

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ANJA ŠIRCA

Ljubljana, 2010

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Trenerska smer
Aerobika

**VPLIV 45-URNEGA PROGRAMA PLES NA NEKATERE
MORFOLOŠKE IN MOTORIČNE ZNAČILNOSTI ŠTUDENTK
IN ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr., Meta Zagorc

SOMENTORICA

asist. dr., Petra Zaletel

RECENZENTKA

ANJA ŠIRCA

doc. dr., Mirjam Lasan

KONZULTANTKA

doc. dr., Tanja Kajtna

Ljubljana, 2010

ZAHVALA

Najprej se iskreno zahvaljujem svoji somentorici dr. Petri Zaletel, ki mi je posredovala veliko znanja in mi pomagala pri oblikovanju diplomskega dela. Zahvaljujem se ji, ker me je s svojo osebnostjo in pozitivno energijo naučila veliko stvari, ki mi bodo popotnica za življenje.

Najlepše se zahvaljujem doc. dr. Meti Zagorc, doc. dr. Mirjam Lasan ter doc. dr. Tanji Kajtna, ki so mi s svojimi nasveti pomagale in me usmerjale pri oblikovanju diplomskega dela.

Velika zahvala gre tudi moji družini, atu Zdravku, mami Mirjam, bratu Milanu z družino in mojemu fantu Gregu, ki so verjeli vame, me spodbujali in me vseskozi podpirali.

KLJUČNE BESEDE: ples, morfološke značilnosti, gibalne sposobnosti, samopodoba, študenti, študentke

NASLOV DIPLOMSKEKEGA DELA:

VPLIV 45-URNEGA PROGRAMA PLES NA NEKATERE MORFOLOŠKE IN MOTORIČNE ZNAČILNOSTI ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Trenerska smer, Aerobika

Število strani: 68

Število preglednic: 24

Število virov: 77

IZVLEČEK

V raziskavo, ki smo jo opravili na Fakulteti za šport, je bila vključena študentska populacija. Predmet raziskave je bilo raziskovanje vpliva predmetnika prvega semestra 3. letnika FŠ in vpliva 45-urnega programa plesne dejavnosti na populacijo študentk in študentov 3. letnika FŠ. Zanimalo nas je predvsem, ali obiskovanje programa Ples v 1. semestru 3. letnika vpliva na nekatere morfološke značilnosti, motorične sposobnosti ter samopodobo študentk in študentov.

Želeli smo ugotoviti, v kolikšni meri je plesna dejavnost vplivala na spremembe izbranih morfoloških značilnosti (telesna teža, odstotek vode, odstotek maščobne mase), motoričnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje in gibljivost) in na spremembe samopodobe študentk in študentov po prvem semestru 3. letnika FŠ ter koliko so med drugim ostali športi, ki so jih imeli študentke in študenti v obveznem programu v tem obdobju (nogomet, odbojka, športna vzgoja), prispevali k izboljšanju njihovega biopsihosocialnega statusa.

Rezultati raziskave so pokazali, da je v skupini študentk in študentov FŠ prišlo do največjega napredka v koordinaciji (test bobnanje ob steno) in v ravnotežju (test ravnotežje na ravnotežni plošči), medtem ko na področju gibljivosti sprememb ni bilo. Študentkam se je izboljšal morfološki status, saj so znižale odstotek podkožnega maščevja. Prav tako je pri študentkah prišlo do izboljšanja njihove samopodobe.

ABSTRACT

The research that was made at the Faculty of Sport involved the population of students. The subject of the research was the study of the influence of the first semester, including a 45-hour Dance programme, on the population of 3rd Year Faculty of Sport students, both male and female. Our aim was to find out whether the dance programme in the 1st semester of 3rd Year has an impact on some of the morphologic characteristics, motor skills and self-image rate of male and female students.

We wanted to find out to what extent dance activity influenced some of the changes in male and female students' morphologic characteristics (weight, percentage of water, percentage of fat), motor skills (coordination, balance and flexibility), and self-image rate in the first semester of 3rd Year, as well as how much other sports, which students had in obligatory programme (football, volleyball, sport education), contributed to the improvement of their biopsychosociologic status..

The results of the research showed that in the group of male and female 3rd Year Faculty of Sport students the progress was most evident in coordination (drumming on the wall test) and in balance (balance plate test) while on the flexibility area there were no changes. Female students improved their morphologic status, as their percentage of the body fat decreased. The research also showed that in the group of female students their self-image rate improved.

Key words: dance, morphologic status, motor skills, self-image, students

KAZALO:

1.0 UVOD	8
1.1 POMEN PLESA.....	11
1.2 PREDSTAVITEV PROGRAMA PREDMETA PLES	13
1.2.1 AEROBIKA.....	16
1.2.2 OTROŠKI PLESI.....	17
1.2.3 DRUŽABNI PLESI.....	18
1.2.4 HIP-HOP	19
1.2.5 JAZZ	20
1.2.6 PREDSTAVITEV OSTALIH PREDMETOV 1. SEMESTRA TRETJEGA LETNIKA FAKULTETE ZA ŠPORT.....	22
1.3 MORFOLOŠKI IN MOTORIČNI STATUS ŠTUDENTSKE POPULACIJE UNIVERZE V LJUBLJANI IN ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT	23
1.4 PREGLED OBRAVNAVANIH MORFOLOŠKIH ZNAČILNOSTI IN MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI	25
1.4.1 MORFOLOŠKE ZNAČILNOSTI ČLOVEKA	25
1.4.2 MOTORIČNE SPOSOBNOSTI ČLOVEKA	26
1.4.3 GIBLJIVOST	26
1.4.4 RAVNOTEŽJE	27
1.4.5 KOORDINACIJA	29
1.5 SAMOPODOBA	32
1.5.1 NEKATERE RAZISKAVE SAMOPODOBE V ŠPORTU IN PLESU	36
PREDMET IN PROBLEM.....	38
CILJI IN HIPOTEZE	39
2.0 METODE DELA	40
2.1 PREIZKUŠANCI.....	40
2.2 PRIPOMOČKI	40
2.2.1 TEST KOORDINACIJE: BOBNANJE V KOTU Z NOGAMI IN ROKAMI	41
2.2.2 TEST GIBLJIVOSTI: PREDKLON NA KLOPI	42
2.2.3 TEST RAVNOTEŽJA NA RAVNOTEŽNI PLOŠČI	42
2.2.4 SPREMENLJIVKE PROSTORA SAMOPODOBE.....	43
2.3 POSTOPEK.....	44
3.0 REZULTATI IN RAZPRAVA	45

3.1. PRIMERJAVA ZAČETNEGA IN KONČNEGA STANJA ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV V MORFOLOŠKEM IN MOTORIČNEM PROSTORU	45
3.2 PRIMERJAVA SAMOPODOBE MED ZAČETNIM IN KONČNIM STANJEM ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV	52
4.0 SKLEP.....	58
5.0 VIRI.....	61
PRILOGE:	67
Hip-hop koreografija.....	67
Jazz koreografija.....	68

1.0 UVOD

Ples je izsek iz splošne narodove kulture, pri katerem gre za izobrazbo, vzgojo, omiko, plemenitenje človekove nravi, za red v medčloveških odnosih, ki je namenjen humanizaciji in socializaciji človeka, za sistem vrednot, vrlin, kreposti. S plesom imamo možnost oblikovati mladega človeka v vsestransko, celovito, ustvarjalno osebnost (Zagorc, 2001).

Človekovo telo je ustvarjeno za gibanje. Psihično in fizično zdrav človek se vsakodnevno giba, premika prste, premika oči, premika glavo in okončine. Da preživi, se mora gibati. Vsako gibanje zajame telo kot celoto. A tudi če gibljemo posamezni del telesa – npr. roko ali glavo – pri tem sodeluje celo telo; bodisi s tvorjenjem energije bodisi z ritmom dihanja, kroženjem krvi, usklajevanjem ravnotežja (Vogelnik, 1994).

K. Sachs (1997) pravi: »Človek je zgrajen za gibanje. Fizično in miselno gibanje sta neločljiva. Gibljemo se. Učimo se. Učimo se gibati. Gibljemo se, da bi se učili.« Ljudem je v evolucijskem razvoju uspelo mnogo več kot drugim živim bitjem na našem planetu, saj se ne premikamo zgolj zaradi preživetja, ampak nam je gibanje postalo zabava in možnost za izražanje.

Vsak človek je individuum, enkratna osebnost. Ravno zaradi individualnosti in izražanja lastne osebnosti smo začeli ljudje uživati v gibanju, ki je bilo drugačno od gibanja nekega drugega človeka. Zato je pomembno, da ljudem ponudimo čim večjo paleto športnih dejavnosti, s katerimi se na zdrav način razvijajo in izkazujejo. Razvilo se je veliko športnih disciplin in športnih panog. Šport mora biti v 21. stoletju pomemben kulturni dejavnik izboljšanja kakovosti človekovega življenja (Seul declaration, 1996, v Balent, 1998).

Šport je harmonija dihanja, gibanja in mišljenja. Definicija športa je istovetna definiciji življenja. Prihaja tisočletje, v katerem bo šport stal nasproti tehnološkemu razvoju in deloholiji (Bravničar-Lasan, 1996).

Strel, Kovač, Leskošek, Jurak in Starc (2002) so ugotovili, da športna dejavnost vpliva na človeka in zaradi obojestranske povezanosti njegove telesne ter duševne narave sooblikuje njegov biološki, psihični in socialni del osebnosti.

»Mens sana in corpore sano« (Zdrav duh v zdravem telesu) je znan rimski rek pesnika Juvenala. Univerza je idealen prostor za njegovo uresničevanje. Ta ustanova bi morala študentom in bodočim staršem privzgojiti vedenje, da je vsakodnevno gibanje predpogoj za ohranjanje zdravega telesa in uma v pozno starost (Balent, 1998).

Ples je že od nekdaj ena od elementarnih človekovih izraznih oblik. Je del kulture vsakega naroda in je arhetipsko vtkan v človeško življenje, ne glede na zemljepisno dolžino ali širino, na starost, rasno ali versko pripadnost, stanovske ali kakšne druge oblike »ločevanja«. Prežema najprej otrokovo igro, kasneje učenje gibanja, še kasneje kultiviranost in prefinjenost giba. Je sestavni del družabnega življenja, je del športa in rekreacije, je del kulture in umetnosti (Zagorc in Tušak, 2000).

Ples je izredno širok in težko opredeljiv pojem, saj zajema celo vrsto po tehnikah in namenu različnih zvrsti. Na eni strani gre za tiste oblike, s katerimi se neposredno ukvarjajo za zabavo, rekreacijo, veselje (ljudski, družabni, športni), po drugi pa za tiste, ki se dogajajo na sceni, odru, kjer smo samo »akterji« ali pa zgolj uživamo kot gledalci v plesni umetnosti (balet, sodobni ples, jazz, pantomima) itd. Zajeda se tudi v nekatere druge športne zvrsti (gimnastika, ritmična gimnastika, aerobika, drsanje in kotkanje, sinhrono plavanje, balet na smučeh itd.), sicer pa se pojavlja kot sprejemljiva dejavnost na mnogih prireditvah, športnih tekmovanjih (navijaške in plesne skupine v ŠKL ipd.), TV oddajah, videospotih itd. Med plesnimi zvrstmi, ki so se uveljavile v današnjem vzgojnem procesu, so predvsem: družabni ples, ljudski ples, sodobni ples, jazz ples in balet, poudariti je potrebno hip-hop in druge oblike »street« plesa (techno, break dance), sicer pa so v zadnjem obdobju vzniknile mnoge plesne in navijaške skupine ter skupine za aerobiko (Zagorc in Tušak, 2000).

S plesanjem vzdržujemo ali razvijamo svoje funkcionalne sposobnosti, izboljša se delovanje srca, pljuč in ožilja, izboljša se naša vzdržljivost in aerobne sposobnosti, pridobivamo občutek za ritem in za lepo, elegantno gibanje, pogled na življenje je bolj sproščen, vesel, bolje se počutimo (Zagorc, 2000).

Ples pa ne razvija samo telesne samopodobe, pač pa morda še močnejše socialno in emocionalno komponento ter na koncu celotni psihični jaz. Plesalec je prisiljen naučiti se komunicirati s soplesalko ali skupino plesalcev. Že samo prijemi, usklajenost plesanja in sledenje ritmu zahtevajo razvoj nekaterih osnovnih spretnosti, ki po drugi strani omogočajo komunikacijo. Potrebno se je naučiti poslušati, vprašati, se prilagajati drugemu, videti položaj tudi z drugačne perspektive. Kdor se nauči plesati, se nauči tudi dobre komunikacije. Izražanje čustev je prav tako osnova zaznavanja samega sebe. Kdor zna izražati samega sebe, uspe razvijati tudi ustrezno visoko samovrednotenje. V plesu torej mladi razvijajo nekatere osnovne telesne in psihične komponente jaza, s plesom si pridobijo pozitivne izkušnje o lastni podobi, gibanju, sposobnostih čustvenega izražanja. Ob plesu se naučijo čutiti bližino partnerja, prisiljeni so v to, da iščejo in se naučijo komunicirati z nasprotnim spolom (Zagorc, 1997).

M.Lasan (Zagorc, 2000) piše: »Gibanje telesa (motorika) je končni skupni izraz medsebojnega sodelovanja dogajanj, ki vključujejo telesne značilnosti posameznika, njegovo osebnost in možnosti duhovne izraznosti.« Ne gre zgolj za delovanje mišičja, pač pa za sinhrono delovanje več različnih organskih sistemov hkrati (okostje,

mišičje, dihala, obtočila, živčevje, prebavila, žleze itd.), ki zlasti v plesnem gibanju predstavljajo usklajenost med gibom in dihom, med čustvom, mišljenjem, ritmom, zvokom in koordiniranim gibanjem, prožnostjo telesa, homeostazo.

Pomembno je, da z ustreznimi športnimi programi vplivamo na odnos bodočih intelektualcev in pripomoremo k vzpostavljanju ravnovesja med telesnimi in duševnimi sposobnostmi. Zato je potrebno aktivnost usmerjati v organiziranje, izdelavo in preverjanje individualnih programov za študente (Golob-Preisinger, 1992). »Študenti/ke so najbolj izobražen in informiran del mladine. Po svojih potrebah in življenjskih vzorcih so najbližje odraslim. Zato imajo spoznanja o študentski mladini bolj univerzalno vrednost. Predpostavljamo, da so ravno študentje in študentke bodoči mnenjski vodje. Zato so dogajanja med mladino dober kazalec bodočih socialnih, športnih, kulturnih in političnih gibanj v širši družbi« (Ule M. Nastran in sod.; v Balent, 1998).

Športna vzgoja je bila kot del rednih (obveznih) študijskih vsebin na večini visokošolskih zavodov Univerze v Ljubljani uvedena leta 1963. Od vključitve športa (športne vzgoje) kot dela rednih in obveznih študijskih vsebin je v organizacijskem in vsebinskem smislu na področju študentskega športa na Univerzi v Ljubljani prišlo do določenih sprememb. Vendar pa te spremembe, ne glede na vsakoletno večje število vpisanih študentov, niso vplivale na posodabljanje sistema športa na Univerzi v Ljubljani (Majerič, 2002).

Če pogledamo podatke raziskave Športne rekreativne dejavnosti v Sloveniji (Petrović, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998), se delež aktivnih mladih v starosti od 18 do 25 let v zadnjih desetih letih povečuje. Predvidevamo, da je to lahko posledica načrtnega in sistematičnega dela na področju športne vzgoje v osnovni in srednji šoli. Ugotovljeno je bilo, da je v osnovni in srednji šoli v obveznem vzgojno-izobraževalnem procesu za športno dejavnost mladih in pridobivanje njihovih znanj dobro poskrbljeno.

Tudi analiza raziskave »Pogostosti športne dejavnosti zunaj pouka športne vzgoje« (Strel in Kovač, 1999) kaže, da je skoraj 20 % mladih športno aktivnih vsak dan, 25 % pa je aktivnih več kot dvakrat na teden. Po tej analizi se le 10 % osnovno- in srednješolcev s športom v svojem prostem času ne ukvarja. Ta podatek kaže, da je sistem športne vzgoje v osnovni in srednji šoli dober, saj se za ukvarjanje s športom usposobi relativno veliko število bodočih študentov (kar kaže relativno veliko število športno aktivnih), po drugi strani pa potrjuje ugotovitve športnih strokovnjakov, da študentski šport v svoji trenutni organizacijski in vsebinski obliki ne predstavlja nadgradnje sistema športne vzgoje.

Obdobje med petnajstim in dvajsetim letom predstavlja obdobje počasnejše rasti; zlasti pri dekletih se rast skoraj že ustavi. Pod pritiski sodobne civilizacije dekleta velikokrat težko izoblikujejo lastno samopodobo. Svoje telo in zunanjo podobo doživljajo ter dojemajo prepogostokrat zelo negativno, saj jo primerjajo z idealom,

neskladnost pa povzroča neugodje, tesnobnost in zatekanje k nekaterim zdravju škodljivim rešitvam (Strel, Kovač, Leskošek, Jurak in Starc, 2002).

Pilotske študije (Majerič, 1999; 2000a; 2000b; 2002) so pokazale, da se študentje ukvarjajo s športom predvsem zaradi užitka, razvedrila in zabave, druženja in stika s prijatelji, psihične sprostitve, pridobivanja kondicije, sproščanja napetosti ter oblikovanja telesa in skrbi za lepo postavo.

Majerič (2002) je prišel do ugotovitve, da so med mladimi najbolj popularni športi, s katerimi se poistovetijo in predstavljajo tudi način življenja in preživljanja prostega časa. Pri nas so to predvsem tek v naravi, gorsko kolesarjenje, rolanje, aerobika, fitnes, deskanje na snegu ipd. Isti avtor ugotavlja, da se študentom teh športov ne ponuja v organiziranih oblikah, ki bi študente vzpodbujale k organiziranemu ukvarjanju s športom.

Pri prehodu iz srednje šole v obdobje študija prihaja tudi do rušenja motivacijske strukture za športno dejavnost, ki je značilna za srednjo šolo. V obdobju študija se oblikujejo močnejši poklicni interesi. Interesi za preživljanje prostega časa se prilagajajo novim razmeram in možnostim. To je čas, ko se spreminjajo tudi življenjske navade ter oblikuje vrednotni sistem. Oblikuje se tudi drugačen odnos do športne dejavnosti zaradi drugačnega položaja predmeta športne vzgoje v študijskem kurikulumu. Ta je glede na vrednotenje bistveno drugačen od športne vzgoje v osnovni in srednji šoli (Majerič, 2002).

Z raziskovanjem in sistemskim pristopom lahko predvidimo in usmerimo športno dejavnost bodočih izobražencev po končanem študiju. To lahko dosežemo tudi zato, ker so študenti najbolj izobražen in informiran del mladine in so po svojih potrebah in življenjskih vzorcih najbližje odraslim. Spoznanja o študentski mladini pa imajo univerzalno vrednost, saj so navadno dober kazalec bodočih socialnih, športnih, kulturnih in političnih gibanj v širši družbi (Nastran-Ule, 2000).

Študij in raziskav, ki so bile opravljene na študentski populaciji, je malo. Ravno zato ker populacija študentov kaže vse lastnosti, ki veljajo za odrasle (Nastran-Ule, 2000), smo se pri naši raziskavi opirali tudi na raziskave in spoznanja, ki so bila izvedena na odrasli populaciji.

1.1 POMEN PLESA

S plesom se lahko ukvarjamo vse življenje. S plesanjem vzdržujemo ali razvijamo svoje funkcionalne sposobnosti, izboljša se delovanje srca, ožilja, izboljša se naša vzdržljivost in aerobna sposobnost, pridobivamo občutek za ritem in za lepo,

elegantno gibanje, pogled na življenje je bolj sproščen, vesel, bolje se počutimo (Zagorc, 2000).

D.Ulaga (Zagorc, 2000) pravi: »Če motrimo družabne ples z vidika motorike, ugotovimo, da gre za ritmične kratke in dolge korake, za obrate, zasuke, poskoke in za poseben stil gibanja pri različnih plesih. Gre za okretnost, ravnotežje, orientiranje v prostoru in preciznost, gre za takt, tempo, ritem, lahkotnost, ki se izraža v eleganci gibanja, za estetiko. Za nekatere moderne ples je značilno, da jih obvladajo zares mojstrsko samo plesalci z odlično fizično kondicijo. Da ne bi plesa kot športne panoge podcenjevali, naj omenimo, da potroši plesalec fokstrota na minuto 5,2 kalorij, to je približno toliko, kolikor potroši igralec namiznega tenisa (5,8 kalorij) ali pešec s hitrostjo 5,5 km na uro.«

Ples je nastal zaradi prirojene človekove potrebe po gibanju, izžarevanju odvečne energije in izražanja čustev, zaradi nagona po posnemanju in igri, instinkta za zbiranje v skupnost (kot socialni motiv) ter zaradi potrebe po estetskem oblikovanju in potrebe po simboličnem transformiranju dobljenih vtisov (Maletić, 1986).

Ples je postal v zadnjih dvajsetih letih v vrhunskih oblikah najlepši dvoranski šport, saj poleg »športnih vidikov« ohranja v sebi velik del prvobitne umetniške narave. V umetnosti, kulturi, ustvarjalnosti in estetiki prihaja v ospredje emocionalna izraznost, kot sposobnost neverbalnega pošiljanja emocionalnih sporočil, ki jo zaznamo tudi v plesu. V nekaterih zvrsteh več (baletna predstava, sodobni ples) v drugih, bolj tekmovalno-športnih, manj. Ples, kot estetski šport, tako teži k lepoti izvedbe giba, k skladnosti in harmoniji gibanja, k eleganci, preciznosti, usklajenosti z glasbo, komunikaciji s plesnim partnerjem, skupino ali občinstvom (Zaletel Černoš in Zagorc, 2003).

Statistični podatki kažejo, da se pri nas ukvarja s plesom več deklet kot fantov. Logična razlaga bi bila, da so dekleta bolj čustvena, nagnjena k socializaciji, socialnemu odobravanju in imajo večjo potrebo po estetskem izražanju kot fantje. Prav tako so v njihovem sistemu vrednot estetika, kultura in ustvarjalnost višje, torej pomembnejše, kot pri fantih (Zaletel Černoš in Zagorc, 2003).

Dijaki in učenci se s strnjeno obliko poučevanja plesa srečajo v osmem razredu in četrtem letniku srednje šole, ko se pripravijo na dva za njih pomembna dneva, kot sta valeta in matura. Druženje, zabava, ples postanejo središče dogajanj petkovih in sobotnih večerov. Mladi preživijo teden v vznemirjenju dogodkov, ki jih načrtujejo za konec tedna (Zagorc in Gosar, 2002). Ekstaza in omama, ki jo lahko opazimo, kadar pogledamo na plesišča, kjer se mladina pozibava v ritmih latina, tehna, rava, rapa in drugih ritmih, ko kljub utrujenosti, tako psihični kot fizični, številnim razočaranjem in obremenitvam današnjega tempa življenja, vedno znova poiščejo čas za ples.

Mladim največ pomenita glasba in sklepanje poznanstev; v obdobju adolescence si mladi izberejo svojo priljubljeno zvrst glasbe, v kateri uživajo, se ji podrejajo.

Mladostniki skozi plesno gibanje (sam ples) raziskujejo svoje telo, iščejo odziv pri partnerju, želijo se upreti sili teže, odzvati se v ritmu glasbe, vzpostavljajo ravnotežje v gibanju, usklajenem z ritmom, kar vnaša v telo določeno harmonijo (Zagorc in Gosar, 2002).

Ples ima v povezavi z glasbo pomembno vlogo v mladostnikovem življenju. Puberteta, ki je eden najtežjih obdobij v življenju posameznika, predstavlja poleg nenehnih sprememb telesa tudi spremembe razpoloženja in iskanja svojega lastnega jaza. Tudi odnos do plesa se spreminja skozi odraščanje. Spreminja se način plesanja, glasba in oblika zabave povezane s plesom. Zagotovo je ples eden redkih elementov, v katerem uživajo skoraj vsi, seveda ob izbrani glasbi, ki pa se razlikuje od posameznika do posameznika. Mladi radi plešejo, se zabavajo in ne glede na njihovo znanje ali telesno pripravljenost preživijo veliko časa na plesiščih različnih diskotek, lokalov. Znanje plesa je dobrodošlo, ni pa nujno, zato da nekdo uživa v njem (Zagorc in Gosar, 2002).

Ples je bil v zadnjih letih (desetletjih) v širšem pomenu, večkrat sredstvo oziroma vsebina načrtovanja splošnih vadbenih programov. Aerobika, aerobni ples in nedavno jazz ples, pilates – vadba so postali popularni programi rekreativne ponudbe športnih programov, tako v svetu, kot tudi pri nas. Poleg popularnih plesnih zvrsti zagotovo obstajajo bolj tradicionalne oziroma uveljavljene oblike plesa (družabni plesi, ljudski plesi, sodobni plesi, balet) še naprej najprimernejša oblika rekreacije za vsa starostna obdobja (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006).

Ples je odlično sredstvo proti stresu. Stres na mladostnikovem telesu pušča mnogo neugodnih posledic, od telesne napetosti, neprijetnih občutkov tesnobe, povečanega krvnega pritiska in pospešenega dihanja, do zakrčene drže in drugih vegetativnih motenj. Raziskave širom po svetu potrjujejo, da je stalna udeležba v telesni aktivnosti povezana z boljšim psihičnim zdravjem. Ples mnoge od teh motenj odstranjuje in uničuje. Mladi, ki se ukvarjajo s plesom, imajo izjemno veliko pozitivne energije. Preko družabnosti nas vzpodbuja k navezovanju stikov, preko medosebnega stika nas sprošča in mobilizira pozitivno energijo v nas. Preko očesnega stika razbija depresivnost in vzpodbuja čustva, ta pa imajo največ energije, ki nas stresa lahko osvobodi (Zagorc in Tušak, 2000).

1.2 PREDSTAVITEV PROGRAMA PREDMETA PLES

Vse študentke in študentje Fakultete za šport se v 3.letniku srečajo z obveznim predmetom Ples. Preko 45-urnega programa plesnih dejavnosti se seznanijo in naučijo osnovnih in specifičnih korakov ter figur, ki so značilne za posamezne plesne

zvrsti. Študentje se morajo naučiti plesnih korakov posameznih plesov do te mere, da jih znajo kasneje suvereno poučevati. Tako se vse študentke in študentje spoznajo in naučijo naslednjih vsebin: aerobika, otroški plesi, hip-hop, jazz, družabni plesi ter ustvarjanje v gibanju.

Tabela 1

Primer programa predmeta Ples v sezoni 2006/07

TEDEN	UČNA ENOTA	PLESNE VSEBINE
1. teden	1. ura	- Aerobika: osnovni koraki in ritem brez in ob glasbi
	2. ura	- Aerobika: »hi-low« (povezava v koreografijo ob glasbi)
	3. ura	- Aerobika: aerobika s pripomočki – male uteži
2. teden	4. ura	- Aerobika: aerobika s pripomočki – step
	5. ura	- Aerobika: sestavljanje, ustvarjanje koreografije v skupini in nastop pred skupino
	6. ura	- Otroški plesi: rašpla, poštevanka, kača, baloni, robotek
3. teden	7. ura	- Otroški plesi: Ole majole, »Bus stop«
	8. ura	- Otroški plesi: »Let Kiss«, medved Teddy
	9. ura	- Otroški plesi: Mikser, Abraham
4. teden	10. ura	- Otroški plesi: avtoštopar, »disko3«, »chicago«
	11. ura	- Otroški plesi: pralni stroj, košarka
	12. ura	- Hip hop: osnovni koraki in tehnika plesa v hip-hopu
5. teden	13. ura	- Hip hop: učenje koreografije
	14. ura	- Hip hop: utrjevanje koreografije in dodajanje lastne koreografije
	15. ura	- Hip hop: utrjevanje snovi in nastop pred skupino
6. teden	16. ura	- Jazz: osnovni koraki jazz, diagonale čez plesišče : »pas de bourrée«, obrat za 360°, »chassé«, ipd.
	17. ura	- Jazz: učenje koreografije
	18. ura	- Jazz : učenje in utrjevanje koreografije
7. teden	19. ura	- Jazz: utrjevanje snovi
	20. ura	- Pop: spoznati osnove pop plesa
	21. ura	- Pop: ustvarjanje v modernih in popularnih športnih zvrsteh
8. teden	22. ura	- Pop: naučiti se koreografijo iz »pop« plesa
	23. ura	- Pop: ponavljanje jazz in pop plesov
	24. ura	- Družabni ples: »blues«, sving, mambo

9. teden	25. ura 26. ura 27. ura	- Družabni ples: mambo, merenge - Družabni ples: fokstrot, »quickstep« - Družabni ples: angleški valček
10. teden	28. ura 29. ura 30. ura	- Družabni ples: dunajski valček - Družabni ples: polka - Družabni ples: čačača
11. teden	31. ura 32. ura 33. ura	- Družabni ples: džajv - Družabni ples: rokenrol - Družabni ples: samba
12. teden	34. ura 35. ura 36. ura	- Družabni ples: rumba - Družabni ples: tango - USTVARJANJE V GIBANJU: utrjevanje vseh naučenih plesov in dodajanje svoje lastne koreografije
13. teden	37. ura 38. ura 39. ura	- USTVARJANJE V GIBANJU: ustvarjanje lastne koreografije samostojno, v paru ali v skupini - USTVARJANJE V GIBANJU: ustvarjanje lastne koreografije samostojno, v paru ali v skupini - USTVARJANJE V GIBANJU: nastop pred skupino
14. teden	40. ura	- PONAVLJANJE: ponavljanje vseh naučenih vsebin pred izpitom iz predmeta Ples

V Tabeli 1 je razvidno, kako so si vsebine predmeta Ples sledile v prvem semestru 3. letnika Fakultete za šport v študijskem letu 2006/07.

Študentke in študentje 3. letnika Fakultete za šport so izvajali predmet Ples po urniku, ki je razviden iz Tabele 1. Predvidenih je bilo 45 ur programa Ples. Od tega je bilo udejanjenih 40 ur, zaradi 5 prostih dni v tem obdobju.

Tako študentke kot študenti 3. letnika Fakultete za šport so imeli enako število ur in enako vsebino posredovano pri predmetu Ples v prvem semestru 3. letnika.

V nadaljevanju bomo na kratko predstavili vsebine, ki so bile posredovane v 40-urnem programu.

Tabela 2 prikazuje predmetnik, ki so ga imeli študenti in študentke 3.letnika FŠ, v študijskem letu 2006/07.

Tabela 2

Predmetnik v 3. letniku Fakultete za šport (1. in 2. semester), študijsko leto 2006/07

Predmetnik 3. letnika Fakultete za šport (1. in 2. semester)		Število ur posameznega predmeta v 3. letniku	
		praktični del	teoretični del
SOCIOLOGIJA ŠPORTA 2		45ur	15ur
FIZIOLOGIJA ŠPORTA 2		15ur	30ur
DIDAKTIKA ŠPORTNE VZGOJE		45ur	30ur
BIOMEHANIKA 1		30ur	15ur
METODOLOGIJA V KINEZIOLOGIJI		60ur	15ur
OSNOVE ŠPORTNAGA TRENIRANJA 1		45ur	15ur
PLANINSTVO – taborjenje		35ur	5ur
PLANINSTVO – zimski del		35ur	5ur
SMUČANJE – nordijski del		25ur	5ur
SMUČANJE – alpski del		40ur	15ur
TEORIJA IN METODIKA ODBOJKE		30ur	15ur
TEORIJA IN METODIKA PLESA		45ur	15ur
Teorija in metodika nogometa – moški (izbirni predmet)		30ur	15ur
Teorija in metodika plesa – ženske (izbirni predmet)		30ur	15ur
Športna vzgoja (1. in 2. semester)		60ur	0
Smeri (1. in 2. semester)	seminar	praktični del	teoretični del
Smer športno treniranje	30	30	60
Smer športna rekreacija	30	30	60
Smer specialna športna vzgoja	30	30	60

1.2.1 AEROBIKA

Klasična oblika aerobike (»high-low impact« ali nizko in visoko intenzivna vadba), je oblikovana tako, da splošnemu sledi aerobni del, kjer posamezne, dokaj preproste gibalne strukture povezujemo med seboj v kratke koreografije ob glasbeni spremljavi in jih ponavljamo, vse z namenom doseganja aerobnih učinkov vadbe. Ponavadi temu tako imenovanemu »aerobnemu delu« sledi še krepilni, kjer izvajamo vaje za moč, s svojo lastno težo ali z dodajanjem lahkih uteži. Vadbo zaključimo s statičnim raztezanjem – stretchingom in različnimi sprostilnimi tehnikami. Opisana vadba ima

pozitivne učinke na celo telo, to je na srčno-žilni, dihalni, mišični in energijski sistem ter na pozitivno psihično počutje vadečega (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Študenti in študentke so se na začetku obveznega predmeta Plesne dejavnosti srečali s posebno plesno zvrstjo ti. vodeno skupinsko vadbo ali aerobiko. Najprej so se naučili nekaj tipičnih korakov po katerih je aerobika prepoznavna. Ko so te korake osvojili, so se morali študenti in študentke naučiti voditi skupino vadečih ob glasbeni spremljavi. V sklopu modula so spoznali še druge oblike aerobike, kot so npr. step aerobika in aerobika z uporabo pripomočkov.

Aerobika kot plesna zvrst ima svoje tipične korake, ki jih inštruktor uči v različnih kombinacijah in verzijah z drugimi koraki ob glasbeni spremljavi. Ker plesne korake inštruktor oz. učitelj uči po vsem vadbenem prostoru v vseh smereh in ravninah, aerobika razvija dobro koordinacijo telesa v prostoru. Koreografije največkrat vsebujejo tudi smiselno delo zgornjih in spodnjih okončin hkrati, zato vadeči zelo dobro razvijejo koordinacijo usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih okončin. V zaključnem delu ure so v aerobiki vključene statične raztezne vaje predvsem za tiste mišične skupine, ki so bile med vadbo najbolj obremenjene oziroma se razteguje celotno telo. Z razteznimi vajami vadeči preprečujejo preveliko vnetje mišic, ki nastane zaradi nabiranja mlečne kisline v mišicah. Vadeči z razteznimi vajami tudi pripravijo svoje telo do boljše gibljivosti.

1.2.2 OTROŠKI PLESI

Študentke in študenti 3. letnika so se ob začetku programa Ples seznanili z enostavnimi otroškimi plesi. Nekateri enostavni otroški plesi, s katerimi so se seznanili študenti in študentke FŠ so: kača, poštevanka, rašpla, mikser, medved »Teddy«, škotski ples, Abraham, pralni stroj, košarka, baloni, robotek, avtoštop, »disko3«, »Chicago«, »Bus stop«, Ole majole, »Let Kiss« (Zagorc, 1988). Otroški plesi imajo preprost ritem in enostavne gibalne strukture.

Z otroškimi plesi vadeči dobi dober občutek za ritem gibanja ob glasbeni spremljavi. Ker so otroški plesi sestavljeni iz enostavnih korakov, ki se prepletajo skozi celoten prostor v različnih smereh in ravninah, vadeči pridobi občutek za koordinacijo lastnega telesa v prostoru.

1.2.3 DRUŽABNI PLESI

Družabne plesse sestavljajo standardni in latinsko-ameriški plesi ter rock'n'roll. Skupno standardnih plesov predstavlja 5 plesov:

- počasni valček
- hitri valček
- tango
- fokstrot
- polka

Vsak ples ima svoje plesne figure, svoj karakter in svoj stil. Naloga plesnega para pa je, da ga prikaže na čim bolj izviren način. Značilnost standardnih plesov je plavajoče gibanje, ki zahteva posebno plesno držo, posebno tehniko gibanja, predvsem pa popolnost zlitosti para, ki nam pričara popolno lahkotnost gibanja. Ti plesi so bolj umirjenega značaja, telo je pokončno in sproščeno, značilna za njih pa je tudi zaprta plesna drža. Plesalka in plesalec sta torej v stalnem stiku drug z drugim in plešeta po navidezni krožnici po prostoru, v nasprotni smeri urinega kazalca (Zagorc, 2000).

Med latinskoameriške plesse pa spada 5 plesov:

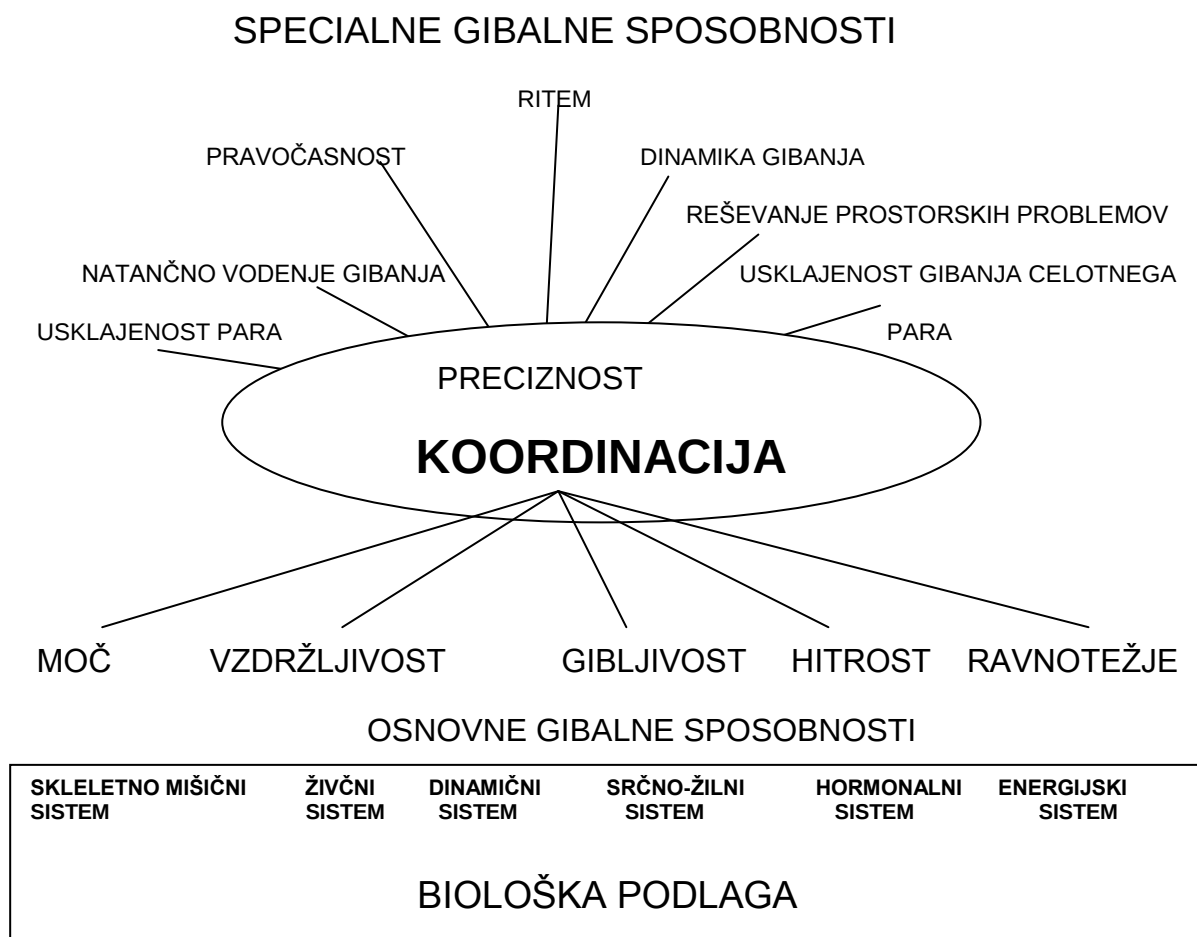
- samba
- čačacha
- rumba
- pasodobl
- džajv

Za latinskoameriške plesse je značilna največkrat odprta drža, tako plesalka kot plesalec velikokrat plešeta sama, pogosto tudi obrnjena stran drug od drugega, kar po eni strani omogoča več izraznosti in slikovitosti, po drugi strani pa dodatno obremenitev pri njuni sinhronizaciji. Tudi ti plesi so si med seboj po tehniki zelo različni, so zelo temperamentni in izrazni (Zagorc, 2000).

Tako študentke kot študenti so se na urah plesa spoznali in naučili osnovnih korakov, ki so značilni za posamezen družabni ples. Tako standardnih kot latinsko-ameriških plesov se morajo študenti in študentke naučiti do te mere, da suvereno odplešejo vsak družabni ples. Naučiti se morajo tudi ritem štetja korakov in prepoznati, kateri ples odplesati na določeno glasbo.

Pri družabnih plesih gre za mehko in graciozno izpeljavo korakov. Plesne figure v latinsko-ameriških plesih so raznolike. Plesni koraki se prepletajo in dopolnjujejo med seboj. Veliko je vrtenja plesnega para okrog svoje lastne osi oziroma vrtenja po celotnem plesnem prostoru. Plesalci zato v veliki meri razvijejo dobro koordinacijo

telesa v prostoru. Tudi ritem družabnih plesov ni pri vseh plesih enak. Zato morajo plesalci razviti občutek in ujeti ritem telesa z glasbo. Tudi družabni plesi razvijajo sposobnost gibalne realizacije ritmičnih struktur, sposobnost timinga in sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih okončin.



Slika 1. Prikaz nomotetične delitve gibalnih sposobnosti (Zagorc in sod., 2005).

1.2.4 HIP-HOP

Kot plesna zvrst ima hip-hop več elementov od »break-dance-a«, »electric booggija« in »lockinga« do gledaliških predstav, plesnih borb idr. Spada med mlajše plesne zvrsti (Rogelj-Omahen, 2007).

Hip-hop ples bi lahko predstavili kot kulturno gibanje, ki izvira iz Amerike. Je uporniški ples, ki so ga začeli plesati mladi v revni bostonski četrti. Hip-hop je danes več kot

samo ples. Hip-hop ima svoj stil plesanja, svoj način oblačenja in izražanja. Tudi Dj-stvo, breakdance, rap in grafiti, vse to je del hip-hop kulture.

Hip-hop kot plesna zvrst razvija dobro koordinacijo telesa. Veliko je gibanja z rokami in nogami. Dobra koreografija v hip-hop-u vsebuje smiselno uporabo zgornjih in spodnjih okončin. Zato tudi hip-hop kot plesna zvrst razvija usklajeno gibanje zgornjih in spodnjih okončin.

Plesanje hip hop-a je idealni način izražanja kreativnosti plesalca. Značilnost plesa je, da prihaja iz duše. Izraža gibanje telesa z udarci in ritmom hip hop glasbe. Poskoki, obrati in gibanje se kombinirajo tako, da stil plesa postane neformalen in edinstven (<http://ezinearticles.com/?Hip-Hop-Dancing&id=407540>).

Plesanje hip hop-a je odlična oblika vadbe. Plesalcu pomaga, da izboljša gibljivost telesa, razvija ravnotežje in koordinacijo celega telesa. Ples daje plesalcu možnost, da izboljša svoj stil in ostane v dobri telesni kondiciji. Plesalca vodi do duhovne celovitosti (<http://ezinearticles.com/?Hip-Hop-Dancing&id=407540>).

Hip hop vsebuje veliko korakov in gibanja, ki niso del baletnega plesanja. Jazz, balet in druge tradicionalne plesne vsebine so tehnične narave in predstavljajo formalen oz. predpisan, urejen trening. V jazz-u in baletu je veliko terminov, ki poimenujejo vsak gib. Vendar to ni pravilo za plesalce hip hop-a, ki izražajo svobodo skozi plesanje hip hop-a. Edino pravilo za plesalce hip hop-a je, da mu plesna tehnika in gibanje postaneta domača (<http://ezinearticles.com/?Hip-Hop-Dancing&id=407540>).

Pri urah plesa so se študentke in študenti seznanili z osnovnimi koraki hip-hopa. V naslednjih urah so se morali naučiti koreografije, ki jim je bila posredovana na urah plesa (*tabela 3 – v prilogi*). Zadnjo uro so morali tej koreografiji dodati še svojo lastno. Ob zaključku učenja hip-hop koreografije so bili za nastop tudi ocenjeni.

1.2.5 JAZZ

Sama beseda »jazz« izhaja iz afriške besede »jazba – radost«. Jazz pomeni različne oblike sinkopirane glasbe afro-ameriškega porekla in tudi ples, ki izvira iz teh ritmov (Zagorc, 1998).

Ura jazzja je sestavljena iz ogrevanja, kjer telo pripraviš za izvajanje novih in težjih korakov, ki se jih po ogrevanju učiš v tehničnem delu ure (diagonala). Zaključek vsakega treninga je kombinacija, ki je povezava vseh naučenih korakov. Vsak plesalec težko čaka zadnji del ure, kjer se sprosti in pokaže, koliko se je naučil v tehničnem delu ure (Zagorc, 1998).

Glavne značilnosti jazz plesa so: drža telesa z nekoliko naprej sklonjenim trupom, z naprej potisnjenimi koleno, stopala so plosko na tleh; osrednje gibanje z vzgonom v hrbtenici; sinkopiranje, improvizacija, ritmična raznolikost, delna izolacija posameznih delov telesa v gibanju (Kroflič, 1990).

Jazz je način plesa, ki prikazuje plesalčev individualni stil in originalnost. Vsak posamezen jazz plesalec interpretira in prikazuje gibanje ter korake na svoj način. Jazz ples je energičen in zabaven, vsebuje unikatno gibanje, zabavno uporabo nog, visoke poskoke in hitre obrate. Dober jazz plesalec potrebuje močno podlago iz baleta, ki izraža privlačnost in ravnotežje (<http://www.centralhome.com/ballroomcountry/jazz.htm>).

Jazz ples vsebuje elemente gibanja telesa po celotnem plesnem prostoru. Veliko je gibanj telesa v različnih ravninah in smereh. Zato so študenti in študentke FŠ skozi jazz ples pridobili koordinacijo telesa v prostoru. Jazz plesna tehnika zahteva od plesalca dobro gibljivost celotnega telesa, zato ura jazz plesa vsebuje dinamične ter statične raztezne vaje tako na začetku kot na koncu ure. Torej sama plesna tehnika izboljšuje plesalčevo gibljivost. Vendar so imeli študenti in študentke FŠ zaradi časovne omejitve posamezne ure plesa na 45 minut premalo časa posvečenega statičnim razteznim vajam na koncu ure. Največ so imeli za ogrevanje dinamičnega raztezanja ob glasbeni spremljavi, šele nato je sledilo učenje elementov in povezovanje teh elementov v koreografijo.

Študenti in študentke so se morali naučiti koreografije iz jazz plesa. Gibalne strukture (*tabela 4 - v prilogi*) so morali odplesati v ti. diagonalah po celotnem plesnem prostoru ob glasbeni spremljavi.

1.2.6 PREDSTAVITEV OSTALIH PREDMETOV 1. SEMESTRA TRETJEGA LETNIKA FAKULTETE ZA ŠPORT

Tabela 5

Seznam športnih vsebin v 1.semestru 3.letnika Fakultete za šport

Športne vsebine	Število ur posameznega predmeta v 3. letniku	
	praktični del	teoretični del
PLANINSTVO – zimski del (turno smučanje)	35ur	5ur
SMUČANJE – nordijski del	30ur	5ur
SMUČANJE – alpski del	35ur	15ur
TEORIJA IN METODIKA ODBOJKE	30ur	15ur
TEORIJA IN METODIKA PLESA	45ur	15ur
Teorija in metodika nogometa – moški (izbirni predmet)	30ur	15ur
Teorija in metodika plesa – ženske (izbirni predmet)	45ur	15ur
ŠPORTNA VZGOJA (1. in 2. semester)	30/30	0

Študenti in študentke 3. letnika FŠ so imeli v 1. semestru poleg predmeta ples še druge obvezne športe. Fantje so imeli v tem semestru poleg predmeta ples še nogomet, odbojko in športno vzgojo, dekleta pa poleg plesa še odbojko in športno vzgojo. V prvem semestru 3. letnika je bilo 30 ur odbojke, 30 ur športne vzgoje in prav tako 30 ur nogometa.

Vsebine, katere so se študentke in študenti učili pri predmetu Odbojka v 1. semestru tretjega letnika, se vežejo predvsem na odbojgarsko igro. Pridobivali so znanje predvsem iz sistemov igranja v odbojgarski igri. Učili in ponavljali so sisteme napadalne igre in sisteme obrambne igre. Pri ogrevanju so ponavljali spodnji in zgornji odboj, napadalni udarec na mreži ter ponavljali zgornji in spodnji servis. Za ogrevanje so ponavljali tehnične elemente, kot so reševanje žoge v stran (»sun v stran«) in reševanje žoge naprej (»riba«). Na koncu semestra so se seznanili s sojenjem oziroma z vlogo sodnika v odbojgarski igri.

Pri predmetu Športna vzgoja so študenti in študentke zbirali med športi, ki so jim bili ponujeni. Zbirali so lahko med dvema športnima vsebinama v enem semestru. Tako so imeli 90 minut na teden namenjenih za spoznavanje in učenje prvin v določenem športu, ki so si ga izbrali. Izbirali so lahko med naslednjimi športi: aerobika, badminton, namizni tenis, tenis, carving smučanje, avtonomno potapljanje, kajak, pohodništvo in joga.

Študenti so imeli v 1. semestru 3. letnika med drugim tudi predmet nogomet. V tem semestru so se študenti seznanili in naučili elemente posamične taktike v napadu in elemente posamične taktike v obrambi ter elemente skupinske taktike. Za ogrevanje so ponavljali tehnične prvine, kot so različni udarci z nogo, gibanje igralca brez in z žogo, varanje z žogo, zaustavljanje ter odzemanje žoge. Seznanili so se tudi z osnovnimi tehnikami sojenja v nogometu.

Tako študenti kot študentke so imeli v 1. semestru v obveznem programu praktične vsebine – t.i. zimske športe« kot so alpsko smučanje (35ur) in nordijsko smučanje (30ur). Turno smučanje (35ur) so morali študenti in študentke opraviti v drugem semestru 3.letnika. Učili in utrjevali so znanje v zarezni tehniki smučanja v alpskem smučanju ter utrjevali znanje klasične in drsalne tehnika teka v nordijskem smučanju.

1.3 MORFOLOŠKI IN MOTORIČNI STATUS ŠTUDENTSKE POPULACIJE UNIVERZE V LJUBLJANI IN ŠTUDENTOV FAKULTETE ZA ŠPORT

Šturm (1991) pravi, da je cilj katerekoli športne dejavnosti navadno pozitivna transformacija dimenzij psihosomatičnega statusa, torej sistema značilnosti, lastnosti in sposobnosti človeka.

Številni pozitivni in negativni dejavniki civilizacije, kakor tudi vplivi športne dejavnosti, se gotovo pomembno odražajo na posameznih dimenzijah človekovega psihosomatičnega statusa in njegovi integriteti. V zadnjem času je psihosomatični status vedno bolj predmet proučevanja mnogih znanstvenih disciplin, med drugim tudi kineziologije (Pinter, 1993).

Psihosomatični status je v kineziologiji mogoče razumeti kot organiziran odprt in dinamičen sistem, sestavljen iz podsistemov, ki so med seboj povezani v dinamični interakciji. Med njegove temeljne sestavine štejemo: morfološke, funkcionalne, kognitivne, konativne, socialne, zdravstvene in vrednostne dimenzije. Ob tem lahko zapišemo, da so dimenzije psihosomatičnega statusa tisti latentni faktorji, ki so odgovorni za manifestne oblike človekovega ravnanja in obnašanja (Pinter, 1993).

Prva raziskovanja morfološkega in motoričnega statusa na vzorcih slovenske populacije so se začela v začetku šestdesetih let. Na vzorcih iz študentske populacije so skušali ugotoviti vpliv sistematične telesne (športne) vzgoje na osebnost slovenskega visokošolca; oz. v posebnem izseku na nekatere morfološke, fiziološke in funkcionalne (motorične) lastnosti ljubljanskih visokošolcev (Kališnik, Pogačnik in Šturm, 1964).

Raziskovanja vzorcev študentske populacije so se nadaljevala s študijami njihovih morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti ter se rezultirala v prvih normativih, ki naj bi bili v pomoč pri načrtovanju športne vzgoje na univerzi (Stanič in Petkovšek, 1973).

Blašković (1979) je na vzorcu 693 merjencev, starih od 19 do 27 let, uporabil 110 spremenljivk za merjenje motoričnih sposobnosti in 23 antropometričnih spremenljivk. Ugotovil je izredno velik vpliv morfoloških značilnosti na večino motoričnih nalog, kjer prihaja do premikanja telesa ali kakšnega drugega predmeta v prostoru oz. do gibanja dela telesa ali vzdrževanja določenega položaja telesa, in to pri nalogah moči, hitrosti, gibljivosti ali koordinacije.

Precej raziskav je bilo opravljenih na mlajših starostnih kategorijah, med katerimi naj omenimo delo Strela (1976; v Pinter, 1993), ki je proučeval spremembe povezav med nekaterimi morfološkimi značilnostmi in motoričnimi sposobnostmi učencev v obdobju od 11. do 15. leta in ugotovil, da s starostjo narašča vpliv morfoloških značilnosti na rezultate v motoričnih testih. Zaradi sprememb v morfološki strukturi v posameznih starostnih obdobjih pa je bil vpliv posameznih morfoloških mer različen.

Tako sta Pinter (1989; v Pinter, 1993) in Steka (1991; v Pinter, 1993) primerjala nekatere motorične sposobnosti in morfološke značilnosti med različnimi vzorci osnovnošolske in srednješolske mladine ter vzorci neselekcioniranih odraslih oseb ženskega spola, starih 25 do 35 let. Rezultati so pokazali, da se vzorci odraslih občanov - delavk v materialni proizvodnji statistično pomembno razlikujejo v vseh z raziskovanjem zajetih spremenljivkah od vzorcev 14-letnih osnovnošolk in 18-letnih srednješolk. To pomeni, da so odrasle občanke na bistveno slabši ravni razvitosti motoričnega in morfološkega statusa. Pri njih je bil zaznan relativno zgodnji upad krivulje razvitosti motoričnih sposobnosti, še posebno energijskega tipa. Na področju morfoloških dimenzij pa je s starostjo opaziti precejšnje naraščanje telesne teže na račun povečanja količine podkožnega maščevja.

Podobno primerjavo sta opravila Zupančič in Omahen (1992), in sicer med vzorci odraslih občanov, starih 18 do 25 let, in študenti Pedagoške fakultete v Ljubljani. Izsledki raziskovanja so pokazali, da imajo študentje ugodnejši morfološki in motorični status od neselekcioniranih odraslih občanov. Razlike so bile v večini testov statistično pomembne, tako v vzorcu moških kot tudi v vzorcu oseb ženskega spola.

Filipič in Ščuka (1993) sta opravili analizo in primerjavo morfološkega in motoričnega statusa na vzorcih študentov in študentk Pedagoške fakultete v Ljubljani ter športnorekreativno dejavnost odraslih občanov ženskega in moškega spola Republike Slovenije, enake kronološke starosti (19 do 25 let). Rezultati raziskave so pokazali ustrežnejši morfološki status pri vzorcu študentov in študentk, medtem ko so bili športnorekreativni občani superiornejši na področju motoričnih dimenzij.

Pinter (1993) v svojem delu tudi navaja, da lahko za študente Fakultete za šport (FŠ) v Ljubljani ugotovimo, da so večkrat selekcionirani vzorec. Študij je namreč omogočen le tistim, ki imajo ustrezen zdravstveni status, uspešno končano srednješolsko izobraževanje, dovolj razvite osnovne motorične sposobnosti in ne nazadnje ustrezen morfološki status. K temu pa moramo dodati seveda še primerno motivacijsko strukturo, ki je temeljni pogoj za izbiro tovrstnega študija in ki je med samim študijem glavno gibalno napredka vsakega študenta.

Nadalje piše (Pinter, 1993), da se gibalna dejavnost, ki je pri večini študentov stalnica že od zgodnjih otroških let, na poseben način izraža tudi med študijem na FŠ. To ima gotovo za posledico višjo raven razvitosti osnovnih motoričnih sposobnosti in večjo količino motoričnih informacij, ki so zlasti pomembne pri reševanju novih motoričnih problemov in pri samem motoričnem učenju.

Našteti učinki, ki so posledica nadpovprečne športne dejavnosti študentov FŠ, se na poseben način odražajo na njihovem morfološkem statusu. Zaradi pogostih, dovolj intenzivnih in konstantnih dražljajev je mogoče, da prihaja do določenih sprememb (adaptacij) na posameznih delih telesa. Tako pogosto prihaja do hipertrofije mišičnega tkiva posameznih mišičnih skupin in ob tem do zmanjšanja količine podkožnega maščevja na posebej dejavnih (obremenjenih) delih telesa. Omenjene ugotovitve so toliko izrazitejše, čim ustreznejši prehrambni režim ima posameznik in s tem uravnoteženo razmerje med vneseno in porabljeno količino hrane (Pinter, 1993).

1.4 PREGLED OBRRAVNAVANIH MORFOLOŠKIH ZNAČILNOSTI IN MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI

1.4.1 MORFOLOŠKE ZNAČILNOSTI ČLOVEKA

Bistveni elementi sistema človek oz. njegovi podsistemi so (Pistotnik, 1999):

- *morfološki podsistem*; opredeljen s telesnimi merami;
- *funkcionalni podsistem*; opredeljen z zakonitostmi delovanja notranjih organov;
- *motorični podsistem*; opredeljen z gibalnimi sposobnostmi;
- *psihološki podsistem*; opredeljen s kognitivnim delom – učinkovitost predelave informacij (inteligentnost) in s konativnim delom – realizacija človeka na okolje (obnašanje).

Podsistemi pa so običajno sestavljeni še iz manjših enot, ki so ravno tako izpostavljene spremembam in medsebojnemu vplivu. Tako na primer morfološki podsistem človek opredeljujejo (Pistotnik, 1999):

- longitudinalna dimenzionalnost skeleta (dolžinske mere),
- transverzalna dimenzionalnost skeleta (premeri sklepov),
- voluminoznost telesa (obsegi segmentov) in
- podkožno mastno tkivo (podkožna tolšča).

1.4.2 MOTORIČNE SPOSOBNOSTI ČLOVEKA

Človekove motorične sposobnosti, s katerimi se srečujemo v športu, so: koordinacija (spretnost), gibljivost, moč, hitrost in vzdržljivost (Ušaj, 2003).

Primarne ali osnovne motorične sposobnosti se navznoter delijo še na večje in manjše število pojavnih oblik, ki natančneje opredeljujejo posamezno sposobnost (Pistotnik, 1999).

Na področju motoričnih sposobnosti smo se v raziskavi omejili v nadaljevanju predstavljene 3 motorične sposobnosti, ki se v veliki meri razvijajo skozi plesno dejavnost.

1.4.3 GIBLJIVOST

Je opredeljena kot sposobnost za izvajanje gibov z veliko amplitudo (Ušaj, 1996).

Med pomembnejše dejavnike gibljivosti štejemo sklepne in ob sklepne strukture (oblika sklepnih površin, sestava hrustančnega in vezivnega tkiva, sklepne ovojnice, količine mišičnega tkiva), ki določajo specifično giba v posameznem sklepu, ter delovanje živčno-mišičnega sistema, ki se kaže v uravnavanju in spreminjanju mišične napetosti oz. mišičnega tonusa. Ta je zlasti pomemben pri ekstremnih gibih. Večja napetost in kratke mišice povzročajo generalno nižjo stopnjo gibljivosti, ki se posledično kaže v težjem učenju tehnike in možnosti poškodb (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Na gibljivost pomembno vplivajo tudi dejavniki, vezani na stanje posameznika in njegove okolice. To so spol, starost, telesna temperatura, psihično stanje in

morfološke značilnosti telesa, ki lahko negativno ali pozitivno vplivajo na gibljivost človeka (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

V topološkem smislu delimo gibljivost na:

- gibljivost rok in ramenskega obroča;
- gibljivost trupa;
- gibljivost nog in kolčnega sklepa.

Gibljivost lahko značilno vpliva na manifestacijo nekaterih gibalnih sposobnosti, kot so moč, hitrost, koordinacija, predvsem z vidika razteznosti ali nerazteznosti antagonistov (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

V plesu je gibljivost ena najpomembnejših sposobnosti, saj omogoča izvajanje gibov z veliko amplitudo. Takšna amplituda plesalcu omogoča lepo in lahkotno gibanje oz. obvladovanje telesa z vidika gibalne izraznosti. Glede na to, da je ples predvsem tudi estetska disciplina in so plesne koreografije vse bolj zasičene z virtuoznimi elementi, ki zahtevajo popolno zavedanje lastnega telesa z vidika doseganja maksimalnih amplitud, je metoda raztezanja nujna vadba v vsakodnevnem procesu plesnega treninga (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Maxine Tobias (1998; v Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003) pravi, da je »stretching« metoda oz. tehnika, ki jo najpogosteje uporabljamo za raztezanje našega telesa kot mišično skeletnega sistema. Omogoča obnovo energije in ravnovesje v telesu, oblikuje telo, lajša bolečine v mišicah in sklepih predvsem po velikih obremenitvah, saj omogoča takojšnjo prekrvavljenost mišic, s čimer jim vrača elastičnost.

1.4.4 RAVNOTEŽJE

Je mogoče opredeliti kot sposobnost ohranjanja ali obnavljanja določenega telesnega položaja v mirovanju ali gibanju (Ušaj, 1996).

Avtor trdi, da pri ohranjanju položaja telo ne miruje, temveč nenehno niha. Ravnotežje je odvisno od stabilnosti vestibularnega čutila, vizualnega nadzora in kinestetičnega ali taktilnega občutenja. Informacije iz teh čutil aktivirajo refleksne regulacijske mehanizme in sprožijo kompenzacijske gibalne programe. Ti so sorazmerni z odkloni telesa v mejah podporne ploskve. Osnovne informacije za oblikovanje kompenzacijskih gibov dobimo iz (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003):

- oči (zaznavamo večje, grobejšše odklone telesa) in
- kinestetičnega čutila (zaznamo fine spremembe v napetosti našega mišičevja, ki so posledica odklonov težišča).

Razlikujemo dve pojavni obliki ravnotežja (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003):

- statično ravnotežje, ki prihaja do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju; v plesu so to različne linije in položaji, ki jih plesalca oblikujeta med seboj in zahtevajo medsebojno podporo,
- dinamično ravnotežje, ki prihaja do izraza pri vzpostavljanju želenega položaja v gibanju.

Sposobnost ohranjanja oz. vzpostavljanja ravnotežnega položaja je pomembna pri naslednjih gibalnih informacijah (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003):

- kadar gibanje izvajamo na majhni ali ozki podlagi; kadar plesalca izvajata gibanje na prstih oz. blazinici stopala, na eni nogi idr.
- kadar pri gibanju prihaja do velikih in hitrih sprememb telesnih položajev; prehod iz posameznega gibanja v paru v solističen del in v nadaljevanju na tla ali v linijo oz. pozicijo stoje itd.
- kadar izvajamo gibe v brezpodporni fazi.

Kadar izvajamo rotacijska gibanja oz. po njihovem zaključku; rotacije so bistveni element plesnih koreografij, zato se izvajajo v različnih položajih, solistično ali v paru, ob pomoči partnerja ali brez, rotacije na mestu ali v potovanju. V zaključku so zelo pomembne ustavitve, ki so hkrati tudi priprava za nadaljevanje gibanja, zato zahtevajo popolno umiritev in vzpostavitev ravnotežnega položaja (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Ples je dinamična igra ravnotežja. Plesalec se skozi svojo koreografijo nenehno spopada s silo teže in oblikovanjem posameznih gibov tudi v soodvisnosti s partnerjem. Predvsem gre za uigranost pri premagovanju teže in iskanju mejnih točk v doseganju ravnotežja. Velikokrat je ravnotežje pogoj za občutek lebdenja, ki je pri plesu tolikokrat v ospredju. Ples na konicah prstov je popolna igra ravnotežja (Zagorc, 2000).

Pri uravnavanju mišične napetosti sodeluje možgansko deblo z retikularno formacijo, ki sta integracijska postaja za upravljanje pokončne drže in ravnotežja. Retikularna formacija je povezana s ključnimi strukturami v osrednjem živčevju in usklajuje senzorične in motorične informacije, vzdržuje stalni tonus mišic, medtem ko so mali možgani in vestibularna jedra odgovorni za fino uravnavanje mišične napetosti v različnih predelih telesa glede na spremembo položaja telesa in glede na določeno gibalno aktivnost (Bravničar-Lasan, 1996).

1.4.5 KOORDINACIJA

Je sposobnost izvajanja kompleksnih gibalnih nalog in reševanja različnih gibalnih problemov. Strukture, odgovorne za ustrezno izvedbo gibalnih vzorcev, so v gibalnem korteksu. Koordiniranje gibov je neenergijski proces, vendar je tesno povezan z njimi. V vsakem gibu je prisotna informacijska in energijska komponenta, razlikuje se samo njun delež, torej lahko rečemo, da pri sposobnosti koordinacije prevladuje mehanizem za uravnavanje gibanja (Ušaj, 1996).

Koordinacija je sposobnost učinkovitega izvajanja časovnih, prostorskih in dinamičnih značilnosti nekega gibanja. Genetsko podlago koordinacije tvorijo funkcionalne značilnosti osrednjega živčnega sistema, kjer se oblikujejo gibalni programi. Z gibalnim programom so predvidene: ravnine, amplitude, hitrost in izhodiščni položaj gibanja (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Pomembnost koordinacije v športnem plesu se kaže predvsem v veliki zapletenosti gibanja vsakega plesalca posebej in njune skladnosti v paru. Zato je potrebna visoka stopnja naučenosti osnovne gibalne naloge oz. tehnike, ki naj bi bila minimalno občutljiva za različne motnje (predšartna trema, gledalci, neustrezna glasba, spolzko plesišče, dvorana, gneča na plesišču idr.) (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Koordinacija je zelo kompleksna sposobnost, zato tudi slabo definirana. Najdemo jo v različnih pojavnih oblikah. Pojavne oblike koordinacije, ki se največkrat pojavljajo tudi v športnem plesu, so (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003):

- **Sposobnost za izvedbo celostnih programov gibanja***

To je sposobnost, da se gibanje zazna kot celota in se kot celota tudi izvede. Ta sposobnost je odločilnega pomena pri učenju novih gibanj, zlasti takih, kjer je racionalna tehnika natančno opredeljena. Pri plesu to pomeni, da plesalci odplešejo celotno koreografijo ali samo posamezni del, ki so ga naučili na novo in ga zamenjali ali dodali v program. Pri tem je pomembno, da se novi deli med seboj skladno povezujejo in navezujejo na že utrjene tehnične principe. V primeru, da plesalec od vnaprej načrtovanega gibalnega programa odstopi ali ga izvaja po delih, je lahko takšno gibanje napačno ali neizvedljivo.

- **Sposobnost reševanja gibalnih problemov***

To je sposobnost, da se pri nekem temeljnem gibanju učinkovito odstranijo moteči dejavniki s hitro izbiro dopolnilnih programov gibanja. Zato je za plesalce

* Motorično učenje je proces postopnega prilagajanja gibalnega ustroja na racionalno izvedbo novega gibanja. Rezultat motoričnega učenja so gibalne spretnosti (realizacija motoričnih informacij). Le-te se pojmujejo kot z učenjem pridobljene osnove za pravilno izvedbo gibalne aktivnosti. Motorično učenje, ki je skupek vseh merskih lastnosti in sposobnosti in je v veliki povezavi z učenjem koordinacije gibanja v plesu, morda še najbolj v naslednjih pojavnih oblikah koordinacije, in sicer: sposobnost za izvedbo celostnih programov gibanja, sposobnost za reševanje gibalnih problemov, sposobnost uporabe gibalnih informacij. (Pistotnik, 1999)

pomembno, da v svoj program treninga vključijo tudi druge plesne zvrsti (balet, moderni ples, izrazni ples, gimnastiko idr.), saj si s tem zagotavljajo široko bazo gibalnega znanja, ki jim med drugim pomaga pri premagovanju različnih ovir oz. motenj. Čim širša je baza podatkov, tem učinkovitejši je gibalni odgovor, ki ga plesalec izbere glede na motnjo.

- Sposobnost uporabe gibalnih informacij*

Ta sposobnost je pridobljena s količino in kakovostjo gibalnih informacij, ki so avtomatizirane in shranjene v centru za gibalni spomin, oziroma s stopnjo njihovega izkoristka pri obvladovanju novih gibanj (gibalni transfer).

Pri tem je pomembna tehnika posameznih gibov, ki mora biti pravilna in na določeni starostni stopnji plesalca tako urejena, da omogoča obvladovanje in nadgradnjo gibalnih principov. To se dogaja predvsem pri prehodu iz nižjega v višji tekmovalni razred, kjer morajo biti gibalne sposobnosti veliko bolj izražene, da zadostijo težavnosti plesnega programa.

- Sposobnost gibalne realizacije ritmičnih struktur

To je sposobnost oblikovanja in izvajanja gibanja v ritmični formi. Gre za to, da pri gibanju prepoznamo in udejanjimo njegov interni ritem oz. da naše gibanje uskladimo z zunanjim izvorom ritma. V plesu je ta povezava vezana na glasbo, ki plesalcu glede na lastno ritmično strukturo določa časovno zaporedje posameznih, plesalcu že znanih korakov in elementov v koreografiji.

Telesni ritem se ujema s strukturo telesa in strukturnimi deli določenega gibanja, ki so med seboj povezani v kompleksno celoto. Ritem je organizator in deluje kot močna sila, ki skupaj veže različne elemente plesa v združene in harmonične strukture. Pri vrhunskih plesalcih lahko zaznamo, da notranji ritem spontano povezujejo z ritmom glasbe in hkrati ustvarjajo različne ritme s poudarjanjem posameznih gibalnih struktur, ki vežejo dele telesa v skladno celoto.

- Sposobnost usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih okončin

To je sposobnost izvajanja kompleksnih gibov z nogami in rokami. Ta koordinacijska sposobnost prihaja do izraza pri gibalnih aktih s sočasno, vendar hkrati tudi različno (neodvisno) aktivnostjo nog pri raznih oblikah gibanja.

V plesu je dopolnjevanje gibov nog in rok nujno. Gre za medsebojno usklajevanje posameznih koreografskih elementov, ki vključujejo različno delo nog in rok v času, trajanju, dolžini ali smeri, poleg prostora, dinamike in oblike telesa. Primer takega usklajevanja je npr. v flamencu, kjer se gibi nog razlikujejo od gibov rok.

- Sposobnost timinga

To je sposobnost izvesti gib ali gibanje ob pravem času. Ta sposobnost prihaja do izraza predvsem pri gibih, ki jih izvajamo v brezpodporni fazi, ko na naše telo deluje sila gravitacije in je treba gibe izvesti v točno predvidenih časovnih sekvencah. To je gibalna akcija, ki terja tako časovno kot tudi prostorsko oceno za uskladitev in izvedbo serije gibov.

Ritem v plesu navadno štejemo kot 2, 3, 4 in 1 ali 2 in 3 in 4 in 1 ali »slow-slow-quick-quick« itd. takšen način štetja, ki je v skladu z glasbenimi udarci v plesu imenujemo timing, ki se nanaša samo na hitrost korakov. Ritem ni samo timing, ki določa počasni in hitri gib, nanj se nanaša tudi nadzorovanje hitrosti in trajanja znotraj počasnih in hitrih gibov. To je vmesni prostor med začetkom in koncem istega koraka, ki je za plesalca z vidika zavedanja trajanja in hitrosti giba zelo pomemben. Hitrost gibov uravnavamo s količino vložene energije, ki nam omogoča, da ustvarjamo spremembe in ritem. Spremembe v hitrosti, trajanju posameznih gibov ali gibalnih struktur se kažejo s poudarki, ki trajanje in hitrost ločujejo tako, da ritem lahko doživimo, začutimo in tudi vizualno prikažemo.

- Sposobnost hitrega spreminjanja smeri – agilnost

Agilnost je sposobnost, ki le deloma sodi v sposobnost koordinacije, saj je prav tako v veliki meri povezana s hitrostjo in eksplozivno močjo.

V plesu je pomembna zaradi hitre menjave smeri gibanja, ki je za karakterizacijo različnih plesov zelo značilno.

Lahko rečemo, da je plesna tehnika v visoki povezavi s koordinacijo, ki v večjem delu poteka prek procesa gibalnega učenja, ki hkrati vsebuje tudi učenje plesne tehnike. Manj kot je neko gibanje koordinacijsko zahtevno, to je takrat, ko ga v veliki meri že obvladamo, bolj je mogoče izpopolnjevati tehniko, predvsem v njenih podrobnostih. Tako se plesna tehnika pri vrhunskih plesalcih razvije v stil, ki je posebnost in odraz individualnosti plesnega para.

Manifestacija koordinacije je odvisna predvsem od treh temeljnih dejavnikov, ki so vsi povezani z delovanjem živčnega sistema človeka. Ti dejavniki so (Pistotnik, 1999):

- sistem za sprejem in analizo informacij,
- center za gibalni spomin,
- kortikalni in subkortikalni centri za oblikovanje gibanja

Motorično učenje je proces postopnega prilagajanja gibalnega ustroja na racionalno izvedbo novega gibanja. Rezultat motoričnega učenja so gibalne spretnosti (realizacija motoričnih informacij). Le-te se pojmujejo kot z učenjem pridobljene osnove za pravilno izvedbo gibalne aktivnosti (Pistotnik, 1999).

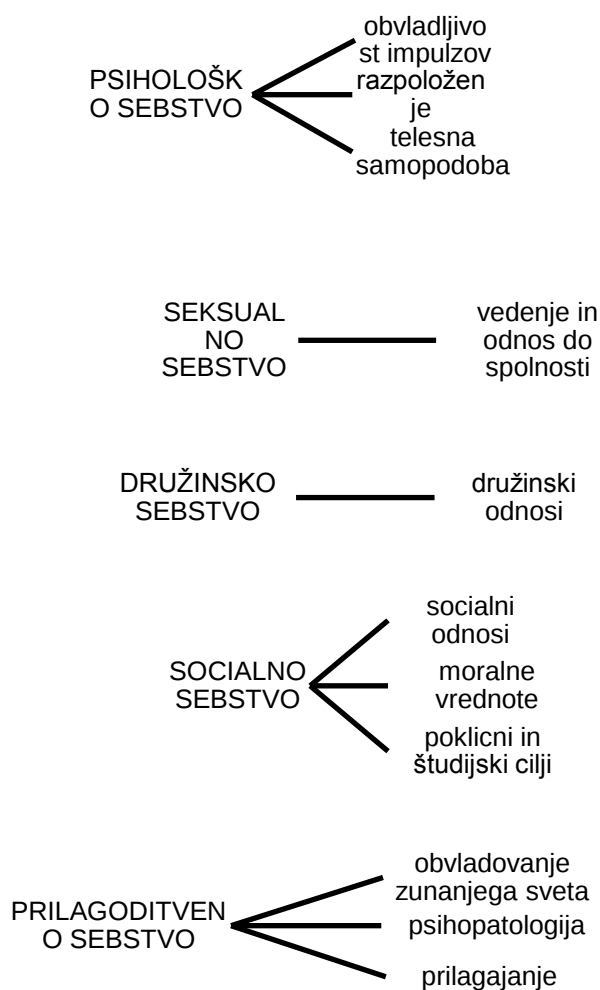
Motorično učenje je z vidika časa kontinuiran (neprekinjen) proces, ki pa se zaradi lažjega vodenja (didaktični principi) in boljšega vpogleda v stanje učenca, deli na tri osnovne faze. Predvsem v vrhunskem športu pa se lahko govori še o četrti fazi motoričnega učenja. Ta faza je prisotna pri tistih, ki osnovna gibanja že obvladajo na najvišjem možnem nivoju in imajo veliko gibalnih izkušenj v izbrani športni disciplini (Pistotnik, 1999):

- 1. faza: generalizacija in iradiacija (informacija);
- 2. faza: diferenciacija in koncentracija (korekcija in motivacija);
- 3. faza: avtomatizacija in stabilizacija (finalizacija oz. potrjevanje);
- 4. faza: modifikacija in asociacija (validacija oz. potrjevanje).

1.5 SAMOPODOBA

Posameznika opredeljuje njegova osebnost, ki predstavlja njegove značilne lastnosti. Pomeni relativno trajno in edinstveno celoto tako duševnih, vedenjskih kot telesnih značilnosti posameznika. Od jedrnih, osrednjih struktur osebnosti pa je odvisno celostno, integralno delovanje osebnosti (Musek, 1993b).

Opredelitev samopodobe, ki jo podajajo Offer in dr. (1984; v Kobal, 2000), se bolj ali manj sklada z opredelitvami drugih avtorjev (Marsh, 1990e; Hattie in Marsh, 1996; v Kobal, 2000). Samopodobo pojmujejo kot bolj ali manj organizirano strukturo lastnosti, potez, stališč, prepričanj in drugih psihičnih vsebin, ki jih posameznik pripisuje samemu sebi. Na osnovi številnih raziskav so avtorji (Offer, 1969; Offer in dr., 1974, 1984, 1988; v Pečnik, 1992; v Kobal, 2000) oblikovali model samopodobe, ki ga je mogoče ponazoriti s *sliko 1*. Predpostavljajo, da je samopodoba sestavljena iz 5 vsebinskih področij oziroma sestev.



Slika 2. Offerjev strukturni model mladostnikove samopodobe (Kobal, 2000).

Na podlagi prikazanega modela je Offer (1962, Lamovec 1994) izdelal Vprašalnik samopodobe za mladostnike (angl. *Offer Self-Image Questionnaire OSIQ*), ki ga je kot glavni psihološki instrument za merjenje mladostnikove samopodobe uporabljal v svojih longitudinalnih študijah.

Prvo področje, psihološko sebstvo, obsega tri skupine: obvladovanje impulzov (sposobnost prenašanja kritike, obvladovanje stresne situacije itd.) in telesno samopodobo (zadovoljstvo s sedanjo in prihodnjo telesno samopodobo, občutki telesnega zdravja itd.). Drugo področje, socialno sebstvo, se nanaša na socialne odnose (pripravljenost na učenje od drugih, občutki zadovoljstva v družbi z drugimi itd.), moralne vrednote ter študijske in poklicne cilje. Tretje področje, seksualno sebstvo, obsega vedenje in odnos do spolnosti, četrto, družinsko sebstvo, mladostnikove odnose v družini, peto, prilagoditveno sebstvo, pa zajema obvladovanje zunanjega sveta (sposobnost samostojnega odločanja, sposobnost

udejanjenja odločitve, sposobnost koncentracije itd.), psihopatologijo in prilagajanje (učna uspešnost, tekmovalnost, usmerjenost v prihodnost itd.). Pečnik (1992; v Kobal 2000) vidi v omenjenih sebstvih korelate materialnemu, socialnemu in duhovnemu sebstvu, ki jih je predstavil že James (1890; v Kobal, 2000).

V splošnem je mogoče samopodobo opredeliti kot organizirano celoto lastnosti, potez, stališč, občutij, podob, sposobnosti, ipd., ki jih posameznik pripisuje samemu sebi. Te psihične entitete tvorijo referenčni okvir, s katerim si posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje (Musek, 1988; v Kobal Palčič, 1996), tesno pa so povezane z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja. So tudi pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov – nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz.

Samopodoba močno vpliva na naše ravnanje; včasih vpliva na naše obnašanje prav usodno in mnogokrat nezavedno in celo proti naši volji. Lahko bi govorili o pravi upravljaljski, menedžerski funkciji samopodobe (Musek, 1993).

Lamovčeva (1996, v Kobal Palčič, 1996) pa omenja tri bistvene funkcije pojma sebe. Prva je klasifikacija, strukturiranje in s tem kognitivni nadzor. Pomaga nam, da izmed naštetih možnih odzivov na neko situacijo bolj ali manj avtomatično izberemo tistega, ki se sklada z našim pojmom »sebe«, kar bistveno olajša vsakdanjo socialno interakcijo.

Naslednja funkcija je samoocena, na kateri temeljijo naše odločitve glede prihodnosti. Kadar se odločimo o pomembnih stvareh, nam evaluativna komponenta pojma sebe lahko pomaga k ustrezni odločitvi. Sposobnost samoocenjevanja, je tudi temelj vse človekove samodejavnosti. Pojem sebe predstavlja tisto vmesno stopnjo, ki človeku omogoča relativno svobodo, tako v odnosu do pritiskov okolja kot tudi do lastnih impulzov (Kobal Palčič, 1996; 2000).

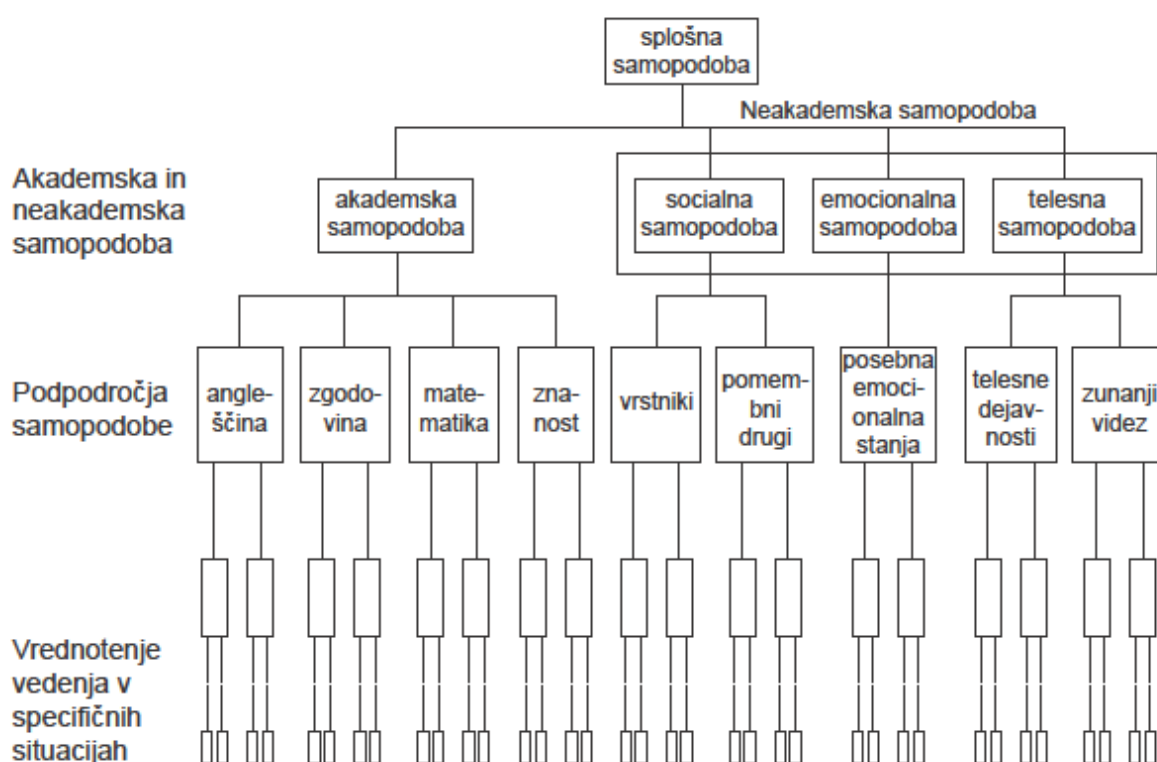
Tretja funkcija se nanaša na selektivnost zaznavanja. Vsi težimo k temu, da zaznavamo predvsem tisto, kar se sklada z našim pojmom sebe, ostale dražljaje pa zanemarimo. Določena stopnja selektivnosti omogoča boljšo prilagojenost okolju, če pa je pretirana, lahko povzroči prekinitev stika z okoljem (Kobal Palčič, 1996; 2000).

O oblikovanju samopodobe, ki jo nekateri imenujejo oblikovanje identitete, pa je razmišljala tudi Kobal Palčičeva (1997; 2000). Poudarja, da je to ena temeljnih razvojnih nalog mladostništva. V tem obdobju, pravi, se oseba, poleg oblikovanja samopodobe, postopno sooči s še tremi osnovnimi psihosocialnimi področji. Ta se nanašajo na telesni razvoj in z njim povezan odnos do lastnega telesa, kognitivni razvoj in socializacijo. Po Bohanu (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006) je razvoj stabilne samopodobe celo najpomembnejša razvojna naloga v mladostništvu. Kobalova tudi pravi, da mora posameznik osvojiti neke kompetence in si prisvojiti ustrezne poteze svoje identitete. Osvojiti mora npr. osnovna pravila in norme ravnanja v različnih

socialnih vlogah, v svoji spolni vlogi. To pomeni, da se vse razvojne naloge medsebojno tesno prepletajo in sooblikujejo mladostnikovo samopodobo.

Avstralska psihologa Shalvelson in Bolus (1982; v Kobal, 2000) sta bila predvsem osredotočena na notranjo organizacijo samopodobe. Avtorja sta zasnovala strukturni model samopodobe na povsem drugačnih hipotezah. Predpostavljata namreč:

- da je samopodoba strukturirana, torej sestavljena iz večjega števila področij,
- da je samopodoba hierarhično urejena,
- da postajajo področja posameznikove samopodobe z zorenjem vse bolj številna.



Slika 3. Struktura samopodobe v mladostništvu (Shalvelson in Bolus, 1982; v Kobal, 2000).

Na vrh hierarhične strukture postavljata splošno samopodobo, ki jo delita na akademski in neakademski del. Akademski del zajema naslednja podpodročja: materni jezik, zgodovina, matematika in naravoslovne vede. Neakademski del pa zajema socialno, čustveno in telesno samopodobo, kar zopet delita na naslednja podpodročja: vrstniki, druge osebe, s katerimi je posameznik povezan, posamična čustvena stanja, telesna samopodoba in zunanji videz. Na dnu sheme so specifični odzivi na različne situacije.

1.5.1 NEKATERE RAZISKAVE SAMOPODOBE V ŠPORTU IN PLESU

Marsh (1998) ugotavlja, da imajo vrhunski športniki statistično značilno višjo telesno samopodobo kot nešportniki, istočasno pa piše, da je ta prednost večja pri moških kot ženskah seveda v navedenem starostnem obdobju adolescence. V splošnem telesna samopodoba ni veliko varirala preko starostnih kategorij in šol. Te majhne razlike kažejo, da se telesna samopodoba s časom izboljšuje.

Močno psihološko vlaganje v posameznikov izgled in nezadovoljstvo z velikostjo ali obliko telesa lahko nekatere ljudi motivira, spodbudi k vadbi, z namenom izboljšanja njihovega estetskega izgleda bolj kot njihovega zdravja (Cash et al., 1994; Novy in Cash, 1995). Nekateri avtorji preučujejo pozitivne učinke redne vadbe na telesno samopodobo (Ben-Shlomo in Short, 1986; Fisher in Thompson, 1994; Hensley, in Cash, 1995; Skrinar, Bullen, Cheek, McArthur in Vaughan, 1986; v Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Vendar pa zopet drugi avtorji dokazujejo nasprotno učinke. Na primer, nekateri posamezniki, ki imajo težave v prehranjevalnih navadah pogosto pretiravajo v telesni aktivnosti. S tem kompenzirajo izgubo telesne mase ali preprečijo pridobivanje telesne mase ter samokontrolo telesne samopodobe in anksioznosti (Huddy, in Cash, 1997; v Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Silberstein, Streigel-Moore, Timko in Rodin (1998) ugotavljajo, da so ženske s prehranjevalnimi motnjami raje aktivne zaradi razlogov povezanih z uravnavanjem telesne teže, kot pa ženske z normalnim načinom prehranjevanja. Tudi med naključnim vzorcem žensk je ta motiv povezan s pogostejšo telesno aktivnostjo in večjim nezadovoljstvom s svojim telesom (Cash et al. 1994; Crawford, in Eklund, 1994; v Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Novy in Cash (1995; v Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006) sta ugotovila, da sta uravnavanje izgleda, teže ter stresa in razpoloženje najboljša načina motivacije za vključevanje študentk v obvezno vadbo.

Iste ugotovitve najdemo prav tako v številnih podobnih raziskavah o moških. Vzorec redne ali obvezne športne aktivnosti lahko povzroči psihološke motnje tudi med moškimi (Morgan, 1979; Thompson, in Pasma, 1991; Yates, 1991; v Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Na primer, Richert in Hummers (1986) sta opazovala pozitiven odnos pri moških med stopnjo vedenjskega vlaganja v tek in disfunkcionalnostjo njihovega odnosa do hrane in prehranjevanja. Novy in Cash (1995) sta zaključila, da so najpomembnejši razlogi moških študentov za ukvarjanje s športom biti telesno pripravljen (»fit«) in zdravstveni razlogi, poleg teh pa tudi razlogi povezani z izgledom in telesno težo. Pri obeh spolih sta ugotovila močno povezanost motivacije za vadbo (glavna motiva: izgled in telesna teža) in negativne telesne samopodobe.

Puretz (1978), Gurely, Neuringer in Massee (1984) ugotavljajo, da je s plesom mogoče povečati občutek dobrega počutja (»well-being«), zmanjšati anksioznost in depresivna razpoloženja ter povečati kreativnost, samozaupanje, motivacijo, doživljanje, sproščenost, zdravje in količino energije.

Folkins in Sima (1981; v Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006) navajata, da različni načini vadbe zmanjšujejo anksioznost, depresivnost in napetost, še posebej pa ples povzroča statistično značilne večje spremembe v samorealizaciji, kot ostali športi (Puretz, 1984).

Starc (1999) je prišel do ugotovitve, da ima več študentk kot študentov Univerze v Ljubljani nizko samopodobo. Pokazalo se je, da ima slabo mnenje o svojem izgledu več študentk kot študentov, več se jih zaradi svojega izgleda počuti neprijetno in manj jih na svojem telesu ne bi spremenilo ničesar.

Mnoge raziskave kažejo na pozitiven vpliv, ki ga ima športna aktivnost na telesno samopodobo posameznikov. Ho in Walker sta proučevala odnos do telesa med športnicami in nešportnicami ter ugotovila, da imajo športnice o svojih telesih znatno boljše mnenje (Ho in Walker; v: Loland 1998).

Rossi in Zoccolatti (Rossi in Zoccolotti; v: ibid.; v Starc, 1999) sta proučevala telesno samopodobo med študenti, ki se redno ukvarjajo s športom in tistimi, ki se s športom ukvarjajo le občasno ter ugotovila, da so redno aktivni študenti in študentke dosti bolj zadovoljni s svojim telesom.

Tucker je v raziskavi, izvedeni med 241 študenti ugotovil, da se je njihova samopodoba po štirimesečnem rednem treningu u utežmi znatno izboljšala in je bila precej boljša od telesne samopodobe njihovih neaktivnih sovrstnikov (Tucker, Loland 1998:335).

PREDMET IN PROBLEM

V raziskavo, ki smo jo v študijskem letu 2006/07 opravili na Fakulteti za šport, je bila vključena študentska populacija. Predmet raziskave je bil vpliv 45-urnega programa plesne dejavnosti na populacijo študentk in študentov 3. letnika FŠ. Zanimal nas je vpliv plesa na nekatere morfološke značilnosti, motorične sposobnosti ter samopodobo študentk in študentov 3. letnika Fakultete za šport, pred začetkom in na koncu obravnavanega programa. Ker imamo na področju študentske populacije malo raziskav, smo se v pričujočem delu opirali na raziskave, ki so bile opravljene na populaciji odraslih oseb. Študentska populacija je specifična in je ne moremo enačiti z mladostniki do 18. leta.

Namen diplomskega dela je ugotoviti, na kakšen način različne plesne zvrsti, ki so sestavni del predmeta Ples, vplivajo na nekatere morfološke značilnosti, motorične sposobnosti ter na samopodobo študentk in študentov 3. letnika Fakultete za šport. Študentke obiskujejo v 3. letniku poleg obveznega predmeta Ples še obvezen predmet odbojka v obsegu 30 ur, študenti pa nogomet v obsegu 45 ur. Tako študenti kot študentke imajo tudi obvezni predmet športno vzgojo (30 ur), v sklopu katerega sami izbirajo ponujene vsebine. Poleg obveznih predmetov na Fakulteti za šport nekateri študenti in študentke tudi redno ali rekreativno trenirajo določen šport v okviru športnih klubov in društev. Nekateri študenti in študentke se tudi profesionalno ukvarjajo z izbranim športom. Predvidevamo, da bodo med drugim tudi ti športi vplivali na končne rezultate.

Iz tega sledi, da ne moremo popolnoma posplošiti rezultatov raziskave, ki se bodo zgodili v tem obdobju (1. semester). Spremembe, ki so se zgodile na področju nekaterih morfoloških, motoričnih in psiholoških dimenzij, niso samo posledica vpliva plesne dejavnosti, ampak tudi drugih športnih zvrsti, s katerimi so se študentke in študenti med tem časom ukvarjali.

Zanimalo nas je, ali se spremeni morfološki status študentk in študentov po prvem semestru 3. letnika FŠ, in v kolikšni meri ples pripomore k ohranjanju oziroma izboljšanju morfoloških značilnosti.

V raziskavi smo se omejili na tri motorične sposobnosti, koordinacijo, ravnotežje in gibljivost. Ugotoviti smo želeli, ali so študentje in študentke izboljšali svoje motorične sposobnosti, med drugim tudi s programom predmeta Ples v prvem semestru 3. letnika.

V raziskavi so študenti in študentke izpolnjevali tudi anketni vprašalnik o samopodobi. Pretekle raziskave s področja plesa dokazujejo, da ima ples pozitiven vpliv na povečanje posameznikove samopodobe in samozavesti.

Želeli smo ugotoviti, v kolikšni meri se je študentkam in študentom 3.letnika Fakultete za šport po prvem semestru in posledično tudi po programu predmeta Ples spremenila samopodoba. V kolikšni meri so pridobili na telesni, socialni, družinski, moralni, osebnosti samopodobi, na samozavesti in kako gledajo na svojo osebnost in koliko se cenijo.

CILJI IN HIPOTEZE

Iz predstavljene problematike smo v raziskavi zastavili tri glavne cilje:

- 1) ugotoviti razlike v telesnih značilnostih (teža, % maščevja) pri študentkah in študentih 3. letnika FŠ po 45-urnem programu Ples.
- 2) ugotoviti razlike med začetnim in končnim stanjem v izbranih gibalnih sposobnostih pri študentkah in študentih 3. letnika FŠ.
- 3) ugotoviti razlike v samopodobi študentk in študentov 3. letnika FŠ med začetnim in končnim stanjem.

V raziskavi smo izpostavili tri hipoteze:

H1: pri študentkah in študentih bo prišlo do statistično pomembnega zmanjšanja telesne teže in količine podkožnega maščevja.

H2: tako pri dekletih kot pri fantih bo prišlo do izboljšanja koordinacije, gibljivosti in ravnotežja v primerjavi začetnega in končnega stanja merjencev.

H3: po 1. semestru se bo samopodoba deklet in fantov izboljšala predvsem na področju telesnega in socialnega jaza.

2.0 METODE DELA

Morfološke značilnosti, motorične sposobnosti ter samopodobo študentk in študentov 3. letnika Fakultete za šport smo izmerili dvakrat. Začetne meritve smo izvedli oktobra 2006, končne pa februarja 2007. Meritve smo izvedli v plesni delavnici na Fakulteti za šport, kjer so študentke in študenti obiskovali vaje iz osnovnega programa predmeta Ples.

2.1 PREIZKUŠANCI

V raziskavo je bilo vključenih skupaj 77 študentk in študentov 3. letnika Fakultete za šport. Od tega je bilo 45 študentk in 32 študentov. Povprečna starost študentk in študentov je bila 22,36 let ($SD=x^2$). Vsi študentje so bili vključeni v univerzitetni študijski program, ki na Fakulteti za šport traja 4 leta.

2.2 PRIPOMOČKI

Vzorec spremenljivk, ki smo jih uporabili v naši raziskavi, se nanaša na biopsihosocialni status človeka.

Morfološke značilnosti študentov smo merili z osebno tehtnico (model KKW 2006, H. U. Peterman GmbH in Co. KG, Seefeld, Nemčija) in višinomerom.

Spremenljivke, ki določajo morfološki status merjencev:

- telesna teža - ATT (kg)
- telesna višina - ATV (cm)
- odstotek vode v telesu - OVOD (%)
- odstotek maščobe v telesu – OMAŠČ (%)

Na področju morfoloških značilnosti smo v diplomskem delu uporabili meritve, ki izražajo longitudinalno dimenzionalnost skeleta (dolžinske mere – telesna višina) ter voluminoznost telesa (obsegi segmentov - telesna teža (kg) in odstotek vode v telesu (%)) ter odstotek maščobe v telesu (%).

Spremenljivke, ki določajo motorični status merjencev (Šturm, 1977):

- test koordinacije: bobnanje v kotu - BOBNANJE (št. ponovitev v 20 sec.)
- test gibljivosti: predklon na klopici - PREDKLON (cm)
- test ravnotežja na ravnotežni plošči – RAVNOT. (sec.)

2.2.1 TEST KOORDINACIJE: BOBNANJE V KOTU Z NOGAMI IN ROKAMI

Število merilcev: 2 merilca.

Rekviziti: 1 stoparica.

Prostor za izvajanje meritve: naloga se izvaja v vogalu prostora. Na tleh sta dve pravokotni liniji dolgi 50cm in to tako, da skupaj z linijama v katerih se spajajo tla in stena tvorita kvadrat dimenzij 50 x 50. Na steni sta potegnjeni dve liniji paralelno s tlemi in oddaljene od tal 10cm. Liniji sta dolgi 1 m in se med seboj dotikata v stiku sten.

Naloga: začetni položaj merjenca: merjenec stoji razkoračno tako, da ima levo stopalo ob levi, a desno ob desni liniji. Z licem je obrnjen proti kvadratu.

Izvajanje naloge: na znak »zdaj« prične merjenec (čim hitreje) izvajati naslednji gibalni niz.

- z levim stopalom udari po levi steni (1x);
- spusti levo nogo na tla in udari z desno dlanjo po desni steni (1x);
- spusti desno roko (v priročenje) in udari z levo dlanjo po levi steni (1x);
- spusti levo roko (v priročenje) in udari z desnim stopalom po desni steni (1x).

Navedene štiri faze predstavljajo en cikel. Takoj, ko merjenec konča en cikel, prične izvajati drugega, tretjega,... do izteka 20 sekund. Konec izvajanja naloge: naloga je končana po izteku 20 sekund. Položaj merilca: merilec stoji merjencu za hrbtom, kontrolira vrstni red gibov, šteje pravilne cikle in meri čas.

Ocenjevanje: rezultat v testu je število pravilno izvedenih in zaključenih ciklusov v 20 sekundah. Vpisujejo se rezultati vsakega od treh poskusov.

Opomba: višina mesta udarca v zid ni definirana, vendar ne sme biti nižja od 10 cm. Ciklus se smatra za nepravilnega:

- če merjenec ni izvedel gibov po definiranemu ustreznemu redu;
- če je v katerikoli fazi udaril večkrat kot je določeno;

- če v 20 sekundah ni dokončal ciklusa.
-

2.2.2 TEST GIBLJIVOSTI: PREDKLON NA KLOPI

Število merilcev: 1 merilec

Rekviziti: Klop višine 40 cm, lesen meter (na njih so označeni centimetri od 1-60, dolg 60 cm in širok 10 cm.

Prostor za izvajanje meritve: test se izvaja v zaprtem ali odprtem prostoru minimalnih dimenzij 1 x 1 m. Na klop se pritrdi pokončno postavljeni meter tako, da je nad klopco 30 cm, pod klopco pa prav tako 30 cm njegove dolžine. Najvišja točka je nulti centimeter, ob tleh pa je 60 cm.

Naloga: Začetni položaj merjenca: merjenec stoji sonožno na klopci. Nogi ima popolnoma iztegnjeni. Konice prstov na nogah so na robu klopce. Izvajanje naloge: merjenec iztegne roke in se čim bolj predkloni. Pri tem ima roke in noge iztegnjene. Z dlanmi se dotakne metra čim nižje. Naloga se ponavlja 3 krat. Med posameznimi poskusi je odmor, med katerim merilec odčita rezultat in ga vpiše.

Konec naloge: naloga je končana, ko merilec odčita rezultat.

Položaj merilca: merilec stoji ob strani merjenca v oddaljenosti približno 50 cm. Preverja iztegnjenost rok in nog in odčita rezultat.

Ocenjevanje: rezultat je globina dotika v cm. Test se izvaja 3 krat in se vpiše vse tri rezultate.

Opomba: merjenec mora biti bos. Stopala ima skupaj. Konci prstov nog so ob robu klopice. Merjenec se dotakne metra z obema rokama, ki sta iztegnjeni, palci se med seboj dotikajo, konci prstov pa morajo biti v isti višini. Med izvajanjem testa merjenec ne sme pokrčiti kolen. Naloge ne sme izvesti z zamahom. Če poskus ni pravilen ga merjenec ponavlja.

2.2.3 TEST RAVNOTEŽJA NA RAVNOTEŽNI PLOŠČI

Število merilcev: 1 merilec.

Rekviziti: 1klopica za ravnotežje, 1 štoparica.

Prostor za izvajanje meritve: test se izvaja v zaprtem ali odprtem prostoru na ravnotežni plošči.

Naloga: začetni položaj merjenca: merjenec je bos. Nasloni se z roko ob steno in stopi z obema nogama na ravnotežno ploščo.

Izvajanje naloge: ko merjenec čuti, da je vzpostavil ravnotežje, spusti roko od stene in jo spusti ob bedro. V tistem trenutku merilec začne meriti čas, koliko časa merjenec zdrži v ravnotežnem položaju na plošči. Naloga merjenca je, da čim dlje ostane v ravnotežnem položaju. Merjenec ima na voljo 2 poskusa.

Konec naloge: naloga se prekine:

- če se merjenec dotakne stene ali tal,
- če se ravnotežna plošča dotakne tal,

Ocenjevanje: rezultat v testu je čas v desetinkah sekunde od trenutka, ko se je merjenec spustil z roko od stene.

Opomba: merjenec lahko pri vzdrževanju ravnotežja dela kakršne koli gibe s telesom razen tistih, ki omejujejo konec naloge.

2.2.4 SPREMENLJIVKE PROSTORA SAMOPODOBE

Za ugotavljanje samopodobe posameznega merjenca/ke smo uporabili Tennesseejsko lestvico pojma sebe (TSCS) (Fitts, 1965; v Lamovec 1994). Sestavlja jo 100 trditev, na katere preizkušanec odgovarja s pomočjo lestvice od 1 do 5. Polovica postavk je podana v negativni obliki, druga polovica pa v pozitivni. Lestvica je sestavljena iz dveh delov:

- Samokritičnost (SAMOKRITIČ), ki vključuje 10 postavk. To opisujejo zmerno nezaželene lastnosti, ki jih priznava večina ljudi. Osebe, ki jih zanikajo, naj bi bile obrambno naravnane in nagnjene k temu, da poskušajo ustvariti ugoden vtis na druge. Visoko število točk kaže na samokritičnost.
- Pozitivna lestvica vsebuje 90 trditev in meri splošno raven samospoštovanja, ki pa se še naprej deli na naslednje komponente:
 - Identiteta (IDENTITETA): kdo sem jaz
 - Lastna podoba (LAST PODOBA): kako posameznik čuti o sebi
 - Vedenje (VEDENJE): kako zaznava lastno vedenje
 - Telesni jaz (TELESNI JAZ): kako zaznava svoje zdravje, telo in zunanji videz
 - Moralno-etični jaz (MORALNI JAZ): kako posameznik vidi svojo moralno vrednost

- Osebni jaz (OSEBNOSTNI J.): kako ocenjuje ustreznost sebe kot človeka
- Družinski jaz (DRUŽINSKI J.): kako posameznik zaznava sebe v odnosu do najbližjih
- Socialni jaz (SOCIALNI J.): kako zaznava svojo ustreznost v socialnih odnosih v širšem krogu ljudi
- Splošna raven samopodobe (SPLOŠNO): splošna raven samospoštovanja, kako se posameznik ceni, si zaupa, čuti, da ga tako vidijo tudi drugi (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006).

Tennesseejska lestvica koncepta jaza predstavlja skupno osnovo za poznavanje številnih teoretičnih in kliničnih ugotovitev. Posameznikova koncepcija jaza ima pomemben vpliv na posameznikovo vedenje. Je neposredno povezana s posameznikovim duševnim zdravjem in splošno osebnostjo. Če koncept jaza vsebuje označbe kot nevreden, slab ipd., potem se subjekt, na katerega se označbe nanašajo, teži k temu, da jih v življenju potrdi. Tako, kdor ima npr. nerealistične predstave o sebi, se bo tudi obnašal nerealistično, tisti, ki ima deviatno koncepcijo jaza, se bo obnašal deviatno... Iz tega sledi, da poznavanje posameznikove koncepcije jaza omogoči predvidevanje vedenja posameznika in s tem pomoč, svetovanje, raziskovanje, personalno selekcijo,... (Lamovec, 1994).

Standardizacija Tennesseejska lestvica pojma sebe je bila izvedena na 262 osebah med 12 in 68 letom. Enakomerno sta bila zastopana oba spola, kot tudi različne etnične in socialekonske skupine iz ZDA. Test – retest zanesljivost v obdobju dveh tednov znaša za pozitivno lestvico 0,92, za samokritičnost pa 0,75. Validirana je bila na vzorcu normalnih oseb in na različnih psihiatričnih skupinah, kjer so se pokazale nekatere statistično značilne razlike (Lamovec, 1994).

2.3 POSTOPEK

Podatke smo obdelali na oddelku za računalniško obdelavo podatkov Fakultete za šport. Uporabljali smo statistični paket SPSS (Statistical package for The Social Sciences). Najprej smo izvedli logično kontrolo in vnos podatkov v računalnik. Potem smo izračunali osnovne statistične pokazatelje (dvosmerni T-test, SD–standardna deviacija, povprečna vrednost $\bar{x}$).

Za primerjavo začetnega in končnega stanja v morfoloških, motoričnih in psiholoških dimenzijah smo uporabili T-test (paired t-test). Za vse dobljene rezultate smo upoštevali 5% α - napako.

3.0 REZULTATI IN RAZPRAVA

Rezultati raziskave kažejo, v kolikšni meri se je študentkam in študentom izboljšalo stanje na področju morfoloških značilnosti, gibalnih sposobnosti in na področju samopodobe po prvem semestru 3.letnika. Koliko so športi, ki so jih imeli študenti v obveznem programu, predvsem pa koliko je predmet Ples prispeval k izboljšanju biopsihosocialnega statusa študentk in študentov 3.letnika FŠ.

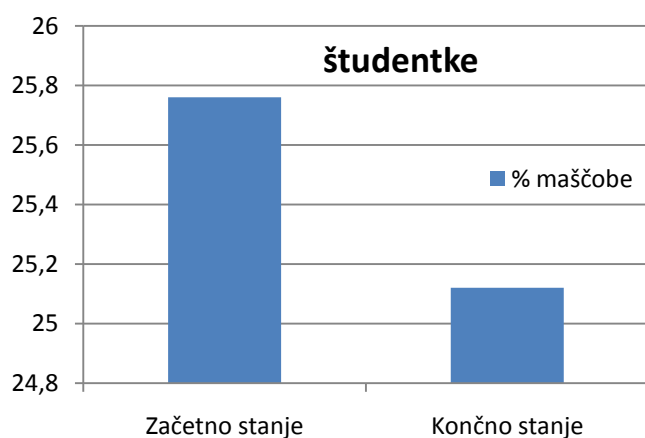
3.1. PRIMERJAVA ZAČETNEGA IN KONČNEGA STANJA ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV V MORFOLOŠKEM IN MOTORIČNEM PROSTORU

Tabela 6

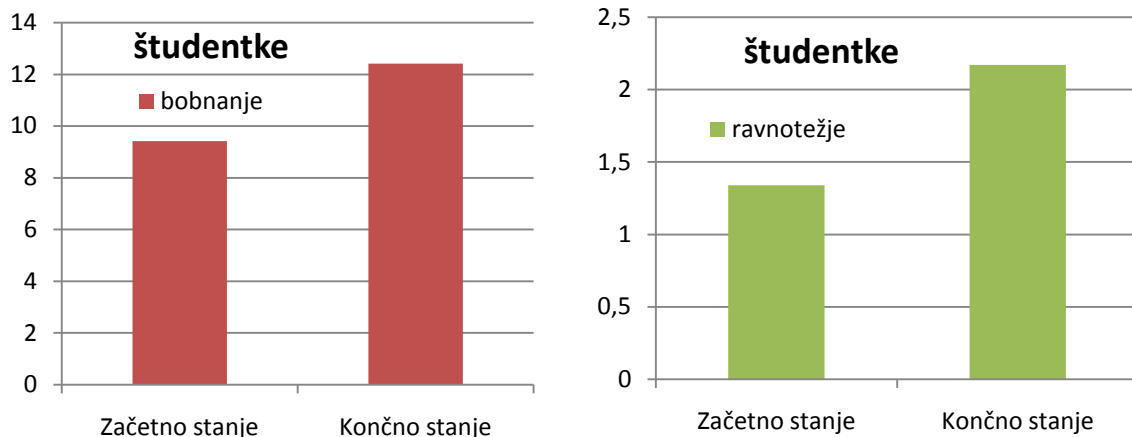
Primerjava rezultatov začetnih in končnih meritev na področju morfološkega in gibalnega statusa študentk

	Začetno stanje		Končno stanje		p(t)
	M	SD	M	SD	
telesna višina	168,17	6,45	168,17	6,45	
telesna teža	62,83	6,06	62,31	5,38	0,20
% maščobe	25,76	4,58	25,12	4,41	0,03*
% vode	49,62	4,72	49,74	3,96	0,80
bobnanje	9,42	4,29	12,42	4,09	0,00*
predklon	55,72	6,29	55,86	6,25	0,85
ravnotežje	1,34	0,46	2,17	0,66	0,00*

Legenda: *- $p < 0,05$ M - povprečna vrednost, SD – standardna deviacija



Slika 4. Graf prikazuje, v kolikšni meri se je študentkam 3.letnika FŠ, po 1.semestru zmanjšala količina podkožnega maščevja.



Slika 5 in 6. Grafa prikazujeta, v kolikšni meri se je študentkam 3.letnika FŠ, po 1. semestru izboljšala koordinacija in ravnotežje.

Primerjava začetnega in končnega stanja je po končanem obdobju pokazala, da je v skupini študentk prišlo do bistvenega napredka v koordinaciji (test bobnanje ob steno) ter v ravnotežju (test ravnotežje na ravnotežni plošči). Pri študentkah je prišlo do precejšnjega zmanjšanja odstotka maščobne mase, ki pa je lahko posledica tudi ostalih aktivnosti, so pa zagotovo imele plesne vsebine vpliv na te spremembe (Tabela 6).

Že plesalke, ki stalno nastopajo oz. tekmujejo imajo nižji odstotek podkožnega maščevja v primerjavi s splošno populacijo (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Plesalci morajo namreč stalno premikati svojo celotno telesno maso hitro in graciozno med izvajanjem poskokov, skokov, obratov in premikanj po prostoru s tekom (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006), zato je primerna telesna sestava še toliko bolj pomembna.

V primerjavi z raziskavama iz leta 1985 (Evans, Tiburzi in Norton) in leta 1970 (Wilmore in Behnke), s katerima so ugotavljali telesno sestavo in somatotip petnajstih deklet plesalk ter njihovih kolegic, študentk, katere so na fakulteti usmerjale predmet ples, so ugotovili, da imajo plesalke statistično nižjo telesno težo, nižjo gostoto telesa in nižji odstotek telesne maščobe kot njihove kolegice, študentke iz kontrolne skupine. Usmerjevalke plesa imajo manjšo kožno gubo hrbta (subskapularna), trebuha (suprailiakalna) in stegen, nadalje imajo manjše premere stegenice (področje trohanterja), komolca in kolena, manjši obseg vratu, bicepsa in meč v primerjavi z nešportnicami (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Kakor je pokazala tehcnica, se je v naši raziskavi študentkam 3. letnika FŠ zmanjšala količina podkožnega maščevja. Študentkam se je po šestmesečnem obdobju količina maščobne mase zmanjšala, vendar ne moremo trditi, da izključno na račun plesa. Študentke so obiskovale tudi obvezna predmeta odbojka v obsegu 30 ur in športna vzgoja v obsegu 30 ur, ki sta tudi vplivala na to, da je prišlo do zmanjšanja odstotka maščobne mase.

Če pogledamo, sta že v raziskavi leta 1975, Rosentswieg in Tete (1979) poročala o voluminoznosti telesne sestave plesalk (25,4% maščobe), profesionalnih plesalk (21,4% maščobe) in plesnih učiteljic (18,3% maščobe). Tudi v raziskavi Zaletel, Tušak in Zagorc (2006) prav tako odstotek maščobe varira glede na posamezno zvrst plesa: jazz plesalke so imele 23% maščobe, plesalke sodobnih tehnik plesa 19,8%, baletke pa samo 16,4%. Rimmer (1981) poroča o povprečnem odstotku podkožnega maščevja 20,13% skupine treniranih študentk, ki usmerjajo predmet ples (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Mogoče je tudi študentkam 3.letnika FŠ, prav predmet Ples prispeval k zmanjšanju maščobne mase, čeprav tega ne moremo z zagotovostjo trditi.

Zanimivi so izsledki raziskave J.Vlašić (2006), ki je obsegala 113 študentk 3. letnika študija Kineziološke fakultete v Zagrebu, ki so opravile izpit iz predmeta Ples. Študentke so bile izmerjene s pomočjo štirih antropometričnih in 15 motoričnih testov. V raziskavi so bile študentke vključene v 10 kriterijev (5 narodnih in 5 družabnih plesov). Regresijska analiza je pokazala, da imajo predikativno vrednost za izvajanje narodnih plesov testi ritma, telesne mase, eksplozivnosti in telesne mase na kilogram telesne teže. Na področju družabnih plesov je regresijska analiza pokazala statistične značilnosti multiple korelacije štirih kriterijev. Predikativne vrednosti v družabnih plesih so pokazali testi: telesna teža, telesna teža na kilogram telesne mase, test eksplozivne moči ter test koordinacije.

Slika 6 prikazuje, da se je študentkam 3. letnika FŠ bistveno izboljšalo ravnotežje. Tudi Shick, Stoner in Jette (1983) v svojem raziskovanju potrjujejo pomembnost plesa za razvoj ravnotežja. V primerjavi z naprednimi plesalci in plesalci začetniki so potrdili, da so napredni plesalci imeli značilno boljše rezultate od plesalcev začetnikov. Rezultati naše raziskave kažejo, da se je študentkam po obdobju prvega semestra 3.letnika izboljšalo ravnotežje za 0,82%.

Omeniti velja, da nekateri študenti in študentke poleg »športnih« predmetov na fakulteti dodatno trenirajo določeno športno panogo v raznih klub in društvih izven fakultete. Tudi to je lahko razlog, da se je študentkam odstotek podkožnega maščevja toliko znižal in da se je tako študentkam kot študentom izboljšalo ravnotežje ter koordinacija.

Študentke in študenti morajo v veliki meri za uspešno opravljen izpit iz predmeta Ples dodatno vaditi vse plese, ki so se jih naučili skozi 45 – urni program. Ta podatek nam pove, da so preko učenja, ponavljanja in utrjevanja izboljšali občutek za ritem in koordinacijo gibanja telesa v prostoru.

Prav tako je naša raziskava pokazala, da se je študentkam 3.letnika spremenil morfološki in motorični status. Statistična analiza je pokazala, da se je študentkam zmanjšala povprečna maščobna masa za 0,65%. Koordinacija se je izboljšala za cca.3%. Ravnotežje se je študentkam izboljšalo za 0,82%. Rezultati raziskave

kažejo, da tako študentke kot študenti v prvem semestru niso bistveno napredovali v gibljivosti, vendar se jim ni niti poslabšala, tako da so ohranili svojo gibljivost.

Pri predmetu Ples, se študentje in študentke naučijo osnov posameznih tehnik plesa. Vendar ob vseh plesnih vsebinah, ki so se jih študenti in študentke učili ter ponavljali, je bilo manj časa namenjenega za razvoj gibljivosti. Ker posamezna ura traja 45 minut, je v tem času težko strniti učenje, ponavljanje in utrjevanje posameznega plesa. To je tudi glavni razlog, zakaj se je razteznim vajam dajalo manj poudarka. Če pogledamo globlje, se študentkam in študentom gibljivost ni izboljšala pa tudi ne poslabšala, morda ravno na račun jazz plesne tehnike. Saj je bilo pri tej plesni tehniki nekaj več časa namenjenega razteznim vajam v uvodnem delu ure. Morda pa je tudi 3 – mesečno obdobje trikrat tedenske vadbe pri predmetu Ples premalo, da bi povzročil spremembe v gibljivosti.

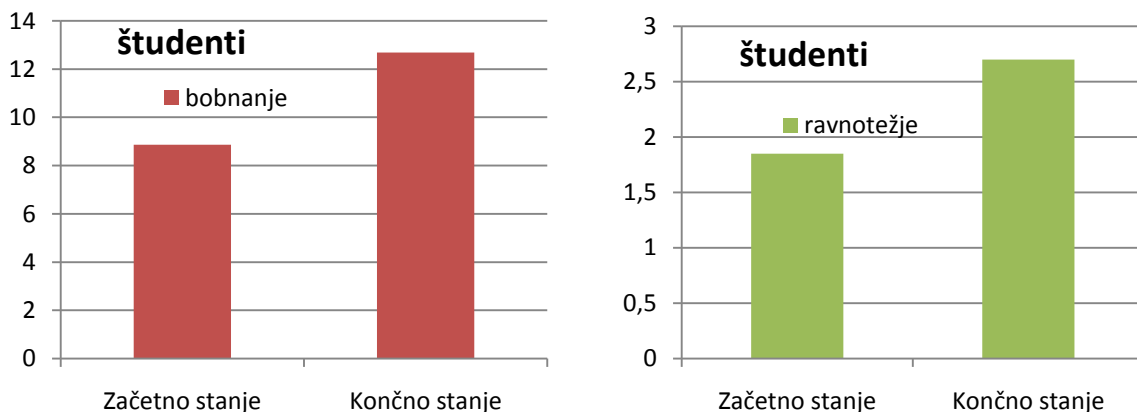
Da ples izboljšuje gibljivost, potrjuje raziskovanje Khan - a s sodelavci (1997; Vlašić, 2006), ki je preučeval gibljivost v skočnem in kolčnem sklepu baletnikov in ugotovil statistično značilno večjo gibljivost v kolčnem sklepu baletnikov, v primerjavi s kontrolno skupino (neplesalci). Vendar pa so študentje in študentke Fakultete za šport že dokaj selekcionirana populacija, ki je verjetno bolj gibljiva od ostale študentske populacije, zato morda v gibljivosti ni prišlo do bistvenih sprememb.

Tabela 7

Primerjava rezultatov začetnih in končnih meritev na področju morfološkega in gibalnega statusa študentov

	Začetno stanje		Končno stanje		p(t)
	M	SD	M	SD	
telesna višina	174,06	9,42	174,06	9,42	
telesna teža	79,84	8,43	80,10	7,73	0,52
% maščobe	21,86	36,73	15,55	4,50	0,32
% vode	58,30	4,31	58,36	4,04	0,83
bobnanje	8,87	3,69	12,69	4,89	0,00*
predklon	47,19	8,58	48,22	7,91	0,13
ravnotežje	1,85	0,85	2,70	1,03	0,00*

Legenda: *- $p < 0,05$ M - povprečna vrednost, SD – standardna deviacija, p(t) – pomembnost testa t



Slika 7 in 8. Grafa prikazujeta, v kolikšni meri sta se študentom 3.letnika FŠ, po 1. semestru izboljšala koordinacija in ravnotežje.

Študenti so v primerjavi z začetnimi in končnimi meritvami po prvem semestru 3.letnika najbolj napredovali v gibalnem statusu. Morfološki status se študentom v primerjavi z začetnimi meritvami ni spremenil, kar kaže, da so imeli študentje po vsej verjetnosti že pred prvimi meritvami dokaj izdelan morfološki status, oziroma so se že pred prvimi meritvami verjetno več ukvarjali s športom kot študentke. Lahko bi tudi trdili, da so bili študentje boljše telesno pripravljene v primerjavi s študentkami, zato ni prišlo do razlik v morfološkem statusu študentov med začetnim in končnim stanjem.

Tako kot študentke so tudi študentje najbolj napredovali v koordinaciji (bobnanje ob steno) ter v ravnotežju (ravnotežje na ravnotežni plošči). Koordinacija se jim je izboljšala za 3,82%, ravnotežje pa za 0,85%. Morda so k temu izboljšanju poleg predmeta Ples prispevali še drugi športi, ki so jih imeli študentje v tem obdobju. K izboljšanju v teh motoričnih sposobnostih ne smemo izključiti dejstva, da so nekateri študenti poleg študija na FŠ, izven fakultete dodatno trenirali določeno športno panogo v športnih društvih ali klubih.

Študenti so imeli v prvem semestru za razliko od njihovih kolegic še obvezni predmet nogomet (30ur). Verjetno se tudi tu ni namenilo velike pozornosti razteznim vajam, zaradi časovne omejitve predmeta na 45 minut ali 90 minut na teden oziroma 120 minut na teden pri predmetu odbojka in športna vzgoja. Vendar se je pri vseh teh predmetih namenilo več poudarka na tehniko kot na gibljivost.

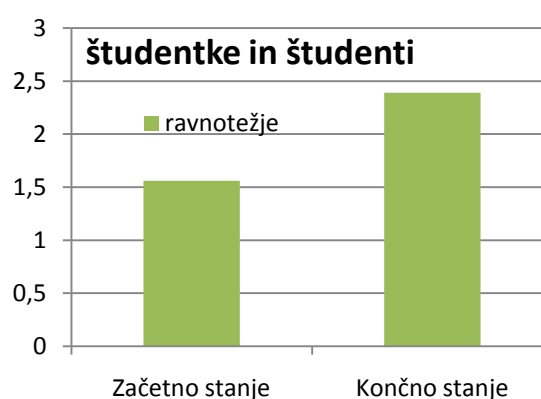
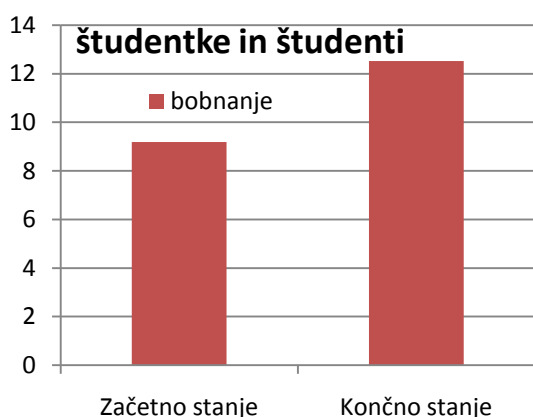
Izsledki raziskave Zupančiča in Omahna (1992), ki sta jo opravila na vzorcu odraslih občanov, starih 18 do 25 let in študenti Pedagoške fakultete v Ljubljani, so pokazali, da imajo študentje ugodnejši morfološki in gibalni status od neselekcioniranih odraslih občanov. Razlike so bile v večini testov statistično pomembne, kar velja tako za primerjavo moških kot tudi vzorcev oseb ženskega spola.

Tabela 8

Rezultati začetnih in končnih meritev na področju morfološkega in motoričnega statusa študentk in študentov

	Začetno stanje		Končno stanje		p(t)
	M	SD	M	SD	
telesna višina					
telesna teža	69,90	11,02	69,71	10,91	0,51
% maščobe	24,14	23,79	21,15	6,48	0,26
% vode	53,23	6,25	53,32	5,83	0,75
bobnanje	9,19	4,04	12,53	4,41	0,00*
predklon	52,17	8,42	52,68	7,91	0,31
ravnotežje	1,56	0,69	2,39	0,87	0,00*

Legenda: *- $p < 0,05$ M - povprečna vrednost, SD – standardna deviacija, p(t) – pomembnost testa t



Slika 9 in 10. Grafa prikazujeta, v kolikšni meri sta se študentkam in študentom skupaj, izboljšala koordinacija in ravnotežje

Vsebine predmeta Ples so verjetno pripomogle k temu, da se je študentkam in študentom FŠ izboljšal občutek za ritem, saj so v vseh 40 urah pri predmetu Ples, ob glasbi in štetju izvajali določene korake, gibalne strukture in gibalne vzorce. Slišati ritem in pravočasno izvajati plesna gibanja je bil tudi prvi in osnovni pogoj za opravljanje izpita, zato se je temu segmentu posvečalo največ pozornosti.

M.Blašković (1977) je na vzorcu 693 merjencev, starih od 19 do 27 let, uporabil 110 spremenljivk za merjenje motoričnih sposobnosti in 23 antropometričnih spremenljivk. Ugotovil je izredno velik vpliv morfoloških značilnosti na večino motoričnih nalog, kjer prihaja do premikanja telesa ali kakšnega drugega predmeta v prostoru oz. do gibanja dela telesa ali vzdrževanja določenega položaja telesa, in to pri nalogah moči, hitrosti, gibljivosti ali koordinacije.

Morda se je študentom in študentkam FŠ izboljšal gibalni status na račun izboljšanja morfoloških značilnosti. Poleg ostalih vsebin na FŠ je na izboljšanje po vsej verjetnosti dodatno vplival tudi ples.

Študenti FŠ so večkrat selekcioniran vzorec, ki ga ne moremo enačiti z drugimi študenti, niti jih ne moremo primerjati z nešportniki, oziroma z odraslimi občani. Saj imajo že v osnovi boljše razvite motorične sposobnosti, tudi njihov morfološki status je bistveno drugačen.

Do zanimive ugotovitve sta prišla Filipič in Ščuka (1993). Opravili sta analizo in primerjavo morfološkega in motoričnega statusa na vzorcih študentov in študentk Pedagoške fakultete v Ljubljani ter športnorekreativno dejavnost odraslih občanov ženskega in moškega spola Republike Slovenije, enake kronološke starosti (19 do 25 let). Rezultati raziskave so namreč pokazali ustrežnejši morfološki status pri vzorcu študentov in študentk, medtem ko so bili športnorekreativni občani superiornejši v področju motoričnih dimenzij.

Kako zelo pomembna motorična sposobnost je koordinacija, pišeta Šturm in Strel (1981; v Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006). Motorična koordinacija je izjemno pomemben sklop motoričnih sposobnosti, v katerih dominira informacijska komponenta gibanja. Ustrezna raven motorične koordinacije zagotavlja pri subjektih boljše možnosti za realizacijo energetske komponente in hitrejšo osvajanje in izpopolnjevanje novih motoričnih struktur. V naši raziskavi smo s statistično analizo podatkov prišli do ugotovitve, da so študentke in študenti izboljšali koordinacijo telesa v prostoru. K temu rezultatu je verjetno v veliki meri prispeval tudi predmet Ples, saj so se študenti in študentke naučili veliko različnih plesnih zvrsti. Ob enem je bilo predmetu ples posvečenega bistveno več časa kot drugim predmetom v 1.semestru.

Številni avtorji ugotavljajo, da je ples eden izmed tistih kinezioloških operaterjev, ki pomembno vplivajo na razvoj gibalnih sposobnosti, gibalnega ustvarjanja ter kreativnosti in kjer glasbena podlaga, kot komponenta estetske vzgoje, pospešuje harmonično in lepo gibanje (Furjan in Oreb, 1986; Sanders 1988; Oreb, 1992; Dropčeva, 1986; Ingram, 1978; Best, 1982; Curl, 1982; idr.: v Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006).

Z našo raziskavo smo ugotovili predvsem, da se je med drugim tudi s plesom bistveno izboljšamo ravnotežje in koordinacija telesa v prostoru. Manj poudarka je bilo namenjenega razvijanju moči in vzdržljivosti, saj je že Oreb (1984) v svojem raziskovanju poudaril, da je uspešnost v plesu prvenstveno definirana s koordinacijo, ritmom, ravnotežjem in frekvenco alternativnih gibov, manj pa z eksplozivno močjo in vzdržljivostjo.

Vendar pa Gruen (Oreb, 1992) omenja, da nivo sposobnosti kot so koordinacija, ritem, prostorna in vizualna diskriminacija in kontrola telesa niso toliko rezultat plesnega treninga kot prirojenosti ali mogoče zgodnjega razvoja teh sposobnosti.

Res pa je, da se gibalne sposobnosti posameznika razvijejo že v zgodnjih otroških letih in se nekaterih sposobnosti v kasnejšem obdobju ne da pridobiti.

Oreb in Kilibarda (1996) sta naredila raziskavo med povezanostjo ritmičnih sposobnosti in plesne uspešnosti na 104 študentih (57 študentk in 47 študentov) Fakultete za šport v Zagrebu. Podatki o ritmičnih sposobnostih so bili pridobljeni z ritmičnim testom, ki je bil sestavljen iz treh delov. Podatki o plesni uspešnosti pa so bili pridobljeni s standardnim postopkom ocenjevanja praktičnega in teoretičnega znanja iz predmeta ples. Rezultati raziskave so pokazali, da je mogoče v relativno velikem delu predvideti plesno uspešnost, na temelju ocen ritmičnih sposobnosti. To je lahko tudi podatek, da s plesom v zelo veliki meri, če ne v največji, razvijamo občutek za ritem.

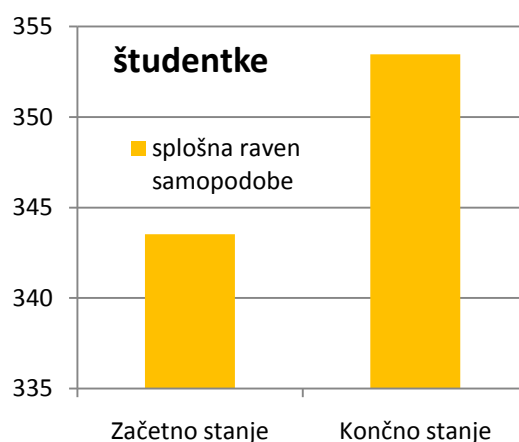
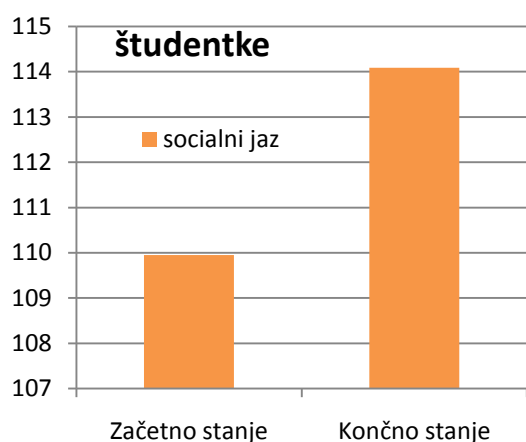
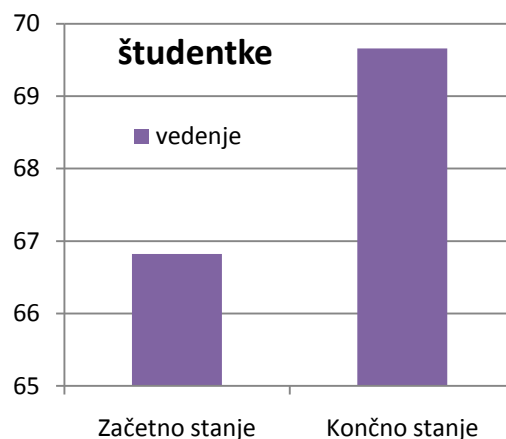
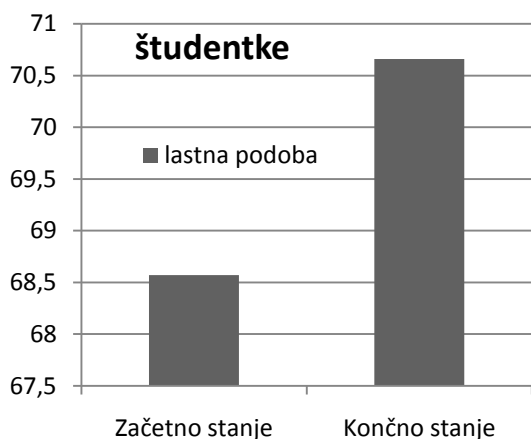
3.2 PRIMERJAVA SAMOPODOBE MED ZAČETNIM IN KONČNIM STANJEM ŠTUDENTK IN ŠTUDENTOV

Tabela 9

Primerjava začetnega in končnega stanja v samopodobi študentk

SAMOPODOBA	Začetno stanje - študentke		Končno stanje - študentke		p(t)
	M	SD	M	SD	
SAMOKRITIČ	32,71	5,83	37,36	40,12	,39
IDENTITETA	69,34	7,07	70,61	6,87	,31
LAST PODOBA	68,57	6,48	70,66	5,15	,05*
VEDENJE	66,82	6,64	69,66	6,44	,02*
TELESNI JAZ	71,00	8,05	73,64	7,17	,07(t)
MORALNI JAZ	67,80	6,67	68,7	7,37	,44
OSEBNOSTNI JAZ	120,21	13,24	121,98	17,02	,57
DRUŽINSKI JAZ	113,37	10,63	115,84	13,27	,24
SOCIALNI JAZ	109,95	10,32	114,09	10,62	,03*
SPLOŠNA RAVEN SAMPOODOBE	343,53	28,48	353,46	26,33	,04*

Legenda: *-p<0,05 M – povprečna vrednost, SD – standardna deviacija, p(t) – pomembnost testa t



Slika 11, 12, 13 in 14. Grafi prikazujejo, v kolikšni meri se je študentkam FŠ, po 1. semestru izboljšala samopodoba.

Na slikah 11, 12, 13 in 14 vidimo, da je prišlo do sprememb v samopodobi študentk v štirih spremenljivkah. T – test je pokazal, da se je študentkam glede na začetno stanje spremenila lastna podoba, vedenje, socialni jaz ter splošna raven samopodobe, nakazana pa je tudi tendenca k statistično značilni razliki v telesnem jazu.

Študentkam se je izboljšala lastna podoba, kaj čutijo o sebi, spremenilo se jim je zaznavanje lastnega vedenja, zaznavanje svoje ustreznosti v socialnih odnosih v širšem krogu ljudi ter zboljšala se jim je splošna raven samospoštovanja, torej kako se cenijo, si zaupajo in čutijo, da jih tako vidijo tudi drugi.

Splošna raven samopodobe oz. samospoštovanja je temeljna potreba: vsakdo potrebuje pozitiven odnos do sebe. Samospoštovanje je sestavni del pojma sebe, ki ga različni strokovnjaki različno opredeljujejo. Burns (1979; v Lamovec, 1994) recimo pravi, da je pojem sebe organiziran pojmovni sistem, v katerem se posamezne komponente prepletajo in povezujejo na kompleksne načine.

Med drugim je tudi Starc (1999) prišel do ugotovitve, da ima več študentk kot študentov Univerze v Ljubljani nizko samopodobo. Pokazalo se je, da ima slabo mnenje o svojem izgledu več študentk kot študentov, več se jih zaradi svojega izgleda počuti neprijetno in manj jih na svojem telesu ne bi spremenilo ničesar. Zato mogoče ne presenečajo rezultati meritev, ki smo jih pridobili z našo raziskavo, da so imele študentke 3. letnika FŠ na začetku meritev slabšo samopodobo v primerjavi s končno samopodobo po trimesečnem programu predmeta ples. Tudi dekleta so na zadnji uri plesa sporočala o večji samozavesti, občutku, da so se veliko naučile in da bodo v prihodnje bolj »pogumne« pri gibalnem izražanju s svojim telesom.

Rezultati naše raziskave so pokazali izboljšanje telesne podobe. Mnoge raziskave kažejo na pozitiven vpliv, ki ga ima športna aktivnost na telesno samopodobo posameznikov. Ho in Walker sta proučevala odnos do telesa med športnicami in nešportnicami ter ugotovila, da imajo športnice o svojih telesih znatno boljše mnenje (Ho in Walker; v: Loland 1998).

Telesna samopodoba (angl. »Body image«) ali »pogled od znotraj« se na ravni posameznice nanaša na subjektivno vrednotenje velikosti, teže, oblike telesa in drugih vidikov fizičnega videza in je neke vrste povezava med telesnim in duševnim. Najpogosteje citirana definicija pravi, da je »telesna podoba slika našega telesa, ki si jo izoblikujemo v mislih; lahko rečemo, da je ta način, kako si predstavljamo svoje telo« (Schilder, 1950 v Phillips, 1996; Cesar, 2007), naš notranji avtoportret.

Telesno samopodobo med študenti sta proučevala tudi Rossi in Zoccolatti. Proučevala sta med študenti, ki se redno ukvarjajo s športom in tistimi, ki se s športom ukvarjajo le občasno ter ugotovila, da so redno aktivni študenti in študentke dosti bolj zadovoljni s svojim telesom (Rossi in Zoccolatti; v: ibid.; v Starc, 1999). Študentke so imele v začetnem merjenju slabšo samopodobo, glede na končno stanje. Ker tudi študentke poleg opravljanja obveznih vaj na fakulteti, v veliki meri dodatno trenirajo določen šport, lahko z veliko verjetnostjo sklepamo, da se jim je samopodoba zvišala in sicer v vedenjskem, socialnem, telesnem področju in v splošni ravni samopodobe. Študentke se s plesom v veliki meri poistovetijo in bolj uživajo v vlogo plesalke. Zato se jim je tudi podoba o sebi in lastnem zavedanju izboljšala, saj se na splošno v veliki meri ukvarjajo s svojim zunanjim izgledom.

Študentke in študenti FŠ so se skozi predmet Ples naučili osnov aerobike kot plesne zvrsti. Silvestri (1985) je prišla do ugotovitve, da po štiritedenskem plesnemu treningu, trikrat tedensko po 45 minut, plesna aerobika zmanjšuje anksioznost. Prav tako so Hawley, Williams in Hurley (1990) potrdili zmanjšanje anksioznosti in izboljšanje maksimalne porabe kisika pod vplivom plesne aerobike.

Že leta 1984, sta Leste in Rust (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006) v trimesečnem eksperimentu na študentih in študentkah prišla do ugotovitev, da moderni ples pozitivno vpliva na zmanjšanje anksioznosti. Z raziskavo na študentkah smo po prvem semestru prišli do ugotovitve, da se je izboljšalo lastno vedenje študentk,

izboljšalo se je njihovo samospoštovanje. Z veliko verjetnostjo lahko trdimo, da se je študentkam v šestmesečnem obdobju izboljšala splošna raven samospoštovanja.

Zaletel, Tušak in Zagorc (2006) v svojem raziskovalnem delu razlagajo, da plesalke bolje zaznavajo svojo ustreznost v socialnih odnosih, tako znotraj plesnega para – v odnosih do plesnega partnerja, kot tudi v ožjem (trener, partner, družina) in v širšem krogu ljudi. Za plesalke je bolj kot za plesalce pomembno, da jih družba prepozna, odobrava njihovo vedenje in da zlahka navezujejo stike z okolico. V plesni predstavitvi na tekmovanju so omenjene lastnosti izredno pomembne, saj v kategoriji plesne izraznosti sodniki ocenjujejo tudi komunikacijo z občinstvom, plesnim partnerjem in vedenjsko ustreznost plesnega para nasploh. Morda se je na račun plesa in na račun drugih športnih vsebin v 3.letniku študentkam FŠ v večji meri izboljšal socialni jaz.

Že Zaletelova (2002) ugotavlja, da so plesalke nagnjene k temu, da poskušajo ustvariti ugoden vtis na druge in da jim je pomembno kaj o njih mislijo drugi in kako naj same sebe predstavijo in prikažejo pred drugimi na socialnem prizorišču.

Študentke po končanem obdobju 1.semestra in 45 – urnem programu predmeta Ples veliko bolje zaznavajo svoje lastno vedenje in svojo ustreznost v socialnih odnosih. Pri plesu so namreč veliko delale v parih, v skupini, se ena drugi prilagajale, si pomagale, se učile in vodile, nastopale druga pred drugo in se opazovale. Razvile so čut za skupino v skupinskih plesih, se spodbujale, skratka krepile so medosebne odnose in si s tem tudi same pridobile boljši občutek lastne vrednosti. Vendar ne moremo trditi, da se je ta premik zgodil le zaradi plesa, saj so študentke lahko razvile socialni čut tudi pri drugih športih tekom prvega semestra. Takšen primer je že predmet odbojka, ki je kolektiven šport in krepi medosebne odnose.

Socialni jaz je statistično značilno bolj izražen pri plesalkah in odraža njihov občutek primernosti in vrednosti v socialni interakciji z ljudmi nasploh. Že v raziskavi o motivacijski in osebnostni strukturi plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti (Zaletel, 1998) smo ugotovili pomembnost socialnih motivov – odobravanja, rekognicije, koristi, navezovanja prijateljskih in medosebnih stikov, ipd – predvsem pri plesalkah. Zato verjetno ne presenečajo rezultati meritev, ki smo jih dobili z našo raziskavo, da se je študentkam izboljšala prav socialna podoba.

Športniki imajo v primerjavi z nešportniki večje samozaupanje oz. boljšo samopodobo (Maslow, 1970; Ogilvie, 1968; v Tušak in Tušak, 1997).

Tabela 10

Primerjava začetnega in končnega stanja v samopodobi študentov

SAMOPODOBA	Začetno stanje - študenti		Končno stanje - študenti		p(t)
	M	SD	M	SD	
SAMOKRITIČ	33,09	4,32	33,31	5,59	,88
IDENTITETA	67,68	9,45	70,14	8,8	,41
LAST PODOBA	66,50	11,29	65,86	14,85	,88
VEDENJE	66,91	11,50	68,86	7,27	,55
TELESNI JAZ	69,18	9,82	71,41	6,88	,46
MORALNI JAZ	62,86	9,10	67,27	7,00	,08 (t)
OSEBNOSTNI JAZ	114,00	19,62	118,91	14,76	,37
DRUŽINSKI JAZ	111,59	16,75	114,68	13,32	,54
SOCIALNI JAZ	107,54	13,31	112,73	8,57	,17
SPLOŠNA RAVEN SAMOPODOBE	333,14	47,99	446,32	28,62	,32

Legenda: *-p<0,05 M – povprečna vrednost, SD – standardna deviacija, p(t) – pomembnost testa t

Tabela 10 prikazuje, da glede na začetno izpolnjevanje vprašalnika ni prišlo do bistvenih sprememb pri študentih. Z veliko verjetnostjo lahko sklepamo, da tako ples kot drugi predmeti v prvem semestru niso bistveno vplivali na celotno samopodobo študentov. V primerjavi s študentkami, plesna dejavnost kot tudi drugi športi v tem obdobju, niso predstavljali bistvene spremembe v njihovem pogledu nase. Lahko bi povzeli, da tako ples kot tudi ostali športi niso bili za njih dovolj močan dražljaj, ki bi povzročil spremembe v njihovi samopodobi. Možnost obstaja, da so vsi predmeti trajali premalo časa, da bi se v večji meri dotaknili njihove samozvesti in samopodobe. Ali pa imajo moški, kot čustveno stabilnejše osebe, (Tušak in Tušak, 1997) že izoblikovano samopodobo do te mere, da večje spremembe niso več možne. Nakazana pa je tendenca k statistično značilni razliki v tem, kako vidijo svojo moralno vrednost.

Za primerjavo lahko pogledamo raziskavo, ki jo je izvedel Tucker (Loland 1998) med 241 študenti. Ugotovil je, da se je njihova samopodoba po štirimesečnem rednem treningu z utežmi znatno izboljšala in je bila precej boljša od telesne samopodobe njihovih neaktivnih sovrstnikov.

Mnogo raziskav kaže statistično značilno bolj pozitiven odnos do telesa, višji nivo zadovoljstva s svojim telesom, oceno svojega izgleda, ipd. pri športnikih kot pri nešportnikih (Huddy, & Cash, 1997; Waaler Loland, 1999; Vealey). Marsh (1998) je v svoji raziskavi ugotovil, da imajo vrhunski športniki in moški statistično višjo telesno samopodobo kot nešportniki in ženske (Zaletel, Tušak, Zagorc, 2006).

Študenti Fakultete za šport se vsakodnevno ukvarjajo z različnimi športi in imajo zato po vsej verjetnosti boljšo samopodobo kot drugi študenti in nešportniki. Sklepamo, da imajo na splošno študenti v primerjavi s študentkami boljšo samopodobo o sebi. Zato prvo semestrsko obdobje kot tudi program 45 – urnega programa predmeta Ples, na njihov psihični jaz ni bistveno vplival. Razlog zakaj ni prišlo do sprememb v samopodobi, je morda tudi ta, da se moški manj ukvarjajo s svojim videzom in s svojo podobo (Tušak in Tušak, 1997).

4.0 SKLEP

V diplomski nalogi smo želeli ugotoviti na kakšen način obdobje prvega semestra 3.letnika Fakultete za šport in s tem 45-urni program predmeta Ples, vplivata na spremembe v morfološkem, gibalnem in psihološkem statusu študentk in študentov 3. letnika FŠ.

Z obdelavo podatkov v statističnem programu SPSS (Statistical package for The Social Sciences) smo s primerjavo med začetnim in končnim stanjem biopsihosocialnega statusa študentk in študentov prišli do ugotovitev, da se je izboljšalo stanje v morfološkem in gibalnem statusu študentk ter da se je izboljšalo stanje v gibalnem statusu študentov 3.letnika FŠ. Prav tako se je izboljšala samopodoba študentk.

Študentke so znižale odstotek podkožnega maščevja, kar se pri študentih ni zgodilo. Študenti v morfološkem statusu niso napredovali. Možno je, da so imeli ob začetku študijskega leta boljši morfološki status kot študentke ali jih je bilo več športno aktivnih v raznih klubih in društvih izven FŠ.

Delno lahko sprejmemo prvo hipotezo (H1), ki pravi da bo prišlo tako pri študentkah kot pri študentih do zmanjšanje telesne teže in podkožnega maščevja. Prvo semestrsko obdobje 3.letnika je pozitivno vplivalo na morfološki status študentk, kar za njihove moške kolege ne velja.

Statistična analiza je pokazala, da so na področju gibalnega statusa študenti in študentke bistveno napredovali. Tako sta se jim v največji meri izboljšala koordinacija in ravnotežje. Delno lahko sprejmemo drugo hipotezo (H2), ki pravi da bo pri dekletih in pri fantih, v primerjavi med začetnim in končnim stanjem, prišlo do izboljšanja koordinacije, gibljivosti in ravnotežja merjencev. Študentom in študentkam so se izboljšale dve od treh gibalnih sposobnosti, ki smo jih merili v raziskavi.

Na področju samopodobe so študenti in študentke izpolnjevali Vprašalnik o samopodobi (Tennesseejska lestvica pojma sebe). Statistična analiza je pokazala, da so imele študentke po prvem semestru 3.letnika v primerjavi z začetnim stanjem) bolj pozitivno lastno podobo, vedenje, socialni jaz in splošno raven samopodobe. Pri študentih ni prišlo do sprememb na tem področju.

Tretjo hipotezo (H3), ki pravi da se bo študentkam in študentom izboljšala samopodoba na področju telesnega in socialnega jaza, bi lahko sprejeli za študentke oz. zavrgli pri študentih. Študentkam se je izboljšala samopodoba prav na področju lastne podobe, socialnega jaza, vedenja in splošne ravni samopodobe. Statistična analiza je pokazala, da se študentom ni bistveno spremenila samopodoba. Trdimo lahko, da so predmeti v prvem semestru 3.letnika in s tem posledično tudi 45 – urni

program Ples vplivali na to, da se je študentkam izboljšala samopodoba, kar za njihove moške kolege ne moremo trditi. Ne smemo pa izvzeti dejstva, da nekatere študentke in nekateri študenti FŠ izven fakultete še dodatno trenirajo določen šport in mogoče tudi to razlog zakaj so študentke napredovale v tolikšni meri. Za študente pa je zelo verjetno to obdobje trajalo premalo časa, da bi bistveno vplivalo na njihovo samopodobo.

Za rezultate, ki smo jih dobili v naši diplomski nalogi moramo razviti določen kritični pogled. Študenti in študentke FŠ so poleg predmeta Ples obiskovali tudi druge obvezne predmete na fakulteti in izven fakultete nekateri še dodatno trenirali določeno športno panogo. Tako, da moramo vzeti v zakup, da vseh sprememb, ne moremo in ne smemo pripisati samo obiskovanju predmeta Ples. Velika verjetnost pa je, da je tudi ples v veliki meri vplival na izboljšanje biopsihosocialnega statusa študentk in študentov Fakultete za šport. Saj je bilo prav predmetu ples namenjenih več ur, kot drugim predmetov v 1.semestru 3.letnika FŠ.

Študentke in študente smo izmerili pred in po izteku enega semestra. Temu kratkemu obdobju bi lahko pripisali vzrok, zakaj študentje in študentke niso še bolje napredovali v morfološkem, motoričnem statusu in v samopodobi. Predmeti, ki so jih obiskovali v prvem semestru tretjega letnika, namreč niso imeli velikega poudarka na razteznih vajah.

Rezultati raziskave so pokazali, da študenti in študentke niso bistveno napredovali v gibljivosti. Ta podatek kaže na to, da je pri predmetih v 3.letniku premalo poudarka namenjenega tej gibalni sposobnosti ali pa je možno, da je populacija študentov FŠ bolj gibljiva od ostale splošne populacije.

Temu podatku bi lahko prepisali večji pomen in v razmislek športnim pedagogom na Fakulteti za šport, saj je bilo gibljivosti kot gibalni sposobnosti namenjenega bistveno premalo časa, tako s strani predmeta Ples kot s strani drugih športov tekom tega obdobja.

Če bi obdobje med začetnimi in končnimi meritvami trajal dlje časa, bi po vsej verjetnosti prišli do drugačnih zaključkov. Študenti in študentke so v tem semestru imeli tudi proste dneve, ko niso imeli vaj, kar moramo upoštevati. Saj so bile v tem obdobju tudi krajše prekinitve zaradi praznikov. Vendar smo že v obdobju enega semestra prišli do določenih izboljšal na področju gibalnih sposobnosti in na področju samopodobe. Kar je spodbudno in nam daje veliko popotnico za naprej.

Ples, bi se po mojem mnenju moral več vključevati ne samo na osnovnih in srednjih šolah vendar tudi na fakultetah. Menim, da ples na pozitiven in prijeten način zbližuje ljudi in krepi medosebne odnose ter odnose med spoloma. Ples v veliki meri razvija in izboljšuje gibalne sposobnosti, tako gibljivost, ravnotežje kot koordinacijo, kar tudi potrjuje ta raziskava.

Menim pa tudi, da je bilo veliko študentk in študentov, vsaj na začetku pri predmetu ples, nesproščenih. Nekateri študenti in študentke niso doživljali predmeta ples, kot lep in zabaven šport, ampak so ga vzeli samo kot izpitno obveznost. Morda niso niti začutili, da bil lahko ples najlepši dvoranski šport, saj jim je predstavljal oviro, verjetno zato, ker se z njim ne srečujejo vsakodnevno.

Rezultati raziskave v tej diplomski nalogi nakazujejo, da bi morali ustvarjalci na Fakulteti za šport dati večji pomen predmetu Ples, saj ne vpliva ugodno samo na razvoj in izboljšanje morfoloških značilnosti in gibalnih sposobnosti. Ugodno vpliva na samopodobo oz. na samozavest posameznika, saj nam včasih prav pozitivna samopodoba in samozavest dajeta dodatno motivacijo, da osebno rastemo in smo zato tudi bolj uspešni. Diplomsko delo potrjuje, da lahko s plesno dejavnostjo spodbujamo in ohranjamo pozitivne komunikacijske tokove med ljudmi.

Odgovor na vprašanje, kdo potrebuje pozitivno samopodobo in samozavest, se najbrž ponuja že sam od sebe. Študentke in študenti Fakultete za šport, bodoči športni pedagogi, ki bodo širili športni duh in športno zavest med svoje učence. Zdrav športni duh v zdravem telesu (»mens sana in corpore sano«) je edini način da nas bodo vadeči poslušali, spoštovali in v nas videli športnega strokovnjaka. Pozitivno energijo in samozavest, ki krepi celoten biopsihosocijni del posameznika, pa športna dejavnost ples prav gotovo ima.

5.0 VIRI

Ambrož, T., Zagorc, M. in Kocbek, R. (2004). *Svetovni plesni program*. Ljubljana, Plesna zveza Slovenije.

Balent, D. (1998). *Primerjava organiziranosti študentskega športa Univerze v Ljubljani z organiziranostjo študentskega športa univerz v državah članicah FISU*. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Blašković, M. (1979). Relacije morfoloških karakteristik i motoričkih sposobnosti. *Kineziologija, vol.9, št.2, str. 51-67*.

Bravničar-Lasan, M. (1996). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Cesar, P. (2007). Telesna samopodoba in športna vzgoja. *Zbornik 20. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Murska Sobota 15.-17. November, str. 75 – 78*.

Evans, B.W., Tiburzi, A. & Norton, C.J., (1985). Body composition and body type of female dance majors. *Dance research Journal, 17/1*.

Filipič, K. in Ščuka E., (1993). *Primerjava motoričnega in morfološkega statusa med vzorci študentov Pedagoške fakultete v Ljubljani in športne rekreativnosti občanov R. Slovenije*. Specialistično delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Folkins, C.H. & Sime, W.E. (1981). Physical fitness and mental training. *American psychologist, 36(4), str.373-389*.

Golob-Preisinger M. & I.Klavora, (1992). Učinkovitost individualno prilagojenih športnih programov na motorični in morfološki status študent in študentov Fakultete za organizacijske vede v Kranju in Visoke šole za zdravstvene delavce. Ljubljana: specialistična naloga, Fakulteta za šport.

Gurley, V., Neuringer, A. & Massee, J. (1984). Dance and sport compared: effects on psychological well-being. *Journal of sports medicine, 24, str.58-68*.

Hawley, J.A., Williams, M.M. & D. Hurley (1990). Physiological and psychological response to aerobic dance classes. New Zealand, *Journal of sports medicine, 18, 2, str.25-28*.

Huddy, D.C., & Cash, T.F.(1997). Body-image attitudes among male marathon runners; a controlled comparative study. *International review of sport sociology, 28, 227-236*.

- Kališnik, M., Pogačnik T. in Šturm J (1964). Vpliv telesne kulture na nekatere morfološke, fiziološke in funkcionalne lastnosti ljubljanskega visokošolca. *Zbornik št. 1.*, Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kobal, G. (2003). *Bivanja samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kroflič, B. (1990). *Ples*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Lamovec, (1994). *Pojmovanje sebe, Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut FF, 5 – 22.
- Loland-Waaler, (1998). Body image and Physical Activity: A Survey among Norwegian Men and Woman. V: *International Journey of Sport Psychology*, 29, 3, ss. 339-365.
- Majerič, M. (1999). *Šport na Univerzi v Ljubljani-dileme in perspektive*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Majerič, M. (2002). *Struktura motivov za športno dejavnost pri študentih Univerze v Ljubljani*. Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Maletić A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
- Miladinova, A. (2003). *Razvoj gibalnih sposobnosti plesalcev v latinskoameriških plesih*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Marsh, H.W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of sport & psychology*, 20, 237-259.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1992). *Psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Nastran-Ule, M. (2000). *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Novy, P.L., & Cash, T.E. (1995). Exercise involvement of college women and men: *Motivational and body image implications*. Unpublished manuscript.
- Oreb., G. (1984). *Relacije između primarnih motoričkih sposobnosti i efikasnosti izvođenja plesnih struktura kod selekcioniranog uzroka ispitanika*. Magistarski rad, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Oreb, G. (1992). *Relativna efikasnost utjecaja plesa na motoričke sposobnosti studentica*. Doktorska disertacija, Zagreb: FTK.
- Oreb, G. i Kilibarda, S. (1996). Značajnost rimičkih sposobnosti u plesu. *Kineziologija*, 28(1), 58-63.

Petrovič, K., Ambrožič F., Sila, B. in Doupona M. (1998). *Športna rekreativna dejavnost v Sloveniji 1997*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pinter, S. (1993). *Analiza razlik morfološkega in motoričnega statusa med odraslimi občani RS in študenti FŠ v Ljubljani*. Magistrska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja (Osnove gibalne izobrazbe)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pocrnjič, M. (1995). *Nogomet – osnovni program (delovni listi za vaje)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Puretz, S.L. (1978). A comparison of the effects of dance and physical education on the self-concept of selected disadvantaged girls. Psychological perspectives in dance. *Dance research annual*, 11, New York: Congress on research in dance.

Richert, A.J., & Hummers, J.A. (1986). Patterns of physical activity in college students at possible risk for eating disorders. *International journal of eating disorders*, 5, 757-763.

Rimmer, J.H. (1981). The maximum oxygen uptake, pulmonary function, body composition, and echocardiographic analysis of trained female dance majors. *Abstracts of research papers*, AAHPERD Convention, str.81.

Rogelj-Omahen, R. (2007). *Dejavniki motivacije in skupinske dinamike pri plesalcih hip-hopa*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Rosentswieg, J. & Tate, J. (1979). Body composition specificity of female dancers. *Medicine and science in sport*, 11:102-3. (Abstract).

Sachs (1997). *Svetovna zgodovina plesa*. Ljubljana: znanstveno in publicistično središče.

Seul declaration, (1996). V: 6th World sport for all congress. »Global family and sport in the 21st century«.

Silvestri, L. & J. Oescher (1990). Use of aerobic dance and light weights in improving selected measures of strength, endurance, and flexibility. *Perceptual and motor skills*. Missoula, Mont. 70, 1, 595-600.

Shick, J., Stoner, L.J. & Jette, N. (1983). Relationship between modern-dance experience and balancing performance. *Research quarterly for exercise & sport*, 54(1), 79-82.

Silberstein, L.R., Streigl-Moore, R.H., Timko, C., & Rodin, J. (1998). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex roles*, 19, 219-232.

Simončič, L. (2002). *Razlike v samopodobi plesalk in plesalcev baleta in športnega plesa*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Stanič, J. in Petkovšek, M. (1973). Osnovni parametri in norme telesnih sposobnosti študentk in študentov visokošolskih zavodov v SR Slovenija. *Telesna kultura*, št.78, str. 29 – 39.

Starc, G. (1999). *Povezanost športne aktivnosti s telesno samopodobo in medijskimi podobami med študenti in študentkami Univerze v Ljubljani*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G. idr., (2002). *Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990-2000*. Slovenska pediatrija: revija Združenja pediatrov Slovenije.

Strel J., Kovač, M. (1999). Analiza odnosa do športne dejavnosti med 10. In 18.letom. Neobjavljeno delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šturm, J. (1993). *Uvod v antropološko kineziologijo: skripta za študente Fakultete za šport*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šturm, J. (1977). *Zanesljivost motoričnih testov* (1.faza raziskovalne naloge »Zanesljivost in veljavnost kinezioloških motoričnih testov«). Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.

Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja (ponatis)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Vlašič, J. (2006). *Povezanost motričkih i morfoloških obilježja studentica s plesnom uspešnost. Magistrska naloga*. Zagreb: Fakulteta za fizičku kulturo.

Vogelnik, M. (1994). *Tehnika gibanja v plesu: priručnik plesne tehnike*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.

Zadražnik, M. in Marinko, G. (2004). *50 odbojgarskih treningov (Interesne dejavnosti v osnovni šoli)*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc M., Zaletel P. in Jeram N. (2006). *Aerobika - dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Zagorc, M. (1997). *Sprostimo se*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zagorc, M. (1988). *Party plesi I*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Zagorc, M. (2001). *Ples: družabnost, šport, umetnost*. Ljubljana: Domus.
- Zagorc, M. (1998). *Jazz ples*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije: Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M., Petrović, S. in Miladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.
- Zagorc, M. in Jarc-Šifrar T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M., (2006). *Ples: ustvarjanje z ritmom in gibom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M. in Gosar, P. (2002). *Analiza razlik v zaznavanju plesa med učenci ob koncu osnovne šole in koncu srednje šole*. Otrok v gibanju/ 2. Mednarodni znanstveni in strokovni posvet Otrok v gibanju (str.421-425). Kranjska gora, 10.-12. Oktober 2002.
- Zagorc, M. in Tušak, M. (2000). *Ples – premalo cenjeno sredstvo pri vzgoji otrok in mladostnikov*. Športna vzgoja za novo tisočletje/ 13. Strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 26. do 28. oktober 2000 (str.434-438). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2000.
- Zagorc, Zaletel, Škofic-Novak, Tušak in Golja (1999). *Vsestranska priprava plesalcev*. Ljubljana: Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije.
- Zaletel, P., Tušak M. in Zagorc M. (2006). *Plesalec – športnik in umetnik : znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zaletel-Černoš, P. (2002). *Pomen samopodobe, vrednot in medsebojnih odnosov v športnem plesu*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zaletel-Černoš, P. in Zagorc, M. (2003). *Ples – tudi za fante*. Zbornik referatov/ 16. Strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica, 20. do 22. November 2003 (str.275-279). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Zagorc, M., Zaletel, P. in Jeram, N. (2006). *Aerobika – dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zagorc, M., Petrović, S. in Miladinova, A. (2005). *Razvoj gibalnih sposobnosti športnih plesalcev*. Ljubljana: Plesna zveza Slovenije.

Zupančič, A. in Omahen A. (1992). *Primerjava morfološkega in motoričnega statusa med vzorci študentov Pedagoške fakultete v Ljubljani in občanov R.Slovenije*. Specialistično delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Wilmore, J.H., & Bahnke, A.R. (1970). An anthropometric estimation of body density and lean body weight in young women. *American journal of clinical nutrition*, 23: 267-74.

<http://ezinearticles.com/?Hip-Hop-Dancing&id=407540>

<http://www.centralhome.com/ballroomcountry/jazz.htm>

PRILOGE:

Tabela 3

Hip-hop koreografija

UDARCI	KORAK	NOGE OZ.SMER	ROKE
1 – 4	4x korak naprej, »jazz« kvadrat	D,L,D,L	potisk navzgor
5 – 8	2x poudarjen korak na 5 in 7	D,D	2x plosk (na 6 in 8)
1 – 4	2x izpadni korak v stran	D,L	odročenje pokrčeno
5 – 8	Korak »na pete«	-naprej (5) -v D stran (6) -naprej (7) - v L stran (8)	
1 – 4	swing, korak nazaj, »pas de bourree«	D D	
5 – 8	2x poskok skupaj, narazen (5,6) kolena noter – ven (7,8)		
1 – 8	3x korak »skupaj, v stran« -možnost A: s priključkom, -možnost B: priključek in koleno -možnost C: kick, priključek in koleno) korak križno in obrat 360°	D priključi, L v stran (1,2), L priključi, D v stran (3,4) D priključi, L v stran (5,6) L čez D in obrat 360° v D (7,8)	
1 – 4	4x »hammer«	D,L,D,L	potisk navzdol
5 – 8	3x korak (5 in 6)	D naprej, L + obrat 90°, D,L,D+obrat 90°, L	
1 – 4	2x drsni korak v stran	D,D	odročenje (1,3)
5 – 8	korak v stran, obrat, korak v stran, priključek	L,D,L,D	
1 – 4	SKOK (1,2) v odnoženje, odnoženje (3,4)	Iz L na D, L odnoženje z D	tlesk s prsti na 4
5 – 8	»kick ball change« (5 in 6) 2x poskok in obrat 360° (7 in) skok raznoženo (8)	D, L, obrat v D	
1 – 4	4x poskok (skupaj, narazen, skupaj,narazen) in 1 in 2 3x korak (3 in 4)	križanje z nogama D nazaj, L vstran, D naprej	
5 – 8	2x »trojčka« nazaj	LDL, DLD	vlek navzgor

Tabela 4

Jazz koreografija

ŠT.UDARCEV	KORAKI	GIBANJE NOGAMI	Z	GIBANJE ROKAMI	Z
1,2	2x korak naprej	L,D			
3,4	visok »chasee«	L			
IN 5 IN 6	»ball change«	V D, v L			
7,8	obrat, pavza	360° v D			
1 IN 2	3x bok v L	L,D,L			
3,4	sonožni poskok, zdrs v D	Skupaj,D			
5 in 6	»pas de bourree«	L			
7,8	»pirueta«	360°(720°) v D			
1-4	raznožen položaj, »fan« z rokami	V D, v L na tla			
5,6,7	obrat za 360° na tleh	V L			
8	Vzravnavo (vstati)				
1 – 4	2x korak čez in v stran	D čez, L v stran; L čez in D v stran		priročenje pokrčeno in tlesk dol (2,4) v priročenje iztegnjeno	
5 – 8	2x korak čez in visoko prednoženje	D čez, L gor: L čez, D gor		vzročenje na 6 in 8	
1 – 4	2x izpadni korak naprej, obrat za 180°	D, D			
5 – 8	»chasse« v stran in mambo korak zadaj	D, L		odročenje	
1 – 4	obrat 360° v stran	L			
5 – 8	»jazz« kvadrat	L			
1 – 4	korak, skok, »chasse« naprej	L, skok na L D			
5 – 8	mambo obrat 180°, korak in obrat 180°, kick	L L in D kick			
1 – 4	2x korak nazaj in priključek	D, L tap, L, D tap			
5 – 8	3x skupaj-narazen kolena (5,6,7) in stoja raznožno (8)	L čez, D čez, L čez		vzročenje na 8	

Demonstracija dveh diagonal v pravilnem zaporedju: 2x »chasse« naprej, obrat 180° in 2 nazaj; »pas de bourree« 2x in nato dvojna »pirueta« ter 3x poskok – izmenično enkrat z D vodilno nogo, drugič z L. Nato demonstracija jazz koreografije ob glasbi.