

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

BLAŽ BATOR

LJUBLJANA, 2013



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Fitnes

**RAZLIKE V UKVARJANJU S FITNES VADBO MED  
DIJAKI IN DIJAKINJAMI SREDNJIH STROKOVNIH ŠOL  
IN GIMNAZIJ**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

Doc. dr. Primož Pori

KONZULTANTKA

Doc. dr. Tanja Kajtna

RECENZENT

Doc. dr. Boris Sila

Avtor dela  
BLAŽ BATOR

Ljubljana, 2013

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se doc. dr. Primožu Poriju, doc. dr. Borisu Sili in doc. dr. Tanji Kajtna za strokovno pomoč in nasvete pri izdelavi diplomskega dela. Zahvala gre tudi staršem in ostalim družinskim članom za psihično podporo.

**Ključne besede:** fitnes vadba, športna aktivnost, dijaki, dijakinje, srednja strokovna šola, gimnazija, razlike.

## **RAZLIKE V UKVARJANJU S FITNES VADBO MED DIJAKI IN DIJAKINJAMI SREDNJIH STROKOVNIH ŠOL IN GIMNAZIJ**

**Blaž Bator**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013**

**Športno treniranje, fitnes**

**Število strani: 82; število tabel: 17; število slik: 18; število virov: 47; število prilog: 1**

### **IZVLEČEK**

Od leta 1973 v Sloveniji poteka sistematično ugotavljanje športne dejavnosti. To poteka že približno 40 let. Študije sta večinoma izvajali Fakulteta za šport in Center za raziskovanje javnega mnenja in množične komunikacije pri Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani. V vsem tem času se je izkazalo, da je delež športno aktivnega prebivalstva in delež prebivalstva, ki so redno športno aktivni, vse večji.

Ugotovljeno je, da se s športno rekreativno vadbo ukvarja vedno več Slovencev. Med drugim tudi s fitnes vadbo. Odstotek prebivalstva, ki se ukvarja s fitnes vadbo, se je od leta 1992 pa do leta 2008 povečal za skoraj štirikrat in je približno desetina prebivalstva Republike Slovenije, kar je zelo visok odstotek. Športno rekreativna vadba je zelo koristna za zdravje tako psihično kot fizično. Pomembno je, da o tem poučimo že otroke in mladostnike, da bi se čim prej začeli ukvarjati z njo in bi tako bili deležni njenih pozitivnih učinkov že od mladih let.

Namen naloge je ugotoviti, kakšno je stanje v Sloveniji med dijaki in dijakinjami, ki obiskujejo srednje strokovne šole in gimnazije, kar se tiče ukvarjanja s športnorekreativno dejavnostjo in fitnes vadbo. Zanima me pogostost ukvarjanja, vrste fitnes vadb, s katerimi

se ukvarjajo, in motivi ter vzroki za ukvarjanje s fitnes vadbo. V raziskavo smo vključili 80 srednješolcev moškega in ženskega spola, starih od 15 do 18 let. Izpolnili so anketni vprašalnik. Podatki o anketirancih in njihovi odgovori so obdelani s programom za statistično obdelavo podatkov SPSS. Za testiranje razlik bo večinoma uporabljen t-test za neodvisne vzorce. Ugotovili smo, da so fantje bolj športno aktivni od deklet. Več se tudi posvečajo vadbi moči, medtem ko se dekleta bolj posvečajo skupinskim vadbam.

**Key words:** Fitness, sport activity, students, secondary vocational school, High school, differences.

## **DIFFERENCES IN DEALING WITH A FITNESS EXERCISE AMONG FEMALE AND MALE STUDENTS OF SECONDARY PROFESSIONAL AND HIGH SCHOOL**

**Blaž Bator**

**Univerity of Ljubljana, Faculty of sports, 2013**

**Physical training, fitness**

**Pages: 82; tabels: 17; pictures: 18; sources: 47; annex: 1**

### **ABSTRACT**

From 1973 onwards a systematic surveying of sport activities is being done in Slovenia. It has been going on for over 33 years. Studies were mostly performed by faculty of Sport and Public Opinion and Mass Communication Resarch Centre at the Faculty of Social Sciences, University of Ljubljana. During this period the results have shown, that the portion of sportly active population and portion of the population, which is regulary sportly active, is increasing.

It has been established, that more and more Slovenians are engaged in sports and recreation, including fitness. Percentage of the population engaged in fitness has increased by almost a factor of four, which is a lot, but that is still only about one tenth of the population of the Republic of Slovenia. Sports and recreation are good for health, both mental and physical. It is important, that we instruct children and youngsters about them, so they will start engaging in sports and recreation as soon as possible and benefit from it from a young age.

The purpose of this diploma assignment is to find out what is the state in Slovenia among students, which visit high schools on the different levels, in engaging in sports and recreation and fitness. I am interested in frequency and sorts of fitness they are engaged in and their motives and reasons for engaging in. The study included 80 high school students, male and female, aged 15 to 18 years. They have fulfilled the survey. Data about the participants of the survey and their answers are analyzed with a statistical analysis computer program SPSS. For testing differences t – test for independent samples will be mostly used. We found that boys are more active in sports than girls. More are also engaged in exercise of power, while the girls are more engaged in group exercises.



## KAZALO

1	UVOD .....	11
1.1	ŠPORTNA AKTIVNOST SLOVENCEV .....	13
1.2	MOTIVACIJA IN ŠPORT .....	24
1.3	KAJ JE FITNES? .....	26
1.4	RAZVOJ FITNESA .....	29
1.5	FITNES PROGRAMI IN NAPRAVE ZA OTROKE IN MLADINO.....	30
1.6	VADBA MOČI ZA ZAČETNIKE IN MLADE .....	31
1.7	PREHRANA .....	34
1.8	PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE .....	36
2	METODE .....	39
2.1	PREIZKUŠANCI.....	39
2.2	PRIPOMOČKI .....	39
2.3	POSTOPEK OBDELAVE PODATKOV .....	39
3	REZULTATI IN RAZPRAVA .....	40
3.1	PRETVORBA SPREMENLJIVKE POGOSTOST UKVARJANJA S ŠPORTOM IN POGOSTOST UKVARJANJA S FITNES VADBO.....	40
3.2	UKVARJANJE S ŠPORTOM IN FITNES VADBO .....	40
3.3	POGOSTOST UKVARJANJA S FITNES VADBO.....	46
3.3.1	Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na spol .....	47
3.3.2	Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na raven srednje šole.....	48
3.3.3	Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na starost .....	49
3.4	VRSTE FITNES VADB, S KATERIMI SE UKVARJAJO.....	50
3.4.1	Vrste fitnes vadb, s katerimi se ukvarjajo glede na spol .....	51
3.4.2	Vrste fitnes vadb, s katerimi se ukvarjajo glede na raven srednje šole.....	53
3.4.3	Vrste fitnes vadb, s katerimi se ukvarjajo glede na starost .....	55
3.5	MOTIVACIJSKI DEJAVNIKI ZA UKVARJANJE S FITNES VADBO.....	58
3.5.1	Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na spol.....	58
3.5.2	Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na raven srednje šole .....	61
3.5.3	Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na starost .....	65
4	SKLEP.....	74
5	VIRI.....	75

6	PRILOGE.....	80
6.1	ANKETNI VPRAŠALNIK.....	80

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Spol.....	15
Tabela 2: Starost in izobrazba .....	15
Tabela 3: ukvarjanje s športom, aerobiko in fitnessom. ....	16
Tabela 4: Povezanost ukvarjanja s športom, aerobiko in fitnessom ter spolom. ....	16
Tabela 5: Celoten vzorec .....	19
Tabela 6: Ločeno po spolu .....	20
Tabela 7: Starostni razredi.....	21
Tabela 8: Pretvarjanje spremenljivke pogostost ukvarjanja s športom ter pogostost ukvarjanja s fitness vadbo iz sedmih v tri kategorije.....	40
Tabela 9: Pogostost ukvarjanja s fitness vadbo glede na spol. ....	47
Tabela 10: Pogostost ukvarjanja s fitness vadbo glede na raven srednje šole. ....	48
Tabela 11: Pogostost ukvarjanja s fitness vadbo glede na starost.....	49
Tabela 12: Vrste fitness vadb glede na spol.....	51
Tabela 13: Vrste fitness vadb glede na raven srednje šole.....	53
Tabela 14: Vrste fitness vadb glede na starost.....	55
Tabela 15: Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitness vadbo glede na spol. ....	58
Tabela 16: Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitness vadbo glede na raven srednje šole. .	61
Tabela 17: Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitness vadbo glede na starost.....	65

## KAZALO SLIK

Slika 1. Primer prilagojene fitness naprave za otroke.....	31
Slika 2. Piramida pravilne prehrane. ....	36
Slika 3. Ukvarjanje s fitness vadbo. ....	41
Slika 4. Pogostost športne aktivnosti. ....	41
Slika 5. Finančno omogočanje staršev svojim otrokom za ukvarjanje s fitness vadbo. ....	42
Slika 6. Navdušenje za fitness vadbo.....	43
Slika 7. Opravljanje razteznih vaj ter ogrevanja pred vadbo.....	44
Slika 8. Način, na kakršnega srednješolci vadijo v fitnessu. ....	45
Slika 9. Učenje pravilnega izvajanja vaj v fitnessu.....	46
Slika 10. Pogostost ukvarjanja s fitness vadbo glede na spol. ....	47
Slika 11. Pogostost ukvarjanja s fitness vadbo glede na raven srednje šole. ....	49

Slika 12. Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na starost. ....	50
Slika 13. Vrsta fitnes vadbe glede na spol. ....	52
Slika 14. Vrsta fitnes vadbe glede na raven srednje šole. ....	55
Slika 15. Vrsta fitnes vadbe glede na starost.....	57
Slika 16. Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na spol.....	61
Slika 17. Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na raven srednje šole.....	65
Slika 18. Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na starost. ....	69

# 1 UVOD

Na področju fitnes vadbe je v zadnjih dvajsetih letih opaziti izrazito dinamiko. To je nekako razumljivo, saj nam današnja fitnes vadba nudi vsestransko telesno udejstvovanje. Od leta 1973 v Sloveniji poteka sistematično ugotavljanje športne dejavnosti. To poteka že dobrih 33 let. Študije so večinoma izvajale Fakulteta za šport in Center za raziskovanje javnega mnenja in množične komunikacije pri Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani. V tem obdobju je ugotovljen velik napredek v deležu športno aktivnega prebivalstva in v rednosti športne aktivnosti (Sila, 2007).

Z ustreznimi dobrinami se zadovoljujejo človeške potrebe. Te dobrine so npr. stvari, poklicne vloge, znanje, socialna varnost, ugled, kultura. Primarne potrebe praviloma najprej zadovoljujemo. Ko te potrebe zadovoljimo, se sprožijo potrebe višjega nivoja. To so npr. potrebe po spoštovanju, ljubezni, pripadnosti, samouresničevanju ... in seveda tudi potrebe po udejstvovanju v različnih oblikah športne rekreacije (Jambrek, 1997).

Potrebe lahko zadovoljimo le, če smo zdravi. Zdravje pa ljudje, s tem ko se starajo, vedno bolj cenijo. Z redno telesno dejavnostjo najlažje in najprijetneje krepimo in varujemo lastno zdravje. V mnogih državah po svetu je telesna dejavnost danes splošno sprejet dejavnik, ki krepi in varuje naše zdravje. Telesna dejavnost, še posebej, če je redna, je koristna za vse generacije. Otrokom in mladostnikom koristi predvsem zato, da se bolj zdravo razvijajo, za starostnike pa je koristna s tega vidika, da bi dlje časa ostali gibljivi in samostojni. Priporočljiva je tudi za ljudi s posebnimi potrebami in motnjami v razvoju (Maučec Zakotnik, 2002).

Težko bi našli enoten in preprost odgovor na vprašanje, kakšna je telesna dejavnost, ki naj bi bila najkoristnejša in najbolj ustrezna za zdravstveno stanje posameznika. To pa zato, ker je to odvisno od vsakega posameznika posebej. Telesna dejavnost mora biti prilagojena posameznikovim specifičnim telesnim značilnostim, njegovi kondiciji in telesni gradnji ter usklajena z duševnimi lastnostmi in družabnimi navadami. Ne sme posegati preveč v življenjske navade in način življenja ter biti mora v sozvočju z vrednotami in življenjskimi stališči posameznika (Tomori, 2000).

Poleg telesne dejavnosti je izrednega pomena za zdravje tudi uravnotežena prehrana, ki je ključni sestavni del osebne skrbi za zdravje. Pomemben je tudi nadzor telesne teže, pitje alkohola v varnih mejah in izogibanje kajenju (Smith, 1998).

Ena izmed športno rekreativnih dejavnosti je prav zagotovo tudi fitnes. Vedno več ljudi se odloča za ukvarjanje s fitnes vadbo. Očitno se ljudje vedno bolj zavedajo, kako koristna je ta dejavnost za zdravje.

Za fitnes vadbo se, kot smo že rekli, odloča vedno več Slovencev. Od leta 1992, ko se je s fitnesom ukvarjalo 2,7 % prebivalcev, se je ta odstotek do leta 2004 povečal na 8,8 %. Prav tako je bil fitnes leta 2004 že na 11. mestu med športnimi aktivnostmi. Do leta 2006 se je odstotek povečal že na 10,4 %, do leta 2008 pa zopet malo padel, in sicer na 9,7 %. Lahko rečemo, da se je odstotek prebivalstva v Sloveniji, ki se ukvarja s fitnesom od leta 1992 pa do leta 2008, povečal za skoraj štirikrat (Sila, 2009).

Vzroke za povečanje ukvarjanja s fitnes vadbo lahko iščemo v vedno večji ozaveščenosti prebivalstva o koristnosti same vadbe. Tudi izobraženost prebivalstva je vedno večja, tako da se ljudje vedno bolj zavedajo, kako pomembno je zdravje. Tudi službo si je vedno težje poiskati. Vse to vpliva na človekovo psihično zdravje. Ljudje vedno pozneje prihajajo iz službe in nemalo je tistih, ki delajo od jutra do večera. Predvsem v zasebnih firmah jih je vedno več. S tem seveda pride do nezdrave prehrane in pomanjkanja gibanja. Zato je še toliko bolj pomembno, kako preživimo tisto malo prostega časa, ki nam ga preostane. Športno rekreativna dejavnost je odlična rešitev za te težave. Nudi nam sprostitev, kar ugodno vpliva na psihično zdravje, obenem pa krepimo še fizično zdravje, ki je prav tako pomembno. Tako se vedno več ljudi odloča tudi za obiskovanje fitnesa, kjer lahko v relativno kratkem času naredimo veliko koristnega za naše telo.

Zato je pomembno, da ozaveščamo o koristnosti te vadbe že otroke in mladostnike, da bi jim redna vadba prišla v navado že v mladih letih in bi jo tako gojili še v pozna leta. Vsakršna rekreativna vadba je v normalnih količinah, če ne pretiravamo, koristna za telo. Fitnes pa ima še eno izmed dobrih lastnosti. S pravilno fitnes vadbo lahko pridemo do pravilne telesne drže in skladja mišičja, lahko pa si okrepimo tudi vsako mišico posebej. Tako krepimo nekatere mišice bolj kot druge, če do takrat niso bile v skladju, in s tem pridemo do harmonije v telesu.

Vedno več osnovnih in srednjih šol ima svoje lastne fitnes prostore. Tako že sam šolski sistem poskuša predstaviti fitnes vadbo otrokom in mladostnikom ter jih, če se le da, navdušiti zanjo.

Odločil sem se, da tudi sam raziščem, kakšno je stanje med dijaki in dijakinjami v Sloveniji, kar se tiče ukvarjanja s športom in predvsem s fitnes vadbo. Zanimajo me razlike med dijaki in dijakinjami na različnih ravneh srednje šole v pogostosti ukvarjanja s fitnes vadbo, vrstami fitnes vadbe ter motivi in vzroki, zakaj se ukvarjajo z njo. Sami dobro vemo, da so motivi in vzroki različni, ker smo si tudi ljudje različni med seboj.

Ko bomo ugotovili, kakšno je stanje med dijaki in dijakinjami, bomo lažje našli način, kako jih čim bolj motivirati za vadbo in jim tako pomagati do uravnovešenega in zdravega življenjskega sloga.

## **1.1 ŠPORTNA AKTIVNOST SLOVENCEV**

Strokovnjaki menijo, da bi morala biti šoloobvezna mladina športno aktivna vsaj 60 minut na dan, kar bi pripomoglo k pravilnemu razvoju v mladosti. Vadba naj bi bila vsaj zmerne intenzivnosti in naj vključuje različne dejavnosti (Strong idr., 2005).

Ne samo, da je redna telesna dejavnost bistvenega pomena za rast in razvoj v najstniških letih, temveč tudi telesno aktivni način življenja v mladih letih lahko pripomore k zmanjšanju tveganja za razvoj nekaterih kroničnih bolezni kasneje v življenju (Rowland, 2007).

Danes vemo, da morajo različne športnorekreativne dejavnosti že v mladi družini postati sestavina kakovosti njenega življenja. S prvimi gibalnimi izkušnjami moramo poseči v najbolj zgodnje obdobje razvoja otroka in v njem najbolj prijaznem okolju, to je v družini. Ta način življenja bo kasneje v večini primerov prevzel tudi mladostnik. To je hkrati potem tudi pot k preventivi in odvratanju mladih od uživanja različnih drog, alkohola, cigaret ... in posledično različnih odvisnosti (Berčič, 2000).

Dejstvo je, da sta oče in mati na začetku nosilca dogajanja v družini, vsak od njiju pa naj bi prispeval svoj delež tudi h gibalnemu razvoju otroka in kasneje mladostnika. Tako je pomembno, koliko so starši športno in gibalno aktivni, da potem to prenesejo na otroke (Berčič, Tušak in Karpljuk, 2003).

Ugotovljeno je, da s starostjo med mladostniki upada prostočasna telesna dejavnost (Brettschneider in Naul, 2004; Currie idr., 2004; Jurak idr., 2003; Riddoch idr., 2004; Strel idr., 2007). Tudi v Sloveniji stvar ni nič kaj drugačna kot drugje po svetu. Sodobna tehnologija, kot je »surfanje« po spletu, igranje računalniških igrice, gledanje televizije ..., je prevzela mladostnike in jih prisilila v sedeče dejavnosti in tako pomanjkanje gibanja (Jurak, 2006; Strel idr., 2007).

Po predhodnih priporočilih NSCA (*National Strength and Conditioning Association*) lahko rečemo, da (<http://www.nscs-lift.org/Home/>):

- je pravilno zasnovana in nadzorovana vadba varna za mladino,
- pravilno zasnovana in nadzorovana vadba poveča mišično moč mladine,
- pravilno zasnovana in nadzorovana vadba pozitivno vpliva na srčno-žilni sistem pri mladini,
- pravilno zasnovana in nadzorovana vadba pripomore k izboljšanju motoričnih sposobnosti pri mladini,
- pravilno zasnovana in nadzorovana vadba povečuje odpornost na poškodbe mladih pri ukvarjanju s športom,
- pravilno zasnovana in nadzorovana vadba pozitivno vpliva na psiho-socialno plat pri mladih,
- pravilno zasnovana in nadzorovana vadba pomaga spodbujati in razvijati vadbene navade pri mladih in tudi kasneje v adolescenci.

O ukvarjanju prebivalcev Slovenije s športom in fitnes vadbo je bilo narejenih že kar nekaj raziskav. Leta 1996 je bilo športno neaktivnih 49,8 % prebivalstva. Od tega je bilo 40,5 % neaktivnih moških in kar 56,6 % neaktivnih žensk. Tistih, ki so se le nekajkrat letno ukvarjali s športom, je bilo razmeroma malo. Vse skupaj jih je bilo 7 % (od tega 9,3 % moških in 5,6 % žensk). Nekoliko več je bilo tistih, ki so se s športom ukvarjali, recimo temu, nekajkrat na mesec. Teh je bilo 10,5 % (od tega 11,8 % moških in 8,7 % žensk). Te,



ki se s športom ukvarjajo vsaj enkrat na mesec, bi lahko nekako že uvrstili v kategorijo tistih, ki se občasno ukvarjajo s športom. Za tiste, ki se enkrat tedensko ukvarjajo s športom, prav tako lahko rečemo, da se občasno ukvarjajo s športom. Teh je bilo 12,7 % (od tega 14,5 % moških in 10,8% žensk). Nato pridejo na vrsto tisti, ki se redno ukvarjajo s športom. Prvi med njimi so tisti, ki se s športom ukvarjajo 2- do 3-krat tedensko, in teh je bilo 11,3 % prebivalcev Slovenije (od tega 13,9 % moških in 9,9 % žensk). Manj pa je tistih, ki se s športom ukvarjajo 4- do 6-krat na teden. Teh je bilo le 4,1 % (od tega 5,2 % moških in 3,8 % žensk). Nekje v približno istem številu so tisti, ki se s športom ukvarjajo vsak dan. Teh je bilo 4,6 % (od tega 4,8 % moških in 4,5 % žensk) (Sila, 2007).

Leta 2000 je bila opravljena raziskava, in sicer s strani Centra za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij inštituta za družbene vede pri Fakulteti za družbene vede Univerze v Ljubljani, ki je zbral podatke, vnos in kontrolo. Vprašanja s področja športa je oblikoval Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. Podatki so bili zbrani z metodo anketiranja. V vzorec je bilo zajetih 1100 odraslih, starih 18 let in več. Moških je od tega 47,64 %, žensk pa 52,36 % (Krpač, 2003).

Tabela 1

*Spol* (Krpač, 2003).

<b>SPOL</b>	<b>frekvenca</b>	<b>%</b>
<b>moški</b>	524	47,64
<b>ženske</b>	576	52,36
<b>skupaj</b>	1100	100

Tabela 1 prikazuje delež moških in žensk, zajetih v raziskavi.

Tabela 2

*Starost in izobrazba* (Krpač, 2003).

<b>STAROST</b>	<b>%</b>	<b>IZOBRAZBA</b>	<b>%</b>
<b>18–25 let</b>	16,27	<b>osnovna šola</b>	33,82
<b>26–30 let</b>	7,55	<b>poklicna šola</b>	23,73
<b>31–40 let</b>	19,55	<b>srednja šola</b>	30,27
<b>41–50 let</b>	19,82	<b>višja šola več</b>	12,82

<b>51–60 let</b>	14,09	<b>in drugo</b>	0,36
<b>61 in več</b>	22,73		
<b>skupaj</b>	100	<b>skupaj</b>	100

V Tabeli 2 lahko vidimo, da je bilo največ tistih, ki so stari nad 31 let (več kot 75 %). Malo več kot 32 % jih ima končano osnovno šolo, malo več kot 30 % pa končano srednjo šolo (Krpač, 2003).

Tabela 3

*Ukvarjanje s športom, aerobiko in fitnessom* (Krpač, 2003).

<b>VZORCI</b>	<b>frekvenca</b>	<b>%</b>
<b>neaktivni</b>	595	54,09
<b>šport</b>	366	33,27
<b>aerobika</b>	75	6,82
<b>fitnes</b>	64	5,82
<b>skupaj</b>	1100	100

Tabela 3 prikazuje, da je od 1100 oseb kar 54,09 % športno neaktivnih, 33,27 % pa se jih ukvarja s katerim koli športom, ki ni fitnes ali aerobika. Z aerobiko se jih ukvarja 6,82 %, s fitnessom pa 5,82 %.

Tabela 4

*Povezanost ukvarjanja s športom, aerobiko in fitnessom ter s spolom* (Krpač, 2003).

<b>SPOL</b>	<b>N</b>	<b>šport</b>	<b>aerobika</b>	<b>fitnes</b>	<b>skupaj</b>
<b>moški</b>	N	237	4	52	293
	%N	64,8	5,3	81,3	58
<b>ženske</b>	N	129	71	12	212
	%N	35,2	94,7	18,7	42
<b>skupaj</b>	N	366	75	64	505
	%N	100	100	100	100

V Tabeli 4 vidimo, da se, gledano po spolu, s športom ukvarja več moških (64,8 %) kot žensk. Prav tako se s fitnessom ukvarja več moških (81,3 %) kot žensk (18,7 %), s tem da je

tu razlika še nekoliko večja. Največje odstopanje je pri aerobiki, s katero se ukvarjajo večinoma samo ženske (94,7 %).

Povprečna starost celotnega vzorca je malo več kot 45 let. Povprečna starost tistih, ki se ukvarjajo s športom, pa približno 38 let. Povprečna starost pri fitnessu in aerobiki je še nekoliko nižja, in sicer 29 let. Sklepamo lahko, da se s fitnessom ukvarjajo bolj mladi. Če pa gledamo povezanost med starostjo in pogostostjo ukvarjanja s športom, lahko rečemo, da z leti športna aktivnost upada. Kar se tiče povezanosti izobrazbe in ukvarjanja s športom, je tako, da je stopnja izobrazbe tistih, ki se ukvarjajo s športnorekreativno dejavnostjo, višja od tistih, ki se s športom ne ukvarjajo. Največ se s športom ukvarjajo tisti, ki so stari med 31 in 50 let (skupaj kar 53 %). Z aerobiko in fitnessom se največ ukvarjajo mladi med 18. in 25. letom starosti. Z aerobiko kar 56 %, s fitnessom pa 51,6 %. Nato sledijo tisti, ki so stari od 25 do 40 let. Starejših od 40 let, ki se ukvarjajo s fitnessom ali z aerobiko, je v obeh primerih okrog 15 %. Največ je tistih, ki se s športom ukvarjajo enkrat na teden. Pri aerobiki je največ tistih, ki se z njo ukvarjajo 1- do 3-krat na teden. Pri podzvrsti fitness je največ tistih, ki se z njim ukvarjajo 2- do 3-krat na teden. Z aerobiko se ljudje ukvarjajo najbolj organizirano (kar 76 %), s fitnessom pa se jih organizirano ukvarja okoli 34 %. Za konec lahko še povemo, da so športno bolj aktivni tisti iz mestnega in primestnega bivalnega okolja (Krpač, 2003).

Sledi nekaj raziskav iz leta 2006. Ena izmed njih je dobila ime »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju«. Ugotovljeno je, da 86 % otrok gleda televizijo več kot pol ure na dan. Jeriček (2007) ugotavlja, da fantje veliko več igrajo računalniške igrice kot dekleta. Izrazito se povečuje tudi uporaba interneta. Kar 77 % mladih, starih od 12 do 19 let, uporablja internet in le 5 % mladih nima mobilnega telefona, s katerim ves čas pošiljajo kratka telefonska sporočila itd. (povzeto po Kovač idr., 2007).

Iz vsega tega lahko sklepamo, da se mladi premalo športno udeležujejo, saj rajši igrajo igrice na računalnikih, pošiljajo sms-e, gledajo televizijo in se zabavajo ter popivajo med vikendi.

Naslednja raziskava iz istega leta ima naslednje rezultate: Športno neaktivnih je bilo le še 32 % (od tega 26,9 % moških in 36 % žensk). Tistih, ki se s športom ukvarjajo nekajkrat letno, je bilo 8,6 % (od tega 10,6 % moških in 6,9 % žensk). Še bolj je narasel odstotek

tistih, ki se z vadbo ukvarjajo 1- do 3-krat na mesec, in sicer na 13 % (od tega 14,4 % moških in 11,9 % žensk). Zadovoljiv je tudi delež tistih, ki so enkrat tedensko športno aktivni. Teh je bilo že kar 18,4 % (od tega 16,8 % moških in 19,7 % žensk). In sedaj pridejo na vrsto zopet tisti, ki se redno ukvarjajo s športom. Teh, ki se 2- do 3-krat na teden ukvarjajo s športom, je bilo že 14,1 % (od tega 15,5 % moških in 13 % žensk). Tistih, ki se s športom ukvarjajo 4- do 6-krat na teden, je bilo 5,3 % (od tega 6,8 % moških in 4,1 % žensk). Skoraj dvakrat več pa je bilo leta 2006 tistih, ki se s športom ukvarjajo vsak dan. Teh je bilo kar 8,7 % (od tega 9 % moških in 8,4 % žensk). Med tistimi, ki se s športom ukvarjajo vsak dan, so tudi tekmovalci, tako da lahko sklepamo, da se je tudi profesionalizacija športa povzpela na višjo raven. Vsi ti podatki veljajo za populacijo, ki je stara 18 let in več (Sila, 2007).

Leta 2006 so bili vključeni tudi mladostniki, ki so stari 15, 16 in 17 let. Vključno z mladostniki so rezultati še nekoliko boljši. Neaktivnih je tako le še 30,4 %, 1-krat do nekajkrat letno ukvarjajočih se s športom pa je 8,4 %. Tistih, ki se ukvarjajo s športom 1- do 3-krat na mesec, je 12,8 %. Teh, ki se enkrat tedensko ukvarjajo s športom, je 17,9 %. 2- do 3-krat na teden se jih je ukvarjalo s športom 14,9 %, 4- do 6-krat na teden 6,2 % in vsak dan kar 9,5 % (Sila 2007).

Po teh podatkih nam je jasno, koliko so Slovenci športno aktivni. S katerimi športi pa se ukvarjajo in predvsem koliko se ukvarjajo s fitnes vadbo? Kar se tega tiče, so podatki naslednji.

Najprej si pogledjmo odstotek aktivnih s posameznimi športi, ločeno po spolu iz leta 2006. Tako pri moških kot pri ženskah so bili na prvih treh mestih hoja in sprehodi, cestno kolesarstvo in plavanje, le da je vrstni red nekoliko drugačen. Tako pri moških kot pri ženskah je bila na prvem mestu hoja in sprehodi (moški 57,9 %, ženske kar 66,9 %). Pri moških je bilo na drugem mestu cestno kolesarstvo (28,3 %) in na tretjem mestu plavanje (27,1 %). Pri ženskah je bilo plavanje na drugem (33,2 %) in cestno kolesarstvo na tretjem mestu (25,9 %). Nato si sledijo pri moških nogomet (23,8 %), alpsko smučanje (21,8 %), košarka (17,9 %), planinstvo in gornišstvo (15,3 %), tek v naravi (14,3 %), fitnes (13,1 %) in namizni tenis ter odbojka (10,1 %). Pri ženskah si sledijo jutranja gimnastika in vadba doma (17 %), planinstvo in gornišstvo (15 %), ples (13,6 %), alpsko smučanje (12,6 %), aerobika in badminton (10,8 %) ter tek v naravi (10,6 %). Fitnes je na 13. mestu z 8,1 % in

se tako uvršča kar visoko med izbranimi športi. Pri ženskah torej na 13. mesto, pri moških pa kar na 9. mesto (Sila, 2007).

Poglejmo si zdaj še, kam se fitnes uvršča med ostale športe, gledano po starostnih kategorijah. Na prvih treh mestih si v vseh starostnih kategorijah sledijo hoja in sprehodi, plavanje ter cestno kolesarstvo. V kategoriji 15–30 let je fitnes že na 5. mestu z 29,6 %. V kategoriji 31–60 let je na 14. mestu s 5,6 %, v kategoriji nad 60 let pa šele na 16. mestu z 1,6 %. Tako lahko mirno sklepamo, da se s fitnesom veliko bolj ukvarjajo mladi kot pa stari (Sila, 2007).

Leta 2006 je bila narejena tudi študija o športni dejavnosti Slovencev. Opravljena je bila na Fakulteti za šport na podatkih anketiranja slovenskega javnega mnenja v okviru Centra za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij Inštituta za družbene vede Fakultete za družbene vede Univerze v Ljubljani. Iz obširnega vprašalnika so prikazani le odgovori na naslednje vprašanje: »Tu je spisek športnih aktivnosti. S katerimi od njih ste se ukvarjali v zadnjih 12 mesecih?« S podvprašanjem: »Kolikokrat približno v zadnjih 12 mesecih ste to počeli? (npr. 1-krat na teden je 52-krat, preračunano za 12 mesecev).« (Sila, 2008)

Anketirali so 1476 naključno izbranih Slovencev, starih od 15 do 96 let, povprečno pa so bili stari 46,5 let. Od tega je bilo 45,2 % moških, ostale so bile ženske (Sila, 2008).

Tabela 5

*Celoten vzorec (Sila, 2008).*

	Športna dejavnost	Povprečje	Rang
<b>1</b>	vadba doma, jutranja gimnastika	180,6	6
<b>2</b>	hoja, sprehodi	125,7	1
<b>3</b>	fitnes	74,4	10
<b>4</b>	tek (v naravi)	62,5	7
<b>5</b>	nogomet	61,6	8
<b>6</b>	kolesarstvo, cestno	59	3
<b>7</b>	košarka	56,3	12
<b>8</b>	aerobika	43,9	16

<b>9</b>	rolanje	43,8	14
<b>10</b>	odbojka	39	13
<b>11</b>	ples	29,3	9
<b>12</b>	plavanje	27,9	2
<b>13</b>	namizni tenis	24,8	15
<b>14</b>	badminton	20,4	11
<b>15</b>	planinstvo, gornišтво	15,7	5
<b>16</b>	alpsko smučanje	15,7	4

V Tabeli 5 so prikazani rezultati celotnega vzorca. Povprečje prikazuje, koliko dni v letu se populacija v povprečju ukvarja s posameznim športom. Zanimivo je, da je na prvem mestu vadba doma in jutranja gimnastika. Verjetno zato, ker je bilo v vprašalniku navedeno, da je to vsa vadba v domačem okolju, ali zjutraj, čez dan ali zvečer, ne glede na vrsto dejavnosti. V bistvu so vse aktivnosti, ki jih počnemo doma, zajete v to. Za nekatere je to tudi edina aktivnost, ki jo počnejo. Rezultati kažejo, da se s tem ljudje ukvarjajo 3- do 4-krat na teden. Na drugem mestu je hoja in sprehodi. To ljudje počnejo nekje 2-krat na teden. Takoj na tretjem mestu pa je fitnes, in sicer se ljudje s tem ukvarjajo v povprečju kar 86 dni letno. Kar znese nekje 1- do 2-krat na teden. Fitnes je tako pred tekom, kolesarstvom, in sicer zelo priljubljenimi športi z žogo, kot so nogomet, košarka in odbojka. Po rangju je fitnes pristal šele na 10. mestu. Kar pomeni, da je po številu aktivnih v vzorcu na 10. mestu. Tako lahko sklepamo, da tisti, ki se ukvarjajo s fitnesom, se z njim ukvarjajo kar pogosto.

Tabela 6

*Ločeno po spolu (Sila, 2008).*

<b>MOŠKI</b>		<b>ŽENSKE</b>	
<b>Športna dejavnost</b>	<b>povprečje</b>	<b>Športna dejavnost</b>	<b>povprečje</b>
<b>1</b> <i>vadba doma, jutrn. gimn.</i>	186,4	<b>1</b> <i>vadba doma, jutrn. gimn.</i>	178,4
<b>2</b> <i>hoja, sprehodi</i>	118,1	<b>2</b> <i>hoja, sprehodi</i>	131,2
<b>3</b> <i>fitnes</i>	86	<b>3</b> <i>fitnes</i>	58,7
<b>4</b> <i>tek (v naravi)</i>	68,5	<b>4</b> <i>tek (v naravi)</i>	55,7
<b>5</b> <i>kolesarstvo, cestno</i>	64,9	<b>5</b> <i>kolesarstvo, cestno</i>	53,7
<b>6</b> <i>nogomet</i>	64,5	<b>6</b> <i>atletika</i>	45,3
<b>7</b> <i>košarka</i>	62,4	<b>7</b> <i>rolanje</i>	43,1

8	<i>odbojka</i>	50,6	8	<i>aerobika</i>	42,7
9	<i>rolanje</i>	45,1	9	<i>ples</i>	33,1
10	<i>kolesarstvo, gorsko</i>	43,2	10	<i>odbojka</i>	27,4
11	<i>plavanje</i>	31,3	11	<i>plavanje</i>	25,7
12	<i>namizni tenis</i>	24,9	12	<i>namizni tenis</i>	24,4
13	<i>badminton</i>	23,2	13	<i>badminton</i>	18,3
14	<i>ples</i>	22,6	14	<i>planinstvo, gorništvo</i>	14,9
15	<i>alpsko smučanje</i>	16,7	15	<i>alpsko smučanje</i>	14,2
16	<i>planinstvo, gorništvo</i>	16,6	16	<i>drsanje</i>	9,8

V Tabeli 6 so rezultati ločeni po spolu. Vseeno se na prvih treh mestih pri obeh spolih najdejo isti športi kot pri celotni populaciji. Na prvem mestu je vadba doma in jutranja gimnastika. Pri obeh spolih je povprečje nekje 3- do 4-krat na teden (moški približno 10 dni več na leto). Na drugem mestu je hoja in sprehodi. S tem se tako kot moški kot ženske ukvarjajo povprečno malo več kot 2-krat na teden (v tem primeru ženske skoraj 15 dni več na leto). Na tretjem mestu je fitnes. Moški in ženske se z njim ukvarjajo več kot 1-krat na teden. Moški kar 86 dni v letu, ženske pa dobrih 58 dni v letu. Ti rezultati veljajo za vse starostne razrede. Kot je bilo že omenjeno, je to od 15. do 96. leta starosti.

Tabela 7

*Starostni razredi (Sila, 2008).*

<b>15–24</b>		<b>25–34</b>	
<b>Športna dejavnost</b>	<b>povprečje</b>	<b>Športna dejavnost</b>	<b>povprečje</b>
1 <i>hoja, sprehodi</i>	108,3	1 <i>vadba doma, jutrn. gimn.</i>	135,5
2 <i>nogomet</i>	79,7	2 <i>hoja, sprehodi</i>	123,7
3 <i>košarka</i>	79,5	3 <i>fitnes</i>	71,9
4 <i>kolesarstvo, cestno</i>	67,8	4 <i>nogomet</i>	55,8
5 <i>fitnes</i>	67,2	5 <i>tek (v naravi)</i>	50,5
6 <i>tek (v naravi)</i>	61,4	6 <i>odbojka</i>	48,8
7 <i>atletika</i>	58	7 <i>aerobika</i>	47,7
8 <i>rolanje</i>	48,5	8 <i>rolanje</i>	43
9 <i>ples</i>	47,4	9 <i>kolesarstvo, gorsko</i>	41,7
10 <i>odbojka</i>	37,5	10 <i>ples</i>	38,6

<b>11</b>	<i>namizni tenis</i>	31,4	<b>11</b>	<i>košarka</i>	34,7
<b>12</b>	<i>plavanje</i>	30,2	<b>12</b>	<i>kolesarstvo, cestno</i>	29,8
<b>13</b>	<i>badminton</i>	21,9	<b>13</b>	<i>badminton</i>	24,6
<b>14</b>	<i>deskanje na snegu</i>	21,3	<b>14</b>	<i>plavanje</i>	21,5
<b>15</b>	<i>alpsko smučanje</i>	17,8	<b>15</b>	<i>alpsko smučanje</i>	13,1
<b>16</b>	<i>planinstvo, gornišтво</i>	10,5	<b>16</b>	<i>planinstvo, gornišтво</i>	10,5

<b>35–44</b>			<b>45–54</b>		
	<b>Športna dejavnost</b>	<b>povprečje</b>		<b>Športna dejavnost</b>	<b>povprečje</b>
<b>1</b>	<i>vadba doma, jutrnj. gimn.</i>	126,5	<b>1</b>	<i>vadba doma, jutrnj. gimn.</i>	206,5
<b>2</b>	<i>hoja, sprehodi</i>	95	<b>2</b>	<i>hoja, sprehodi</i>	130
<b>3</b>	<i>fitnes</i>	80,7	<b>3</b>	<i>tek (v naravi)</i>	85,7
<b>4</b>	<i>tek (v naravi)</i>	67,9	<b>4</b>	<i>fitnes</i>	85,1
<b>5</b>	<i>nogomet</i>	46	<b>5</b>	<i>kolesarstvo, cestno</i>	68,7
<b>6</b>	<i>kolesarstvo, cestno</i>	41,8	<b>6</b>	<i>namizni tenis</i>	51,2
<b>7</b>	<i>košarka</i>	37,7	<b>7</b>	<i>joga</i>	44,9
<b>8</b>	<i>aerobika</i>	34,6	<b>8</b>	<i>nogomet</i>	40,9
<b>9</b>	<i>kolesarstvo, gorsko</i>	32,6	<b>9</b>	<i>aerobika</i>	40
<b>10</b>	<i>tenis</i>	25,4	<b>10</b>	<i>plavanje</i>	30,9
<b>11</b>	<i>plavanje</i>	25,4	<b>11</b>	<i>badminton</i>	26,4
<b>12</b>	<i>alpsko smučanje</i>	16,1	<b>12</b>	<i>košarka</i>	22
<b>13</b>	<i>namizni tenis</i>	15,2	<b>13</b>	<i>ples</i>	21,7
<b>14</b>	<i>ples</i>	12,8	<b>14</b>	<i>planinstvo, gornišтво</i>	21,3
<b>15</b>	<i>planinstvo, gornišтво</i>	12,2	<b>15</b>	<i>obiskovanje trim stez</i>	18,6
<b>16</b>	<i>badminton</i>	11,9	<b>16</b>	<i>alpsko smučanje</i>	13,5

<b>55–64</b>			<b>65 +</b>		
	<b>Športna dejavnost</b>	<b>povprečje</b>		<b>Športna dejavnost</b>	<b>povprečje</b>
<b>1</b>	<i>vadba doma, jutrnj. gimn.</i>	213,2	<b>1</b>	<i>vadba doma, jutrnj. gimn.</i>	264,7
<b>2</b>	<i>hoja, sprehodi</i>	134,5	<b>2</b>	<i>hoja, sprehodi</i>	157,9
<b>3</b>	<i>fitnes</i>	120,5	<b>3</b>	<i>fitnes</i>	111
<b>4</b>	<i>tek (v naravi)</i>	104,2	<b>4</b>	<i>druge šp. aktivnosti</i>	104,2



<b>5</b>	<i>kolesarstvo, cestno</i>	79,7	<b>5</b>	<i>kolesarstvo, cestno</i>	104,1
<b>6</b>	<i>plavanje</i>	29,8	<b>6</b>	<i>balinanje</i>	57,7
<b>7</b>	<i>ribolov</i>	29,8	<b>7</b>	<i>tek (v naravi)</i>	46,7
<b>8</b>	<i>nogomet</i>	27,6	<b>8</b>	<i>plavanje</i>	38,4
<b>9</b>	<i>alpinizem</i>	26,7	<b>9</b>	<i>kolesarstvo, gorsko</i>	35,8
<b>10</b>	<i>odbojka</i>	25,4	<b>10</b>	<i>planinstvo, gornišтво</i>	24,2
<b>11</b>	<i>planinstvo, gornišтво</i>	19,2	<b>11</b>	<i>alpsko smučanje</i>	21,3
<b>12</b>	<i>namizni tenis</i>	19,1	<b>12</b>	<i>namizni tenis</i>	20,4
<b>13</b>	<i>alpsko smučanje</i>	16,1	<b>13</b>	<i>obiskovanje trim stez</i>	19,6
<b>14</b>	<i>ples</i>	14,8	<b>14</b>	<i>ples</i>	15,4
<b>15</b>	<i>badminton</i>	13,1	<b>15</b>	<i>badminton</i>	11,2
<b>16</b>	<i>smučarski tek</i>	12,9	<b>16</b>	<i>smučarski tek</i>	11,2

V Tabeli 7 so prikazani še rezultati, ločeno po starostnih razredih. Pri vseh starostnih razredih (razen pri starostnem razredu 15–24 let) je vadba doma in jutranja gimnastika zopet na prvem mestu. Pri najnižjem starostnem razredu je sploh ni med prvih 16 športov. Najpogosteje se z njo ukvarjajo starejši od 45 let, in sicer kar 4- do 5-krat na teden, medtem ko stari 25–44 let nekje 2- do 3-krat na teden. Na drugem mestu je pri vseh starostnih kategorijah hoja in sprehodi. Izjema so zopet najmlajši (15–24 let). Pri njih je hoja in sprehodi na prvem mestu. V vseh starostnih kategorijah se s to dejavnostjo ukvarjajo 2- do 3-krat tedensko. Fitness je v povprečju ponovno nekje na 3. mestu. Rezultati kažejo, da se do 34. leta starosti z njim ukvarjajo v povprečju malo več kot enkrat na teden, od 35. leta starosti naprej pa nekje 2-krat na teden. Verjetno so rezultati tudi takšni, ker je fitness dokaj organizirana in je lahko tudi vodena vadba. To pomeni, da je tudi sistematična, nadzorovana in kakovostna vadba, zato se posamezniki raje odločajo zanjo.

Raziskave so opravljali tudi po letu 2006. V vzorec raziskave, ki je bila opravljena leta 2008 in 2009, je bilo vključenih več kot 27000 dijakov in dijakinj v Sloveniji, ki so obiskovali različne srednješolske programe (gimnazijskega, srednješolskega, tehniškega in poklicnega programa) (Kovač, M., Leskošek, B., Strel, J. 2011).

Ugotovljeno je bilo, da so gimnazijci in gimnazijke najbolj telesno zmogljivi, najmanj pa dijaki in dijakinje poklicnih šol. Največ ur športne vzgoje imajo ravno gimnazijci in

gimnazijke, najmanj pa dijaki in dijakinje na poklicnih šolah. Poleg tega dijaki in dijakinje, ki obiskujejo poklicne šole, večinoma izhajajo iz bolj revnih družin, katerih starši nimajo pozitivnih stališč športne dejavnosti. Dijaki so tako manj telesno dejavni od svojih vrstnikov in se redko vključujejo v prostočasne športne dejavnosti ter imajo slabe prehranjevalne navade (Mišigoj – Duraković idr., 2003).

Opravljen je bila še ena raziskava na podobni starostni kategoriji. Vzorec je zajemal 664 srednješolcev obeh spolov, ki so bili povprečno stari 18,05 let. Preučevali so razširjenost nekaterih nezdravih navad in ugotavljali razlike v teh navadah med dijaki športniki in drugimi dijaki. Raziskava je potrdila, da imajo dijaki športniki manj nezdravih navad od ostalih dijakov. Nezdrave navade so mišljene kot kajenje, pitje alkoholnih pijač, uživanje mehkih drog, prehranske navade, ura odhoda k nočnemu počitku ... (Jurak, Kovač, Strel in Bučar Pajek, 2005).

Po tem lahko sklepamo, da ima ukvarjanje s športom poleg pozitivnega vpliva na zdravje še mnogo drugih pozitivnih učinkov, ki so v življenju še kako pomembne.

Na ukvarjanje s športnorekreativno in fitness vadbo, kot smo že rekli, vpliva tudi izobrazba. Ugotovljeno je, da se ljudje z višjo izobrazbo bolj pogosto ukvarjajo s športom in fitness vadbo. Zagotovo obstaja več razlag za to. Ena izmed njih je gotovo, da se ljudje z višjo izobrazbo dosti bolj zavedajo koristnosti same vadbe. Drugi razlog je verjetno ta, da imajo ljudje z višjo izobrazbo v povprečju višje plače. Ena izmed raziskav (Bunderla, 2008) kaže, da se s fitnessom ukvarja 9 % tistih, ki imajo osnovnošolsko izobrazbo, 5,6 % tistih s poklicno izobrazbo, 15 % jih ima končano gimnazijo, 12,7 % pa ima končano še višjo izobrazbo od gimnazije. Sklepamo lahko, da se s fitness vadbo bolj ukvarjajo ljudje, ki imajo višjo izobrazbo.

## **1.2 MOTIVACIJA IN ŠPORT**

Dobro vemo, da je za ukvarjanje s športom zelo pomembna tudi motivacija. Da bomo neko stvar počeli, je za to predhodno potrebna določena motivacija. Najtežji je vedno začetek, čeprav je motivacija takrat visoka. Ko se pokaže napredek, se avtomatično izboljša počutje, spremeni se telesna postava, okolica te bolj odobrava, tudi kondicija se izboljša.

Vse to pozitivno vpliva na osebo. Dvigne se ji samozavest in še dodatno se poveča motivacija za nadaljnje ukvarjanje s športom. V primeru, da ni napredka, ker vadba ni pravilno zasnovana in dozirana, motivacija pade (Trnkoczy, 2009).

O motivaciji, povezani s športom, je bilo prav tako narejeno kar nekaj raziskav. Ena izmed teh je bila opravljena že približno 40 let nazaj. Leta 1972 sta Berčič in Petrovič (1974) naredila raziskavo o motivih rekreativnih športnikov za udeleževanje na akciji 'Trim 72'. Rezultati, ki sta jih dobila Berčič in Petrovič (1974), so bili sledeči.

Razlogi za športnorekreativno udeleževanje moških:

- ohraniti telesno kondicijo,
- tekmovati, meriti sile in sposobnosti,
- razvedriti se,
- izboljšati zdravje,
- pridobiti telesno kondicijo,
- ohraniti stike s prijatelji,
- shujšati,
- pridobiti nove prijatelje.

Razlogi za športnorekreativno udeleževanje žensk:

- izboljšati zdravje,
- shujšati,
- ohraniti lepo telo,
- razvedriti se,
- ohraniti stik s prijatelji,
- ohraniti telesno kondicijo,
- pridobiti nove prijatelje,
- pridobiti telesno kondicijo.

Cash (1997, v Kuhar, 2004) je čez nekaj let dobil podobne rezultate. Na prvem mestu je bil pri ženskah motiv oblikovanje postave oziroma večja fizična privlačnost.

Petkovšek (1997) je iskala motive za ukvarjanje s športno dejavnostjo pri študentih. Na prvem mestu je bil motiv želje po zdravju in boljšem počutju, nato pa že motiv ohranjanje telesnih in delovnih sposobnosti.

Leta 2004 je bila opravljena raziskava »Vrhunec«. Ugotovljeno je, da se dekleta ukvarjajo s športom predvsem zaradi dobrega počutja po vadbi in ne le hujšanja. Oblikovana postava in rahlo poudarjene mišice sta glavna motivacijska dejavnika (Kuhar, 2004).

Opravljena je bila tudi raziskovalna naloga »Struktura motivacije in socialno demografske značilnosti žensk, ki se ukvarjajo z aerobiko«. Ugotovljeno je bilo, da so ženske športno aktivne zaradi vitalnosti, spolne privlačnosti, zabave, družabnosti, psihofizičnega ravnotežja, hujšanja in zaradi sprostitve (Zagorc, 1986).

Iz vsega tega lahko povzamemo, a ne moremo posploševati, da se nekatere ženske s športom ukvarjajo predvsem zaradi nadzorovanja telesne teže in zaradi lepšega videza. Spet druge pa zaradi ohranjanja dobre telesne kondicije in zdravja. Pri moških sta na vrhu nekako motiva izboljšati telesno kondicijo in tekmovalni oziroma meriti sile ter sposobnosti. Moški so veliko bolj nagnjeni k tekmovalnosti, ženske pa so bolj nagnjene k ohranjanju zdravja in lepote ter k hujšanju.

### **1.3 KAJ JE FITNES**

»Beseda fitness izhaja iz angleškega fit, ki pomeni biti zmožen, sposoben, zdrav, beseda fitness pa sposobnost, telesno pripravljenost, zdravje. Pri nas se je izraz fitness udomačil in najpogosteje pomeni poseben zaprt športni objekt (fitness center, fitness studio), pogosto razdeljen v več različnih vadbenih prostorov, v katerih so razporejene posebne naprave oz. trenažerji za različne vaje.« (Sila, 2007)

Najpogosteje je fitness prostorsko razdeljen na dva dela. V enem delu so naprave za aerobno vadbo. To so na primer sobna kolesa, tekoče preproge, orbitreki in podobno. Z njimi z vadbo vzdržljivosti vplivamo na srčno-žilni in dihalni sistem. V tem delu fitnesa tako lahko vadimo za pridobivanje vzdržljivosti, lahko pa se le ogrejemo za kasnejšo vadbo moči, ki pa je v drugem delu fitnesa (Sila, 2007).

Ko se ogrejemo, se lahko prestavimo v drugi del fitnesa, kjer so po navadi trenažerji za vadbo moči. Lahko se nahajajo tudi v drugem prostoru. Poleg tega prostora s trenažerji je po navadi v fitnesu tudi prostor s prostimi utežmi. Z njimi vadijo že bolj izkušeni. To so tisti, ki poskušajo pridobiti čim večjo mišično maso in čim bolj skladno mišičje. Dobra lastnost trenažerjev je, da nas nekako prisilijo v skoraj pravilno izvedbo giba. Naprave so zasnovane tako, da je amplituda giba omejena in ji je večinoma določena tudi smer (Sila, 2007).

So pa v fitnesu običajno tudi različna pomagala, ki imajo svoj namen. To so lahko ogledala ali pisna in slikovna gradiva, ki pomagajo vadečemu (Krpan, 2005).

Tako lahko rečemo, da je pojem fitnes povezan s specialno opremljeno telovadnico ali fitnesom (Sila, 2001).

Kot smo že v uvodu omenili, se je fitnes v Sloveniji lepo razbohotil. Da se s fitnesom ukvarja približno 10 odstotkov prebivalstva, se morda ne sliši veliko, a če rečemo, da je to približno štirikrat več kot leta 1992, vidimo, da je ta športna panoga vedno bolj zanimiva za ljudi.

Morda tudi zato, ker igra danes fitnes pomembno vlogo tudi v rehabilitacijskih postopkih. To pa zato, ker nam sodobne naprave omogočajo, da nek gib lahko izvajamo bolj kontrolirano in tudi s točno določenimi bremenami (Bunderla, 2008).

Mnogi se sprašujejo, ali je fitnes šport ali je to morda športna panoga ali kaj drugega. Celovit fitnes, fitnes kot gibanje oz. kot dejavnost za ohranjanje in izboljševanje telesnih in funkcionalnih sposobnosti ter zdravstvenega stanja, kakršnega si predstavljamo v današnjem življenju, bi moral vsebovati določene sestavine. Te sestavine naj bi bile (Sila, 2008):

- **aerobne – vzdržljivostne aktivnosti** (to je v bistvu kardiofitnes oziroma kardiovadba, ki jo, kot smo že rekli, lahko opravljamo v prvem delu fitnes studia ali v naravi). Če jo opravljamo v fitnes studiu, so to lahko kardiotrenažerji, če pa jo opravljamo na prostem v naravi, so to lahko različne aerobne aktivnosti cikličnega tipa, npr. hoja, tek, kolesarstvo, hoja in tek na smučeh, plavanje, veslanje, drsanje, rolanje. Prav tako v naravi ali pa tudi v dvorani lahko opravljamo aerobne

aktivnosti acikličnega tipa, kot so košarka, odbojka, tenis, nogomet, rokomet ..., pri tem gre predvsem za krepitev funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema;

- **krepilne vaje – vadba moči** (to so vaje za krepitev mišic. Lahko je to brez pripomočkov ali na posebnih trenažerjih, bodisi z utežmi, ročkami, trakovi, gumami in drugimi rekviziti. Moč je temeljna motorična sposobnost, potrebna za katero koli gibanje, ki je z več moči opravljeno lažje, hitreje in uspešneje);
- **raztezanje** (pri tem gre za raztezne vaje ali vaje gibljivosti, s katerimi bolj ali manj vplivamo na: sklepne površine, vezi v sklepih in ob njih, sklepne ovojnice, elastičnost in tonus mišic. Če izboljšamo gibljivost, to pozitivno vpliva še na druge sposobnosti, kot so npr. moč, hitrost in koordinacija);
- **sproščanje** (sem spadajo sprostilne vaje in aktivnosti, kot so masaža, kopeli, savna, raztezanje, joga ...);
- **oblikovanje postave;**
- **uživanje hrane in tekočin** (to je ustrezna razporeditev osnovnih živil v vsakdanji prehrani in dovolj uživanja tekočin);
- **zdrav režim življenja** (človek mora imeti dovolj počitka in spanja, izogibati se mora stresu, uživati čim manj alkohola, ne uživati drog in se izogibati kajenju. Nasprotno vsemu temu pa naj bi se čim več gibal v naravnem okolju).

»Gotovo je več poti, ki vodijo k ozaveščanju neaktivnega prebivalstva, in več prijemov, na osnovi katerih se pri ljudeh postopno oblikuje zavest o pomembnosti skladja telesa in duha in o nujnosti igrivega ukvarjanja s športom. Ena od teh poti vodi tudi preko vadbe v fitness studiih.« (Petrović, 1998)

O koristnosti fitness vadbe je povsod veliko govora. Vsi vemo, kako pozitivno vpliva na zdravje in antistresno. Izboljša pa se še kar nekaj dejavnikov pri človeku. Ti so:

- splošna moč,
- gibljivost,
- struktura kosti,
- energija,
- samozavest,
- imunska odpornost,

- toleranca za bolečino,
- spolno življenje,
- mentalno počutje,
- kontrola telesne teže,
- kardiovaskularni sistem,
- zmanjša simptome staranja,
- kakovost življenja.

#### 1.4 RAZVOJ FITNESA

Korenine sodobnega fitnesa segajo skoraj 30 let nazaj, ko se je v ZDA »bodybuilding« preoblikoval v bolj sprejemljivo in milejšo obliko (Fetih, 2008).

Trimski kabineti so bili predhodniki fitnesa. Zanje je veljalo, da so bili osnovani kot odgovor na potrebe ljudi takratnega razvojnega obdobja športa. Ti kabineti so predstavljali nekakšno »ekonomizacijo prostora in časa« in so služili zgolj za izpolnitev »utilitarnih ciljev« (Petrović, 1998).

V naslednji fazi razvoja je sledil pojav večnamenskih trenažerjev. S tem je bil omogočen razvoj sistema oz. metode vadbe na posameznih postajah, ki pa omogoča vadbo oziroma treniranje izolirane mišice ali mišične skupine. Tako je prišel v ospredje tako imenovani »physical fitness« z ozko usmerjenimi ciljnimi programi (Petrović, 1998).

Naslednja faza v razvoju fitnesa je bil tako imenovani »health – related fitness«, pri katerem se je v razmišljanju in programski usmerjenosti sicer v ospredju pojavila skrb za zdravje, vendar pa širših, tudi duhovnih razsežnosti, ni vključevala (Petrović, 1998).

V sedanjem obdobju, ko je vse več znanj in vedenj, se udeležence vadbenih in trenažnih procesov v fitnes studiih obravnava bolj celostno. Ugotovitve znanstvenikov in raziskovalcev, da je za uspešno izvedbo slehernega pedagoško-andragoškega trenažnega in vadbenega procesa v fitnes studiu potrebna večrazsežnostna strokovna in medznanstvena obravnava, so dokončno potrjene (Petrović, 1998).

Tako je danes vse bolj pogost tak proces rekreativne vadbe ali treninga v fitnes studiu, kjer se vse bolj postavlja v ospredje celostno prepletanje telesa in duha. Vadbeni proces, ki je usmerjen le v razvoj moči in oblikovanje telesa, pa počasi tone v pozabo (Petrović, 1998).

»Strokovna obravnava posameznih dejavnosti v fitnes studiu zahteva najprej ustrezna znanja in vedenja, zatem pa načrtno pripravo in voden postopek, v okviru katerega poteka zbiranje podatkov in informacij o slehernem udeležencu fitnes studia.« (Petrović, 1998)

Za ves ta proces in izpeljavo tega potrebujemo za to izobraženega človeka. To je inštruktor fitnesa ali osebni trener. Oba imata tudi dovolj pedagoškega znanja (Petrović, 1998).

## **1.5 FITNES PROGRAMI IN NAPRAVE ZA OTROKE IN MLADINO**

Danes v svetu obstaja veliko različnih fitnes programov za otroke in mladino. Programi za predšolsko in šolsko vzgojo so narejeni po pedagoških načelih, ki omogočajo otrokom in mladini vsestranski razvoj osebnosti s telesno aktivnostjo s pomočjo igre. Veliko je različnih rekvizitov, ki k temu pripomorejo. To so na primer žoge različnih velikosti in različnih tež, gume, palice in step deske, primerne za otroke, ter lestve, letveniki ... Industrija razvija tudi trenažerje, ki so oblikovno, anatomsko in funkcionalno prilagojeni otrokom in mladini.





Slika 1. Primer prilagojene fitnes naprave za otroke (<http://fitnessandkids.com/>).

Na Sliki 1 imamo primer prilagojene fitnes naprave za otroke.

Velik problem v osnovnih in srednjih šolah predstavlja količina vadbe, ki jo je možno izvesti na teden. Športna vzgoja je na sporedu le dvakrat po 45 minut tedensko, v športnih razredih pa trikrat. To je seveda premalo za kakšne večje učinke vadbe. Sama fitnes vadba je prisotna le na nekaterih šolah, in to običajno le enkrat tedensko po 45 minut. Seveda se tisti, ki so zakonsko uvedli, koliko ur športne vzgoje naj imajo osnovnošolci in srednješolci na teden, ne zavedajo, kako pomembna je športna aktivnost in fitnes vadba za razvoj otroka in mladostnika. Zelo pomembno je, kako se otroku in mladostniku razvijajo mišice in kosti v času razvoja, a se temu vse premalo posveča pozornost. Vadba dvakrat tedensko po 45 minut je vsekakor premalo za kakšne vidnejše učinke. Znanstveno je dokazano, da ima vadba že trikrat tedensko po 45 minut dosti večje učinke. Šolski sistem bi nujno moral uvesti še vsaj eno dodatno uro šolske športne vzgoje na teden.

## 1.6 VADBA MOČI ZA ZAČETNIKE IN MLADE

Moč pri mladih je v današnjem času slaba. Do tega prihaja zaradi sodobnega načina življenja, ki od mladih ne zahteva prav veliko fizičnega dela. Današnja tehnologija je

pripeljala do tega, da mladi veliko raje sedijo za računalniki v prostem času in brskajo po internetu ali pa igrajo videoigre. Najbolj zapostavljen je zgornji del telesa, mišice rok, ramenskega obroča in trupa.

Razvoj moči je še posebno pomemben v obdobju otroštva in mladostništva. To pa predvsem zaradi zelo hitre rasti v tem obdobju. Mladi zaradi hitre spremembe zelo slabo začnejo obvladovati svoje telo in postanejo bolj nerodni, kot so bili. To lahko preprečimo z vadbo moči v tem obdobju. Ta bo pripomogla k bolj pravilni telesni drži in k obvladovanju in zavedanju celotnega telesa (Bizjan, 2004).

Ravno zato, ker so mladi še v obdobju rasti, je še toliko bolj tvegana vadba moči.

Preden se odločimo za vadbo moči, je tako priporočen obisk pri zdravniku. Zdravnik lahko ugotovi, če ima vadeči kakršne koli težave z mišicami ali sklepi, napade, bolezni srca, visok pritisk, prejšnje poškodbe ali kakšno drugo fizično stanje, ki lahko predstavlja nevarnost.

Ko zdravnik potrdi, da je, kar se zdravja tiče, vse v najlepšem redu, se lahko posvetimo vadbi.

Na začetku se je vedno treba dobro ogreti. To lahko storimo na tako imenovanih »kardio napravah«, za tem opravimo raztezne vaje in šele nato se posvetimo vadbi moči.

Uteži je treba pravilno dvigati, ne samo zaradi pravilnega delovanja mišic, ampak tudi zaradi preprečevanja poškodb. Vaje je treba delati v pravilnem tempu, ki ga lahko kontroliramo. Vedno, ko začnemo z novo vadbo ali novim programom vadbe, je treba začeti z majhnimi bremenimi. Veliko bolje je začeti s premajhno kot s pretežno obremenitvijo. Izbrati moramo težo, za katero smo prepričani, da je za nas lahka, in se ogreti s 15 ponovitvami. Medtem moramo biti pozorni na tehniko. Ciljati na popolno mišično utrujenost z veliko težo ni dober cilj v prvih nekaj tednih.

Pri vadbi moči je bistveno tudi pravilno dihanje. Če med dviganjem uteži, ki je ena izmed vadb za moči, zadržujemo sapo, tvegamo povečan krvni tlak, porabljam pa tudi kisik, ki je namenjen možganom. Pravilno je, da med samim dvigom oziroma krčenjem mišice

izdihnemo, ko pa napetost v mišici popušča, napravimo vdih. Če samo dihanje preveč obremenjuje vadečega in mu ruši pravilno izvedbo giba oziroma mu kvari samo tehniko, je bolje, da se z dihanjem ne obremenjuje preveč. Pomembno je, da med opravljanjem vadbe diha in ne zadržuje sape.

Poleg same vadbe se moramo držati tudi nekaterih pravil v fitnessu. Pomembno je, da ne puščamo opreme vsepovsod, da se kdo ne spotakne čeznjo. Prav tako moramo uporabljati zatiče za uteži, da ne zdrsnejo s palice. Ko izberemo zeleno težo, potisnimo zatič na utežeh do konca. Pametno je uporabljati podporni pas za vaje, ki močno obremenjujejo spodnji del hrbta.

Za res tiste prave začetnike je skoraj nujen športni pedagog ali vsaj partner, ki že ima izkušnje z dviganjem uteži. To je koristno z varnostnih vidikov, še bolj pa pripomore k boljšemu rezultatu. Trener ali partner naj opazuje vadbo pri začetnikih in naj zahteva dobro tehniko in pravilno izvedbo ter popolno predanost pri vsaki ponovitvi in seriji. Od učinkovitega partnerja ali trenerja dobimo spodbudo, pokaže nam pravilno tehniko, pomaga pa nam tudi pri končanju zadnje, težje serije ali ponovitve. Ne glede na to, koliko serij imamo v načrtu, bi morala biti zadnja vedno izziv, saj pri njej res utrudimo mišice. Če si zadamo tak cilj, potem zadnje ponovitve verjetno ne zmoremo sami, in tukaj nam pride na pomoč partner oziroma trener, ki nam pomaga in hkrati zagotovi našo varnost. Kot smo že rekli na samem začetku, ko se začnemo ukvarjati s fitness vadbo v prvih nekaj tednih, ni dobro popolnoma utruditi mišic.

Poglejmo si še 10 najpogostejših napak vadbe v fitnessu (Cigale, 2011):

1. neprimerna športna oprema,
2. nenačrtovanje vadbe,
3. zanemarjanje različnih elementov vadbene enote (splošno ogrevanje, dinamično raztezanje, aerobna/anaerobna vzdržljivostna vadba, specifični trening moči, »stretching«),
4. nepravilna izvedba vaj,
5. neprimerna intenzivnost oziroma obremenitev,
6. osredotočenost samo na določene dele telesa,
7. premajhna ali prevelika količina vadbe,
8. neupoštevanje principa spremenljivosti,

9. nezadosten vnos tekočine med vadbo,
10. neupoštevanje principa regeneracije.

## 1.7 PREHRANA

Izboru hrane in pijač je prav tako treba posvečati veliko pozornost. Zdravju, ki je sestavljeno iz številnih komponent, se tudi v fitnes studiih posveča velika pozornost in sodobni pristopi ne zanemarjajo nobene od njegovih temeljnih sestavin. Pri celostni obravnavi naj bi torej v fitnesu poskrbeli za telesno in duševno zdravje, duhovno zdravje in za čustveno zdravje (Petrović, 1998).

Tako je poleg vadbe za vadečega izrednega pomena tudi prehrana. Vadba je učinkovita le ob pravilni prehrani. V nasprotnem primeru zna biti celo škodljiva. Poznamo pet osnovnih nasvetov za pravilno športno prehrano:

1. zaužijte 5–6 obrokov dnevno,
2. količino zaužitih ogljikovih hidratov prilagodite intenzivnosti in obsegu aktivnosti, ki sledi obroku,
3. pravilo energijske bilance,
4. k običajni prehrani je nujno dodajati t. i. dodatke k športni prehrani,
5. zaužijte 3–6 l tekočine (vode) dnevno.

Uravnotežena in zdrava prehrana je kombinirana na osnovi petih glavnih skupin živil:

1. skupina: kruh, žita, žitni izdelki in krompir,
2. skupina: sadje in zelenjava,
3. skupina: mleko in mlečni izdelki,
4. skupina: meso, ribe in zamenjave (stročnice, soja),
5. skupina: živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev (maslo, mast, majoneza, smetana, olje, čokolada).

Pri tem je treba poudariti, da lahko zaužijemo največ živil, ki so v prvi skupini, najmanj pa tistih v peti skupini (Sila, 2007).

Osnovna izhodišča varovalne prehrane je podala Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) že leta 1990. Predstavlja jih prehranska piramida:

- osnova oz. baza so živila, ki vsebujejo predvsem ogljikove hidrate in beljakovine, kot so žita, riž, testenine, stročnice, ješprenj ... Ogljikovi hidrati predstavljajo 55–75 % dnevnega energijskega vnosa. V prehranski piramidi predstavljajo 40 % delež dnevne prehrane;
- živila, ki so v piramidi takoj nad prejšnjimi, so zelenjava (3/4) in sadje (1/4), ki vsebujejo vitamine, minerale in antioksidante. V prehranski piramidi predstavljajo 35 % delež dnevne prehrane;
- mleko, mlečni izdelki, meso, ribe, jajca in zamenjave: vsebujejo predvsem beljakovine in maščobe. V tej skupini živil je še posebno pomembno, da so mesni obroki iz pustega mesa (puranje, piščančje meso, puste ribe), mlečni izdelki (sir, skuta, jogurt) pa naj bodo pri starejši osebi z manjšo vsebnostjo maščob. Maslo, smetana in margarina se naj uporabljajo v prehrani čim redkeje. Ta živila predstavljajo pomemben vir beljakovin, ki naj predstavlja glede na energijske priporočljive dnevne vrednosti 10–15 %. Skupno predstavljajo ta živila 20 % delež v prehranski piramidi;
- na sam vrh piramide spadajo živila, ki vsebujejo maščobe in čiste sladkorje: slaščice, majoneza, smetana, olja. Zaželeno energijske vrednosti maščob v dnevni prehrani so 15–30 %. Maščobe imajo vpliv na okus in omogočajo absorpcijo v maščobah topnih vitaminov (vitamini A, D, E in K). Ta živila predstavljajo 5 % delež v prehranski piramidi.



*Slika 2.* Piramida pravilne prehrane ([http://www.maxximum-portal.com/Prehrana/Splo%C5%A1no/1/12/889/1/Piramida\\_zdrave\\_prehrane/](http://www.maxximum-portal.com/Prehrana/Splo%C5%A1no/1/12/889/1/Piramida_zdrave_prehrane/)).

Na Sliki 2 je piramida zdrave prehrane.

## **1.8 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE**

Gibalna aktivnost je pomembna tako pri mladih kot pri starejših. Z njo pa moramo seznaniti že mlade, da jo bodo potem gojili tudi v pozna leta. V današnjem času se ljudje še vedno premalo gibljejo. Rečemo lahko, da je ozaveščenost o pozitivnem učinku vadbe narasla kar precej, po drugi strani pa je recesija in gospodarska kriza privedla do tega, da so ljudje v službah še več časa in se mnogi vračajo domov šele zvečer. Tako primanjkuje prostega časa za ukvarjanje s športom. Zato je fitness zelo primerna dejavnost, ker v dobri uri nekajkrat na teden lahko veliko naredimo za svoje telo. Ukvarjanje s športom ima veliko pozitivnih učinkov. Prav tako ima pozitivne učinke tudi vadba v fitnessu. Vse skupaj pripomore k pravilni telesni drži. Izboljša se delovanje srčno-žilnega sistema, izboljšajo se psiho-socialni dejavniki, samopodoba ...

Naš problem je ravno to, da se ljudje premalo gibljejo in niso deležni teh pozitivnih učinkov, ki jih prinaša gibanje. Kot smo že omenili, se problem izostanka v gibanju prične že v mladih letih. Že v osnovni šoli je veliko otrok predebelih, kar pa se še bolj pozna potem v srednji šoli in nasploh po šolanju, ko gredo ljudje v službo. Prav zato smo se odločili za to raziskavo.

Z raziskavo smo skušali ugotoviti, koliko se dijaki in dijakinje ukvarjajo s športom in fitnes vadbo. Zanimalo nas je, če sploh se ukvarjajo s športom in fitnes vadbo. Pri tistih, ki se ukvarjajo s fitnes vadbo, nas je zanimalo, kako pogosto se ukvarjajo z njo in s katerimi vrstami fitnes vadbe se ukvarjajo. Poleg vsega tega nas je zanimalo, kakšni so sploh motivi za ukvarjanje s fitnes vadbo. Dijaki in dijakinje pa obiskujejo različne ravni srednjih šol. Tako nas je zanimalo, kakšne so razlike v pogostosti vadbe, vrsti fitnes vadbe in motivih za ukvarjanje s fitnes vadbo na različnih ravneh srednjih šol ter ločeno po spolu in starosti.

Glede na problem smo si zastavili naslednje *cilje*.

Ugotavljali smo razlike med srednješolci na različnih ravneh srednje šole (srednje strokovne šole in gimnazije) in razlike glede na spol in starost (prvi letnik in zadnji letnik srednje šole).

Cilji so:

- ugotoviti razlike v pogostosti ukvarjanja s fitnes vadbo,
- ugotoviti razlike v ukvarjanju z različnimi vrstami fitnes vadbe,
- ugotoviti razlike v motivih, ki se nanašajo na ukvarjanje s fitnes vadbo.

Na osnovi zastavljenih ciljev smo oblikovali naslednje *hipoteze*.

Prve tri hipoteze se nanašajo na prvi, druge tri na drugi, zadnje tri pa na tretji cilj:

H<sub>01</sub>: Med dijaki in dijakinjami ne obstajajo statistično značilne razlike v pogostosti ukvarjanja s fitnes vadbo.

H<sub>02</sub>: Med srednješolci, ki obiskujejo srednje strokovne šole, in srednješolci, ki obiskujejo gimnazije, ne obstajajo statistično značilne razlike v pogostosti ukvarjanja s fitnes vadbo.

H0<sub>3</sub>: Med srednješolci, ki obiskujejo prve, in srednješolci, ki obiskujejo zadnje letnike srednjih strokovnih šol in gimnazij, ne obstajajo statistično značilne razlike v pogostosti ukvarjanja s fitnes vadbo.

H0<sub>4</sub>: Med dijaki in dijakinjami ne obstajajo statistično značilne razlike glede vrste fitnes vadbe, s katero se ukvarjajo.

H0<sub>5</sub>: Med srednješolci, ki obiskujejo srednje strokovne šole, in srednješolci, ki obiskujejo gimnazije, ne obstajajo statistično značilne razlike glede vrste fitnes vadbe, s katero se ukvarjajo.

H0<sub>6</sub>: Med srednješolci, ki obiskujejo prve, in srednješolci, ki obiskujejo zadnje letnike srednjih strokovnih šol in gimnazij, ne obstajajo statistično značilne razlike glede vrste fitnes vadbe, s katero se ukvarjajo.

H0<sub>7</sub>: Med dijaki in dijakinjami ne obstajajo statistično značilne razlike v motivih, ki se nanašajo na ukvarjanje s fitnes vadbo.

H0<sub>8</sub>: Med srednješolci, ki obiskujejo srednje strokovne šole, in srednješolci, ki obiskujejo gimnazije, ne obstajajo statistično značilne razlike v motivih, ki se nanašajo na ukvarjanje s fitnes vadbo.

H0<sub>9</sub>: Med srednješolci, ki obiskujejo prve, in srednješolci, ki obiskujejo zadnje letnike srednjih strokovnih šol in gimnazij, ne obstajajo statistično značilne razlike v motivih, ki se nanašajo na ukvarjanje s fitnes vadbo.



## **2 METODE**

### **2.1 PREIZKUŠANCI**

Anketiranci predstavljajo vzorec 80 srednješolcev s štirih različnih šol v Ljubljani. Od tega sta dve šoli na višji ravni (gimnazija), dve šoli pa na nižji ravni (srednja strokovna šola). Šole, ki so bile naključno izbrane, so Gimnazija Antona Aškercja Ljubljana, Gimnazija Ledina, Srednja šola za gostinstvo in turizem v Ljubljani in Srednja lesarska šola Ljubljana. Na vsaki izmed šol smo naključno, s pomočjo žreba, izbrali srednješolce iz prvega in zadnjega letnika. Iz vsakega letnika smo izbrali po 5 deklet in 5 fantov.

### **2.2 PRIPOMOČKI**

Podatki so bili zbrani s pomočjo anketiranja. Anketiranih je bilo 40 dijakinj in 40 dijakov. Od tega polovica dijakinj in dijakov iz prvega letnika srednje šole, polovica dijakov in dijakinj pa iz zadnjega letnika srednje šole. Anketa je bila sestavljena iz 11 vprašanj, med katerimi se tri vprašanja neposredno nanašajo na cilje, ki smo si jih zastavili. Z ostalimi osmimi vprašanji smo dobili dodatne informacije o ukvarjanju s športom in fitnes vadbo.

### **2.3 POSTOPEK OBDELAVE PODATKOV**

Računalniška obdelava podatkov in grafična predstavitev rezultatov je bila opravljena s programskim paketom SPSS za Windows. To je računalniški program za statistično obdelavo podatkov. Opisali smo jih s pomočjo opisne statistike in jih predstavili v obliki histogramov, grafikonov in tabel ter preverili statistično značilnost s pomočjo t-testa za neodvisne vzorce.

### 3 REZULTATI IN RAZPRAVA

S podatki smo pridobili rezultate, da bi jih lahko potem primerjali tudi z nekaterimi podobnimi raziskavami, ki so že bile opravljene na to temo. Tako kot v nekaterih drugih že opravljenih raziskavah na tem področju smo se tudi v naši odločili za pretvorbo nekaterih spremenljivk iz sedmih v tri kategorije za lažjo interpretacijo rezultatov in tudi za lažjo primerjavo z ostalimi že narejenimi raziskavami.

#### 3.1 PRETVORBA SPREMENLJIVKE POGOSTOST UKVARJANJA S ŠPORTOM IN POGOSTOST UKVARJANJA S FITNES VADBO

Tabela 1

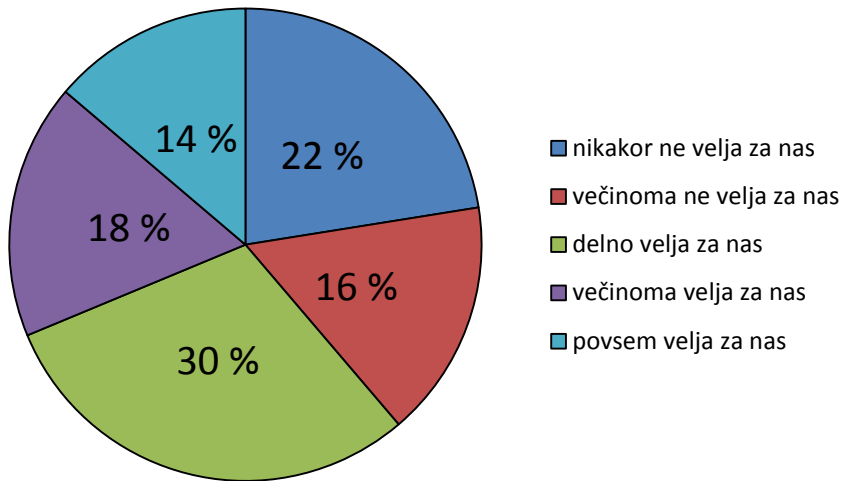
*Pretvarjanje spremenljivke pogostost ukvarjanja s športom in pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo iz sedmih v tri kategorije (Sila, 2007).*

<b>7 kategorij</b>	<b>3 kategorije</b>
<b>1 – ne</b>	1 – ne
<b>2 – 1-krat do nekajkrat na leto</b>	
<b>3 – 1- do 3-krat na mesec</b>	2 – občasno
<b>4 – 1-krat na teden</b>	
<b>5 – 2- do 3-krat na teden</b>	
<b>6 – 4- do 6-krat na teden</b>	3 – redno
<b>7 – vsak dan</b>	

Tabela 8 prikazuje pretvorbo spremenljivke pogostost ukvarjanja s športom in pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo iz sedmih v tri kategorije.

#### 3.2 UKVARJANJE S ŠPORTOM IN FITNES VADBO

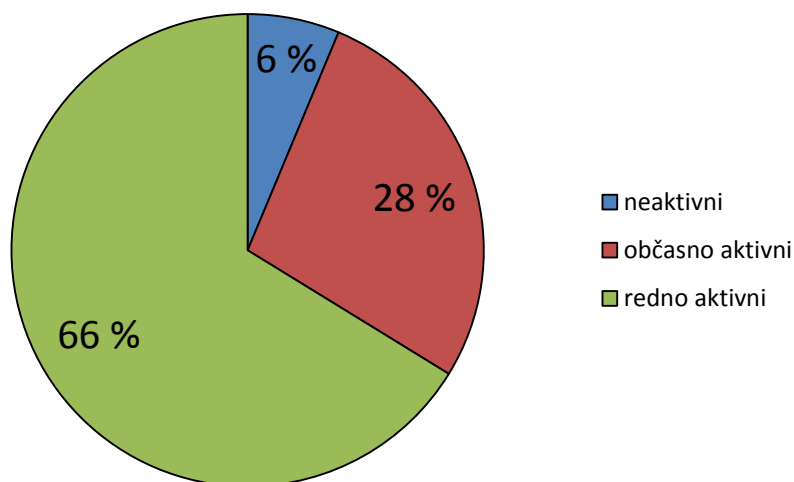
V anketi je bila trditev, ali se ukvarjajo s kakršno koli obliko fitnes vadbe. Ponujenih je bilo pet odgovorov, koliko to velja za njih.



Slika 3. Ukvarjanje s fitness vadbo.

Na Sliki 3 lahko iz grafikona razberemo, da se jih je skoraj tretjina odločila za odgovor, da za njih delno velja, da se ukvarjajo s kakršno koli obliko fitness vadbe. Malo več kot petina pa, da se ne ukvarjajo z nobeno obliko fitness vadbe. Najmanj, le 14 %, jih meni, da za njih povsem velja, da se ukvarjajo s kakršno koli obliko fitness vadbe.

Sledi trditev iz ankete, v kateri smo jih spraševali, kako pogosto so športno aktivni. Ponujenih je bilo 7 odgovorov, ki smo jih združili v 3 kategorije.

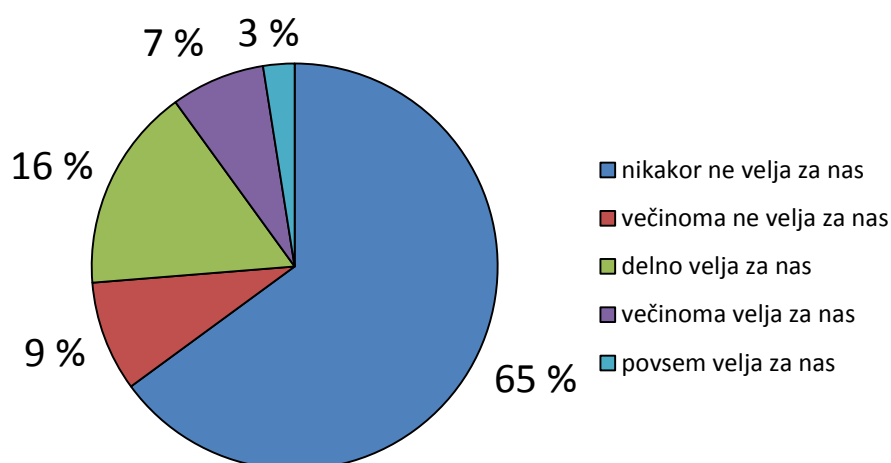


Slika 4. Pogostost športne aktivnosti.

Na Sliki 4 je graf, ki nam prikazuje, kako pogosto so anketirani športno aktivni. Lahko vidimo, da jih kar 66 % meni, da so redno športno aktivni. To pomeni, da so športno

aktivni vsaj dvakrat tedensko. Občasno aktivnih je 28 %. Ti se ukvarjajo s športom od 1-krat mesečno do 1-krat tedensko. Neaktivnih pa je le 6 %. Ti se s športom ukvarjajo največ nekajkrat na leto.

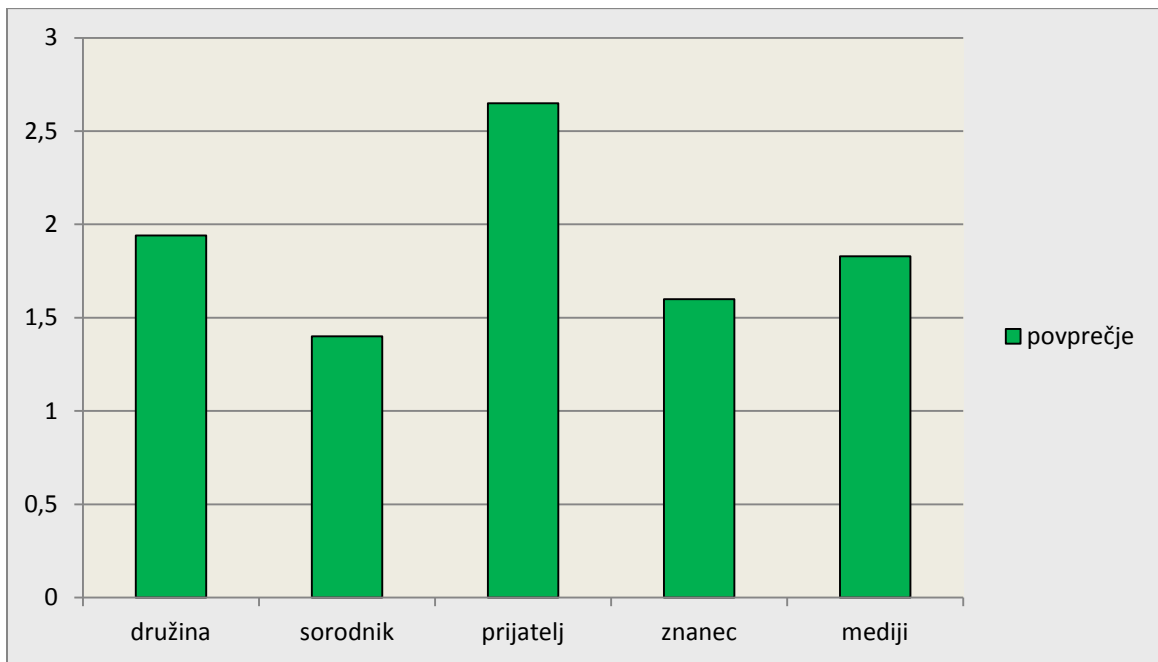
Zanimalo nas je tudi, ali je za neukvarjanje s fitness vadbo krivo finančno stanje staršev, ker vsi vemo, da obiskovanje fitnesa niti ni tako poceni. Zopet je bilo ponujenih 5 odgovorov, koliko to velja za njih.



Slika 5. Finančno omogočanje staršev svojim otrokom za ukvarjanje s fitness vadbo.

Graf na Sliki 5 kaže, da v dve tretjini primerov ni vzrok za neukvarjanje s fitness vadbo finančno stanje staršev. Kar 65 % jim meni, da če se želijo ukvarjati s fitness vadbo, jim starši denarno to lahko omogočijo. Le 3 % je takih, ki pravijo, da bi se ukvarjali s fitness vadbo, pa jim starši tega ne morejo omogočiti v finančnem smislu.

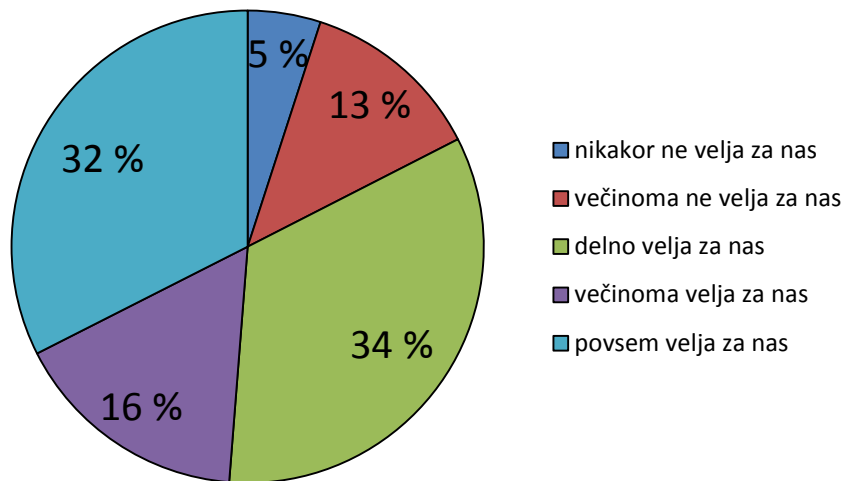
Potem nas je zanimalo tudi, kdo jih je navdušil za fitness vadbo, in dobili naslednje rezultate. Ponujenih je bilo pet odgovorov (družina, sorodnik, prijatelj, znanec in mediji). Pri vsakem ponujenem odgovoru so se mogli odločiti, koliko to velja za njih na lestvici od 1 do 5 (1 – ne velja za njih, 5 – povsem velja za njih). Iz tega je bilo potem izračunano povprečje za vsak odgovor posebej.



Slika 6. Navdušenje za fitnes vadbo.

Iz grafa na Sliki 6 lahko razberemo, da je največ vprašanih za ukvarjanje s fitnes vadbo navdušil prijatelj. Nekaj manj vprašanih meni, da jih je za fitnes vadbo navdušila družina. Še malo manj se jih je za fitnes vadbo navdušilo prek spremljanja medijev. Najmanj jih meni, da so se za fitnes vadbo odločili, ker jih je zanjo navdušil znanec ali sorodnik.

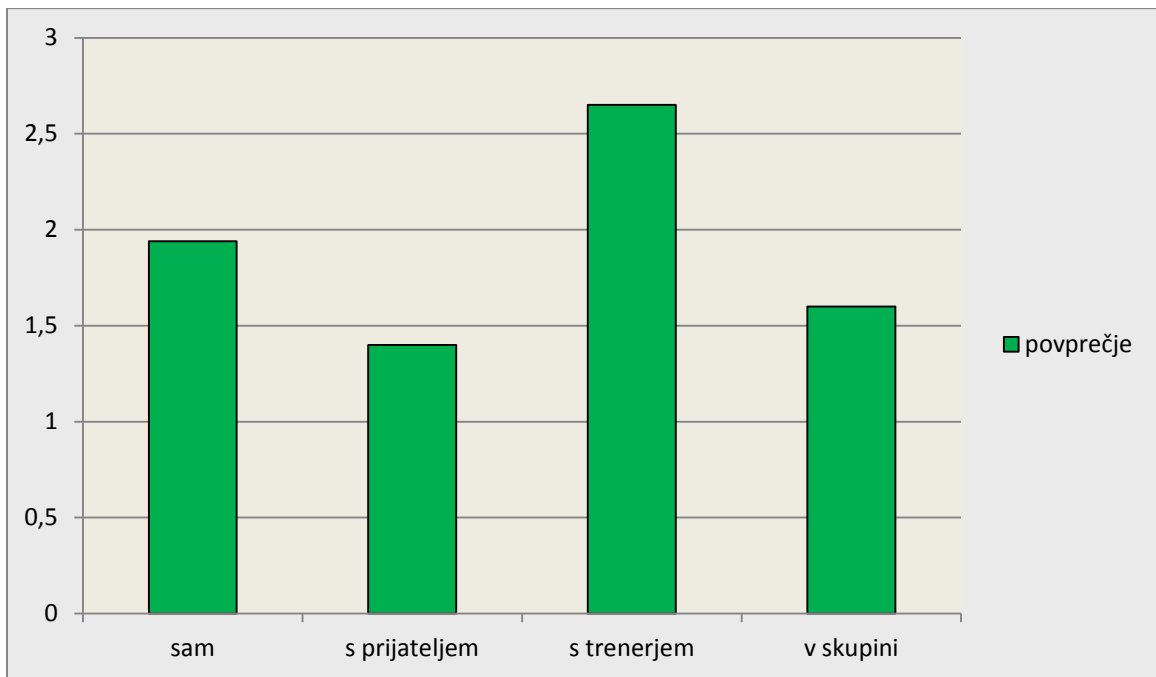
Zanimalo nas je tudi, če opravljajo ogrevalne in raztezne vaje pred treningom in po njem. Tudi te so zelo pomembne, da ne pride do raznih poškodb ali pa, da se vsaj zmanjša možnost za pojav le-teh. Tudi tukaj je bilo ponujenih pet odgovorov.



Slika 7. Opravljanje razteznih vaj ter ogrevanja pred vadbo.

Na Sliki 7 je graf, iz katerega lahko razberemo, da se skoraj tretjina vprašanih povsem strinja s tem, da se pred vadbo vedno ogrejejo in opravijo raztezne vaje. Malo več kot tretjina jih meni, da to za njih delno velja. Dober podatek je to, da le 5 % nikakor ne izvaja ogrevanja in razteznih vaj pred vadbo.

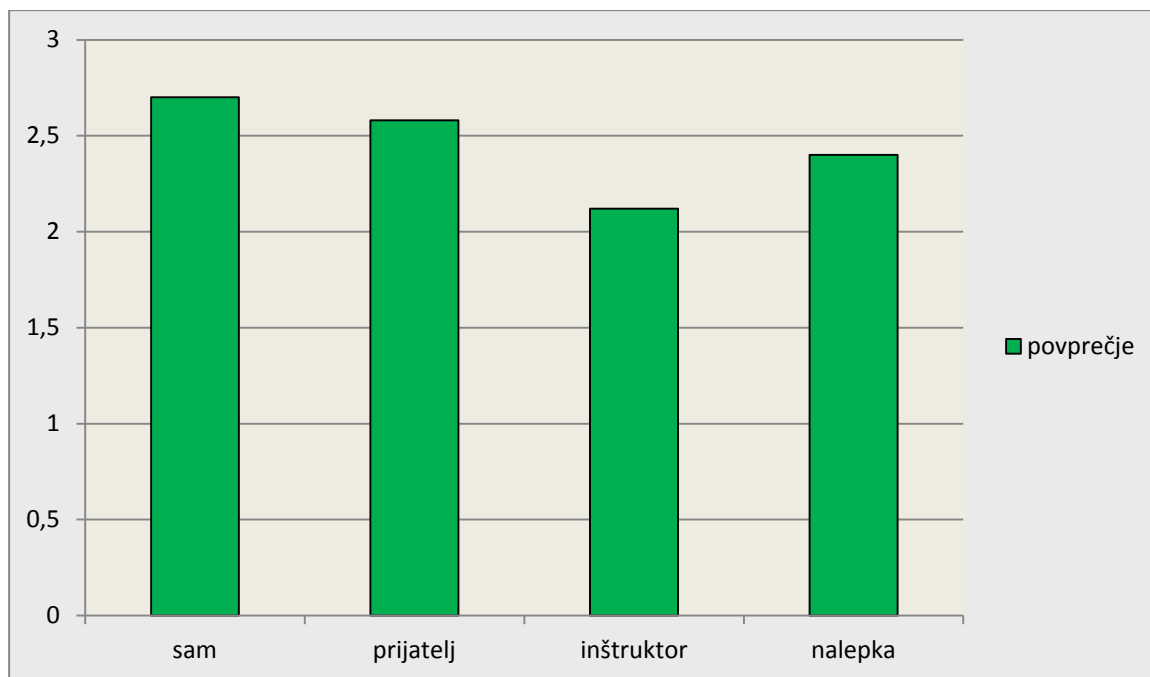
Sledi trditev, kjer nas zanima, na kakšen način vadijo v fitnessu. Ponujeni so štirje odgovori (sam, s prijateljem, s trenerjem, v skupini). Pri vsakem ponujenem odgovoru so se morali odločiti, koliko to velja za njih na lestvici od 1 do 5. Iz tega je bilo izračunano povprečje za vsak odgovor posebej.



*Slika 8.* Način, na kakršnega srednješolci vadijo v fitnessu.

Graf na Sliki 8 nam prikazuje, na kakšen način srednješolci vadijo v fitnessu. Spodbuden podatek je, da jih največ vadi s trenerjem. Na drugem mestu je odgovor sam. Nekaj manj jih vadi v skupini, najmanj pa jih vadi s prijateljem.

In na koncu še trditev, pri kateri nas zanima, kje so se naučili oziroma kdo jih je naučil pravilne izvedbe vaj v fitnessu. Vsi dobro vemo, da ob napačnem izvajanju vaj lahko prav tako pride do poškodb. Povprečje je izračunano na enak način kot pri prejšnjem grafu.



Slika 9. Učenje pravilnega izvajanja vaj v fitnesu.

Na Sliki 9 je graf, ki nam ponuja odgovore na trditev, kako so se naučili izvajati vaje v fitnesu. Tu so odstopanja med odgovori nižja. Največ je takih, ki menijo, da so se naučili izvajati vaje kar sami. Nekaj manj jih meni, da jih je naučil prijatelj. Še nekaj manj se jih je naučilo kar prek označbe na trenažerjih, ki prikazuje, kakšen gib je treba izvajati in katere mišice se krčijo. Najmanj pa je teh, ki jih je pravilnega izvajanja vaj naučil inštruktor fitnesa.

### 3.3 POGOSTOST UKVARJANJA S FITNES VADBO

Sledi drugi del rezultatov. S temi rezultati smo preverili vseh 9 hipotez, ki smo si jih zastavili. Najprej si pogledjmo rezultate, s katerimi smo preverili hipoteze  $H_{01}$ ,  $H_{02}$  in  $H_{03}$ . Te hipoteze se nanašajo na prvi cilj.



### 3.3.1 Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na spol

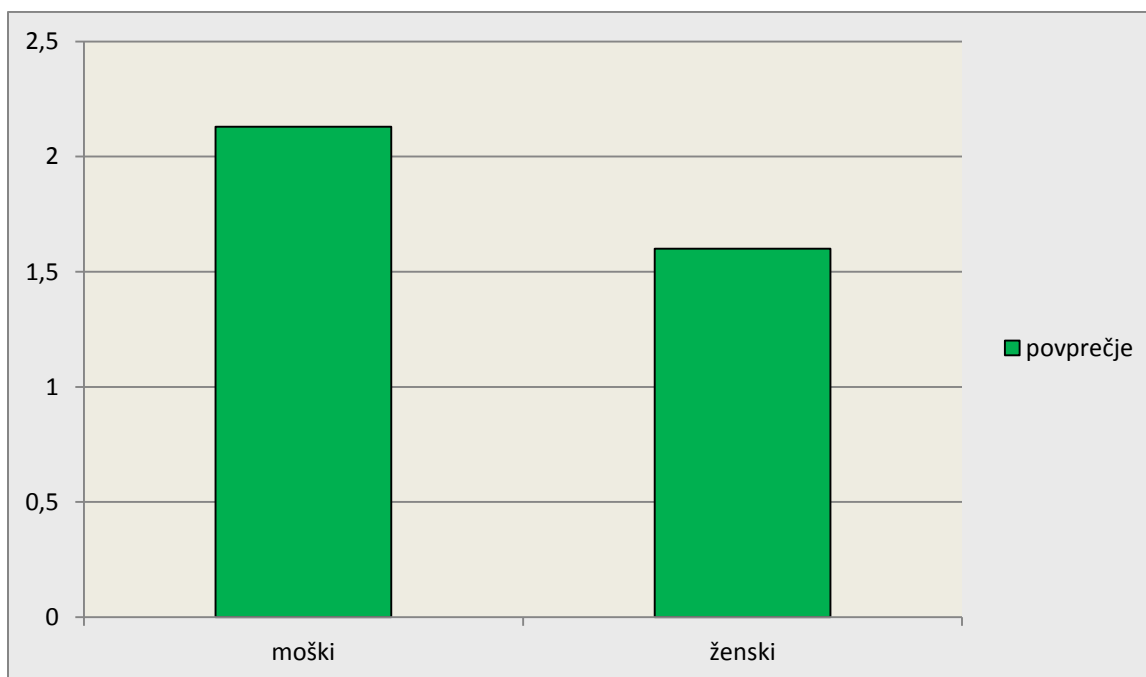
Tabela 2

*Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na spol.*

spol	M	SD	t	p(t)
moški	2,13	0,72	3,37	0,00
ženski	1,60	0,67		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t-vrednost; p(t) – p-vrednost

Iz Tabele 9 lahko razberemo, da se dijaki v naši raziskavi več ukvarjajo s fitnes vadbo kot dijakinje. Povprečje odgovorov na lestvici od 1 do 5 pri dijakih znaša 2,13, kar je nekje 1- do 2-krat na teden. Pri dijakinjah je povprečje malo nižje, in sicer 1,60. To pa pomeni, da se v povprečju dijakinje s fitnes vabo ukvarjajo nekajkrat mesečno. To lahko razberemo tudi iz grafa na Sliki 11. Tabela 9 prikazuje tudi rezultate t-testa za neodvisne vzorce, s katerim smo preverjali  $H_0$ . T-vrednost znaša 3,37 pri 78 stopnjah prostosti. Hipotezo lahko **zavrnamo**, saj znaša p-vrednost 0,00, kar je manj kot 0,05. To pomeni, da s 5 % tveganjem lahko trdimo, da med dijaki in dijakinjami obstajajo statistično značilne razlike, kar se tiče pogostosti ukvarjanja s fitnes vadbo.



Slika 10. Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na spol.

Graf na Sliki 10 nam prikazuje pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo. Vidi se razlika med spoloma.

### 3.3.2 Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na raven srednje šole

Tabela 3

*Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na raven srednje šole.*

šola	M	SD	t	p(t)
<b>gimnazija</b>	1,95	0,71	1,06	0,29
<b>sr. str. šola</b>	1,78	0,77		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t-vrednost; p(t) – p-vrednost

Iz Tabele 10 lahko razberemo, da se gimnazijci in gimnazijke v naši raziskavi malo bolj pogosto ukvarjajo s fitnes vadbo kot dijaki in dijakinje s srednjih strokovnih šol. Povprečje odgovorov na lestvici od 1 do 5 za gimnazijo znaša 1,95, povprečje za srednjo strokovno šolo pa 1,78. V povprečju to v obeh primerih znese nekje 1-krat tedensko ali malo manj. Te podatke lahko vidimo grafično prikazane na Sliki 12. Tabela 10 prikazuje tudi rezultate t-testa za neodvisne vzorce, s katerim smo preverjali **H<sub>0</sub>**. T-vrednost znaša 1,06 pri 78 stopnjah prostosti. Hipotezo lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,29, kar je več kot 0,05. To pomeni, da lahko z 29 % tveganjem trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike med srednješolci, ki obiskujejo srednje strokovne šole in gimnazije, kar se tiče pogostosti ukvarjanja s fitnes vadbo.



Slika 11. Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na raven srednje šole.

Graf na Sliki 11 nam prikazuje pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo. Vidi se razlika med različnima ravnema srednje šole.

### 3.3.3 Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na starost

Tabela 4

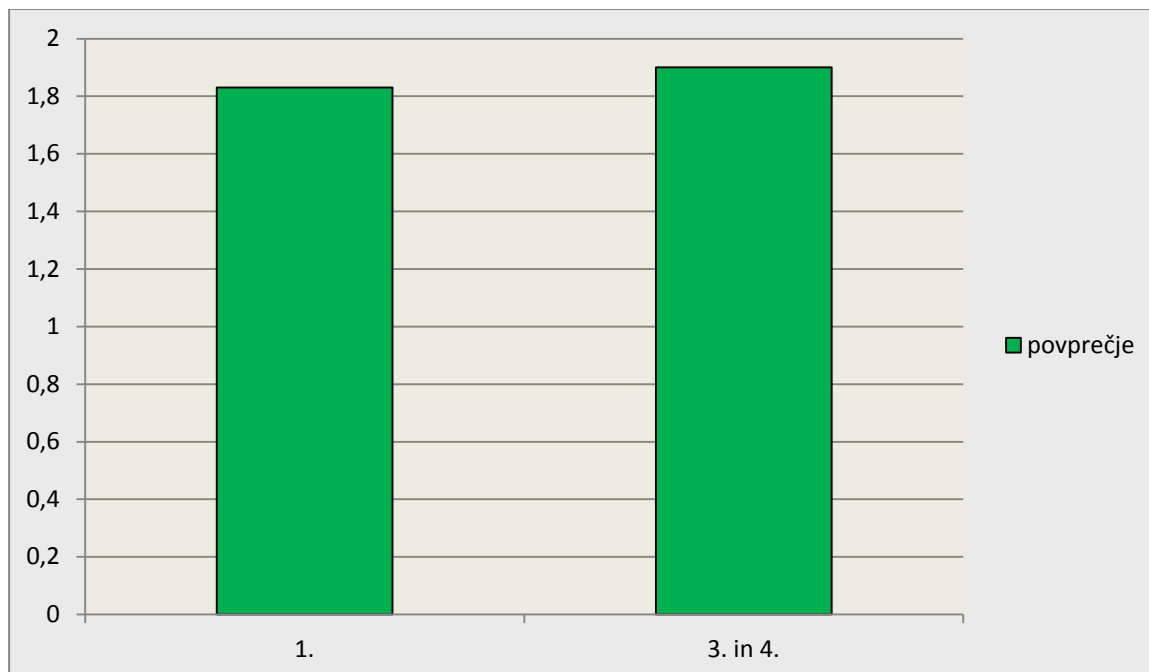
*Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na starost.*

letnik	M	SD	t	p(t)
1.	1,83	0,71	0,45	0,65
3. in 4.	1,90	0,78		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t-vrednost; p(t) – p-vrednost

Iz Tabele 11 lahko razberemo, kakšne so razlike v naši raziskavi v pogostosti ukvarjanja s fitnes vadbo med srednješolci, ki obiskujejo prve letnike, in srednješolci, ki obiskujejo zadnje letnike srednjih šol. Vidimo lahko, da razlike niso velike, saj se vsi v povprečju približno 1-krat tedensko ukvarjajo s fitnes vadbo. Tabela 11 prikazuje tudi rezultate t-testa za neodvisne vzorce, s katerim smo preverjali hipotezo **H0<sub>3</sub>**. T-vrednost znaša 0,45 pri 78 stopnjah prostosti. Hipotezo lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,65, kar je več kot

0,05. To pomeni, da lahko s 65 % tveganjem trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike med srednješolci, ki obiskujejo prve in zadnje letnike srednjih šol, kar se tiče pogostosti ukvarjanja s fitnes vadbo.



Slika 12. Pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo glede na starost.

Graf na Sliki 12 nam prikazuje pogostost ukvarjanja s fitnes vadbo. Vidi se razlika med prvimi in zadnjimi letniki srednjih šol.

### 3.4 VRSTE FITNES VADB, S KATERIMI SE UKVARJAJO

Sledijo rezultati, s katerimi smo preverili hipoteze  $H_{04}$ ,  $H_{05}$  in  $H_{06}$ . Te hipoteze se nanašajo na drugi cilj, ki smo si ga zastavili.

### 3.4.1 Vrste fitnes vadb, s katerimi se ukvarjajo glede na spol

Tabela 5

*Vrste fitnes vadb glede na spol.*

vrsta	spol	M	SD	t	p(t)
<b>fitnes vadbe</b>					
<b>kardio</b>	moški	2,90	1,37	-0,89	0,38
	ženski	3,18	1,39		
<b>moč (tre.)</b>	moški	2,90	1,37	5,29	0,00
	ženski	1,55	0,85		
<b>moč (pr. u.)</b>	moški	2,88	1,36	5,62	0,00
	ženski	1,45	0,85		
<b>razt. vaje</b>	moški	2,88	1,45	0,40	0,69
	ženski	2,75	1,35		
<b>sk. vadba</b>	moški	1,20	0,61	3,51	0,00
	ženski	2,08	1,46		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t-vrednost; p(t) – p-vrednost

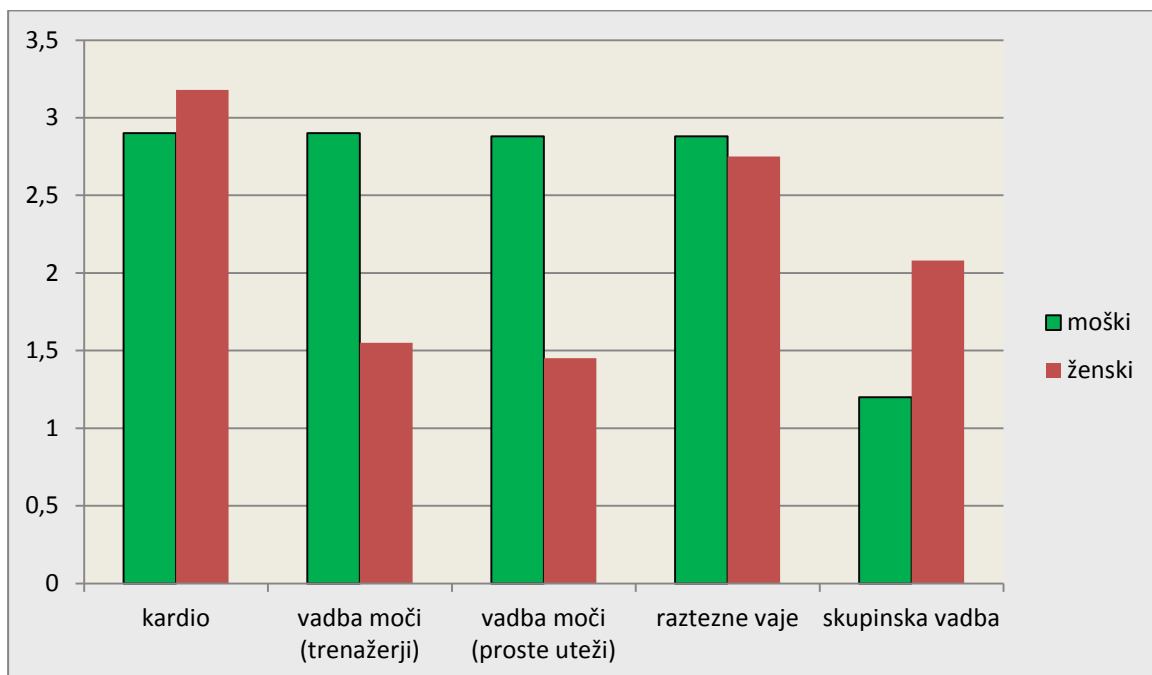
Iz Tabele 12 lahko razberemo, kakšne so razlike v naši raziskavi v vrsti fitnes vadbe med spoloma. Pri kardio vadbi je razlika majhna. Pri dijakih je povprečje odgovorov na lestvici od 1 do 5 2,90, pri dijakinjah pa 3,18. Pri vadbi moči je razlika kar velika. Povprečje za vadbo moči na trenažerjih je za dijake 2,90, za dijakinje pa 1,55. Povprečje za vadbo moči s prostimi utežmi je pri dijakih 2,88, pri dijakinjah pa 1,45. Pri razteznih vajah zopet nastopijo manjše razlike. Za dijake je povprečje zopet 2,88, za dijakinje pa 2,75. Velika razlika, tokrat v korist dijakinj, nastopi pri skupinski vadbi. Tu je povprečje za dijakinje 2,08, za dijake pa 1,20.

Tabela 12 prikazuje tudi rezultate t-testa za neodvisne vzorce, s katerim smo preverjali hipotezo **H0<sub>4</sub>**:

- za **kardio vadbo** znaša t-vrednost -0,89 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema kardio vadbo, lahko **potrdimo**, saj p-vrednost zanjo znaša 0,38, kar je več kot 0,05;

- za **vadbo moči na trenažerjih** znaša t-vrednost 5,29 pri malo manj kot 65 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema vadbo moči na trenažerjih, moramo **zavrniti**, saj znaša p-vrednost 0,00, kar je seveda manj kot 0,05;
- za **vadbo moči s prostimi utežmi** znaša t-vrednost 5,62 pri malo več kot 65 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema vadbo moči s prostimi utežmi, moramo **zavrniti**, saj znaša p-vrednost zopet 0,00, kar je manj kot 0,05;
- za **raztezne vaje** znaša t-vrednost 0,40 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema raztezne vaje, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost zanjo 0,69, kar je občutno več od 0,05;
- za **skupinsko vadbo** znaša t-vrednost 3,51 pri malo več kot 52 stopnjah prostosti. Ta del hipoteze moramo prav tako **zavrniti**, saj znaša p-vrednost 0,00, kar je ponovno manj kot 0,05.

V splošnem lahko rečemo, da moramo hipotezo **H<sub>04</sub> zavrniti**, saj le dva dela hipoteze od petih lahko potrdimo. Tako lahko s 5 % tveganjem trdimo, da med dijaki in dijakinjami ne obstajajo statistično značilne razlike v vrsti fitnes vadbe, ki zajema kardio vadbo in raztezne vaje, obstajajo pa statistično značilne razlike v vrsti fitnes vadbe, ki zajema vadbo moči na trenažerjih, vadbo moči s prostimi utežmi in skupinsko vadbo.



Slika 13. Vrste fitnes vadb glede na spol.

Graf na Sliki 13 prikazuje ukvarjanje z različnimi vrstami fitnes vadbe, ločeno po spolu. Vidimo lahko, v kolikšni meri se dijaki in dijakinje ukvarjajo z določeno vrsto fitnes vadbe.

### 3.4.2 Vrste fitnes vadb, s katerimi se ukvarjajo glede na raven srednje šole

Tabela 6

*Vrste fitnes vadb glede na raven srednje šole.*

<b>vrsta</b>	<b>šola</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>t</b>	<b>p(t)</b>
<b>fitnes vadbe</b>	gimnazija	2,93	1,40	0,73	0,47
	sr. str. šola	3,15	1,37		
<b>kardio</b>	gimnazija	2,33	1,46	0,68	0,50
	sr. str. šola	2,13	1,18		
<b>moč (tre.)</b>	gimnazija	2,15	1,29	0,08	0,93
	sr. str. šola	2,18	1,39		
<b>moč (pr. u.)</b>	gimnazija	2,78	1,58	0,24	0,81
	sr. str. šola	2,85	1,21		
<b>razt. vaje</b>	gimnazija	1,75	1,43	0,84	0,40
	sr. str. šola	1,53	0,91		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t-vrednost; p(t) – p-vrednost

Iz Tabele 13 lahko razberemo, kakšne so v našem primeru razlike v vrsti fitnes vadbe na različnih ravneh srednje šole. Razlike so razmeroma majhne. Pri kardio vadbi je povprečje odgovorov na lestvici od 1 do 5 za gimnazije 2,93, za srednje strokovne šole pa 3,15. Torej se na srednjih strokovnih šolah v povprečju malo bolj ukvarjajo s kardio vadbo. Pri vadbi moči na trenažerjih je povprečje za gimnazije 2,33, za srednje strokovne šole pa 2,13. Z vadbo moči na trenažerjih pa se malo bolj ukvarjajo na gimnazijah. Pri vadbi moči s prostimi utežmi je povprečje za gimnazije 2,15, za srednje strokovne šole pa 2,18. Tu razlike praktično skoraj da ni. Za raztezne vaje velja, da je povprečje na gimnazijah 2,78, na srednjih strokovnih šolah pa 2,85. Tudi tu razlika ni velika. Pri skupinskih vadbah je

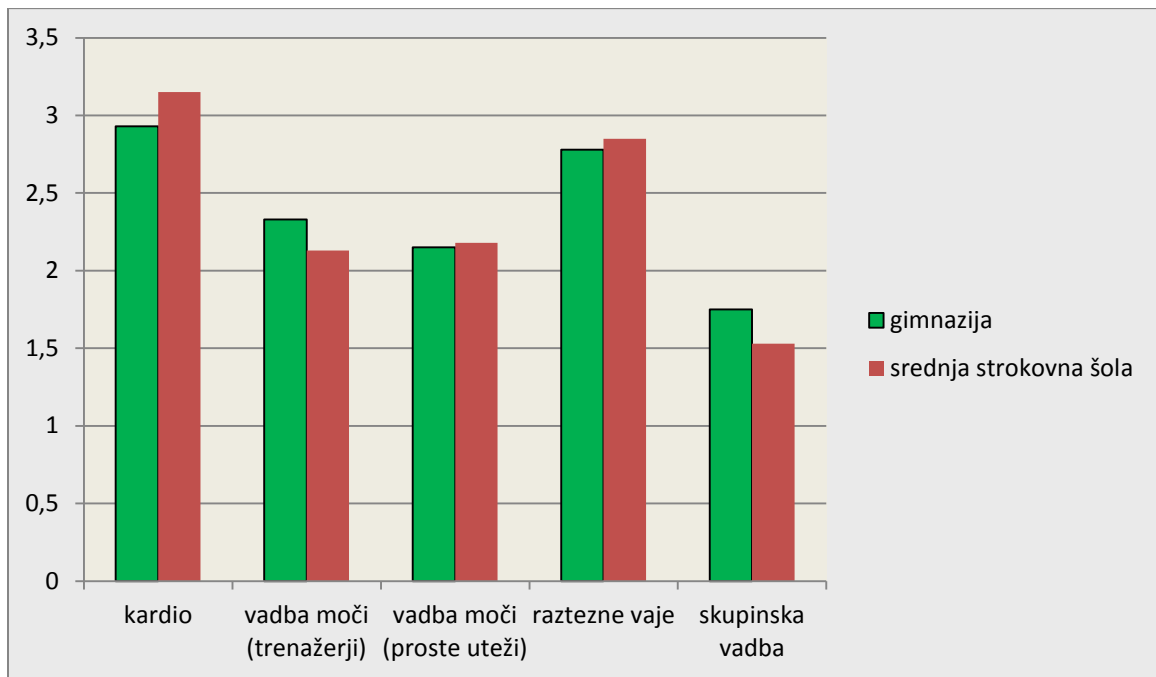
povprečje za gimnazije 1,75, za srednje strokovne šole pa 1,53. S skupinskimi vadbami se malo bolj ukvarjajo na gimnazijah, a tudi tu razlika ni ravno velika.

Tabela 13 prikazuje tudi rezultate t-testa za neodvisne vzorce, s katerim smo preverjali hipotezo **H0<sub>5</sub>**:

- za **kardio vadbo** znaša t-vrednost 0,73 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema kardio vadbo, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,47, kar je več kot 0,05;
- za **vadbo moči na trenažerjih** znaša t-vrednost 0,68 pri malo manj kot 75 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema vadbo moči na trenažerjih, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,50, kar je več kot 0,05;
- za **vadbo moči s prostimi utežmi** znaša t-vrednost 0,08 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema vadbo moči s prostimi utežmi, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost kar 0,93, kar je občutno več kot 0,05;
- za **raztezne vaje** znaša t-vrednost 0,24 pri malo več kot 73 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema raztezne vaje, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,81, kar je več kot 0,05;
- za **skupinsko vadbo** znaša t-vrednost 0,84 pri približno 66 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema skupinsko vadbo, prav tako lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,40, kar je tudi več kot 0,05.

Iz vsega tega lahko povzamemo, da je hipoteza **H0<sub>5</sub> potrjena**, saj je vseh njenih 5 delov sprejetih. To pomeni, da lahko s 5 % tveganjem trdimo, da med srednješolci, ki obiskujejo srednje strokovne šole in gimnazije, ne obstajajo statistično značilne razlike glede vrste fitnes vadbe, s katero se ukvarjajo.





Slika 14. Vrste fitnes vadb glede na raven srednje šole.

Graf na Sliki 14 prikazuje ukvarjanje z različnimi vrstami fitnes vadbe, ločeno po ravni srednje šole. Vidimo lahko, kakšne so razlike v ukvarjanju s posameznimi vrstami fitnes vadbe na različnih ravneh srednje šole.

### 3.4.3 Vrste fitnes vadb, s katerimi se ukvarjajo glede na starost

Tabela 7

*Vrste fitnes vadb glede na starost.*

vrsta	letnik	M	SD	t	p(t)
<b>fitnes vadbe</b>	1.	2,90	1,39	-0,89	0,38
	3. in 4.	3,18	1,38		
<b>kardio</b>	1.	2,35	1,29	0,85	0,40
	3. in 4.	2,10	1,36		
<b>moč (tre. u.)</b>	1.	2,23	1,37	0,42	0,68
	3. in 4.	2,10	1,32		

<b>razt. vaje</b>	1.	2,83	1,48	0,08	0,94
	3. in 4.	2,80	1,32		
<b>sk. vadba</b>	1.	1,80	1,40	1,22	0,23
	3. in 4.	1,48	0,93		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t-vrednost; p(t) – p-vrednost

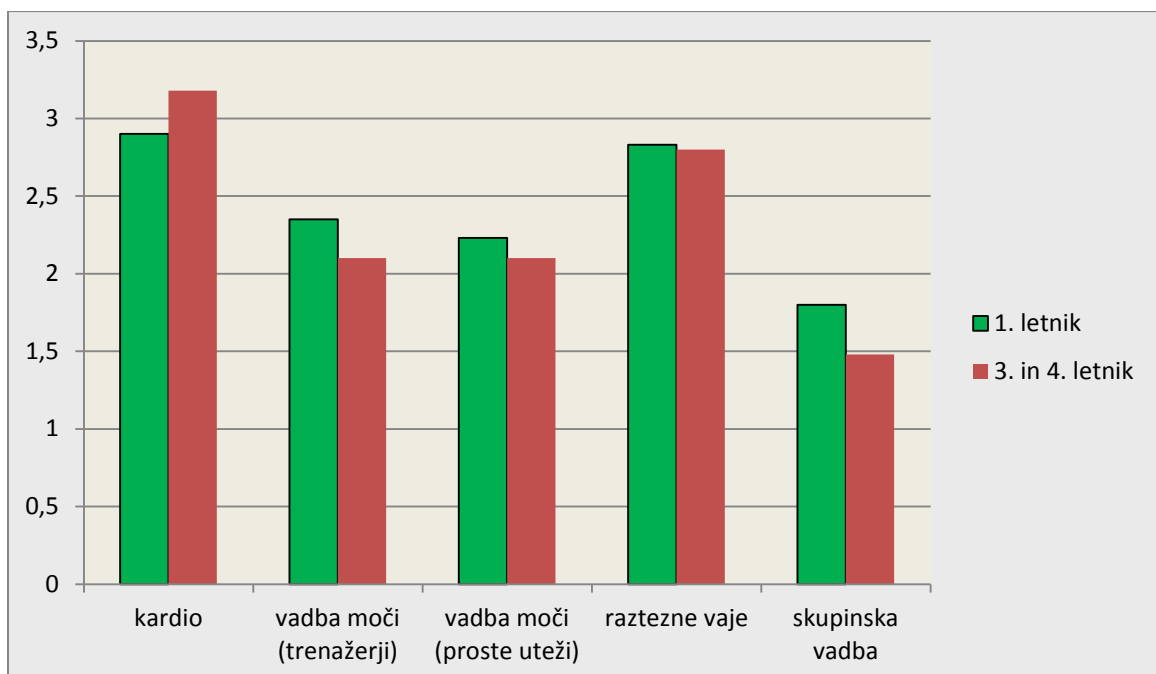
Iz Tabele 14 lahko razberemo, kakšne so razlike v naši raziskavi v vrsti fitnes vadbe med srednješolci, ki obiskujejo prve, in srednješolci, ki obiskujejo zadnje letnike srednjih šol. Razlike niso ravno velike. Povprečje odgovorov na lestvici od 1 do 5 pri kardio vadbi je za prve letnike 2,90, za zadnje pa 3,18. Zadnji letniki se tako malenkost bolj ukvarjajo s kardio vadbo. Pri vadbi moči na trenažerjih je povprečje za prve letnike 2,35, za zadnje letnike pa 2,10. Tako se v tem primeru prvi letniki bolj ukvarjajo z vadbo moči na trenažerjih, a so razlike majhne. Pri vadbi moči s prostimi utežmi je povprečje za prve letnike 2,23, za zadnje pa 2,10. Zopet se prvi letniki nekaj malega več ukvarjajo z vadbo moči s prostimi utežmi. Pri razteznih vajah je razlika še nekoliko manjša, saj znaša povprečje za prve letnike 2,83, za zadnje letnike pa 2,80. Tu skoraj ni razlik med prvimi in zadnjimi letniki. Malo večja razlika nastopi pri skupinski vadbi. Povprečje za prve letnike tukaj znaša 1,80, za zadnje letnike pa 1,48. Prvi letniki se tako malo več ukvarjajo s skupinsko vadbo.

Tabela 14 prikazuje tudi rezultate t-testa za neodvisne vzorce, s katerim smo preverjali hipotezo  $H_0$ :

- za **kardio vadbo** znaša t-vrednost  $-0,89$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema kardio vadbo, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,38, kar je več kot 0,05;
- za **vadbo moči na trenažerjih** znaša t-vrednost 0,85 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema vadbo moči na trenažerjih, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,40, kar je več kot 0,05;
- za **vadbo moči s prostimi utežmi** znaša t-vrednost 0,42 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema vadbo moči s prostimi utežmi, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,68, kar je več kot 0,05;

- za **raztezne vaje** znaša t-vrednost le 0,08 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki zajema raztezne vaje, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost kar 0,97, kar je več kot 0,05, in nakazuje skoraj na identične rezultate;
- za **skupinsko vadbo** znaša t-vrednost 1,22 pri skoraj 68 stopnjah prostosti. Tudi ta del hipoteze lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,23, kar je več kot 0,05.

Tudi hipotezo **H0<sub>6</sub>** lahko v **celoti potrdimo**, saj je vseh njenih 5 delov sprejetih. To pomeni, da lahko s 5 % tveganjem trdimo, da med srednješolci, ki obiskujejo prve in zadnje letnike srednjih strokovnih šol in gimnazij, ne obstajajo statistično značilne razlike, kar se tiče vrste fitnes vadbe, s katero se ukvarjajo.



Slika 15. Vrste fitnes vadb glede na starost.

Graf na Sliki 15 prikazuje ukvarjanje z različnimi vrstami fitnes vadbe, ločeno po starosti. Vidimo lahko, v kolikšni meri se dijaki in dijakinje, ki obiskujejo prve in zadnje letnike srednjih šol, ukvarjajo s posameznimi vrstami fitnes vadbe.

### 3.5 MOTIVACIJSKI DEJAVNIKI ZA UKVARJANJE S FITNES VADBO

Na koncu sledijo še rezultati, s katerimi smo preverjali hipoteze H0<sub>7</sub>, H0<sub>8</sub> in H0<sub>9</sub>. Te hipoteze se nanašajo na zadnji, tretji cilj.

#### 3.5.1 Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na spol

Tabela 8

*Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na spol.*

<b>motivacijski dejavnik</b>	<b>spol</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>t</b>	<b>p(t)</b>
<b>izboljšati kondicijo</b>	moški	3,43	1,43	0,30	0,76
	ženski	3,33	1,53		
<b>shujšati</b>	moški	2,13	1,26	-2,55	0,01
	ženski	2,93	1,53		
<b>oblikovati telo</b>	moški	3,60	1,41	0,85	0,40
	ženski	3,33	1,47		
<b>pridobiti mišice</b>	moški	3,65	1,27	2,35	0,02
	ženski	2,90	1,57		
<b>skrb za zdravje</b>	moški	3,43	1,34	0,82	0,42
	ženski	3,18	1,39		
<b>priporočilo zdravnika</b>	moški	1,30	0,65	0,16	0,87
	ženski	1,28	0,72		
<b>zabava</b>	moški	2,85	1,48	0,70	0,49
	ženski	2,63	1,39		
<b>druženje s prijatelji</b>	moški	2,90	1,52	0,52	0,61
	ženski	2,73	1,50		
<b>zaradi tekmovanja</b>	moški	2,23	1,46	2,45	0,02
	ženski	1,53	1,06		
<b>treniranje športa</b>	moški	2,00	1,55	0,83	0,41
	ženski	1,73	1,40		
<b>zaradi navade</b>	moški	2,38	1,28	1,94	0,06
	ženski	1,83	1,26		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t-vrednost; p(t) – p-vrednost

Iz Tabele 15 lahko razberemo, kakšne so razlike v naši raziskavi med spoloma glede motivacijskih dejavnikov, zaradi katerih se ukvarjajo s fitnes vadbo. Pri motivacijskem dejavniku izboljšati kondicijo je povprečje odgovorov na lestvici od 1 do 5 za dijake 3,43, za dijakinje pa 3,33. Pri motivacijskem dejavniku shujšati je povprečje za dijake 2,13, za dijakinje pa 2,93. Dijakinje se bolj ukvarjajo s fitnes vadbo, da bi shujšale, kot dijaki. Povprečje za motivacijski dejavnik oblikovati si telo je pri dijakih 3,60, pri dijakinjah pa 3,33. Tu so malo v prednosti dijaki pred dijakinjami. Povprečje za motivacijski dejavnik pridobiti mišice je razumljivo pri dijakih nekoliko višje, in sicer 3,65, kot pri dijakinjah, kjer je 2,90. Je pa pri obeh precej visoko povprečje. Naslednji motivacijski dejavnik je skrb za zdravje. Tu so dijaki s 3,43 nekoliko pred dijakinjami, ki imajo povprečje 3,18. Zelo nizko povprečje je pri motivacijskem dejavniku priporočilo zdravnika. Pri dijakih znaša 1,30, pri dijakinjah pa 1,28. Glede na to, da gre za mlade, je razumljivo, da še nimajo prevelikih zdravstvenih težav. Povprečje pri dijakih, ki obiskujejo fitnes vadbo zaradi zabave, je 2,85, pri dijakinjah pa 2,63. Sledi motivacijski dejavnik druženje s prijatelji, ki je tudi neka vrsta zabave. Povprečje pri dijakih je 2,90, pri dijakinjah pa 2,73. Tu bi prej pričakoval, da bo razlika v korist dijakinj, a ni. Imajo pa dijaki malo večjo prednost pred dijakinjami pri motivacijskem dejavniku, ki pravi, da obiskujejo fitnes vadbo zaradi tekmovanja. Povprečje pri dijakih tako znaša 2,23, pri dijakinjah pa le 1,53. Malo bolj složni so bili pri odgovoru, da fitnes vadbo obiskujejo, ker sicer trenirajo kak šport. Dijaki imajo povprečje 2,00, dijakinje pa 1,73. Nekoliko več je dijakov od dijakinj, ki hodijo na fitnes vadbo iz navade. Povprečje je 2,38 pri dijakih in 1,83 pri dijakinjah.

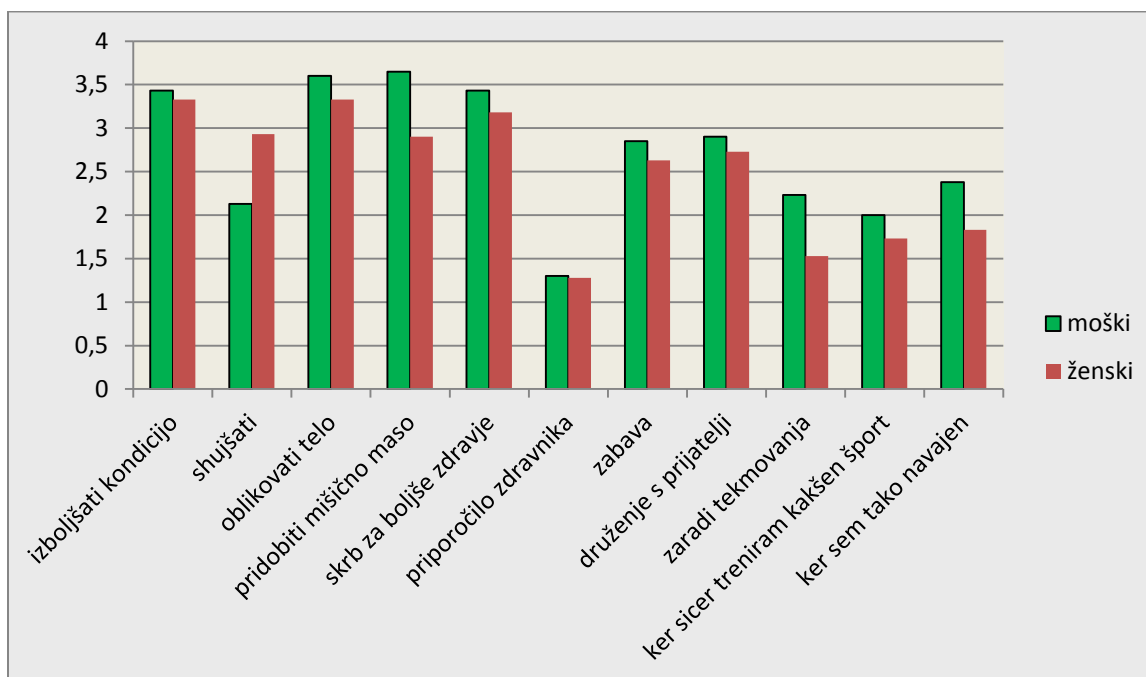
Tabela 15 prikazuje tudi rezultate t-testa za neodvisne vzorce, s katerim smo preverjali hipotezo **H07**:

- za motivacijski dejavnik **izboljšati kondicijo** znaša t-vrednost 0,30 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik izboljšati kondicijo, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,76, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **shujšati** znaša t-vrednost  $-2,55$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik shujšati, moramo **zavrniti**, saj znaša p-vrednost 0,01, kar je manj kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **oblikovati si telo** znaša t-vrednost 0,85 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik oblikovati si telo, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,40, kar je več kot 0,05;

- za motivacijski dejavnik **pridobiti mišice** znaša t-vrednost 2,35 pri skoraj 75 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik pridobiti mišice, moramo **zavrniti**, saj znaša p-vrednost 0,02, kar je manj kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **skrb za zdravje** znaša t-vrednost 0,82 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik skrb za zdravje, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,42. Povprečna razlika znaša 0,25, standardna napaka razlike 0,305, spodnja meja pri 95 % intervalu zaupanja -0,36 in zgornja meja 0,86;
- za motivacijski dejavnik **priporočilo zdravnika** znaša t-vrednost 0,16 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik priporočilo zdravnika, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,87, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **zabava** znaša t-vrednost 0,70 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik zabava, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,49, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **druženje s prijatelji** znaša t-vrednost 0,52 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik druženje s prijatelji, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,61;
- za motivacijski dejavnik **zaradi tekmovanja** znaša t-vrednost 2,45 pri malo več kot 71 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik zaradi tekmovanja, moramo **zavrniti**, saj znaša p-vrednost 0,02, kar je manj kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik, **ker sicer treniram kakšen šport**, znaša t-vrednost 0,83 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik, ker sicer treniram kakšen šport, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,41, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik, **ker sem tako navajen**, znaša t-vrednost 1,94 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik, ker sem tako navajen, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,06, kar je še vedno več kot 0,05.

Hipotezo **H07** moramo **zavrniti**, saj moramo 3 dele od 11 v tej hipotezi zavrniti. Tako lahko s 5 % tveganjem trdimo, da kar se tiče motivacijskih dejavnikov za ukvarjanje s fitnes vadbo shujšati, pridobiti mišice in zaradi tekmovanja obstajajo statistično značilne razlike med dijaki in dijakinjami, ki obiskujejo srednje strokovne šole in gimnazije. Za vse

ostale motivacijske dejavnike za ukvarjanje s fitnes vadbo lahko s 5 % tveganjem trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike med dijaki in dijakinjami, ki obiskujejo srednje strokovne šole in gimnazije. Ti motivacijski dejavniki so izboljšati kondicijo, oblikovati si telo, skrb za zdravje, priporočilo zdravnika, zabava, druženje s prijatelji, ker sicer treniram kakšen šport in ker sem tako navajen.



Slika 16. Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na spol.

Graf na Sliki 16 prikazuje razlike med motivacijskimi dejavniki, zaradi katerih se dijaki in dijakinje ukvarjajo s fitnes vadbo. Vidimo lahko razliko med posameznimi motivacijskimi dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo, ločeno po spolu.

### 3.5.2 Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na raven srednje šole

Tabela 9

Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitnes vadbo glede na raven srednje šole.

motivacijski dejavnik	šola	M	SD	t	p(t)
izboljšati kondicijo	gimnazija	3,15	1,61	-1,38	0,17
	sr. str. šola	3,60	1,30		

<b>shujšati</b>	gimnazija	2,25	1,48	-1,72	0,09
	sr. str. šola	2,80	1,38		
<b>oblikovati telo</b>	gimnazija	3,38	1,53	-0,54	0,59
	sr. str. šola	3,55	1,36		
<b>pridobiti mišice</b>	gimnazija	2,90	1,63	-2,35	0,02
	sr. str. šola	3,65	1,19		
<b>skrb za zdravje</b>	gimnazija	3,05	1,58	-1,66	0,10
	sr. str. šola	3,55	1,06		
<b>priporočilo zdravnika</b>	gimnazija	1,10	0,38	-2,56	0,01
	sr. str. šola	1,48	0,85		
<b>zabava</b>	gimnazija	2,40	1,48	-2,16	0,03
	sr. str. šola	3,08	1,31		
<b>druženje s prijatelji</b>	gimnazija	2,48	1,62	-2,05	0,04
	sr. str. šola	3,15	1,31		
<b>zaradi tekmovanja</b>	gimnazija	1,68	1,27	-1,37	0,18
	sr. str. šola	2,08	1,35		
<b>treniranje športa</b>	gimnazija	1,60	1,39	-1,61	0,11
	sr. str. šola	2,13	1,52		
<b>zaradi navade</b>	gimnazija	1,95	1,24	-1,04	0,30
	sr. str. šola	2,25	1,34		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t-vrednost; p(t) – p-vrednost

Iz Tabele 16 lahko razberemo, kakšne so v našem primeru razlike v motivacijskih dejavnikih, kar se tiče ukvarjanja s fitnes vadbo na različnih ravneh srednje šole. Pri motivacijskem dejavniku izboljšati kondicijo je povprečje odgovorov na lestvici od 1 do 5 za gimnazije 3,15, za srednje strokovne šole pa 3,60. Tu so v rahli premoči srednješolci na srednjih strokovnih šolah. Povprečje za motivacijski dejavnik shujšati je za gimnazijce 2,25, za srednje strokovne šole pa 2,80. Tudi tu prednjačijo srednješolci na srednjih strokovnih šolah. Za motivacijski dejavnik oblikovati si telo je povprečje za gimnazije 3,38, za srednje strokovne šole pa 3,55. Razlika je tu majhna. Za motivacijski dejavnik pridobiti mišice je povprečje za gimnazije 2,90, za srednje strokovne šole pa 3,65. Srednješolci na srednjih strokovnih šolah se po povprečju sodeč malo bolj ukvarjajo s fitnes vadbo, da bi pridobili mišice. Sledi motivacijski dejavnik skrb za zdravje. Povprečje



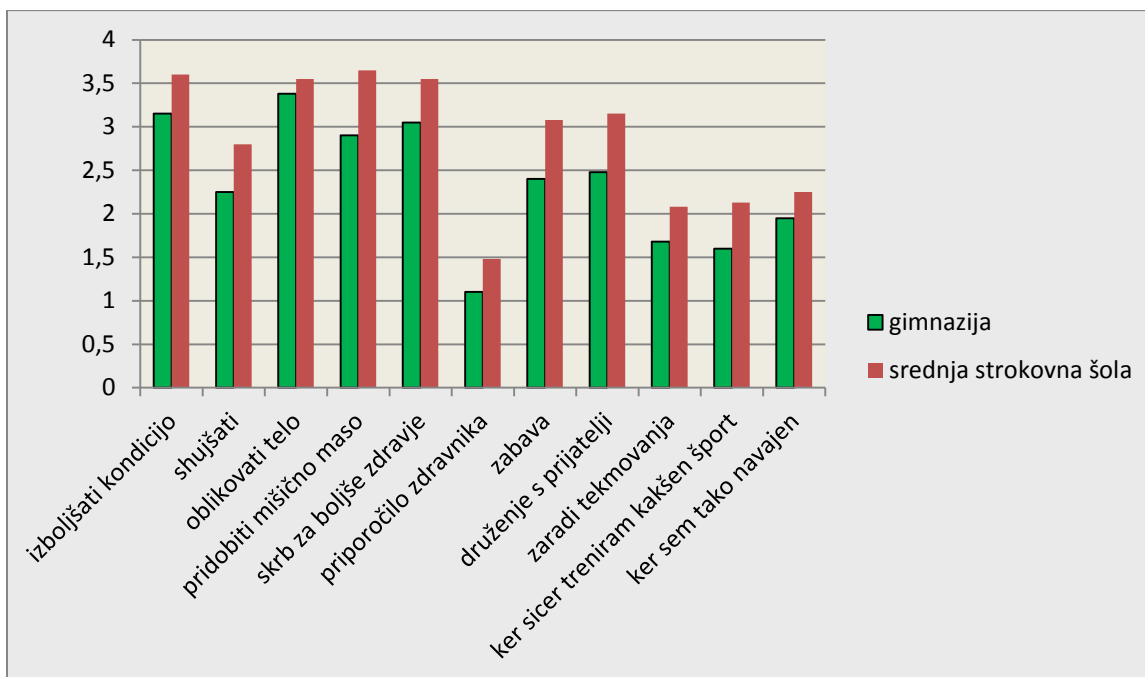
zanj je za gimnazije 3,05, za srednje strokovne šole pa 3,55. Zopet so v prednosti srednješolci s srednjih strokovnih šol. Priporočilo zdravnika je naslednji motivacijski dejavnik, za katerega se je na obeh ravneh srednjih šol odločilo malo dijakov in dijakinj. Povprečje je za gimnazije 1,10, za srednje strokovne šole pa 1,48. Zdravje je pri mladostnikih še v dobrem stanju, zato to največkrat ni razlog za začetek ukvarjanja s fitnes vadbo. Za motivacijski dejavnik zabava je povprečje za gimnazije 2,40, za srednje strokovne šole pa 3,08. Spet lahko rečemo, da se zaradi zabave ukvarja s fitnes vadbo nekaj več srednješolcev iz srednjih strokovnih šol kakor iz gimnazij. Pri motivacijskem dejavniku zaradi tekmovanja lahko ugotovimo, da je povprečje nizko. Tudi to je nekako logično, ker se s fitnesom tekmovalno ukvarja malo ljudi. Povprečje za gimnazije je 1,68, za srednje strokovne šole pa 2,08. Tudi povprečje za motivacijski dejavnik, ker sicer treniram kakšen šport, je nizko. Za gimnazije je povprečje 1,60, za srednje strokovne šole pa 2,13. Sledi še motivacijski dejavnik, ker sem tako navajen. Povprečje za gimnazije je 1,95, za srednje strokovne šole pa 2,25.

Tabela 16 prikazuje tudi rezultate t-testa za neodvisne vzorce, s katerim smo preverjali hipotezo **H<sub>0</sub>**:

- za motivacijski dejavnik **izboljšati kondicijo** znaša t-vrednost  $-1,38$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik izboljšati kondicijo, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,17, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **shujšati** znaša t-vrednost  $-1,72$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik shujšati, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,09, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **oblikovati si telo** znaša t-vrednost  $-0,54$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik oblikovati si telo, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,59, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **pridobiti mišice** znaša t-vrednost  $-2,35$  pri malo več kot 71 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik pridobiti mišice, moramo **zavrniti**, saj znaša p-vrednost 0,02, kar je manj kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **skrb za zdravje** znaša t-vrednost  $-1,66$  pri malo več kot 68 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik skrb za zdravje, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,10, kar je več kot 0,05;

- za motivacijski dejavnik **priporočilo zdravnika** znaša t-vrednost  $-2,56$  pri približno 54 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik priporočilo zdravnika, moramo **zavrniti**, saj znaša p-vrednost  $0,01$ , kar je manj kot  $0,05$ ;
- za motivacijski dejavnik **zabava** znaša t-vrednost  $-2,16$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik zabava, moramo **zavrniti**, saj znaša p-vrednost  $0,03$ , kar je manj kot  $0,05$ ;
- za motivacijski dejavnik **druženje s prijatelji** znaša t-vrednost  $-2,05$  pri skoraj 75 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik druženje s prijatelji, moramo **zavrniti**, saj znaša p-vrednost  $0,04$ , kar je manj kot  $0,05$ ;
- za motivacijski dejavnik **zaradi tekmovanja** znaša t-vrednost  $-1,37$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik zaradi tekmovanja, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost  $0,18$ , kar je manj kot  $0,05$ ;
- za motivacijski dejavnik, **ker sicer treniram kakšen šport**, znaša t-vrednost  $-1,61$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik, ker sicer treniram kakšen šport, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost  $0,11$ , kar je več kot  $0,05$ ;
- za motivacijski dejavnik, **ker sem tako navajen**, znaša t-vrednost  $-1,02$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik, ker sem tako navajen, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost  $0,30$ , kar je več kot  $0,05$ .

Hipotezo **H<sub>0</sub><sub>8</sub>** moramo **zavrniti**, saj moramo 4 dele od 11 v tej hipotezi zavrniti. Tako lahko s 5 % tveganjem trdimo, da kar se tiče motivacijskih dejavnikov za ukvarjanje s fitnes vadbo, kot so pridobiti mišice, priporočilo zdravnika, zabava in druženje s prijatelji, obstajajo statistično značilne razlike med srednješolci na različnih ravneh srednjih šol. Za vse ostale motivacijske dejavnike za ukvarjanje s fitnes vadbo lahko s 5 % tveganjem trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike med srednješolci na različnih ravneh srednjih šol. Ti motivacijski dejavniki so izboljšati kondicijo, shujšati, oblikovati si telo, skrb za zdravje, zaradi tekmovanja, ker sicer treniram kakšen šport in ker sem tako navajen.



Slika 17. Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitness vadbo glede na raven srednje šole.

Graf na Sliki 17 nam prikazuje razlike med motivacijskimi dejavniki, zaradi katerih se srednješolci ukvarjajo s fitness vadbo. Vidimo lahko razliko med motivacijskimi dejavniki, zaradi katerih se dijaki in dijakinje na različnih ravneh srednjih šol ukvarjajo s fitness vadbo.

### 3.5.3 Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitness vadbo glede na starost

Tabela 10

Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitness vadbo glede na starost.

motivacijski dejavnik	letnik	M	SD	t	p(t)
izboljšati kondicijo	1.	3,40	1,48	0,15	0,88
	3. in 4.	3,35	1,48		
shujšati	1.	2,55	1,48	0,15	0,88
	3. in 4.	2,50	1,43		
oblikovati telo	1.	3,38	1,53	-0,54	0,59
	3. in 4.	3,55	1,36		
pridobiti	1.	3,20	1,52	-0,46	0,65

<b>mišice</b>	3. in 4.	3,35	1,42		
<b>skrb za zdravje</b>	1.	3,30	1,42	0,00	1,00
	3. in 4.	3,30	1,32		
<b>priporočilo zdravnika</b>	1.	1,45	0,88	2,19	0,03
	3. in 4.	1,13	0,36		
<b>zabava</b>	1.	2,75	1,41	0,08	0,94
	3. in 4.	2,73	1,48		
<b>druženje s prijatelji</b>	1.	2,98	1,53	0,97	0,34
	3. in 4.	2,65	1,48		
<b>zaradi tekmovanja</b>	1.	1,85	1,19	-0,17	0,87
	3. in 4.	1,90	1,45		
<b>treniranje športa</b>	1.	2,05	1,54	1,14	0,26
	3. in 4.	1,68	1,40		
<b>zaradi navade</b>	1.	2,20	1,27	0,69	0,49
	3. in 4.	2,00	1,32		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; t – t-vrednost; p(t) – p-vrednost

Iz Tabele 17 lahko razberemo, kakšne so v naši raziskavi razlike v motivih, kar se tiče ukvarjanja s fitnes vadbo, med srednješolci, ki obiskujejo prve, in srednješolci, ki obiskujejo zadnje letnike srednjih šol. Za motivacijski dejavnik izboljšati kondicijo je povprečje odgovorov na lestvici od 1 do 5 za prve letnike 3,40, za zadnje pa 3,35. Razlika je zelo majhna. Za motivacijski dejavnik shujšati je povprečje za prve letnike 2,55, za zadnje pa 2,50. Tudi tu je razlika zelo majhna. Za motivacijski dejavnik oblikovati si telo je povprečje za prve letnike 3,38, za zadnje pa 3,55. Nekoliko v prednosti so zadnji letniki. Za motivacijski dejavnik pridobiti mišice je povprečje za prve letnike 3,20, za zadnje pa 3,35. Zopet so nekoliko v prednosti zadnji letniki. Za motivacijski dejavnik skrb za zdravje razlike ni. Povprečje je, tako za prve kot za zadnje letnike, 3,30. Za motivacijski dejavnik priporočilo zdravnika je povprečje nizko. Za prve letnike je 1,45, za zadnje pa samo 1,13. Za motivacijski dejavnik zabava je povprečje za prve letnike 2,75, za zadnje pa 2,73. Razlike skoraj da ni. Za motivacijski dejavnik druženje s prijatelji je povprečje za prve letnike 2,98, za zadnje pa 2,65. Nekoliko v prednosti so prvi letniki. Za motivacijski dejavnik zaradi tekmovanja je povprečje za prve letnike 1,85, za zadnje pa 1,90. Tudi tu razlike skoraj da ni. Za motivacijski dejavnik, ker sicer treniram kakšen šport, je povprečje

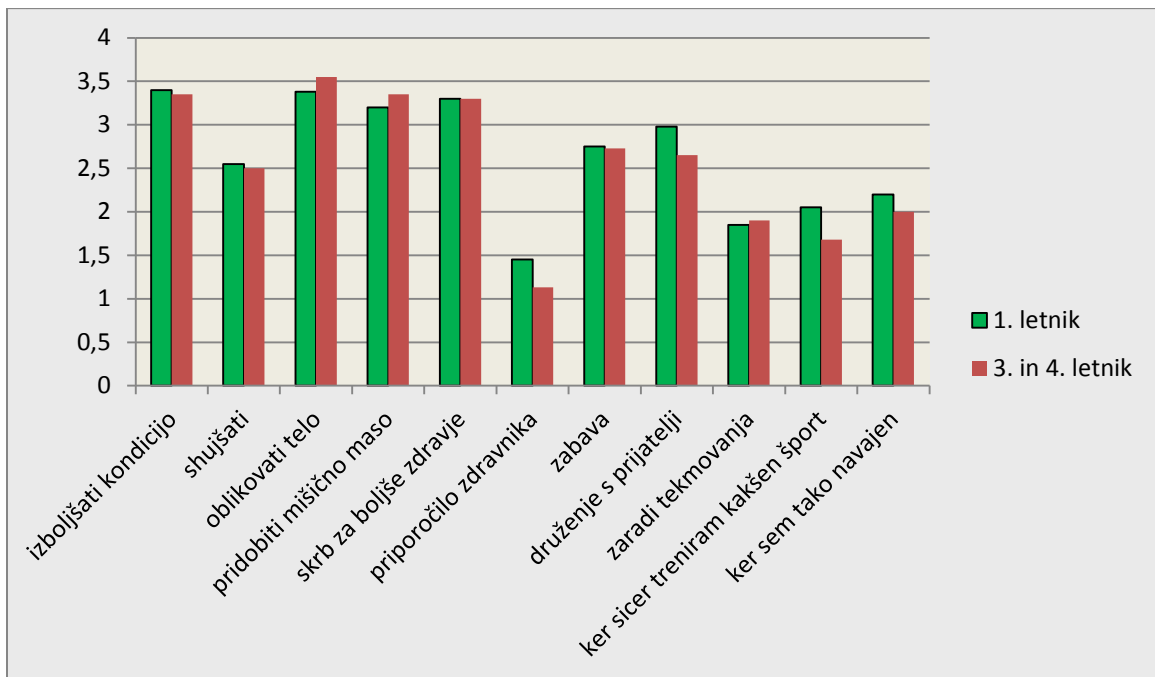
za prve letnike 2,05, za zadnje pa 1,68. Prvi letniki so se v večji meri odločili za ta motivacijski dejavnik. Za motivacijski dejavnik, ker sem tako navajen, je povprečje za prve letnike 2,20, za zadnje pa 2,00.

Tabela 17 prikazuje tudi rezultate t-testa za neodvisne vzorce, s katerim smo preverjali hipotezo **H<sub>0</sub>**:

- za motivacijski dejavnik **izboljšati kondicijo** znaša t-vrednost 0,15 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik izboljšati kondicijo, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,88, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **shujšati** znaša t-vrednost 0,15 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik shujšati, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,88, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **oblikovati si telo** znaša t-vrednost -0,54 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik oblikovati si telo, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,59, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **pridobiti mišice** znaša t-vrednost -0,46 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik pridobiti mišice, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,65, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **skrb za zdravje** znaša t-vrednost 0,00 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik skrb za zdravje, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 1,00, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **priporočilo zdravnika** znaša t-vrednost 2,19 pri približno 50 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik priporočilo zdravnika, moramo **zavrniti**, saj znaša p-vrednost 0,03, kar je manj kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **zabava** znaša t-vrednost 0,08 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik zabava, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,94, kar je več kot 0,05;
- za motivacijski dejavnik **druženje s prijatelji** znaša t-vrednost 0,97 pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik druženje s prijatelji, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost 0,34, kar je več kot 0,05;

- za motivacijski dejavnik **zaradi tekmovanja** znaša t-vrednost  $-0,17$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik zaradi tekmovanja, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost  $0,87$ , kar je več kot  $0,05$ ;
- za motivacijski dejavnik, **ker sicer treniram kakšen šport**, znaša t-vrednost  $1,14$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik, ker sicer treniram kakšen šport, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost  $0,26$ , kar je več kot  $0,05$ ;
- za motivacijski dejavnik, **ker sem tako navajen**, znaša t-vrednost  $0,69$  pri 78 stopnjah prostosti. Del hipoteze, ki se nanaša na motivacijski dejavnik, ker sem tako navajen, lahko **potrdimo**, saj znaša p-vrednost  $0,49$ , kar je več kot  $0,05$ .

Hipotezo **H<sub>0</sub>**, moramo **zavrniti**, saj moramo zavrniti njen prvi del od 11. Tako lahko s 5 % tveganjem trdimo, da, kar se tiče motivacijskega dejavnika za ukvarjanje s fitnes vadbo priporočilo zdravnika, obstajajo statistično značilne razlike med srednješolci, ki obiskujejo prve, in srednješolci, ki obiskujejo zadnje letnike srednjih strokovnih šol in gimnazij. Za vse ostale motivacijske dejavnike velja, da lahko s 5 % tveganjem trdimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike med srednješolci, ki obiskujejo prve, in srednješolci, ki obiskujejo zadnje letnike srednjih strokovnih šol in gimnazij. Ti motivacijski dejavniki so izboljšati kondicijo, shujšati, oblikovati si telo, pridobiti mišice, skrb za zdravje, zabava, druženje s prijatelji, zaradi tekmovanja, ker sicer treniram kakšen šport in ker sem tako navajen.



Slika 18. Motivacijski dejavniki za ukvarjanje s fitness vadbo glede na starost.

Graf na Sliki 18 nam prikazuje razlike med motivacijskimi dejavniki, zaradi katerih se srednješolci ukvarjajo s fitness vadbo. Vidimo lahko, kakšne so razlike med motivacijskimi dejavniki, zaradi katerih se dijaki in dijakinje prvih in zadnjih letnikov srednjih šol ukvarjajo s fitness vadbo.

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti razlike v ukvarjanju s fitness vadbo med dijaki in dijakinjami, ki obiskujejo različne ravni srednjih šol. Nižja raven so srednje strokovne šole, višja raven pa so gimnazije. Namen je bil tudi ugotoviti razlike v ukvarjanju s fitness vadbo glede na starost. Preverjali smo prve letnike in zadnje letnike. Znotraj ukvarjanja s fitness vadbo smo preverjali pogostost ukvarjanja z njo, vrste fitness vadbe, s katero se ukvarjajo, in motive za ukvarjanje s fitness vadbo.

V diplomskem delu smo predstavili pomen gibanja in športno rekreativnega udejstvovanja. Predstavili smo pozitivne učinke tega na človeka. Še posebej smo predstavili koristne dejavnike ukvarjanja s fitness vadbo za telo. Glavni namen je bil preveriti, če se mladi (v našem primeru so to dijaki in dijakinje srednjih šol) dovolj zavedajo koristnosti same fitness vadbe in tudi ostale športno rekreativne vadbe za telo. To smo lahko preverili že s preverjanjem pogostosti ukvarjanja s fitness vadbo in športom nasploh. Prek motivov za

ukvarjanje s fitnes vadbo smo še dodatno ugotovili, koliko se dijaki in dijakinje zavedajo koristnosti te vadbe in kakšne so razlike med spoloma glede motivacije za ukvarjanje s športom in fitnes vadbo. Preverili smo tudi, s katerimi vrstami fitnes vadbe in v kolikšni meri se ukvarjajo in ugotavljali razlike.

Ugotovili smo, da se jih le dobra tretjina bolj malo ali nič ne ukvarja s fitnes vadbo. Ostali pa se bolj ali manj pogosto ukvarjajo s fitnes vadbo. Leta 1992 se je s fitnesom ukvarjalo 2,7 % prebivalcev, ta odstotek se je do leta 2004 povečal na 8,8 %. Prav tako je bil fitnes leta 2004 že na 11. mestu med športnimi aktivnostmi. Do leta 2006 se je odstotek povečal že na 10,4 %, do leta 2008 pa zopet malo padel, in sicer na 9,7 % (Sila, 2009).

V starostni kategoriji od 15 do 30 let se je s fitnesom leta 2006 ukvarjalo skoraj 30 % ljudi (Sila, 2007).

V našem primeru je delež tistih, ki se ukvarjajo s fitnes vadbo, precej visok. Odvisno tudi, kako so si anketirani razlagali vprašanje. Tistih, ki so odgovorili, da to povsem velja za njih, je bilo 14 %. Tistih, ki so se odločili za odgovor, da to večinoma velja za njih, pa je bilo 18 %. Tako lahko rečemo, da se realno s fitnes vadbo ukvarja nekje 30 % vprašanih, kar pa je še vedno precej zadovoljiv podatek in je podoben podatku iz leta 2006.

Še bolj navdušuje podatek, da je le 6 % popolnoma športno neaktivnih. Več kot dve tretjini je redno športno aktivnih. Če to primerjamo s podatki iz raziskave iz leta 1996, lahko ugotovimo, da so ljudje danes veliko bolj športno aktivni, saj je bilo takrat skoraj 50 % neaktivnih (Sila, 2007).

Leta 2000 je po raziskavi neaktivnih že skoraj 55 % (Krpač, 2003). Nato se je športna aktivnost povečevala. Leta 2006 je bila zopet opravljena raziskava in podatki so bili že nekoliko boljši. Neaktivnih je bilo le še 32 %. Vse to velja za osebe, stare nad 18 let. Leta 2006 so bili v raziskavo vključeni tudi tisti, ki so stari 15, 16 in 17 let. Ti so delež neaktivnih še nekoliko znižali, in sicer na 30,4 % (Sila, 2007). Po tem lahko sklepamo, da se mladi bolj ukvarjajo s športom in zato je tudi delež neaktivnih mladih v našem primeru le 6 %.



Skoraj 90 % vprašanih trdi, da za neukvarjanje s fitnes vadbo ni kriv finančni problem. To pomeni, da so za neukvarjanje večinoma krivi neki drugi dejavniki.

Hipotezo  $H_{01}$  smo zavrnili. Saj smo ugotovili, da se dijaki bolj pogosto ukvarjajo s fitnes vadbo kot dijakinje. Tudi ostale raziskave kažejo, da se s fitnes vadbo bolj ukvarjajo moški kot ženske. Podatki iz leta 2006 (Sila, 2007) kažejo, da se je takrat s fitnes vadbo ukvarjalo 13,1 % moških in 8,1 % žensk.

Hipotezo  $H_{02}$  smo potrdili. Ugotovili smo, da se dijaki in dijakinje na srednjih strokovnih šolah ne ukvarjajo bolj ali manj pogosto s fitnes vadbo kot dijaki in dijakinje na gimnazijah. Raziskava (Bunderla, 2008) iz leta 2008 pa kaže ravno nasprotno, in sicer, da se ljudje z višjo izobrazbo bolj ukvarjajo s fitnes vadbo. Glede na to, da se naši preizkušanci še šolajo, ne moremo vedeti, kako visoko se bodo izšolali, in zato morda ni statistično značilnih razlik. Poleg tega še ne hodijo v službo, in tako ni eden izmed pogojev finančni problem, ker ne vemo, v kakšnem finančnem stanju so starši, ki jim omogočajo ukvarjanje s fitnes vadbo. Se je pa večina opredelila, da za neobiskovanje fitnes vadbe ni kriv finančni problem.

Hipotezo  $H_{03}$  smo tudi potrdili. Ugotovili smo, da se dijaki in dijakinje, ki obiskujejo prve letnike srednjih strokovnih šol in gimnazij, ne ukvarjajo bolj ali manj pogosto s fitnes vadbo, od dijakov in dijakinj, ki obiskujejo zadnje letnike srednjih strokovnih šol in gimnazij. Raziskava iz leta 2006 (Sila, 2007) kaže ravno nasprotno. Rezultati te raziskave kažejo, da se s fitnes vadbo najbolj ukvarjajo mladi, potem pa s starostjo odstotek aktivnih samo še pada. Tudi drugi avtorji so to ugotovili. In sicer, da s starostjo med mladostniki upada priložna telesna dejavnost (Brettschneider in Naul, 2004; Currie idr., 2004; Jurak idr., 2003; Riddoch idr., 2004; Strel idr., 2007). Verjetno v našem primeru razlike niso dovolj velike in statistično niso značilne, ker ne gre za tako veliko starostno razliko med preizkušanci. Glede na to, da se dijaki in dijakinje prvih letnikov nič manj pogosto ne ukvarjajo s fitnes vadbo od dijakov in dijakinj zadnjih letnikov na srednjih šolah, lahko morda sklepamo, da se dijaki in dijakinje že od začetka srednje šole zavedajo koristnosti vadbe, kar bi bilo zelo spodbudno, če drži.

Hipotezo  $H_{04}$  smo zavrnili. Preverjali smo razlike v vrsti fitnes vadbe, s katero se ukvarjajo srednješolci, ki obiskujejo srednje strokovne šole in gimnazije. Ugotovili smo, da, kar se

tiče ukvarjanja s kardio vadbo in razteznimi vajami, ni razlik, gledano po spolu. Se pa pojavijo razlike med dijaki in dijakinjami, kar se tiče ukvarjanja z vadbo moči na trenažerjih, z vadbo moči s prostimi utežmi in kar se tiče skupinskih vadb. Z obema vadbama močmi se bolj ukvarjajo dijaki, medtem ko se s skupinskimi vadbami bolj ukvarjajo dijakinje. To se sklada tudi z raziskavo (Krpač, 2003) iz leta 2003, v kateri rezultati kažejo, da se s fitnessom ukvarja več kot 80 % moških in manj kot 20 % žensk, z aerobiko, ki bi jo lahko šteli pod skupinske vadb, pa se ukvarja več kot 90 % žensk in manj kot 10 % moških. Iz tega nekako lahko sklepamo, da se ženske raje udeležujejo skupinskih vadb, medtem ko moški del populacije raje hodi v fitness in se tam najbolj ukvarja z vadbo moči.

Hipotezo  $H_{05}$  smo potrdili. Ugotovili smo, da ni razlik med srednjimi strokovnimi šolami in gimnazijami, kar se tiče vrst fitness vadb, s katerimi se ukvarjajo dijaki in dijakinje. To nekako pomeni, da se dijaki in dijakinje, ki se šolajo za nižjo izobrazbo, ne razlikujejo od dijakov in dijakinj, ki se šolajo za višjo izobrazbo, kar se tiče vrst fitness vadb, s katerimi se ukvarjajo. Razlike se pojavijo glede po spolu, po stopnji izobrazbe pa ne.

Hipotezo  $H_{06}$  smo tudi potrdili. To pomeni, da tudi med prvimi in zadnjimi letniki na obeh ravneh srednjih šol ni razlik, kar se tiče vrst fitness vadb, s katerimi se ukvarjajo dijaki in dijakinje. Lahko vidimo, da se, kar se tiče vrst fitness vadb, pojavljajo bolj razlike glede na spol. Ostali dejavniki niso tako pomembni. Pri prejšnji hipotezi smo videli, da izobrazba ni tako pomembna, kar se tiče razlik glede vrst fitness vadb, sedaj pa lahko vidimo, da tudi starost nima bistvenega pomena. Še vedno ženski del populacije, ne glede na starost in raven srednje šole, raje obiskuje skupinske vadb kot moški del, ki bolj obiskuje fitness in vadbo moči.

Hipotezo  $H_{07}$  smo zavrnil. Z njo smo preverjali razliko v motivacijskih dejavnikih za ukvarjanje s fitness vadbo med spoloma. Ugotovili smo, da so se statistično značilne razlike pojavile le pri treh dejavnikih. Rezultati kažejo, da se dijakinje, zato da bi shujšale, v večji meri ukvarjajo s fitness vadbo od dijakov. Se pa dijaki v večji meri ukvarjajo s fitness vadbo zato, da bi pridobili mišice in zaradi tekmovanja. To potrjujejo tudi ostale podobne raziskave, ki so že bile narejene na tem področju. Raziskava, ki sta jo naredila Berčič in Petrovič (1974), kaže, da se s športnorekreativno vadbo moški najbolj ukvarjajo zaradi ohranitve telesne kondicije, merjenja sil in sposobnosti ter tekmovanja, ženske pa zaradi

izboljšanja zdravja in hujšanja. Rezultati so tako precej podobni rezultatom iz naše raziskave. Cash (1997) je ugotovil, da je motiv, ki je na prvem mestu pri ženskah, oblikovanje postave. Petkovšek (1997) je istega leta ugotovila, da je na prvem mestu motiv želje po zdravju in boljšem počutju. To velja za študente. Kuhar (2004) je ugotovil, da se dekleta ukvarjajo s športom zaradi dobrega počutja in hujšanja. Vsi rezultati iz raziskav so si nekako podobni in dokaj sovpadajo z rezultati iz naše raziskave. Pojavljajo se razlike med spoloma.

Hipotezo  $H_{08}$  smo prav tako zavrnil. Z njo smo preverjali, ali se razlike v motivih za ukvarjanje s fitnes vadbo pojavijo na različnih ravneh srednjih šol. Ugotovili smo, da se pri štirih dejavnikih od 11 pojavijo statistično značilne razlike. Pri vseh štirih motivacijskih dejavnikih se je izkazalo, da se zaradi njih bolj ukvarjajo s fitnes vadbo na srednjih strokovnih šolah kot na gimnazijah. Ti motivacijski dejavniki so pridobiti mišice, priporočilo zdravnika, zabava in druženje s prijatelji.

Na koncu smo preverjali še hipotezo  $H_{09}$  in jo tudi zavrnil. Ugotovili smo, da se sicer le pri enem motivacijskem dejavniku pojavijo razlike med prvimi in zadnjimi letniki na srednjih strokovnih šolah in gimnazijah. Rezultati kažejo, da se zaradi priporočila zdravnika s fitnes vadbo bolj ukvarjajo prvi kot zadnji letniki na srednjih šolah. Morda je vzrok za to, ker zdravniki že dokaj kmalu priporočajo mladini, da se naj ukvarjajo s športom in fitnes vadbo, in tako je pri prvih letnikih ta motiv bolj pogost kot pri zadnjih in potem nekoliko popusti v naslednjih letih.

## 4 SKLEP

Z raziskavo smo dobili določene podatke o tem, kolikšen je delež srednješolcev, ki se ukvarjajo s športom in s fitnes vadbo. Z raziskavo smo ugotovili, kakšna je pogostost ukvarjanja srednješolcev s fitnes vadbo, ločeno po spolu, po ravni srednje šole in po starosti (prvi in zadnji letniki). Poleg pogostosti smo ugotovili tudi, s kakšnimi vrstami fitnes vadbe se ukvarjajo in motive, zaradi katerih se ukvarjajo z njo. Tudi to smo ločili po spolu, ravni srednje šole in po starosti. Je pa vzorec razmeroma majhen in zato teh rezultatov ne moremo posploševati. V naslednjo podobno raziskavo bi lahko vključili še več srednješolcev z različnih koncev Slovenije in z več različnih šol. Tako bi lahko dobljene rezultate še nekoliko bolj posplošili, a ne bi dobili podatke le za Ljubljano, in ugotovili, kakšne so razlike glede na regije. Tudi ponudba fitnes storitev je največja ravno v Ljubljani, zato morda rezultati ne bi bili podobni v ostalih regijah po Sloveniji. Vseeno pa je raziskava lahko v pomoč tudi pri nadaljnjih odkrivanjih in raziskavah, kar se tiče ukvarjanja s fitnes vadbo, še posebej med mladimi. Treba je ugotoviti še, kako bi mlade še bolj motivirali za ukvarjanje s športom in fitnes vadbo. To bi lahko dosegli s povečanim oglaševanjem prek medijev in v določeni meri tudi z brezplačnimi predstavitvenimi programi vadbe. Poleg predstavitvenih programov bi lahko mlade motivirali tudi s predavanji o koristnosti vadbe na naše telo in duha. Tudi profesorji športne vzgoje bi lahko to svojim učencem razložili na urah športne vzgoje, a jih večina tega ne stori. Večina mladih namreč ne ve, zakaj je vadba koristna za naše telo. V veliki meri bi k temu pripomogli tudi s povečanjem ur športne vzgoje v šolah. Glavni faktor je seveda družina, ki že v mladih letih zelo vpliva na otroka. Če so tudi starši športno aktivni in imajo pozitivna stališča do športa, bodo to prenesli tudi na svoje otroke in velika možnost je, da bodo potem to otroci gojili tudi v poznejših letih in prav tako prenesli na svoje otroke.

## 5 VIRI

Berčič, H. (2000). Vse se začne v družini. V J. Turk, (ur.), B. Sila, (ur.) in A. Ihan (ur.), *Lepota gibanja tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Berčič, H., Petrovi, K. (1974). *Trim – 72 : (mnenja in stališča udeležencev)*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.

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

Berčič, H., Tušak, M. in Karpljuk, D. (2003). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Inštitut za šport.

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

Brettschneider, W. B. in Naul, R. (2004). *Study on young people`s lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of resorting the balance. Končno poročilo*. Paderborn: University of Paderborn and council of Europe.

Bunderla, M. (2008). *Aktivnost prebivalcev Slovenije na področju fitnesa v povezavi z nekaterimi socialno – demografskimi značilnostmi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Cigale, L. (2011). *10 najpogostejših napak pri vadbi v fitnesu*. Pridobljeno iz: <http://www.luciano.si/blog/10-najpogostejsih-napak-pri-vadbi-v-fitnesu.php>

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Setterboulte, W. Samdal, O. idr. (2004). *Young People`s Health in Context. Health Behaviour in School – aged Children (HBSC) study: International report from 2001/2002 survey*. (Health policy for Children and Adolescents, No. 4). Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.

Glušič, K. (2010). *Program vadbe za začetnike v fitnesu*. Pridobljeno iz: <http://fit-life.si/clanki/vadba/program-vadbe-za-zaetnike>

Grom, S. (2012). *Piramida zdrave prehrane*. Pridobljeno iz: [http://www.maximum-portal.com/Prehrana/Splo%C5%A1no/1/12/889/1/Piramida\\_zdrave\\_prehrane/](http://www.maximum-portal.com/Prehrana/Splo%C5%A1no/1/12/889/1/Piramida_zdrave_prehrane/)

*Hydraulic equipment for youth*. (2012). *Fitness and kids*. Pridobljeno iz: <http://fitnessandkids.com/>

Fetih, J. (2008). *Fitnes*. Polet, 44 (8), 41–49.

Hajdinjak, M. in Hajdinjak, L. (1997). *Kaj pa zdravje?* Maribor: Rotis.

Jambrek, P. (1997). *Uvod v sociologijo*. Ljubljana: DZS.

Jenko, G. *Fitnes vadba*. Pridobljeno iz: [http://www.fitnes-zveza.si/fitnes\\_vadba](http://www.fitnes-zveza.si/fitnes_vadba)

Jeriček, H. (2007). *Predstavitev rezultatov raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2006*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, Center za promocijo zdravja.

Jurak, G. (2006). Sports vs. The »cigarettes and coffee« lifestyle of Slovenian high school students. *Anthropological Notebooks* 12(2), 79–95.

Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Bučar Pajek, M. (2005). *Primerjava nekaterih navad športnikov dijakov, povezanih z zdravjem, z navadami drugih dijakov. Športno nadarjeni otroci in mladina v Slovenskem šolskem sistemu* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Majerič, M., Starc, G., Filipčič, T. idr. (2003). *Sports activities of Slovenian Children and young people during their summer holidays*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.

Kovač, M. (2007). *Gibanja je v šolah premalo in vse manj*. Večer, 45. Str. 19–21.

Kovač, M., Leskošek, B., Strel, J. (2011). *Razlike v telesni zmogljivosti Slovenskih srednješolcev*. Zbornik 24. Mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Krpač, T. (2003). *Aktivnost odraslih prebivalcev Slovenije na področju fitnesa in aerobike v povezavi z nekaterimi socialno demografskimi značilnostmi*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Krpan, M. (2005). *Opremljenost in ponudba sodobnega fitnesa*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote. Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.

Maučec Zakotnik, J. (2002). *Gibalna/športna dejavnost v funkciji zdravja in kakovosti življenja prebivalcev Slovenije*. Zdravstveno varstvo 41 (1–2), 1–2.

Milanović, D. i suradnici (1996). *Fitness*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturo Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagrebački sportski savez.

Mišigoj – Duraković, M., Bednarik, J., Berčič, H., Duraković, Z., Findak, V., Heimer, S. idr. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta univerze v Zagrebu, Zavod za šport Slovenije.

Mrak, M. (2010). *Osnove treninga v fitnesu*. Pridobljeno iz: [http://www.osebnitrener.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=61:-osnove-treninga-v-fitnessu&catid=38:trening-fitness&Itemid=86](http://www.osebnitrener.com/index.php?option=com_content&view=article&id=61:-osnove-treninga-v-fitnessu&catid=38:trening-fitness&Itemid=86)

Petkovšek, M. (1997). *Motiviranost odraslih prebivalcev Slovenije za športno dejavnost*. Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev republike Slovenije. Uredil Sila, B. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Petrović, S. (1998). *Fitnes, dinamični sistem*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson – Heggebo, L., Sardinha, L. B. idr. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr- old European children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36, 86–92.

Rowland, T. (2007). *Promoting physical activity for children`s health*. *Sports Med* 37: 929–936.

Sila, B. (2001). *Fitnes v Sloveniji*. V. mednarodni kongres aerobike in fitnesa. (str. 68–72). Ljubljana. Fakulteta za šport.

Sila, B. (2007). *Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2006*. *Šport*, 55 (3). 1–26, priloga.

Sila, B., Doupona Topič M., Strel, J. (2007). *Vse več obiskovalcev v fitnesih – kje so meje?* V. kongres fitnes zveze Slovenije. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Sila, B. (2008). *Širina in raznolikost fitnes dejavnosti in pogostnost vadbe*. VII. kongres fitnes zveze Slovenije – licenčni seminar. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Sila, B. (2009). Nekaj rezultatov o športnorekreativni vadbi Slovencev; *Položaj fitnesa med ostalimi športi*. VIII. kongres fitnes zveze Slovenije – licenčni seminar. Ljubljana: FZS.

Smith, T. (1998). *Družinska zdravstvena enciklopedija*. Ljubljana: DZS.

Strel, J., Kovač, M., in Jurak, G. (2007). Physical and motor development, sport activities and lifestyles of Slovenian children and youth – changes in the last few decades. Poglavlje 13. V: W. D. Brettschneider in R. Naul (ur.), *Obesity in Europe: young people`s physical activity and sedentary lifesyles* (str. 243–264). Sport sciencews international, št. 4. Frankfurt am main: Peter lang.



Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A..., Trudeau, F. (2005). *Evidence based physical activity for school – age youth*. 146: 732–737.

ŠD Sokol (2004). *Dvigovanje uteži za začetnike*. Pridobljeno iz: [http://www.sokolgroup.com/revija.php?cat1=clanki&clanki\\_cat=3&clanek=33](http://www.sokolgroup.com/revija.php?cat1=clanki&clanki_cat=3&clanek=33)

NSCA (National Strength and Conditioning Association) (2009). *The Journal of Strength and Conditioning Research*. Pridobljeno iz: <http://www.nasca-lift.org/Home/>

Tomori, M. (2000). *Duševne koristi telesne dejavnosti*. Ljubljana. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Trnkoczy, A. (2009). *Vpliv športne rekreacije na samopodobo žensk*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

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

Zagorc, M. (1986). *Struktura motivacije in socialno demografske značilnosti žensk, ki se ukvarjajo z aerobiko*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

## **6 PRILOGE**

### **6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK**

## **ANKETA**

**Spoštovani/spoštovana anketiranec/anketiranka, sem Blaž Bator, študent Fakultete za šport in pripravljam diplomsko nalogo o ukvarjanju srednješolcev s fitness vadbo. Pred vami je anketni vprašalnik s katerim si bom pomagal pri izdelavi diplomske naloge. Rezultate ankete bom uporabil izključno v raziskovalne namene in so povsem anonimni. Pri odgovorih, kjer je potrebno obkrožiti številko od 1 do 5, pomeni 1 (nikakor ne velja za vas), 2 (večinoma ne velja za vas), 3 (delno velja za vas), 4 (večinoma velja za vas), 5 (povsem velja za vas).**

Spol (obkrožite): moški ženski starost:\_\_\_let

šola:\_\_\_\_\_

1. Ali se ukvarjate s kakršnokoli obliko fitness vadbe? (obkrožite)

1 2 3 4 5

2. Kako pogosto ste športno aktivni? (obkrožite)

ne ukvarjam se s športom 2 do 3 krat tedensko

1 krat do nekajkrat letno 4 do 6 krat tedensko

1 do 3 krat na mesec vsak dan

1 krat tedensko

3. Kako pogosto se ukvarjate s fitness vadbo? (obkrožite)

ne ukvarjam se s fitness vadbo 2 do 3 krat tedensko

1 krat do nekajkrat letno 4 do 6 krat tedensko

1 do 3 krat na mesec vsak dan

1 krat tedensko

4. S kakšno vrsto fitnes vadbe se ukvarjate? (obkrožite)

kardio vadba (tek, kolesarjenje)	1	2	3	4	5
vadba za moč (trenažerji)	1	2	3	4	5
vadba za moč (proste uteži)	1	2	3	4	5
raztezne vaje	1	2	3	4	5
skupinske vadbe (aerobika, pilates, tnz,...)	1	2	3	4	5

5. Ali se poleg fitnes vadbe ukvarjate še s katerim športom? (obkrožite)

nič	odbojka
plavanje	smučanje
ples	nogomet
hoja	rolanje
tenis	košarka

6. Ali bi se ukvarjali s fitnes vadbo pa vam starši v finančnem smislu tega ne morejo omogočiti? (obkrožite)

1    2    3    4    5

7. Kateri so motivacijski dejavniki, da se ukvarjate s fitnes vadbo? (obkrožite)

izboljšati kondicijo	1	2	3	4	5
shujšati	1	2	3	4	5
oblikovati telo	1	2	3	4	5
pridobiti mišice	1	2	3	4	5
skrb za boljše zdravje	1	2	3	4	5
priporočilo zdravnika	1	2	3	4	5
zabava	1	2	3	4	5
druženje s prijatelji	1	2	3	4	5
zaradi tekmovanja	1	2	3	4	5
ker sicer treniram kakšen šport	1	2	3	4	5
Ker sem tako navajen	1	2	3	4	5

8. Kdo vas je navdušil za fitnes vadbo? (obkrožite)

član družine	1	2	3	4	5
sorodnik	1	2	3	4	5

prijatelj	1	2	3	4	5
znanec	1	2	3	4	5
mediji	1	2	3	4	5

9. Ali se pred vadbo ogrejete in naredite raztezne vaje? (obkrožite)

1    2    3    4    5

10. Na kakšen način vadite v fitnessu? (obkrožite)

sam	1	2	3	4	5
s prijateljem	1	2	3	4	5
s trenerjem	1	2	3	4	5
v skupini	1	2	3	4	5

11. Kje ste se naučili kako delati vaje v fitnessu? (obkrožite)

sam	1	2	3	4	5
prijatelj	1	2	3	4	5
inštruktor fitnesa	1	2	3	4	5
nalepka na trenažerju, ki prikazuje izvedbo vaje	1	2	3	4	5

**Vaše sodelovanje v raziskavi je pripomoglo k pridobitvi pomembnih podatkov za mojo diplomsko nalogo. Hvala za vaše odgovore.**