

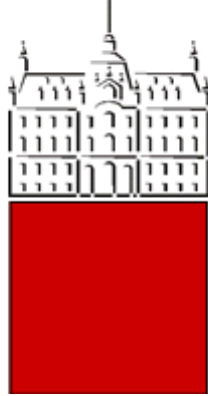
UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MARIO ŠTEFOK

Ljubljana 2010

Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za šport*



Športno treniranje
Teorija in metodika alpskega smučanja

MOTIVACIJA OTROK PRI UČENJU SMUČANJA

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:
doc. dr. Blaž Lešnik

SOMENTOR:
prof. dr. Matej Tušak

RECENZENT:
prof. dr. Milan Žvan

Avtor dela

MARIO ŠTEFOK

Ljubljana, 2010

"Zahvala poraja ljubezen. Je razumevanje, da nas ima nekdo rad, da nam iz obilja svojega duha podarja nekaj, kar potrebujemo, da smo počaščeni, ker nas jasno zaznava."

Daphne Rose Kingma

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju doc. dr. Blažu Lešniku za strokovne nasvete, usmerjanje in hitro posredovanje povratnih informacij. Zahvaljujem se prav tako dostopnosti in prijaznosti pri komunikaciji. Hkrati se zahvaljujem prof. dr. Mateju Tušku za pomoč pri razumevanju nekaterih poglobljenih pojavov v motivaciji pri vsakem posamezniku, ki se ukvarja s športom.

Univ. dipl. prof. psih. Branka Ribič Hederih je oseba, ki mi je nudila strokovno pomoč predvsem s področja psihologije. Rad bi se zahvalil za pomoč pri sestavi vprašalnika, odpiranja novih vrat v problem in za moralno podporo pri pisanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi vsem, ki so mi med pisanjem diplomskega dela stali ob strani, bili potrpežljivi in me bodrili.

Hvala!

Ključne besede: alpsko smučanje, motivacija v športu, učenje smučanja otrok, motivacija na smučišču

MOTIVACIJA OTROK PRI UČENJU SMUČANJA

Avtor: Mario Štefok

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010

Število strani: 75; Število preglednic: 16; Število grafov: 16; Število virov: 22; Število prilog: 1.

Športno treniranje

IZVLEČEK

V pričujočem diplomskem delu smo želeli ugotoviti, kateri so bistveni segmenti motivacije otrok pri učenju smučanja. Prvi del naloge predstavlja kratko predstavitev alpskega smučanja, dimenzij motivacije, učenja smučanja otrok, njihovega razvoja in didaktičnih načel, ki so nujen del procesa učenja smučanja otrok. V drugem, empiričnem delu naloge, smo si pomagali z anketnim vprašalnikom. S pomočjo tega smo ugotovili, kateri so pomembni motivacijski vzvodi, ki lahko povečujejo oz. zmanjšujejo motivacijo otrok pri učenju smučanja. Anketni vprašalnik je sestavljen iz 16 vprašanj, anketirali pa smo 80 otrok.

Ugotovili smo, da je motivacija otrok pod vplivom več dejavnikov, izmed katerih so posebej pomembni: učiteljeva osebnost, vpliv staršev in prijateljev, notranja in zunanja motivacija. Za doseganje boljše kvalitete učnega procesa je tudi po naših ugotovitvah potrebno pri učenju smučanja najprej narediti primerno vzdušje, izbrati primeren teren in izbrati primerne naloge pri izpeljavi učnega procesa, da bi bilo učenje smučanja kar se da uspešno.

Key words: Alpine skiing, motivation in sport, teaching of skiing of children, motivation on ski slope

MOTIVATION OF CHILDREN AT TEACHING OF SKIING

Author: Mario Štefok

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2010

Number of pages: 75; Number of tables: 16; Number of graphs:16; Number of sources: 22; Number of supplements: 1.

Sport training

ABSTRACT

In the following diploma work we have set out to discover the essential segments of motivation in the process of skiing instruction for children. First part includes a short presentation of alpine skiing, dimensions of motivation, the process of skiing instruction for children, their development and didactic principles are an essential part of the teaching process. In the second, empirical part, we used a questionnaire which assisted us in discovering the important motivational levers that can increase or decrease children's motivation in the learning process. The questionnaire is composed of 16 questions. We included 80 children.

We ascertained that motivation of the children is subjected to various factors. Among the especially important are: teacher's personality, the influence of parents and friends and internal and external motivation. To achieve the highest quality of the teaching process we must create a proper atmosphere, chose a proper terrain and choose proper tasks to ensure the success of the teaching process.

KAZALO

1	Uvod.....	9
2	Predmet in problem	11
2.1	Alpsko smučanje	11
2.1.2	Zgodovina alpskega smučanja	11
2.2	Motivacija v športu.....	13
2.2.1	Pojem motiva.....	14
2.2.2	Pojmovanja motivacije	16
2.3	Motivacijske teorije.....	17
2.3.1	Kognitivne teorije motivacije.....	17
2.3.2	Hedonistične teorije motivacije.....	18
2.3.3	Instinktivistične teorije.....	18
2.3.4	Teorije gona.....	19
2.4	Motivacijska situacija in motivacijski proces	20
2.4.1	Pojav frustracije in konflikta v motivacijski situaciji.....	22
2.4.2	Soočanje s frustracijo ali konfliktom in reakcija.....	23
2.3	Motivacija športnikov	23
2.3.1	Storilnostna motivacija.....	25
2.3.2	Nivo aspiracije.....	28
2.3.3	Postavljanje ciljev	29
2.3.4	Zunanja in notranja motivacija.....	31
2.3.5	Vedenje približevanja - izogibanja.....	32
2.3.6	Kako izboljšati motivacijo pri učenju smučanja?	33
2.3.7	Sugestije za izboljšanje motivacije učencev	35
2.3.8	Motivacijske strategije v športu	36
2.4	Celostnost razvoja	37
2.4.1	Motorične sposobnosti	38
2.5	Didaktična načela pri učenju smučanja	40
3	Cilji.....	44
4	Hipoteze	46
5	Metodologija	47
5.1	Opis vzorca raziskave.....	47
5.2	Opis merskih instrumentov	47
5.3	Postopek zbiranja podatkov	47
5.4	Statistična obdelava podatkov	48
6	Rezultati	49
7	Razprava.....	65
8	Sklep.....	69
9	Viri	71
10	Priloga	73

1 Uvod

»Motivacija je umetnost, s katero pridobimo ljudi, da naredijo tisto, kar hočete vi, zato ker to tudi sami hočejo«

Dweight Eisenhower

Beseda motivacija izhaja iz latinske besede »movere«, ki pomeni gibati se. Motivacijo lahko opredelimo kot proces, ki usmerja, vzdržuje, spodbuja in organizira aktivnost posameznika. Nekateri menijo, da motivacija zajema tudi podzavestno usmerjanje aktivnosti.

Vsak človek ima svoje sanje in hodi po unikatni poti, ki ga pelje do zelenega cilja. Na tej poti mora prehoditi veliko korakov, doživeti vzpone in padce, ki pomenijo izkušnje in bogatijo osebnost. Pomembna je vizija prihodnosti in za doseg le-te je potrebno premagati številne ovire, kar je mogoče storiti le z zadostno mero motivacije. Motivacija je proces, ki se pojavlja v vsakem izmed nas in na vseh področjih našega življenja. Eno izmed teh področij je tudi šport. Omogoča nam, da izrazimo radost, veselje, energijo, srečo. Skozi udejstvovanje v športu prav tako osvojimo nekatere pomembne veščine, ki bodo koristne v prihodnosti. Dobro poučevanje pa je posledica širokega spektra znanja in občutka za pravilno usmerjanje otrok. Pri delu z otroki je učitelj vedno znova postavljen pred nove situacije. Zaželeno je, da učitelj te situacije pozna in je več pri reševanju le-teh. To je posledica znanja in izkušenj preteklega dela.

Smučanje lahko predstavimo na različne načine. Lahko je zahtevna športna aktivnost, lahko pa najlepši način za doživljanje zimske idile. Vsekakor se tako kot vse druge športne aktivnosti tudi smučanje začne z učenjem. Da bi lahko kasneje v tej aktivnosti uživali ali to nadgradili s pravim treningom, se je moramo najprej naučiti. Nekatere zakonitosti in pravila tako poučevanja kot učenja ne glede na starost učenca, druge posebnosti, značilne za določeno starostno obdobje, pa narekujejo različen pristop.

Delo z otroki na smučišču je naloga, ki zahteva veliko potrpljenja in inovativnosti. Nujno je poznavanje vseh didaktičnih načel, postopek šole smučanja, torej poznati metodiko in jo narediti skupini ali določenim posameznikom primerno. Združiti je potrebno veliko veščin, da

je vadba lahko poučna, zabavna in varna. Zagotavljanje varnosti pri učenju smučanja je zato pomemben del našega dela. Ker ta proces poteka v naravi, so pri tem otroci izpostavljeni tudi naravnim vplivom, vadbeni prostor pa si delijo z ostalimi udeleženci. Za kontrolo v takšnih pogojih je potrebna pozornost otrok, ki je zagotovljena z dobro motivacijo. Na tak način lahko vodimo vadbo v smeri, ki smo jo načrtovali.

Vsak otrok se rodi z določenimi dispozicijami, ki so mu prirojene. Koliko se bodo te v prihodnje razvile, pa je odvisno od okolja, ki nanj vpliva, in od otrokove lastne aktivnosti. Vsa področja razvoja (značaj, spoznavno, emocionalno, socialno in motorično) so med seboj tesno povezana ter se skozi otrokov razvoj prepletajo in dopolnjujejo. Spremembe in napredek na enem vplivajo na spremembe in napredek na vseh drugih področjih otrokovega razvoja. Otroci do pubertete so najbolj dovzetni za spreminjanje in razvoj sposobnosti ter znanj in adaptacijo na okolje ter njegove značilnosti. V tem starostnem obdobju se lahko v največji meri oblikujejo različne dimenzije psihosomatičnega statusa, poteka proces socializacije, oblikujejo se interesi, stališča, pridobivajo se kulturne navade in najučinkoviteje se razvijajo gibalne sposobnosti.

2 Predmet in problem

2.1 Alpsko smučanje

Človekovi interesi in dejavnosti se manifestirajo na številnih in različnih področjih. Povsod smo priča hitremu razvoju in napredku. Znotraj vseh najdemo tudi šport in tudi smučanje. Danes je smučanje v primerjavi s preteklostjo precej drugačno! Možnosti, ki nam jih ponujajo sodobno urejeni in lahko dostopni smučarski centri, so danes mnogo večje. Če smo bili tudi zaradi nižjega standarda večinoma vezani na bližnja smučišča, je danes pot do najboljših evropskih in svetovnih smučarskih centrov dosegljiva mnogo širšemu krogu smučarjev kot včasih. Roka civilizacije je poskrbela, da je razvejanost turizma dosegla stopnjo, ki vsakomur omogoča dostop do nekoč nedosegljivih koticov narave (Lešnik in Žvan, 2007). Te možnosti pa hkrati pomenijo tudi večjo nevarnost. Smučarji se pojavljajo na novih terenih in veliko krat zaidejo v težave, saj precenijo svoje sposobnosti. Posebno pozornost je potrebno posvetiti otrokom, ki so prvič na določenem terenu in se navajajo na nova pravila, drugačno konfiguracijo terena ter drugačne smučarske naprave.

Slovenci smo alpski narod in smučanje je del slovenske kulture. Že od nekdaj je bilo smučanje zelo pomemben del slovenskega naroda in s ponosom lahko predstavimo širši javnosti bloško smučanje, pohorsko smučanje, uspešne dosežke v smučanju itd. Mogoče je vse to vplivalo tudi na to, da je danes smučanje v Sloveniji eden najbolj priljubljenih športov in načinov preživljanja prostega časa na snegu (Lešnik in Žvan, 2007).

Alpsko smučanje se od smučanja, kot so ga poznali v zgodovini, precej razlikuje. Nekoč so smuči uporabljali kot sredstvo za hitrejše premagovanje razdalj in pomoč pri delu, danes je pa smučanje predvsem aktivnost, ki služi kvalitetnemu preživljanju prostega časa v zimski idili, rekreaciji ter uživanju ob izpeljavi zavojev po robnikih.

2.1.2 Zgodovina alpskega smučanja

Človek je začel uporabljati smuči bodisi kot lovec, popotnik, vojak in še kaj že v davni preteklosti. Današnje podobo pa je alpsko smučanje vendarle začelo dobivati šele v zadnjih 70 letih. Prelomna obdobja v razvoju tehnike alpskega smučanja so že pred prvim svetovnim

prvenstvom leta 1935 zaznamovali Zdarsky (1896) z uveljavitvijo plužne tehnike in trdnih vezi, Bilgeri (1908) z uvedbo uporabe dveh smučarskih palic in Schneider (1925) s hitrim smučanjem v zelo nizkem smučarskem položaju, ki mu je omogočal razbremenitev pred zavojem. Prav slednjega je s t.i. tempo paralelno kristianijo in zasukom zgornjega dela trupa v smer zavoja nadgradil Seelos, ki se je z izrazitim razbremenjevanjem že zelo približal paralelnemu načinu spreminjanja smeri. To mu je omogočalo hitrejše smučanje, lažjo izvedbo takratnih tekmovalnih zavojev in v končni posledici tudi zmago na prvem svetovnem prvenstvu leta 1935 v slalomu. Le dve leti kasneje sta na podoben način Francoza Allais in Couttet smučala že popolnoma paralelno, kar je hkrati pomenilo izhodišče za iskanje novih načinov smučanja, denimo po grbinah oziroma globokem snegu. Vse do 50. let je imela torej prevladujoč vpliv francoska rotacijska tehnika, sočasno pa so se že pred drugo svetovno vojno v Avstriji pojavili začetki tehnike smučanja z nasprotnim sukanjem ramen, ki je bila uradno prvič predstavljena šele leta 1955 na kongresu Interski v francoskem Val d'Isere (Guček idr., 2000).

Prvi je smučanje na slovenskem opisal Janez Vajkard Valvasor v njegovi najbolj znani knjigi, Slava vojvodine Kranjske. Opisoval je bloške smučarje. Ker pa je smučanje postajalo vse bolj uporabno in zanimivo, je naraščala tudi potreba po šoli smučanja za vse ljudi, ki se želijo naučiti varnega spuščanja po belih strminah. Prvi je s šolo smučanja na Slovenskem začel Rudolf Badjura. Že leta 1914 je vodil prve smučarske tečaje, leta 1924 pa je v knjigi "Smučar" tudi prvi pri nas sistemsko obdelal in opisal tehniko takratnega smučanja (Lešnik in Žvan, 2007). Smučanje tako s pomočjo številnih smučarskih šol, ki izvajajo tečaje po programu nacionalne šole smučanja, ostaja in se širi med širšo množico ljudi.

Smučanje kot celota je temeljna sestavina športnega delovanja Slovencev. V našem prostoru je to športna panoga, katere korenine segajo daleč v preteklost in lahko rečemo, da je smučanje naš nacionalni simbol. V to smo vsi globoko prepričani, pa ne le, ker živimo na obrobju Alp ali ker imamo kar nekaj vrhunskih tekmovalcev. Smučanje zaznamuje Slovence v več segmentih. Svetovno znan pojav, kot je Bloško smučanje, izhaja prav iz naših krajev. Bajtarsko smučanje na Veliki planini, rojstvo smučarskih poletov v Planici, tekme partizanov v Cerknem, prvo alpsko smučanje slepih, zgodnja uvedba športnega smučanja, itd. Vse to in še več imamo Slovenci, kar nam daje zavest, da smo in bomo ostali smučarski narod. Poleg vsega zgoraj naštetega smo lahko še posebej ponosni, ker smo eni redkih narodov, ki imamo

za smuči svojo besedo in ne uporabljamo po Skandinavcih prevzete besede »ski« (Guček idr., 2000).

Na razvoju smučanja je vidne posledice pustilo tudi večletno obdobje zelenih zim, ki nam ga je nekako le uspelo premagati z različnimi načini umetnega zasneževanja. Velikemu upadu števila smučarjev pa niso botrovale samo »suhe« zime, temveč tudi upočasnjena napredka v razvoju opreme. Zato je bila več kot potrebna nova prelomnica v razvoju opreme in posledično tudi tehnike smučanja, imenovana carving. Čeprav je o načinu vodenja zavojev brez stranskega oddrsavanja že leta 1966 pisal Francoz Georges Joubert, se je njegova ideja začela bolj množično uresničevati šele po letu 1990 (Guček idr., 2000).

2.2 Motivacija v športu

Zavedati se moramo, da ima motivacija v grobem dve temeljni značilnosti – spodbujanje in usmerjanje. Daje energijo, ki usmerja osebo k enim objektom bolj kot k drugim. Včasih prevladajo motivi potiskanja (nagoni, potrebe), včasih pa motivi privlačnosti (cilji, ideali, vrednote). Včasih se zdi, da tako motivi potiskanja kot motivi privlačnosti spodbujajo isto obnašanje. Vsak človek ima nagone, instinkte, potrebe in njihovo zadovoljevanje je za njega življenjskega pomena (Kajtna in Jeromen, 2007). Pri otrocih, ki se učijo smučati, prevladuje predvsem motiv privlačnosti, saj pogosto sledijo različnim ciljem, ki si jih določijo. Pri mlajših smučarjih je cilj veliko krat biti tako dober kot učitelj, ali biti hitrejši od ostalih ali navdušiti svoje starše z napredkom smučarske tehnike. Otroci imajo različne cilje, vendar je v trenutku uresničitve teh ciljev zadovoljstvo otrok neizmerno.

Zanimivo je, kaj motivira športnika, da se ukvarja z določeno športno panogo? Najpogostejši odgovor je potreba po uživanju, zabavi, torej potreba po doživetjih, po aktivaciji. V tej potrebi prepoznamo preprosto človeško potrebo po tem, da se imamo fino in da se zabavamo. Kadar je nivo aktivacije prenizek, iščemo stimulacijo, največkrat v obliki dražljajev, ki so nam všeč; iščemo vir zabave. Na drugi strani pa takrat, ko je aktivacije preveč, reagiramo s strahom, anksiozno in poskušamo količino doživetij zmanjšati (Kajtna in Jeromen, 2007). Anksiozno obnašanje pri otrocih je redko prisotno, saj se še ne zavedajo nevarnosti in se osredotočajo samo na uživanje in zabavo. Dandanes so otroci precej drugačni, kot so bili nekoč, saj je za njihovo aktivacijo potrebno veliko več stimulacije. To lahko dosežemo na različne načine; s postavitvijo poligonov, izvajanjem različnih iger, vzpodbujanjem tekmovalnosti. K stimulaciji

veliko prispeva razvoj tehnike smučanja predvsem pri starejših otrocih, saj jim predstavlja več zabave in večji izziv. Pri mlajših otrocih je pa posebej vidna večja aktivacija pri učenju s pomočjo novih didaktičnih pripomočkov in ob uporabi zanimivih ter unikatnih idej iz primerov dobre prakse.

2.2.1 Pojem motiva

Motiv je razlog, da človek deluje. Nobena človekova dejavnost ni spodbujena z enim samim motivom ali dejavnikom, temveč s številnimi znanimi in neznanimi dejavniki.

V življenjsko dinamiko osebnosti je vključena tudi sama njegova osebnost, ki je na eni strani odvisna od različnih motivov, na drugi strani pa je tudi pobudnik. Motivacija predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Takšno pojmovanje presega problem ločevanja motivov na vrojene in pridobljene (primarne in sekundarne), saj zajema instinktivne potrebe in zavestne želje in hotenja (Tušak in Tušak, 2001). Pri učenju smučanja je zelo pomembno znanje s področja psihologije, saj je potrebno prepoznati vrsto motiva in ga pravilno usmeriti. Učiteljeva naloga je prepoznavanje osebnostnih značilnosti tečajnikov, kar je najlažje storiti skozi igro in sodelovanje med tečajniki. Po podrobnem opazovanju je kmalu razvidno, kdo je vodilni, kdo potrebuje posebno pozornost (individualni pristop), itd. S pomočjo takšnih opazk lahko vadbo za posameznike naredimo bolj stimulatívno že s postavitvijo vrstnega reda, v katerem bodo tečajniki izvajali določene naloge.

D. Fuoss in R. Troppmann (1981) navajata nekatere zelo pomembne točke s področja motivacije.

- Motivacija se povezuje s človeškimi notranjimi pogoji in procesi, ki jih ne moremo neposredno opazovati. Vidimo jih lahko le posredno preko njihovih vedenjskih reakcij. Vedenje je rezultat notranjih motivov, vendar o teh lahko le sklepamo.
- Motivacija in vedenje nista isti stvari. Motivacija je pomemben faktor in oblikovalec vedenja, vendar na vedenje vplivajo še drugi faktorji, npr. biološki, socialni in kulturni.

- Rezultat motivacije je aktivnost. Posameznikov odgovor na notranje motive z aktivnostjo, usmerjeno k ciljem, ki jih želi doseči, povzroči zadovoljstvo.
- Človekovo vedenje je usmerjeno k doseganju ciljev. Potrebe so torej zadovoljene, ko ta cilj dosežemo. Cilji vplivajo na vedenje in mu dajejo individualno smer. Cilji dajejo človeku vidno oporo, torej nekaj, s čimer delamo, da bi zadovoljili potrebe. Aktivnost cilja je povezana s količino frustracije, ki jo doživljamo, če potreb ne zadovoljimo.
- Takoj za tem, ko je ena potreba zadovoljena, se pojavijo druge. Motivacija se nenehno nadaljuje in posameznik je vedno člen v nikoli končani verigi izpolnjevanja potreb.

Vedenje je tisto, kar nam med procesom učenja smučanja daje informacijo o motivaciji otrok, vendar lahko le sklepamo o notranji motivaciji posameznikov. V praksi velikokrat izkoristimo priložnost, da se na vlečnici pogovorimo z določenimi posamezniki in ugotovimo, kaj jih je spodbudilo k smučanju, kaj bi radi dosegli, ter jim razložimo določene smernice za naprej, po tečaju. Zmeraj ostaja še nekaj več, kar lahko naredijo bolje in v takšnih trenutkih jim tudi mi pomagamo postavljati cilje. Napotki za nadaljnje smučanje se velikokrat nanašajo na tehniko smučanja. Otrokom razlagamo, da naj uživajo pri smučanju še naprej, tudi ko so na smučišču brez skupine in naj se osredotočijo na pravilno izpeljavo zavojev. Tudi pri teh letih (zadnje triletje OŠ) vidimo, da otroci prisluhnejo tovrstnim pogovorom.

Tušak in Tušak (2001) sta na osnovi pregleda različnih definicij motivacije ugotovila naslednje značilnosti vedenja:

- povečana mobilizacija energije,
- vztrajnost, intenzivnost in učinkovitost vedenja,
- usmerjenost k cilju,
- motivirano vedenje se spreminja pod vplivom njegovih posledic.

Psihologija motivacije vključuje različne pristope. Ločijo se v temeljnih dejavnikih, ali gre za:

- biološke ali kulturne oz. naučene motive,
- zavedne ali nezavedne motive,

- reaktivne ali proaktivne, k cilju usmerjene motive,
- homeostatične ali razvojne, k rasti usmerjene motive.

2.2.2 Pojmovanja motivacije

Tušak in Tušak (2001) razlagata, da je motivacija odvisna od pojmovanja človekove narave in družbenih odnosov, v okviru katerih poteka življenjski proces. Sedež motivacije je v zavesti, njene zakonitosti so zakonitosti mišljenja oz. miselnih procesov. Obnašanje je lahko usmerjeno k:

- *iskanju užitka (hedonizem),*
- *zadovoljevanju lastnih potreb (egoizem),*
- *zadovoljevanju potreb drugih (altruizem),*
- *doseganju religioznih ciljev.*

Racionalistično pojmovanje človeka je privedlo do ostre ločitve duše in telesa. Redukcija duše iz Descartesovega pojmovanja pa je privedlo do mehanicističnega pojmovanja človeka. Dražljaj vzbudi receptorje, impulzi pa privedejo do reakcije. Bistvo je v razumevanju, kateri dražljaji izzovejo določene reakcije. Behavioristični pristop išče razloge motivacije v zunanjih pogojih, torej v okolju. Motivacija nima izvorov v človekovi notranjosti.

Evolucijska teorija je postavila v ospredje odnos med človekom in živaljo. Odkritje skupnih značilnosti v obnašanju (emocije, frustracije, materinska skrb, itd.) je privedlo do ideje o prirojenih nagonih. Kompleksno motivacijo so razlagali z instinkti in nagoni, ki se z učenjem preoblikujejo in ustvarjajo nove.

Psihoanaliza je uvedla novo instinktivistično pojmovanje, kjer je človek bitje nezavednega. Temeljni motivi so nezavedni in v svojem bistvu iracionalni, tako da je človek le igrača nezavednega. Človekovi zavestni motivi so le fasade pravih, nezavednih motivov. Psihoanalitični pristop išče vzroke motivacije v redukciji tenzije in doseganju ugodja.

V nadaljevanju raziskovanja motivacije se je pojavilo pojmovanje človeka kot produkta družbe. Socialni darvinizem pojmuje človeka kot biološko in socialno žival z nekaterimi temeljnimi biološkimi potrebami, katerih način izražanja je odvisen od družbenih pogojev.

Kulturni relativizem pa poudarja relativnost človekovih vrednot. Motivacijska struktura se oblikuje pod vplivom trenutnih vrednot določene družbe. Biološke potrebe nimajo pomembne vloge. Na tem mestu je potrebno omeniti še fenomenološki pristop, ki poudarja razvoj sebe. Fenomenologi razlagajo motivacijo kot posledico ključnega motiva - motiva po samoaktualizaciji.

V vlogi učitelja smučanja je dobrodošlo poznati pojmovanja motivacije, saj z dodatnim znanjem lahko le še bolj kompleksno opazujemo in ocenjujemo situacije, ki se dogajajo na vadbenem območju. S pomočjo poznavanja teh teorij lahko povežemo številne smernice v prakso. Zelo zanimiva povezava med teorijo in prakso v našem primeru je povezava s fenomenologijo, kar se kaže na rezultatih raziskave v smislu samoaktualizacije tečajnikov.

2.3 Motivacijske teorije

Že od nekdaj je motivacija vzbujala pozornost mnogih psihologov, filozofov, pedagogov, fiziologov in biologov, zato so v toku časa nastale številne različne teorije, ki so motivacijo razlagale vsaka iz svojega zornega kota. Vsaka izmed teh teorij ima svojo specifiko, svojevrstno metodologijo in terminologijo, zato neposredna primerjava med njimi ni mogoča. Če bi izmed vseh teorij motivacije iskali tisto, ki motivacijske procese najbolje razlaga, bi ugotovili, da nobena izmed teorij ni idealna. Vsaka teorija ima svoje prednosti in pomanjkljivosti, teorije pa se med seboj razlikujejo predvsem po preciznosti, s katero obravnavajo problematiko motivacije. Nekatero teorije so zelo ohlapne in jih težko empirično testiramo ali pa jih sploh ne moremo (Krajnc, 1982). V obdobju enotedenskega tečaja je empirično testiranje nesmiselno, vendar pa lahko z drugačnimi pristopi od otrok izvemo več in lahko poglobimo svoj vpogled v procese, ki se dogajajo na smučišču.

Tušak in Tušak (2001) izpostavita štiri glavne tipe motivacijskih teorij:

2.3.1 Kognitivne teorije motivacije

Kognicija pomeni dejanje oz. proces spoznanja. Te teorije temeljijo na predpostavki, da leži v osnovi vsakega vedenja neka kognicija oz. spoznanje. Če npr. posameznik misli, da je sposoben postati športnik, se začne ukvarjati s športom, če pa misli, da ni dovolj sposoben, se ne ukvarja s športom. Kognitivne teorije predvidevajo, da posameznik načrtuje, kaj bo storil.

Velika slabost teh teorij je, da ne upoštevajo podzavesti oz. nezavednega in na ta način zanemarijo velik del motivacije. Vse te teorije ne omogočajo lahkega posploševanja na motivacijo v športu, treningu in tekmovanjih.

2.3.2 Hedonistične teorije motivacije

Hedonizem je dimenzija ugodja. Gre za princip, kjer so zadovoljstvo, sreča ali ugodje sprejeti kot največja dobrina. Tukaj gre za predanost ugodju. Doseganje ugodja postane najpomembnejša stvar. Oseba se trudi, da bi dosegla zadovoljstvo, izognila se bolečini in nezadovoljstvu. Občutki ugodja, bolečine, zadovoljstva in nezadovoljstva vplivajo na naše vedenje, na katerega poleg teh občutkov vplivajo še socialni, kulturni in nekateri drugi faktorji. Glavna slabost teh teorij je v tem, da so občutki ugodja, bolečine, zadovoljstva, nezadovoljstva precej subjektivni. Problem je v tem, da brez objektivnega merjenja teh občutkov težko znanstveno utemeljujemo tak koncept. Ta smer ni bila nikoli sprejeta kot najbolj verjetna, vendar pa vse teorije osebnosti in motivacije vključujejo nekatere elemente hedonizma.

2.3.3 Instinktivistične teorije

Nagoni predstavljajo najbolj poenostavljeno in preprosto razlago večino vedenja. Instinkt oz. nagon te teorije razumemo kot identični, vsem ljudem skupni vedenjski vzorec, ki je bolj prirojen kot naučen. To lahko zasledimo v izjavah učiteljev ali športnikov: »To ima v krvi!«. Slabost teh konceptov je bila predvsem v tem, da so vedenje označili kot instinktivno, s čimer ga še niso razložili. Zato danes večina psihologov v precejšnji meri zavrača instinktivistične teorije motivacije. Toda v zadnjih letih posamezni avtorji ponovno poudarjajo pomen prirojenega in s tem morda tudi instinktivnega. Primer takšnega vedenja v skupini otrok pri učenju smučanja je vodja skupine. Posameznik, ki ima velik vpliv na razmere v skupini. Iz izkušenj vemo, da se v večini skupin pojavlja takšen posameznik ali posameznica. S takšno osebo je potrebno navezati poseben stik, ji pustiti svobodo specifičnega obnašanja in ga s tem dodatno motivirati, predvsem pa z dobrim odnosom in sodelovanjem takšnega posameznika vplivati na pozitivno delo skupine. Lahko se dogodi, da takšna oseba popolnoma spremeni potek vadbe v primeru negativne motivacije, kar ima lahko katastrofalne posledice.

2.3.4 Teorije gona

Gon je fiziološki pogoj, ki žene osebo k zadovoljitvi potreb. Potreba je mehanizem, ki človeku pomaga, da se optimalno prilagodi na okolje. Gon po lakoti npr. žene človeka k zadovoljitvi svojih potreb po hrani. Gon povzroča, da organizem postane aktiven. Iz teh primarno fizioloških gonov kasneje izvajamo razvoj sekundarnih oz. naučenih gonov.

Vsebinske in procesne teorije motivacije

Ena izmed možnih delitev teorij motivacij je delitev na vsebinske in procesne teorije motivacije. Vsebinske teorije se osredotočajo na raziskovanje faktorjev osebnosti posameznika in faktorja okolja, ki producirajo višji nivo aktivnosti oz. vedenja. Najbolj znana vsebinska teorija motivacije je teorija A. H. Maslowa (1970). Za doseg višjega nivoja aktivnosti je priporočljivo slediti vrstnemu redu v hierarhiji potreb po Maslowu, saj z zadovoljitvami le-teh in doseganjem višjih potreb lahko dosežemo boljši izkupiček, kar se tiče nivoja motivacije. V smučanju je zelo pomembno, da dosežemo šesto potrebo po lestvici in sicer estetsko potrebo, ki je bistvenega pomena za nivo motivacije v nadaljnji vadbi. Številnim otrokom je osvojitve potrebe po estetiki zelo pomemben dejavnik, ki je v veliko pomoč pri nadaljevanju ukvarjanja z določenim športom.

Abraham Maslow je v okviru te teorije izdelal hierarhijo potreb, katerih zadovoljitev je nujna za psihično zdravje. Človekove potrebe je razdelil v piramido, kjer je za doseg višjih potreb najprej treba zadovoljiti nižje. V hierarhiji potreb Maslow razlikuje več vrst:

1. fiziološke potrebe (lakota, žeja);
2. potrebe po varnosti, zaščiti, odsotnosti strahu in zmede, po strukturi in redu;
3. potrebe po varnosti, sprejetosti in ljubezni;
4. potrebe po samospoštovanju (po moči, dosežkih, samozaupanju, priznanju in upoštevanju s strani drugih);
5. potrebe po spoznavanju (znanju, razumevanju, raziskovanju);
6. estetske potrebe (po skladnosti, lepoti);
7. potrebe po samouresničevanju (potreba po ustvarjanju, iskanju smisla in oblikovanju sistema vrednot), (Marentič Požarnik, 2000).

Procesne teorije motivacije izhajajo iz predpostavke, da je vedenje naučeno in je rezultat določenih procesov, ki jih je posameznik izkusil. Ukvarjajo se z aktivacijo, usmerjanjem, vzdrževanjem in prenehanjem določene aktivnosti vedenja. Najbolj znana je teorija B. F. Skinnerja (1938), njegov S-R pristop oz. operantno pogojevanje.

Skinnerjeva teorija zahteva, da mora biti ustrezna pogojna reakcija, da pride do brezpogojnega dražljaja. Reakcija organizma sproži podkrepitev, katera kasneje utrjuje reakcijo. To je zelo pomemben vidik pri vedenju otrok na smučišču. Ob pravilni izvedbi ali zaželenem vedenju morajo otroci vedno dobiti pogojni dražljaj, ki se sčasoma transformira v brezpogojno reakcijo, ta pa na koncu v model obnašanja oz. izvajanje tega, kar se v določenem trenutku od posameznika pričakuje.

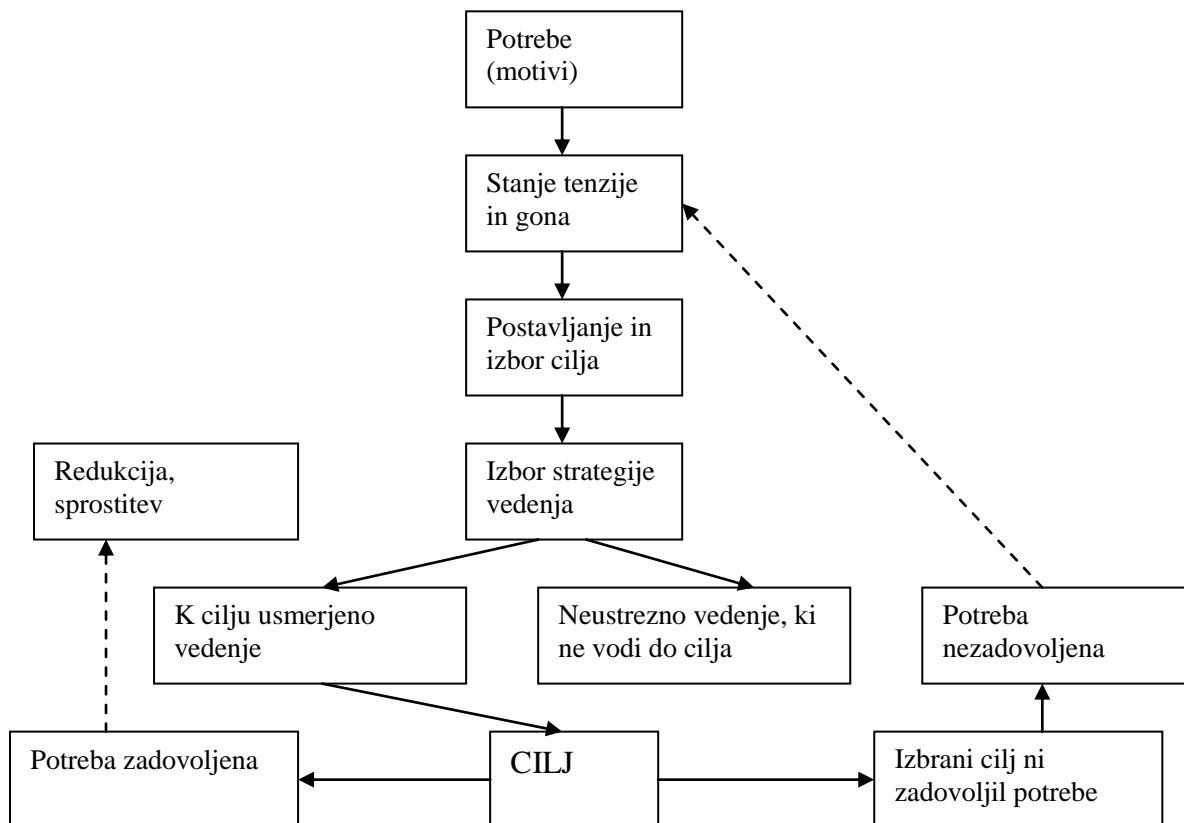
2.4 Motivacijska situacija in motivacijski proces

Elementi motivacije so energija, potreba, pobudniki, motivacijska dejavnost in cilj. Energetska podlaga je prvi pogoj kakršnekoli dejavnosti. To je filozofski ali psihični primanjkljaj, porušenje homeostaze znotraj človeka, ki teži k stabilizaciji. Potrebe torej lahko ločimo na biološke in psihološke. Zlasti pomembne so instinktivne potrebe, ki so splošne za vse ljudi. Primeri takšnih potreb so želja, lakota, želja po spolni aktivnosti, izogibanju strahu in bolečinam (Tušak in Tušak, 2001). Potreba sama pa običajno še ne zadošča, da bi se sprožila nadaljnja motivacijska dejavnost. V okolju mora biti prisoten specifični sprožilni dražljaj, pobudnik, ki sproži motivacijsko dejavnost. Ta pobudnik je na smučišču učitelj smučanja, ki v takšnih trenutkih vzpodbuja, motivira in usmerja. Učitelj je tisti, ki pomaga pomikati učence po lestvici zadovoljevanja potreb in jih pri tem dodatno vzpodbuja ter daje vzor uspešnega in duševno stabilnega smučarja.

Zadnji nujni element motivacijske situacije je cilj. Cilj je lahko predmet, dejavnost ali kakršnikoli pojav, h kateremu je usmerjena motivacijska dejavnost in s katerim zadovoljimo potrebo. Tudi cilje lahko razdelimo po kriterijih in sicer na pozitivne in negativne motivacijske cilje. Cilj pa lahko predstavlja tudi izogibanje vsemu tistemu, kar predstavlja preprečitev zadovoljitve potrebe, ki se ji v motivacijski dejavnosti želimo izogniti. Usmerjenost, ki jo narekuje cilj, je v primeru pozitivnih usmerjen k cilju, v primeru negativnih ciljev pa k odstranitvi oziroma k izogibanju.

Zveza med potrebami, cilji in vedenjem v odnosu na uspeh v športu je zelo kompleksna. Na izbor med cilji in izbor vedenja vpliva veliko število družbenih in kulturnih faktorjev.

Motivacijski proces v športu prikazuje naslednja shema:



Motivacijski proces v športu, Tušak (1994).

Iz sheme lahko razločimo bistvo, ki je pomembno pri učenju smučanja otrok. Pomembno je, da ne poskušamo doseči preveč ciljev naenkrat. Zelo pomembna je postopnost, ki je tudi eno od didaktičnih načel, saj lahko s prehitrim premikom na naslednji korak pri otrocih naredimo zmedo in čutili bodo, da cilj sicer je dosežen, vendar potreba ni bila zadovoljena in ponovno se bodo vrnil v stanje tenzije, ki se bo ob takšnem nadaljevanju učnega procesa le višala, dokler ne bo imela negativnih posledic na motivacijo otrok. Tušak in Tušak, (2001) navajata, da mora pri izbiri strategije vedenja športnik upoštevati naslednje karakteristike situacije:

- en cilj lahko zadovolji več potreb,
- več različnih ciljev zadovoljuje eno in isto potrebo,
- več različnih strategij vedenja vodi k izbranemu cilju.

Zelo pogosto se zgodi, da na koncu aktivnosti potreba vseeno ni zadovoljena. Težave se lahko pojavijo na enem izmed štirih področij.

CILJ: športnik ne zna identificirati pravega cilja, ne zna povezati potrebe z ustreznim ciljem.

VEDENJE: Športnik ne izbere ustrezne strategije vedenja, ki bi prevedla do cilja.

IZVEDBA: Športnik zna izbrati pravi cilj in ustrezno strategijo vedenja, vendar ni sposoben uspešno izvesti določenega vedenja, da bi dosegel cilj.

ZADOVOLJITEV POTREBE: Športnik doseže cilj, vendar se izkaže, da cilj ni zadovoljil njegove potrebe (Tušak in Tušak, 2001). Na splošno je pri otrocih problem, kadar si sami postavljajo cilje med učenjem smučanja. Iz tega razloga mora učitelj smučanja poznati vse ovire, ki lahko preprečijo, da je po dosegu cilja potreba zadovoljena in ji sledi redukcija napetosti. Učiteljeva naloga je, da prepozna pravi trenutek in ob tem tudi ustrezno reagira, torej usmerja mlade smučarje po poti, ki vodi do zelenega cilja.

2.4.1 Pojav frustracije in konflikta v motivacijski situaciji

Motivacijska situacija je po navadi zelo kompleksna. Skoraj nikoli se ne pojavlja delovanje le enega motiva, ki bi preprosto usmerjal samo motivacijsko dejavnost. Pojavlja se množica pozitivnih in negativnih motivov, ki si pogosto nasprotujejo. Treba je poudariti tudi pomembno lastnost motivacijske dejavnosti. To je dejstvo, da je naš cilj redko kdaj dosežen. Ovire so vsi pojavi, ki blokirajo zadovoljitev potrebe. V motivacijski dejavnosti pogosto prihaja do frustracije in konfliktnih motivov. Pojem frustracije na eni strani zajema predvsem objektivno stanje oviranosti oz. blokiranosti motiva, na drugi strani pa subjektivno doživljanje takšne ovire.

O posebni vrsti oviranosti motivacijske dejavnosti govorimo takrat, kadar se kot ovira pojavlja kak drug, konkurenten motiv. Takrat prihaja do konfliktnosti motivov (Tušak in Tušak, 2001). Pri procesu učenja smučanja imajo otroci različne motive, kot so; biti hitrejši, biti najboljši, biti vedno prvi, najlepše smučati itd. Problem nastane, kadar je zaradi teh

motivov motena vadba. Učiteljeva naloga je, da tiste motive, ki niso bistveni za napredek in ne onemogočajo pozitivne motivacije otroka, omeji ali pravilno usmerja.

2.4.2 Soočanje s frustracijo ali konfliktom in reakcija

Probleme, na katere naletimo na poti do cilja, lahko rešujemo bolj ali manj uspešno. Način soočanja in strategija reševanja problemov kažeta na določene lastnosti osebnosti, posebej na človekovo frustracijsko občutljivost in odpornost. Večina otrok je še posebej občutljiva na frustracije. Primer: imeti dva ali več otrok v skupini, ki so navajeni voditi skupine, in z dajanjem prednosti enemu se zagotovo pojavi frustracija drugega. Pozoren je treba biti, da takšna frustracija ni premočna. Pozornost do posameznih učencev je potrebno razporediti pravično.

Odgovori na frustracije so lahko zelo različni. Reakcije so lahko konstruktivne ali nekonstruktivne, pogosto pa govorimo o kompromisnih rešitvah. V procesu učenja smučanja je pomembno, da je učitelj tisti, ki usmerja otroka, da se reakcije na frustracije rešujejo na konstruktiven način. V določenih primerih pa kompromisne rešitve ne pridejo v obzir. Danes so nekateri otroci tako vzgojeni, da je možen le zelo strikten način vadbe, ker potrebujejo avtoriteto, saj brez tega vadba ni mogoča ali je zelo slaba.

Konstruktivne rešitve so v glavnem tiste rešitve, kjer prevladuje težnja po premagovanju ovire in zadovoljitvi potrebe. Nekonstruktivne rešitve so pa beg iz situacije. Kadar je neka ovira pretirano ogrožajoča in nevarna, je lahko beg iz takšne situacije bolj konstruktivna rešitev kot pa nesmiselno »rinjenje z glavo skozi zid« (Tušak in Tušak, 2001).

2.3 Motivacija športnikov

Tušak in Tušak, (2001) menita, da je motivacija centralno poglavje, ki zadeva športnike, med temami psihologije. G. Sage (1977) pravi, da je motivacija najbolj potrebna tema, ki je velikokrat tudi predmet pogovora med trenerji in učitelji smučanja. Učitelj smučanja lahko v določenem trenutku postane tudi trener, saj izpolnjuje podobne naloge in sledi podobnim ciljem. Do tega trenutka pride takrat, kadar ima učitelj smučanja zelo sposobne in motivirane učence ter uporablja podobne pristope pri izpopolnjevanju tehnike kot smučarski trener.

Učitelji smučanja se zavedajo, da je danes motivacija ključ do učinkovitosti pri procesu učenja. Lahko bi celo rekli, da je najbolj odgovorna naloga v tem, da poskuša vadeče kar najbolje motivirati.

Če izhajamo iz dela trenerja, se od njega pričakujeta predvsem dve stvari:

- da bo ponudil jasno in čvrsto obliko vedenja,
- da bo znal motivirati svoje varovance-tekmovalce.

Učitelja smučanja zanimajo predvsem konkretni načini, kako motivirati učenca za izboljšanje dosežkov, kako učenca pripraviti, da bo naredil nekaj, česar sicer ne bi zmoget. V športu je glavni problem, kako učenca pripraviti za to dejanje. Učitelj smučanja je odgovoren, da učenca do tega tudi pripravi. Vsak učenec zahteva lastno tehniko motiviranja. Vedenje je usmerjeno k cilju.

Učitelji smučanja morajo brezpogojno poznati motive mladih, saj lahko le na ta način izoblikujejo situacije, ki bodo omogočile izpolnitev teh motivov. Ker učitelji smučanja te motive poznajo, lahko okolje in situacijo strukturirajo tako, da tekmovalcem pomagajo doseči tisto, kar želijo. Uporabne trenerske tehnike vključujejo:

- priskrbeti čas za razvedrilo, zabavo, pri vsakih vajah, treningu,
- priskrbeti oz. organizirati situacijo, kjer lahko tekmovalci ocenijo lasten nivo sposobnosti,
- pomagati športniku, da se nauči novih spretnosti in da izboljšuje sposobnosti,
- organizirati družabne aktivnosti med samim treningom in po njem,
- nenehno se truditi, da je trening vedno zanimiv.

Učitelji smučanja morajo torej spoznati, da v motivaciji obstajajo razlike med spoloma, v starosti in v tem, koliko časa se je posameznik ukvarjal s športom. Pri mladih mora trening vključevati takšne aktivnosti, ki omogočajo mladim, da čim bolj spoznajo svoj status (Tušak in Tušak, 2001).

Kar zadeva delo učitelja smučanja, pa je pomembno, da čimprej spozna svoje učence. Žal učitelji smučanja slabše poznajo motive vseh učencev, ker je na smučarskih tečajih žal

premalo časa, ki bi ga lahko učitelj preživel v pogovoru z vsakim posameznikom in ga bolj spoznal.

2.3.1 Storilnostna motivacija

Z doseganjem cilja, posameznikovo orientiranostjo k njemu in dosežki nasploh se v motivaciji posebej ukvarja pojem storilnostna motivacija. Storilnostna motivacija predstavlja potrebo po dosežkih. Želeti doseči nekaj težkega, voditi, manipulirati ali organizirati fizične objekte, ljudi ali ideje. Narediti to čim prej in čim bolj samostojno. Premagovati zapreke, doseči veljavo. Tekmovati in prekositi svojo konkurenco. To je tisti končni cilj tečaja, ki ga večina otrok težko pričakuje. Tekmovalnost je odvisna od otrok. Večina otrok je izredno tekmovalnih in je potrebno nenehno tekmovanje omejiti, saj med procesom učenja smučanja lahko postane moteče. Spet pri drugih je tekmovalnosti premalo in jo je potrebno vzpodbujati, skratka učiteljeva naloga je, da tekmovalnost pri vseh vzdržuje na primernem nivoju.

Avtorji ločijo pozitivno in negativno storilnostno motivacijo ter intrinzično in ekstrinzično. Pri prvi delitvi je pozitivna želja po doseganju ciljev, negativna težnja pa po izogibanju kaznim. Intrinzična motivacija izhaja iz notranjega zanimanja in je vedno pozitivna, medtem ko je ekstrinzična posledica obljubljenih nagrad in je lahko tudi negativna. Veliko zanimanje se pojavlja pri raziskovanju negativnih efektov različnih situacijskih faktorjev na intrinzično motivacijo. Negativno vplivajo nagrade, skrajni roki (časovni pritisk) za doseganje cilja, grožnje, nadzor, zmagovanje za vsako ceno in tekmovanje. Na pozitivno pa socialna interakcija, izziv in kompetentnost (Tušak in Tušak, 2001). Pri procesu učenja smučanja si želimo izogniti negativni motivaciji, čeprav je to v določenih trenutkih neizogibno in kazen za neprimerno ravnanje mora slediti. Do tega pride, kadar nismo dovolj pozorni na obnašanje skupine in posameznikov v njej. Nihče ne more popolno voditi vadbene procesa. Potrebno se je zavedati dejstva, da lahko tudi izkušen učitelj ali trener pride v situacijo, ki je zanj nova. Učenje smučanja se dogaja na največjem igrišču, v naravi. Dejavnikov je preveč, da bi jih lahko kontrolirali, pa vendar se vedno želimo temu čimbolj približati.

Raziskovalci motivacije v športu so se opredelili predvsem na faktorje osebnosti, socialne faktorje in kognicije oz. misli, ki pritegnejo športnikovo pozornost že dolgo pred tekmo, v času treninga in priprav na tekmo ter tik pred tekmo in v trenutkih

nastopa. Tušak in Tušak, (2001) navajata, da je športnik odgovoren za dokončanje naloge, ki že sama po sebi vključuje določen izziv. Determinante storilnostnega vedenja so:

- motivi izogibanja in približevanja ter njihove incentivne vrednosti,
- pričakovanja,
- incentivne vrednosti uspeha in neuspeha,
- kognitivne ocene uspeha in neuspeha.

Storilnostno vedenje je tako najpogosteje definirano kot:

- vedenjska intenziteta (poskušati bolje, močneje),
- vztrajnost (kljub neuspehom),
- izbira možnih akcij oz. aktivnosti za doseganje cilja in
- nastop, izvedba oz. rezultat te aktivnosti.

O storilnostnem vedenju v športu govorimo takrat, ko se udeleženci trudijo močneje kot sicer, ko se koncentrirajo bolj kot običajno, posvečajo več pozornosti vsemu v zvezi s športom in bolje nastopajo.

Pojem samoaktualizacije je v tesni povezavi s storilnostjo in uveljavljanjem. S študijami storilnostne motivacije je interes psihologov za mentalno zdravje in zadovoljstvo narasel, saj je za mnoge posameznike najpomembnejša dosega določenega cilja, ki ustvari zadovoljstvo v posameznikovi osebnosti.

Ločimo dva psihološka pristopa k storilnostni motivaciji. Prvi je aplikacija splošnih motivacijskih teorij na specifične procese storilnostne motivacije. Drugi pa predstavlja razvoj omejenih teorij, specifično orientiranih k storilnostni motivaciji. Med seboj ločimo dve vrsti storilnostne motivacije:

a) pozitivna in negativna storilnostna motivacija (pri pozitivni gre za željo po dosežku, pri negativni pa težnja po izogibanju posledicam),

b) intrinzična ali ekstrinzična storilnostna motivacija (intrinzična izhaja iz notranjega zanimanja in je vedno pozitivna, ekstrinzična pa je zunanja in je lahko pozitivna kot tudi negativna).

Visoko storilnostno motivirani športniki izbirajo cilje, ki predstavljajo izziv, hkrati pa so dosegljivi. Takšni športniki so po navadi avanturisti. Raje imajo naloge, kjer so rezultati neposredno odvisni od sposobnosti in dela, ne le od sreče in naključja. Da so lahko uspešni, mora biti povratna informacija stalna, objektivna, pozitivna in korektna.

Visoka storilnostna motivacija vpliva tudi na povečano stopnjo koncentracije pri izvajanju dela in nalog za doseg cilja. Takšni ljudje lažje usmerijo svoje vedenje k doseganju cilja, saj tudi neprimerno več razmišljajo o sami optimalni izvedbi kot športniki z majhno ali povprečno storilnostno motivacijo (Tušak in Tušak, 2001).

Ustrezna sestava treninga in tekmovalne situacije: Gre za umetnost sestavljanja nalog na tak način, da športnik postopoma dosega cilje in konstantno dobiva nagrado. Na ta način športnik čuti potrebo po doseganju več in več.

Prezentacija visoko storilnostno orientiranih in uspešnih modelov: Ko bo športnik videl, kako drugi okoli njega uspevajo, bo to stimuliralo tudi njega. To je pogost pojav pri učenju smučanja. Ta pojav je vredno izkoristiti, saj večinoma povečuje motivacijo slabših, ker želijo še bolj, in tistih, ki so dobri in želijo še več.

Modifikacija samopodobe: Visoko storilnostno motivirani ljudje stalno iščejo nove izzive, nove odgovornosti in zahtevajo stalni povratek svojih uspehov. Izkušeni si tako močno želijo, da te postanejo del njihovega življenja.

Kontrola dnevnih sanjarjenj: Športnik se mora naučiti vplivati na svoje fantazije in sanjarjenja na način, ki bo njegovo motivacijo spodbujal, ne pa zaviral. Zato je zelo pomembno nenehno »zaposlovanje« športnika z nalogami, s katerimi se ne ukvarja. Mnogi športniki v dnevnih sanjarjenjih zadovoljujejo potrebo po uspehu. Če prevečkrat v sanjarjenjih stojijo na zmagovalnih stopničkah in tam doživljajo občutke sreče in zadovoljstva, jim v realnosti zmanjka motivacije.

Strukturiranje optimalne situacije okolja: Pomeni ustvariti optimalno situacijo okolja, ki bo športniku omogočala doseči lastne cilje in bo vključevala zadovoljevanje potreb višjih nivojev (potreb rasti). Uspešno bo združila in obogatila individualne cilje športnika s skupinskimi cilji športne ekipe (Tušak in Tušak, 2001).

2.3.2 Nivo aspiracije

Z motivacijo sta zelo povezana tudi koncept nivoja aspiracije in koncept samopodobe. Nivo aspiracije predstavlja dolgoročne cilje in samopodobo športnika. Če posameznik želi postati uspešen športnik, mora biti motiviran za doseg tega določenega cilja. Lewin (1960) navaja dva faktorja, ki vplivata na posameznikov nivo aspiracije. To sta faktor individualne stabilnosti in standardi skupine, ki ji posameznik pripada. Uspeh in neuspeh vplivata na znižanje oz. zvišanje nivoja aspiracije. Gre za nagrajevanje oz. kaznovanje določenih socialnih in ego potreb.

Kaj pa je navsezadnje uspeh oz. neuspeh v posameznem športu? Kar je enemu uspeh, je lahko drugemu katastrofa. Razlike v percepciji uspeha in neuspeha obstajajo celo pri enem samem športniku v različnih trenutkih njegove kariere. Neuspeh povzroča večjo variabilnost v dosežkih in aspiracijah kot uspeh. Med dejavniki aspiracij so pomembni faktorji tudi objektivna narava naloge, subjektivna ocena težavnosti naloge in stopnja osebne angažiranosti. Kadar so športnikove sposobnosti skladne z njegovim nivojem aspiracije, govorimo o dobro prilagojenem športniku z realnimi pričakovanji. Če je njegov nivo aspiracije nižji, kot so njegove sposobnosti, športnik ne bo mogel realizirati svojih potencialov. V obratnem primeru pa bo rezultat previsokega nivoja aspiracij neprijetna frustracija, ki izvira iz nezmožnosti doseči pričakovane cilje. Zelo pogost je slučaj prenizkega nivoja aspiracij pri športniku. Takšni športniki nikoli ne morejo izkoristiti svojih potencialov (Tušak in Tušak, 2001). Učitelj smučanja mora torej izbrati cilje, primerne znanju otrok, jim tudi pojasniti, da v prvem tednu na smučeh ne bodo sposobni smučati po robnikih. Otroci torej vedo, kaj lahko pričakujejo in prav tako je pomembno, kaj od njih pričakujejo njihovi starši. Lahko se zgodi, da so previsoka in nerealna pričakovanja staršev razlog za frustracijo otrok. Pogovor s starši o pričakovanjih je včasih potreben, večinoma so pa starši navdušeni nad novim znanju otrok. S tem, ko otroci razveselijo svoje starše, se izboljša samopodoba, kar vpliva na nadaljnjo pozitivno motivacijo.

2.3.3 Postavljanje ciljev

Izraz postavljanje ciljev označuje precej učinkovito tehniko, ki nam lahko prinese precej uspeha na vseh področjih našega življenja, tudi v športu.

Ena od najpomembnejših aktivnosti, kadar se želimo motivirati za vadbo, trening, je postavljanje ciljev. Te z ustreznim vedenjem poskušamo doseči, pomembno pa je, da si postavimo take cilje, ki nas zadovoljijo in ugodijo nekim našim potrebam. Raziskave kažejo, da težki toda specifični oz. točno določeni cilji vodijo k izboljšanju nastopa, kar posledično pomeni doseganje ciljev (Kajtna in Jeromen, 2007). Primer prvega cilja po postavitvi na smuči je drsenje po blagi naklonini in varno ustavljanje. Kasneje sledi izpeljava levega in desnega zavoja ter navezovanje blagih zavojev s pomočjo prenosa teže. Tako učitelj smučanja postavlja točno določene cilje, ki jih poskuša uresničiti s pomočjo različnih pristopov, didaktičnih pripomočkov, skratka možnih je veliko poti, od skupine je pa odvisno, katero učitelj izbere. Pogosto je v praksi prisotno tudi individualno delo z določenimi posamezniki zato, da hitreje napredujejo in se priključijo ostalim v skupini. Ko vsi obvladajo nalogo, ki smo jo postavili za cilj, naredimo korak naprej in to ponavljamo. Želja po napredovanju je včasih prevelika in kmalu opazimo, da je potrebno narediti korak nazaj.

Proces postavljanja ciljev nam omogoča bolj sistematično določanje o tem, kaj želimo doseči. Če vemo, kaj hočemo, se na to tudi lažje osredotočimo ter lažje postanemo boljši na tem področju. Postavljanje ciljev nam omogoča dolgotrajno vizijo našega življenja in krepi našo motivacijo. S tem ko točno določimo svoje cilje, jih lahko tudi izmerimo ter tako sami ugotovimo, kakšen je naš napredek.

Tušak in Tušak, (2001) menita, da s postavljanjem ciljev lahko:

- dosežemo več,
- izboljšamo svojo aktivnost,
- izboljšamo kakovost treninga,
- povišamo svojo motivacijo,
- povečamo zaupanje vase.

Raziskava, ki jo je leta 1983 izvedel Damon Burton, je pokazala, da so bili ljudje, ki so uporabljali tehniko postavljanja ciljev v svojem življenju:

- manj podvrženi stresu in anksioznosti,
- sposobni boljše koncentracije,
- bolj samozavestni,
- boljši pri opravljanju aktivnosti, povezani s cilji,
- bolj zadovoljni s svojimi dosežki.

S tem ko si zastavimo cilj in ugotovimo, v kolikšni smeri smo cilj dosegli, ugotovimo, kakšen je naš napredek in kakšne so naše sposobnosti. Pravzaprav dobimo samopotrditve, da smo sposobni in uspešni.

Tušak in Tušak, (2001) menita, da športnika motivira notranja ali zunanja potreba, kar povzroči stanje tenzije. Nato si športnik izbere in postavi cilj, ki ga želi doseči. Izbor cilja je odvisen od naslednjih faktorjev:

- športnikove percepcije pričakovanega zadovoljstva zaradi doseganja cilja,
- razpoložljivosti ciljev v okolju,
- športnikove ocene lastnih sposobnosti za dosego cilja,
- socialnih norm, vrednot in določenih pravil vedenja.

Dobri cilji imajo nekatere značilnosti (Tušak in Tušak, 2001):

- Cilj mora biti čim bolj specifičen. Odločimo se na primer, da se danes naučimo zaustavljanja na snegu v plužnem položaju.
- Določena je pot za doseganje cilja in načini za premagovanje ovir. Kot učitelji smučanja poznamo raznovrstne metodične postopke in korekcijske vaje, s katerimi pripeljemo otroka do končne izvedbe.
- Cilj mora biti tudi ustrezno težaven. Zato torej otroka, ki še ne zna dobro smučati, najprej naučimo zaustavljanja v plužnem in nato v paralelnem položaju.

- Učitelj smučanja mora izraziti svojo podporo cilju in otroka vzpodbuja na poti proti cilju.
- Tudi športnik mora dobiti povratno informacijo o uspešnosti.
- V času učenja in ob zaključku mora biti prisotno nagrajevanje, seveda lahko v obliki pohvale.
- Potrebno je sodelovanje v procesu postavljanja ciljev. Z otrokom se pogovorimo, kaj bomo počeli in predvsem zakaj. Npr. naučili se bomo zaustavljati, da bomo lahko šli na strmino ali poligon, kjer pa je to znanje predpogoj za varen spust.
- Prisotnega mora biti čim manj stresa in konfliktov.

2.3.4 Zunanja in notranja motivacija

Obstaja veliko razlogov, zaradi katerih se ljudje ukvarjajo s športom. Ti razlogi in motivi se spreminjajo skozi življenje. Vsak od razlogov pa za nas pomeni motiv. Prednost je, če te razloge poznamo, saj s pomočjo te informacije lažje usmerjamo otroke in s tem večamo motivacijo otrok pri učenju smučanja.

Notranja motivacija je prirojeno in naravno nagnjenje za razvoj naših notranjih sposobnosti prek učenja, za katerega ni potrebna zunanja spodbuda (Stipek, 1998). To pomeni, da se notranje motiviran človek ne oklepa zunanjih ciljev, kot so nagrada, dobra ocena, priznanje in uveljavitev v javnosti, saj so zanj značilne notranje motivacijske spodbude (radovednost, interesi, vznurjenje, zanos, pozitivna samopodoba), ki neposredno spodbudijo motivacijski proces (Razdevšek-Pučko, 1999). Kadar je posameznik notranje motiviran, ne potrebuje spodbud ali kaznovanja, ker je »že aktivnost sama po sebi nagrada« (Woolfolk, 2002). Cilj delovanja je v dejavnosti sami, proces je pomembnejši od rezultata, vir podkrepitve pa je v človeku (Marentič-Požarnik, 2000). Palekčić (1985, 97) jo imenuje »človeška motivacija«, ki se prepozna v dejavnostih, ki se izvajajo na »svoj lastni račun«, so »zadovoljiva sama po sebi«, so »samopodkrepljujoča«. Vsako aktivnost lahko opravimo bolje, če želja po tej aktivnosti izhaja iz nas samih, kadar si cilj postavimo sami, kadar se ukvarjamo z določeno aktivnostjo zato, ker sami tako želimo. Želja je, da na smučišče pride čim več notranje motiviranih otrok, kajti takšni otroci vedo, kar želijo, vadba z njimi pa je prijetnejša,

predvsem pa bolj produktivna. V praksi opazamo, da se število takšnih otrok iz leta v leto povečuje.

Za zunanjo motivacijo so značilne zunanje motivacijske spodbude, ki izhajajo iz okolja, so posredne, uporablja jih nekdo od zunaj (starši, učitelji, sošolci, vrstniki), da bi z njimi sprožil motivacijski proces (Razdevšek-Pučko, 1999). Zunanje motiviran človek deluje zaradi zunanjih posledic (pohvala, graja, nagrada, kazen, preverjanje in ocenjevanje), sama aktivnost ga ne zanima, delo je le »sredstvo za doseganje pozitivnih in izogibanje negativnih posledic« (Marentič-Požarnik, 2000). Posameznika motivira neki pričakovan rezultat, ki si ga postavi za cilj delovanja, le-ta je pomembnejši od procesa, vir podkrepitve pa prihaja od zunaj. Zunanja motivacija pogosto ni trajna. Če vir zunanje podkrepitve izgine, dejavnost preneha. Furlan (v Marentič-Požarnik, 1988) jo imenuje »nebistvena«, saj se človek pod njenim vplivom pasivno prepušča raznim zunanjim dražljajem, delo pa pogosto spremljajo negativna čustva. Takšen način motivacije je zelo nepredvidljiv. Določen trenutek lahko zelo dobro deluje, spet drug je lahko nespodbuden. Mlajši otroci so pod večjim vplivom zunanje motivacije. Pogosto sledijo množici in so občutljivi na vse komentarje, še posebej negativne. Tukaj je ključna vzgoja otrok. Nekateri otroci sami pohvalijo svoje vrstnike, drugi so proti vsem ostalim, saj sami želijo biti najboljši. V vzpodbudnem okolju je tudi takšne otroke, ki so pod vplivom zunanje motivacije, možno ohraniti na visokem nivoju motivacije.

Dejstvo je, da ne bomo našli zadovoljstva, če neko dejanje počnemo zaradi drugih (učitelj, trener, starši, prijatelji...). Idealno bi bilo, da bi se v našem življenju na vseh področjih pojavljalo čim več notranje in zunanje motivacije.

2.3.5 Vedenje približevanja - izogibanja

Vedenje »približevanja« in »izogibanja« najbolje pojasnjuje pristop motivacija-anksioznost. Športniki z višje izraženim »vedenjem približevanja« imajo večja pričakovanja o uspehu na tekmovanjih. Njihova osebna motivacija za dosežki se kombinira s pričakovanjem možnih nagrad. Nasprotno pa športniki, ki imajo izraženo »vedenje izogibanja«, postanejo anksiozni v tekmovalnih pogojih in preokupirani z izogibanjem ponižanosti in neuspeha. Tudi takšni otroci se pojavljajo v skupinah. Pogovor je pogosto rešitev ob izraženi anksioznosti. Potrebno je pojasniti, da delajo to v svoje dobro in neodvisno od drugih.

Približevalec je oseba z visoko stopnjo izraženega »vedenja približevanja«. Vedenje izogibanja determinira nizka storilnostna motivacija v kombinaciji z močno anksioznostjo. Za »izogibalca« je značilno veliko strahu pred neuspehom na tekmovanju, majhna pričakovanja uspeha, četudi naloga ni preveč težka. Zanj je značilna tudi visoka stopnja zunanje kontrole (Tušak in Tušak, 2001).

Nizka anksioznost

Približevalec	Podstorilnež
Ima visoka pričakovanja uspeha in notranje kontrolira prepričanja o razlogih svojih akcij	Ostaja pasiven, je pod pritiskom in je sposoben odgovoriti na tekmovalni stres z lastnim nivojem intenzitete
Visoka storil. motivacija	Nizka storil. motivacija
Aktivno se bori s svojimi dispozicijami anksioznosti, s strahovi in stresom	Boji se neuspeha in je stabilen zaradi negotovosti, povezane s tekmovalno situacijo
Nadstorilnež	Izogibalec

Visoka anksioznost

Osebnostno-motivacijski model (Watson, 1986)

2.3.6 Kako izboljšati motivacijo pri učenju smučanja?

Tušak in Tušak, (2001) menita, da se trenerji in učitelji na področju motivacije njihovih športnikov največ ukvarjajo z iskanjem odgovorov na serijo vprašanj, ki se začnejo z vprašalnico »ZAKAJ«. Vsa ta vprašanja poskušajo razložiti izbor in vztrajanje vedenja. Vprašanja, ki jih predstavljajo ta tri področja tekmovalčevega vedenja, so:

1. Zakaj se je športnik odločil prav za to športno disciplino?
2. Zakaj se nekateri športniki udeležujejo v nekem športu bolj intenzivno kot drugi?
3. Zakaj nekateri športniki vztrajajo v določenem športu, medtem ko drugi odnehajo?

Gotovo ne moremo zanikati vpliva družine na udeleževanje posameznika v športu. Starši pomembno vplivajo na otrokovo motivacijo s tem, da kupujejo športno opremo, sodelujejo z

njim v športu, ga hrabrijo pri vajah in ko izboljšuje dosežke ter ga hvalijo v prisotnosti sodnikov.

Trener ali učitelj smučanja mora razumeti razloge, ki so tekmovalca privedli v določen šport. Mora pa biti tudi pripravljen strukturirati okolje, kar omogoča pridobivanje določenih izkušenj, ki jih učenec morda potrebuje. Vse to lahko izboljša motivacijo mladih smučarjev. Pred zaključnim dejanjem smučarskega tečaja otroke poučimo o dnevu tekmovanja. Razložimo, kako bo tekmovanje potekalo in kaj se od njih pričakuje. Otroci so pripravljeni na pridobitev nove izkušnje, katere cilj je, da ostane v lepem spominu. Pomembna je končna pohvala, obenem pa je potrebno podariti, da so na koncu vsi zmagovalci.

Na osnovi modela človekovih sistemov incentivne motivacije v vsakodnevnih situacijah so izdelali modifikacijo incentivnih sistemov, s katero so raziskali bolj specifične vidike motivacije športnikov. Motivacijo za udeležbo v tekmovalnem športu smo klasificirali v sedem glavnih incentivnih sistemov.

Popolnost: To pomeni dati športniku možnost, da naredi nekaj ekstremno dobro.

Moč: Možnost za športnika, da vpliva, spremeni in kontrolira mnenja in stališča drugih ljudi do sebe.

Senzacija, vznemirjenje: Možnost za vznemirljivost, zanimivost in senzorne izkušnje, primarno v zvezi z novostmi, negotovostjo in zapletenostmi.

Neodvisnost: Pomeni, da dajemo športniku možnost delati stvari samostojno, brez nasvetov ali kritik drugih.

Uspeh: Možnost, da športnik doseže status, ter spoznanje in socialno odobravanje za svoje dosežke.

Agresija: Pomeni, da dajemo športniku občutek fizične dominacije. Druge športnike si podredi in jih osramoti ter zastraši.

Združenje: Možnost pridobiti, ohraniti in učvrstiti tople medsebojne odnose.

Vseh sedem sistemov ima bistven pomen pri učenju smučanja otrok, saj vključitev teh sistemov in izkušnje z vsakim posebej pomenijo velik korak pri osebni rasti mladih smučarjev. Vsakemu posamezniku v tečaju je te izkušnje potrebno zagotoviti ter na ta način doseči kvalitetno poučevanje in povečano motiviranost otrok.

2.3.7 Sugestije za izboljšanje motivacije učencev

Tušak, Tušak in Marinšek (2009) so izpostavili pomembne vidike, ki pripomorejo k boljši motivaciji mladih športnikov, mi pa bomo na tej osnovi poskušali izpostaviti vidike motivacije pri učenju smučanja:

Strukturiranje motivacijsko ustreznega okolja

Ob tehniki postavljanja ciljev je zagotovo postavitve motivacijsko ustreznega okolja ena od najpomembnejših rešitev za izboljšanje motivacije. Če bo okolje primerno vadbi otrok, bodo le-ti dalj časa vztrajali na njem. Okolje lahko ocenjujemo glede na vizualni izgled (lepo okolje, igrače, barve, poligon..), primernost terena (strmina, blag naklon) ali pa že samo glede na vremenske razmere tisti trenutek (mraz, močan veter, sončno vreme). Zavedati se moramo, da bodo otroci ob boljših pogojih zagotovo bolj motivirani oziroma bo ta motivacija trajala dalj časa.

Zagotavljanje možnosti za razvoj spretnosti

Eden od najbolj pogostih motivov za vključevanje mladih v športne aktivnosti je želja po izboljšanju znanja ali po učenju novih veščin. Otroci namreč ponavadi želijo ugajati staršem, želijo znati tisto, kar znajo oni in se predvsem združiti z njimi. Spretnosti pa pridobivamo oziroma razvijamo s posebnimi vajami in mnogokratno ponovitvijo elementov. Ker vadba sama po sebi še ne omogoča tega, je izredno pomembno načrtovanje vsebine takšne vadbe, ki bo čim primernejša otroku, zanimiva in ga bo hitro pripeljala na cilj.

Vadba mora biti zanimiva

Z vnašanjem zabavnih elementov imajo učitelji smučanja možnost, da zvišajo motivacijo. Problem, ki se pojavi, pa je ta, da učitelji smučanja pogosto delajo z otroki podobno kot z odraslimi. Pozabljajo namreč, da mladi potrebujejo več zabave kot odrasli. Otrok ni sposoben tako dolge koncentracije kot odrasla oseba in njegovo samozaupanje je precej krhko, poleg tega pa njegove sposobnosti še zdaleč niso na stopnji odraslih. Učitelj mora posledično

razvijati realistična pričakovanja ter se zavedati, da otroci včasih delajo napake in se vedejo neprimerno. Pomembna sta konstruktivna kritika in potrpljenje. Torej je potrebno, da vnesemo v proces učenja čim več igre in zabave na snegu.

Možnosti za uveljavljanje otrokovih potreb

Eden od glavnih motivov za vključevanje mladih v šport je druženje s sovrstniki. To potrebo lahko zadovoljimo na več načinov: otrokom damo naloge, pri katerih se združujejo v manjše skupine, kjer se držijo za roke, sodelujejo in si medsebojno pomagajo.

Vadba naj bo vznemirljiva

Vznemirjenje in razburljivost sta visoko na listi motivov. Žal mnogo vznemirjenja in razburljivosti skozi daljše obdobje vadbe izgine, saj učitelji ponavadi preveč poudarjajo in prakticirajo dril zapletenih veščin - čeprav v dobri nameri. Z ustvarjalnostjo učitelj prepreči naveličanost in dolgočasnost med vadbo in jo naredi bolj vznemirljivo.

Razvijanje realističnih ciljev in uspeha

Napačno je misliti, da je zmaga edini cilj v procesu ukvarjanja s športom. Zavedati se moramo, da je zmaga le eden od ciljev. Otroke moramo vzgajati v veri, da je bistvo ne le premagovanje nasprotnika, temveč tudi potruditi se po najboljših močeh, popraviti se, izboljšati tehniko in pridobiti izkušnje za naprej.

2.3.8 Motivacijske strategije v športu

Tušak in Tušak (2001) menita, da če poskušamo med praktičnimi možnostmi učinkovitega motiviranja športnika poiskati teoretične okvire, bomo naleteli na težave. Največkrat pa praktični pristopi izhajajo iz treh okvirov:

- Prva zelo uporabna teoretska smer je teorija storilnostne motivacije. Največkrat gre za doseganje čim boljšega nastopa športnika v primerjavi z drugimi. Ta teorija je vključila svoj teoretski koncept tudi v športu izredno pomemben »strah pred uspehom«.

- Drugi teoretski okvir predstavlja razlago motivacije preko krepitve. V športu športnik poskuša izvajati vedenja, ki ga pripeljejo do nagrade in se izogniti vedenju, ki povzroča negativne posledice.
- Tretji pristop izhaja iz vrst športnih psihologov. Osnovo predstavlja teorija incentivne motivacije (Birch in Veroffa, 1966). Teorija predstavlja vedenje kot posledico štirih faktorjev:
 - razpoložljivost oziroma možnosti,
 - pričakovanja uspeha,
 - incentivov oz. vrednosti in
 - motivov, ki predstavljajo bolj splošne potrebe.

Teorija incentivne motivacije vključuje sedem omejenih incentivov: težnja po dosežkih, po druženju, čutno zadovoljstvo, radovednost, agresivnost, moč in neodvisnost. Vse te težnje se prepletajo skozi proces učenja smučanja otrok. Pomembnost določenih incentivov se razlikuje od otroka do otroka, toda prisotnost le-teh je ves čas navzoča. Za otroke, pri katerih je bila narejena raziskava, sta pomembna predvsem prva dva incentiva. Druženje in dosežki imajo velik pomen v njihovem vsakdanu.

2.4 Celostnost razvoja

Pozornost otrok postaja skozi rast in razvoj vse bolj dolgotrajna. Hkrati se povečuje tudi vlaganje truda v stvari, ki so dolgotrajnejše. Za otroke je značilno, da imajo veliko željo po učenju ter da postopno povečujejo samostojnost, čeprav pri nekaterih nalogah še vedno potrebujejo pomoč odraslih. Ti se jim zdijo zelo pomembni, dostikrat so jim za zgled in jim prav tako tudi radi ustrezajo. Upoštevajo avtoriteto, navodila in pravila, saj se v njihovi igri vedno pogostejše pojavljajo igralne situacije, v katerih je pomembno spoštovanje pravil in sodelovanje. S postopnim miselnim razvojem pride do konkretnega mišljenja. Zmanjšuje se egocentrizem – to je razvidno v socialnih reakcijah in moralnem presojanju, povečuje pa se zmožnost sledenja toku pripovedi ter vključevanje takrat, ko je to primerno. Čeprav je za otroke značilno razlikovanje interesov med deklicami in dečki, ki se združujejo v skupine po

spolu, hkrati prihaja tudi do porasti interakcije med vrstniki ter zviševanje pomena le-teh (Kajtna, 2009).

Vadba različnih aktivnosti na snegu ima pomemben vpliv na celotni senzomotorični razvoj otroka in prek tega tudi na druge podsisteme psihosomatskega statusa otroka. V procesu doseganja omenjenih ciljev se bo otrok pod vodstvom dobrega učitelja srečeval z različnimi vplivi in situacijami, v katerih bo morda doživel celo več, kot bi mu pomenilo osvojiti neko smučarsko spretnost. V igri v skupini bo namreč razvijal odnose in realiziral najrazličnejše potrebe na zanimiv, nevsiljiv in sproščen način v čudoviti zimski pokrajini ter na svežem zraku (Rajtmajer, 1988, v Videmšek, 2004). Pri smučarjih začetnikih je pomemben predvsem vtis, ki so ga pridobili na smučarskem tečaju. Dobra izkušnja pomeni vrnitev na smučišče in motivacijo na nadaljnje delo. Pomembno je, da se smučanja učijo skozi igro in se pri tem zabavajo.

2.4.1 Motorične sposobnosti

Alpsko smučanje vpliva na otroke tako s socialnega vidika kakor tudi motoričnega. Otroci skozi učenje alpskega smučanja razvijajo šest motoričnih sposobnosti, ki jih navaja Pistotnik (2003):

- moč,
- hitrost,
- koordinacija,
- ravnotežje,
- preciznost,
- gibljivost.

Moč

Moč je po svoji osnovni definiciji sposobnost učinkovitega izkoriščanja mišic na delovanje proti zunanjim silam. Zaradi narave smučarske motorike sta tako uspešnost obvladovanja tehnike kot tudi premagovanje velikih obremenitev odvisna od sposobnosti razvoja določenih pojavnih oblik moči, ki predstavljajo osnovo v alpskem smučanju. Le-to v alpskem smučanju

predstavljata enonožna in sonožna odzivna moč, statična moč ter repetitivna moč nog (Lešnik in Žvan, 2007).

Hitrost

Hitrost se kaže kot sposobnost izvedbe gibanja v najkrajšem možnem času. Njene pojavne oblike se tudi v alpskem smučanju kažejo kot hitrost reakcije (sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal), hitrost enostavnega giba (sposobnost premika telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času) in hitrost alternativnih gibov (sposobnost hitrega ponavljanja gibov s konstantno amplitudo) (Lešnik in Žvan, 2007).

Koordinacija

Pri koordinaciji gre za sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog v določenih časovnih, prostorskih in dinamičnih značilnostih gibanja. Opredelimo jo lahko tudi kot sposobnost usmerjenega izkoristka energijskih, toničnih in programskih gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj (Pistotnik, 2003).

Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti kompenzacijskih gibov, s katerimi se ohranja ali vzpostavlja ravnotežni položaj telesa v prostoru.

Pri smučanju govorimo o dinamičnem ravnotežju, saj gre za ohranjanje oziroma vzpostavljanje ravnotežnega položaja med drsenjem na smučeh (v smereh; levo – desno, naprej – nazaj), kar je še posebej zahtevno, kadar na smučarja delujejo sile, kot so centrifugalna kot posledica novih »carving« smučí s poudarjenim stranskim lokom.

Preciznost

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in sili pri usmeritvi telesa proti zelenemu cilju. Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva cilj (tarča) ali pa tam, kjer je potrebno gibanje izvesti po natančno določeni tirnici (Pistotnik, 2003).

Giblјivost

Giblјivost je sposobnost doseganja maksimalnih obsegov (amplitud) gibov v sklepih in sklepnih sistemih posameznika (Pistotnik, 2003). Tako za tekmovalce kot za vse rekreativne smučarje je pomembno, da so optimalno giblјivi. Predvsem je osnovna giblјivost pomembna pri ogrevanju in pripravi na smučanje ter pri raztezanju in sproščanju mišic po naporu. Dobra giblјivost je bistvenega pomena pri preprečevanju poškodb.

2.5 Didaktična načela pri učenju smučanja

Beseda načelo (latinsko principium, kar pomeni začetek, izhodišče) pomeni vodilo, osnovno pravilo, primarno zahtevo, smernico pri delu, iz tega pa izhaja, da so didaktična načela določena načela, ki vodijo učitelja pri učnem delu, da uspešno uresniči svoje naloge (Poljak, 1974). Pri vsakem učnem procesu je potrebno upoštevati didaktična načela, saj nam le to omogoča, da po pravilni poti pridemo do želenega cilja. Z upoštevanjem didaktičnih načel lahko stopnjujemo motivacijo in jo pravilno usmerjamo.

Didaktična načela so vodila znanstveno-strokovno utemeljene smernice, ki so učitelju v pomoč pri pripravi in izvajanju izobraževalnega programa. Svojo utemeljitev imajo v vzgojnih, psiholoških in družbenih zakonitostih. Lahko bi rekli, da gre za principe oz. pravila. Pri posameznih delih vzgojno izobraževalnega procesa (načrtovanju, izvedbi) vstopajo v ospredje različna načela, vendar je pomembno to, da nikoli ne ravnamo v nasprotju z njimi. Didaktična načela se nanašajo na celoten in celovit izobraževalni proces, posamezne vidike, pogoje, kriterije, učiteljeve odločitve, ravnanja. Vloga didaktičnih načel je, da urejajo strukturo procesa in usmerjajo potek procesa.

Pri učenju smučanja otrok so pomembna predvsem naslednja načela:

Načelo nazornosti in abstraktnosti

To načelo nam pomaga pri tem, kako učencem na najbolj učinkovit način sporočiti določene informacije in kako jih s pedagoško-didaktičnimi pristopi čim bolj vključiti v izobraževalni proces. Le jasno, stvarno in nazorno delovanje lahko pripelje do želenih rezultatov. Pri tem je

treba izpostaviti pomen zgleda, primerov, praktičnega navajanja, postavljanja zahtev, izogibanju nepotrebnega besedičenja.

Z načelom nazornosti se zagotavlja sprejemanje dejstev, z načelom abstraktnosti pa sprejemanje posplošitev. V poštev pride v vseh etapah učnega procesa. Pri pouku moramo poudariti nazornost zlasti, kadar morajo učenci sprejeti dejstva. Iz tega izhaja, da je nazornost zmeraj pomembna tam, kjer poteka proces izobraževanja. Pojma nazornosti ne smemo zožiti samo na dojetje predmetov s čim več čutili, ampak mora biti v funkciji tudi mišljenje. Nazornost bi lahko pojmovali kot percepcijsko apersepcijski proces, v katerega so vključene učenčeve izkušnje, predznanja, čustvovanje, mišljenje... Poleg čutne nazornosti poznamo tudi duševno nazornost. Pri tej vrsti uporablja učitelj besede, simbole, katerih vsebina je učencem že znana. Nazornost mora biti pri učenju psihološko orientirana tako, da se giblje k izvajanju posplošitev (Poljak, 1974). Tako kot pri vsakem športu tudi pri učenju alpskega smučanja dobra demonstracija otrokom pomeni več kot tisoč besed. Dobra demonstracija pomeni tudi dobro motivacijo, saj vsak otrok želi izpeljati določeno nalogo tako dobro kot učitelj.

Načelo sistematičnosti in postopnosti

Postopnost se povezuje s sistematičnostjo zaradi tega, ker je nasprotje med strukturo znanosti in starostjo učencev. Načelo sistematičnosti zahteva, da se učne vsebine razlagajo v logičnem zaporedju, načelo postopnosti pa, da se vsebine obravnavajo v skladu z duševnim in gibalnimi možnostmi učencev (Strmčnik, 2001).

Pri vzgojnem delu se postopoma prihaja do zastavljenih ciljev. Najuspešnejši so sistematični vplivi, postopni in stalni (Poljak, 1974):

- od lažjega k težjemu,
- od enostavnega k zapletenemu,
- od bližnjega k daljnemu,
- od znanega k neznanemu,
- od konkretnega k abstraktnemu.

Otroci se želijo zmeraj naučiti nekaj novega. Ko določeno nalogo znajo, jih pohvala ne motivira več, saj vedo, da opravijo z nalogo brez večjih težav. To je pokazatelj, pri katerem je

potrebno narediti korak naprej na zahtevnejšo nalogo, ki otrokom ponovno predstavlja nov cilj, ki ga želijo doseči.

Načelo racionalizacije in ekonomičnosti

Ekonomičnost učenja je nasprotno povezana z racionalizacijo učenja. Racionalizirati učenje smučanja pomeni izvesti preišljene oziroma racionalne spremembe v učnih postopkih, da dosežemo rezultat in večji učinek v predpisanem času, s tem pa dosežemo hkrati večjo ekonomičnost učnega dela. Brez racionalizacije ni ekonomičnosti, oziroma obratno. Pogoj za pravilno racionalizacijo kot predpostavko za večjo ekonomičnost je, da učitelj temeljito pozna učni proces v vseh delih in tudi učence (Poljak, 1974). Učiteljeva izvirnost igra pomembno vlogo pri tem načelu. Pomembno je, da učitelj izkoristi čas, ki ga ima na voljo. Pri učenju alpskega smučanja je to mogoče narediti s postavitvijo različnih poligonov, izvajanju številnih zahtevnih in manj zahtevnih nalog ter zagotovitvijo velike količine vadbe (veliko ponovitev). Kadar so otroci v takšnem sistemu vadbe, izredno hitro napredujejo, ker so zelo motivirani, predvsem pa zelo aktivni.

Načelo individualizacije in socializacije

To načelo izpostavlja spoštovanje, upoštevanje razlik in posebnosti posameznika v vzgojnem procesu ter hkrati upošteva in spoštuje družbene zahteve, saj je vsak otrok individuum in hkrati družbeno bitje. Vzgojitelj-učitelj mora učenca dobro poznati, če želi slediti temu načelu. Učitelj mora otroka spodbujati k reševanju gibalnih problemov na njemu svojstven način, tako postane športna vaja sredstvo za individualno reševanje gibalnih vzorcev (Visinski, 1999). Takšno ravnanje otroku omogoča hitrejši napredek in posledično večjo motivacijo. Za takšen način dela je najboljša rešitev individualno učenje, to pa za tisti trenutek izključuje socializacijo otroka s svojimi vrstniki, kar je prav tako bistvenega pomena. Med vadbo je potrebno najti pravo mero posvečanja pozornosti posameznikom, hkrati pa ne pozabiti na druženje. Načelo individualizacije se mora povezovati z načelom socializacije.

Načelo primernosti in akceleracije

Načelo primernosti temelji na spoznanju objektivne zakonitosti, da se otrok postopoma razvija in da je učno delo na posamezni stopnji šolanja treba uskladiti s telesnimi in duševnimi

močmi učencev posamezne razvojne stopnje. To načelo se mora nanašati na vse vidike učnega dela. Praktična uporaba načela primernosti pomeni, da je učenje smučanja po vsebini in načinu dela ne bi smel biti za učence ne prelahek, ne pretežaven, da posamezne učne vsebine ne bi smeli začeti ne prezgodaj in ne prepozno, da psiho-fizičnih sil učencev ne bi smeli ne precenjevati in ne podcenjevati. Naloga učitelja smučanja je, da podpira, spopolnjuje, intenzivira razvojne spremembe pri učencu do največje možne stopnje (Poljak, 1974).

Načelo varnosti

Dolžnost učitelja je, da do potankosti pozna okolje, kjer poteka vadba. Samo na takšen način lahko organizira vadbo, ki je varna in zmanjšuje nevarnosti za poškodbe. »Varnost je na prvem mestu«, je pogosto izrečen stavek. Seveda je to neizpodbitno dejstvo, ki se ga je potrebno držati od začetka do konca vadbe. Načelo varnosti je pogosto ogroženo bodisi zaradi discipline, bodisi zaradi neuvidevnih ostalih smučarjev, ki so na smučišču, kar predstavlja veliko nevarnost. Razlog več, da je disciplina v vadbeni skupini zagotovljena.

3 Cilji

Naše mnenje je, da otrokom pri učenju smučanja pogosto primanjkuje motivacije, zato smo se odločili, da poskušamo poiskati razloge, zakaj je temu tako in na podlagi rezultatov ugotoviti, kaj je potrebno spremeniti oz. izboljšati.

Na motivacijo vplivajo različni dejavniki. To so lahko zunanji ali notranji dejavniki. Naša naloga pa je, da ugotovimo, kateri od teh dejavnikov ima večji vpliv na motivacijo otrok pri učenju smučanja. S pomočjo odgovorov iz anketnega vprašalnika bo razvidno, kaj je pomembno poudariti in uporabiti v praksi, da bodo otroci raje hodili smučat in da bodo imeli večje veselje do smučanja. Za posameznika je najbolje, da se smučanja nauči v letih otroštva, saj je takrat najlažje, poleg tega pa je motorično znanje pridobljeno v teh letih najdlje obstojno. Naš cilj je torej spoznati motivacijske spremenljivke, ki so najbolj pomembne za otrokovo veselo, zanimivo in poučno preživljanje časa v zimski idili.

Namen anketnega vprašalnika je zgolj pridobiti informacije o vzrokih, motivih, ciljih, željah, okoliščinah, ambicijah in pričakovanjih, ki so otrokom pomembne in vplivajo na motivacijo med vadbo alpskega smučanja.

Cilji, ki jih želimo doseči v empiričnem delu diplomskega dela, so naslednji:

1. Ugotoviti prijeme, ki so bistvenega pomena za povečanje motivacije pri učenju smučanja.
2. Ugotoviti izvor pobude, ki je aktivirala željo po učenju alpskega smučanja.
3. Ugotoviti namen in izvor ciljev otrok v procesu učenja alpskega smučanja.
4. Ugotoviti vpliv okolja na otrokovo motivacijo med učenjem smučanja.
5. Ugotoviti pomen socializacije na motivacijo otrok pri učenju smučanja.
6. Ugotoviti razloge, ki pripomorejo k motivaciji otrok na smučišču.

7. Ugotoviti vpliv tekmovalnih situacij na motivacijo otrok.
8. Ugotoviti vrsto motivacije, ki vpliva na postavitve ciljev otrok pri učenju smučanja.

4 Hipoteze

Ker je motivacija pri učenju smučanja otrok dokaj kompleksen dejavnik, se hipoteze nanašajo na različna področja.

Hipoteza 1: Predvidevamo, da lahko učitelj s pravilnimi prijemi (igro, pohvalo, terenom, pravilnim ravnanjem-poučevanjem), pomembno prispeva k večji motivaciji otrok na smučišču.

Hipoteza 2: Otrokov začetek smučanja je predvsem posledica okolice (staršev, prijateljev).

Hipoteza 3: Otroci si postavljajo cilje, ki so v skladu z njihovimi sposobnostmi.

Hipoteza 4: Pri smučanju ima vreme velik vpliv na smučarsko aktivnost otroka.

Hipoteza 5: Eden glavnih motivov otrok pri učenju smučanja je druženje s prijatelji.

Hipoteza 6: Veliko otrok se uči smučati zaradi koristi (zdravje, prijatelji, lepa tehnika), ki jih s tem pridobi.

Hipoteza 7: Menimo, da otroci radi tekmujejo in tekmovanja jemljejo z veliko resnostjo.

Hipoteza 8: Predvidevamo, da starši in učitelji vplivajo na postavitev ciljev otrok.

5 Metodologija

5.1 Opis vzorca raziskave

Na Centru šolskih in obšolskih dejavnosti smo anketirali 80 otrok sedmega razreda (otroci stari med 11 in 13 let) OŠ Žalec. Podatke smo zbirali v dveh terminih preživljanja šole v naravi na Pohorju. V vzorec so bili zajeti otroci, ki so že obiskovali tečaje smučanja ali bili v različnih smučarskih šolah oz. vsi tisti, ki so se učili smučati in izkusili odnos učitelj-učenec na smučišču. Odgovori se navezujejo na vse dosedanje izkušnje, ki so jih otroci pridobili skozi smučarske tečaje in šole v naravi.

5.2 Opis merskih instrumentov

Merski instrument v tej raziskovalni nalogi je vprašalnik, ki vsebuje tri tipe vprašanj in sicer: zaprta, odprta in kombinirana. Vprašalnik je sestavljen iz 16 vprašanj. V vprašalniku prevladujejo tipi kombiniranih vprašanj. Ti tipi vprašanj so: 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 10., 11., 12. Sedem od teh vprašanj ima štiri možne odgovore, štiri vprašanja imajo po tri možne odgovore. Takšne tipe vprašanj sem izbral zato, da se lahko vsak posameznik natančno izrazi, kakšen je njegov odgovor na to vprašanje. Tako je imel vsak posameznik priložnost, da se opredeli do vprašanja, napiše svoje mišljenje. Ostala vprašanja: 9., 13., 14., 15., 16. so zaprtega tipa, saj sta možna odgovora na vprašanja le dva: da ali ne. V prilogi je vprašalnik tudi priložen.

5.3 Postopek zbiranja podatkov

Otroci so reševali vprašalnik med popoldanskim počitkom, torej so bili spočiti in ustrezno pripravljene za nalogo. Otroci so reševali vprašalnike v jedilnici, kjer je bilo največ miz in miru. Pri reševanju vprašalnikov je bil prisoten tudi športni pedagog.

Pri reševanju vprašalnikov ni bilo vprašanj, saj je bilo na začetku razloženo, kako reševati vprašalnik, kje in kako obkrožati dane odgovore in kje napisati svoje mnenje. Reševanje vprašalnika ni bilo časovno omejeno, tako da so otroci imeli dovolj časa za premislek pri odgovorih. Vendar reševanje vprašalnika skupaj z razlago v povprečju ni presegalo 20 minut. Na začetku ob razlagi namena in pojasnjevanju vprašalnika smo otrokom dejali, da je

reševanje vprašalnika njihova dobra volja in bili smo pozitivno presenečeni nad odzivom otrok. Otroci so bili v vlogi prostovoljcev, ki so pokazali dobro voljo in rešili vprašalnike.

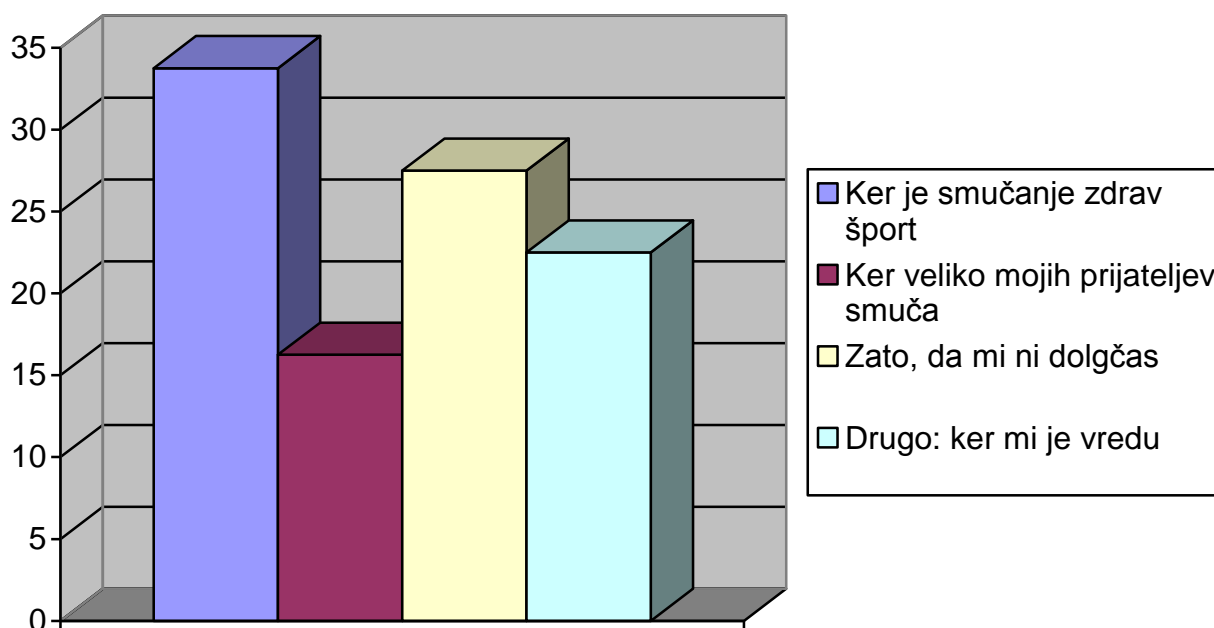
5.4 Statistična obdelava podatkov

Rezultate anketnega vprašalnika smo obdelali s pomočjo računalniškega programa Microsoft Excel. Izračunali smo frekvence, ki so predstavljene s pomočjo programa Microsoft Word. Rezultate smo zapisali v tabele in jih prikazali s pomočjo grafov.

6 Rezultati

Tabela 1: vzrok za začetek smučanja

Zakaj si začel(a) smučati?	Št. otrok	%
Ker je smučanje zdrav šport	27	33,75
Ker veliko mojih prijateljev smuča	13	16,25
Zato, da mi ni dolgčas	22	27,5
Drugo: ker mi je vredno	18	22,5



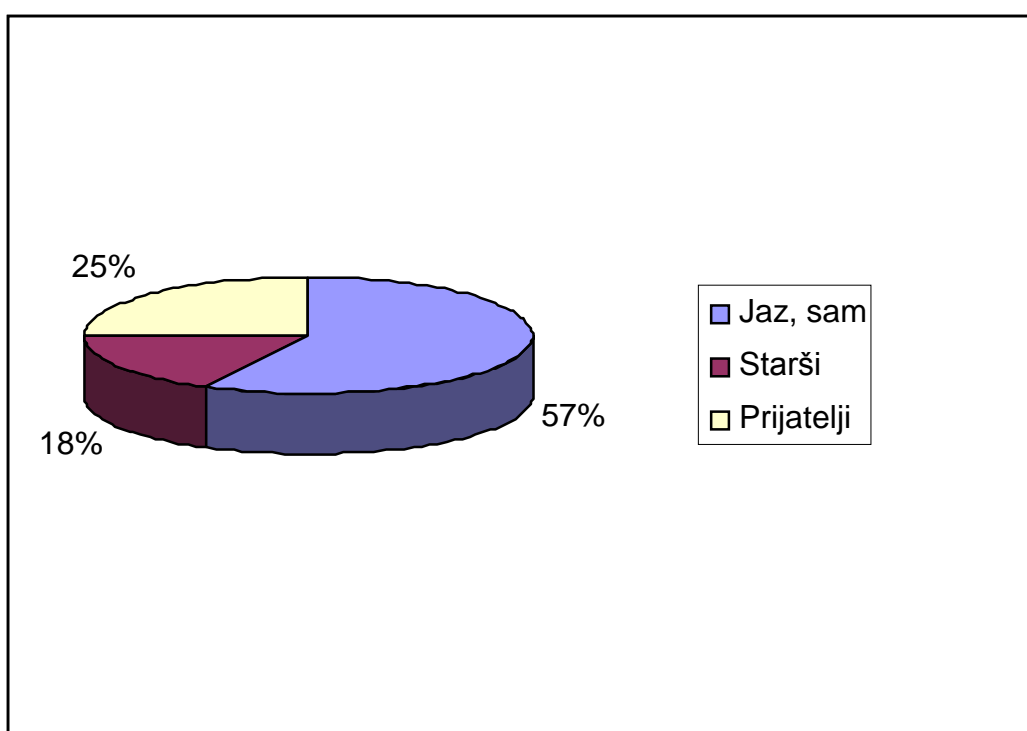
Graf 1: Vzrok za začetek smučanja.

Rezultati kažejo, da se otroci odločajo za smučanje predvsem zato, ker je smučanje zdrav šport (33, 75 %), kar je posledica vzgoje in izvajanja različnih programov v šoli (šport za zdravje). Drugi pomemben vzrok za začetek smučanja je želja po zapolnitvi prostega časa (27,5 %). Številni otroci dandanes ne vedo, kako bi zapolnili svoj prosti čas. Na njihovo srečo se v zadnjih letih pojavlja široka ponudba, ki zagotavlja aktivno preživljanje prostega časa. Zanimivi in dobri programi so večinoma pogojeni s cenami, kar za večino staršev predstavlja prevelik finančni zalogaj. Na tretjem mestu se otroci odločajo za začetek smučanja zato, ker jim je to vredno (22,5 %) - to so napisali v odprtem tipu odgovora. Opazimo lahko, da prijatelji nimajo največjega vpliva za začetek smučanja določenih posameznikov. Zaradi vpliva

prijateljev je začelo smučati le 16,25 %. Podatki kažejo, da na te otroke vpliva notranja motivacija bolj kakor zunanja.

Tabela 2: oseba, ki je dala pobudo za začetek smučanja

Kdo je želel, da začneš smučati?	Število otrok	%
Jaz, sam	46	57,5
Starši	14	17,5
Prijatelji	20	25
Drugo: /	/	/



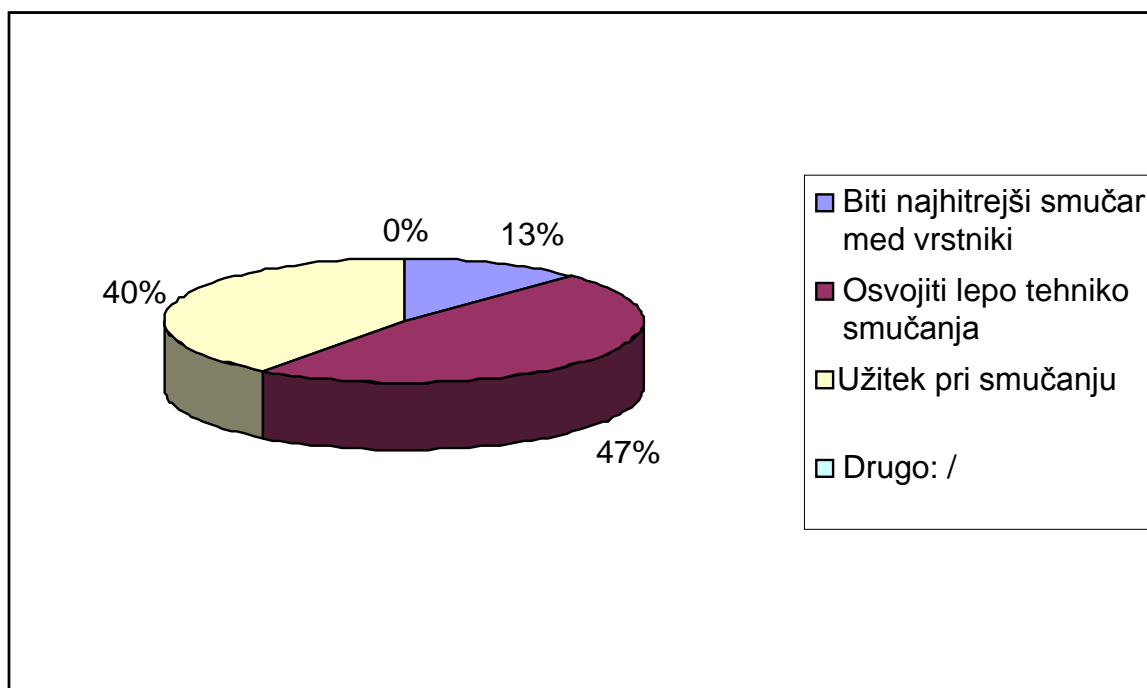
Graf 2: Odgovorna oseba za začetek smučanja.

Rezultati kažejo, da se je kar 57,5 % otrok samih odločilo, da je smučanje šport, s katerim se želijo seznaniti. Podatek še enkrat priča o notranji motivaciji otrok. Dejstvo, da so otroci notranje motivirani, olajša proces učenja smučanja, saj pomeni, da se bodo učenci ob vsaki nalogi potrudili, ker sami želijo osvojiti znanja. Njihova dejavnost je torej vzpodbujena iz njih samih. Prav tako podatek pomeni, da za njihovo dodatno motivacijo ni potrebno uresničevati zapletenih pristopov, saj so že sami v osnovi dovolj motivirani. Pomembno je le, da pri tem tudi ostane in se z zunanjo motivacijo še spodbudi angažiranost, kar je mogoče narediti s pohvalo ob ustrezno izpeljani nalogi in obratno, z razlago ob neustrezno izpeljani. Za več kot

polovico manj (25 %) so prijatelji tisti, ki so otroka navdušili za smučanje in le 17,5 % otrok je začelo s smučanjem zaradi vpliva staršev oz., ker so starši tako hoteli.

Tabela 3: najpomembnejši cilji pri smučanju

Kakšni so tvoji cilji v smučanju?	Število otrok	%
Biti najhitrejši smučar med vrstniki	10	12,5
Osvojiti pravilno tehniko smučanja	38	47,5
Užitek pri smučanju	32	40
Drugo: /	/	/



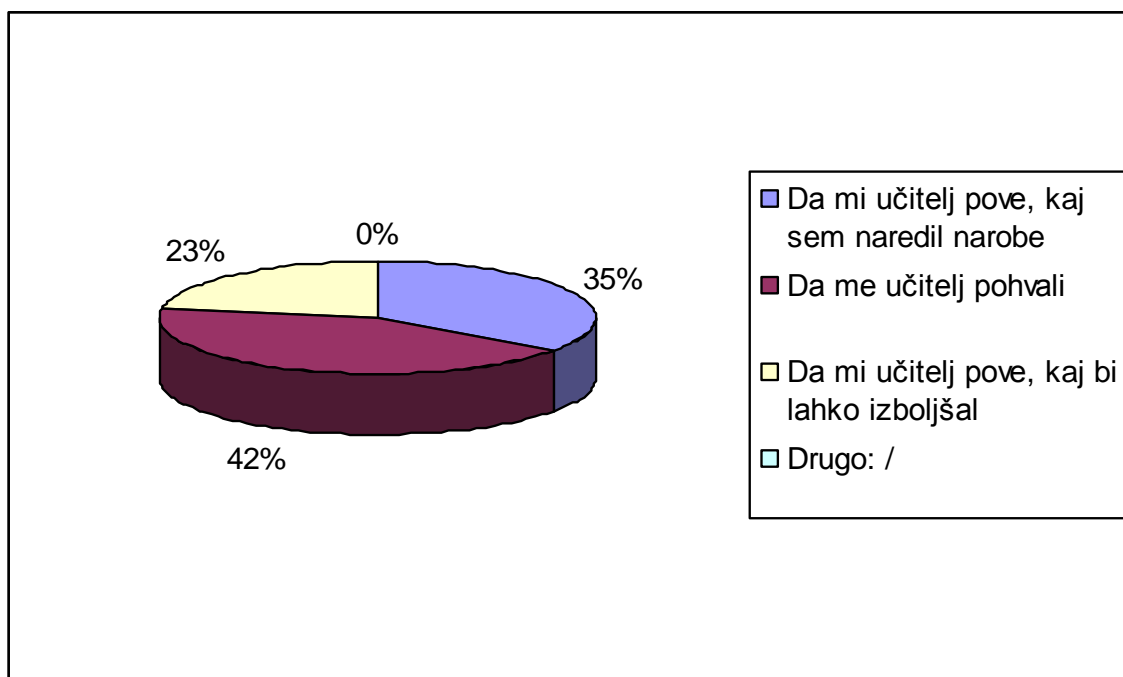
Graf 3: Odstotek najpomembnejšega cilja.

Najpomembnejši cilj pri učenju smučanja za anketirane otroke je osvojitev pravilne tehnike smučanja (47,5 %). To pomeni, da morajo otroci za doseg tega cilja zadovoljiti številne potrebe po Maslowu. Osvojiti lepo tehniko smučanja pomeni zadovoljiti vsem predhodnim petim potrebam, saj je šele šesta potreba, potreba po estetiki (skladnost, lepota). Vodenje učnega procesa do te mere je zelo zahtevna naloga. Takoj za tem je otrokom zelo pomembno uživanje med smučanjem (40 %). Otrokom je eden od primarnih ciljev, da se med vadbo tudi zabavajo, kar zadovoljuje drugo in tretjo potrebo po Maslowu. Cilj, ki ima najmanjšo vrednost, je biti najhitrejši med vrstniki (12,5 %). Zanimivo je, da v tem kontekstu otroci ne

kažejo pretirane želje po tekmovalnosti, toda pri nadaljevanju vprašalnika, kjer so vprašanja bolj usmerjena proti tekmovalnosti, začne motivacija naraščati.

Tabela 4: vzpodbuda k napredku

Kaj te pri smučanju dodatno motivira?	Število otrok	%
Da mi učitelj pove, kaj sem naredil narobe	28	35
Da me učitelj pohvali	34	42,5
Da mi učitelj pove, kaj bi lahko izboljšal	18	22,5
Drugo: /	/	/



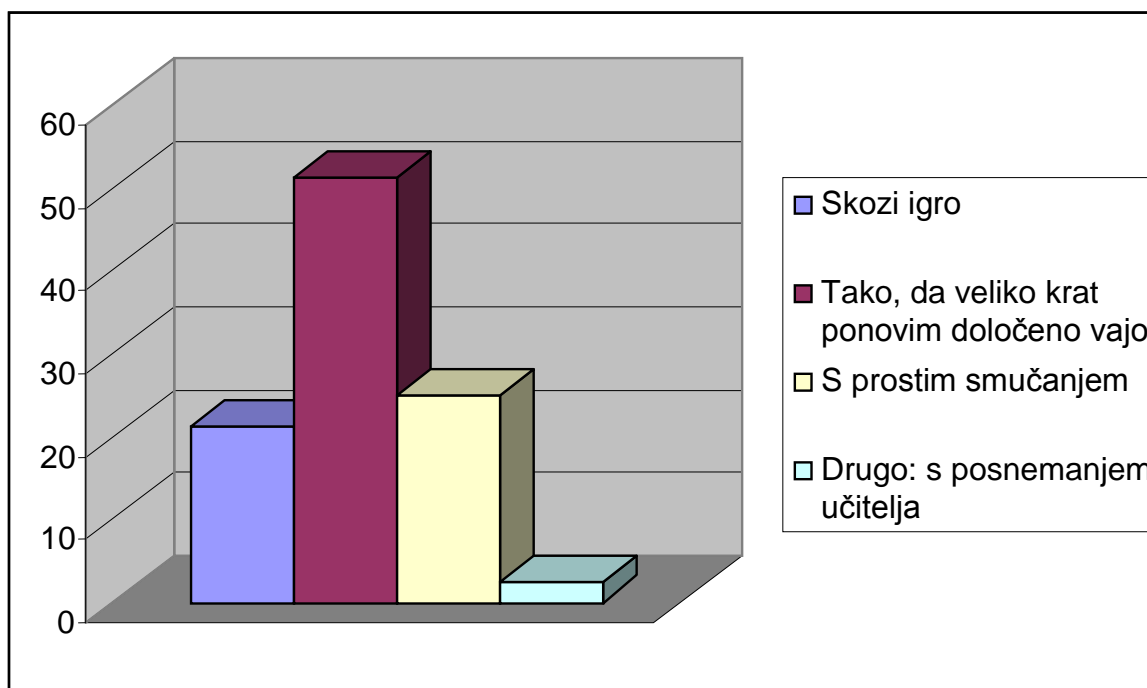
Graf 4: Odstotek načina vzpodbud.

Otroci so najbolj motivirani za smučanje, če jih učitelj pohvali (42,5 %). Ta podatek kaže, kateri segment zunanje motivacije je za otroke najbolj pomemben, kar je razumljivo, saj vsak otrok potrebuje pohvalo. Pri pohvalah je potrebno biti zelo previden in jih deliti le v primeru, kadar je naloga izpolnjena dovolj dobro oz. kadar je viden napredek. Otroci spremljajo ostale vrstnike in so pozorni na to, kdaj je pohvala upravičena in kdaj ne. 35 % otrok misli, da je za napredek pomembna kritika učitelja, torej da učitelj pove, kaj so naredili narobe in kako je potrebno te napake izboljšati. Ob predhodni razlagi določene naloge otroci še zmeraj vedo, kaj morajo storiti, da ob naslednjem poskusu naredijo bolje. 22,5% otrok pa raje to še enkrat

sliši. Podatek pove, da je razlaga očitno bila dovolj razumljiva in demonstracija nazorna, saj večina prepozna svoje napake in že vnaprej navaja rešitve.

Tabela 5: najbolj priljubljen način učenja določene tehnike smučanja

Na kakšen način se najraje učiš določene tehnike smučanja?	Število otrok	%
Skozi igro	17	21,25
Tako, da veliko krat ponovim določeno vajo	41	51,25
S prostim smučanjem	20	25
Drugo: s posnemanjem učitelja	2	2,5



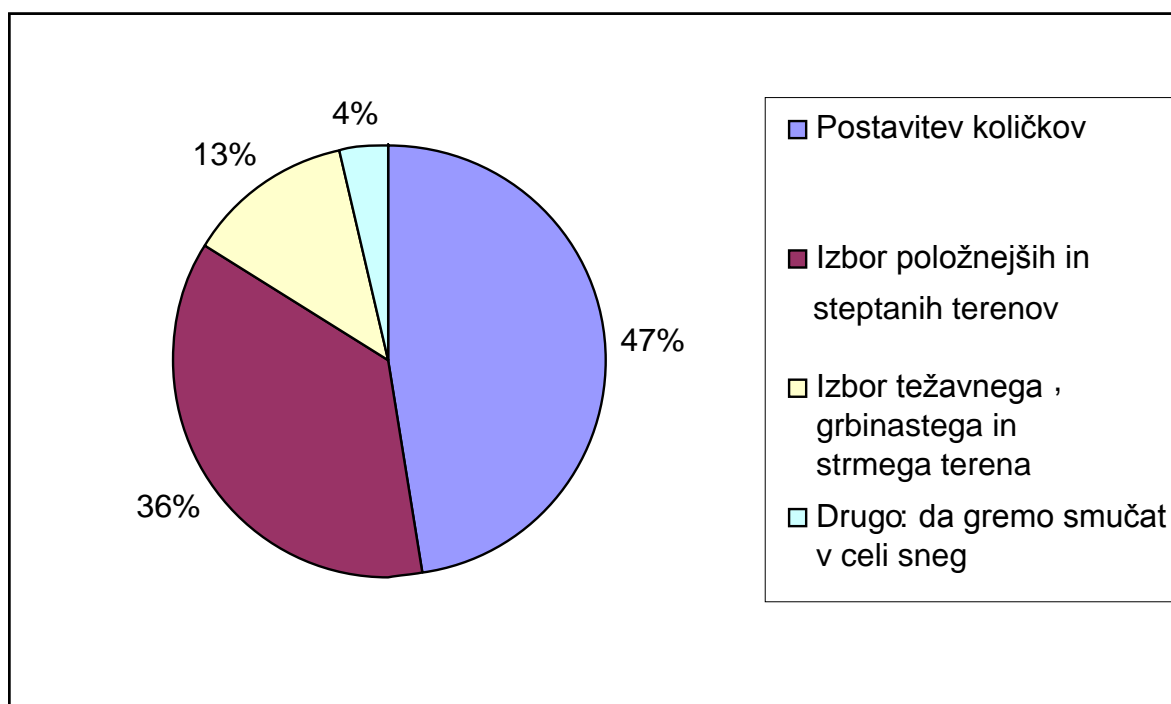
Graf 5: Odstotek najbolj priljubljenega načina učenja smučanja.

Več kot polovica, kar 51,25 % otrok, se najraje uči smučanje tako, da velikokrat ponovi vajo, kar ponovno nakazuje na močno notranjo motivacijo otrok. Takšna vadba je za otroka zelo dobrodošla, saj je cilj, da velikokrat naredi nalogo brez večjih napak. Naloge se seveda spreminjajo. Za določene posameznike v praksi izvajamo le manjše modifikacije (drža palic, dvig noge, položaj telesa) pri enaki osnovni vaji, prilagojeni znanju in sposobnostim posameznika. Tako hitreje napreduje. 25 % otrok se raje uči tako, da prosto smuča, kot smo se učili v predhodnih urah. Otrok razmišlja in se izboljšuje med smučanjem, za kar potrebuje samodisciplino. 21,25 % otrok se najraje uči določene tehnike smučanja skozi igro. 2,5 % se najlažje nauči smučati tako, da posnema učitelja. Iz teh podatkov je razvidno, da imajo

anketirani otroci raje analitični kot sintetični pristop k vadbi, ki je pogost pojav pri mlajših otrocih zadnjega obdobja.

Tabela 6: privlačen teren za učenje

Kakšen teren, ki ti ga pripravi učitelj, te najbolj privlači?	Število otrok	%
Postavitev količkov	38	47,5
Izbor položnejših in steptanih terenov	29	36,25
Izbor težavnega, grbinastega in strmega terena	10	12,5
Drugo: da gremo smučat v celi sneg	3	3,75



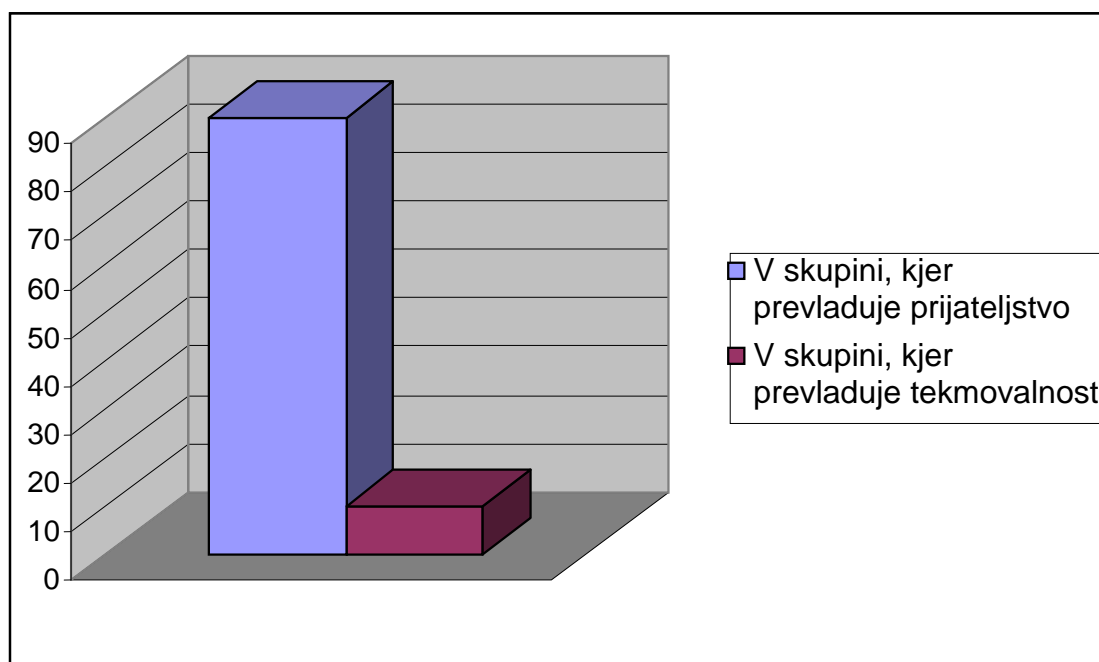
Graf 6: Odstotek privlačnosti terena.

Rezultati kažejo, da se največ, kar 47,5 % otrok, najraje uči smučanje na progi, kjer so postavljeni količki. Didaktični pripomočki imajo velik vpliv na motivacijo otrok, kar je razumljivo, saj s tem dobijo prostorsko predstavo, ki je v teh letih izrednega pomena. Očitno to izhaja tudi iz predhodnih izkušenj pri vadbi drugih športov. Veliko (36,25 %) je tudi takšnih otrok, ki obožujejo učenje na položnejšem in steptanem terenu. Predvidevamo, da je razlog za ta podatek neizkušenost otrok v celem snegu. Otroci do sedaj še niso imeli možnosti izkusiti globokega snega ali le peščica, kar je povezano s podnebnimi razmerami in primanjkljajem naravnega snega na smučiščih in izven njih. 12,5 % otrok najraje smuča na težavnem smučišču, kar pomeni smučanje po grbinah in pobočjih z nekoliko večjo naklonino.

Večja naklonina posledično pomeni tudi večjo hitrost, kar je za večino otrok dodatna motivacija. 3,75 % otrok pa se najraje smuča v celem snegu. Menimo, da bi bili podatki drugačni, če bi se na področje Slovenije ponovno vrnile ostrejšje zime in bi otroci imeli več lepih izkušenj pravih zim.

Tabela 7: pomemben dejavnik za dobro počutje v skupini

V kakšni skupini bi se dobro počutil(a)?	Število otrok	%
V skupini, kjer prevladuje prijateljstvo	72	90
V skupini, kjer prevladuje tekmovalnost	8	10
Drugo: /	/	/



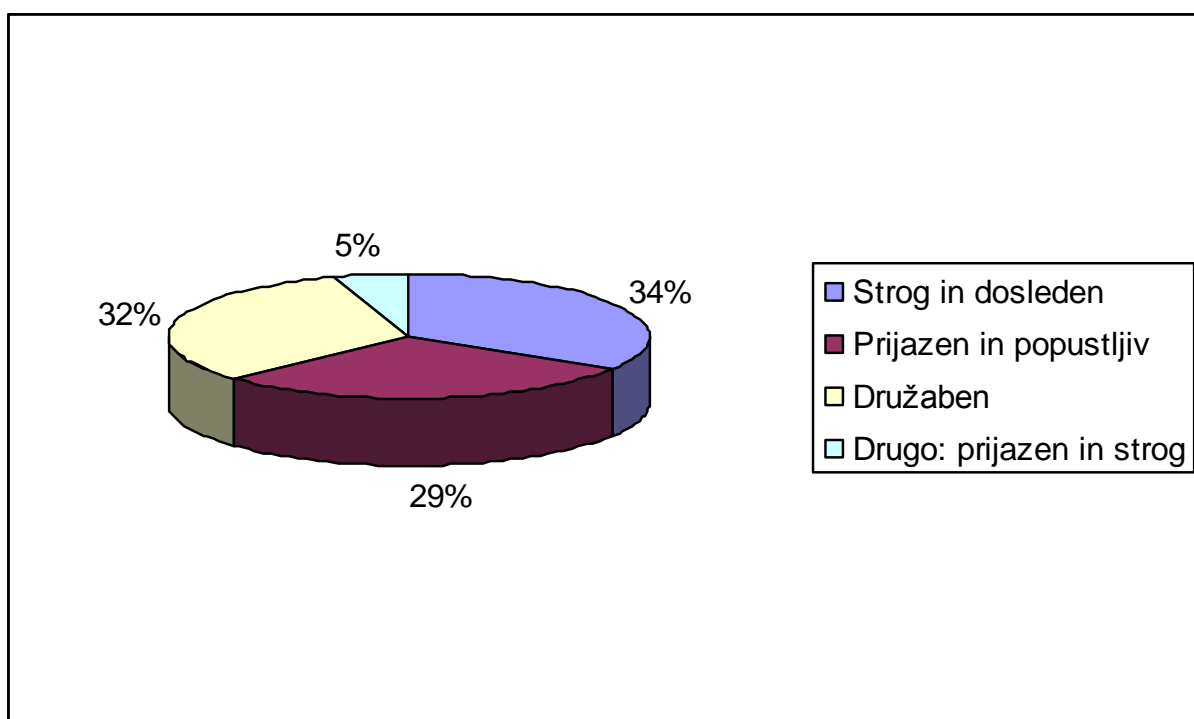
Graf 7: Odstotek dejavnika za dobro počutje.

Rezultati kažejo, da se velika večina, kar 90 % otrok, bolje počuti v skupini, kjer prevladuje prijateljska atmosfera. Le 10 % otrok se raje uči smučanje v skupini, kjer prevladuje tekmovalni duh. Takšni podatki so posledica vzgoje otrok in navadami, ki so se jih priučili med procesom športne vadbe. Ti otroci so navajeni, da si med seboj pomagajo in ne razmišljajo le, kako bi nekoga prehiteli in bili boljši. Ko gre za pravo tekmo, situacija postane malenkost drugačna. Pretirana tekmovalnost pri otrocih nehote vzpodbudi preveliko frustracijo, kar je nedvomno moteč dejavnik pri učenju smučanja in razvoju otrok. Pomembno je, da se otroci srečujejo z različnimi frustracijami in tako višajo frustracijsko toleranco, ki bo

v veliko pomoč v kasnejših letih življenja. Učitelj smučanja mora biti pozoren le, kdaj je ta frustracija prestopila meje normalnega in je prevelika za normalno delovanje skupine in njenih posameznikov.

Tabela 8: lastnosti dobrega smučarskega učitelja

Kakšen naj bi bil dober učitelj smučanja?	Število otrok	%
Strog in dosleden	27	33,75
Prijazen in popustljiv	23	28,75
Družaben	26	32,5
Drugo: prijazen in strog	4	5



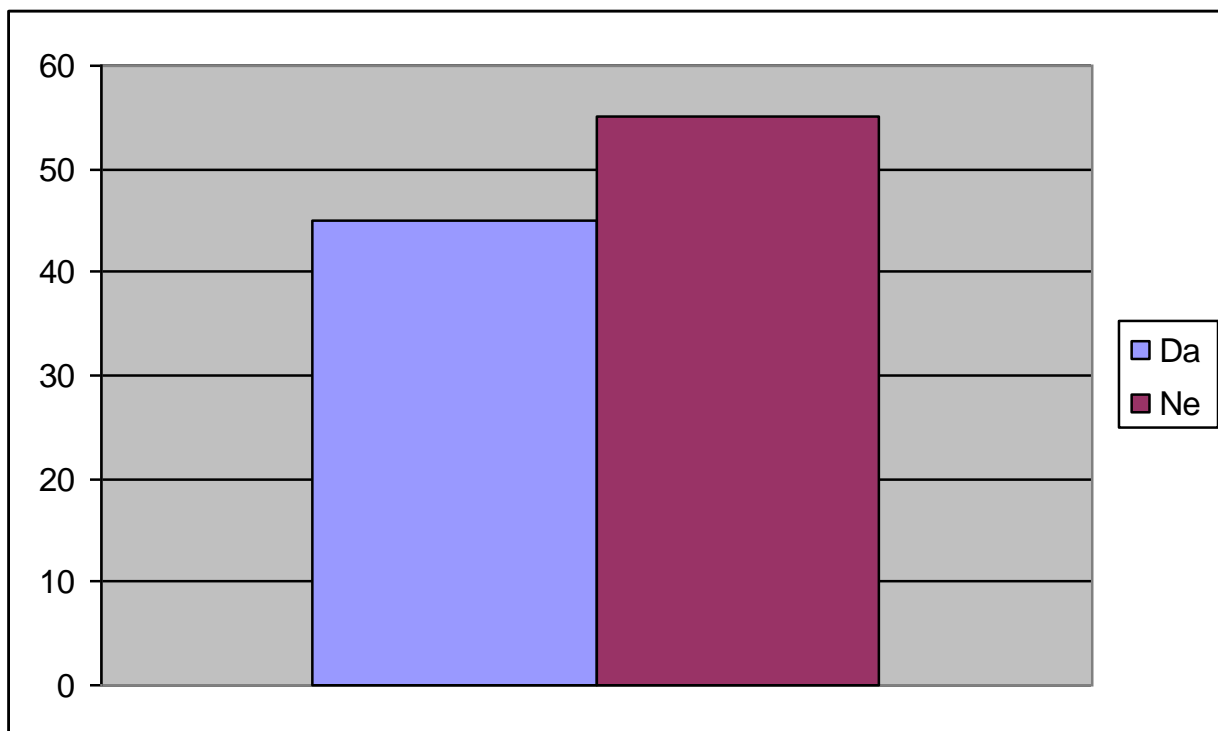
Graf 8: Lastnosti dobrega učitelja.

Rezultati kažejo, da ima 33,75 % otrok večje veselje delati tečaj smučanja v skupini, kjer je strog in dosleden učitelj. Podatek dokazuje dejstvo, da ima večina otrok raje avtoritativen način vodenja vadbe kot demokratičen, vendar so mnenja tukaj precej deljena. Otroci, ki imajo raje demokratični način vodenja skupine, zaostajajo le za dober procent. 28,75 % otrok ima raje prijaznega in popustljivega učitelja in 32,5 % otrok meni, da je dober učitelj tisti, ki je družaben, med tem ko ima 5 % otrok raje učitelja, ki zna biti prijazen ali strog, kadar je to potrebno. Iz teh podatkov je razvidno, da otroci potrebujejo strogost in v določeni meri tudi

popustljivost. Učitelj smučanja je oseba, ki presodi, kdaj se mora pričeti resno delo in kdaj je čas za počitek in zabavo.

Tabela 9: vpliv vremena na smučarsko dejavnost

Ali vreme vpliva na tvojo odločitev: iti smučati, ali ne?	Število otrok	%
Da	36	45
Ne	44	55

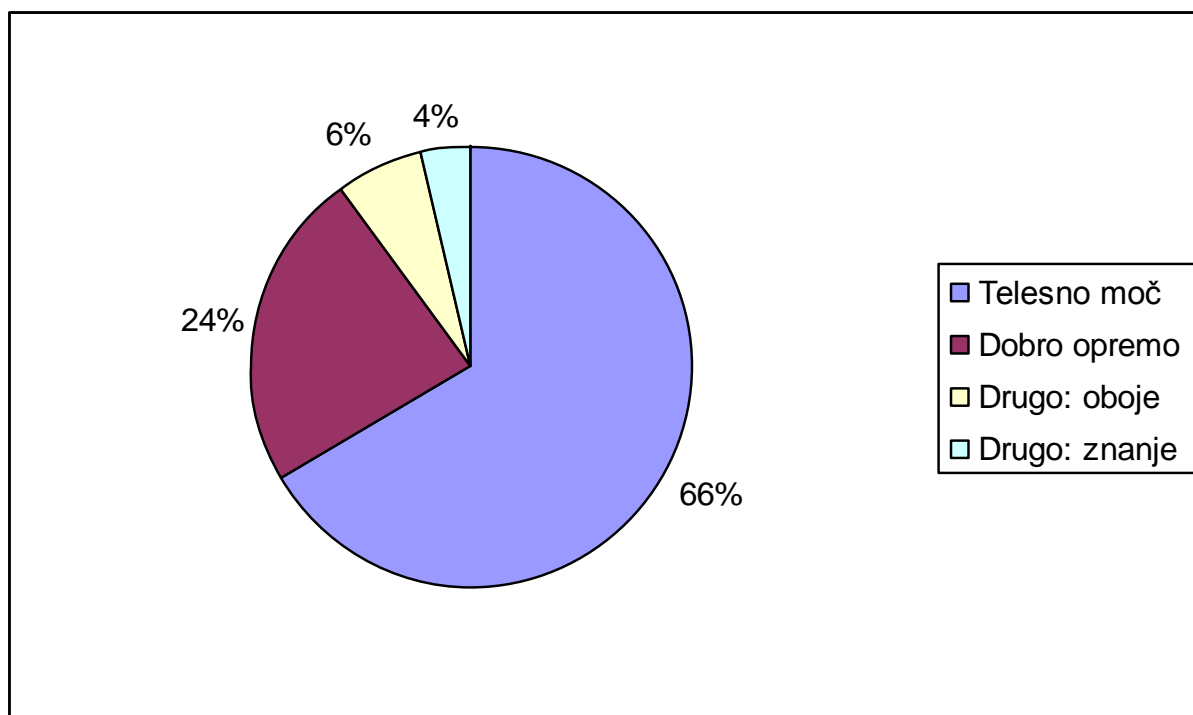


Graf 9: Odstotek vpliva vremena.

Rezultati kažejo, da vreme na 55 % otrok ne vpliva na njihovo odločitev, iti smučat ali ne. Pri 45 % otrok pa je vreme tisti dejavnik, ki lahko odvrne ali pritegne smučarsko dejavnost. V vplivu vremena ni jasne razlike pri motivaciji otrok, pa vendar jih malenkost večji odstotek ne moti slabo vreme, nekateri so v slabem vremenu celo bolj motivirani. Razumljivo je, da so otroci pripravljene z zanimanjem pridobiti nove izkušnje. Tukaj je pomembno, da kljub slabemu vremenu varnost ostane na prvem mestu in ob morebitnih nevarnih vplivih okolja sledi umik s smučišča.

Tabela 10: pomemben dejavnik za dosego uspeha pri smučanju

Kaj je po tvojem mnenju tisto, kar mora imeti dober smučar?	Število otrok	%
Telesno moč	53	66,25
Dobro opremo	19	23,75
Drugo: oboje	5	6,25
Drugo: znanje	3	3,75

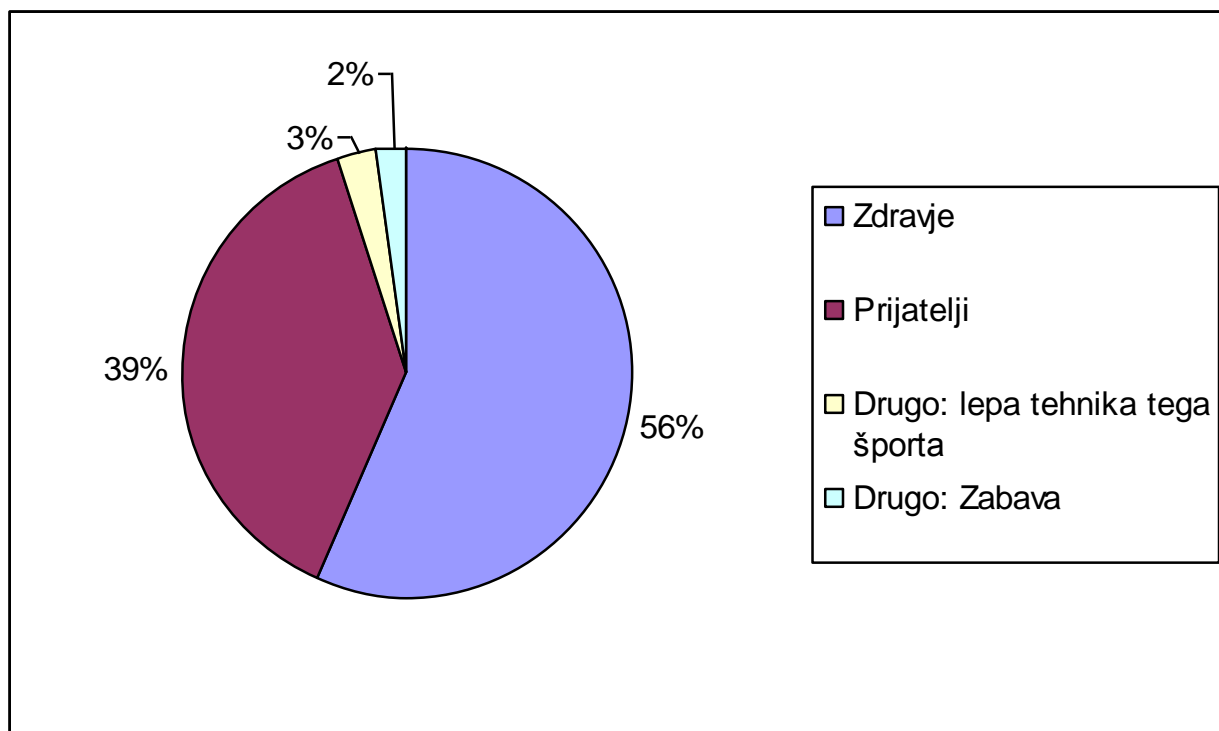


Graf 10: Odstotek pomembnega faktorja za smučarski uspeh.

66,25 % otrok meni, da je telesna moč tisti faktor, po katerem se dober smučar razlikuje od ostalih slabših smučarjev. Motorične sposobnosti so nedvomno zelo pomembna podlaga za napredovanje in dosego višjih nivojev znanja pri smučanju. 23,75 % otrok je mnenja, da je dobra smučarska oprema pot do uspeha, kar je prav tako zelo pomembno, saj dandanes dobra oprema olajša učenje smučanja in pomaga pri osvajanju nadaljevalnih oblik smučanja. 6,25 % otrok meni, da je za uspeh potrebno oboje in 3,75 % pravi, da je znanje tisto, po katerem se razlikuje dober smučar od slabega. To je vsekakor dejstvo in presenetljiv je podatek, kako malo otrok je napisalo takšen odgovor.

Tabela 11: najpomembnejša pridobitev s smučanjem

Kaj je po tvojem mnenju najpomembnejša pridobitev s smučanjem?	Število otrok	%
Zdravje	45	56,25
Prijatelji	31	38,75
Drugo: pravilna tehnika tega športa	2	2,6
Drugo: Zabava	2	2,4



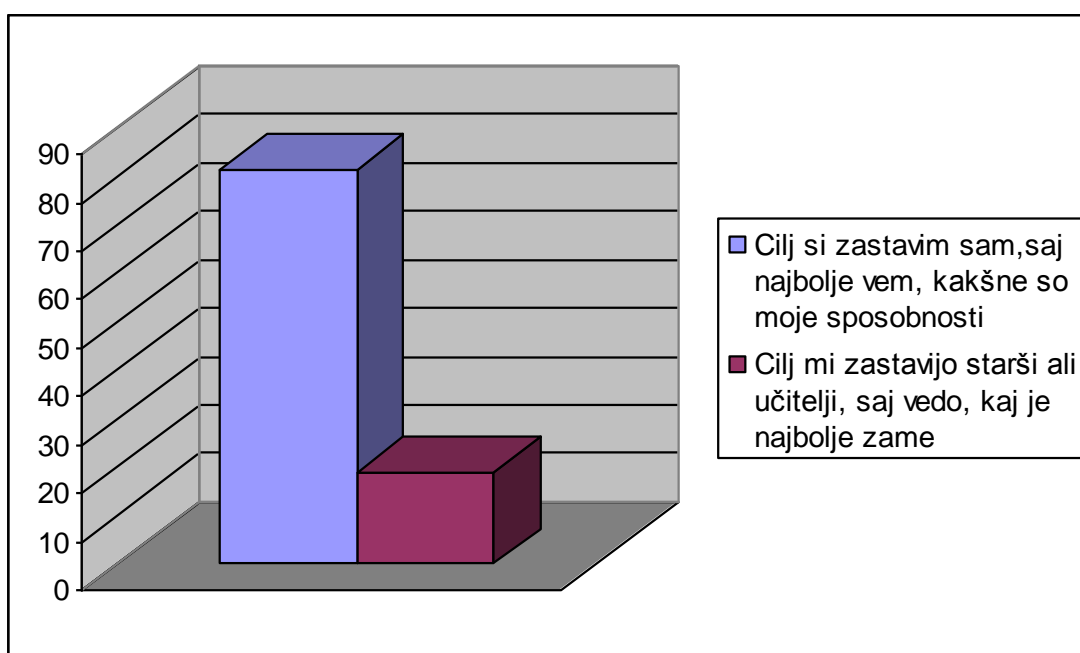
Graf 11: Odstotek najpomembnejše pridobitve.

Ta graf nam prikazuje, da je 56,25 % otrokom zdravje najpomembnejša pridobitev v tečaju smučanja, ki si ga zagotovijo ob preživljanju prostega časa v naravi, socialno aktivnostjo in gibalnim udejstvovanjem. Kot smo že pri prvem vprašanju ugotovili, otroci razumejo pomen zdravja na njihovo telo in zavedajo se pomena gibanja v naravnem okolju, kar je v današnjem času redkost. 38,75 % otrokom je zelo pomembna pridobitev prijateljev v tem času. Socializacija je zelo pomemben segment pri učenju smučanja. Med procesom učenja smučanja se otroci učijo in utrjujejo različne socialne veščine. 2,5 % otrokom je pomembno to, da se naučijo lepo tehniko tega športa in prav tako 2,5 % je pomembna dejavnost zabava.

Ugotavljamo, da sta anketirani skupini otrok poučeni o vplivu gibanja v naravi ter povezovanju tega znanja z zdravjem.

Tabela 12: primerna oseba za postavitev ciljev

Kdo bi po tvojem mnenju moral postaviti cilje za tvoj napredek pri smučanju?	Število otrok	%
Cilj si zastavim sam, saj najbolje vem, kakšne so moje sposobnosti	65	81,25
Cilj mi zastavijo starši ali učitelji, saj vedo, kaj je najbolje zame	15	18,75
Drugo: /	/	/

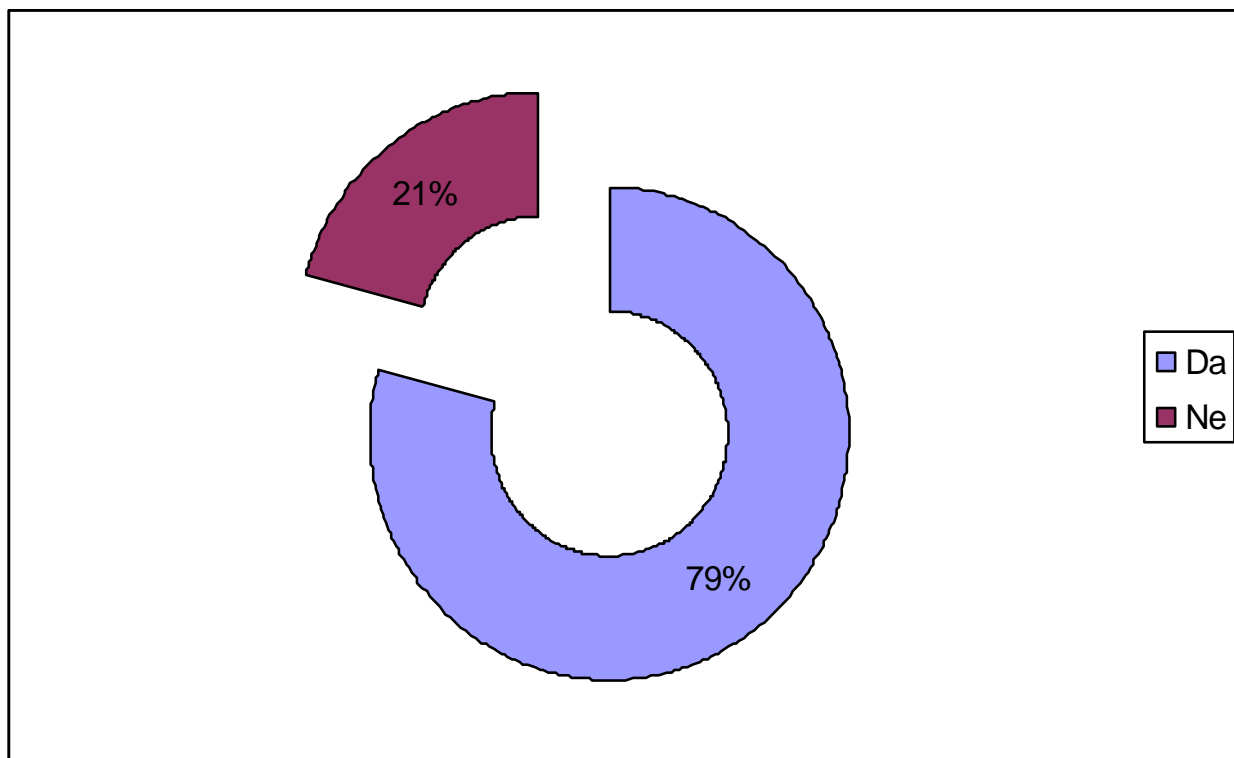


Graf 12: Oseba, ki postavlja cilje.

Rezultati kažejo, da si 81,25 % otrok samih zastavlja cilje, 18,75 % otrokom pa cilje postavljajo starši ali učitelji. Ta rezultat kaže na samostojno aktivacijo pri otrocih, kar je zelo dobro, saj kaže na odločnost in sposobnost samostojnega postavljanja ciljev. Pri postavitvi tega vprašanja smo želeli potrditev glede smeri motivacije pri otrocih. Ponovno se je izkazalo, da je notranja želja tista, ki deluje spodbudno in je ciljno naravnana.

Tabela 13: veselje do tekmovanja

Ali rad(a) tekmuješ?	Število otrok	%
Da	57	71,25
Ne	23	18,75

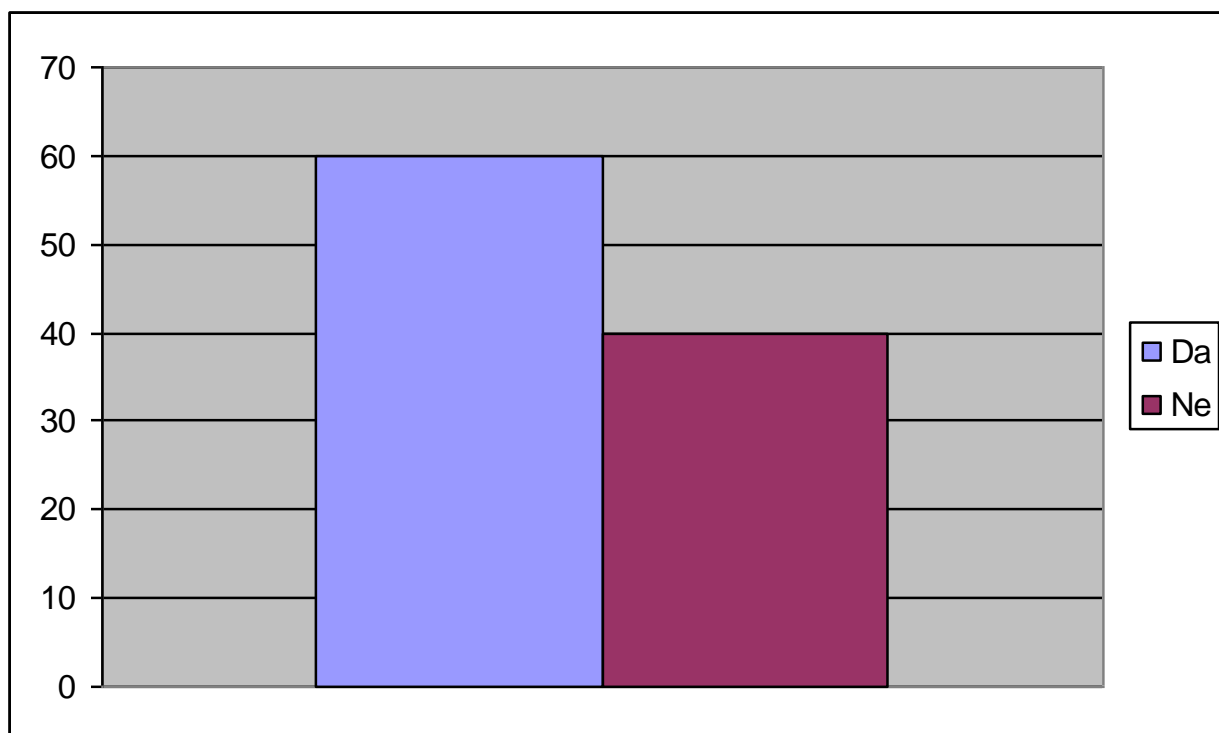


Graf 13: Odstotek veselja do tekmovanja.

Rezultati kažejo, da 71,25 % otrok z veseljem tekmuje, med tem ko 18,75 % otrok ne mara tekmovanj. Predhodni rezultati sicer ne nakazujejo na tekmovalnost med samim tečajem, vendar pa ko pride do zaključnega tekmovanja v zadnjem dnevu tečaja, otrokova motivacija in želja po dokazovanju pred ostalimi prijatelji in starši naraste.

Tabela 14: pomembnost tekmovanja

Ali je tekmovanje zate velik dogodek?	Število otrok	%
Da	48	60
Ne	32	40

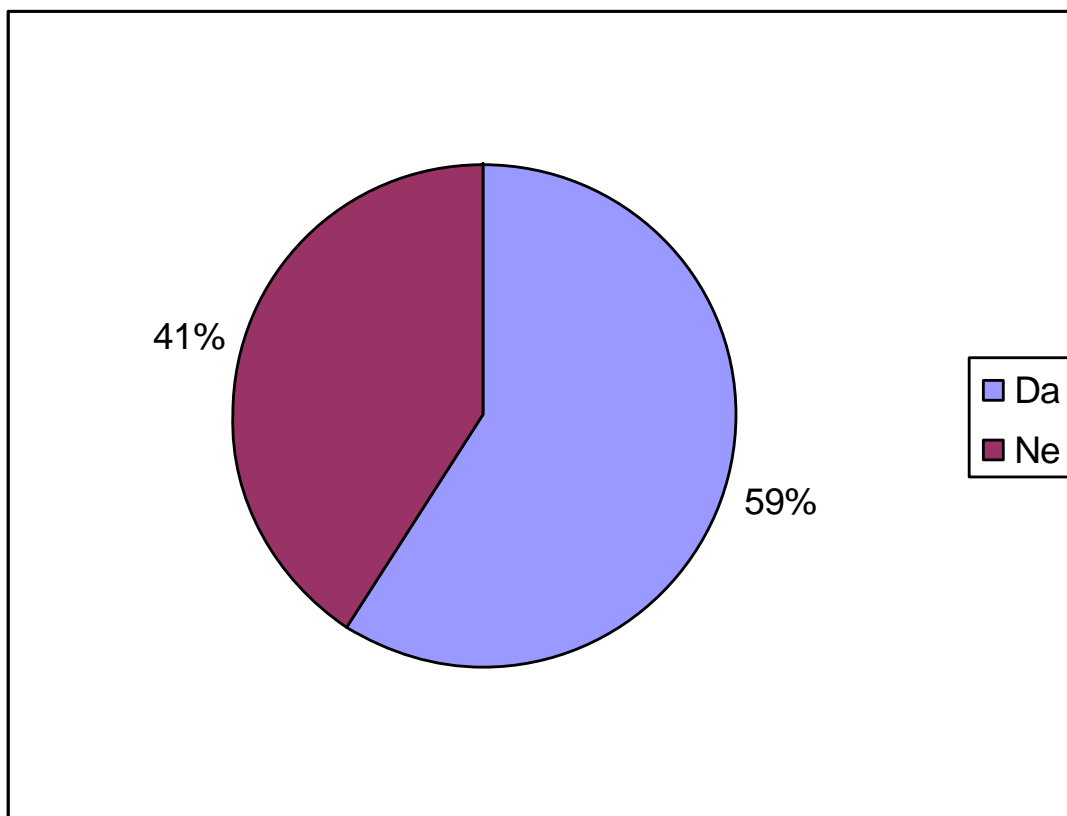


Graf 14: Odstotek pomembnosti tekmovanja.

Iz grafa je razvidno, da je za 60 % otrok tekmovanje velik dogodek. 40 % otrok pa tekmovanja ne jemlje zelo resno. To vprašanje se navezuje na predhodno in iz rezultatov je razvidno, da otroci sicer radi tekmujejo, vendar se zavedajo dejstva, da tekma nekaterim ni najpomembnejši dogodek smučarskega tečaja. Še zmeraj stremijo k drugim ciljem, kot je znanje določene tehnike, kar potrjujejo rezultati pri naslednjem vprašanju.

Tabela 15: obvladanje smučanja po robnikih (carving)

Ali obvladaš smučanje po robnikih (carving)?	Število otrok	%
Da	39	58,75
Ne	41	41,25

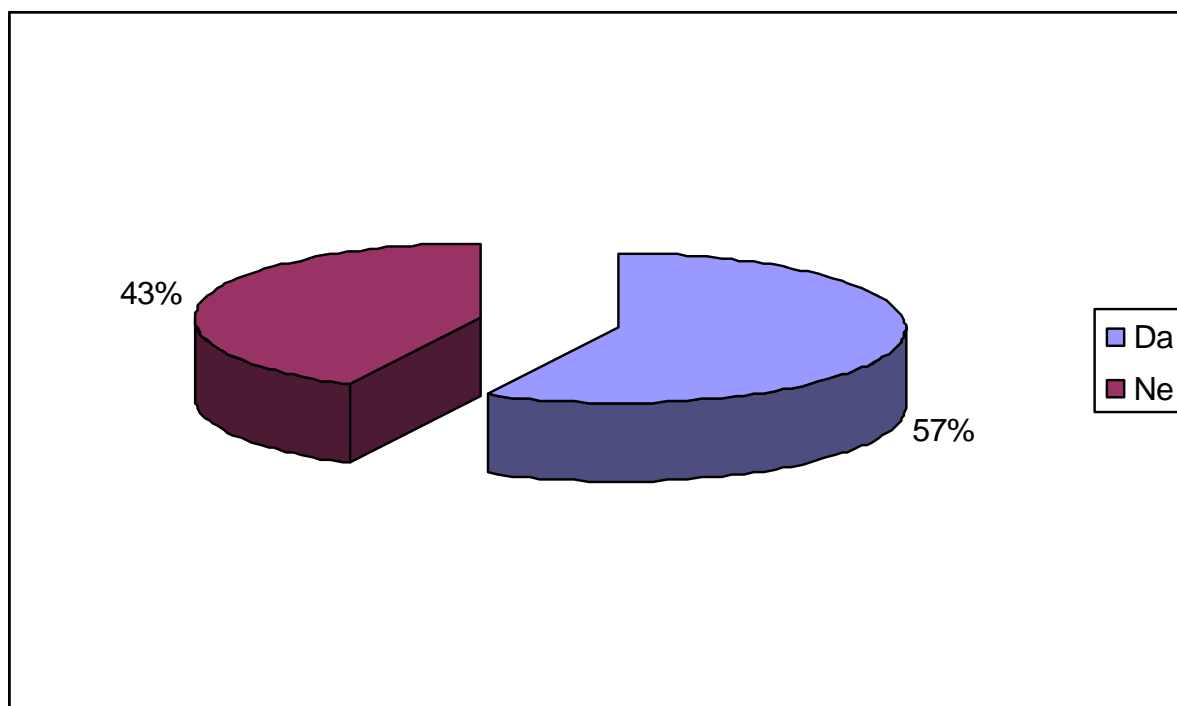


Graf 15: Odstotek otrok, ki znajo carving.

Rezultati kažejo, da 59 % otrok misli, da obvlada vodenje zavojev po robnikih. Ti otroci že znajo dobro nadzorovati hitrost in se varno ustavljati. Pri smučarskem tečaju začnemo tudi z izpeljavo zavojev po robniku. Prestop na ta korak med učenjem smučanja je za otroke velik izziv in predstavlja veliko nove motivacije. 41 % je pa takšnih otrok, ki misli, da te tehnike še ne obvlada. Iz izkušnje ob opazovanju njihovega tekmovalnega dneva lahko potrdimo, da so bili otroci dokaj realni in kritični do svojega smučarskega znanja. Več kot polovica otrok je dejansko izpeljala večino zavojev po robniku.

Tabela 16: pričakovanje odličnega rezultata na tekmi

Ali misliš, da boš na tekmovanju stal(a) na zmagovalnih stopničkah?	Število otrok	%
Da	46	57,5
Ne	34	42,5



Graf 16: Pričakovanje odličnega rezultata na tekmi.

Rezultati kažejo, da je 57,5 % otrok prepričanih o uspehu na zaključnem tekmovanju. Mislijo, da bodo stali na zmagovalnih stopničkah. 42,5 % otrok pa je mnenja, da se na tekmovanju ne bodo uvrstili na prva tri mesta. Njihova motivacija je skozi smučarski tečaj ves čas naraščala. Počasi so otroci pridobivali zaupanje vase in so pred tekmovanjem bili v večini prepričani o odličnem rezultatu na tekmovanju.

7 Razprava

S pomočjo vprašalnika smo ugotovili, da je večina hipotez potrjenih, nekatere pa so vendarle tudi zavrjene. Ugotovili smo, da s pravnimi prijemi otroka bolj motiviramo za smučarsko aktivnost. Te prijeme pa mora dobro poznati učitelj smučanja. S pomočjo vprašanj: 4, 5, 6 in 8 smo prišli do ugotovitve, da ravnanje, osebnost in znanje učitelja močno vplivajo na otrokovo motivacijo. S tem smo potrdili H1, ki se nanaša na velik vpliv učiteljevih prijemov za izboljšanje motivacije pri učenju smučanja. V prihodnosti je potrebno posvečati več pozornosti pohvali, razlagi in primerni izbiri terena, da bodo ure na smučišču še bolj zanimive in zabavne. Potrebno je postaviti poligon, ki bo motivacijsko deloval na otroke. Primer: postavitve smrekic v določenem hodniku smučanja pri učenju sprememb smeri. Otrok se na vsaki dotakne smrekice na eni strani, kasneje na drugi, s tem kontrolira hitrost in pri širjenju tega hodnika prične s spremembami smeri ob kontroli hitrosti. S pomočjo vprašanja 4 smo ugotovili, da otroka najbolj motivira pohvala, kar je možno razbrati iz grafa 4. Otroka lahko učimo smučanja na različne načine. Nekateri načini so za otroka bolj zanimivi, drugi manj. Dejstvo je, da graja vsekakor ne more bolj prispevati k motivaciji kakor pohvala, zato bodimo pozorni in pri učenju smučanja pohvalimo še najmanjši napredek vsakega smučarja. S pomočjo vprašanja 5 smo prišli do naslednje ugotovitve: otrok se najraje nauči določene tehnike smučanja tako, da določeno vajo velikokrat ponovi (notranja motivacija). Pri tej skupini otrok ima očitno notranja motivacija prevlado nad zunanjo, kar je v obdobju pubertete redek pojav, saj so otroci v tem obdobju zelo občutljivi na vse zunanje vplive. Za takšne odgovore je moč predpostavljati, da je vzgoja te skupine drugačna v šolskem sistemu ali domačem okolju. S pomočjo šestega vprašanja smo prišli do ugotovitve, da imajo otroci radi različne tehnike poučevanja smučanja, prevladuje pa število otrok, ki se najraje uči delati zavoje na terenu, kjer so postavljeni količki, kar lahko razberemo iz grafa 6. Iz tega izsledka se lahko naučimo, da je pri učenju smučanja otrok zelo pomembna postavitev poligona oz. določenih objektov po smučišču, kar popestri vadbo in poveča motivacijo otrok. Zelo zanimiv primer iz prakse je postavitev količkov za paralelno zavijanje. S tem vzpodbujamo tekmovalnost in večjo preciznost vodenja zavojev, kar je posledica želje po večji hitrosti. Zanimalo nas je tudi, kakšen mora biti učiteljeva osebnost oz. njegov temperament, da otroke kar se da pritegne. To smo ugotavljali z osmim vprašanjem. Ugotovili smo, da imajo otroci raje učitelja, ki ima naslednje lastnosti: prijazen, popustljiv, dosleden, strog in družaben, kar lahko vidimo v grafu 8. To je pomembno, saj je cilj motivirati čim več otrok za smučarsko

dejavnost. Ob želji za doseg tega pa mora učitelj poznati pot do cilja. Od učitelja ali trenerja se torej lahko pričakuje: da bo ponudil jasno in obenem strogo obliko vedenja in znal motivirati svoje učence. Tako morajo učitelji poznati motive otrok, saj lahko le na ta način oblikujejo situacije, ki bodo omogočile izpolnitev ciljev. H2 torej ni potrjena. Na podlagi vprašanj (1, 2) smo prišli do zaključka, da je okolica, torej starši, prijatelji, mediji tisti dejavnik, ki otroka ne spodbudi k smučanju, kajti otrok sam je tisti, ki da pobudo za smučarsko dejavnost, kar je razvidno iz grafa 2. Graf kaže, da je otrok tisti, ki se odloči za smučanje. Iz grafa 1 je razvidno, da so imeli prijatelji največji vpliv na to odločitev. Iz tega lahko sklepamo, da je glavni motiv (začetek smučanja) povezan predvsem z notranjimi procesi. Teh procesov ne moremo nadzorovati, vemo pa, da je rezultat motivacije aktivnost, ki teži k ciljem, katere želi otrok doseči. V primeru dosežka teh ciljev sledi zadovoljstvo otroka. Okolje je pa tisto, ki vpliva na otrokovo vedenje, ga torej spodbuja ali zavira. S H3 smo predvidevali, da otroci poznajo svoje sposobnosti in temu primerno je prav tako postavljanje ciljev. Ta hipoteza je potrjena. Do ugotovitve smo prišli s pomočjo vprašanj 15 in 16. V 15. vprašanju smo spraševali, ali otroci obvladajo smučanje po robnikih, kar prikazuje graf 15. Znanje te tehnike je po njihovem mnenju bistvenega pomena za uspeh. Pričakovanja otrok so velika, saj jih več kot polovica na tekmovanju pričakuje dobro uvrstitev, kot prikazuje graf 16. To je upravičeno, saj obvladajo smučanje po robnikih, kar pomeni, da bodo razlike majhne. To je dobro, saj se bo vsak otrok še kako boril za dober rezultat. Kadar so športnikove sposobnosti skladne z njegovim nivojem aspiracije, govorimo o dobro prilagojenem športniku z realnimi pričakovanji. Če je njegov nivo aspiracije nižji, kot so njegove sposobnosti, športnik ne bo mogel realizirati svojih potencialov. V obratnem slučaju pa bo rezultat previsokega nivoja aspiracij neprijetna frustracija, ki izvira iz nezmožnosti doseči pričakovane cilje. Zelo pogost je slučaj prenizkega nivoja aspiracije pri otroku. Takšni otroci veliko težje izkoristijo svoje potenciale. Kljub vsemu smo prišli do ugotovitve, da v vzorcu prevladujejo otroci z visokim nivojem aspiracije, kar pomeni, da bodo ti otroci večinoma zmožni realizacije svojih potencialov. Vsak otrok ima določen potencial in naloga učitelja je, da oceni otroke, razbere njihove potenciale in jih tekom vadbe pravilno usmerja. V nadaljevanju ne morem potrditi H4, ki pravi, da ima vreme velik vpliv na otrokovo odločitev o smučanju v določenih pogojih. S pomočjo devetega vprašanja smo ugotovili, da vreme v večini primerov ne vpliva na otrokovo odločitev o smučarski aktivnosti, kar pomeni, da so otroci dovolj motivirani za smučanje in je njihova želja smučati, če je potrebno tudi v nestandardnih okoliščinah. Se pravi v slabem vremenu npr. sneženju, megli, vetru ... To lahko vidimo v devetem grafu, kjer 55 % otrok pravi, da bi šli smučati tudi v slabem vremenu. To pomeni, če

si otroci želijo, težijo k določenemu cilju, da bi ga izpolnili in tukaj gre za reaktiven ali proaktiven, k cilju usmerjen motiv. Če otrok želi na smučišče kljub takšnim okoliščinam, pomeni, da je nagnjen k zadovoljevanju lastnih potreb (egoizem) in morda tudi iskanju užitka (hedonizem). Hipotezo lahko sprejmemo in se iz tega naučimo, da je vodenje učnega procesa s pravo mero tudi v drugačnih, nevsakdanjih, težjih pogojih, dobrodošlo dejanje, saj otrokom zagotavlja novo izkušnjo, drugačno zabavo in nenazadnje določeno znanje o obnašanju in nevarnostih takšnega okolja. Na smučarskem tečaju je potrebno vremenske vplive obrniti v lasten prid, saj se lahko iz njih veliko naučimo, po drugi strani pa veliko zgubimo. Učenje v takšnih pogojih zahteva še posebno pazljivost pri zagotavljanju varnosti vsakega posameznika in celotne skupine. V H5 je zapisano, da je eden glavnih motivov otrok pri učenju smučanja druženje s prijatelji. To hipotezo smo potrdili s sedmim vprašanjem. V grafu 7 je razvidno, da se otrok najbolje počuti v skupini, kjer prevladuje prijateljsko vzdušje. Na ta način je motivacija za otrokovo udejstvovanje veliko večja, saj je prijateljsko vzdušje pogoj za zabavo v zimski idili med učenjem smučanja. To pa otroka pritegne, da z veseljem prihaja nazaj v skupino ali k učitelju. Otrok ima s tem možnost pridobiti, ohraniti ali učvrstiti tople medsebojne odnose. Vloga učitelja smučanja je v tem segmentu izrednega pomena. Učitelj mora ustvariti prijateljsko vzdušje. To doseže z različnimi družabnimi igrami na začetku, med in na koncu vadbe, saj se otroci na tak način zblížajo in hitreje spoznajo ter sodelujejo. Na začetku vadbe so primerne različne štafetne igre, kjer delujejo kot skupina, ki vsakega posameznika bodri in mu pomaga. Zelo dobrodošle so igre v parih (lovljenja, iskanje predmeta, izvajanje nalog v dvojicah). Učiteljeva naloga je prav tako naučiti otroke, kako se obnaša na smučišču. Pod to spada spoštovanje ostalih smučarjev, pomoč ob morebitnem padcu, lepo obnašanje v čakalni koloni pred žičnico itd. Otroci tako kot povsod tudi pri smučanju gledajo na koristi, ki bodo prišle s takšno aktivnostjo. Z vprašanjem 11 smo potrdili H6, ki pravi, da otroci večinoma smučajo zaradi koristi. V tem primeru smučajo zato, da s smučanjem pridobijo zdravje, kar je razvidno iz grafa 11. Takoj za zdravjem je otrokom pomembna pridobitev prijateljev. Pri potrditvi te hipoteze sta pripomogla tudi tretje in deseto vprašanje. Iz grafa 3 je razvidno, da je eden glavnih ciljev večine otrok osvojitve lepe tehnike smučanja. S tem vprašanjem se povezuje tudi deseto vprašanje, saj smo ugotovili, da je za uspeh po mnenju otrok potrebna telesna moč, ki je ena izmed pridobitev ob smučarskem udejstvovanju. Želja otrok o dosegu cilja postati uspešen smučar (osvojitve pravilne tehnike pomeni biti uspešen smučar), pomeni, da je eden izmed ciljev oz. pridobitev tudi telesna moč, kar lahko razberemo iz grafa 10. Proces postavljanja ciljev omogoča bolj sistematično določanje o tem, kar si otrok želi doseči. Če ve, kaj hoče, se na to tudi lažje osredotoči ter

lažje postane boljši na tem področju. Postavljanje ciljev jim omogoča dolgotrajno vizijo njihovega življenja in krepi njihovo motivacijo. Tekmovanje je eden glavnih vzrokov za povečanje motivacije. Večina otrok obožuje tekmovanja, saj se lahko na tak način primerja z ostalimi. Tekmovanje ima velik vpliv na motivacijo otrok (H7), kar smo dokazali s trinajstim in štirinajstim vprašanjem. Večina otrok v raziskavi je potrdilo H7, saj so na vprašanje: Ali rad tekmuješ? odgovorili s prepričljivimi 71,25 % odgovori z da. To lahko vidimo v trinajstem grafu. V H7 je prav tako zajeta pomembnost tekmovanja pri otrocih. Tudi v tem primeru je bila hipoteza potrjena, saj je to potrdilo kar 60 % otrok. Kot posledica tekmovanja pa se lahko formirata tudi različni obliki vedenja, kot sta: vedenje »približevanja« in »izogibanja«, katero najbolje pojasnjuje pristop motivacija-anksioznost. Otroci z višje izraženim »vedenjem približevanja« imajo večja pričakovanja o uspehu na tekmovanjih. Njihova osebna motivacija za dosežki se kombinira s pričakovanjem možnih nagrad. Nasprotno pa otroci, ki imajo izraženo »vedenje izogibanja«, postanejo anksiozni v tekmovalnih pogojih in preokupirani z izogibanjem ponižanosti in neuspeha. Približevalec je oseba z visoko stopnjo izraženega »vedenja približevanja«. Take osebe privlači tekmovanje, saj v tekmovanju najdejo občutke kompetentnosti, privlačijo jih srednje težke in dosegljive naloge. Po dolgotrajnem uspehu pa jim motivacija začenja pojemati. Imajo močnejšo notranjo motivacijo, notranjo kontrolo in sposobnost učenja o sebi. Nato je tu še druga oblika vedenja. To je vedenje izogibanja, ki ga determinira nizka storilnostna motivacija v kombinaciji z močno anksioznostjo. Za »izogibalca« je značilno veliko strahu pred neuspehom na tekmovanju, majhna pričakovanja uspeha, četudi naloga ni preveč težka. Zanj je značilna tudi visoka stopnja zunanje kontrole. Kljub vsem tem oblikam vedenja imajo otroci še vedno radi tekmovanja in jih bodo tudi imeli, s tem bo pa to ostajalo orodje za zviševanje motivacije. S H8 smo želeli dokazati, da imajo starši in učitelji vpliv na cilje otrok, vendar se je izkazalo drugače, saj ta hipoteza ne drži. Z dvanajstim vprašanjem smo prišli do nasprotne ugotovitve, saj je v večini otrok tisti, ki si postavlja cilje. To je lepo razvidno v grafu 12. To pomeni, da so otroci v tem obdobju (od 10 do 12 let) že precej zreli, vedo, kakšne so njihove sposobnosti in kaj je najbolje za njih. Pojem samoaktualizacije je v tesni povezavi s storilnostjo in uveljavljanjem. Za mnoge posameznike je bistvo dosežka oz. uspeha eno najpomembnejših stvari zadovoljstva s samim seboj. Vsako aktivnost lahko opravimo bolje, če želja po tej aktivnosti izhaja iz nas samih. Kadar si cilj postavimo sami, kadar se ukvarjamo z določeno aktivnostjo zato, ker sami tako želimo, govorimo o notranji motivaciji. S pomočjo raziskovanja smo prišli do ugotovitve, da pri večini otrok prevladuje notranja motivacija. To je treba spodbujati, kajti takšna motivacija se v prihodnosti otroka zelo obrestuje. Zato mora

učitelj vedeti, kam je usmerjena motivacija otroka in vložiti mora vso energijo proti cilju, ki ga želi otrok doseči.

8 Sklep

V tem diplomskem delu smo ugotovili, da je možno motivacijo otrok na smučišču zelo zvišati. To je bila rdeča nit raziskovanja. Ugotoviti, s katerimi vzvodi zvišati motivacijo otrok na smučišču, kateri so dejavniki, ki znižujejo motivacijo in kako lahko vse te dejavnike obrnemo in izkoristimo sebi v prid. S to nalogo smo izvedeli, kakšna je pot do zadanega cilja. Z raziskovanjem smo potrdili, da na motivacijo otrok na smučišču vpliva veliko dejavnikov. Potrjene hipoteze so: H1, H3, H5, H6, H7 in tiste, ki niso bile potrjene, so: H2, H4 in H8. Zdaj, ko so ti dejavniki znani, bo v praksi samega učenja možno boljše motivirati otroke. S pomočjo te naloge smo prišli do mnogih spoznanj o učenju otrok, kako ravnati v določeni situaciji, kaj spodbujati, česa ne itd. Naučili smo se, da mora biti temperament učitelja zelo razgiban. Učitelj mora biti: prijazen, popustljiv, dosleden, strog in družaben. Otroci zahtevajo veliko oblik vedenja učitelja in od njega tudi veliko pričakujejo, obožujejo razigranost in spoštujejo avtoriteto in želijo postavitev meja. Učitelj mora poznati motive otrok, saj lahko le na tak način omogoči izpolnitev teh motivov. Prišli smo do ugotovitve, da je pri motivaciji otrok na smučišču zelo pomembna otrokova samoaktualizacija, okolje je le tisti element, ki vpliva na otrokovo vedenje in ga spodbuja. Otroci si postavljajo cilje, primerne njihovim sposobnostim, kar zelo pozitivno vpliva na otrokov »jaz«, saj so v večini realni in se ne precenjujejo, prav tako podcenjujejo. Kadar se otroci odločijo za smučanje, ta šport vzljubijo in so zelo motivirani zanj. Ko se odločijo, da bi se radi smučarsko udeleževali, jih od tega ne odvrne niti slabo vreme. Prav tako smo prišli do ugotovitve, da se otroci najraje učijo v skupini, kjer prevladuje prijateljstvo. To pomeni, da je v skupini smiselno vzpostaviti sproščen odnos med vsemi člani skupine, vključno z učiteljem. Ugotovili smo tudi, da veliko otrok smuča zaradi številnih pridobitev oz. koristi, ki jih s smučanjem pridobi. Te pridobitve so npr. prijatelji, dobra tehnika smučanja, telesna pripravljenost. Pridobitve so za otrokovo motivacijo le še ena izmed pozitivnih dejavnikov. Če otroke seznanimo s tem, kaj lahko pridobijo s smučanjem, lahko le povečamo motivacijo za to dejavnost, kar je tudi naš cilj. Prav tako na večjo motivacijo vpliva tekmovanje, kar pomeni, da to dejavnost pri tečajih smučanja otrok obdržimo, morda tudi povečamo pomen tekmovanja. Ugotovili smo še, da na

otroka ne moremo bistveno vplivati, saj ima vsak otrok točno začrtane cilje in dolžnost učitelja je, da jih pozna ter spodbuja otroka, da jih doseže.

V diplomskem delu ni bilo bistvene pomanjkljivosti, edina slabost je morda premajhen vzorec otrok. Ob želji posplošitve na celotno Slovenijo ali vse otroke v tečajih je vzorec nedvomno premajhen. Je pa vsekakor pokazatelj za določeno regijo in šolo. Prepričani smo, da so razlike med temi po vsej Sloveniji dokaj velike. Po našem mnenju spol pri diplomskem delu ne bi imel bistvenega vpliva na naše ugotovitve, saj je bilo enako število fantov in deklet. Pri raziskovanju so vsa vprašanja imela svojo vrednost in so pripomogla k določenim spoznanjem. S to raziskavo smo pridobili veliko informacij, kako povečati motivacijo pri učenju otrok na smučišču. Ugotovitve so torej zelo uporabne, saj bomo v prihodnje vedeli, kako ravnati v določenih situacijah, čemu dajati poudarek čemu ne. Otrokom bomo lahko s pomočjo te diplomske naloge nudili več prijetnih, predvsem pa kvalitetnih dni na snegu in jih še bolj motivirali za smučanje ter nasploh za šport, ki ima veliko pozitivnih vplivov na prihodnost otrok.

9 Viri

Maks in Matej Tušak (2001). Psihologija športa. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete

Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine – teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS – ZUTS.

Dr. Rado Pišot, Sandi Muravec, Boštjan Gašperšič, Peter Sitar, Gorazd Janko (2000). Smučanje 2000+. Ljubljana. ZUTS

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Alenka Kompare, Mihaela Stražisar, Tomaž Vec, Irena Dogša, Norbert Jaušovec, Janina Curk (2004). Psihologija: Spoznanja in dileme. Maribor. DZS

Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Ažman, D., Giacomelli, O., Grabnar, P., Guček, A., Lešnik, B., idr. (2002). Smučanje danes. Ljubljana: Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Trbovlje: samozaložba T. Kajtna, Ljubljana: samozaložba T. Jeromen.

Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana DZS.

Guček, A., Bednarik, J., Jurak, G., Kovač, M., Supej, M., Kugovnik, O. idr. (2000). Smučanje 2000+ Gradiva teoretičnih predavanj. Ljubljana: Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Igor Slobodnik, Danilo Emberšič, Trado Švaro Urbančič, Tomaž Urbančič, Danilo Girandon, Živa Tavčar, Desa Kapelj Gorenc (1999). Šport-tvoja izbira. Ljubljana. Gyrus

Krajnc, A. (1982). Motivacija za izobraževanje, Ljubljana: Delavska enotnost.

Kristjan Musek Lešnik (1996). Raziskovalna in maturitetna raziskovalna naloga pri psihologiji. Ljubljana. Educy

Palekčić, M. (1985). Unutrašnja motivacija i školsko učenje. Sarajevo: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva; str. 9-57, 96-113, 278-360

Pišot, R., Videmšek, M. (2004). Smučanje je igra. Ljubljana: Združenje učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

Fuss E. D., Troppman R. J.: Effective Coaching, A Psychological Approach. John Wiley & Sons, Inc., 1981.

Poljak, V. (1974). Didaktika. Ljubljana: Državna založba Slovenije

Razdevšek-Pučko, C. (1999). Motivacija in učenje; Teze predavanj; Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Stipek, D. (2002). Motivation to learn; Boston: Allyn & Bacon.

Strmčnik, F. (2001). Didaktika. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Visinski, M. (1999). Program športne vzgoje v vrtcu Cicitelovadnici. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Woolfolk, A. (2002). Pedagoška psihologija; Ljubljana: Educy; str. 165–166, 317–383, 441-445.

10 Priloga

Priloga 1: Vprašalnik

Anketa

Pozdravljeni! Moje ime je Mario Štefok in sem študent Fakultete za šport. Zanima me, kako najbolje motivirati otroke na smučišču. Vaši odgovori mi bodo v veliko pomoč pri pisanju diplomske naloge. Hvala.

1. Zakaj si začel(a) smučati?

- a) Ker je smučanje zdrav šport
- b) Ker veliko mojih prijateljev smuča
- c) Zato, da mi ni dolgčas
- d) Drugo:

2. Kdo je želel, da začneš smučati?

- a) Jaz sam
- b) Starši
- c) Prijatelji
- d) Drugo:

3. Kakšni so tvoji cilji v smučanju?

- a) Biti najhitrejši smučar med vrstniki
- b) Osvojiti pravilno tehniko smučanja
- c) Užitek pri smučanju
- d) Drugo:

4. Kaj te pri smučanju dodatno motivira?

- a) Da mi učitelj pove, kaj sem naredil narobe
- b) Da me učitelj pohvali
- c) Da mi učitelj pove, kaj bi lahko izboljšal
- d) Drugo:

5. Na kakšen način se najraje učiš določene tehnike smučanja?

- a) Skozi igro
- b) Tako, da veliko krat ponovim določeno vajo
- c) S prostim smučanjem
- d) Drugo:

6. Kakšen teren, ki ti ga pripravi učitelj, te najbolj privlači?

- a) Postavitev količkov
- b) Izbor položnejših in steptanih terenov
- c) Izbor težavnega, grbinastega in strmega smučišča
- d) Drugo:

7. V kakšni skupini bi se dobro počutil(a)?

- a) V skupini, kjer prevladuje prijateljstvo
- b) V skupini, kjer prevladuje tekmovalnost
- c) Drugo:

8. Kakšen naj bi bil dober učitelj smučanja?

- a) Strog in dosleden
- b) Prijazen in popustljiv
- c) Družaben
- d) Drugo:

9. Ali vreme vpliva na tvojo odločitev: iti smučati ali ne?

- a) Da
- b) Ne

10. Kaj je po tvojem mnenju tisto, kar mora imeti dober smučar?

- a) Telesno moč
- b) Dobro opremo
- c) Drugo:

11. Kaj je po tvojem mnenju najpomembnejša pridobitev s smučanjem?

- a) Zdravje
- b) Prijatelji
- c) Drugo:

12. Kdo bi po tvojem mnenju moral postaviti cilje za tvoj napredek pri smučanju?

- a) Cilj si zastavim sam, saj najbolje vem, kakšne so moje sposobnosti
- b) Cilj mi zastavijo starši ali učitelji, saj vedo, kaj je najbolje zame
- c) Drugo:

13. Ali rad(a) tekmuješ?

- a) Da
- b) Ne

14. Ali je tekmovanje zate velik dogodek?

- a) Da
- b) Ne

15. Ali obvladaš smučanje po robnikih (carving)?

- a) Da
- b) Ne

16. Ali misliš, da boš na tekmovanju stal(a) na zmagovalnih stopničkah?

- a) Da
- b) Ne