

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

SAŠA ČRTALIČ

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Kondicijsko treniranje

OSEBNOST IN SAMOPODOBA VADEČIH V FITNESSU TER NJIHOVA PRIČAKOVANJA OD OSEBNEGA TRENERJA

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

SOMENTOR

doc. dr. Primož Pori, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

Avtorica dela
SAŠA ČRTALIČ

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

»None of us got to where we are alone. Whether the assistance we received was obvious or subtle, acknowledging someone`s help is a big part of understanding the importance of saying thank you.«

Harvey Mackay

Največji **hvala** gre staršema za vso podporo od prvega dne, brez vaju ne bi postala to, kar sem. **Hvala** tudi bratu Roku. **Hvala** stari mami Heleni in atu Janezu. **Hvala** Aleni, ki me spodbujaš in verjameš vame. Rada vas imam.

Navsezadnje, **hvala** mentorici Tanji Kajtna za vso strokovno pomoč pri nastajanju diplomskega dela. **Hvala** tudi Mateju Tušaku.

Ter Žigu in Luku. **Hvala** vama.

Ključne besede: samopodoba, osebnost, osebni trener, rekreacija, fitnes

OSEBNOST IN SAMOPODOBA VADEČIH V FITNESSU TER NJIHOVA PRIČAKOVANJA OD OSEBNEGA TRENERJA

Saša Črtalič

IZVLEČEK

Namen in cilj diplomske naloge je bil ugotavljanje prisotnosti razlik pri osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami v fitnesu. Prav tako smo želeli vedeti, ali sta izobrazba in telesna pripravljenost morebiti dejavnika, zaradi katerih se osebnost in samopodoba med spoloma razlikujeta. Glavno vprašanje pa je bilo, ali obstajajo kakršnekoli povezanosti med spremenljivkami osebnosti, samopodobe in telesne pripravljenosti vadečih. Za namen raziskave so bili uporabljeni trije vprašalniki, in sicer za ugotavljanje strukture osebnosti Freiburški osebnostni vprašalnik (FPI), za ugotavljanje strukture samopodobe Tennesseejska lestvica pojma sebe (TSCS) in vprašalnik o pričakovanjih od osebnega trenerja, strukturiran z naše strani.

Prisotnost razlik in povezav smo ugotavljali pri 70 naključno izbranih vadečih, 35 moških in 35 žensk, ki so člani enakega fitnes studia. Vsak vadeči je izpolnil vse tri vprašalnike.

Rezultati so pokazali, da so ženske iz naše raziskave povprečno bolj nevrotične, depresivnejše, manj čustveno stabilne in bolj samokritične v primerjavi z moškimi, medtem ko so se slednji izkazali za bolj mirne, z višjo maskuliniteto, boljšimi vodstvenimi sposobnostmi ter pozitivnejšo oceno jaza. Razlik v osebnosti in samopodobi med spoloma glede na izobrazbo nismo ugotovili, so se pa pojavile glede na telesno pripravljenost. Za najbolj družabne v fitnesu so se izkazali najbolj telesno pripravljeni moški. Ti naj bi bili tudi najbolj zadovoljni z lastno telesno podobo ter s samimi seboj. Menimo, da so najbolj telesno pripravljene ženske bolj nevrotične od najbolj telesno pripravljenih moških. Pri testiranju povezanosti med dimenzijami osebnosti, samopodobe in pričakovanj od osebnega trenerja, smo ugotovili precej povezav, od šibkih pa do srednje močnih. Med mnogimi korelacijami med spremenljivkami osebnostnih dimenzij in dimenzij samopodobe se je kot najmočnejša izkazala med samokritičnostjo in emocionalno labilnostjo. Šibka povezanost se je pojavila med spremenljivkami osebnostnih dimenzij in pričakovanji od osebnega trenerja, in sicer med strokovnostjo in razdražljivostjo ter reaktivno agresivnostjo. Pri povezanosti dimenzij samopodobe in pričakovanj od osebnega trenerja smo prav tako dobili nekaj šibkih povezav, med katerimi je bila najmočnejša med pohvalo in rezultatom. Nekateri naši rezultati se skladajo z že obstoječimi iz preteklih raziskav, nekatere pa, zaradi majhnosti vzorca, verjetno ne moremo posplošiti na splošno populacijo.

Keywords: self-image, personality, personal trainer, recreation, fitness

PERSONALITY AND SELF-IMAGE OF FITNESS CENTRE MEMBERS AND THEIR EXPECTATIONS FROM PERSONAL TRAINER

Saša Črtalič

ABSTRACT

The purpose and the aim of this diploma thesis is to establish the presence of differences in personalities and self-image between men and women in fitness studio. We also wanted to establish whether education and physical fitness could be a factor due to which personality and self-image differ between the sexes. The main question was whether there are any connections between the variables of personality, self-image and physical fitness of people who exercise. For the purpose of this research three questionnaires were used: Freiburg personality inventory (FPI) for establishing the structure of a personality, Tennessee self-concept scale (TSCS) for establishing the structure of self-image, and a questionnaire regarding expectations from a personal coach structured by us.

A random sample of 70 people, who exercise, 35 men and 35 women, members of the same fitness studio, was selected to establish the presence of differences. Each person filled out all three questionnaires.

The results have demonstrated that the women in our research proved to be more neurotic, more depressive, and less emotionally stable and possess a higher level of self-criticism than men, who in turn are calmer, more masculine, possess higher managerial skills and have more positive view of themselves. We discovered no differences in personality and self-image with respect to the education, on the other hand, some differences were established with respect to physical fitness. The most physically fit men proved to be the most social persons in the fitness studio. They are also believed to be those who are most content with their self-image and themselves in general. We assume that physically fit women are more neurotic than physically fit men. Numerous correlations between dimensions of personality, self-image and expectations from personal coach were established during the testing. Among the correlations between variables of personality dimensions and self-image dimensions, the most powerful one proved to be the correlation between self-criticism and emotional instability. A weak correlation appeared between the variables of personality dimensions and expectations from personal coach, more precisely among the professionalism and reactive aggression. Some weak correlations were also established between variables of self-image and expectations from personal coach, strongest among them was the one between praise and result. Some of our results concur with existing results from previous researches, other results cannot be applied to general population due to small size of the sample.

KAZALO

UVOD	10
1. ŠPORTNA REKREACIJA	10
1.1 S ŠPORTOM V RITMU HITREGA TEMPJA ŽIVLJENJA	10
1.2 ŠPORT KOT POMEMBNA VREDNOTA SODOBNE DRUŽBE	13
1.3 ŠPORTNA REKREACIJA	15
2. FITNES IN OSEBNO TRENERSTVO	18
2.1 POMEN BESEDE FITNES	18
2.2 ZGODOVINA FITNESA	18
2.3 ZAČETEK FITNES AKTIVNOSTI V SLOVENIJI	20
2.4 ZAKAJ PRAVZAPRAV FITNES VADBA?	21
2.5 VADBA POD OKRILJEM OSEBNEGA TRENERJA	22
2.6 PROFIL USPEŠNEGA TRENERJA	23
2.7 NALOGE OSEBNEGA TRENERJA	27
2.8 KOMUNIKACIJA IN ODNOS TRENER-VADEČI	29
3. OSEBNOST	31
3.1 UVOD V OSEBNOST	31
3.2 OPREDELITEV OSEBNOSTI	31
3.3 OSEBNOSTNE TEORIJE	34
3.4 OSEBNOST ŠPORTNEGA REKREATIVCA	36
3.5 OSEBNOST TRENERJA	38
4. SAMOPODOBA	41
4.1 OPREDELITEV SAMOPODOBE	41
4.2 VRSTE SAMOPODOBE	43
4.3 RAZVOJ SAMOPODOBE	44
4.4 FUNKCIJE SAMOPODOBE.....	45
4.5 STRUKTURNI VIDIKI SAMOPODOBE	46

a) Shavelsonov in Bolusov model samopodobe	46
b) Samopodoba odraslega človeka	47
c) Dinamičen model samopodobe.....	48
4.6 SAMOPODOBA V KOGNITIVNI PSIHOLOGIJI.....	49
4.7 SAMOPODOBA IN SPOL.....	50
4.8 SAMOPODOBA IN ŠPORT	50
5. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE.....	52
5.1 OPREDELITEV PROBLEMA.....	52
5.2 CILJI.....	52
5.3 HIPOTEZE	52
METODE DELA.....	53
1. PREIZKUŠANCI	53
2. PRIPOMOČKI	53
3. POSTOPEK	57
REZULTATI Z RAZPRAVO	58
SKLEP	74
LITERATURA IN VIRI.....	78
PRILOGE	85
Priloga 1: VPRAŠALNIK PRIČAKOVANJA OD OSEBNEGA TRENERJA.....	85

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razvrstitev fitnes aktivnosti glede na druge športne aktivnosti v Sloveniji, odstotek aktivnih ter približno število aktivnih. Prirejeno po Sila 2007, 2009, 2010 (v Kos, 2013 in Luketina, 2008) 21

Tabela 2: Rezultati analize variance spremenljivk osebnostnih lastnosti moških in žensk 58

Tabela 3: Rezultati t-testa za neodvisne vzorce spremenljivk lastnosti samopodobe moških in žensk 61

Tabela 4: Rezultati univariatne analize variance spremenljivk osebnostnih lastnosti moških in žensk glede na izobrazbo 63

Tabela 5: Rezultati univariatne analize variance spremenljivk lastnosti samopodobe moških in žensk glede na izobrazbo	64
Tabela 6: Rezultati univariatne analize variance spremenljivk osebnostnih lastnosti moških in žensk glede na telesno pripravljenost.....	65
Tabela 7: Rezultati univariatne analize variance spremenljivk lastnosti samopodobe moških in žensk glede na telesno pripravljenost.....	67
Tabela 8: Pearsonovi koeficienti korelacije in njihova statistična značilnost med spremenljivkami osebnostnih dimenzij in dimenzij samopodobe.....	70
Tabela 9: Pearsonovi koeficienti korelacije in njihova statistična značilnost med spremenljivkami osebnostnih dimenzij in pričakovanji od osebnega trenerja	72
Tabela 10: Pearsonovi koeficienti korelacije in njihova statistična značilnost med spremenljivkami dimenzij samopodobe in pričakovanji od osebnega trenerja	73

KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Struktura samopodobe v mladostništvu (Shavelson in Bolus, 1982, v Kobal, 2000).....	46
<i>Slika 2.</i> Samopodoba odraslega človeka (Tam in Watkins, 1995, v Kobal, 2000).	48

UVOD

1. ŠPORTNA REKREACIJA

1.1 S ŠPORTOM V RITMU HITREGA TEMPA ŽIVLJENJA

Dr. Herman Vedenik je že leta 1892 (v Likar, 2000), v svoji knjižici Kako si ohranimo ljubo zdravje, v poglavju O telovadbi, zapisal: »O blagodejnem vplivu rednih telesnih vaj se lahko vsakdo sam prepriča. Že po nekoliko tednih postaneš čisto drugačen. Ves se nekako poživiš. Jed ti bolj diši, spanje ti postane trdnejše in bolj zdravo kot poprej. Koža izgubi prejšnjo velost in postane bolj napeta. Zlasti se ta izprememba opazi na licu, ki dobi svežejšo barvo. Z rastočo močjo in vztrajnostjo raste tudi tvoja samozavest in tvoj življenjski pogum. Mnogo lažje nego poprej prenašaš razne življenjske zoprnosti. Vsled vežbanja dobi človek popolnoma drugačno hojo, drugačno držanje in drugačen nastop. Živčna in čustvena razdraženost se ti pomirita. Da postaneš deležen vseh teh ravnokar naštetih dobrot, ti ni treba nič drugega nego vsak dan žrtvovati pol ure za telesne vaje.«

Gibanje je bilo za ljudi, ki so živeli okoli 10.000 let pred našim štetjem, ključni del in pogoj za življenje, saj je mirujoči človek ali stradal ali pa postal plen divjih živali (Kovačič, 2014). Ljudje so takrat živeli malo časa. Za razliko danes živimo mnogo dlje kot v preteklosti (Sila, 2008). Tempo in način življenja se izredno hitro spreminjata (Cigale in Pori, 2010) in tudi sta izredno hitra, poleg tega pa je delo sodobnega človeka zelo odgovorno in obsežno, zato se je prosti čas, ki mu je na razpolago, zelo skrčil (Tušak, 2009). Vse to zahteva strokovno popolnoma usposobljenega človeka, vendar to še ni dovolj. Biti mora »fit«, torej odličnih telesnih in funkcionalnih sposobnosti ter izvrstnega zdravja. Le tako je lahko kos mnogim vsakdanjim obveznostim in obremenitvam, ki poleg profesionalne zaposlitve zahtevajo še vzgojo otrok, različna gospodinjstva dela, informiranje, izobraževanje in nalogo skrbeti za zdravje in telesno kondicijo (Sila, 2006a). V mnogih primerih se dogaja, da ljudje s prilagajanjem vsakdanjim obveznostim prepogosto pozabijo skrbeti za svoje zdravje (Cigale in Pori, 2010), sploh pa so tako utrujeni in izčrpani, da jim najlažje alternativo preživljanja prostega časa predstavlja le neaktivno poležavanje pred televizorjem. Taki vzorci vodijo v fizično in mentalno stagnacijo posameznika (Tušak, 2009).

Prenekateri raziskave potrjujejo, da je konstantna udeležba v telesni aktivnosti povezana z boljšim psihičnim zdravjem (Morgan in Goldston, 1987, v Tušak in Faganel, 2004), se pa ugodne posledice redne športne aktivnosti kažejo tudi v izboljšanju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, v ohranjanju primerne telesne teže, v zadovoljstvu s seboj ter v zadovoljevanju želje po socializaciji (Pori, Bednarik in Kolenc, 2008). Nesporo sta raven zdravja in odnos do športne dejavnosti med seboj povezana in soodvisna. Zagotovo je med drugim, tudi od ravni zdravstvenega stanja odvisno, ali se nekdo ukvarja s športom in kakšne so oblike aktivnosti (Sila, 2008).

Biti »lep, zdrav in fit« (Pori idr., 2008) je trend, moda, ne nazadnje nuja, saj je hitro življenje vse prej kot zdravo za človeka. Dobra telesna kondicija pomaga pri premagovanju stresa in napetosti ter ustvarja pozitivno energijo. S pomočjo telesnih naporov spoznavamo svoje šibke točke in svojo moč. Zavest o tem, kaj zmoremo z lastnim telesom, nam vliva samozaupanje in oblikuje pozitivno podobo o samem sebi (Starašinič, 2011).

Močna reklamna kampanja, ki propagira pomembnost telesne aktivnosti za zdravje, je prisotna na vsakem koraku, prav tako pa reklame, ki nas seznanjajo z raznimi vrhunskimi tehnološkimi »igračkami«, ki nam pomagajo čim bolj telesno neaktivno preživeti dan. Način življenja in prehranska industrija nas silita, naj se nezdravo prehranujemo. Na eni strani nam je torej omogočeno opravljanje vsakodnevnih aktivnosti z minimalno telesno aktivnostjo – nakupi iz fotelja, opravljanje bančnih storitev z domače pisalne mize, dostava blaga na dom – ter nezdravo prehranjevanje, na drugi strani pa nas zasipavajo s propagando za telesno aktiven način življenja. Odgovor na ta nesmisel je uravnotežen zdrav način življenja, katerega del je tudi aktivno telesno preživljanje prostega časa (Pori idr., 2008).

Danes je fizični videz temelj, na katerem se gradijo posameznikova identiteta, položaj v družbi in socialni odnosi. Videz ne govori samo o prehranjevalnih navadah ali drugih življenjskih navadah, ampak kaže predvsem na značaj in osebnost človeka. Trenutni ideal skozi svoja besedila interpretirajo sodobni mediji in preko tega ideala človek ocenjuje svoj videz. Ženske naj bodo vitke, privlačne in nežne, moški pa mišičasti, močni in učinkoviti. Ljudje poskušajo ta ideal doseči na razne načine, preko raznih diet in fizične, športne aktivnosti. Slednja mnogim predstavlja orodje za doseganje cilja, ki je grajenje lastnega telesa in s tem izboljševanje celotne samopodobe. Tisti, ki s svojim videzom niso zadovoljni, večkrat prevzemajo medijsko mnenje o telesnem idealu, se z njim primerjajo in odkrivajo svoje nepopolnosti, kar pa jim predstavlja pogosto motivacijo za začetek ukvarjanja s športno rekreacijo (Berčič, Smrdu in Jeromen, 2005).

Po eni strani kujemo svoje telo v zvezde: vsi bi radi bili lepi, močni in zdravi – ne le zdaj, vedno! Na drugi strani pa se bojimo prijeti za lopato, ker si bomo umazali roke in se preznojili, želimo delati v pisarni. K temu pripomore dejstvo, da so dela v pisarni v povprečju višje cenjena, kot »umazana« fizična dela. Podoben odnos do fizičnega, telesnega se kaže tudi v športu. Tudi v njem zasledimo paradoksalnost, saj je šport sam razpet med povečevanjem in pomilovanjem. Po eni strani bi bili z veseljem v koži športnikov, ko se ti po uspešno premaganih naporih nastavljajo pred kamerami ter kopajo v slavi in časteh, po drugi strani pa bi se radi izognili vsem naporom in bolečim mišicam, ki so jim vsakodnevno izpostavljeni. »Kar naj se gredo šport, dokler so mladi in neumni,« pravijo »modri« ljudje, »jih bo že še srečala pamet!« (Pisk, 2007).

Gavin (1992, v Jeromen, 2005) loči tri tipe pomembnejših motivov za gibanje, rekreiranje:

- telesni: razvijanje in krepitev mišic, oblikovanje telesa,
- psihološki: ugotovitev, da vadba sprošča in izboljšuje razpoloženje ter

- socialni: vadba v skupini, druženje.

Razloge za športno udejstvovanje so raziskovali tudi z Eurobarometrom, zbirko javnomnenjskih raziskav, leta 2013 in ugotovili, da je najbolj pogost razlog za športno udejstvovanje izboljšanje zdravja (62%), sledijo mu izboljšanje fizične kondicije (40%), sprostitvev (36%) in zabava (30%). Ti vzorci se niso spremenili od leta 2009 (Eurobarometer, 2013).

Če govorimo o najpogostejših razlogih za rekreiranje, potem lahko povemo tudi najpogostejše za neukvarjanje s športom. Pomanjkanje časa je eden glavnih, saj ga je navedlo kar 42% anketiranih Evropejcev. Ostali omenjeni faktorji so pomanjkanje motivacije in/ali interesa (20%), nezmožnost ali bolezen (13%), predrage storitve (10%) in drugi (Eurobarometer, 2013). Izgovori, kot razloge opiše Tušak (2009), ki se jih nekateri poslužujejo, ko opravičujejo lastno športnorekreativno neaktivnost, so zlahka pri roki: celodnevno delo, preutrujenost, majhni otroci, gradnja hiše, dokončanje študija, sestanki itd. Zahteve službe, združevanje vloge staršev in še katerega obveznost seveda predstavlja širok izvor stresorjev, na katere se sodobni človek sicer prilagaja, vendar dolgoročno črpa prepotrebno energijo, ki sčasoma njegov organizem slabi. Kmalu prihaja do občutkov preobremenjenosti, izgorelosti in posledično seveda do upada interesa za delo in življenje, poslabšanja socialnega življenja in razvoja psihosomatskih težav, depresivnosti in anksioznosti. Naenkrat življenje ostaja samo še delo in borba, kar skozi nastanek stresa slabi človekovo zdravje. Športna dejavnost je v takšnem kontekstu edini človekov preklon k igri, k zabavi in k vsemu tistemu, kar smo nekoč kot otroci izkušali. Športna rekreacija je bolj podobna igri kot delu (Tušak, 2009).

Gibanje je pomemben sopotnik človekovega življenja. Ukvarjanje s športom je pomembno sredstvo, ki vpliva na človeka kot na celoto, saj namreč ustvarja harmonijo med njegovo naravo in vsakdanjimi napori ter delovnimi obveznostmi. Šport je način življenja (Berčič, 2000).

Z zadnjo trditvijo, da je šport način življenja, se strinja vedno več ljudi. Še ne dolgo nazaj nas je presenečalo veliko število športnih rekreativcev, danes nas ne več. Vedno več jih teče v naravi, po mestu, vedno bolj polni so fitness centri ter obiskane skupinske vadbe. Ljudje se dejansko zavedajo pomena športnega udejstvovanja, pomena gibanja nasploh. Živimo v stresnem tempu, v dobi računalnikov, ki nas poskušajo povsem zasvojiti, pa se nekateri vendarle ne damo. Želimo ostati »fit«, v vsakršnem pomenu te besede.

1.2 ŠPORT KOT POMEMBNA VREDNOTA SODOBNE DRUŽBE

Športne dejavnosti že vrsto let ne moremo obravnavati kot privilegij le nekaterih, npr. športnikov, moških, premožnejših, bolj izobraženih, ljudi z nadpovprečnim družbenim položajem. Ravno obratno. Šport je postal nepogrešljiva dejavnost, sestavina kakovostnega, aktivnega in zdravega načina življenja. Splošen napredek družbe, vse večje zavedanje pomena zdravega načina življenja s pomočjo ustrezne gibalne oz. športne dejavnosti in tudi vse boljša ponudba športne infrastrukture in različnih kakovostnih športnih programov so pripomogli, da se delež športno aktivnega prebivalstva vztrajno večja. Aktivnost je vse bolj redna in bolj kakovostna (Sila, 2010).

Do nedavnega je v družbi prevladovalo mnenje, da je šport aktivnost, s katero se v prostem času ukvarja mladina. Vse večji pomen športa pri zdravem in bogatem načinu življenja, ki mu ga pripisujeta tako športna kot zdravstvena stroka, pa je močno vplival na generacije v srednjih in kasnejših letih. Vse večji je delež tako odraslih kot starostnikov, ki se bolj ali manj redno ukvarjajo s športno aktivnostjo (Jakič, 2011).

Za dvig športne kulture naroda so »kriva« predvsem prizadevanja za spremembe načina življenja posameznika, kar je odvisno od njegovega vrednotenja športne aktivnosti kot sestavine kakovosti življenja (Beranič, 2000). Ljudje imajo bolj pozitiven odnos do gibanja, bolj so seznanjeni s pozitivnimi učinki športne aktivnosti in se verjetno na podlagi tega tudi laže odločajo zanjo. Vsakodnevno ukvarjanje s športnimi aktivnostmi ohranja in krepi zdravje (Pori idr., 2008; Pori in Sila, 2010). Šport naj bi skozi igro bogatil življenje posameznika v vseh obdobjih, hkrati naj bi predstavljal tudi tisto stopnjo ozaveščenosti, ko se človek prostovoljno in premišljeno odloči za kakovostno preživljanje prostega časa (Beranič, 2000).

V zadnjih letih je opazno povečanje števila organizirano športno aktivnih in zmanjševanje števila neaktivnih. Ljudje se začenjajo zavedati pomena strokovno vodene, organizirane vadbe, ki najhitreje zagotavlja doseganje vadbenih ciljev (Pori in Sila, 2010). Danes je biti športno aktiven moderno, aktualno, zdravo, prijetno in potrebno (Sila, 2007, v Pori idr., 2008). Da bi se trend naraščanja organizirano aktivnih nadaljeval, Pori in Sila (2010) ugotavljata, da je potrebno še naprej ustvarjati dobre vadbene pogoje, primerne objekte za športno rekreacijo, dobre vadbene programe in ustrezne strokovnjake, kajti le strokovno usposobljeni kadri imajo znanje za ustvarjanje novih storitev.

Smo v obdobju, ko postajamo ne le športni gledalci, temveč tudi vse bolj športni udeleženci. Vse več se pogovarjamo o športu, vendar ne le o profesionalnem in vrhunskem, temveč tudi o našem aktivnem športnem udejstvovanju med tednom ali ob vikendih. Različne gibalne in predvsem športne aktivnosti postajajo nepogrešljiva sestavina kakovostnega in aktivnega življenjskega sloga vse večjega števila odraslih Slovenk in Slovencev (Sila, 2006a). Rezultat je verjetno posledica premika v ozaveščenosti o pomembnosti redne športne aktivnosti (Pori idr., 2008). Ljudje imajo bolj pozitiven odnos do športne rekreacije kot v preteklosti, bolj so

seznanjeni z njenimi pozitivnimi učinki in se zato verjetno lažje odločajo zanjo (Pori, Pori in Sila, 2013).

Zadnji podatki študije SJM 80«2 iz leta 2008 kažejo, da se 59% odraslih Slovencev občasno ali redno ukvarja s športno rekreacijo, ostalih 41% pa je nedejavnih (Pori idr., 2013). Delež nedejavnih je še vedno občutno previsok. Podatki za Evropo, pridobljeni z raziskavo Eurobarometra iz leta 2013, so podobni. 58% Evropejcev se ukvarja s športom najmanj enkrat tedensko, ostalih 42% pa zelo redko ali nikoli. Na splošno so moški v Evropi bolj športno aktivni od žensk (15-24 let), medtem ko se z leti odstotki izenačijo. Najbolj aktivni so ljudje v severnem delu Evrope, sploh na Švedskem, kjer je odstotek tistih, ki se s športom ukvarjajo vsaj enkrat tedensko 70%. Sledijo ji Danska (68%), Finska (66%), Nizozemska (58%) in Luxemburg (54%). Zanimiv je tudi podatek o državah z največjim odstotkom ljudi, ki se nikoli športno ne udeležujejo, to so Bolgarija (78%), Malta (75%), Portugalska (64%), Romunija (69%) in Italija (60%).

Na področju fitnesa v Sloveniji je bilo leta 2008, ko se je opravila zadnja raziskava, aktivnih 9,7% Slovencev, kar zaseda 9. mesto med 50 najbolj priljubljenih oblik športne rekreacije pri nas (Pori idr., 2013). V Evropi se je športno udeleževanje v fitness centrih, glede na druge športno rekreativne dejavnosti, v letu 2013, v primerjavi z letom 2009, procentualno povečalo iz 11% na 15%. Najvišji odstotek ljudi, ki se športno udeležujejo v fitness centrih, ima Švedska, 40% (Eurobarometer, 2013).

V raziskavi, ki so jo izvedli Pori, Skender, Pori, in Sila (2010) in v kateri je sodelovalo 1286 oseb, starih 15 let in več, so avtorji ugotavljali, katere športnorekreativne aktivnosti so najbolj priljubljene med Slovenci glede na tip krajevne skupnosti, kjer posamezniki bivajo. Rezultati so pokazali, da se v mestih 11% ljudi ukvarja s fitness vadbo, v primestjih 12%, v vaseh pa 9%.

Sila v svojem članku Fitnes in aerobika – simbioza razvoja in perspektive (2006a) navaja rezultate raziskav o športnorekreativni dejavnosti odraslih Slovencev iz leta 2004, v katerih je bilo moških, ki se ukvarjajo z vadbo v fitnessu 10%, žensk pa 7,6%.

Tako kot se družba vedno bolj umika iz naravnega okolja, tudi šport vedno bolj postaja aktivnost na prizoriščih, ki so zgrajena samo za ta namen. Za razvoj modernih oblik športa je značilen premik od naravnega k umetnemu – od prizorišč in opreme do same filozofije ter spoštovanja športnikovega zdravja. Razlogov, zakaj so se določene športne panoge prestavile v zgrajeno infrastrukturo, je mnogo: udobje športnikov, urbanizacija, višji športni standardi, želja po ugledu, tržnost (Brecelj in Karba, 2013). Treba je ponuditi dobre vadbene programe in ustrezne strokovnjake, kajti le strokovno usposobljeni kadri imajo znanje za ustvarjanje novih storitev (Pori in Sila, 2010).

Šport je danes kulturna samoumevnost naše družbe, hkrati pa področje zadovoljstva in uresničevanja najrazličnejših potreb, smotrov in ciljev posameznika. Postaja ogledalo sodobne družbe (Beranič, 2000).

Pa vendar še vedno drži kot pribito: »Zdrav duh v zdravem telesu« (Grški rek).

1.3 ŠPORTNA REKREACIJA

Že Berčič (2002) je nedavno dejal: »Športna rekreacija je tista svobodno izbrana in igriva športna dejavnost, ki človeka psihično in socialno bogati in sprošča ter ga od zgodnjega obdobja do pozne starosti vodi skozi veselje, užitek in zadovoljstvo, k celovitemu ravnovesju in zdravju.« Bistvo športne rekreacije je v pozitivnih učinkih gibanja na človeka kot celoto. To, kar so sekunde, metri ali točke v vrhunskem športu, so veselje, užitek, sreča in zadovoljstvo, ki jih občuti rekreativni športnik v svoji športnorekreativni dejavnosti (Pori idr., 2008).

Beseda rekreacija ima izvorni pomen v latinskem glagolu »recreare«, ki pomeni znova ustvariti, obuditi, oživiti, okrepiti, osvežiti. Hkrati je pojem povezan s sprostitvijo in razvedrilom, z zabavo in užitkom, z veseljem in zadovoljstvom, s celovitim zdravjem in zdravim življenjskim slogom, s celostnim ravnovesjem in kakovostjo življenja. Pri pojmu športna rekreacija bi lahko rekli, da rekreacija pomeni obliko, šport pa njeno vsebino (Pediček, 1970, v Berčič, 2005).

Green (Pediček, 1970, v Berčič, 2005) rekreacijo opredeljuje kot idejo, ki ni nova. Poznali so jo ljudje v vseh dobah, čeprav ji takrat niso posvečali toliko pozornosti in časa, kot ji mi danes. Njene predhodnice so bile komična drama pri Grkih, rimski cirkusi in gladiatorske igre. Človeško razvedrilo je staro toliko kot človeška družba.

Športna rekreacija je s časom pridobila kar nekaj sopomenk. V evropskem prostoru je imenovana tudi »šport množic« ali »šport za vse«, za katerega je značilno, da je namenjen kar največjemu številu prebivalstva oziroma najširšim množicam (Berčič, 2005). Izraz »šport za vse« se je v Evropi pojavil nekje v šestdesetih letih (Pavlin, 2013). V tujini se uporabljata tudi izraza »health and fitness« in »health oriented fitness« (Berčič in Sila, 2007). Nekoliko manj, pa vendar, sta v uporabi izraza rekreativni šport ali šport za razvedrilo (Berčič, 2005).

Zakon o športu opredeljuje športno rekreacijo kot športno dejavnost odraslih vseh starosti in družin (22. Uradni list RS, 2. člen) (Pori idr., 2008).

Miljanić (1963, v Berčič, 2005) jo definira kot tisto dejavnost, ki človeka obnavlja in mu v določeni meri vrača izgubljeno energijo.

Brecelj in Karba (2013) sta jo opisala kot aktivnosti, ki posamezniku prinašajo zadovoljstvo ter pozitivno vplivajo na zdravje. Po njunem so aktivni, zadovoljni in zdravi ljudje del vizije družbe blagostanja. Vpliv športne rekreacije naj bi segal veliko dlje od vsakega posameznega rekreativca. Zato predstavlja zelo vpliven in učinkovit komunikacijski kanal.

Svojo dodelano definicijo je podal tudi Berčič (1980, v Berčič, 2005; Berčič, 2005), in sicer, da je športna rekreacija tista izbrana in celovita človekova dejavnost izven poklicnega dela ali eksistenčne dejavnosti, ki je izbrana svobodno, skladno z željami in interesi posameznika, ki fizično, psihično in socialno bogati posameznika, ga sprošča in obnavlja, ki je usmerjena k razvoju ustvarjalnosti, k ohranjanju in izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja, k smotrnemu in koristnemu izrabljanju prostega časa ter k oblikovanju človeka v vsestransko razvito osebnost. Je v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter smotrnim izkoriščanjem prostega časa. Glede na intenzivnost, obremenitve, časovne razsežnosti in režima prehrane, se bistveno razlikuje od trenažnega procesa na področju vrhunškega športa. Na njenem področju je lahko dejaven vsak, ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar še vedno skladno s svojim zdravstvenim stanjem. Na področju športne rekreacije ni selekcije.

Športnorekreativna dejavnost je vsaka tista, v okviru katere se udeleženci načrtno ne pripravljajo zato, da bi dosegli vrhunsko športno formo in olimpijski vrh, niti ne tista, pri kateri udeleženci želijo doseči enkratne in blesteče vrhunske rezultate. Še manj je tista, kjer bi šli udeleženci prek vseh meja možnega. Športnorekreativna dejavnost je neobremenjujoča in sproščujoča rekreativna dejavnost. Prestižni rezultat ni njen primarni motiv, kot to velja za vrhunski šport (Berčič, 2005).

Rekreativni šport je sredstvo za ohranjanje psihofizičnih sposobnosti posameznika na optimalnem nivoju. Šport predstavlja tudi neko osebno vrednoto. Individualno športno angažiranje je odvisno od notranje in zunanje motivacije. Notranja je rezultat razvoja in socializacije osebnosti, zunanja pa posledica neposredne socialne okolice (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003).

Danes športna rekreacija ni samo okras ali razkošje življenja, temveč njegov nujni in sestavni del (Doupona Topič in Sila, 2006). Je skoraj edina aktivnost, pri kateri je sodoben, v množico obveznosti in hiter življenjski tempo vpet človek telesno aktiven (Sila, 2008). Na to, da se ljudje v svojem prostem času ukvarjajo s športno rekreacijo, v veliki meri vplivata življenjski slog in z njim povezana množica stališč, ki ga oblikujejo (Doupona Topič in Sila, 2006). Seveda pa na izbiro posameznih športnih dejavnosti pogojujejo tudi razpoložljiva sredstva posameznika (Pori idr., 2013) ter kraja bivanja in možnosti, ki jih domači kraj ponuja. Ljudje najraje izbiramo športnorekreativne dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjamo v neposrednem bivalnem okolju, so cenovno dostopne in s katerimi se lahko ukvarjamo vse leto ter tudi do pozne starosti (Doupona Topič in Sila, 2007, v Pori idr., 2010).

Ukvarjanje z rekreativnim športom sodi prav gotovo med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in prebivalstva v celoti, zato ga v državah z razvito športno kulturo visoko cenijo in vrednotijo (Doupona Topič, 2004). Razlike v pogostosti ukvarjanja s športno rekreacijo med moškimi in ženskami so praktično izginile (Pori idr., 2013).

Skrb za zdravje je dolžnost vsakega posameznika, in če se bo zavedal, da igra, pri teh prizadevanjih zelo pomembno vlogo telesna in športna aktivnost pozitivne posledice takega razmišljanja, predvsem pa udejanjanja ne bi smele izostati (Sila, 2008). Torej je odnos do športa pomemben dejavnik udeležbe v športnorekreativnih dejavnosti (Doupona Topič in Sila, 2006).

Rekreativni šport posega v vse pore družbenega življenja in je zagotovo svojevrsten fenomen današnjega časa. Vključuje posameznike ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva (Berčič, 2005).

Evropski in svetovni trendi razvoja športne rekreacije kažejo, da je ta zelo hiter in dinamičen (Berčič, 2005). V Sloveniji je porast športne rekreacije vse večji. Vzrok temu je verjetno posledica premika v ozaveščenosti Slovencev o pomembnosti redne športne aktivnosti (Pori in Sila, 2010). Seznam športov, s katerimi se ukvarjajo odrasli prebivalci Slovenije, se postopno daljša in postaja vedno bolj raznolik. Vse bolj priljubljena in aktualna je vadba v fitnes centrih in raznih wellness centrih. Za žensko populacijo je predvsem vabljev pojav in razvoj skupinskih vadb, kot je aerobika (Pori idr., 2013).

Športna rekreacija postaja danes vedno bolj sistematična aktivnost. Kar je nekoč veljalo samo za vrhunške športnike, danes velja za mnoge rekreativce, ki bi radi cilje na področju doseganja zdravja, razvijanja športnih potencialov in spretnosti, uživanja v rekreaciji idr. dosegli skozi športno rekreacijo. Na tem področju strokovnjaki najbolj cenijo redno in organizirano udejstvovanje, saj gre pri tem za strokovno načrtovano in vodeno vadbo (Berčič, 2001, v Pori idr., 2008), katere prednosti so, da jo vodijo ustrezno izobraženi strokovni kadri, ki znajo izdelati dobre, učinkovite in posameznikom primerne vadbene programe (Pori in Sila, 2010). Za vzpostavitev ustreznih pogojev je potrebna tudi vrhunska motivacija vadečih, na ravni tiste pri vrhunskih športnikih (Tušak, 2009).

Torej, če želimo, da bo delež organizirano športno dejavnih še večji, je treba zagotoviti ustrezne kadre (Pori idr., 2008). Pori in Sila (2010) ugotavljata, da je delež redno in neredno aktivnih v neorganiziranih oblikah športne rekreacije je skoraj enak, je pa v zadnjih letih opazno povečanje števila organizirano športno aktivnih in zmanjševanje števila neaktivnih.

Ob zelo hitri rasti števila rekreativnih športnikov je moč sklepati, da se vedno več ljudi zaveda pomena rednega gibanja, športnega udejstvovanja, zdravega načina življenja ter sproščanja vsakdanjega stresa skozi šport. Nekateri rekreativni športniki si sami načrtujejo treninge, so dovolj motivirani in dovolj organizirani, da jih izpeljejo in pridejo do nekega rezultata, kakršnegakoli pač. Drugi imajo takšne želje, vendar potrebujejo zunanjo motivacijo, nekoga, ki bi jih ves čas nadzoroval, ki bi jih usmerjal, jim bil v oporo. Nekoga, ki bi mu lahko zaupali svoje telo in verjeli v to, da bo iz njega potegnil kar največ. Ta nekdo je osebni kondicijski trener.

2. FITNES IN OSEBNO TRENERSTVO

2.1 POMEN BESEDE FITNES

Fitnes je beseda angleškega izvora in je prevzeta s kalifornijske obale. Predstavlja simbol gibanja, moderne oblike vadbe, nekaterim pa celo stil življenja. Definicijo fitnesa so leta 1978 osnovali na American college of sports medicine (ACSM). Po njihovo fitnes pomeni obliko prilagojene vadbe, katere primarni cilj je telesno zdravje, kar pogosto vodi tudi do psihičnega ravnovesja. V pogovornem jeziku lahko beseda fitnes predstavlja prostor, ki je primerno opremljen za izvajanje tovrstne vadbe (Jonak, 2006). Eden od možnih izvorov fitnesa je tudi angleška beseda »fit«, ki pomeni biti zmožen, sposoben, zdrav, dobrega počutja ter biti telesno pripravljen (Sila, 2006, v Kos, 2013) ali pa beseda fitnes (angl. physical fitness), opredeljena kot sposobnost uspešnega in učinkovitega delovanja človeškega telesa (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007, v Luketina, 2008).

V Sloveniji ima več pomenov. Najpogosteje je to poseben prostor za vadbo (Zajec, 2014), telovadnica ali večji center s širšo ponudbo – fitnes center in kot neke vrste športna dejavnost, pri kateri vemo, da gre za vadbo na trenažerjih ali s prostimi utežmi. Kot športna panoga se fitnes pojavlja v okviru bodibildinga kot posebna tekmovalna (fitnes) kategorija (Sila, 2006b). Pomeni lahko tudi občasno ali redno vključevanje v programe športne vadbe, v katerih se pod vplivom širokega spektra različnih kinezioloških postopkov in ob propagiranju zdravega načina življenja izražajo različne želene spremembe pri vseh osebah, ki redno vadijo. Značilne spremembe funkcionalnih, motoričnih in morfoloških sposobnosti so usmerjene v izboljšanje zdravstvenega statusa, zadovoljevanje potreb vadečih, po skladno in lepo oblikovanem telesu (Bartoluci, 1996, v Cigale in Pori, 2010), izboljšanje telesne pripravljenosti, počutja, osnovnih gibalnih sposobnosti in tudi uspešnejše ukvarjanje z določeno športno panogo. Vadba je primerna tako za popolne začetnike kot za redne rekreativce in vrhunske športnike, pa tudi za osebe, ki glede zdravja sodijo v kritično skupino (Semolič, 2001). Namenjena je vsakemu posamezniku, ne glede na njegove sposobnosti, predznanje in spol (Cerle, 2008, v Kos, 2013). Je ena od oblik rekreacije, ki omogoča športno udejstvovanje ne glede na vremenske razmere (Semolič, 2001).

2.2 ZGODOVINA FITNESA

Šport se je v 80. letih 20. stoletja v precejšnji meri obrnil k posamezniku. V ospredje stopi posameznik s svojimi interesi po zdravju, lepoti in produktivni, delovni sposobnosti. Telo se zreducira na projekt, ki ga tekom vadbenege procesa oblikujemo po meri zaželenih družbenih podob, ki so lansirane skozi zmanipulirane medijske podobe. Govorimo o idealih lepote moškega in ženskega športnega telesa (Hosta, 2009).

Dlje v preteklosti, v obdobju grških žepnih držav, so se izoblikovale prve telovadnice (palaestras), predhodniki današnjih fitnes centrov, kjer so ljudje telovadili ob spremljavi glasbe in pod budnim očesom strokovnjakov, nekakšnih osebnih trenerjev (paidotribe) (Kovačič, 2014).

Sicer pa naj bi bil prvi inštitut, ki bi ga lahko danes poimenovali fitness, švedski inštitut Gustava Zanderja v Stockholmu. Ustanovljen je bil v poznem devetnajstem stoletju. Vseboval je polno naprav oziroma Zanderjevih izumov, ki jih je iz evropskega prostora prenesel tudi v ZDA. Zanderjev inštitut je bil v prvi vrsti zavod, kjer so obravnavali otroke in odrasle moške, delavce. Kasneje ga je podprla država in je postal dostopen vsem, ne glede na status. Naprave v inštitutu so bile prvotno namenjene odpravi »napak« oziroma poškodb, nastalih ob rojstvu ter po nesrečah. Zander je bil mnenja, da je ključ uspeha v vztrajanju in progresivnem napredku. Svoje stroje je takrat ponudil celotni ameriški populaciji kot preventivo pred že takrat sedečim delom v pisarni. Bil je proti zdravilom, ki so jih ljudem nudili zdravniki, saj je bil prepričan, da se bodo tisti, ki bodo uporabljali njegove naprave, prej počutili dobro in imeli višjo sposobnost za delo, zato se jim bo čas, preživet na napravah, bogato povrnil. Delavski razred je bil mnenja, da takega »zdravljenja« ne potrebuje, saj so njihova telesa zdrava zaradi samega dela in niso pod vplivom modernega, sedečega načina življenja. Z izjavo, da »fitness« predstavlja popolnoma uravnoteženo postavo, ne pa, da lahko oseba izvaja dejanske fizične naloge, je bila moč in uporabnost telesa miselno prenesena iz fizičnega delavca na sedečo gospodo. Zander je želel ljudem predstaviti fitnes kot neke vrste sproščanje odvečne in negativne energije po delovnem dnevu, vendar je bilo to v tistem času najverjetneje zelo težko (Kodrin, 10. 11. 2014).

Za očeta modernega pristopa k telesni vadbi in fitnes klubom velja Američan Jack LaLanne, sicer kiropraktik, ki je svoj prvi klub ustanovil leta 1936 v mestu Oakland v Kaliforniji. Njegov pristop je bil za tiste čase revolucionaren, saj je v neposredni bližini svoje telovadnice imel tudi bife s sadnimi sokovi in trgovino z zdravo prehrano. Trening v fitnesu je tako kombiniral z nutricionističnimi nasveti, zaradi česar ga je takratna zdravstvena stroka oklicala za nevarnega prevaranta. Do začetka osemdesetih let je imel v lasti že več kot 200 fitnes centrov po vsej državi (Kovačič, 2014). V to isto obdobje pravzaprav segajo korenine sodobnega fitnesa, ko se je v ZDA bodibilding preoblikoval v bolj sprejemljivo in milejšo obliko, ki v ospredje ni postavljala samo telesne podobe, ampak predvsem pozitiven vpliv te športne dejavnosti na zdravje (Feith, 2008, v Kos, 2013).

V tem času se je znotraj fitnes panoge začelo tudi aerobično gibanje in prihod vedno bolj sofisticiranih in trpežnih kardio naprav, kot so stacionarna kolesa in tekaški trakovi. Tako so fitnes klubi začeli deliti svoje prostore na prostor za skupinsko vadbo, prostor za trening za moč in prostor s kardio napravami. Razširjeni programi so privabili stranke, ki so si želele več od takrat razširjenega tenisa in bodibildinga. V te nove fitnes centre so začele zahajati tudi ženske, kar je pripeljalo do razmaha popularnosti skupinske vadbe aerobike v 80. letih. V tem času je nastalo veliko fitnes centrov, različnih po velikosti ter kakovosti in strokovni

usposobljenosti osebja. V 90. letih se je pojavil trend združevanja in pridruževanja lokalnim verigam fitnes centrov (Masteralexis, Barr in Hums, 1998, v Luketina 2008).

Mnogi opazovalci so menili, da je fitnes samo prehodna modna muha. Kot lahko danes vidimo, se je to gibanje razvilo v prevladujoči življenjski slog potrošnikov (Masteralexis, Barr in Hums, 1998, v Luketina 2008). Fitnes je postal protiutež negativnim učinkom sodobnega življenja (Feith, 2008, v Kos, 2013).

2.3 ZAČETEK FITNES AKTIVNOSTI V SLOVENIJI

Fitnes aktivnosti so se v Sloveniji bolj organizirano začele v zgodnjih 90. letih. V okviru študij o športnorekreativni dejavnosti odraslih Slovencev je bila fitnes aktivnost kot posebna športna dejavnost prvič obravnavana leta 1992 (Sila, 2006b). V zgodnjih 90. letih so fitnes dejavnosti nekako nadomestile prej priljubljene in dokaj množične trimske aktivnosti, pri čemer so trimske kabinete zamenjali fitnes studii, na znane vadbice v naravi, trimske steze, pa so marsikje pozabili (Sila, 2006b). Fitnes centre in dodatno ponudbo v njih danes uporablja več ljudi kot kdajkoli prej (Jonak, 2006) in porast članstva ne kaže na umirjanje (Stemberger, 2008; Berčič in Sila, 2007). Omenjen način vadbe postaja vse bolj priljubljen način rekreativne, pa tudi profesionalne vadbe v modernem svetu (Jonak, 2006). Skupno število vadečih na tem področju je izjemno veliko, kar pa je neposredno povezano tudi z velikimi potrebami po strokovnih kadrih. Vadbo v fitnesih namreč uvrščamo med organizirano in v veliki meri tudi vodeno, ki zahteva navzočnost in sodelovanje strokovnjakov. Ti so odgovorni za varno, pravilno in učinkovito vadbo vseh vadečih (Sila, 2006b).

Glede na javnomnenjske raziskave se je od leta 1992 pa do leta 2008, odstotek ljudi, ki se ukvarjajo s fitnesom iz slabih 3%, povečal na dobrih 10% in po vsej verjetnosti še vedno raste (Sila, 2006b; Kos, 2013). Za nazornejšo predstavbo, so podatki prikazani v Tabeli 1.

Tabela 1

Razvrstitev fitnes aktivnosti glede na druge športne aktivnosti v Sloveniji, odstotek aktivnih ter približno število aktivnih. Prirejeno po Sila 2007, 2009, 2010 (v Kos, 2013 in Luketina, 2008)

LETO	RAZVRSTITEV	% AKTIVNIH	ŠTEVILO (približno)
1992	23. mesto	2,7	43.400
1996	15. mesto	5,0	80.000
1997	14. mesto	6,1	97.600
2000	12. mesto	7,7	123.200
2004	11. mesto	8,8	140.800
2004 15+ *	11. mesto	9,7	161.000
2006 15+ *	10. mesto	10,4	172.640
2008 15+ *	9. mesto	9,7	161.000

*od leta 2004 naprej so v vzorec anketiranih za potrebe študij slovenskega javnega mnenja vključili tudi 15-, 16- in 17-letnike, pred tem so bili vključeni le odrasli 18 let ali več.

Športna rekreacija na področju fitnesa iz leta v leto napreduje po lestvici priljubljenosti.

2.4 ZAKAJ PRAVZAPRAV FITNES VADBA?

Dandanes imamo ljudje vedno več razlogov, da skrbimo za svoje zdravje in svojo lepoto (Stemberger, 2008). Tudi zdravstvo se zadnja leta vse bolj zavzema za zdrav življenjski slog, povezan s primerno gibalno in športno dejavnostjo. Vedno bolj se upoštevajo stalna opozorila o nujnosti preventivnega ukrepanja zdravstvenih delavcev, predvsem na področju nenalezljivih kroničnih bolezni, ki so najpogostejše posledice nezdravega načina življenja. K temu prištevamo pretirano pomanjkanje gibanja, neustrezno prehrano, tako po vsebini, kot po režimu, prekomerno izpostavljanje zdravju škodljivim stresnim situacijam, premalo pasivnega počitka, s čimer mislimo na količino zdravega spanja, izogibanje zdravju škodljivim navadam in razvadam kot so pitje alkohola, kajenje ter uživanje drog (Zaletel – Kragelj idr., 2004, v Sila, 2006b).

Skrbeti zase, poslušati svoj organizem, biti v dobri kondiciji, postaja vedno bolj pomembno za to, da lahko posameznik pokaže svoje znanje in sposobnosti ter doseže svoje poklicne in osebne cilje (Milanović idr., 1996). Redna skrb za primerno raven telesnih in funkcionalnih sposobnosti, za pozitivno zdravje, lepo držo in dobro počutje zahteva redno in posamezniku prirejeno vadbo, kar je v okviru različnih fitnes aktivnosti zagotovo mogoče, učinkovito in tudi prijetno (Sila, 2006b).

Vadba v fitnessu ima svojo pestrost in možnost popolne individualizacije (Cigale in Pori, 2010). Je časovno in vremensko neodvisna ter ponuja osebno prilagojen trening glede na sposobnosti, predznanje in cilje vadečega (Kotnik, 2008). Po mnenju Cerleta (2008) je fitness najbolj racionalna izbira z vidika učinkovitosti vadbe glede na izbiro časa in dane razmere. Pri vadbi v fitnessu se lahko ukvarjamo z vadbo tako aerobnega kot tudi anaerobnega značaja in izboljšujemo svojo telesno ter psihično stanje z vzdržljivostno vadbo in vadbo moči (Cigale in Pori, 2010). Posvetimo se lahko tudi zahtevnejšim vsebinam vadbe, kot sta post-rehabilitacija in specifična vadba za športnike. Fitness dvorane tako postajajo sodobne telovadnice, kjer je vadba prilagojena različnim zahtevam, željam in potrebam posameznika.

Sicer pa je razlogov za vadbo v fitnessu precej. Med poglavitne sodijo, poleg že omenjenih, povečanje ozaveščenosti ljudi o pomembnosti telesne vadbe (Kotnik, 2008) ter zdravega načina življenja (Sila, 2001), vodenje in smiselno načrtovanje vadbe s pomočjo osebnih trenerjev (Kotnik, 2008), številna in kakovostna ponudba (Kotnik, 2008; Sila, 2001), želja po druženju (Jonak, 2006), osebno prilagojen urnik vadbe (Sila, 2001), kar je v današnjem hitrem dnevnem tempu še posebej pomembno, moda, dodaten trening (Sila, 2001), sprostitev po delovnem dnevu in izguba, pridobivanje ali ohranjanje telesne teže. Pa jih je verjetno še mnogo.

Biti »fit«, z ustrezno razvitimi motoričnimi in funkcionalnimi sposobnostmi, s primerno zgradbo oziroma podobo telesa in na zunaj vidno razvitim mišičjem, je cilj mnogih sodobnih moških, pa tudi žensk. Zato je programirana vadba na fitness napravah oziroma trenažerjih in kardio napravah tako privlačna (Berčič in Sila, 2007).

2.5 VADBA POD OKRILJEM OSEBNEGA TRENERJA

Raznolikost vadbe v fitnessu je precejšnja, prav tako tudi njene možnosti izvajanja. Ne glede na zastavljene cilje, mora vadeči za njihovo doseg pri vadbi ugoditi smiselno načrtovani in pravilno izvedeni vadbi ter pravilnemu prehranjevanju. Marsikdo tega ni sposoben doseči samostojno, ker nima dovolj predznanja, ali pa mu manjka motivacije. Tak si poišče strokovno pomoč pri osebnem trenerju, ki je strokovnjak in tudi »celostni motivator«, kot ga poimenuje Tušak (2009). Osebni trener na podlagi celostne anamneze vadečega nato načrtuje ustrezen program vadbe, s katerim bo vadečega pripeljal ali ga skušal čim bolj približati zastavljenim ciljem. Cilji rekreativcev so danes tako visoki in zahtevni, da pogosto celo prekašajo motivacijo športnikov in s tem, ko vadijo pod okriljem osebnega trenerja, njihovo odhajanje na vadbo ni več zgolj prostočasna rekreacija, pač pa organizirana in strokovno podprta vadba (Tušak, 2009).

Ogromno je ljudi, ki se sprva raje poslužujejo vadbenih programov z interneta, raznoraznih dodatkov k prehrani ali čudežnih diet, saj so mnenja, da je osebni trener predrag. Na koncu pa za vse omenjeno zapravijo dvakrat več, kot če bi že sprva zaupali svoje telo strokovnjaku.

Tisti, ki se konec koncev odločijo za osebnega trenerja, se zavedajo pomena pravilnega pristopa k vadbi in želijo zase nekaj več (Jakič, 2011), poznajo svoje želje in cilje, ampak jim je pot do zastavljenega cilja in s tem pot do izpolnitve želja neznana oziroma premalo poznana, da bi se sami odpravili nanjo, saj zna biti na trenutke tudi zelo naporna (Brumen, 2009). Takim ljudem je skupno to, da »potrebujejo kompenzacijo za večinoma sedeč in stresen način življenja, ter da je strokovno usposobljena oseba tista, ki jim lahko pomaga doseči zastavljene cilje, in to v čim krajšem času ter po varni in zdravi poti« (Osebnega trenerja najemajo ljudje, ki ne iščejo bližnjic, 2007; Jakič, 2011).

»Osebnega trenerja najamejo ljudje, ki ne iščejo bližnjic, se zavedajo, da te ne obstajajo in so za svoj cilj pripravljeni trdo delati,« je v članku Osebnega trenerja najemajo ljudje, ki ne iščejo bližnjic (2007) o osebnem trenerstvu dejal Anže Avbelj.

Običajno se ljudje na trenerja obrnejo predvsem z željo, da bi shujšali, da bi bilo njihovo telo bolj funkcionalno, da bi oblikovali postavo, povečali mišični obseg ter tudi zaradi postrehabilitacije po različnih poškodbah (Bevc, 10.10.2014).

Za začetek sodelovanja vadečega z osebnim trenerjem je zelo pomembna motivacija in zaupanje z obeh strani, končni uspeh je namreč obojestranski. Trening z osebnim trenerjem vadečemu omogoča, da maksimalno izkoristi čas, ki ga nameni za vadbo ter lažje in hitreje doseže zadane cilje z najmanjšo možnostjo poškodb (Pori idr., 2013). Vadba je prilagojena ciljem, željam ter še pomembnejše, sposobnostim posameznikov (Jakič, 2011). Osebni trener nam ponuja rešitve na pladnju ter nam podaja prilagojene smotrne in koristne nasvete, kako postati in ostati zdrav, biti telesno fit in izboljšati kvaliteto življenja. Lahko nam prihrani ogromno časa in živcev (K., 2009; Jakič, 2011).

2.6 PROFIL USPEŠNEGA TRENERJA

Osebno trenerstvo je pojem, ki označuje telesno aktivnost oziroma športno vadbo, ki ves čas poteka pod nadzorom strokovno usposobljene osebe, trenerja, in je prilagojena sposobnostim, zdravstvenemu stanju ter načrtovanju ciljem vadečega (Jakič, 2011).

Trenerstvo ni mehanično, je način življenja, ukvarjanje z ljudmi, vsemi vrstami ljudi – odraslimi, mladimi, prijaznimi, kritiki, prijateljskimi, antagonistami. To je eden glavnih aspektov tega poklica, po katerem se loči od ostalih (Sabock, 1985). Biti trener je privilegij (Gummerson, 1992). Potrebna sta trdo delo in pripadnost (Hardy, Burke in Crace, 2005). Trenerji nimajo opravka s produkti, ki imajo neko ceno, temveč z zelo kompleksno situacijo in našim najbolj dragocenim virom – človekom – vsakim z lastnim upanjem in cilji v življenju (Sabock, 1985). So strokovne osebe, ki ljudem služijo s svojim znanjem, zaradi katerega pridobijo spoštovanje svojih vadečih (Martens, 1997). Poleg znanja so zelo pomembne tudi izkušnje ter izobrazba (Jakič, 2011). Vse troje pa mora trener seveda znati učinkovito

uporabiti in prenesti na vadečega, s pomočjo ustrezne komunikacije oziroma gradnje medsebojnega zaupanja (Homšak, 2007; Butt, 1976).

Trener je centralna figura v procesu treniranja. Od njega je odvisno, ali bosta razvoj in proces treniranja vadečega ter ne nazadnje uspešnost taki, kot jih oba pričakujeta, ali ne (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003).

Trener mora znati primerno motivirati svoje vadeče (Hardy idr., 2005) in ima v vseh pogledih močen vpliv nanje (Jowett in Poczwadowski, 2007). Biti mora v dobri psihofizični kondiciji, z veseljem do vsakovrstne športne aktivnosti in imeti zdrav življenjski slog ter tako dajati zgled (Jakič, 2011). Pomembno je, da zna učinkovito analizirati samega sebe, situacijo in seveda svojega vadečega kot sistem spremenljivk, ki se nenehno spreminjajo. Na osnovi omenjenega tako prilagaja funkcioniranje sistema (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003). Trener s svojim stališčem močno vpliva na stališče vadečega, ki ga trenira (Tušak, 2009).

Hardy idr. (2005) pravijo, da učinkovit trener zagotovi vizijo, za katero bo vadeči stremel in navodila, ki so potrebna, da se omenjena vizija prenese v realnost. Trener mora imeti plan na mestu in prevzeti odgovornost, če ta ni izpeljan (Hardy idr., 2005). Pravilno mora določiti in postopno nadgrajevati ustrezne korake, s katerimi vodi vadečega vedno bližje osvojitvi spretnosti (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003). Idealni trener je tisti, ki lahko vsakemu posamezniku pomaga doseči njegov potencial (Gummerson, 1992). O svojem vadečem mora vedeti, kolikor je možno (Hardy idr., 2005), kajti vsak posameznik je individuum zase, kar more upoštevati ne samo pri načrtovanju treningov, ampak tudi pri primernem pristopu do vadečega (Homšak, 2007).

Zanimiva je Landryjeva definicija trenerja (24. 12. 2014), in sicer, da je trener »nekdo, ki ti pravi, kar ne želiš slišati, in ti pokaže, česar ne želiš videti, tako si lahko nekdo, za katerega si vedno vedel, da lahko postaneš.«

Trener mora biti efektiven učitelj in biti sposoben strukturirati optimalno vadbo, zagotoviti jasna navodila in demonstracijo (Duda in Balaguer, 2007), analizirati izvedbo vadečega ter zagotoviti kritiko na konstruktiven način (Hardy idr., 2005). Ustvariti mora psihološko okolje, ki pomaga vadečemu maksimirati njegove sposobnosti, učinkovito izvedbo in se razviti ne samo kot rekreativec, temveč tudi kot osebnost (Duda in Balaguer, 2007). Trener mora biti odlično organiziran. Homšak (2007) se strinja, da s tem, ko ima vse pod nadzorom, vadeči pridobi občutek, da dejansko obvlada svoje delo ter njega. Spoštovanje je nekaj, česar trener ne more zahtevati, diktirati ali kupiti od vadečega – mora si ga zaslužiti (Sabock, 1985) in si ga lahko, na podlagi svojih dejanj, iskrenosti, poštenosti in odprtosti (Hardy idr., 2005). Kriegel in Brandt (1996) sta v svojem delu *Sacred Cows Make the Best Burgers* zapisala, da je »ljudem vseeno, koliko veš, dokler ne vejo, koliko ti je mar.« Slednje za osebnega trenerja velja kot pribito, saj brez čustvenega razmerja, trener ne more investirati samega sebe dovolj globoko v vadečega in brez globokega zaupanja v trenerja, vadeči ne more imeti dovolj vere, da bi se žrtvoval za dosežke in uspeh (Butt, 1976). Trener mora torej imeti empatijo, ki

pomeni zmožnost razumevanja misli, občutkov in emocij svojega vadečega, katerega razume, posluša in mu izraža razumevanje (Martens, 1997). Prepotovati težko pot do uspeha zahteva pomoč, predanost in znanje strokovnjaka, najbolj od vsega pa zahteva odnos, ki temelji na popolnem medsebojnem zaupanju (Butt, 1976).

Uspešni trenerji naj bi bili dominantne osebnosti, ki si izborijo svoj prav, so sposobni izvesti načrt in doseči vse, kar potrebujejo za uspešno delo v športu, posledica česar so tudi rezultati njihovih vadečih. Znajo se dobro uveljavljati, se postaviti v ospredje in uveljaviti svoj vpliv v odnosu do drugih. Znajo uveljaviti svojo besedo, doseči sredstva za izvedbo svojih načrtov, druge prepričati v svoj prav (Kajtna in Tušak, 2007).

Ključ uspešnosti pa je seveda sposobnost dobrega komuniciranja z vadečimi in znanje, ki samo ne pomeni veliko, če ga trener ne zna prenesti v prakso ter z njim izpolniti oz. se približati ciljem stranke (Homšak, 2007).

Od trenerja se pričakuje, da bo poiskal uspešen in ustrezen način vodenja (Tušak, 2009). Možina (1994, v Hrovat, 2008) pravi, da se vodenje nanaša na ljudi – kako jih usmerjati, motivirati, nanje vplivati, da bi zadane naloge ob čim manjšem »potrošku« energije in s čim večjim osebnim zadovoljstvom čim bolje opravili. Podobno razmišlja tudi Tušak (2009), in sicer, da je vodenje proces, pri katerem posameznik, v našem primeru trener, vpliva na vedenje drugih. Mora pa trener, ki hoče biti uspešen vodja, skrbno analizirati tudi svoje vedenje in ga v skladu s spoznanji nenehno spreminjati, saj je od teh spoznanj odvisno vodenje trenerskega procesa, od tega pa uspešnost stranke (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003). Najvišja oblika učinkovitega vodenja je tista, ki vključuje osebno predanost in vključenost tistih, ki vodji sledijo (Tušak, 2009). Vodja naj bi koordiniral aktivnost posameznika ali skupine pri doseganju cilja (Stogdill, 1948, v Tušak, 2009).

Učinkovitost vodenja ni odvisna le od kombinacije trenerja in situacije, ampak tudi od tega, kako fleksibilno zna trener prilagajati lastno avtoritarnost v odnosu na poglobljeno analizo športne situacije. Nadvse pomemben je predlog Mosstona (1960, v Maks Tušak in Matej Tušak, 2003), ki pravi, da naj trenerji začnejo z avtoritarnim pristopom do vadečega. Ko ta sprejme obstoječo statusno strukturo in svoj ter trenerjev položaj v njej, mu trener lahko začenja prepuščati nekatere odločitve in poveča svobodo.

Formule, po kateri bi ugotovili, kdo je dober vodja, ni, Fuoss in Troppmann (1981, v Tušak, 2009) pa predlagata naslednje korake:

- **Bodi to, kar si.** Opazovanje, oponašanje in kopiranje drugih trenerjev je sicer hitro in učinkovito, vendar pa bodo vadeči trenerja, ki nima svojega stila vodenja, ki ni zvest samemu sebi, temveč igra nekoga drugega, hitro spoznali in ga označili kot nepristnega. Trener se mora namreč zavedati, da je vsak človek edinstvena osebnost, ki ima svoj stil treniranja in vodenja, zato je najbolje, da vsak spozna sebe in tako postane najboljši »on«.

- **Izberi lasten stil vodenja.** Filozofija, ki naj bi jo imel vsak trener, pomembno vpliva na stil vodenja. Rezultati vadečih bodo najboljši takrat, kadar je stil vodenja tak, da priskrbi priložnost in motive za vsakega posameznika in njegove potrebe.
- **Ustvari in obdrži okolje, ki ti je naklonjeno.** Vodja lahko spreminja, vpliva ali ustvari okolje, ki bo bolj podpirajoče ter bo spodbujalo zaželeno vedenje podrejenih. Z ustvarjanjem ugodne klime lahko trener zviša storilnostno motivacijo. Miljus (1970, v Tušak, 2009) predlaga, da je treba postavljati realne cilje, pohvaliti vadečega, komentirati rezultate, pokazati skrb za vadečega.
- **Uporabi zlato pravilo »Ravnaj z drugimi, kot bi rad, da drugi ravnajo s teboj.«**
- **Pomagaj drugim, da izpolnijo svoje želje.** Trener mora znati pogledati v stranko in prepoznati njene lastne cilje ter ustvariti pogoje, ki bodo stranki pomagali in jo spodbujali, da opravi svoj del naloge.
- **Oceni svoj stil vodenja.** Trener mora oceniti, kakšen je njegov stil vodenja. To mora narediti tako, da opazuje odnose in uspešnost vadečih, s katerimi dela. Ne glede na stil, ki ga uporablja, mora vedeti, da ga bodo drugi vedno ocenjevali.

Najvišja oblika učinkovitega vodenja je tista, ki vključuje osebno predanost in vključenost tistih, ki vodji sledijo (Tušak, 2009).

Stogdill (1948, v Tušak, 2009) je vodenje definiriral kot vedenje posameznika, ki usmerja njegovo aktivnost k temu, da bo dosegel zastavljen cilj. Kot pa navaja Tušak (2009), pa je zelo pomembna razlika med izrazoma »vodja« in »učinkovit vodja«. Prvi ima vpliv, ki ga uporablja, drugi pa poleg vpliva poskuša doseči tudi neke cilje, ki jih ima skupina ali posameznik.

Lastnosti vodje so relativno stabilne osebne lastnosti, kot npr. inteligentnost, agresivnost in neodvisnost (Tušak, 2009). Lord, De Vader in Alligher (1986, v Tušak, 2009) so ugotovili, da so ljudje, ki jih drugi vidijo kot vodje, kot osebnosti maskulini, visoko inteligentni in dominantni.

Martens (1997) pravi, da večina trenerjev uporablja enega od naslednjih treh stilov vodenja: ukazovalni stil, podredljivi stil ali sodelovalni stil.

1. Ukazovalni stil (diktator): trener odloča o vsem. Vloga vadečih je samo, da se odzivajo na njegove ukaze. Znanje in izkušnje trenerju omogočajo, da diktira vadečemu kaj naj dela, slednji le posluša, se uči in izvaja.

2. Podredljivi stil (varuška): trener poda malo navodil, in rešuje probleme z disciplino samo, če je res potrebno. Taki trenerji so preleni. So kot varuške in to slabe.

3. Sodelovalni stil (učitelj): trener odločanje deli z vadečimi, vendar jih še vedno on vodi pri doseganju ciljev.

2.7 NALOGE OSEBNEGA TRENERJA

Primarna naloga osebnega trenerja je, da s svojim vadečim doseže cilj, ki ga postavi na začetku skupaj glede na potrebe, želje, predhodno pripravljenost, sposobnosti in časovne zmožnosti. Pri tem trener vadečemu nudi strokovno podporo in usmeritve, s katerimi ga vodi skozi proces (Bevc, 10.10.2014).

Matej Tušak in Maks Tušak (2003) govorita o področjih, ki jih trener mora pokrivati. Omenjata šest naslednjih:

1. Planiranje treninga

Plan treninga je ena najpomembnejših odgovornosti trenerja. Trener mora imeti vpogled v najrazličnejša mejna področja, od športne psihologije, biomehanike, medicine športa, do organizacije (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003), sociologije športa (Kajtna in Tušak, 2007) pa tudi anatomije, fiziologije, športnega treniranja in prehrane, kot dodaja Homšak (2007). Od njega se ne pričakuje, da je vsestranski ekspert, ampak da se zna povezati s strokovnjaki iz omenjenih področij in z njimi sodeluje (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003). Njegovi interesi morajo biti zelo široki (Kajtna in Tušak, 2007). Za program, ki ga vadečemu sestavi, nosi popolno odgovornost (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003).

2. Izvajanje treninga

Trener mora za vsak cilj poznati različne metode in sredstva treninga, s katerimi bo ta cilj dosegel. Sredstva so prilagojena vadečemu in njegovim potrebam. Situacija treniranja mora biti strukturirana tako, da bo zadovoljevala čim več potreb in motivov vadečega. Trening se vedno začne z razlago vsebine ter ciljev treninga (Kajtna in Tušak, 2007).

3. Kontrola uspešnosti treninga

Zelo pomembno je, da trener svojemu varovancu omogoča nenehno kontrolo učinkovitosti treninga. Kontrola je povezana tudi z motivacijo (Kajtna in Tušak, 2007).

4. Vsestranska skrb za varovanca

Trenerjev pristop mora biti celovit v smislu oblikovanja dobrih pogojev za trening, upoštevanja individualnosti, poznavanja anamneze svojega vadečega, informiranja o vseh podrobnostih, ki se nanašajo na doseganje cilja, motiviranja idr.

5. Svetovanje in pomoč svojim varovancem

Trener poskuša nuditi pomoč in svetovanje svojemu vadečemu ne samo na področju, ki zadeva treninga, temveč tudi pri problemih, ki zadevajo druga področja posameznikovega delovanja.

6. Trenerjeva vloga na tekmovanju

Gre za področje, ki za osebnega trenerja ni ključnega pomena, vsaj ne pri odnosu z rekreativnim športnikom v fitnesu, katerega cilji naj bi bili netekmovalne narave. Avtorja ločita tri funkcije, ki naj bi jih trener uspešno opravil na tem področju, in sicer naj bi bil model, vir rešitev in nasvetov in simbol za izražanje in uporabo načrtovane

strategije. Vlogo na tekmovanju bi lahko v našem primeru primerjali z vlogo pri testiranju rekreativnega športnika. Trener kot model mora na testiranju nastopiti resno, umirjeno, zbrano in pozitivno, enako mora zahtevati od svojega varovanca. Trener kot vir rešitev pomaga rekreativcu pri izvedbi testiranja z različnimi nasveti in je objektivni. Nudi mu pomoč in povratno informacijo. Načrtovano strategijo trener uporablja pri izvedbi posameznih treningov ter jo sprti prilagaja glede na rezultate vmesnih testiranj vadečega.

Tudi MacKenzie (1989, v Maks Tušak in Matej Tušak, 2001) opredeljuje nekaj ključnih trenerjevih vlog in področij:

- **trener, kot motivator** ohranja visoko stopnjo motivacije pri vadečem ves čas skupnega sodelovanja in kasneje,
- **trener, kot svetovalec** svetuje vadečemu v procesu treninga in izven njega,
- **trener, kot ocenjevalec** sposobnosti in rezultatov vadečega ter stanja na treningu, na podlagi katerega se odloča, kako bi še povečal učinkovitost (Tušak, 2009),
- **trener, kot demonstrator** pravilne izvedbe naloge, ki jo je dodelil vadečemu,
- **trener, kot iskalec dejstev** zbira pomembne podatke, ki bodo pripomogli k kakovostni izvedbi treninga, nadgrajuje svoje znanje,
- **trener, kot mentor** skrbi za varnost in zdravje vadečega tekom treninga,
- **trener, kot prijatelj**, kateremu vadeči lahko zaupa svoje osebne probleme, na katerega se lahko zanese tudi izven trenažnega procesa,
- **trener, kot organizator** pripravi plan treninga in organizacijo treniranja (Mackenzie, 2002, v Tušak, 2009),
- **trener, kot podpornik** podpira svojega vadečega, saj so tudi treningi rekreativcev lahko zelo naporni (Mackenzie, 2002, v Tušak, 2009).

Paranosić (1982, v Kajtna in Tušak, 2007) navaja naslednje trenerjeve vloge:

- **trener, kot učitelj** organizirano in sistematično vodi proces učenja in treninga, skrbi za psihofizično kondicijo vadečega, dodaja ravno pravšnje mero novih informacij in energije (Tušak, 2009),
- **trener, kot psiholog** rešuje osebne in medosebne probleme vadečega (tudi Šalej, 2009 in Tušak, 2009), pravočasno mora opaziti in razumeti določen pojav, da lahko čim hitreje ukrepa,
- **trener, kot vodja** vodi ter spremlja zunanje in notranje dejavnike, ki bi lahko vplivali na psihofizično ravnovesje vadečega,
- **trener, kot pedagog**, predvsem mladih, pa tudi starih, s svojimi stališči močno vpliva na vadečega, na njegovo psihično in socialno dozorevanje,
- **trener, kot zdravnik** mora prvi opaziti morebitno poškodbo vadečega in mu dati osnovne napotke za sanacijo, zato mora poznati osnovna znanja fiziologije ter medicine športa.

Tušak (2009) opredeljuje tudi **trenerja, kot avtoriteto**, katerega značilnosti so: načelnost, prilagodljivost, odločnost, čvrstost, toleranca, iniciativnost in ena najpomembnejših – ustrezna sposobnost za sodelovanje.

Trenerja, kot nadzornika pa omenjajo Pease, Locke in Burlingame (1971), kot tudi Carron in Chelladurai (1978, oboje v Maks Tušak in Matej Tušak, 2003).

Poleg vseh naštetih vlog trenerja, nekaj zanimivih dodaja tudi Sabock (1985), ki vidi trenerja kot »prodajalca« storitev, vzornika, detektiva, diktatorja in igralca.

2.8 KOMUNIKACIJA IN ODNOS TRENER-VADEČI

Trenerji pogosto pozabljajo, da so rekreativci predvsem ljudje. Na svoje varovance gledajo le iz stališča športa in predvsem uspeha, ki ga želijo z njim doseči na telesnem in motoričnem področju (Tušak, 2009). Je pa osebno trenerstvo veliko več. Trener se mora znati s stranko pogovarjati, z njo vzpostaviti stike, pri njej pridobiti zaupanje (Tušak, 2009) ter vzpostaviti pozitivno vzdušje, s pomočjo katerega razvijeta zdrav in profesionalen odnos (Bevc, 10. 10. 2014).

Ključnega pomena je komunikacija, kompleksen proces, ki zahteva spretnost in trud vseh vpletenih (Hardy idr., 2005). Ključ komunikacije je komunicirati na način, ki dviguje verjetnost, da bo informacija slišana in bo sledil odziv nanjo (Hardy idr., 2005). John Thompson, nekdanji glavni trener moške košarkarske ekipe na Univerzi Georgetown trdi, da lahko komuniciramo brez motivacije, nemogoče pa je motivirati brez komunikacije (Hardy idr., 2005).

Komunikacija je eno bistvenih področij dela z vadečimi (Homšak, 2007). Trener, ki je učinkovit komunikator, uporablja nešteto kanalov za sporazumevanje (Hardy idr., 2005). Pomembno je, da razume integralno komunikacijo, ki pomeni nedeljivo celoto besednih vidikov sporočanja, besedni jezik, in nebesednih vidikov sporočanja, telesni jezik, na eni strani ter medsebojnega sporazumevanja na drugi. Najpomembnejši neverbalni kanali komunikacije so videz, telesna drža, mimika obraza, pogled oči, dotikanje, vonj, uporaba socialnega prostora in geste ter različni gibi s telesom. Dober trener mora znati prepoznavati in razumeti svoja, predvsem pa čustva vadečega preko njegove neverbalne komunikacije (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003) in biti dober poslušalec, ki uporablja preproste strategije, kot so aktivno poslušanje in razmišljanje (Hardy idr., 2005).

S spoznavanjem vadečega skozi vadbo, trener prilagaja način komunikacije in dela posamezniku, saj ima vsak svoja pričakovanja, zahteve in želje (Homšak, 2007). Trenerji morajo investirati v svoje vadeče, če želijo, da bodo uspešni, komunikacijski sistemi pa morajo biti zgrajeni na konceptu za skrb, če želijo biti učinkoviti (Hardy idr., 2005). Pri komuniciranju ima zelo pomembno vlogo pohvala, s katero damo vadečemu vedeti, da mu

gre dobro in da napreduje, s čimer mu dodatno povečamo motivacijo. Seveda ne smemo pozabiti opozoriti tudi na napake, ki jih dela med izvajanjem vaje, a jih ne poudarjamo preveč (Homšak, 2007).

Med komunikacijskimi spretnostmi, ki jih mora trener čim bolje obvladati, sta torej:

- učinkovit način sporočanja, prenašanja sporočil oz. »govorjenje in razlaganje«,
- učinkovit način sprejemanja sporočil oz. »poslušanje« (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003).

»Ni, kar jim rečeš – je, kar slišijo,« Red Auerbach, nekdanji glavni trener košarkarskega kluba Boston Celtics (Hardy idr., 2005).

Poleg komunikacije je ključnega pomena tudi kvaliteta odnosa trener – vadeči, ki je odvisna od mnogih dejavnikov. Za njeno obravnavo je potreben multivariativni pristop, ki upošteva vadečega, trenerja, interakcijo in situacijo. Kot navaja Tušak (2009), so s strani trenerja pomembni naslednji dejavniki: trenerjeva osebnost, strokovna usposobljenost, inovativnost, komunikativnost, stil vodenja, emocionalna kontrola, spol trenerja, motivacija, s strani vadečega pa njegova osebnost, starost, izkušnje in spol.

S kakovostjo odnosa trener – vadeči je močno povezana motivacija slednjega. Potencialni konflikti in nerazumevanje med njima spadajo med glavne razloge za prenehanje rednega ukvarjanja s fitnessom. Vloga osebnega trenerja je precej podobna vlogi trenerja v športu nasploh. Kadar je človek psihično obremenjen, dvomi o svojem uspehu ali je razočaran, potrebuje nekoga, ki mu lahko zaupa, ki ga ceni in verjame v njegovo pomoč. V takih trenutkih bo odnos med vadečim in trenerjem odločilen. Trenerji, ki so uspeli vzpostaviti dober odnos s svojim vadečim, bodo takemu rekreativcu znali pomagati (Tušak, 2009). Njegove potrebe bodo ohranjali pred njim, prav tako občutek njegovih omejitev (Butt, 1976).

Kot pravi Tušak (2009), morata trener in vadeči skupni čas preživeti kvalitetno, tako v smislu treninga, kot odnosa med njima. Samo tako bosta lahko med seboj sodelovala z veseljem. Za dober odnos se morata potruditi oba.

Vadeči, ki je predan in zaupa trenerju, se bo bolj rade volje odzval na njegova navodila. Odnos je pozitiven, če je trener v dobri poziciji, da spodbuja potencial vadečega. Oba, vadeči in trener, morata biti polno predana, zaupljiva in sodelovalna. Idealen je tisti odnos, ki na koncu pripelje oboje, dosego ciljev in osebno rast (Jowett in Poczwadowski, 2007).

3. OSEBNOST

3.1 UVOD V OSEBNOST

Niti dveh ljudi ni, ki bi si bila povsem podobna ali celo identična. Tudi enojajčni dvojčki, ki so si res osupljivo podobni, so individualno različni, imajo različne osebnosti. Ne glede na skrajno podobnost ali enakost bi se nujno razlikovali po tem, da bi se čutili kot ločene, individualne osebe. Individualna različnost nam zagotavlja, da živimo v urejenem svetu, kjer nam je jasno, kaj je kdo in kakšno mesto ima med nami (Musek, 2010).

Odkar živi človek v obliki, kot je današnja, živi kot osebnost. Pojem osebnosti pa je mnogo mlajši od vsebine, ki jo označuje (Musek, 1982).

3.2 OPREDELITEV OSEBNOSTI

Sama osebnost je precej dinamična, se razvija in spreminja, vendar skozi proces spreminjanja vedno ohranja svojo identiteto in nekatere celostne značilnosti (Faganel in Tušak, 2003), ki so trajne in po katerih se ljudje razlikujemo med seboj (Musek, 2010). Število osebnostnih lastnosti je praktično neomejeno. Nekatere so zelo specifične, druge bolj splošne in kompleksne. Pri vsakem posamezniku pa se združujejo v značilen vzorec, ki je edinstven in neponovljiv ter hkrati zaradi visoke stopnje organiziranosti deluje celovito (Musek, 2010), v njegovo osebnost (Tušak, Renata Kos, Bednarik in Zoran Kos, 2002). Ta daje vsakemu posamezniku osebnostno identiteto, po kateri ga prepozna okolica in po kateri se razlikuje od nje (Grošelj, 2009).

V psihološkem smislu osebnost lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003) ali kot je definirano v Warrenovem psihološkem besednjaku (1958, v Musek, 1975), integrirano organizacijo vseh spoznavnih, afektivnih, konativnih in fizičnih značilnosti, s katerimi se nek posameznik razlikuje od drugih ljudi (Musek, 2010). Pojem osebnosti zaradi svoje kompleksnosti zahteva interdisciplinarno obravnavo (Benedik, 1997). Musek (1982) ga opisuje kot notranje bistvo oziroma vsebino človeka, karakter, značaj, z vrednostno pozitivnim predznakom svojskosti (dobro), ki je v človeku, ali pa se nanaša na zunanjo plat, socialni jaz, obraz, ki ga kažemo svetu.

Struktura osebnosti torej vsebuje:

- telesne značilnosti,
- značilnosti temperamenta,
- karakterne značilnosti,
- motivacijske značilnosti in

- sposobnosti ter spretnosti.

Naše obnašanje je funkcija delovanja osebnosti in okolja, osebnost je tako vse, kar vpliva na naše obnašanje, če odmislimo vpliv okolja in je dobro predvidevanje tistih obnašanj, ki jih je nemogoče predvidevati z uporabo osnovnih mentalnih sposobnosti, znanja, spretnosti in konkretnih situacij (Barrick in Mount, 2005; Ones, Viswesveren in Dilchert, 2005, v Mirosljub Ivanović in Uglješa Ivanović, 2010). Obnašanje različnih oseb se bo razlikovalo tudi, če se znajdejo v enakih ali podobnih situacijah. To razlikovanje je rezultat različnih osebnosti (Musek, 2005; Musek 2010).

Musek (1982) je, v svoji knjigi Osebnost, navedel Eysenckov citat iz leta 1947, ki pravi, da je »osebnost bolj ali manj stabilna in trajna organizacija značaja, temperamenta, intelekta in telesne konstitucije neke osebe, ki določa njeno značilno prilagajanje svojemu okolju«. Kot skrajšano omenja Butt (1976), se človekova osebnost nanaša na edinstven izraz karakteristike individuuma v okolju, katerega produkt so številni vplivi, iz katerih se osebnost razvije. Te vplive razdelimo v tri kategorije: fizični, osebni in sociokulturni in so sprejeti od staršev, učiteljev, socialnih institucij in medijev (Butt, 1976).

Naš, slovenski izraz »osebnost« je relativno mlada beseda, ki je po analogiji iz nemščine izpeljana iz jezikovno starejšega izraza »oseba«. Temeljni koren obeh izrazov je indoevropski »su«, ki pomeni »svoje«, »sebe«, pa tudi »dobro«. Izraza »oseba« in »osebnost« pomenita izvorno torej »to, kar je svoje«, oziroma »to, kar je v sebi« (in kar je obenem dobro), skratka, izražata notranjo vsebino v vrednostno pozitivnem smislu in če se nanašata na človeka, izražata torej njegovo »dobro« notranjo vsebino (Musek, 1982).

Poleg psihološkega razumevanja osebnosti je precej zanimivo tudi filozofsko pojmovanje te. Če je v psihološkem proučevanju aktualna človekova osebnost, je v filozofskem v ospredju »človek v svojem bistvu« ali »človek nasploh« (Musek, 1975).

Platon, ki je začetnik topografskega modeliranja osebnosti, je delil dušo na čutni del (»čutno dušo«, epithymetikon), katerega sedež je v trebušni votlini, na čustveni del (thymoeides) v prsih, s središčem v srcu ter razumski del (logistikon) s središčem v glavi. Po njegovem človekova osebnost predstavlja mešanico teh treh delov duševnosti, ki so si med seboj v nasprotju in med katerimi navadno ta ali oni del prevladuje. Idealna osebnost po njegovem ni tista, pri kateri so vsi deli med seboj uravnoreženi, temveč tista, pri kateri prevladuje razumski del. Razumska duša je hierarhično najvišja, je edina, ki se lahko povzpne do najvišjih spoznanj, do sveta transcendentnih idej (Musek, 1975).

Aristotelovo pojmovanje osebnosti presega Platonovo. Aristotel deli človekovo duševnost na tri plasti. Prvo, najnižjo, plast duševnosti, tvori duša rasti ali vegetativna duša (threptikon), ki uravnava hranjenje in razmnoževanje. Druga plast je telesna ali živalska duša, ki je posrednik čutnega zaznavanja (eisthetikon), čustvovanja in stremljenja (orektikon) in gibanja (kineton kata noetikon). Tej sledi najvišja duševna plast ali človeška, razumska duša, sedež razuma in spoznavanja (logistikon oziroma noetikon). Po Aristotelu je človek individualen toliko, kolikor

je vezan na telo in s tem na obe nižji duševni stopnji. In medtem ko se v čutnem spoznavanju in v različnih potrebah ter interesih ljudje razlikujejo med seboj, se prav nič ne razlikujejo glede na čisto mišljenje, ki je vselej podvrženo istim zakonitostim. Razumska duša je tedaj v bistvu neosebna, ali bolje, nadosebna, in v kar največji meri združuje človeštvo kot njegov generični atribut (Musek, 1975).

V srednjem veku se prvič pojavi pojem »osebnost« (personalitas), prav tako pa se pojem »osebe« (persona) prvič definira v smislu osebnosti. Omenjeno definicijo je podal Boetij, prvi filozof srednjega veka, v spisu »De duabus naturis«, in sicer oseba je po njegovem mnenju »nedeljiva substanca umske narave« ali izvirno »persona est naturae rationalis individua substantia« (Musek, 1975).

W. James, predstavnik pragmatizma, »ameriške filozofske smeri, po kateri je resnično to, kar je za posameznika koristno« (Pragmatizem, 15. 10. 2014), je posameznikovo osebnost definiral kot skrajno heterogeno. V njej naj ne bi bilo nič stalnega in nespremenljivega. Celo »jaz« ni enoten, ampak nastopa včasih kot »jaz-subjekt« (I, »čisti ego«), ki spoznava, in včasih kot »jaz-objekt« (Me, »empirični jaz«), ki ga spoznavamo. Objektivni jaz lahko delimo dalje na »materialni«, »socialni« in »duhovni jaz«. V substancialnem smislu osebnost ni enotna, je pa enotna funkcionalno. V vsakem danem trenutku je osebnost kot celota dejavna, aktivno usmerjena k nekemu cilju in v tem trenutku služijo vse njene heterogene funkcije enotnemu cilju ter akciji, s katero ta cilj dosega. Instinkti, potrebe, cilji in nameni determinirajo človekovo dejavnost (Musek, 1975).

Vzhodni misleci so bili mnenja, da naš »Ego« ali »Jaz« vsebinsko ne ustreza, saj pomeni tisti del osebnosti, ki naj bi oviral »Sebe«, kot osebnost pojmujejo, pri osvobajanju (Pečjak, 1975a).

Karl Marx, nemški filozof iz 19. stoletja, je pripisoval človekovi osebnosti nekakšno dvojnost: na eni strani je videl totalnega človeka, kakor je poimenoval človeka, ki izraža svoje generično bistvo, človekovo resnično naravo ali človekovo naravo nasploh, ki obstaja le deloma kot realnost, na drugi strani pa realnega, odtujenega individuuma, ki je produkt specifične družbene ureditve (Pečjak, 1975b).

Personalisti pojem osebnost definirajo kot psihično celoto individuuma, ki jo je mogoče tudi proučevati. Iščejo kvalitete, ki človeka kot osebo omogočajo, hkrati pa osebnosti pripisujejo tudi nagonske in psihofizične lastnosti. V človekovi osebnosti vidijo neponovljiv individuum. Za personalista Ludwiga Klagesa je pojem človeške osebnosti enak človeškemu karakterju (Nastran-Ule, 1975).

In nazadnje Eysenck definira osebnost kot popolno vsoto dejanskih potencialnih vzorcev vedenja posameznega organizma, ki jo determinirata dednost in okolje in ki nastaja in se razvija v funkcionalni interakciji štirih glavnih področij: kognitivnega (inteligentnost), konativnega (karakter), afektivnega (temperament) in somatskega (konstitucija). Eysencku

pomeni osebnost širok pojem, ki vključuje inteligentnost, temperament, karakter in konstitucijo (Stražar, 1975).

Osebnost zajema notranje (duševne) in zunanje (telesne) vidike človekovega delovanja. Notranji vidiki nam omogočajo, da doživljamo sebe kot enkratno, od drugih ločeno individualnost. Doživljanje samega sebe, samozavedanje in individualna zavest so najgloblji in najbolj izvirni vidiki posameznikove osebnosti (Musek, 1993, v Faganel in Tušak, 2003), zato predstavlja samopodoba jedrni del osebnosti.

Osebnost določajo njena konsistentnost, distinktivnost, kompleksnost in organiziranost (Musek, 2010). Konsistentnost obnašanja se najbolj izrazito pokaže v primerih, ko se isti ljudje podobno obnašajo, čeprav se znajdejo v različnih situacijah. Distinktivnost pa se najbolj pokaže takrat, ko so različni posamezniki v istih situacijah obnašajo različno. Osebnost torej povzroča, da se različni posamezniki odzivajo različno na iste situacije in da se isti posamezniki odzivajo podobno na različne situacije (Musek, 2010).

Musek (1993, v Maks Tušak in Matej Tušak, 2003) navaja pet temeljnih določil osebnosti:

Osebnost je trajna in spremenljiva: skozi razvoj se spreminja, vendar pa se neke osnovne značilnosti posameznika le ohranjajo ves čas.

Osebnost je individualna in splošna: vsak posameznik je edinstven, neponovljiv in nezamenljiv, pa čeprav podoben mnogim drugim, zato je vedno zahtevan individualni pristop do vsakega.

Sestavljenost in celovitost: osebnost je sama po sebi sicer razčlenjena v kompleksen sistem lastnosti in značilnosti, a vseeno navzven vsak posameznik deluje kot celota.

Določenost in avtonomnost: osebnost se vedno razvija pod vplivom vzročnih dejavnikov sistema, v katerem posameznik živi, hkrati pa je tudi izvor lastnega delovanja.

Objektivnost in subjektivnost: kot osebnost se posameznik pojavlja v subjektivni obliki (kako doživlja sebe) in objektivni obliki (kako ga doživljajo drugi).

3.3 OSEBNOSTNE TEORIJE

Osebnostnih teorij je veliko. Nekatere so v strokovnih krogih bolj znane, druge manj, nekatere so vzbudile večjo pozornost, druge so že po kratkem času zapadle v pozabo in imajo samo še zgodovinsko vrednost.

Teorije osebnosti lahko razdelimo v tri večje skupine: **intrapersonalne**, **ekstrapersonalne** in **kombinirane**. Intrapersonalne trdijo, da osebnostne lastnosti izvirajo iz prirojenih dejavnikov. Notranji izvori osebnosti so lahko motivacijski (psihoanalitične in psihodinamične

teorije, teorije samoaktualizacije in osebnostne rasti), osebnostne strukturne lastnosti (strukturne dispozicijske teorije, teorije potez), kognitivno delovanje (fenomenološke in kognitivne teorije) in nevrofiziološki vplivi (biološke teorije). Ekstrapersonalne teorije trdijo, da osebnostne lastnosti izvirajo zunaj posameznika, iz izkušenj, učenja in določene kulture. Proučujejo zunanje izvore, kot so: dražljaji in odzivi (vedenjske teorije) ter socialno okolje (socialne teorije). Kombinirane teorije pripisujejo izvor osebnostnih lastnosti medsebojnemu delovanju notranjih in zunanjih dejavnikov (interakcijske, kognitivne in kognitivno-socialne teorije) (Dolenec, 2001, v Valant Velepec, 2009).

Eysenck je oblikoval hierarhično teorijo osebnosti (1953, 1981, v Maks Tušak in Tanja Tušak, 2002), kjer je identificiral tri glavne tipe oziroma dimenzije: ekstravertnost-introvertnost, nevroticizem in psihoticizem. Pod temi glavnimi tremi tipi osebnosti je nivo potez oz. skupinski faktorji, sledijo habitualne reakcije in navade, na najbolj specializiranem nivoju pa so specifične reakcije.

V začetku devetdesetih let je opazen preporod v raziskovanju osebnosti. Leksikografske in faktorske študije v Ameriki in Evropi so pokazale, da lahko najpomembnejše poteze osebnosti skoraj v celoti in zadovoljivo natančno opišemo z modelom, ki vsebuje pet relativno neodvisnih, ekskluzivnih faktorjev. Govorimo o »personality Big Five model«, ki sta ga ustvarila McCrae in Costa (1991, v Ivanović, M. in Ivanović, U., 2010) in domneva obstoj petih osnovnih osebnostnih dimenzij: ekstravertnost, nevroticizem, prijaznost, vestnost in odprtost do izkušenj. Glavna prednost tega modela je močna empirična osnova in konceptualna širina. »Big Five« je postal eden vodilnih modelov v preučevanju osebnosti v 20. stoletju. Pokazalo se je, da ima petfaktorska struktura osebnosti večjo posplošljivost kot nekateri klasični modeli strukture osebnosti. Pet velikih faktorjev je dobilo naslednja imena: energija, sprejemljivost, vestnost, čustvena stabilnost in odprtost.

Energija: nanaša se na vidike osebnosti kot so energično in dinamično delovanje, zgovornost in navdušenje, sposobnost samouveljavljanja, prednjačenja in vplivanja na druge.

Sprejemljivost: nanaša se na osebnostne vidike, ki so povezani s sposobnostjo razumevanja in ob potrebi nudenja pomoči drugim, na sposobnost učinkovitega sodelovanja z drugimi, sprejemljivost, zaupanje in odprtost do drugih.

Vestnost: nanaša se na tiste vidike osebnosti, ki so povezani z zanesljivostjo, natančnostjo, redoljubnostjo, vztrajnostjo, trdnostjo in delavnostjo.

Čustvena stabilnost: nanaša se na vidike osebnosti, ki se povezujejo s sposobnostjo kontroliranja lastnih čustev, s sposobnostjo ohranjanja »mirne krvi« in ravnovesja, z odsotnostjo negativnih čustvenih stanj ter z odsotnostjo skrbi.

Odprtost: nanaša se na vidike osebnosti, kot so ustvarjalnost, originalnost, radovednost, kultura, inteligentnost, odprtost za novosti.

Na podlagi modela »Big Five« sta nastala vprašalnik petih velikih faktorjev osebnosti – Big Five Questionnaire (BFQ - Caprara, Barbaranelli in Borgogni, 1993, v Tušak in drugi, 2002) in ocenjevalna lestvica petih velikih faktorjev osebnosti – Big Five Observer (BFQ - Caprara, Barbaranelli in Borgogni, 1993, v Tušak in drugi, 2002).

3.4 OSEBNOST ŠPORTNEGA REKREATIVCA

Rodimo se različni, imamo različno zunanost, vsak ima svoje lastne ideale, smo različne narodnosti, imamo različni ekonomski položaj ter različni inteligenčni in emocionalni kvocient, pa tudi različni temperament. Življenje nas oblikuje vsak dan posebej, spreminjamo se, lahko si polepšamo zunanji videz, popravimo ekonomski in socialni položaj, vendar pa naše bistvo ostaja enako. Naša osebnost ima svojo identiteto, po kateri je prepoznavna (Hoti, 2008).

Zavest o sebi temelji na izkustvu. Človek deluje kot celota in na podlagi mnogih znakov je zmožen razlikovati med lastnim delovanjem ter učinkovanjem drugih pojavov in oseb. Prostorska in časovna organiziranost izkustva nam omogoči, da ločimo sebe od sveta in drugih in da dojamemo sebe kot specifično kontinuiteto (Musek, 1982). Vsak ima precej stabilne in nespremenljive temeljne komponente osebnosti, po katerih sam sebe prepozna in po katerih ga prepoznajo tudi drugi (LeUnes in Nation, 2002). Posameznik deluje kot del družbe, organizma, od katerega je življenjsko odvisen, pa vendar nastopa znotraj njega kot posebna celota skupaj z drugimi takšnimi celotami, kot nosilec komunikacije in drugih socialnih odnosov (Musek, 1982).

Osebnost težko doživljamo v samo eni obliki. Lahko jo doživljamo z opazovanjem drugih, njihove značilne poteze telesnega videza in obnašanja in njihove karakteristike. V drugi obliki pa lahko doživljamo osebnost z doživljanjem samega sebe, samozavedanja in individualne zavesti. Ti vidiki posameznikove osebnosti so najgloblji, izvorni in bistveni pri doživljanju (Hoti, 2008). Vloga jaza in samega sebe je osrednja osebnostna funkcija (Valant Velepec, 2009).

Kot posamezniki združujemo v sebi kar nekaj različnih vlog. Prva je spolna vloga (npr. ženska), druga je vloga družinskega člana (npr. sestra, žena, mama), cel niz socialnih in družbenih vlog (prijatelj, sošolec, znanec, sodelavec) in ne nazadnje tudi vloga rekreativca. Na vsako izmed naštetih vlog se vežejo posameznikova lastna pričakovanja, pričakovanja njemu pomembnih in pričakovanja širše okolice in družbe (Bednarik in Tušak, 2001).

Lamovčeva v svojem poglavju Interpersonalni vidiki osebnosti (1994) pravi, da »lastnosti, ki jih občudujemo pri drugih, poskušamo razviti tudi pri sebi. V medsebojnih odnosih se naučimo povzemati različne socialne vloge, ki jih vključimo v svojo predstavo o sebi. V odnosih z drugimi pravzaprav odkrivamo, kdo smo kot osebnost.«

Individuum je relativno trajna in stabilna celota, ki združuje telesne, vedenjske in duševne značilnosti, ki so povezane na enkrat in neponovljiv način in po katerih se posameznik loči od vseh ostalih ljudi (Valant Velepec, 2009). Nekaj konkretnih osebnostnih lastnosti posameznika omenja Musek (2010), in sicer živahnost, zgovornost, impulzivnost, agresivnost, poštenost, vztrajnost in inteligentnost. Večina teh in mnogo drugih se na dokaj zapleten način kaže v doživljanju in vedenju posameznika. Razberemo jih lahko le z natančnim in zanesljivim opazovanjem (Hoti, 2008).

Razlike pa obstajajo tudi med spoloma, kar trdita Maks Tušak in Matej Tušak (2003). Ženske naj bi bile praviloma bolj nevrotične, manj mirne, manj dominantne, bolj zvrte, manj čustveno stabilne, manj muskulativne in manj tekmovalne od moških.

Raziskovanje psiholoških karakteristik športnikov lahko identificira obnašanja in osebnostne lastnosti, kar lahko trenerjem pomaga pri delu s športniki ter uspešnosti teh (Gat in McWhirter, 1998).

Raziskav, ki bi se ukvarjale z identifikacijo osebnosti športnikov v primerjavi z nešportniki je veliko. Na podlagi teh raziskav lahko govorimo o nekaj konsistentnih ugotovitvah, ki se nanašajo na psihološki profil športnikov v primerjavi z nešportniki. Prej omenjena avtorja, Maks Tušak in Matej Tušak (2003), navajata nekaj tipičnih lastnosti športnikov, in sicer naj bi ti:

- imeli višjo potrebo po storilnosti,
- imeli močnejšo potrebo po stimulaciji in dražljajih,
- bili bolj agresivni in hkrati bolj psihično ter čustveno stabilni,
- imeli boljše emocionalno samokontrolo,
- bili manj anksiozni,
- bili bolj samozavestni in izražali več zaupanja vase,
- izražali večjo stopnjo odgovornosti.

Če te navedbe primerjamo z domnevnimi tipičnimi lastnostmi športnih rekreativcev, se s prvima dvema lahko strinjamo. Namreč športni rekreativec mora imeti višjo potrebo po storilnosti ter močnejšo potrebo po stimulaciji in dražljajih. To, da naj bi bil psihično in čustveno bolj stabilen in imel boljše emocionalno samokontrolo, je odvisno od vsakega posameznika. Rekreativni športnik, ki ni zmožen sam hoditi po poti do cilja in si pomoč poišče pri osebem trenerju, verjetno sprva ni preveč emocionalno samokontroliran, niti nima psihične in čustvene stabilnosti. Tak rekreativec ni dovolj samozavesten, vsaj sprva ne. Ker sam ne zna doseči zastavljenega cilja, hkrati tudi ne zaupa vase, prav tako pa odlaga odgovornost kasneje na trenerja, ki ga vodi do omenjenega cilja. Vse bližje je športni rekreativec svojemu cilju, govorimo o športnem rekreativcu v fitnessu, vse bolj se izražajo zgoraj naštetih osebnostnih lastnosti in v tem primeru lahko rekreativca primerjamo z vrhunskim športnikom. To podobnost kažejo tudi nekatere raziskave (Davis in Mogk, 1994, v Maks Tušak in Matej Tušak, 2003), po mnenju katerih osebe, ki se občasno in kontinuirano

ukvarjajo s športno rekreacijo, nosijo v sebi tipičen profil vrhunskega športnika, kot ga vidi javnost (Tušak in drugi, 2002).

Za športne dosežke, vrhunske in tudi rekreativne, so, glede na rezultate raziskav, potrebne nekatere specifične osebnostne lastnosti, kot npr. emocionalna stabilnost, ekstravertnost, odprtost, kontrolirana agresivnost, samozaupanje, prizadevnost, vztrajnost in druge (Tušak in drugi, 2002). Oseba, ki se ukvarja s športom, naj bi imela visok nivo aspiracij, kar išče tudi pri drugih. Izraža težnjo za organiziranim in strukturiranim življenjem ter težnjo po visokem socialnem statusu (Tušak in drugi, 2002).

Raziskave, kjer so Gyomber, Lenart in Kovacs (25. 2. 2015) iskali razlike med osebnostnimi lastnostmi in ukvarjanjem s športom glede na starost in spol, so pri ženskah pokazale višje vrednosti pri ekstravertiranosti, kar pomeni večjo družabnost in živahnost, ter odprtosti, glede na moške. Podobne rezultate raziskave so dobili tudi Allen, Frings in Hunter (2012), in sicer da so ženske imele višjo vrednost pri ekstravertiranosti in nevrotičnosti, v primerjavi z moškimi. Gyomber idr. (25. 2. 2015) so raziskovali tudi, kako in kakšne osebnostne značilnosti napovedujejo uspeh v športu. Ugotovili so, da dominantno vlogo pri napovedovanju uspeha igrajo družabnost, socialna navzočnost, samosprejetost, samokontrola in nevrotičnost. Glede na starost so mlajši od 21 let dosegli višje rezultate pri dominantnosti, družabnosti, samosprejetju, anksioznosti, socializaciji, dobremu vtisu in intelektualni učinkovitosti, starejši od 21 let pa višje rezultate pri fleksibilnosti in moškosti oz. ženskosti.

Med ukvarjanjem s športom in strukturo osebnosti obstaja povratna zveza, kjer določene osebnostne poteze determinirajo uspeh v športu, vendar pa tudi sam šport hkrati vpliva na formiranje in razvijanje določenih osebnostnih potez (Tušak in drugi, 2002).

Poznavanje osebnostne strukture rekreativca je za trenerja izjemno pomembno, saj mu daje koristne informacije, ki lahko pomagajo pri sestavi in izvajanju treninga, ne nazadnje pa tudi pri tretiranju vadečega in pri odnosu do njega (Ternjak, 2013; Gat in McWhirter, 1998). Tudi Tušak s sodelavci (2002) se strinja, da bi bili lahko trenerji zagotovo bolj učinkoviti, če bi poznali elemente osebnostne strukture vadečega, ki pa niso vezani zgolj na vedenje v trenutni situaciji. Dobro poznavanje osebnosti varovanca pomeni lažjo poglobitev v njegovo vedenje in motivacijo.

3.5 OSEBNOST TRENERJA

Trenerjeva osebnost pomembno vpliva na njegovo obnašanje, vodenje ter odnos do vadečih. Po mnenju Paranosića (1982, v Kajtna in Matej Tušak, 2007) je ena najpomembnejših dejavnikov pri vzpostavljanju zdrave avtoritete. Temelji na pozitivnih človeških in delovnih

kvalitetah ter sposobnosti vodenja. Značilnosti take avtoritete so: načelnost, prilagodljivost, odločnost, čvrstost, toleranca ter iniciativnost, Mocsai (2001, v Kajtna in Matej Tušak, 2007) pa k temu dodaja še odgovornost, zaupnost in pozitivno miselnost.

Uspešen, »idealen« trener je z vidika osebnosti čustveno stabilen in družaben. Do določene mere mora biti tudi dominanten, realističen ter individualist. Sposoben mora biti sprejemati odgovorne odločitve, biti inteligenčen in inovativen (Maks Tušak in Matej Tušak, 2001). Številni avtorji, med njimi tudi Loy (1969, v Maks Tušak in Matej Tušak, 2003), inovativnost povezujejo s kreativnostjo. Pomembno je tudi, da je trener emocionalno zrel. Naj bo osebnost, na katero se lahko športnik zanese (Maks Tušak in Matej Tušak, 2001; Maks Tušak in Matej Tušak, 2003) in ji zaupa (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003).

Hendry (1969, v Maks Tušak in Matej Tušak, 2003), kot pomembni trenerjevi lastnosti, omenja tudi usmerjenost navzven in uravnovešenost. Posamezniki iz njegove študije vidijo v trenerju dobrega organizatorja in kontrolorja. Zelo pomembna za trenerja je splošna razgledanost, strokovnost in možnost sodelovanja z različnimi strokami, ki pomembno prispevajo k uspešnemu trenažnemu procesu. Da si trener sploh pridobi stranko, mora biti seveda tudi komunikativen, kasneje pa predvsem zelo vztrajen. Maks Tušak in Matej Tušak (2003) v svoji knjigi Psihologija športa omenjata še ducat lastnosti, ki naj bi jih imel »idealen« trener, na primer discipliniranost, poštenost, neodvisnost, rahlo agresivnost, anksioznost in samospoštovanje. Slednje je zelo pomembno. Trener mora imeti zadostno mero samospoštovanja, da sploh lahko svoje znanje in sebe, kot nek vzorčni model, razgalja naprej svojim vadečim. Pomembne so tudi pedagoške sposobnosti trenerja, saj delo s strankami ni samo hladno nizanje nalog ter ukazovanje o pravilni izvedbi, gre za celosten pedagoški proces, kjer trener tako uči, kot tudi (pre)vzgaja. Ogilvie in Tutko (1966, Maks Tušak in Matej Tušak, 2003), kot izredno pomembno osebnostno lastnost, navajata višji nivo avtoritarnosti.

Hvalec (2005, v Kajtna in Matej Tušak, 2007) je v obsežni raziskavi slovenskih trenerjev ugotovila, da imajo trenerji v primerjavi s splošno populacijo višje izraženo dimenzijo energija – so torej bolj ekstravertni. Glede na rezultate iz doktorske disertacije Kajtne (2006, v Kajtna in Matej Tušak, 2007), znajo trenerji, v primerjavi s pripadniki splošne populacije, bolje razumeti in podpirati zahteve in potrebe ljudi okrog sebe in znajo z njimi učinkovito sodelovati. Po njenih ugotovitvah so trenerji tudi bolj preudarni, natančni, skrbni in urejeni. Tako redoljubni naj bi bili na vseh področjih, naloge in dejavnosti, ki jih prevzamejo, pa izpeljejo do konca in jih redkeje kot ostali ljudje predčasno opuščajo.

Visoka emocionalna senzibilnost, v tem primeru koristno vplivanje na počutje varovanca, je lahko velika korist pri trenerjevem delu (Kajtna in Matej Tušak, 2007).

Trenerji naj bi bili, glede na raziskave, bolj kot splošna populacija, usmerjeni na nalogo, njeno strukturiranje in izvajanje. Pogosto uporabljajo učinkovite strategije za usmerjanje športnikov k doseganju cilja. Doseganje ciljev je domena storilnostne motivacije (Tušak, 1997, v Kajtna in Matej Tušak, 2007).

Z delom iz danes na jutri v športu ne pridemo nikamor, zato je s strani trenerja potrebno daljnoročno načrtovanje, velika zavzetost in pripravljenost vlagati velike količine truda v rezultat, ki bo prišel šele čez več mesecev ali celo leto, lahko pa tudi ne. Tako načrtovanje in izvajanje načrtovanega zahteva od trenerja veliko vestnosti in nato vztrajnosti, kljub občasnim neuspehom in oviram. Trenerji imajo visoko težnjo po dobro opravljenem delu (Kajtna in Matej Tušak, 2007).

Trenerski poklic je poln novosti, potrebnega je veliko sprotnega izobraževanja, zato mora imeti trener na splošno željo po preizkušanju novosti in mora biti odprt za pridobivanje novih znanj (Kajtna in Matej Tušak, 2007).

Trenerjeva osebnost se vsekakor odraža v njegovem stilu vodenja. Maks Tušak in Matej Tušak (2003) delita trenerje na **avtoritarne** in **demokratične**.

Avtoritaren trener vidi svojo vlogo povezano z avtoriteto in avtoritarnim obnašanjem, ima potrebo po kontroli ljudi in v delu s strankami to potrebo zadovoljuje. Obnaša se dominantno, se ima za nadrejenega in ne dopušča protiargumentov in individualne svobode vadečega. Tak trener lahko kaj hitro naleti na odpor vadečega, razen če ta ni prevzeten za igranje striktno podrejene vloge.

Med tem pa je **demokratičen trener** lažje dostopen, bolj odprt za obojestransko komunikacijo in vzpostavljanje pristnega medosebnega odnosa. Takemu trenerju lahko vadeči sugerira individualne poglede. Pomembna lastnost takega trenerja je, da ne nastopa samo s pozicije moči.

Vse omenjene lastnosti trenerja se nanašajo na oba spola. Maks Tušak in Matej Tušak (2003) ugotavljata, da je podoba idealne ženske trenerke dokaj skladna s podobo idealnega moškega trenerja. V realnosti pa imata eden ali drug mogoče večji poudarek na določeni lastnosti. Pri ženskah trenerkah se še vedno kaže tista stereotipna vloga ženske, ki daje poudarek na skrbi za zdravje, komunikativnosti in dobrim medosebnim odnosom. Sicer pa sta omenjena avtorja, v raziskavi mnenja študentov FŠ o trenerjevi osebnosti (1995, v Maks Tušak in Matej Tušak, 2003) prišla do zaključka, da ni nikakršnih razlik v ocenah trenerjev in trenerk med športniki in športnicami, ki so imeli za trenerja žensko ali moškega.

4. SAMOPODOBA

4.1 OPREDELITEV SAMOPODOBE

Osebnost je to, kar dejansko smo. Vendar pa ima vsakdo tudi svoje lastne predstave, zaznave, misli in pojmovanja o tem, kaj je in tudi o tem, kakšna je njegova osebnost. Vsakdo si oblikuje podobo o tem, kdo je in kakšen je. Na tak način Musek (2010) opisuje pojem samopodobe ali samopojmovanja, kot jo tudi poimenuje. Skrajšano je torej osebnost to, kar smo, samopodoba pa to, kar mislimo, da smo. Zajema naše predstave, zaznave, misli, pojmovanja in prepričanja o sebi, a tudi čustva, ki jih gojimo do sebe, vključno z vrednotenjem samega sebe. Samopodoba se nanaša na osebnost, pomeni posameznikovo zrcaljenje osebnosti (Musek, 2010). V veliki meri je proizvod socialnega zrcaljenja (Pintar, 2003).

Izraz samopodoba, tudi sebstvo, identiteta, socialni jaz (Kobal, 2000), samopredstava (Faganel in Tušak, 2003), se je v psihologiji uveljavil šele v prejšnjem stoletju, čeprav zanimanje za človekov jaz izvira že iz časov antične Grčije, ko je Descartes na edinstven način povezal mišljenje, bivanje in samozavedanje v svoj znameniti rek »Cogito, ergo sum«, »Mislim, torej sem« (Juriševič, 1997). Prvi je samopodobo, kot psihološki pojem, uporabil William James leta 1890 in ga v delu *Principles of psychology* opredelil kot vse tisto, kar oseba misli o sebi, da je, in vse tisto, kar si želi pokazati, da je (Musek, 1992, v Tušak in Faganel, 2004). James loči dva vidika jaza: jaz kot subjekt, čisti ego in jaz kot objekt, ki je podoba, katero si jo vsak posameznik ustvarja o sebi (Musek, 1992, v Tušak in Faganel, 2004).

Prenekateri avtorji razlagajo izraze, ki jih je navajal Mead v svoji knjigi *Self, mind, and society* iz leta 1934. Govorijo o izrazih *self*, *I* in *me*, ki so ključni za razumevanje samopodobe. Sebstvo (angl. *self*) je subjekt (angl. *I*) in objekt (angl. *me*) hkrati. Sebstvo kot subjekt je svobodno in dejavno, sebstvo kot objekt pa predmet opazovanja drugih (Sandelin, 1981, v Kobal, 2000). Npastran-Ule (1986, v Kobal 2000) podobno opredeljuje prej omenjene angleške izraze, in sicer *self* kot identiteto, *I* kot osebni jaz in *me* kot socialni jaz. Osebni jaz se nanaša na ustvarjalni in svobodni del identitete, medtem ko socialni jaz bolj na družbene norme, pravila in vrednote, preko katerih posameznik oblikuje svojo identiteto.

Na osnovi mnogih raziskav nekateri avtorji, med njimi tudi Offer (1969, v Kobal, 2000), razčlenjujejo samopodobo na 5 vsebinskih področij oz. sebstev. Prvo področje je psihološko sebstvo in obsega tri skupine: obvladovanje impulzov (sposobnost prenašanja kritike, obvladovanje stresne situacije), razpoloženje (občutki sproščenosti, zadovoljstva s samim seboj, sreče) in telesno samopodobo (zadovoljstvo s svojim telesom, občutki telesnega zdravja). Drugo področje, socialno sebstvo se nanaša na sociale odnose (pripravljenost na učenje od drugih, občutki zadovoljstva v družbi z drugimi), moralne vrednote ter študijske in poklicne cilje. Tretje področje, seksualno sebstvo, obsega vedenje in odnos do spolnosti,

četrto, družinsko sebstvo, odnose v družini, peto, prilagoditveno sebstvo, pa zajema obvladovanje zunanjega sveta (sposobnost samostojnega odločanja, udejanjanja odločitve, sposobnost koncentracije), psihopatologijo in prilagajanje (učna uspešnost, tekmovalnost, usmerjenost v prihodnost).

Damon in Hart (1982, 1988, v Juriševič, 1997; tudi Faganel in Tušak, 2003) samopodobo imenujeta tudi samorazumevanje, posameznikovo znanje o sebi kot o objektu in subjektu hkrati. Je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, vrednotenj, ocen, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, ki jih posameznik, v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah, pripisuje samemu sebi (Zagorc, Simončič, Zaletel-Černoš in Tušak, 2002; Zaletel, Jarc-Šifrar in Zagorc, 2011) ter množica odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe (Kobal, 2000).

Zagorc idr. (2002) so si enotni, da samopodoba ni statična, ampak se spreminja, je dinamična. Ta dinamičen in ne vedno trdno organiziran sistem samopodobe je Burns (1982, v Tušak in Faganel, 2004) ponazoril s sliko žabjih iker. Posameznik si dimenzije samopodobe, ki se mu zdijo pomembne, postavi v sredino in so manj dinamične. Tiste dimenzije, ki jim pripisuje manjši pomen, pa so na obrobju in se lahko hitro spremenijo.

Sicer pa danes obstaja toliko opredelitev samopodobe, kolikor je psiholoških smeri, ki jo proučujejo (Kobal, 2000).

Identiteta jaza pomeni najvišjo raven organizacije objektnih odnosov in selfa. Pomeni utrditev struktur jaza, občutja kontinuitete selfa, čvrstost lastnih medosebnih interakcij in prepoznanje te konsistentnosti v interakcijah kot lastno značilnost, prav tako pa tudi potrditev tega s strani drugih (Erikson, 1984, v Benedik, 2001).

Zanimiva je interpretacija Kihlstorma in Cantorja iz leta 1984 (Hormuthm 1990, v Juriševič, 1997), in sicer, da je samopodoba mentalna reprezentacija samega sebe.

Podoba, ki jo posameznik ustvari o samem sebi, vključuje tudi vidik idealnega jaza. James W. je poudarjal, da jaz ni le to, kar si oseba misli o sebi, ampak tudi vse tisto, kar si želi pokazati, da je (Musek, 1992, v Kobal, 2000). »Jaz je vse, kar človek lahko ima za svoje, kar čuti kot svoje« (James, 1890/1948, v Musek, 28. 2. 2006).

V Terminološkem slovarju vzgoje in izobraževanja je samopodoba opredeljena kot subjektivni pojem, s katerim posameznik opisuje in vrednoti sebe in lastno kompetentnost na osnovi lastnih izkušenj ter povratnih informacij »pomembnih drugih« na različnih področjih svojega udejstvovanja, na primer telesna, socialna, učna samopodoba; samopodoba usmerja posameznikovo mišljenje, čustva in vedenje.

Samopodoba je združba psihosocialne, telesne in vedenjske razsežnosti osebnosti (Zagorc idr., 2002). Predstavlja način, kako sebe vidimo, kako sebe razumemo in kako se, skladno s

tem, tudi obnašamo, skratka gre za množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe (Tušak in Faganel, 2004).

Zaletel (2006) samopodobo opisuje kot skupek slik, ki si jih ustvarimo o sebi na vseh področjih svojega delovanja in kot središče zavestnega doživljanja samega sebe in sveta okoli nas. Pravi, da vse kar delamo ali želimo narediti, temelji na podobi, ki jo imamo o sebi.

Pri nas ima beseda samopodoba dvojni pomen. »Samo« obstaja kot »*self*« in podoba kot »*concept*« ter »*image*« hkrati. Tušak in Faganel (2004) omenjeno razlagata z naslednjo formulo: samopodoba = *sebstvo (concept + image)*.

Pojem samopodobe, jaza lahko opišemo tudi kot skupek izkušenj in dejanj posameznika, ki se spreminja skladno s svojimi dejanji in vplivi okolja (Kobal, 2000).

Velik in pomemben del samopodobe nam pomagajo zgraditi pomembni drugi (Pintar, 2003). Predstavo o sebi si ustvarimo na osnovi odnosov z drugimi ljudmi, v stiku z njimi opazujemo, kako se na nas odzivajo, kako nas zaznavajo (Zagorc idr., 2002), presojujejo (Pintar, 2003). Od njih dobimo nekatere bistvene informacije, ki postanejo temeljni del naše samopodobe (Pintar, 2003). Odziv drugih nam pomaga, da razvijemo čim bolj jasno in točno predstavo o sebi. Če nas drugi doživljajo kot vredne, bomo tudi sami sebe ustrezno vrednotili. Lastnosti, ki jih občudujemo pri drugih, poskušamo razviti tudi pri sebi. V medsebojnih odnosih se naučimo povzemati različne socialne vloge, ki jih vključujemo v svojo predstavo o sebi (Zagorc idr., 2002).

V pojmovanju jaza ima pomembno mesto tudi samospoštovanje, ki je sestavni del pojma sebe, za katerega je značilno, da ni le seštevek, temveč je organiziran pojmovni sistem, v katerem se posamezne komponente prepletajo in povezujejo na kompleksne načine. Pojem sebe lahko sestavljajo tudi čisti opisi, ki so vrednostno nevtralni, samospoštovanje pa vedno vključuje vrednostno sodbo o sebi (Zaletel idr., 2011).

4.2 VRSTE SAMOPODOBE

Govorimo lahko o več vrstah samopodobe (Juriševič, 1997):

- **telesna samopodoba:** predstava, ki jo ima posameznik o lastnem telesu, doživljanje in zaznava lastnega telesa,
- **socialna samopodoba:** zaznava socialnega sprejetja, zaznava lastnih socialnih spretnosti,
- **družinska samopodoba:** zaznava čustvene in socialne sprejetosti znotraj družine,
- **emocionalna samopodoba:** zaznava lastne emocionalne stabilnosti, zadovoljstva s samim seboj,

- **samopodoba kompetentnosti:** zaznava lastne sposobnosti za učinkovito obvladovanje okolja,
- **akademska samopodoba:** učna kompetentnost, samoopisovanje, samovrednotenje in
- **splošna samopodoba:** »overall – total self-concept«, kot jo opredeljuje Juriševičeva.

4.3 RAZVOJ SAMOPODOBE

Samopodoba je razvojno določena in se oblikuje postopoma, skladno z otrokovim psihičnim razvojem in njegovo interakcijo z okoljem. Sprva otroci sami sebe ne ločijo od okolja, se ne doživljajo kot objekt in subjekt mišljenja in se ne zavedajo perspektiv drugih (Tušak in Faganel, 2004; Kobal, 2000; Zagorc idr., 2002). Bistvene informacije, ki postanejo temeljni del podobe, ki si jo ustvarimo o samem sebi, se oblikujejo v socialni interakciji (Musek, 1993, v Zaletel idr., 2011). Socialni agensi že od malega konstruirajo našo samopodobo in nam povedo, v čem smo dobri, kje smo slabi, kakšni smo in kakšni naj bomo, povedo nam, kaj pomeni, če smo taki, kot smo. Vse te informacije se vtisnejo v nas in postanejo del predstave, ki jo gojimo o sebi (Musek, 1933, v Tušak in Faganel, 2004). Stabilna in pozitivna samopodoba vodi do uspešne družbene samoumestitve posameznika (Kobal, 2000).

Oblikovanje samopodobe pomeni sintezo samozaznavnih informacij in socialnega zrcaljenja sporočil. Posameznik raste tako v svoji osebnosti in individualnosti, kakor tudi v svoji socialnosti (Zaletel idr., 2011).

Raziskave kažejo, da so za razvoj posameznikove osebnosti in samopodobe pomembni odnosi z drugimi, kot jih poimenuje Musek (1993, v Zaletel idr., 2011), zrcalna sporočila drugih, na osnovi katerih si ustvarimo lastno identiteto, dobivamo povratne informacije o tem, kako nas drugi zaznavajo, kar nam pomaga razviti čim bolj jasno predstavo o sebi (Lamovec, 1994).

Musek (1988, v Zaletel idr., 2011) opozarja, da so za nastanek samopodobe najpomembnejši naslednji dejavniki, ki se prepletajo in so med seboj neodvisni:

- predstava o lastnem telesu (razlikovanje lastnega telesa od okolja),
- jezik (sposobnost pogovora o sebi in drugih),
- interpretacija povratnih informacij iz socialnega okolja (o tem, kako naj na posameznika gledajo pomembni drugi in kakšen odnos ima posameznik do socialnih norm in vrednot),
- identifikacija s pripadajočo socialno vlogo in
- vzgoja v otroštvu.

Samopodoba je eden najkompleksnejših pojavov, kar jih poznamo (Musek, 2010). Je prilagodljiva struktura, ki vpliva na večino intrapersonalnega in interpersonalnega vedenja (Zagorc idr., 2002). Temelji samopodobe se sorazmerno ustalijo v pozni adolescenci (Tušak, 2003), vendar pa se njen razvoj nikoli zares ne konča (Kobal, 2000).

4.4 FUNKCIJE SAMOPODOBE

Lamovčeva (1980, v Pintar, 2003) omenja tri bistvene funkcije pojma sebe. Prva je klasifikacija, strukturiranje in s tem kognitivni nadzor. Pomaga nam, da izmed neštetihi možnih odzivov na neko situacijo bolj ali manj samodejno izberemo tistega, ki se sklada z našim pojmom o sebi, kar bistveno olajša vsakdanjo socialno interakcijo. Naslednja funkcija je samoocena, na kateri temeljijo naše odločitve o prihodnosti. Kadar se odločamo o pomembnih stvareh, nam evaluativna komponenta pojma sebe lahko pomaga k ustrezni odločitvi. Sposobnost samoocenjevanja je tudi temelj vse človekove samodejavnosti. Tretja funkcija se nanaša na selektivnost zaznavanja. Vsi si prizadevamo zaznavati predvsem tisto, kar se sklada z našim pojmom sebe, druge dražljaje pa zanemarimo.

Markusova (1977, v Kobal, 2000) je opredelila nekaj dodatnih funkcij samopodobe - selekcija in predelava informacij, oblikovanje novih izkušenj in usmerjanje posameznikovih dejanj. Skupaj z Wurfovno leta 1987 (v Juriševič, 1997) ugotavlja, da samopodoba neposredno vpliva na vedenje. 6 let kasneje ta ista avtorica skupaj z Oysermanovo (Juriševič, 1997) opredeljuje še dve funkciji samopodobe, osmišljanje in urejanje posameznikove izkušnje o sebi ter motiviranje posameznikovega vedenja. Posameznik v svojo samopodobo povezuje zlasti informacije, ki zajemajo prvine pozitivnega samovrednotenja. Izbere sebi »primerne« informacije, jih selekcionira in nato ustrezno predela. Nastanejo različna sebstva: poklicno, družinsko, moralno in drugi. Tako predelane informacije mu nato omogočajo oblikovanje novih izkušenj in usmerjanje lastnih dejanj (Kobal, 2000).

Pintar (2003) govori še o upraviteljski, menedžerski funkciji samopodobe, kjer ta močno vpliva na naše ravnanje, včasih prav usodno in mnogokrat nezavedno in celo proti naši volji.

Samopodoba ima tudi pomembno funkcijo v športu, in sicer predstavlja osrednji del modelov uspešnosti v športu, saj ima pomemben motivacijski vpliv na športnikovo vedenje (Faganel in Tušak, 2003). Različne raziskave so pokazale, da imajo športniki višjo samopodobo kot nešportniki (Kamal, Blais, Kelly in Ekstrand, 1995, v Faganel in Tušak, 2003).

Novy in Cash (1995, v Pintar, 2003) sta v svoji raziskavi, ki sta jo opravljala med študenti, ugotavljala najpomembnejše razloge za ukvarjanje s športom. Med njimi so tisti, povezani z videzom in telesno težo. Pri obojih, študentih in študentkah sta ugotovila močno povezanost motivacije za vadbo, kjer sta glavna motiva videz in telesna teža, in negativne telesne samopodobe.

4.5 STRUKTURNI VIDIKI SAMOPODOBE

Soares in Soares (Marsh in Hattie, 1996, v Juriševič, 1997) sta leta 1977, na letnem srečanju ameriške zveze za pedagoško raziskovanje (American Educational Research Association), predlagala naslednjo klasifikacijo teoretičnih modelov samopodobe:

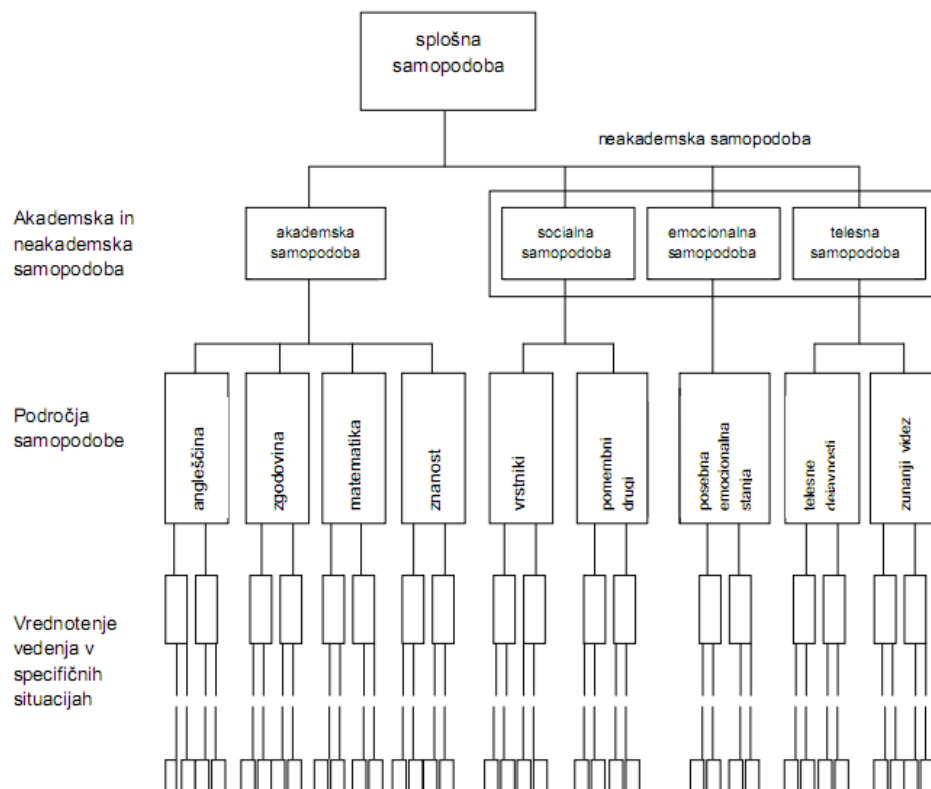
1. globalni modeli,
2. večsestavinski modeli,
3. taksonomski modeli,
4. hierarhični modeli.

a) Shavelsonov in Bolusov model samopodobe

Shavelsonov in Bolusov model je hierarhični model.

Shavelson in Bolus (1982, v Kopal 2000) sta avstralska psihologa, ki se z vidika samopodobe osredotočata predvsem na njeno notranjo organizacijo. Zasnovala sta strukturni model samopodobe, pri katerem predpostavljata:

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



Slika 1. Struktura samopodobe v mladostništvu (Shavelson in Bolus, 1982, v Kopal, 2000).

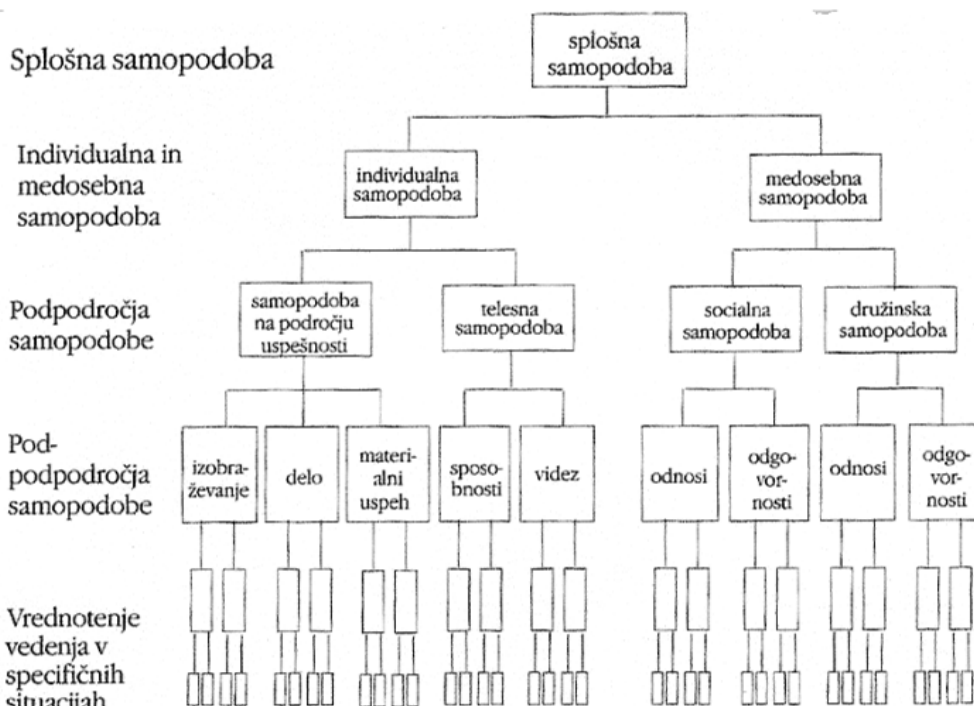
Svoj model predstavljata s hierarhično strukturo (Slika 1), na vrh katere postavljata splošno samopodobo, ki jo delita na akademski del, ki zajema materni jezik, zgodovino, matematiko in naravoslovne vede ter na neakademski del, kamor štejeta socialno, čustveno in telesno samopodobo. Neakademski del nadaljnje delita na naslednja podpodročja: vrstniki, druge osebe, s katerimi je posameznik povezan, posamična čustvena stanja, telesne sposobnosti in zunanji videz. Na dnu strukture so specifični odzivi na različne situacije.

Shavelsonov model odraža hierarhično naravo samospoštovanja in označuje različne vidike samovrednotenja, ki se razlikujejo glede na stopnjo splošnosti. Ta se razteza od specifičnih področij na dnu hierarhije (npr. zaznavanje preizkušanca o svojih matematičnih sposobnostih), do splošnega samoevalvacijskega faktorja, ki je na vrhu hierarhije. Celotno samoevalvacijsko mrežo bi lahko ohlapno imenovali samospoštovanje. Po drugi strani pa nižjenivojski faktorji samoevalvacije na posameznem področju čutenja in mišljenja funkcionirajo kot izvor enodimenzionalnega samospoštovanja in niso sami po sebi njegovi Vidki (Tafarodi in Swann, 1995, v Verstovšek, 2011).

Številni raziskovalci so preverjali Shavelsonove in Bolusove hipoteze. Marsh s sodelavci (Marsh, Barnes, Cairns in Tidman, 1984; Marsh in O'Neill, 1984; Marsh, Parker in Smith, 1983; Marsh in dr., 1983, v Kobal, 2000) na primer potrjuje prvo in tretjo hipotezo, skupaj z O'Niellovo (1984, v Kobal, 2000) pa zavračata drugo o hierarhični organizaciji samopodobe in postavljata novo, s predpostavko o med seboj ločenih in samostojnih posameznih področjih samopodobe. Medtem ko Kobalova (2000), na podlagi rezultatov lastne raziskave, potrjuje vse tri Shavelsonove in Bolusove hipoteze.

b) Samopodoba odraslega človeka

Na osnovi Shavelsona in Bolusa, ki sta svoj model predpostavila za mladostništvo, sta Tam in Watkins (1995, v Kobal Grum, 2004) izdelala model samopodobe, ki je značilen za obdobje odraslosti, saj naj bi bila samopodoba odraslega človeka še bolj hierarhično urejena od samopodobe mladostnika.



Slika 2. Samopodoba odraslega človeka (Tam in Watkins, 1995, v Kobal, 2000).

Na vrh hierarhične strukture (Slika 2) postavljata splošno samopodobo, ki se deli na individualno in medosebno. Individualna se nadalje deli na področje dosežkov (akademska samopodoba, delo, materialni uspeh) in telesno samopodobo (telesne sposobnosti, zunanji videz), medosebna pa na socialno samopodobo (socialni odnosi, socialne odgovornosti) in družinsko samopodobo (odnosi v družini, odgovornosti v družini). Vsa omenjena področja samopodobe se delijo še na samooceno vedenja v specifičnih situacijah.

c) Dinamičen model samopodobe

Zanimiv je tudi dinamičen model samopodobe, katerega avtorja sta Markusova in Wurf (1987, v Kobal, 2000). V svojem modelu predpostavljata, da je samopodoba psihični konstrukt, s katerim posameznikov jaz vzpostavlja in ohranja nenehne interakcije med emocionalnim in kognitivnim ter med individualnim in družbenim. Samopodobo tako lahko na podlagi omenjenega modela primerjamo z računalniškim čipom, na katerem so shranjene vse selekcionirane in predelane informacije notranjega (posameznikovega) in zunanjega (družbenega) sveta. Ker je teh informacij ogromno, pa je potrebna njihova urejenost v neko shemo, po kateri bi se lažje tvorile v pojme o samem sebi. Ta shema je sestavljena iz množstva dinamičnih struktur (pojmovanja, predstave, sodbe, ocene in prepričanja o sebi, pravila in standardi, po katerih se posameznik ravna, vloge, ki jih igra, sheme, ki jih ustvari o sebi). Dinamične strukture tako tkejo interakcijske mreže iz emocionalno-kognitivnega sistema posameznika na področje medosebnih odnosov in jih tako predelane postavijo na celotno področje družbenih odnosov. Delovno sebstvo, kot ga imenujeta Markusova in Wurf (1987, v Kobal, 2000), je torej vtiskovanje družbenega okolja v čipe različnih dinamičnih struktur in njihova povratna informacija v družbeno okolje. Delovno sebstvo je trenutna

instanca v samopodobi. Posameznik tako lahko predstave, misli in pričakovanja o samem sebi ter cilje, ki si jih je v skladu s temi pričakovanji zadal, tudi udejanji.

4.6 SAMOPODOBA V KOGNITIVNI PSIHOLOGIJI

Če bi preučevali začetna kognitivno psihološka dela, okoli leta 1950 in naprej, bi videli, da samopodoba ne zaseda omembe vrednega mesta. Takrat so v ospredje dajali misel in inteligentnost (Piéron, 1951; Lalande, 1956; po Richelle, 1991, v Kobal 2000). Kognitivna psihologija se je sprva omejevala predvsem na proučevanje pojavov, ki se nanašajo na procese predelave informacij, zaznav, spomina, mišljenja in jezika. Gre za spoznavne vidike. Od sredine 70 let naprej pa je fenomen samopodobe postal eden najpomembnejših raziskovalnih predmetov v kognitivni psihologiji. Zajema vrednote in doživljanja sebe, misli o sebi, sposobnosti, ki si jih posameznik pripisuje. Posameznik pa razvija svojo samopodobo že od rojstva dalje, kar kaže, da je samopodoba tudi nezavedno organizirana (Kobal, 2000). Musek (1993, v Kobal, 2000) ugotavlja, da je kognitivno nezavedno morda najpomembnejši del posameznikove duševnosti. Anderson (1985, v Kobal, 2000) v svojem modelu kognicije loči dve vrsti znanj: deklarativno in proceduralno. Prvo zajema podatke o okolju, o nas samih, o naših ciljih in je dostopno naši zavestni pozornosti. Drugo znanje pa zadeva informacije o pravilih in poteku sami informacijskih procesov in je strogo nezavedno (Musek, 1993, v Kobal, 2000). Če povzamemo, so informacije, ki jih posameznikov jaz selekcionira, predeluje, z njimi oblikuje nove izkušnje in usmerja svoje ravnanje, dvojnega tipa:

- tiste, ki se jih zaveda in z njihovo pomočjo oblikuje zavestni del samopodobe in
- tiste, ki se jih ne zaveda in iz njih tvori nezavedni del samopodobe (Kobal, 2000).

Podoba, ki si jo posameznik ustvari o samem sebi, je splet cele množice različnih kognitivnih shem: poklicnega sebstva, delovnega sebstva, družinskega sebstva, sebstva kot zakonskega partnerja, sebstva kot starša (Cantor in Kihlstrom, 1987; Fischer, 1990, v Kobal 2000).

Ameriška psihologinja Hazel Markus (1977, v Kobal 2000) samopodobo interpretira kot »self-schema«, kar bi v slovenščini pomenilo »shema sebstva«.

Samopodoba kot kognitivna shema zajema predelane informacije o sebi in o svoji spolni vlogi, ki se nanašajo na različna področja posameznikovega mišljenja, doživljanja in vedenja (Kobal, 2000).

4.7 SAMOPODOBA IN SPOL

Samopodoba je tesno povezana s spolno shemo. Informacije, ki jih oseba razvršča v svojo predstavo o sebi, so prav tiste informacije, ki jih uskladišči tudi v svojo predstavo o spolni vlogi (Kobal, 2000).

Na temo samopodoba in spol je bilo narejenih kar nekaj raziskav, nekatere so razlike med spoloma zanikale, nekatere potrdile. Dusek in Flaherty (1981, v Kobal 2000) sta v longitudinalni raziskavi o samopodobi mladostnikov našla nekatera področja samopodobe, ki so se, glede na spol, razlikovala. Fantje so imeli višjo maskulinitetno ter boljše vodstvene sposobnosti, dekleta pa so bila bolj družabna. Kobalova (2000) je v svoji raziskavi ugotovila kar nekaj statistično pomembnih razlik v samopodobi med fanti in dekleti. Dekleta so sebe videla kot zgovornejša, verbalno sposobnejša, družabnejša in iskrenejša od fantov, so pa bili slednji s svojim videzom bolj zadovoljni od deklet. Njihova samopodoba je višja tudi na področju reševanja problemov.

Za uspešno družbeno samoumestitev posameznika je pomembno predvsem, da je notranje miren in stabilen, da se uspešno sooča s konflikti, da razvija svoje socialne spretnosti, predvsem pa, da teži k vzpostavljanju svoje lastne, avtonomne morale, ki je neodvisna od stereotipnih in konvencionalnih družbenih »moralnih« načel. Enakopomensko, posameznik mora razviti trdno, homogeno, visoko strukturirano in pozitivno samopodobo (Kobal, 2000; Zagorc idr., 2002), ne glede na spol.

4.8 SAMOPODOBA IN ŠPORT

Šalej (2009) pravi, da prav naša samopodoba močno vpliva na naše življenje, energijo, duševni mir, sposobnost, srečo, kvaliteto naših odnosov, na naše predstave, produktivnost ter na cilje, ki si jih postavljamo in jih dosegamo. Športna aktivnost je lahko možnost samopotrditve posameznika, kar pripomore k izboljšanju njegove samopodobe (Tušak in Faganel, 2004). Čim boljšo samopodobo ima vadeči o sebi, tem bolj se lahko osredotoča na športno aktivnost in se ne obremenjuje s samim seboj (Šalej, 2009).

Ali bo nekomu športna aktivnost predstavljala negativen ali pozitiven vpliv na samopodobo, je v veliki meri odvisno od primernosti predstavitve športne aktivnosti. Pozitivni učinki se odražajo v samopodobi na način, da posameznik zaupa v svoje fizične in socialne spretnosti. Ko ima nekdo dobro mnenje o sebi kot posledica ukvarjanja s športom, to povečuje verjetnost, da bo nadaljeval s športnim udejstvovanjem. Obstaja pa tudi nevarnost frustracije, in sicer, ko vadeči ne doživlja pozitivnih izkušenj ali zaznava neuspehe pri vadbi, kar zagotovo pomeni negativen vpliv na samopodobo. Ta prinaša nezaupanje vase in občutke nekompetentnosti (Tušak in Faganel, 2004). Veliko vlogo pri pozitivnem doživljanju športa in njegovih učinkov igra osebni trener, ki s postavitvijo realnih ciljev, primerno

motivacijo in individualno načrtovano vadbo, vodi vadečega skozi trenažni proces, mu pomaga doseči cilje in s spodbudnimi besedami, primernimi kritikami ter pohvalami skrbi, da vadeči postopoma uresničuje zadane cilje in s tem ohranja pozitivno samopodobo.

Zanimiva je ugotovitev Gruberja (1986, v Goltnik-Urnaut, 1999, v Tušak in Faganel, 2004), ki je na osnovi meta analize 27 študij potrdil pozitivne učinke telesne vadbe na samopodobo. Pri ljudeh, ki se ukvarjajo s fitnessom, naj bi bili ti učinki večji kot pri drugih specifičnih športnih dejavnostih. Tipični cilji rekreativcev v fitnessih so po navadi izguba telesne teže, pridobivanje kvalitetne mišične mase ali ohranjanje splošne kondicije. Vadbo se da popolnoma individualno prilagoditi, kar pomeni lažjo pot do želenih ciljev in s tem pozitivnega učinka na samopredstavo, predvsem telesno.

Športno udejstvovanje pri odraslih povzroči povečanje standardne deviacije splošne samopodobe za približno četrtno, kar je pokazala še ena od meta analiz, ki sta jo opravila Spence in Poon leta 1997 (v Tušak in Faganel, 2004).

Slabe (2004) je v svojem diplomskem delu o samopodobi in športni identiteti rekreativnih športnikov ugotovil, da imajo slednji višjo samopodobo od ljudi, ki se gibljejo zelo malo ali nič.

Vsak rekreativec zagotovo od športa pričakuje, da bo pozitivno vplival na njegovo splošno samopodobo. Če se znajde na brezpotju, je lahko osebni trener njegov nadaljnji usmerjevalec, ki ima prav tako ogromen vpliv, saj deluje na način, da vadečega vodi, spodbuja, motivira, mu pomaga doseči zadane cilje, je njegov učitelj in prijatelj. Skupaj stremita k temu, da bi športno udejstvovanje pozitivno vplivalo na rekreativčevo samozaznavo. Ni pa nujno, da bo vpliv pozitiven, to je pravzaprav nemogoče predvideti. Lahko se vse nagne v negativno smer, kar morebiti pomeni dodatno poslabšanje že tako slabe samopodobe. V takem primeru dotični rekreativec po vsej verjetnosti ne bo več posegal po športni aktivnosti ali pač.

5. PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

5.1 OPREDELITEV PROBLEMA

V diplomski nalogi želimo, s pomočjo dveh že formiranih vprašalnikov in enega sestavljenega za namene naše raziskave, odgovoriti na vprašanja, ki smo si jih zadali, in sicer, ali obstajajo razlike v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami. V tem primeru nas zanima tudi, ali se razlike pojavljajo glede na izobrazbo in telesno pripravljenost anketiranih. S pomočjo analize variance bomo iskali povezave med spremenljivkami osebnosti, samopodobe in pričakovanj od osebnega trenerja.

Dobljeni rezultati bodo pripomogli k lažjemu pristopu osebnega trenerja do določenega tipa vadečega, bodisi družabnega in samozavestnega ali pa zavrtega in nezadovoljnega s samim seboj. Nepoznavanje načina pristopa k vadečemu, glede na njegovo samopodobo in osebnost, lahko predstavlja precejšen problem pri vzpostavitvi zdravega odnosa ter pri izbiri načina vodenja s strani osebnega trenerja. Osebni trener mora poznati dražljaje, ki vadečega motivirajo, naj bo to materialna nagrada ali le pohvala. Prav tako je pomembno, da pozna dejavnike, ki vadečega demotivirajo, jih zna odpraviti in ponovno vzpostaviti pozitivno klimo.

5.2 CILJI

Cilj raziskave je ugotoviti, ali obstajajo razlike v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami, glede na izobrazbo ter telesno pripravljenost in ali obstajajo povezave med samopodobo, osebnostjo ter pričakovanji od osebnega trenerja.

5.3 HIPOTEZE

H₀1: Ni razlik v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami.

H₀2: Ni razlik v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami glede na izobrazbo.

H₀3: Ni razlik v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami glede na telesno pripravljenost.

H₀4: Ni povezav med samopodobo, osebnostjo ter pričakovanji od osebnega trenerja.

METODE DELA

1. PREIZKUŠANCI

V raziskavo je bilo vključenih, naključno izbranih 70 vadečih, članov fitnes studia Fitinn v Ljubljani, in sicer 35 moških in 35 žensk, starejših od 16 let, različnih stopenj izobrazbe ter različnih telesnih pripravljenosti.

2. PRIPOMOČKI

Pri raziskavi so bili uporabljeni trije vprašalniki, dva psihološka, že strukturirana, za ugotavljanje strukture osebnosti in samopodobe, in en v povezavi s pričakovanji od osebnega trenerstva.

Za ugotavljanje osebnosti je bil uporabljen **Freiburški osebnostni vprašalnik (FPI)**, njegova srednja verzija, s katerim se ocenjujejo normalne osebnostne poteze. Primeren je za starejše od 15 let. FPI je sestavljen iz 114 postavk ter meri 9 osebnostnih lastnosti prvega reda (nevrotičnost, spontana agresivnost, depresivnost, razdražljivost, družabnost, obvladano, reaktivna agresivnost, zavrtost in odkritost) in 3 generalne lastnosti drugega reda (ekstravertiranost, emocionalna labilnost in maskuliniteta). Značilnosti lestvic so naslednje, pri čemer je pri vsaki opisan samo po en pol oziroma visoka vrednost testa, drugi pol oziroma nizka vrednost testa je navedenemu ravno nasprotna:

FPI 1 – nevrotičnost: Visoka vrednost lestvice označuje telesne, vegetativne (krvni obtok, dihalna, prebavila) in psihosomatske (motnje spanja, utrudljivost, občutljivost, razdražljivost, nemirnost) motnje, motnje motorike, (ne)občutenje bolečin in močno telesno odzivnost na čustvena stanja. Nevrotičnost je neodvisna od starosti, izobrazbe in velikosti kraja bivanja, nanjo pa vpliva spol, saj imajo ženske izrazito višje vrednosti. Pozitivno korelira ($r > 0,40$) z depresivnostjo, zavrtostjo in razdražljivostjo.

FPI 2 – impulzivnost (spontana agresivnost): Za osebe z visoko vrednostjo FPI 2 so značilna spontana agresivna dejanja (telesna, verbalna, fantazijska) nad predmeti, živalmi in tudi ljudmi. Navajata se tudi impulzivnost in neobvladano. Lastnost je neodvisna od izobrazbe, velikosti kraja bivanja in tudi od spola, nanjo pa vpliva starost. Mlajši imajo višje vrednosti FPI 2. Visoke vrednosti se povezujejo z visokimi vrednostmi odkritosti, depresivnosti in razdražljivosti.

FPI 3 – depresivnost: Opisuje nerazpoloženost (potrtost, pesimizem, slabo voljo, tudi razdražljivost, nezadovoljstvo, čemernost), strah pred nedoločeno nevarnostjo, osamljenost, pomanjkanje koncentracije, občutek manjvrednosti. Neodvisna je od starosti, izobrazbe, velikosti kraja bivanja in tudi od spola in se povezuje z nevrotičnostjo, spontano agresivnostjo, razdražljivostjo, zavrtostjo in odkritostjo.

FPI 4 – razdražljivost: Razdražljive osebe so vzdražljive, imajo nizko frustracijsko toleranco že pri vsakdanjih težavah, so nepotrpežljive, nemirne in hitro pobesnijo ter postanejo agresivne z nepremišljenimi izjavami. Vzkipljive so v afektu. Lastnost ni odvisna od spola, starosti, izobrazbe in velikosti kraja bivanja. Visoke vrednosti so povezane z visokimi vrednostmi depresivnosti, spontane agresivnosti, nevrotičnosti, reaktivne agresivnosti in odkritosti.

FPI 5 – družabnost: Visoka vrednost FPI 5 opisuje osebe s potrebo in prizadevanji po stikih z ljudmi, ki so družabni, hitro sklepajo prijateljstva in imajo širok krog znancev. Zanje so značilne živahnost, podjetnost, zgovornost. Družabnost ni odvisna od spola, starosti, izobrazbe in velikosti kraja bivanja. Negativno korelira z zavrtostjo.

FPI 6 – mirnost: Opisuje samozaupanje, takšne osebe bi lahko razburiti, prenese obremenitve in pretrese. Je dobre volje, zaupljiva, optimistična, zmožna dejanj, rada hitro ukrepa. Mirnost ni odvisna od starosti, izobrazbe, velikosti kraja bivanja. Nanjo pa vpliva spol. Moški imajo višje srednje vrednosti. Je negativno povezana z zavrtostjo.

FPI 7 – dominantnost (reaktivna agresivnost): Osebe z visoko vrednostjo FPI 7 izkazujejo reaktivno agresivna dejanja (telesna, verbalna, fantazijska), uveljavljanje lastnih interesov, egocentričen pogled na svet, sumničavost. Nagnjene so k avtoritarno-konformističnemu mišljenju. Reaktivna agresivnost ni odvisna od starosti in velikosti kraja bivanja, pač pa moški in osebe z osnovnošolsko izobrazbo dosegajo višje vrednosti. Pozitivno korelira z razdražljivostjo.

FPI 8 – zavrtost: Opisuje plahost, zadržanost pri komuniciranju z drugimi, včasih motenost ali celo nesposobnost navezovanja stikov. Zavrti osebe imajo strah pred javnim nastopanjem in s tem povezane telesne težave (nemir, trepetanje, mehka kolena, prebledevanje, zardevanje, jecljanje). Slabo dejavne, negotove pri odločanju, bojzljive, močno razdražljive, če jih kdo opazuje. Zavrtost ni odvisna od starosti, izobrazbe in velikosti kraja bivanja, odvisna je od spola, saj ženske dosegajo višje srednje vrednosti. Visoke vrednosti FPI 8 so povezane z visokimi vrednostmi depresivnosti in nevrotičnosti ter nizkimi vrednostmi družabnosti in obvladanosti.

FPI 9 – iskrenost (odkritost): Visoka vrednost FPI 9 pomeni priznavanje manjših slabosti in napak, ki jih ima vsakdo, samokritičnost, včasih brezskrbnost. Na odkritost ne vplivata izobrazba in velikost kraja bivanja. Vplivata pa nanjo starost in spol: mlajše osebe, predvsem

mlajši moški, imajo nižje srednje vrednosti FPI 9. Visoke vrednosti pozitivno korelirajo s spontano agresivnostjo, depresivnostjo in razdražljivostjo.

FPI E – ekstravertiranost: Lestvico sestavljajo postavke petih lestvic FPI, predvsem iz FPI 5 in FPI 2. Visoka vrednost označuje družabnost (potrebo in iskanje stikov z ljudmi, sposobnost njihovega vzpostavljanja, hitro sklepanje prijateljstev), živahnost (neprisiljenost, impulzivnost, zgovornost, oseba ima rada spremembe in zabavo), aktivnost in vznurljivost (podjetnost, oseba vodi, usmerja, doseže svoje, je razdražljiva, včasih neobvladana). Ekstravertiranost je neodvisna od spola, izobrazbe in velikosti kraja bivanja. Nanjo pa ima velik vpliv starost, saj mlajši dosegajo višje srednje vrednosti. Vrednosti FPI E in FPI N so med seboj statistično in empirično neodvisne. FPI E in FPI M pa sta zaradi dvojnosti vrednotenja postavk računsko odvisni.

FPI N – emocionalna labilnost: Lestvico sestavljajo postavke iz štirih lestvic FPI, predvsem FPI 3 in FPI 4. Emocionalno labilni so tisti, ki so nerazpoloženi (labilno, pretežno depresivno razpoloženi, potrti, slabe volje), vzdražljivi (hitro prizadeti, vzkipljivi, občutljivi, čemerni, se hitro razjezijo), tuhtajo (izgubijo se v mislih, so raztreseni, sanjarijo, skrbijo) in imajo motnje v kontaktiranju (pogosto občutijo, da jih drugi ne razumejo in jih nepravilno obravnavajo). Lastnost ni odvisna od starosti, izobrazbe, velikosti kraja bivanja in tudi od spola. Vrednosti FPI N in FPI E so med seboj statistično in empirično neodvisne. Računsko so neodvisne tudi od vrednosti FPI N in FPI M, vendar pa so empirično izrazito odvisne: visoke vrednosti FPI N se povezujejo z nizkimi vrednostmi FPI M.

FPI M – maskuliniteta: Lestvico sestavljajo postavke iz sedmih lestvic FPI, predvsem iz FPI 1 in FPI 8. Visoke vrednosti lestvice predpostavljajo aktivno (včasih tudi telesno) uveljavljanje (samozavest, podjetnost, zanesljivost), uravnovešenost razpoloženja in malo telesnih težav. Maskuliniteta ni odvisna od starosti, izobrazbe in velikosti kraja bivanja, pač pa od spola (moški dosegajo višje srednje vrednosti). FPI M je računsko neodvisna od FPI N in računsko odvisna od FPI E. Obstaja pa empirična povezanost FPI M in FPI N, in sicer gre za negativno korelacijo (Valant Velepec, 2009).

Za ugotavljanje samopodobe je bila uporabljena **Tennesseejska lestvica pojma sebe (TSCS)**, razvita s strani W. H. Fittsa, leta 1965, ki temelji na predpostavki, da je samopodoba večdimenzionalen konstrukt in je sestavljena iz 100 »jaz« opisujočih trditev, na katere so subjekti odgovarjali s pomočjo lestvice od 1 do 5. Na listu za odgovore so obkrožili številko odgovora, za katerega so menili, da se sklada z njihovo koncepcijo jaza. TSCS je sestavljena iz dveh delov, samokritičnosti in pozitivne lestvice.

I. SAMOKRITIČNOST (S1): vključuje 10 postavk, tvori lestvico kritičnosti do sebe. Postavke opisujejo zmerno nezaželeno lastnost, ki jih priznava večina ljudi. Osebe, ki jih zanikajo, naj bi bile obrambno naravnane in nagnjene k temu, da poskušajo ustvariti ugoden vtis na druge. Take osebe dobijo nizko število točk. Visoko število kaže na samokritičnost.

II. POZITIVNA LESTVICA: vsebuje 90 postavk (razdeljenih na negativne in pozitivne) in meri splošno raven samospoštovanja, ki pa se deli naprej še na naslednje komponente:

1. **Telesni jaz (S2)** - kaže subjektov pogled na lastno telo, zdravstveno stanje, telesni videz, sposobnosti in spolnost.
2. **Moralno-etični jaz (S3)** - kaže na moralno etični okvir oz. občutja v smislu «sem dober-sem slab človek».
3. **Osebnostni jaz (S4)** - kaže na občutek lastne vrednosti, osebne primernosti in oceno osebnosti v odnosu do drugih.
4. **Družinski jaz (S5)** - kaže subjektove občutke primernosti, vrednosti in veljave v družini.
5. **Socialni jaz (S6)** – kaže občutek vrednosti in primernosti v interakciji z ljudmi sploh.
6. **Identiteta (S7)** - posameznik opisuje, kakšen je v lastnih očeh, prikazuje gledanje nase, kot se vidi sam.
7. **Zadovoljstvo s samim seboj (S8)** - lastna podoba je vezana z identiteto. Gre za občutek zadovoljstva s subjektivno podobo oz. identiteto. Kaže na sprejemanje samega sebe.
8. **Vedenje (S9)** - kaže na subjektovo zaznavo ustreznosti lastnega vedenja in načina delovanja.
9. **Samovrednotenje (S10)** - mera vrednotenja samega sebe oz. samospoštovanje. Kako se posameznik ceni, si zaupa.

Možno je tudi izračunati:

- **Rezultat celotnega konflikta (S11, S12):** ta rezultat zajema konflikta PRAV – NAROBE in njegovo usmeritev. Visok rezultat pomeni konfuznost v percepiranju sebe. Konfliktni rezultat je odraz konfliktnih odgovorov na pozitivne in negativne postavke v okviru istega področja samopodobe.
- **Rezultat variabilnosti (S13, S14, S15):** ti rezultati dajejo enostevno mero obsega variabilnosti ali konsistentnosti od enega področja jaza do drugega. Visoki rezultati pomenijo, da je oseba precej spremenljiva.
- **Obrambnost (S16):** Visok rezultat pomeni pozitivno opisovanje jaza izhajajoče iz defenzivne pozicije. Pomembno nizek rezultat pa pomeni, da ima oseba premelo obrambe in zato ne brani dovolj samospoštovanja.

- **Prilagojenost (S17):** Ta lestvica je obrnjena. Njen rezultat je splošen pokazatelj prilagojenosti, ne daje pa rezultatov, na osnovi katerih bi lahko sklepal na vzroke te neprilagojenosti.
- **Psihotičnost (S18):** 23 postavk loči psihotične osebe od nepsihotičnih.
- **Lestvica osebnostnih motenj (S19):** Obrnjena lestvica, kjer višji rezultat pomeni manjšo podobnost s skupino pacientov, na katerih je bila preizkušena. Lestvica ne nakazuje na prisitnost psihotičnih stanj in nevrotičnih reakcij.
- **Nevrotičnost (S20):** Obrnjena lestvica, kjer nizek rezultat pomeni visoko nevrotičnost.
- **Lestvica osebnostne integriranosti (S21):** Rezultat kaže na nivo prilagojenosti in stopnjo osebnostne integracije.
- **Rezultat distribucije (S22):** Rezultat je odraz gotovosti posameznika v načinu, kako se vidi. Visok rezultat pomeni odločnost in gotovost glede tega, kar posameznik pove o sebi, nizek rezultat pa nasprotno (Lamovec, 1994).

Tretji vprašalnik, ki je bil uporabljen, je **vprašalnik o pričakovanjih od osebnega trenerja**, sestavljen izključno za namene diplomskega dela. Vključuje 11 vprašanj, ki zajemajo informacije o spolu, izobrazbi, telesni pripravljenosti in pričakovanjih od osebnega trenerja.

Vsak od vadečih je izpolnil vse tri vprašalnike.

3. POSTOPEK

Vsak od 70 vadečih, vključenih v raziskavo, je, po predhodnih natančnih navodilih, izpolnil vse tri vprašalnike, torej FPI, TSCS in vprašalnik o pričakovanjih od osebnega trenerja, enega za drugim.

Izpolnjena FPI in TSCS je bilo nadaljnje potrebno analizirati s programom GW-BASIC 2.02, da smo pridobili vrednosti posameznih postavk obeh vprašalnikov. Pridobljene končne rezultate smo najprej uredili s pomočjo programa Excel (Microsoft Office), kasneje pa smo obdelavo naredili s pomočjo statističnega programa SPSS Statistics 17.0. Uporabili smo T-test za neodvisne vzorce, večfaktorsko analizo variance in Pearsonov korelacijski koeficient.

REZULTATI Z RAZPRAVO

H₀1: Ni razlik v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami.

ANALIZA RAZLIK V OSEBNOSTI IN SAMOPODOBI MED MOŠKIMI IN ŽENSKAMI

Tabela 2

Rezultati analize variance spremenljivk osebnostnih lastnosti moških in žensk

	MOŠKI		ŽENSKE		F	p(F)
	M	SD	M	SD		
NEVROTIČNOST	4,49	2,42	6,80	3,51	10,34	,00
SPONTANA	4,71	2,26	4,31	2,23	0,56	,46
RAZDRAŽLJIVOST	3,83	2,63	3,89	2,11	0,01	,92
DEPRESIVNOST	4,69	3,35	6,29	3,34	4,01	,05
DRUŽBANOST	9,54	2,15	10,11	2,68	0,97	,33
OBVLADLJIVOST	6,43	1,95	4,97	2,07	9,24	,00
REAKTIVNA	4,86	2,03	4,09	1,96	2,61	,11
ZAVRTOST	3,57	1,84	4,51	2,28	3,63	,06
ODKRITOST	8,17	2,31	8,91	2,33	1,80	,19
EKSTRAVERTNOST	7,43	1,82	7,74	2,23	0,42	,52
EMOCIONALNA	4,91	3,53	6,43	2,69	4,07	,05
MASKULINITETA	8,77	1,83	6,54	2,12	22,15	,00

Na osnovi zbranih podatkov smo dobili rezultate, ki kažejo, da se statistično pomembne razlike pri ženskah in moških pojavljajo pri petih osebnostnih dimenzijah, in sicer **nevrotičnosti, depresivnosti, obvladljivosti, emocionalni labilnosti in maskuliniteti**, kar lahko trdimo s stopnjo značilnosti 0,05.

Nevrotičnost se kaže v pogosto različnih telesnih motnjah, vegetativnih težavah, motnjah motorike, občutku bolečin, motnjah spanja, napetosti, vremenski občutljivosti in močnem telesnem odzivanju na čustvena stanja. Nanjo vpliva spol, pri čemer naj bi ženske imele izrazito višje vrednosti. Zaželena je nizka nevrotičnost, saj le ta omogoča konstruktiven spopad z napetostmi (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003). Povprečna vrednost pri moških iz naših rezultatov je 4,49, pri ženskah pa 6,80. Ženske imajo izrazito višje povprečne vrednosti, kar nakazuje, da naj bi bile manj sproščene, bolj napete in razdražljive, utrudljivejše ter občutljivejše. O višji nevrotičnosti žensk poročajo tudi marsikatero druge pretekle raziskave (Tušak, Renata Kos, Bednarik in Zoran Kos, 2002; Maks Tušak in Matej Tušak, 1997, v Maks Tušak in Tanja Tušak, 2002; Krampen, Effertz, Jostock in Müller, 1990; Allen, Frings in Hunter, 2012). McCrae in Costa (1992, v Lochbaum, Rhodes, Stevenson, Surles, Stevens in Wang, 2009) pravita, da imajo z vidika osebnosti tako moški kot ženske podobne povprečne

vrednosti pri nevrotičnosti. Zaletel in Zagorc (2011) sta pri raziskavi plesalk in plesalcev ugotovili, da višja nevrotičnost plesalk v primerjavi s plesalci ne velja. Sicer pa bolj, kot se šport oddaljuje od rekreativnega in približuje vrhunskemu, ni več prostora za osebne razlike.

Depresivnost opisuje nerazpoloženost, t.j. potrtost, pesimizem, slabo voljo, tudi razdražljivost, nezadovoljstvo in čemernost, strah pred nedoločeno nevarnostjo, osamljenost, pomanjkanje koncentracije ter občutek manjvrednosti. Ženske iz naše raziskave dosegajo povprečno višjo vrednost od moških, in sicer 6,29, moški pa 4,69. To nakazuje, da so ženske bolj pesimistične, razdražljive, nezadovoljne in imajo občutek manjvrednosti. Glede na opažanja, so ženske v fitnessu res bolj razdražljive in nezadovoljne, sploh ko tema nanese na kilograme, delež maščobnega tkiva, postavo, prehranjevanje. Depresivnost je močnejša v času menstruacije. Moški so na splošno bolj zadovoljni sami s sabo, predvsem zaradi povprečno hitrejšega doseganja rezultatov, najpogosteje povečanja mišične mase.

Ena od preteklih raziskav psihologinje Susan Nolen-Hoeksema (2001) govori, da naj bi bila dekleta od pozne adolescence dalje dvakrat bolj depresivna od fantov. To razmerje ostane skoraj nespremenjeno tudi v odraslem obdobju. Nolen-Hoeksema kot glavni razlog za slednje navaja njihovo samopodobo in biološke odzive žensk na stresorje ter spoprijemanje z njimi. V otroštvu naj ne bi bilo pomembnih razlik. Večjo depresivnost žensk sta omenila tudi Piccinelli in Wilkinson (2000).

Mirnost oz. obvladljivost opisuje samozaupanje. Takšne osebe ni lahko razburiti, prenese obremenitve in pretrese. Je dobre volje, zaupljiva, optimistična, zmožna dejanj, rada hitro ukrepa. Na mirnost naj bi vplival spol. Moški imajo višje srednje vrednosti, kar opazimo tudi iz naših rezultatov, kjer je povprečna vrednost 6,43, medtem ko so ženske v povprečju dosegle nižjo vrednost, 4,97. Rezultati nakazujejo, da naj bi imeli moški več samozaupanja ter jih ni lahko razburiti, v povprečju pa lažje prenesejo pretrese in obremenitve. So bolj zaupljivi, boljše volje, optimistični in radi hitro ukrepajo. S tem, da moških v fitnessu ni lahko razburiti, se ne strinjamo povsem, sploh, kadar so v igri prehranski in drugi dodatki, ki vplivajo na razpoloženje, povečajo občutljivost in s tem razburljivost moških. To, da naj bi bile ženske, v primerjavi z moškimi manj mirne in manj sposobne obvladovanja, sta ugotovila tudi Matej in Maks Tušak v letu 1997 (v Maks Tušak in Tanja Tušak, 2002) ter Matej in Maks Tušak 6 let kasneje (2003).

Emocionalna labilnost se kaže v labilnem razpoloženju, depresivnosti, potrtosti in slabem počutju (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003). Emocionalno labilne osebe so hitro vzdražljive, hitro prizadete, občutljivejše, veliko sanjarijo, se izgubijo v mislih, so napete in imajo lahko motnje v kontaktiranju, pogosto občutijo, da jih drugi ne razumejo in jih nepravilno obravnavajo. Nasprotno se čustvena stabilnost kaže kot pozitiven čustven odnos do drugih ter sposobnost koncentracije. Lastnost ni odvisna od starosti, izobrazbe in spola. Povprečna vrednost iz naših rezultatov je pri moških 4,91, pri ženskah pa 6,43, kar pomeni, da so moški čustveno bolj stabilni od žensk.

Italijanski psiholog Marco Del Giudice je s sodelavci (2012), na vzorcu več 10000 ljudi, primerjal osebnostne lastnosti moških in žensk. Ena od ugotovitev je bila, da moški dosegajo večje vrednosti pri emocionalni stabilnosti od žensk.

Tušak s sodelavci (2002) je v svoji raziskavi, s pomočjo BFO vprašalnika dobil podobne rezultate glede čustvene stabilnosti, in sicer so nižji rezultat v tej dimenziji dosegle ženske športnice. Podobno sliko pokažejo tudi njegove pretekle raziskave. Pri ženskah v fitnessu se emocionalna labilnost pokaže predvsem v času hujšanja in zgubljanja telesne teže ter v času menstruacije. Takrat jim razpoloženje precej niha.

Pod dimenzijo **maskulnost** spadajo lastnosti, ki jih razumemo kot tipično moške in so praviloma v športu učinkovitejše, in sicer aktivno, tudi telesno uveljavljanje, samozavest, podjetnost, zanesljivost in pripravljenost, uravnovešenost razpoloženja, malo telesnih težav in psihosomatskih motenj ter malo strahu pred javnim nastopanjem oz. nasprotno zadržanost, plahost, potrto razpoloženje, pomanjkanje samozaupanja, telesni nemir, utrujenost in izčrpanost, strahove ter občutljivost na vreme (Maks Tušak in Matej Tušak, 2003). Maskuliniteta je odvisna od spola, pri čemer moški v povprečju dosegajo višje srednje vrednosti. Povprečna vrednost pri moških iz naše raziskave je 8,77 in je izrazitejše višja od tiste pri ženskah, ki znaša 6,54. Dusek in Flaherty (1981, v Kobal 2000) sta v longitudinalni raziskavi o samopodobi mladostnikov našla nekatera področja samopodobe, ki so se, glede na spol, razlikovala. Fantje so imeli višjo maskulnost ter boljše vodstvene sposobnosti od deklet. Maskulnost je dobrodošla na vseh ravneh športa, sploh na vrhunski ravni, kjer se razlike povprečnih vrednosti moških in žensk začnejo izgubljati.

Tabela 3

Rezultati t-testa za neodvisne vzorce spremenljivk lastnosti samopodobe moških in žensk

	MOŠKI		ŽENSKE		T	p(t)
	M	SD	M	SD		
samokritičnost	31,34	6,15	34,83	5,66	-2,47	0,02
telesni jaz	72,11	7,93	68,91	8,85	1,59	0,12
moralno-etični jaz	70,54	4,96	70,40	6,71	0,10	0,92
osebnostni jaz	73,26	6,64	70,14	7,24	1,88	0,07
družinski jaz	75,11	6,60	74,03	8,06	0,62	0,54
socialni jaz	70,49	6,57	69,71	8,36	0,43	0,67
identiteta	126,34	6,80	124,20	11,76	0,93	0,36
zadovoljstvo s samim seboj	118,31	12,06	115,89	13,55	0,79	0,43
vedenje	117,43	9,41	113,11	12,35	1,64	0,11
samovrednotenje	362,09	24,45	353,20	33,90	1,26	0,21
S11	-12,89	16,93	-10,29	16,86	-0,64	0,52
S12	34,66	8,75	33,94	9,88	0,32	0,75
S13	19,40	5,63	17,29	4,79	1,69	0,10
S14	24,51	6,93	22,97	6,84	0,94	0,35
S15	43,91	11,23	40,26	9,83	1,45	0,15
obrambnost	62,49	10,03	57,34	8,48	2,32	0,02
prilagojenost	98,40	6,31	95,54	9,59	1,47	0,15
psihotičnost	48,66	6,78	47,66	5,74	0,67	0,51
lestvica osebnostnih motenj	78,06	8,89	78,00	9,67	0,03	0,98
nevrotičnost	89,49	9,49	84,37	10,63	2,12	0,04
lestvica osebnostne integriranosti	8,74	3,81	8,77	3,45	-0,03	0,97
rezultat distribucije	128,40	27,53	116,57	32,61	1,64	0,11

Legenda: S11-S12= rezultat celotnega konflikta, S13, S14 in S15= rezultat variabilnost

Statistično pomembne razlike so se pojavile pri komponentah **samokritičnosti**, **obrambnosti** in **nevrotičnosti**, kar lahko trdimo s stopnjo značilnosti 0,05.

Samokritičnost tvori lestvico kritičnosti do sebe, ki jo predstavljajo zmerno nezaželene lastnosti, ki jih priznava večina ljudi. Osebe, ki jih zanikajo, naj bi bile obrambno naravnane in nagnjene k temu, da poskušajo ustvariti ugoden vtis na druge. Take osebe dobijo nizko število točk. Tisti z visokim številom točk so zelo samokritični (Lamovec, 1994). Rezultati naših raziskav so pokazali, da imajo ženske višjo povprečno vrednost od moških, in sicer 34,83 proti 31,34, kar nakazuje na večjo samokritičnost žensk. Zanimive rezultate je v svoji študiji predstavil Zhang (2010), in sicer naj bi bili univerzitetni študentje bolj samokritični od študentk. Nikjer pa ni zabeleženo, da gre za ljudi, ki se rekreativno ukvarjajo s športom. Še

ena od raziskav kaže, da so ženske bolj samokritične od moških, ko gre za ocenjevanje svojega telesa (Franzoi idr., 2012).

Obrambnost: visok rezultat pomeni pozitivno opisovanje jaza izhajajoče iz defenzivne pozicije, nasprotno nizek rezultat pomeni premalo obrambe in branjenja samospoštovanja (Lamovec, 1994). Rezultati naše raziskave prikazujejo izrazito višje vrednosti obrambnosti pri moških, in sicer 62,49, medtem ko so ženske v povprečju dosegle vrednost 57,34. Ženske imajo tako v primerjavi z moškimi premalo obrambe, ne branijo dovolj samospoštovanja ter bolj negativno opisujejo svoj jaz.

Nevrotičnost se, kot že zgoraj omenjeno, kaže v pogosto različnih telesnih motnjah, vegetativnih težavah, motnjah motorike, občutku bolečin, motnjah spanja, napetosti, vremenski občutljivosti in močnem telesnem odzivanju na čustvena stanja. Lestvica nevrotičnosti je obrnjena, kjer nizek rezultat pomeni visoko nevrotičnost (Lamovec, 1994). Povprečna vrednost pri moških je 89,49, pri ženskah pa 84,37. Ženske so v primerjavi z moškimi bolj nevrotične, torej bolj napete, občutljive, se močneje telesno odzivajo na čustvena stanja in imajo vegetativne težave. Kot pa kažejo raziskave Gyombera in njegovih sodelavcev (25.2.2015), ki so raziskovali, kako in kakšne osebnostne značilnosti napovedujejo uspeh v športu, dominantno vlogo pri napovedovanju uspeha, poleg družabnosti, socialne navzočnosti, samosprejetosti in samokontrole, igra tudi nevrotičnost. Ta naj bi bila, kot že prej omenjeno, čim nižja.

Na osnovi dobljenih rezultatov lahko H_0 zavrnilo in sprejmemo H_A , ki pravi, da so razlike v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami.

H₀₂: Ni razlik v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami glede na izobrazbo.

ANALIZA RAZLIK V OSEBNOSTI IN SAMOPODOBI MED MOŠKIMI IN ŽENSKAMI GLEDE NA IZOBRAZBO

Tabela 4

Rezultati univariatne analize variance spremenljivk osebnostnih lastnosti moških in žensk glede na izobrazbo

	SPOL (F)	SPOL (p)	IZOBR (F)	IZOBR (p)	SPOL*IZOBR (F)	SPOL*IZOBR (p)
NEVROTIČNOST	10,01	0,00	1,15	0,33	0,00	0,95
SPONTANA AGRESIVNOST	0,25	0,62	0,79	0,51	0,01	0,93
DEPRESIVNOST	4,89	0,03	0,61	0,61	0,07	0,79
RAZDRAŽLJIVOST	0,00	0,97	0,95	0,42	0,12	0,73
DRUŽBANOST	0,49	0,49	0,14	0,94	0,96	0,33
OBVLADLJIVOST	3,66	0,06	1,17	0,33	2,76	0,10
REAKTIVNA AGRESIVNOST	2,93	0,09	1,00	0,40	0,91	0,34
ZAVRTOST	1,81	0,18	0,25	0,86	0,02	0,89
ODKRITOST	2,93	0,09	0,85	0,47	0,22	0,64
EKSTRAVERTNOST	0,09	0,76	0,36	0,78	1,61	0,21
EMOCIONALNA LABILNOST	3,56	0,06	0,72	0,54	0,00	0,99
MASKULINITETA	16,56	0,00	0,89	0,45	0,42	0,52

Pri preverjanju razlik v osebnosti med moškimi in ženskami glede na izobrazbo, je bila vrednost p pri vseh odvisnih spremenljivkah večja od 0,05, kar pomeni, da pri 5% stopnji značilnosti ni nobenih statistično pomembnih razlik.

Tabela 5

Rezultati univariatne analize variance spremenljivk lastnosti samopodobe moških in žensk glede na izobrazbo

	SPOL (F)	SPOL (p)	IZOBR (F)	IZOBR (p)	SPOL*IZOBR (F)	SPOL*IZOBR (p)
SAMOKRITIČNOST	5,51	0,02	0,60	0,62	0,92	0,34
TELESNI JAZ	2,89	0,09	0,54	0,66	0,26	0,61
MORALNO-ETIČNI JAZ	0,06	0,81	0,31	0,82	0,10	0,75
OSEBNOSTNI JAZ	2,23	0,14	0,85	0,47	0,00	0,97
DRUŽINSKI JAZ	0,13	0,73	0,40	0,75	0,31	0,58
SOCIALNI JAZ	0,30	0,59	0,10	0,96	0,05	0,83
IDENTITETA	0,46	0,50	1,30	0,28	0,59	0,45
ZADOVOLJSTVO S SAMIM	1,42	0,24	0,55	0,65	0,23	0,64
VEDENJE	1,71	0,20	0,20	0,90	0,21	0,65
SAMOVREDNOTENJE	1,48	0,23	0,42	0,74	0,08	0,78
S11	0,02	0,90	1,09	0,36	1,84	0,18
S12	0,04	0,84	0,42	0,74	0,03	0,86
S13	1,63	0,21	0,40	0,75	1,20	0,28
S14	0,76	0,39	0,14	0,94	0,02	0,88
S15	1,43	0,24	0,13	0,95	0,41	0,53
OBRAMBNOST	5,21	0,03	0,83	0,48	0,02	0,90
PRILAGOJENOST	1,40	0,24	0,40	0,76	0,23	0,63
PSIHOTIČNOST	0,02	0,89	1,56	0,20	0,26	0,61
LESTVICA OSEBNOSTNIH	0,05	0,83	0,34	0,80	0,72	0,40
NEVROTIČNOST	3,36	0,07	0,44	0,72	0,27	0,61
LESTVICA OSEBNOSTNE	0,09	0,77	0,29	0,83	0,59	0,45
REZULTAT DISTRIBUCIJE	2,30	0,14	0,56	0,64	0,05	0,82

Legenda: S11-S12= rezultat celotnega konflikta, S13, S14 in S15= rezultat variabilnost

Tudi pri preverjanju razlik v samopodobi med moškimi in ženskami glede na izobrazbo, lahko s 95% gotovostjo trdimo, da ni statistično pomembnih razlik. Ženske iz naše raziskave so sicer bolj izobražene kot moški.

Na osnovi dobljenih rezultatov H_02 ne moremo zavrni in lahko rečemo, da pri stopnji značilnosti manjši od 0,05 razlike v osebnosti in samopodobi med spoloma glede na izobrazbo ne obstajajo.

H₀₃: Ni razlik v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami glede na telesno pripravljenost.

ANALIZA RAZLIK V OSEBNOSTI IN SAMOPODOBI MED MOŠKIMI IN ŽENSKAMI GLEDE NA TELESNO PRIPRAVLJENOST

Tabela 6

Rezultati univariatne analize variance spremenljivk osebnostnih lastnosti moških in žensk glede na telesno pripravljenost

	SPOL (F)	SPOL (p)	ŠT.VE/t (F)	ŠT.VE/t (p)	SPOL* ŠT.VE/t (F)	SPOL* ŠT.VE/t (p)
NEVROTIČNOST	10,74	0,00	3,58	0,02	3,12	0,03
SPONTANA AGRESIVNOST	0,71	0,40	0,54	0,66	1,14	0,34
DEPRESIVNOST	3,29	0,08	1,91	0,14	1,30	0,28
RAZDRAŽLJIVOST	0,07	0,79	0,44	0,73	1,01	0,39
DRUŽBANOST	0,95	0,33	3,04	0,04	2,97	0,04
OBVLADLJIVOST	5,75	0,02	0,58	0,63	1,82	0,15
REAKTIVNA AGRESIVNOST	1,73	0,19	0,09	0,97	1,20	0,32
ZAVRTOST	5,34	0,02	2,11	0,11	1,77	0,16
ODKRITOST	0,11	0,74	0,65	0,59	2,12	0,11
EKSTRAVERTNOST	2,39	0,13	3,07	0,03	2,43	0,07
EMOCIONALNA LABILNOST	2,80	0,10	1,20	0,32	1,17	0,33
MASKULINITETA	20,36	0,00	1,32	0,28	1,78	0,16

Statistično pomembne razlike so se pojavile pri **NEVROTIČNOSTI (p=0,032)** in **DRUŽBANOSTI (p=0,039)**. Pri vseh ostalih odvisnih spremenljivkah je $p > 0,05$, kar pomeni, da pri nobeni ni statistično pomembnih razlik v osebnosti med moškimi in ženskami glede na telesno pripravljenost.

Ljudje se vpisujejo v fitnese, da bi izboljšali svojo telesno pripravljenost, takšno ali drugačno. Na splošno so moški bolj pripravljeni od žensk. Skrajne primere opazimo tako pri enih kot pri drugih. Povprečna vrednost točk, ki so jih moški iz naše raziskave dosegli pri nevrotičnosti je 4,49, pri ženskah pa 6,80. Najbolj pripravljeni moški, torej tisti, ki trenirajo v fitnessu vsaj 5 do 6-krat tedensko ali več, povprečno pri nevrotičnosti dosegajo vrednost 4,6, medtem ko ženske 7,2. Maksimalna vrednost pri ženskah je 15, pri moških pa 10. Smatramo, da so najbolj telesno pripravljene ženske bolj nevrotične od najbolj telesno pripravljenih moških.

Statistično pomembne razlike v osebnosti med moškimi in ženskami so se pojavile tudi pri dimenziji družabnosti. Za najbolj družabne moške v fitnessu so se izkazali najbolj telesno pripravljeni. Gre za moške, ki torej fitness obiskujejo vsaj 5 do 6-krat na teden ali več. Ti moški imajo potrebo po stikih z ljudmi, hitro sklepajo prijateljstva, so zgovorni in živahni. Glede na

njihovo obiskanost fitnesa bi res lahko sklepali, da so verjetno sklenili več prijateljstev in so več v stiku z drugimi vadečimi, kot njihovi ne tako družabni sotrpini. Nas pa preseneča, da gre za najbolj pripravljene moške, saj taki, po videnem, večinoma trenirajo sami zase, imajo slušalke s svojo glasbo in se ne posvečajo drugim. Realno so povprečno bolj družabni tisti, katerih obisk fitnesa je visok, a niso najboljše telesno pripravljene. Taki se med treningom raje pogovarjajo, posledično sklepajo prijateljstva, so precej zgovorni in živahni. Na trening pridejo večinoma z namenom nekaj malega narediti zase in se družiti. Raziskava Kobalove (2000) je pokazala drugačne ugotovitve glede družabnosti, in sicer naj bi bila dekleta zgovornejša, verbalno sposobnejša, družabnejša in iskrenejša od fantov. Vendar pa dekleta konec koncev ne moremo primerjati z zreli ženskami, ki se bolj od njih obremenjujejo same s sabo.

Tabela 7

Rezultati univariatne analize variance spremenljivk lastnosti samopodobe moških in žensk glede na telesno pripravljenost

	SPOL (F)	SPOL (p)	ŠT.VE/t (F)	ŠT.VE/t (p)	SPOL* ŠT.VE/t (F)	SPOL* ŠT.VE/t (p)
SAMOKRITIČNOST	2,79	0,10	0,10	0,96	0,25	0,86
TELESNI JAZ	2,50	0,12	2,48	0,07	2,78	0,05
MORALNO-ETIČNI JAZ	0,48	0,49	2,98	0,04	1,46	0,23
OSEBNOSTNI JAZ	2,53	0,12	2,67	0,06	2,97	0,04
DRUŽINSKI JAZ	0,22	0,64	1,40	0,25	0,46	0,71
SOCIALNI JAZ	0,30	0,59	1,94	0,13	1,28	0,29
IDENTITETA	1,42	0,24	1,46	0,23	0,56	0,65
ZADOVOLJSTVO S SAMIM SEBOJ	0,17	0,68	3,56	0,02	3,81	0,01
VEDENJE	1,12	0,30	3,18	0,03	1,42	0,25
SAMOVREDNOTENJE	0,97	0,33	3,45	0,02	2,05	0,12
S11	0,47	0,50	1,42	0,25	0,31	0,82
S12	3,71	0,06	4,75	0,01	1,62	0,20
S13	0,70	0,41	0,13	0,94	0,31	0,82
S14	2,77	0,10	1,10	0,36	2,05	0,12
S15	2,22	0,14	0,45	0,72	1,29	0,29
OBRAMBNOST	3,55	0,06	3,64	0,02	2,89	0,04
PRILAGOJENOST	2,30	0,14	1,18	0,32	0,91	0,44
PSIHOTIČNOST	0,13	0,72	0,76	0,52	0,40	0,75
LESTVICA OSEBNOSTNIH MOTENJ	0,72	0,40	3,37	0,02	1,48	0,23
NEVROTIČNOST	4,46	0,04	1,94	0,13	1,90	0,14
LESTVICA OSEBNOSTNE	0,01	0,94	0,79	0,50	0,13	0,94
REZULTAT DISTRIBUCIJE	2,78	0,10	1,18	0,32	1,36	0,27

Legenda: S11-S12= rezultat celotnega konflikta, S13, S14 in S15= rezultat variabilnost

Statistično pomembne razlike so se pojavile pri **TELESNEM JAZU** ($p=0,05$), **OSEBNOSTNEM JAZU** ($p=0,04$), **ZADOVOLJSTVU S SAMIM SABO** ($p=0,01$) in pri **OBRAMBNOSTI** ($p=0,04$), kar nakazuje na to, da so razlike v samopodobi moških in žensk glede na telesno pripravljenost. Pri vseh ostalih odvisnih spremenljivkah je $p > 0,05$, kar pomeni, da pri nobeni ni statistično pomembnih razlik.

Telesni jaz kaže subjektov pogled na lastno telo, na telesni videz, osebnostni jaz pa na občutek lastne vrednosti, oceno lastne osebnosti. Najbolj pripravljeni moški iz naše raziskave imajo precej višji povprečen rezultat pri telesnem jazu in pri osebnostnem jazu, kot manj

pripravljene. Enako je pri ženskah. Če primerjamo najbolj pripravljene ženske z najbolj pripravljenimi moškimi, imajo slednji višji povprečen rezultat pri obeh dimenzijah, obratno pa imajo manj pripravljene ženske višji rezultat od manj pripravljenih moških, tako pri telesnem jazu, kot tudi pri osebnostnem. Povprečno so najbolj pripravljeni moški najbolj zadovoljni z lastno telesno podobo. Glede na to, da večina moških dela na pridobivanju telesne mase ali izoblikovanju telesa, in jim to lahko, glede na večji delež mišične mase in manjši delež maščobnega tkiva, uspe hitreje kot ženskam, rezultati niso presenetljivi. Ženske se že po naravi odmikajo od norme vitkosti in čvrstosti, saj njihovo telo vsebuje povprečno 22-25% maščobe, moško pa le 15%. Razlika je biološka in ni posledica vadbe. Ne preseneča dejstvo, da je ženskam težje vzpostaviti in ohraniti idealno telo in pozitiven odnos do njega (Kuhar, 2004). Če primerjamo, kako moški in ženske sprejemajo sami sebe, naj bi bili najbolj pripravljeni moški najbolj zadovoljni s sabo, precej bolj kot manj pripravljeni. Se pa, presenetljivo, najbolj pripravljene ženske podobno sprejemajo kot manj pripravljene. Razlike med najbolj pripravljenimi moškimi in ženskami so kar precejšnje, v prid moških. Pri manj pripravljenih je rezultat obraten, kar spet nakazuje na že omenjeno, da se moški veliko slabše sprejemajo, ocenjujejo, so zaskrbljeni, ko niso dobro telesno pripravljeni. Kobalova (2000) je v svoji raziskavi pri fantih in dekletih ugotovila, da so fantje zadovoljnejši s svojim videzom. Pri obrambnosti, torej pozitivnem opisovanju jaza, imajo najvišji rezultat najbolj pripravljeni moški, tako v primerjavi z najbolj pripravljenimi ženskami, kot tudi v primerjavi z manj pripravljenimi moškimi in ženskami. Podobne rezultate navaja tudi Nabernik (2009) v svojem diplomskem delu, in sicer naj bi bili posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga bolj zadovoljni sami s sabo. Vse 4 dimenzije, pri katerih so se statistično pomembne razlike pojavile, so nekako med seboj povezane. Vse govorijo o samospoštovanju do lastnega telesa, osebnosti in do sprejemanja samega sebe.

Danes je, glede na lepotne ideale, ki postajajo vse zahtevnejši, težko izpolniti »dolžnost« biti lep in vitke, na kar pritiska tudi družba in mediji. To pa še ni vse, idelano žensko telo naj ne bo le vitko, temveč tudi čvrsto, oblikovano z vadbo, s poudarjenimi mišicami. Tako telo izraža disciplino in samonadzor. Pri ženskah je telesna podoba osrednjega pomena za identiteto. Pri moških družbeni pritisk temelji na doseganju mišičastega in čvrsto oblikovanega telesa. Idealno telo modernega moškega naj bi bilo fizično krepko, športno in vitko (Kuhar, 2004).

Nizka samopodoba posameznikov, ki ne utelešajo ideala, je torej posledica družbenega pritiska in pritiska medijev, ki se ne zavedajo, kam lahko, s svojimi idealnimi, a ne za vsakega, predstavami o izgledu, škodujejo tistim, ki tega nimajo.

Na osnovi dobljenih rezultatov lahko H_0 zavrnilo in sprejmemo alternativno hipotezo, ki pravi, da so razlike v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami glede na telesno pripravljenost.

H₀4: Ni povezav med samopodobo, osebnostjo ter pričakovanji od osebnega trenerja.

ANALIZA POVEZAV MED SAMOPODOBO, OSEBNOSTJO TER PRIČAKOVANJI OD OSEBNEGA TRENERJA

Tabela 8

Pearsonovi koeficienti korelacije in njihova statistična značilnost med spremenljivkami osebnostnih dimenzij in dimenzij samopodobe

	DEPRESIVNOST	RAZDRAŽLJIVOST	ISKRENOST	EMOCIONALNA LABILNOST
SAMOKRITIČNOST	,45**	,56**	,54**	,61**
OSEBNOSTNI JAZ	-,57**	-,40**	-,51**	-,50**
ZADOVOLJSTVO S SAMIM	-,50**	-,27**	-,53**	-,41**
VEDENJE	-,53**	-,34**	-,50**	-,48**
SAMOVREDNOTENJE	-,53**	-,30*	-,50**	-,45**
OBRAMBNOST	-,41**	-,35**	-,54**	-,45**
NEVROTIČNOST	-,59**	-,33**	-,56**	-,51**

** korelacija je statistično značilna s stopnjo značilnosti 0,01

* korelacija je statistično značilna s stopnjo značilnosti 0,05

Pri testiranju povezanosti osebnosti in samopodobe smo ugotovili, da je statistično značilnih, s stopnjo značilnosti nižjo od 0,05 ali nižjo od 0,01 precej povezav. V interpretacijo smo vključili zgolj tiste, katerih vrednost Pearsonovega koeficienta korelacije (v nadaljevanju r) je vsaj +/- 0,50 ali višja, kar pomeni srednje močno/zmerno povezanost oz. več.

Povezanost samokritičnosti in razdražljivosti: r znaša 0,56 in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki pozitivno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Bolj, kot so vadeči samokritični, bolj so razdražljivi, nepotrpežljivi, imajo nizko frustracijsko toleranco že pri vsakdanjih težavah, so nemirni in hitro pobesnijo ter postanejo agresivni z nepremišljenimi izjavami.

Povezanost samokritičnosti in iskrenosti: r znaša 0,54 in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki pozitivno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Bolj, kot so vadeči samokritični, bolj priznavajo manjše slabosti in napake ter brezskrbnost. Po rezultatih raziskave Kobalove (2000) naj bi bila dekleta iskrenejša od fantov.

Povezanost samokritičnosti in emocionalne labilnosti: r znaša 0,61 in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki pozitivno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Bolj, kot so vadeči samokritični, bolj so emocionalno labilni, kar pomeni depresivno razpoloženi, potrti in slabe volje, so hitreje vzdražljivi, občutljivejši, raztreseni, zaskrbljeni in pogosteje občutijo, da jih drugi ne razumejo in jih nepravilno obravnavajo.

Povezanost osebnostnega jaza in depresivnosti: r znaša $-0,57$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Nižjo, kot imajo vadeči oceno lastne osebnosti v odnosu do drugih, bolj so depresivni, nerazpoloženi, potrti ter imajo večji občutek manjvrednosti in obratno.

Povezanost osebnostnega jaza in iskrenosti: r znaša $-0,51$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Nižjo, kot imajo vadeči oceno lastne osebnosti v odnosu do drugih, bolj priznavajo manjše slabosti in napake ter brezskrbnost in obratno.

Povezanost zadovoljstva s samim seboj in depresivnosti: r znaša $-0,50$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Bolj, kot so vadeči zadovoljni s samimi seboj, manj so depresivni, nerazpoloženi, potrti ter imajo manjši občutek manjvrednosti in obratno.

Povezanost zadovoljstva s samim seboj in iskrenosti: r znaša $-0,53$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Bolj kot so vadeči zadovoljni s samimi seboj, manj priznavajo manjše slabosti in napake ter brezskrbnost in obratno.

Povezanost vedenja in depresivnosti: r znaša $-0,53$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Bolj, kot se vadečim zdi njihovo lastno vedenje ustrezno, manj so depresivni, nerazpoloženi, potrti ter imajo manjši občutek manjvrednosti in obratno.

Povezanost vedenja in iskrenosti: r znaša $-0,50$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Bolj, kot se vadečim zdi njihovo lastno vedenje ustrezno, manj priznavajo manjše slabosti in napake ter brezskrbnost in obratno.

Povezanost samovrednotenja in depresivnosti: r znaša $-0,53$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Bolj, kot se vadeči cenijo, samospoštujejo, manj so depresivni, nerazpoloženi, potrti ter imajo manjši občutek manjvrednosti in obratno.

Povezanost samovrednotenja in iskrenosti: r znaša $-0,50$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Bolj, kot se vadeči cenijo, samospoštujejo, manj priznavajo manjše slabosti in napake ter brezskrbnost in obratno.

Povezanost obrambnosti in iskrenosti: r znaša $-0,54$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama

povezanost pa je srednje močna. Bolj, kot vadeči branijo svoje samospoštovanje, se pozitivno opisujejo, manj priznavajo manjše slabosti in napake ter brezskrbnost in obratno.

Povezanost nevrotičnosti in depresivnosti: r znaša $-0,59$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Manj, kot so vadeči nevrotični, manj so depresivni, nerazpoloženi, potrti ter imajo manjši občutek manjvrednosti in obratno.

Povezanost nevrotičnosti in iskrenosti: r znaša $-0,56$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Manj, kot so vadeči nevrotični, manj priznavajo manjše slabosti in napake ter brezskrbnost in obratno.

Povezanost nevrotičnosti in emocionalne labilnosti: r znaša $-0,51$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 1% kar pomeni, da sta spremenljivki negativno linearno povezani, sama povezanost pa je srednje močna. Manj, kot so vadeči nevrotični, bolj so emocionalno stabilni, manj depresivno razpoloženi ter manj raztreseni in zaskrbljeni.

Tabela 9

Pearsonovi koeficienti korelacije in njihova statistična značilnost med spremenljivkami osebnostnih dimenzij in pričakovanji od osebnega trenerja

	RAZDRAŽLJIVOST	REAKTIVNA AGRESIVNOST
STROKOVNOST	,29*	,28*

* korelacija je statistično značilna s stopnjo značilnosti 0,05

Povezanost strokovnosti osebnega trenerja in razdražljivosti vadečega: r znaša $0,29$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 5% kar pomeni, da sta spremenljivki pozitivno linearno povezani, sama povezanost pa je šibka, a še vedno prisotna. Bolj, kot je vadečim pomembna strokovnost pri izbiri osebnega trenerja, bolj so razdražljivi. Za razdražljive osebe velja, da imajo nizko frustracijsko toleranco že pri vsakdanjih težavah, so nepotrpežljive, nemirne in hitro pobesnijo ter postanejo agresivne z nepremišljenimi izjavami. Razdražljivost pozitivno korelira z reaktivno agresivnostjo.

Povezanost strokovnosti osebnega trenerja in reaktivne agresivnosti oz. dominantnosti vadečega: znaša $0,28$ in je statistično značilen s stopnjo značilnosti nižjo od 5% kar pomeni, da sta spremenljivki pozitivno linearno povezani, sama povezanost pa je šibka, a še vedno prisotna. Bolj, kot je vadečim pomembna strokovnost pri izbiri osebnega trenerja, bolj so reaktivno agresivni, kar pomeni, da izkazujejo reaktivno agresivna dejanja (telesna, verbalna, fantazijska), uveljavljajo lastne interese, imajo egocentričen pogled na svet, so sumničavi in nagnjeni k avtoritarno-konformističnemu mišljenju. Taki ljudje znajo trenerjevi strokovnosti tudi kljubovati, češ da oni vejo, kaj je prav in kaj ne, zato znajo biti kot stranke naporni. V tem primeru nas kakršnakoli povezanost med tema dvema spremenljivkama čudi.

Tabela 10

Pearsonovi koeficienti korelacije in njihova statistična značilnost med spremenljivkami dimenzij samopodobe in pričakovanj od osebnega trenerja

	SAMOKRITIČNOST	IDENTITETA	SAMOVREDNOTENJE	PSIHOTIČNOST	REZULTAT
POHVALA	,36**	,41**	,36**	-,39**	,45**
MATERIALNA	,36**	,34**	,35**	-,27*	,38**

** korelacija je statistično značilna s stopnjo značilnosti 0,01

* korelacija je statistično značilna s stopnjo značilnosti 0,05

Pri testiranju povezanosti samopodobe in pričakovanj od osebnega trenerja smo ugotovili, da je statistično značilnih, s stopnjo značilnosti nižjo od 5% ali nižjo od 1%, precej povezav. V interpretacijo smo vključili zgolj tiste, katerih vrednost r je vsaj +/- 0,35 ali višja, kar pomeni šibko povezanost oz. več.

Povezanost pohvale osebnega trenerja kot spodbude vadečim med treningom in telesnega jaza, identitete, samovrednotenja, psihotičnosti ter rezultata distribucije: r pri telesnem jazu znaša 0,36, pri identiteti 0,41, pri samovrednotenju 0,36, pri psihotičnosti -0,39 ter pri rezultatu distribucije 0,45. Vsi r -ji so statistično značilni, vsi s stopnjo značilnosti nižjo od 1%. Spremenljivka pohvala je pozitivno linearno povezana s spremenljivkami telesnega jaza, identitete, samovrednotenja in rezultata distribucije, negativno linearno pa s spremenljivko psihotičnosti. Vse povezanosti so šibke do zmerne. Bolj, kot je vadečim pomembna pohvala osebnega trenerja kot spodbuda med treningom, bolj pozitivno gledajo na lastno telo in nase na sploh, se bolj cenijo in si zaupajo ter so bolj odločni in gotovi glede tega, kar povejo o sebi. Hkrati so take osebe manj psihotične.

Povezanost materialne nagrade osebnega trenerja kot spodbude vadečim med treningom in telesnega jaza ter rezultata distribucije: r pri telesnem jazu znaša 0,36, pri rezultatu distribucije pa 0,38. Oba r -ja sta statistično značilna, in sicer s stopnjo značilnosti nižjo od 1%. Materialna nagrada je pozitivno linearno povezana z obema spremenljivkama. Obe povezanosti sta šibki, a obstajata. Sklepamo lahko, da bolj, kot je vadečim pomembna materialna nagrada od osebnega trenerja kot spodbuda med treningom, bolj pozitivno gledajo na lastno telo in so manj psihotični.

SKLEP

Vsak človek je edinstven. Ima neponovljivo dinamično osebnost, ki se tekom življenja razvija in spreminja, a vseeno ves čas ohranja enako trajno osnovo ter značilnosti, ki se razlikujejo od značilnosti drugih. Osebnostna identiteta je tista, s katero se posameznik predstavlja okolici in po kateri ga okolica loči od drugih. Vsakdo pa ima tudi lastno predstavo o sebi, o tem, kakšna je njegova osebnost. Govorimo o pojmu samopodobe, ki zajema naše predstave, prepričanja, zaznave in misli o sebi, čustva, ki jih gojimo do sebe, vrednotenje sebe. Samopodoba je zrcaljenje osebnosti v lastnih očeh. Na kratko, osebnost je to, kar smo, samopodoba pa to, kar mislimo, da smo.

Razlike v osebnosti in samopodobi individuuma se kažejo skozi njegovo vedenje in doživljanje. Če jih želimo razbrati, moramo posameznika natančno opazovati. Razlike obstajajo tudi med spoloma. Ženske naj bi bile v splošnem bolj nevrotične, manj čustveno stabilne, bolj zavrte in manj muskulativne od moških, hkrati pa bolj iskrene in zgovornejše. Moški naj bi bili bolj zadovoljni s svojim videzom ter imeli boljše vodstvene sposobnosti.

Šport lahko pozitivno ali negativno vpliva na osebnost in samopodobo, odvisno od izkušnje posameznika v športu, ki je lahko dobra ali slaba. Po eni strani lahko pripomore k večjemu zaupanju v svoje fizične in socialne spretnosti, k boljši samopodobi, zaradi morebitnih dobrih rezultatov, ki jih nekdo dosega, zaradi dobre izkušnje, ki jo ima v odnosu z osebnim trenerjem. V takem primeru se povečuje verjetnost, da bo nadaljeval s športnim udejstvovanjem. Po drugi strani pa je lahko šport negativna izkušnja, kjer posameznik ne izkusi pozitivnih strani športa, ko zaznava neuspehe pri vadbi, ne opazi lastnega napredka, se ne počuti dobro v okolici, kjer so vsi, po njegovem, bolje pripravljeni od njega. Tudi osebni trener je lahko eden glavnih faktorjev negativne izkušnje, s svojim nestrokovnim in neosebno pristopom, z nepoznavanjem posameznika, ki zaradi omenjenih razlogov po vsej verjetnosti ne bo več posegal po športni aktivnosti.

Poznavanje osebnosti in samopodobe vadečih je zelo pomembno, saj na tak način lahko trener predvidi obnašanje svojega vadečega v različnih situacijah, ve kdaj in na kakšen način ga pohvaliti ali grajati, da mu ne vzame motivacije do vadbe, mu zna predstaviti vadbo na način, ki je vadečemu blizu in preko katerega razume smisel te, ve na kakšen način mu mora predstaviti potrebna znanja, kar mu pomaga pri samem trenažnem procesu, kot tudi pri odnosu z vadečim, ki je ključnega pomena za uspešnost njunega sodelovanja. Vsak vadeči mora osebnemu trenerju predstavljati nov, drugačen izziv. K vsakemu mora pristopiti na način, ki ustreza njegovi osebnosti in samopodobi. Zato je nujno, da vzame vadečega in njegove cilje kot edinstven primer in ne izvaja enakih praks pri vseh. Način, ki pri nekom pripelje do uspeha, lahko nekomu predstavlja negativno izkušnjo.

Ne smemo zanemariti tudi trenerjeve osebnosti in samopodobe, ki konec koncev pomembno vplivata na njegov način vodenja, na odnos, ki ga vzpostavi z vadečim, na

reševanje stiuacij, takšnih in drugačnih, ter najpomembnejše, na vzpostavljanje zdrave avtoritete. Oseba, ki naj bi jo uspešen trener utelešal, je čustveno stabilna, družabna, kreativna, z realnimi cilji, dobra vodja, inovativna, natančna, skrbna, urejena, komunikativna, razgledana, vztrajna, pripravljena sprejemati nova znanja, do neke mere dominantna in zanesljiva. Pomembno je, da se zaveda neskončnosti učenja in se ne ustavi na določeni točki, ter misli, da zna vse. Znati mora sodelovati z mejnimi strokami, ki ji omogočajo širši spektor znanja in posledično bolj kvaliteten pristop do vadečega.

Cilj naše diplomske naloge je bil ugotavljanje prisotnosti razlik pri osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami v fitnesu. Prav tako smo želeli vedeti, ali sta izobrazba in telesna pripravljenost morebiti dejavnika, zaradi katerih se osebnost in samopodoba med spoloma razlikujeta. Glavno vprašanje pa je bilo, ali obstajajo kakršnekoli povezanosti med spremenljivkami osebnosti, samopodobe in telesne pripravljenosti anketiranih. Vseh 70 naključno izbranih vadečih, 35 moških in 35 žensk, je članov enakega fitnes studia. Njihova starost nas ni zanimala specifično, so pa vsi, glede na splošne pogoje članstva v fitnes studiu, starejši od 16 let. Njihova izobrazba je različna, prav tako njihova telesna pripravljenost.

Za namen raziskave so bili uporabljeni trije vprašalniki, dva psihološka, že strukturirana, za ugotavljanje strukture osebnosti in samopodobe, in en v povezavi s pričakovanji od osebnega trenerja. Za ugotavljanje osebnosti je bil uporabljen Freiburški osebnostni vprašalnik (FPI), njegova srednja verzija, za ugotavljanje samopodobe pa Tennesseejska lestvica pojma sebe (TSCS). Vprašalnik o pričakovanjih od osebnega trenerja je bil strukturiran samo za namene tega diplomskega dela.

Pri testiranju prvih treh hipotez, ki so ugotovljale odsotnost statistično pomembnih razlik med spoloma v osebnosti in samopodobi, tudi glede na izobrazbo in telesno pripravljenost, smo dobili večinoma pričakovane rezultate, ki se skladajo z rezultati preteklih raziskav.

Ženske iz naše raziskave so povprečno bolj nevrotične, depresivnejše in bolj samokritične od moških. V primerjavi z njimi ne branijo dovolj samospoštovanja ter bolj negativno opisujejo svoj jaz. Moški so povprečno bolj zaupljivi, boljše volje, optimistični in radi hitro ukrepajo. So čustveno stabilnejši, izražajo višjo maskulinitet, torej so bolj podjetni, samozavestni, zanesljivi, uravnovešeni ter imajo manj strahu pred javnim nastopanjem in boljše vodstvene sposobnosti.

Razlik v osebnosti in samopodobi med spoloma glede na izobrazbo nismo ugotovili.

Pri ugotavljanju razlik v osebnosti in samopodobi med spoloma glede na telesno pripravljenost, smo ugotovili prisotnost nekaterih statistično pomembnih razlik. Na splošno so moški iz naše raziskave bolj telesno pripravljeni od žensk. Najbolj telesno pripravljeni moški so se izkazali za najbolj družabne, tudi v primerjavi z najbolj pripravljenimi ženskami, kar nas, kot že omenjeno, preseneča, saj taki moški, po videnem, trenirajo fokusirano, s slušalkami v ušesih, se ne ozirajo na druge, so zatopljeni v svoj trening. Je pa res, da so taki moški največ prisotni v fitnesu. Pri dimenziji nevrotičnost, smo ugotovili, da so najbolj

telesno pripravljene ženske bolj nevrotične od najbolj telesno pripravljenih moških. Naslednja ugotovitev se je nanašala na subjektov pogled na lastno telo in oceno lastne osebnosti. Izkazalo se je, da so najbolj pripravljeni moški najbolj zadovoljni z lastno telesno podobo. Enako je pri ženskah. Če primerjamo najbolj pripravljene ženske z najbolj pripravljenimi moškimi, so slednji bolj zadovoljni s telesno samopodobo. Obratno imajo manj pripravljene ženske višji rezultat od manj pripravljenih moških, tako pri telesnem jazu, kot tudi pri osebnostnem. Torej najmanj zadovoljni s svojim izgledom so najmanj pripravljeni moški.

Pri dimenziji telesne pripravljenosti, ki smo jo opredelili kot število vadbenih enot na teden, se nam je porajalo vprašanje ali je opredelitev sploh pristna. Skozi raziskavo in vsakodnevno opazovanje vadečih v fitness studiu, katerega člani so tudi naši raziskovanci, smo dobili pomisleke, da ni nujno, da so vadeči, ki opravijo največ vadbenih enot na teden v fitnessu, tudi najbolj pripravljeni. Predlagamo, da se pri morebitnih prihodnjih raziskavah telesna pripravljenost opredeljuje bolj natančno, preko večih spremenljivk, kot so število vadbenih enot na teden, število ur na posamezni vadbeni enoti, tip treninga in podobno. V takem primeru bi bili rezultati bolj natančni.

Pri testiranju povezav med spremenljivkami osebnosti in samopodobe smo ugotovili, da je statistično značilnih precej povezav. V interpretacijo smo vključili zgolj tiste, pri katerih je bila korelacija srednje močna oz. zmerno močna ali več.

Samokritičnost pozitivno korelira z razdražljivostjo, iskrenostjo in emocionalno labilnostjo, kar pomeni, da bolj kot so vadeči samokritični, bolj so razdražljivi, nepotrpežljivi, imajo nizko frustracijsko toleranco že pri vsakdanjih težavah, so nemirni in hitro pobesnijo ter postanejo agresivni z nepremišljenimi izjavami, bolj so emocionalno labilni, so hitreje vzdražljivi, občutljivejši, raztreseni, zaskrbljeni in pogosteje občutijo, da jih drugi ne razumejo in jih nepravilno obravnavajo, prav tako pa so tudi bolj iskreni.

Osebnostni jaz je negativno povezan z depresivnostjo in iskrenostjo. Torej, nižjo kot imajo vadeči oceno lastne osebnosti v odnosu do drugih, bolj priznavajo manjše slabosti, napake in brezskrbnost ter so bolj depresivni, nerazpoloženi, potrti ter imajo večji občutek manjvrednosti in obratno.

Pri zadovoljstvu s samim seboj smo ugotovili, da bolj, kot so vadeči zadovoljni s samimi seboj, manj priznavajo manjše slabosti in napake ter so manj depresivni, potrti in imajo manjši občutek manjvrednosti in obratno. Depresivnost, poleg iskrenosti, negativno korelira tudi z vedenjem, in sicer bolj kot se vadečim zdi njihovo lastno vedenje ustrezno, manj priznavajo manjše slabosti in napake ter so manj depresivni.

Srednje močno, negativno povezanost smo ugotovili tudi pri vseh naslednjih povezavah. Bolj, kot se vadeči samospoštujejo, manj so depresivni, manjši je njihov občutek manjvrednosti, hkrati tudi manj priznavajo svoje slabosti in napake. Iskrenost negativno korelira tudi z obrambnostjo, in sicer tisti, ki se bolj pozitivno opisujejo, bolj branijo svoje samospoštovanje.

Pri nevrotičnosti smo upoštevali nasprotno lestvico, kar pomeni, da manj, kot so vadeči nevrotični, manj so depresivni, manj priznavajo manjše slabosti in napake ter so bolj emocionalno stabilni.

Rezultati so pokazali povezanost strokovnosti osebnega trenerja in razdražljivosti vadečega ter reaktivne agresivnosti/dominantnosti. Gre sicer za šibki pozitivni povezanosti, ki pa vseeno nista zanemarljivi. Bolj, kot je vadečim pomembna strokovnost pri izbiri osebnega trenerja, bolj so razdražljivi in bolj izkazujejo telesna, verbalna ter fantazijska dejanja, uveljavljajo lastne interese in imajo egocentričen pogled na svet. Taki ljudje znajo trenerjevi strokovnosti tudi kljubovati, češ da oni vejo, kaj je prav in kaj ne, zato znajo biti kot stranke naporni. Obstoj povezanosti strokovnosti osebnega trenerja in dominantnosti nas tako čudi, a očitno obstaja.

Za zadnji del rezultatov smo testirali povezanost med samopodobo in pričakovanji od osebnega trenerja. Statistično značilnih je bilo precej povezav, zato smo v analizo vključili zgolj tiste, katerih korelacija je bila šibka ali močnejša od šibke. Ugotovili smo, da bolj kot je vadečim pomembna pohvala osebnega trenerja kot spodbuda med treningom, bolj pozitivna je njihova telesna in splošna samopodoba, bolj se cenijo in si zaupajo, so bolj odločni in manj psihotični. Ugotovljeno je bilo tudi, da bolj, kot je vadečim pomembna materialna nagrada od osebnega trenerja kot spodbuda med treningom, bolj pozitivno gledajo na lastno telo in so manj psihotični. Več močnejših povezav je bilo v povezavi s pohvalo. Pohvala je v splošnem zelo močno orodje motiviranja vadečega. Uporabljena mora biti ob pravem času in v zmernih količinah, saj pretiravanje lahko tudi škodi vadečemu v smislu prevelike samozavesti in posledično morebitnega upada usmerjenosti v cilj.

Glede na rezultate smo zavrgli vse ničelne hipoteze, razen ene, ki pravi, da *ni razlik v osebnosti in samopodobi med moškimi in ženskami glede na izobrazbo*. Slednjo bi morebiti lahko zavrgli v primeru veliko večjega vzorca, lahko pa tudi ne.

Kot eden od predlogov za morebitno prihodnje raziskovanje na glavno temo tega diplomskega dela je vsekakor večji vzorec preizkušancev iz različnih fitnes studiov. Na ta način bi pridobili konkretnije rezultate, ki bi se lahko posplošili na populacijo. Zanimiva bi bila tudi raziskava na področju osebnosti rekreativca v povezavi z osebnostjo osebnega trenerja, torej kakšen vadeči izbere kakšnega trenerja.

LITERATURA IN VIRI

- Allen, M. S., Frings, D. in Hunter, S. (2012). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes [elektronska verzija]. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 264 – 275.
- Bednarik, J. in Tušak, M. [Matej] (2001). Osebnost športnika. V J. Bednarik in M. [Matej] Tušak (ur.), *Šport, motivacija in osebnost* (str. 180-187). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Benedik, E. (1997). Problem pojmovanja in klasificiranja motenj osebnosti. *Psihološka obzorja*, 6(3), 77 – 85. Pridobljeno iz <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-GT309RSD/>
- Benedik, E. (2001). Vprašalnik doživljanja sebe in drugih ljudi. *Psihološka obzorja*, 10(1), 27 – 48.
- Beranič, L. (2000). Šport – sestavina kakovosti življenja. *Šport*, 48(4), 7 – 8.
- Berčič, H. (2000). Šport in telo. Vse se začne v družini. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja : [tudi za zdravje]* (str. 15). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- Berčič, H. (2002). Dinamika razvoja športne rekreacije v Sloveniji in strateške usmeritve 2002 – 2006. V H. Berčič (ur.), *Zbornik 3. slovenskega kongresa športne rekreacije, Otočec* (str. 15). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
- Berčič, H. (2005). Pojavnost in opredelitev športne rekreacije. V T. Kajtna in M. [Matej] Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 7-26). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Berčič, H., Smrdu, M. in Jeromen, T. (2005). Nekatere značilnosti slovenskih rekreativnih športnikov. V T. Kajtna in M. [Matej] Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 43-52). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Berčič, H. in Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi – 2006. *Šport*, 55/priloga(3), 17 – 26.
- Bevc, M. (10.10.2014). Osebni trener. *Zdrave novice*, 38. Pridobljeno iz <http://www.river.si/media-press.html>
- Brecelj, G. in Karba, R. (2013). Športna rekreacija in trajnostni razvoj. V M. Jakovljevič (ur.), *Osnove športne rekreacije* (str. 125-135). Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- Brumen, A. (2009). *Zakaj osebno trenerstvo?* Pridobljeno iz <http://www.brumen.si/index.php?kaj=osebnotrenerstvo>
- Butt, D. S. (1976). *Psychology of Sport – The Behavior, Motivation, Personality, and Performance of Athletes*. New York: Van Nostrand Reinhold Ltd.
- Cerle, M. (2008). *Oblikovanje modela ocenjevanja fitnes centrov*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Cigale, L. in Pori, P. (2010). Vadba v fitnesu za ljudi s povišanim krvnim tlakom. *Šport*, 58(3-4), 27 – 30.

- Del Giudice, M., Booth, T. in Irwing, P. (2012). The Distance Between Mars and Venus: Measuring Global Sex Differences in Personality. Pridobljeno iz <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0029265>
- Doupona Topič, M. in Sila, B. (2006). Oblike in načini športne aktivnosti v povezavi s socialno stratifikacijo. *Šport,55/priloga(3)*, 12 – 16.
- Duda, L. J. in Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. V S. Jowett in D. Lavallee (ur.), *Social Psychology in Sport* (str. 117-119). ZDA: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Special Eurobarometer 412 – Sport and Physical Activity, report. (marec 2014). Pridobljeno iz http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf
- Faganel, M. in Tušak, M. (2003). Samopodoba in osebnost bodybuilderjev. *Šport, 51(3)*, 29-35.
- Franzoi, S. L., Vasquez, K., Sparapani, E., Frost, K., Martin, J. in Aebly, M. (2012). Exploring Body Comparison Tendencies: Women Are Self-Critical Whereas Men Are Self-Hopeful. *Psychology of Women Quarterly,36(1)*, 99 – 109. Pridobljeno iz http://epublications.marquette.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1083&context=psych_fac
- Gat, I. in McWhirter, B. T. (1998). Personality characteristics of competitive and recreational cyclists [elektronska izdaja]. *Journal of Sport Behavior, 21(4)*, 408 – 418.
- Grošelj, J. (2009). *Vpliv psihične stabilnosti na športne poškodbe odbojkaric*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Gummerson, T. (1992). *Sports Coaching and Teaching*. London: A & C Black.
- Gyomber, N., Lenart, A. in Kovacs, K. (25.2.2015). Differences between personality characteristic and sport performance by age and gender [elektronska izdaja]. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 53(2)*, 5 – 15.
- Hardy, C. J., Burke, K. L. and Crace, R. K. (2005). Coaching: An Effective Communication System. V S. Murphy (ur.), *The Sport Psych Handbook* (str. 191-205). ZDA: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Homšak, J. (2007). Komunikacija in odnos s strankami. V B. Sila (ur.), *V. Kongres Fitnes zveze Slovenije - Zbornik prispevkov, Ljubljana 31. 3. 2007* (str. 37 – 40). Ljubljana, Fitnes zveza Slovenije.
- Hosta, M. (2009). Od fitnessa preko wellnessa in selfnessa k playnessu. *Šport,57(3-4)*, 12 – 14.
- Hoti, Z. (2008). *Analiza tipov osebnosti pri izbiri kadrov*. Diplomsko delo. Kranj: Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede.
- Hrovat, S. (2008). *Vodenje in uspešnost podjetij* (Diplomsko delo, B&B, Višja strokovna šola). Pridobljeno iz http://www.bb.si/doc/diplome/Hrovat_Sabina-Vodenje_in_uspesnost_podjetij.pdf
- Ivanović M. in Ivanović U. (2010). Personality trainer characteristics as job satisfaction predictors. V G. Bošnjak (ur.) *SportLogia – Scientific-Expert Journal of Antropological Aspect of Sports, Physical Education and Recreation,6(2)*, 1 – 8.

- Jakič, N. (2011). *Primerjava odnosov in stališč do osebnega trenerstva v Nemčiji in Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jeromen, T. (2005). Rekreacija kot navada. V T. Kajtna in M. [Matej] Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 269-305). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Jonak, T. (2006). *Trženje fitnes storitev* (Diplomsko delo, Univerza na Primorskem, Fakulteta za management Koper). Pridobljeno iz http://www.ediplome.fm-kp.si/Jonak_Tjasa_20070907.pdf
- Jowett, S. in Poczwardowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. V S. Jowett in D. Lavallee (ur.), *Social Psychology in Sport* (str. 3-5). ZDA: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Juriševič, M. (1997). *Dejavniki oblikovanja samopodobe šolskega otroka* (Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo). Pridobljeno iz <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-R39B01JA/>
- K., L. (2009). Ključ do uspeha – Osebni trener!. *Demokracija*, 12/XIV, 60. Pridobljeno iz <http://www.topcoach.si/pdf/osebni-trener-kljuc-do-uspeha.pdf>
- Kajtna, T. in Tušak, M. [Matej] (2007). *Trener – športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kobal Grum, D. (2004). Pomen samopodobe bibliotekarja v komunikacijskem procesu. *Knjižnica* 48(3), 95-105. Pridobljeno iz <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-FIJTLEYO>
- Kodrin, B. (10.11.2014). *Zgodovina fitnes naprav*. Pridobljeno iz <http://www.kulinarika.net/zdravje/gibanje-in-sportna-prehrana>
- Kos, D. (2013). *Fitnes centri in njihova ponudba v občinah Brežice, Krško in Sevnica*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kotnik, J. (2008). *Priprava, izvedba in analiza šestmesečnega individualnega programa vadbe v fitnesu*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kovačič, A. (2014). Od gradnika imperijev do temelja zdravja. *Polet fit*, 29(4), 34 – 41.
- Krampen, G., Effertz, B., Jostock, U. in Müller, B. (1990). Gender differences in personality: Biological and/or psychological? *European Journal of Personality*, 4, 303 – 317. Pridobljeno iz https://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PSY/KPW/15_genderdifferences.pdf
- Kriegel, R. in Brandt, D. (1996). *Sacred cows make the best burgers: Developing change-driving people and organisations*. ZDA, New York: Warner Books, inc.
- Lamovec, T. (1994). Interpersonalni vidiki osebnosti. V T. Lamovec (ur.), *Psihodiagnostika osebnosti 2* (str. 269 – 313). Ljubljana: Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- LeUnes, A. in Nation, J.R. (2002). *Sport Psychology – An Introduction, Third Edition*. Kalifornija: Wadsworth Group.

- Likar, M. (2000). »Kako si ohranimo zdravje...«. *Šport*, 48(4), 25 – 26.
- Lochbaum, M. R., Rhodes, R., Stevenson, S. J., Stevens, T., Surles, J., in Wang, J. C. K. (2010). Does gender moderate the exercising personality? An examination of continuous and stage-based exercise. *Psychology, Health & Medicine*, 15(1), 50 – 60.
- Luketina, N. (2008). Analiza možnosti trženja Freestyler naprave in Freestyler vadbenega koncepta na slovenskem trgu (Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta). Pridobljeno iz <http://www.cek.ef.uni-lj.si/magister/luketina163-B.pdf>
- Martens, R. (1997). *Successful coaching*. Združene države Amerike: Human Kinetics.
- Milanović, D. idr. (1996). *Fitness*. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo Sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagrebački športski savez.
- Musek, J. (1975). Osebnost v zgodovini zahodne filozofije. V T. Lamovec, J. Musek in V. Pečjak (ur.), *Teorije osebnosti* (str. 12-34). Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Musek, J. (1982). *Osebnost*. Ljubljana: Dopisna delavska univerza UNIVERZUM.
- Musek, J. (2005). *Psihološke dimenzije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Musek, J. (28.2.2006). *Jaz, samopodoba, samospoštovanje*. Predavanje 7c. Pridobljeno iz http://musek.si/Kurikuli/Psihologija_osebnosti/07c%20Jaz%20samopodoba%20samospo%9Atovanje.pdf
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Brezovica: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Nabernik, A. (2009). *Povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Nastran-Ule, M. (1975). Personalistične teorije osebnosti. V T. Lamovec, J. Musek in V. Pečjak (ur.), *Teorije osebnosti* (str. 75-87). Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 173 – 176. Pridobljeno iz <http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/71710/1467-8721.00142.pdf?sequence=1>
- Osebnega trenerja najamejo ljudje, ki ne iščejo bližnjic*. (14.12.2007). Finance Club, oglasna priloga časnika Finance, 17, 17. Pridobljeno iz: http://beta.finance-on.net/files/2007-12-14/Finance_Club_december2007.pdf
- Pavlin, T. (2013). Oris razvoja sokolske in partizanske organizacije ter rekreacije na Slovenskem. V M. Jakovljević (ur.), *Osnove športne rekreacije* (str. 1-16). Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- Pečjak, V. (1975a). Osebnost v pojmovanju vzhoda. V T. Lamovec, J. Musek in V. Pečjak (ur.), *Teorije osebnosti* (str. 35-54). Ljubljana: Cankarjeva založba.

- Pečjak, V. (1975b). Marxov pogled na osebnost. V T. Lamovec, J. Musek in V. Pečjak (ur.), *Teorije osebnosti* (str. 55-74). Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Piccinelli, M. in Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression. *British Journal of Psychiatry*, 177, 486 – 492. Pridobljeno iz <http://bjprcpsych.org/content/bjprcpsych/177/6/486.full.pdf>
- Pintar, B. (2003). Samopodoba športnikov in športnikov na invalidskem vozičku. *Šport*, 51(3), 36-40.
- Pisk, J. (2007). »Mislim, torej sem« in vrednost športa danes. *Šport*, 55(1), 41 – 43.
- Pori, M., Bednarik, J. in Kolenc, M. (2008). Športna rekreacija z vidika porabe denarja od leta 1999 dalje. *Šport*, 56/priloga(3-4), 27 – 32.
- Pori, M., Pori, P. in Sila, B. (2013). Športnerekreativne navade Slovencev. V M. Jakovljevič (ur.), *Osnove športne rekreacije* (str. 18-37). Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- Pori, M. in Sila, B. (2010). Kakšno vadbo imamo radi? V H. Berčič (ur.), *Zbornik 8. kongresa športne rekreacije: [prispevki strokovnih predavanj in predstavitev: Rogla, 1.-3. oktober 2010]* (str. 105 – 108). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
- Pori, M., Skender, N., Pori, P. in Sila, B. (2010). Ali se izbor najbolj priljubljenih športnerekreativnih aktivnosti razlikuje glede na značilnosti kraja bivanja? V H. Berčič (ur.), *Zbornik 8. kongresa športne rekreacije: [prispevki strokovnih predavanj in predstavitev: Rogla, 1.-3. oktober 2010]* (str. 45 – 50). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
- Pragmatizem*. (15.10.2014). Slovar slovenskega knjižnega jezika [elektronska verzija]. Pridobljeno iz <http://bos.zrc-sazu.si/cgi/neva.exe?name=ssbsj&tch=14&expression=zs%3D56189>
- Sabock, R. J. (1985). *The coach, Third Edition*. Združene države Amerike: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Semolič, A. (2001). Individualno načrtovanje in programiranje športne vadbe za odrasle. V H. Berčič (ur.), *Šport v obdobju zrelosti* (str.169 – 185). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Sila, B. (2001). Vplivi gibalne in športne aktivnosti na posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. V H. Berčič (ur.), *Šport v obdobju zrelosti* (str. 48 – 64). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Sila, B. (2006a). Fitnes in aerobika – simbioza razvoja in perspektive. *Šport*, 54(3), 3 – 4.
- Sila, B. (2006b). Fitnes – športna panoga ali življenjski slog? *Šport*, 54/priloga(3), 3 – 5.
- Sila, B. (2008). Povezanost športne aktivnosti in nekaterih socialno-demografskih značilnosti s subjektivno oceno zdravstvenega stanja. *Šport*, 56/priloga(3-4), 33 – 37.
- Sila, B. (2010). Športna dejavnost v Sloveniji in nekatere primerjave z evropskimi podatki. V H. Berčič (ur.), *Zbornik 8. kongresa športne rekreacije: [prispevki strokovnih predavanj in predstavitev: Rogla, 1.-3. oktober 2010]* (str. 45 – 50). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.
- Slabe, P. (2004). *Samopodoba in športna identiteta rekreativnih športnikov*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Starašinič, E. (11.12.2014). *Fitnes*. Pridobljeno iz http://www.dijaski.net/get/spo_ref_fitnes_01.odt
- Stemberger, M. (2008). Postanimo (bolj) uspešni v fitnes panogi . V B. Sila (ur.), *VII. Kongres Fitnes zveze Slovenije - Zbornik prispevkov, Ljubljana 22.11.2008* (str. 30 – 36). Ljubljana, Fitnes zveza Slovenije.
- Stražar, M. (1975). Eysenckova teorija osebnosti. V T. Lamovec, J. Musek in V. Pečjak (ur.), *Teorije osebnosti* (str. 454-467). Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Šalej, R. (2009). *Šport in mladi – pogled na šport pri različno športno aktivnih mladostnikih* (Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno iz <http://dkum.uni-mb.si/lzpisGradiva.php?id=10940>
- Ternjak, J. (2013). *Motivacija pri fitnes vadbi*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Tušak, M. [Matej] (2003). S plesom do boljše samopodobe. *Za srce*, 12(6), 27.
- Tušak, M. [Matej] (2009). Odnos trener – stranka. V B. Sila (ur.), *VIII. Kongres Fitnes zveze Slovenije – Zbornik prispevkov, Postojna 21. in 22. 11. 2009* (str. 43 – 50). Ljubljana, Fitnes zveza Slovenije.
- Tušak, M. [Matej] in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik; samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. [Matej], Kos, R., Bednarik, J. in Kos, Z. (2002). Osebnostne lastnosti slovenskih vrhunskih športnikov. V M. [Matej] Tušak in J. Bednarik (ur.), *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji* (str. 17 – 39). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej] (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej] (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. [Maks] in Tušak, T. [Tanja] (2002). Osebnost športnika. V M. [Matej] Tušak in J. Bednarik (ur.), *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji* (str. 9 – 16). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Valant Velepec, A. (2009). *Analiza povezanosti osebnostnih lastnosti in gibalnih sposobnosti pri vojaki slovenske vojske v bojni enoti*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Verstovšek, I. (2011). *Povezanost telesne samopodobe in gibalne učinkovitosti učencev v zadnjem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Zajec, D. (2014). Zlata pravila fitnesiranja. *Polet fit*, 29(4), 76 – 81.
- Zagorc, M., Simončič, L., Zaletel-Černoš, P. in Tušak, M. [Matej] (2002). Samopodoba in športna identiteta plesalk in plesalcev baleta ter športnega plesa. V M. [Matej] Tušak in J. Bednarik (ur.),

Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji (str. 257 – 268). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Zaletel, P. (2006). Samopodoba in samovrednotenje. *Polet*, 5(19), 57.

Zaletel, P., Jarc-Šifrar, T. in Zagorc, M. (2011). Razlike v samopodobi plesalcev – športnikov, rekreativcev in nešportnikov. *Šport*, 59(3-4), 66 – 70.

Zaletel, P. in Zagorc, M. (2011). Osebnostne lastnosti plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti. *Šport*, 59/priloga(1/2), 168 – 174.

PRILOGE

Priloga 1: VPRAŠALNIK PRIČAKOVANJA OD OSEBNEGA TRENERJA

1. Spol (označi):

- moški
- ženska

2. Izobrazba (označi):

- OŠ
- SŠ
- fakulteta
- magisterij oz. doktorat

3. Zakaj se ukvarjaš s športom? Oceni po pomembnosti od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni najmanj pomembno, 2 manj pomembno, 3 pomembno, 4 bolj pomembno, 5 pa najpomembnejše. Več trditev ima lahko enako oceno.

	1	2	3	4	5
zaradi lastnega zadovoljstva					
ker me šport sprosti					
da pobegnem iz vsakdanjega stresa					
zaradi zdravega načina življenja					
ker delam na osebnem rezultatu					

4. Koliko ur na teden posvetiš športu? (označi)

- manj kot 1 uro
- 1 – 3 ure
- 4 – 6 ur
- več kot 6 ur

5. Število vadbenih enot na teden (označi):

- 1 – 2
- 3 – 4
- 5 – 6
- več kot 6

6. Raje treniraš individualno, v paru ali v skupini? (označi)

- individualno
- v paru
- v skupini

7. Kaj ti je pomembno pri izbiri osebnega trenerja. Oceni po pomembnosti od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni najmanj pomembno, 2 manj pomembno, 3 pomembno, 4 bolj pomembno, 5 pa najpomembnejše. Več trditev ima lahko enako oceno.

	1	2	3	4	5
Spol					
Videz					
Strokovnost					
Priznanost					

8. Vzroki za vadbo z osebnim trenerjem. Označi tebi najpomembnejšega.

- Imam premalo znanja o vadbi.
- Sam si ne znam sestaviti treninga.
- Potrebujem nekoga, ki me spodbuja/motivira med vadbo.
- Potrebujem pomoč med izvajanjem vaj.
- Imam premalo samodiscipline za redno vadbo.
- Med vadbo se rad družim.

9. Kako pomembna se ti zdijo naslednja trenerjeva dejanja med vadbo? Trditve razvrsti od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni najmanj pomembno, 2 manj pomembno, 3 pomembno, 4 bolj pomembno, 5 pa najpomembnejše.

- _ Mi vsako vajo samo demonstrira.
- _ Mi vsako vajo razloži samo verbalno.
- _ Mi vsako vajo demonstrira in razloži verbalno.
- _ Mi prepusti izvajanje vaje, le pomaga koregirati napake.
- _ Je pasiven, me samo opazuje pri izvajanju.

10. Kakšna motivacija s strani osebnega trenerja te najbolj spodbudi med treningom?

Oceni po pomembnosti od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni najmanj pomembno, 2 manj pomembno, 3 pomembno, 4 bolj pomembno, 5 pa najpomembnejše. Več trditev ima lahko enako oceno.

	1	2	3	4	5
pohvala					
graja					
mirno vodenje					
glasno spodbujanje					
materialna nagrada					

11. Kako dolgo bi treniral z osebnim trenerjem? (označi)

- toliko časa, da dosežem zastavljen cilj
- samo v začetnem delu, da mi pokaže vaje
- ves čas mojega športnega udejstvovanja