

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

IZTOK TIVADAR

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Fitnes

**MOTIVACIJA ZA VADBO IN ZAZNAVANJE TELESNE
SAMOPODOBE ODRASLIH VKLJUČENIH V
ORGANIZIRANO VADBO V VADBENEM CENTRU APOLON**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR: izr. prof. dr. Saša CeciĆ Erpič, univ. dipl. psih

KONZULTANT: doc. dr. Matej Majerič

RECENZENTKA: prof. dr. Maja Pori

AVTOR: Iztok Tivadar

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Najprej bi se rad zahvalil svoji družini, ki me je spodbujala in stala ob strani skozi celotno šolanje na Fakulteti za Šport. Zahvalil bi se rad svoji partnerki Tini, katera ima največ zaslug, da sem dokončal študij, saj me je je stalno bodrila in verjela vame. Svoji mentorici, Saši Cecič Erpič, bi se rad zahvalil za vse nasvete, usmerjanje in strokovno pomoč pri pisanju diplome. Še enkrat hvala vsem.

Ključne besede: skupinska vadba, motivacija, samopodoba, samomotivacija, motivi za vadbo

MOTIVACIJA ZA VADBO IN ZAZNAVANJE TELESNE SAMOPODOBE DRASLIH VKLJUČENIH V ORGANIZIRANO VADBO V VADBENEM CENTRU APOLON

Iztok Tivadar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Športno treniranje, fitnes

Število strani: 40; število tabel: 8; število slik: 2; število virov: 37

IZVLEČEK

Dandanes se vedno več ljudi ukvarja z redno telesno dejavnostjo, s katero skrbijo za svoje zdravje in dobro počutje. Ena izmed teh dejavnosti je tudi skupinska vadba, katera se je razvila iz različnih oblik fitnesa in aerobike, ter je vedno bolj priljubljena. Ena od prednosti skupinskih vadb je motivacija, saj le ta spodbuja tekmovalni duh med vadečimi, da stisnejo zobe in naredijo še kakšno ponovitev več. Preko skupinske vadbe se vadečim spreminja njihova samopodoba, katera predstavlja skupek slik, ki jih ustvari posameznik na vseh področjih svojega ustvarjanja. Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, kakšna je motivacija za vadbo in zaznava telesne samopodobe med odraslimi, ki obiskujejo organizirano vadbo v vadbenem centru Apolon. Ugotoviti smo želeli ali v motivaciji za vadbo in zaznavi telesne samopodobe obstajajo razlike med spoloma. V raziskavo smo vključili vadeče, ki obiskujejo skupinske vadb v vadbenem centru Apolon in med njih razdelili anketne vprašalnik telesne samopodobe, samomotivacije, storilnostne motivacije ter vprašalnik s katerim smo ugotavljali značilnosti postavljanja ciljev za vadbo in doseganja le-teh ter za ugotavljanje demografskih značilnosti preizkušancev. Prejeli smo 137 v celoti izpolnjenih vprašalnikov. Rezultati neparametričnega Mann-Whitneyevega U testa so pokazali, da se med moškimi in ženskami razlikujejo motivi povezani s počutjem in zdravjem, zdravim življenjskim slogom in motivi povezani z značilnostmi trenerja, pri socialnih motivih pa ni bilo statistično pomembne razlike. Ugotovili smo tudi, da med moškimi in ženskami ni statistično pomembnih razlik v samomotivaciji in telesni samopodobi, ter da imajo ženske višjo potrebo po doseganju uspeha, ne glede na vloženo delo.

Keywords: Group workout, motivation, self-image, self-motivation, motivation for training

MOTIVATION FOR TRAINING AND DETECTION OF PHYSICAL SELF-IMAGE OF ADULTS, PARTICIPATING IN ORGANIZED WORKOUT IN WORKOUT CENTER APOLON

Iztok Tivadar

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2016

Sports training, fitness

Number of pages: 40; number of tables: 8; number of pictures: 2; number of sources: 37
ABSTRACT

Nowadays, more and more people are engaged in a regular physical activity, with which they're taking care of their health and well-being. One of these activities is also a group workout, which evolved from different forms of fitness and aerobics and is gaining in popularity. One of the benefits of group workouts is motivation, because it encourages a competitive spirit among trainees, so that they give it their all and make a few more repetitions. Through group workouts, the trainees are experiencing a change of their self-image, which represents a set of images, generated by the individual in all areas of their creation. The purpose of this study was to determine what is the motivation for exercising and detection of physical self-image among adults, who attend organized workouts in workout center Apolon. We wanted to determine, whether the motivation for exercise and perception of physical self-image are different between the sexes. The study included trainees, attending group workouts in workout center Apolon, who received survey questionnaires regarding their physical self-image, self-motivation, performance motivation and a special questionnaire, which was used to determine the characteristics of setting goals for training and achieving them and to determine demographic characteristics of study subjects. We received 137 fully completed questionnaire replies. Results of nonparametric Mann-Whitney U test have shown that men and women differ in motivations related to well-being and health, healthy lifestyle and motivations associated with characteristics of their trainer, with social motivation we found no statistically significant difference between the sexes. We have likewise found that men and women don't show statistically significant differences in self-motivation and physical self-image and that women have a greater need to achieve success, regardless of the work, they have put in.

KAZALO:

1	UVOD	8
1.1	ŠPORTNA REKREACIJA	10
1.2	SKUPINSKA VADBA	12
1.3	MOTIVACIJA.....	13
1.3.1	Model notranje in zunanje motivacije.....	14
1.3.2	Model incentivne motivacije.....	15
1.3.3	Postavljanje ciljev	15
1.4	STORILNOSTNA MOTIVACIJA	16
1.5	SAMOPODOBA	18
1.6	TELESNA SAMOPODOBA	19
1.7	DOSEDANJE RAZISKAVE O MOTIVICAJI ZA VADBO IN VPLIVU VADBE ..	21
1.8	PREDMET IN PROBLEM	23
1.9	CILJI RAZISKAVE IN HIPOTEZE.....	23
2	METODA	25
2.1	VZOREC	25
2.2	PRIPOMOČKI	25
2.2.1	Motivi za obiskovanje skupinske vadbe	25
2.2.2	Vprašalnik samomotivacije (SMI - Dishman, Ickes in Morgan, 1980; prevod in priredba Tušak in Tušak, 1997)	26
2.2.3	Vprašalnik telesne samopodobe (VTS; angl.: The Physical Self Description Questionnaire; Marsh 2004; prevod in priredba: CeciĆ Erpič in Bezjak, 2004)... ..	26
2.2.4	Vprašalnik storilnostne motivacije (Costello, 1967).....	26
2.3	POSTOPEK.....	26
3	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	28
3.1	ANALIZA MOTIVOV POVEZANIH S SKUPINSKO VADBO.....	28
3.2	ANALIZA SAMOMOTIVACIJE.....	31
3.3	ANALIZA TELESNE SAMOPODOBE	32
3.4	ANALIZA STORILNOSTNE MOTIVACIJE.....	34
4	SKLEP	36
5	VIRI	38

1 UVOD

Ljudje se danes vedno bolj zavedajo pomena redne telesne aktivnosti, katera ima številne pozitivne učinke na posameznikovo fizično in psihično zdravje in je eden od pomembnejših oblikovalcev zdravega življenjskega sloga ljudi. Za sodoben način življenja je postalo značilno nenehno obremenjevanje s stresom, skrbmi in odgovornostmi. Zaradi hitrega življenjskega tempa, službe in vsakodnevnih delovnih obveznosti, so ljudje tako utrujeni in izčrpani, da niti ne pomislijo, da bi bili še dodatno telesno aktivni. V izogib dodatni telesni aktivnosti iščejo različne izgovore, da morajo veliko delati v službi, če želijo preživeti, da je potrebno skrbeti za družino, morajo se učiti ali pa da imajo raznorazne sestanke.

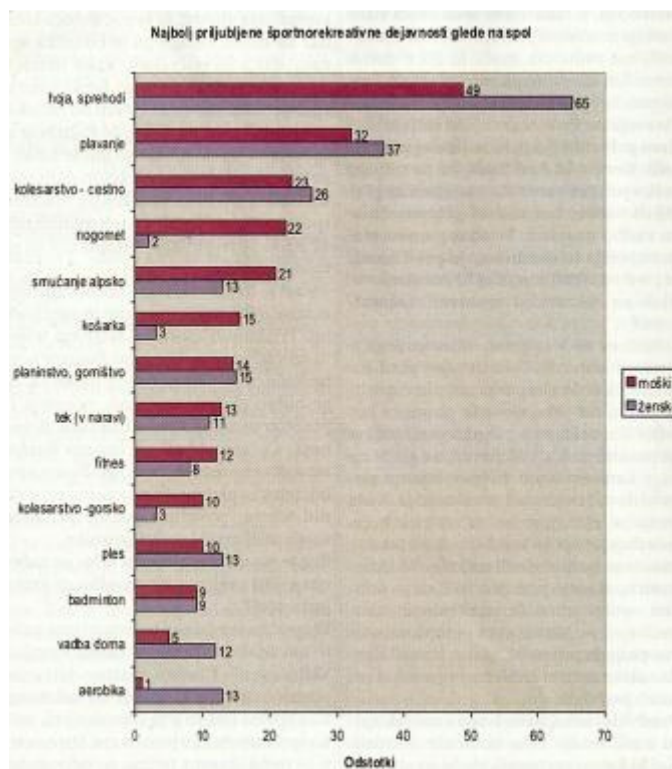
Povečuje se zavest o pomembnosti redne telesne aktivnosti. Ljudje vedno bolj spoznavajo pozitivne učinke telesne aktivnosti, kot so recimo znižanje krvnega pritiska, poraba odvečnih kalorij, s katerimi preprečujejo debelost ter bolezni srca in ožilja, boljša pljučna kapaciteta, večja mišična napetost, trdnost kosti, itd.

Ukvarjanje s telesno aktivnostjo lahko pomeni psihično relaksacijo, katera zmanjšuje stres in napetost, vrača življenjsko moč in je način za sproščanje energije. Veliko ljudi se na primer s pomočjo vadbe skuša znebiti odvečnih kalorij. Mišice, ki jih lahko preko vadbe razvijamo, so postale kulturna ikona, saj dokazujejo, da oseba skrbi za svoje zdravje in da je sposobna obvladovati svoje življenje. Največkrat se problem za telesno neaktivnost skriva v pomanjkanju motivacije.

Motivacija je energija ali gibanje, ki nas vodi k zastavljenemu cilju. Deci in Ryan (1985) motivacijo delita na notranjo in zunanjo. Posameznik je notranje motiviran kadar z opravljanjem aktivnosti pridobiva občutek kompetentnosti. Zunanjo motivacijo pa ima kadar želi nekaj narediti zaradi same nagrade, ki jo bo ob uspehu dobil (zdravje, vitka postava, priljubljenost, pohvala od drugih,...). Motivacija so tako vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi dosegli cilj (Kompore in Stražišar, 2001).

Sila (2009) navaja, da imamo v Sloveniji približno 100 športnih ali vsaj gibalnih aktivnosti, s katerimi si lahko zapolnimo svoj prosti čas. Najbolj množično obiskane dejavnosti so hoja, plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje ter planinstvo in so že veliko let v samem vrhu glede

na delež aktivnih. Med deset najpriljubljenejših športov pri ženskah že od leta 1992 ni nobenega ekipnega športa, prav tako tudi ne športa, kjer lahko pride do telesnega stika. Ženske se zaradi večje potrebe po družbi bolj nagibajo k skupinskim vadbam (aerobika, ples, jutranja telovadba) in k dejavnostim, ki jih lahko izvajajo v naravi, kot so hoja, planinarjenje, kolesarjenje, plavanje, smučanje, itd (Pori in Sila, 2009). Moški se v večji meri ukvarjajo z individualno vadbo in s športi, kjer se večji poudarek daje na tekmovanju, zmagovanju in premagovanju (nogomet, košarka, namizni tenis, tenis). Moški in ženske imajo različne motive za vadbo. Pori in Sila (2009) ugotavljata, da si moški z vadbo želijo izboljšati postavo ali telesno obliko, spremeniti telesno težo, izboljšati zunanji videz, zdravje in tudi ublažiti stres. Ženske se prej kot za vadbo raje odločijo za hujšanje s pomočjo strogih diet. Glavni motivi pri ženskah so: želja po hujšanju, boljše počutje in lepša postava.



Slika 1: Športno rekreativna dejavnost Slovencev po posameznih športnih zvrsteh (Polet, 2009)

Vitko in lepo telo sta v današnjem času postala sodobni estetski ideal. Goffman (2008) ugotavlja, da imajo ženske večjo težnjo po doseganju le-tega. Ker niso zadovoljne s svojim telesom in vedno večjim doživljanjem občutka krivde, ker so pojedle preveč, se začnejo redno ukvarjati s telesno vadbo. V večini primerov je preoblikovanje telesa bolj pomemben motiv za obisk vadb kot pa izboljšanje samega zdravja. Ženska telesa so postala krotka telesa, ki so dovzetna za regulacijo, podreitev, preoblikovanje in »izboljšanje« svoje zunanosti.

Kuhar (2004) navaja, da so moški v povprečju bolj zadovoljni s svojim telesom kot ženske, saj je moški ideal krepkega in mišičastega telesa zanje lažje dosegljiv. Kljub temu, da so moški izpostavljeni mnogo manj strogim pravilom, se tudi oni svojega videza vedno bolj zavedajo, in posledično zanj bolj skrbijo. Kakor je za ženske ideal suho telo, pa je za moške to mišičasto, krepko in športno. Ker slednji želijo doseči družbene ideale pa svoje zdravje pogosto ogrožajo s tem, da posegajo po različnih steroidih in se pretirano ukvarjajo s telovadbo. Tako moški kot ženske verjamejo, da bodo z lepim telesom v družbi bolje sprejeti in zaželeni.

V svoji diplomski nalogi bomo skušali ugotoviti kateri so motivi za vadbo, kakšni sta motivacija in samomotivacija ter zaznavanje telesne samopodobe med vadečimi, ki obiskujejo skupinsko vadbo v vadbenem centru Apolon. Zanimalo nas bo ali v vseh naštetih dejavnikih obstajajo razlike med spoloma.

1.1 ŠPORTNA REKREACIJA

Že Kitajci, Grki, Rimljani in Indijanci so telesno aktivnost povezovali s človekovo sposobnostjo. Galen in Hipokrat sta ugotovila, da ima telesna aktivnost pozitiven vpliv na določene sposobnosti, primanjkovanje gibanja pa telesu škodi (Kuhar, 2004).

Včasih je bila redkost, da se je delalo v sedečem položaju, danes pa skoraj ne obstaja več delo, ki bi se izvajalo v sedečem ali v večji meri sedečem položaju. Zaskrbljujoče je, da zaradi sodobnega načina dela velik del dneva preživimo v sedečem položaju oziroma ne-gibanju, v prihodnje pa bo tega še več. Zaradi tega moramo v naše vsakdanje življenje obvezno in načrtovano vključevati športno aktivnost, da prekinemo monotonost sedečega dela (Berčič idr., 2007).

Športna-rekreativna dejavnost ima izredno velik pomen v našem življenju, saj ima ogromno pozitivnih vplivov na ljudi. Z njo si izboljšujemo zdravje in podaljšujemo življenjsko dobo, to pa se kaže v boljšem telesnem in psihičnem počutju. Velikokrat se zgodi, da je športno-rekreativna dejavnost sploh edina dejavnost, pri kateri so ljudje telesno aktivni in zaradi tega ji moramo posvetiti toliko več pozornosti, jo spremljati in proučevati (Berčič idr., 2007).

Športna aktivnost je pojem, ki pomeni kakršnokoli gibanje, za katerega je značilno, da se le pri tem porabi več energije kot v mirovanju. Vsakdanji stres v službi, šoli in doma, povečujejo mišično napetost ter zvišujejo krvni pritisk. Veliko ljudi se prav zaradi tega ukvarja s telesno aktivnostjo, in sicer, da sprostijo mišične napetosti, kar pa pripelje do psihične umirjenosti. Poleg tega telesna aktivnost povzroči tudi posameznikovo čustveno uravnoteženost, večjo samozavest in potrpežljivost. Vsak posameznik si izbere tisto aktivnost, s katero se bo najbolj počutil, potrebuje le voljo in prosti čas (Berčič idr., 2007).

Sila in Turk (2000) navajata nekatere dejavnike, ki jih mora vsak posameznik upoštevati pri izbiri telesne aktivnosti, in sicer: izbrati si jo mora sam, potekati mora izven poklicnega dela, aktivnost mora spodbujati pozitivna čustva in optimizem.

Športna aktivnost je namenjena vsem ljudem ne glede na starost, spol, znanje in sposobnosti (Berčič idr., 2007). Gre za prijetno telesno aktivnost, katere namen je, da posameznik uživa, poleg tega pa omogoča tudi prijetne stike z drugimi udeleženci športne aktivnosti. Zaradi tega ji pravimo tudi šport za vsakogar ali šport za vse. Redna športna aktivnost tako postaja vse bolj pomembna za dobro in kakovostno življenje vsakega posameznika.

Sam pojem športna aktivnost moramo razlikovati od pojma telesna aktivnost. Slednja namreč vključuje vse aktivnosti, ki jih ima posameznik v vsakdanjem življenju, in sicer telesne aktivnosti pri delu (fizična dela), aktivnosti, povezane s transportom (hoja ali kolesarjenje v šolo/sluzhbo), vsakdanje aktivnosti v prostem času (hišna dela, vrtnarjenje in tudi športna aktivnost) itd. (Jurak, Kovač in Strel, 2007b). Športna aktivnost je vezana le na aktivnost z namenom rekreacije, telesna aktivnost pa je vsakršno gibanje.

Koristni učinki ukvarjanja s športno aktivnostjo so (Kajtna in Tušak, 2005):

- Oblikovanje športne in splošne samopodobe;
- Oblikovanje specifične športne motivacije za doseganje športnih ciljev in splošne motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev;
- Pomoč pri posameznikovem osebnem razvoju;
- Pomoč pri iskanju smisla življenja, kar pomaga pri odstranjevanju težav z tesnobo in depresivnostjo;
- Terapevtski učinek na psihosomatske težave in bolezni.

V zadnjih dveh desetletjih je skupinska vadba postala vse bolj priljubljena in razširjena. Doupona Topič (2004) navaja, da so se včasih skupinskih vadb udeleževale bolj predstavnice ženskega spola, danes pa se pomena skupinskih vadb zaveda tudi vedno več moških. Tako postaja ta vadba vedno bolj razširjena in priljubljena, poleg tega pa so tudi vedno bolj domiselne in zahtevne, z namenom da privabljajo ljudi v velikih skupinah.

1.2 SKUPINSKA VADBA

Prvotni izraz, ki se je uporabljal za skupinsko vadbo je aerobni ples (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006), ki se je kasneje preimenoval v aerobiko. Za aerobiko je značilno, da je to dlje časa trajajoča ciklična aktivnost, nizke do srednje – zmerne intenzivnosti, ki ima za pozitivne učinke spremembe v srčno-žilnem in dihalnem sistemu in vključuje večje mišične skupine. Njena osnovna naloga je ohranjanje osnovnih gibalnih funkcij lokomotornega aparata (Zaletel, 2009a). Pri eni vadbeni enoti lahko natančno določimo cilje vadbe (povečanje moči, koordinacije, gibljivosti, agilnosti, vzdržljivosti, itd.), vadbeno količino (število ponovitev, število serij oziroma krogov, trajanje obremenitve), intenzivnost vadbe (tempo – udarci srca na minuto, amplitude gibov), izbiro in zaporedje vaj (pripomočki), čas počitka in uporabljene metode (Bergoč, Zagorc in Zaletel, 2007).

Tekom razvoja aerobike so se za to obliko vadbe uporabljali še mnogi drugi izrazi. Najbolj sprejet izraz je skupinska vadba, pri kateri pa ples ni več osrednji del vadbene enote. Skupinske vadbe se stalno razvijajo in pojavljajo nove oblike vadb, ki želijo prepričati in privabiti še več ljudi k tovrstni aktivnosti (Zakrajšek, 2001).

Skupinska vadba je primerna za vse starostne skupine in za ljudi z različno stopnjo telesne pripravljenosti (Zakrajšek, 2001). Težavnost vadbe si lahko vsak posameznik prilagodi glede na svoje zmožnosti in sposobnosti. Mlajši udeleženci vadbe bodo po vsej verjetnosti izvajali bolj težavne vaje kot starejši udeleženci vadbe. Vse je odvisno, katero skupinsko vadbo nekdo želi obiskovati, potrebuje oz. je zanj ali zanjo najbolj primerna. Obstajajo različne skupinske vadbe, tudi za posebne populacije, na primer vadba za otroke, nosečnice, seniorje. Poznamo različno intenzivne skupinske vadbe ali pa različne oblike sproščanja. Vsak lahko torej najde skupinsko vadbo, pri kateri se bo najbolje počutil. Pri skupinskih vadbah vplivamo na telo tako, da krepimo naše osnovne gibalne sposobnosti kot so moč, gibljivost, ravnotežje, koordinacija in vzdržljivost.

Med skupinsko in samostojno vadbo je kar nekaj razlik (Zakrajšek, 2001). Prednosti skupinske vadbe se kažejo v tem, da je v vadbeni enoti veliko različnih vaj, udeleženci vadbe tekmujejo med seboj in se spodbujajo. Kar se tiče raznolikosti, samostojna vadba lahko hitro postane dolgočasna in nezanimiva, medtem, ko pa pri skupinski vadbi vaditelj poskrbi, da se vadeči učijo vedno novih vaj in uporabljajo različne pripomočke s katerimi enakomerno obremenjujejo vse mišice telesa. Pri samostojni vadbi lahko zaradi nepravilne izvedbe vaj hitreje pride do poškodb, medtem ko pa pri skupinski vadbi vaditelj opozarja vadeče na pravilnost izvedbe vaj. Samostojna vadba ne pozna tekmovalnega duha, ki je značilen za skupinsko vadbo. Gre za zdravo tekmovalnost, ki vadeče motivira, da grejo preko svojih zmožnosti in vzdržijo do konca vadbe, česar pri samostojnem treningu ni potrebno storiti (Cooper, 1970).

Obisk na skupinskih vadbah se stalno povečuje. Kvaliteta življenja se v zadnjem času izboljšuje predvsem zaradi povečanja športno-rekreativne dejavnosti, boljše ozaveščenosti in znanja o negativnih posledicah neaktivnega načina življenja, razširjene, kakovostnejše ponudbe športnih aktivnosti in bolj globalnega reklamiranja le-teh, večje število bolje usposobljenih strokovnih kadrov ter nastanka povsem novih kadrov. K temu prispevajo tudi mnoge prireditve na nacionalni in lokalni ravni. Poleg naštetega imajo pomembno vlogo pri ozaveščanju prebivalstva tudi mnogi strokovni in poljubni prispevki o pozitivnem vplivu in koristih športne dejavnosti v številnih medijih, ki so močno strokovno podprti tako z zdravstvenega kot športnega področja (Sila, 2007).

1.3 MOTIVACIJA

Beseda motivacija ima več različnih definicij:

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Vključuje spodbujanje aktivnosti in njeno usmerjanje (Tušak, 2003).

Motivacija ima zelo veliko vlogo pri udejstvovanju s kakršnokoli dejavnostjo, med drugimi tudi s športno rekreacijo (Trnkoczy, 2009). Največ motivacije potrebujemo na začetku ukvarjanja s telesno vadbo, saj so začetki vedno najtežji. Redna telesna vadba izboljšuje splošno telesno počutje in telesno kondicijo, izoblikuje postavo, povečuje odobravanje okolice in vrstnikov, to pa pozitivno vpliva na posameznika ter posledično povečuje motivacijo za nadaljnje udejstvovanje v vadbi.

Pri športni rekreaciji se velikokrat srečujemo s pomanjkanjem motivacije pri vadečih (Kajtna in Tušak, 2005). Velikokrat je prav pomanjkanje motivacije glavni razlog za neredno in nekvalitetno telesno vadbo. Le-to opravičujemo z utrujenostjo, prenatrpanim urnikom, stresom v službi, preživljanjem časa z družino in otroci ter z drugimi nujnimi opravki. Vendar pa se velikokrat pravi razlog v pomanjkanju motivacije skriva drugje. Najpogosteje je to nepravilno izbrana športna aktivnost, ker se posameznik ne zaveda svojih ciljev, ki bi jih rad dosegel z vadbo. Na napačno odločitev za izbiro športne aktivnosti vplivajo trendi, saj posameznik ne zna pravilno oceniti sposobnosti svojega telesa. Posledica takih odločitev je nezadovoljstvo s športno aktivnostjo, kar privede do prenehanja ukvarjanja z vadbo (Kajtna in Tušak, 2005).

Izbira športne aktivnosti mora biti samostojna in brez prisile, saj je cilj vadbe, da v njej uživamo, da nas bo vadba sprostila in razbremenila vsakodnevne stresa (Berčič idr., 2007). Izbrati si moramo tako vadbo, da jo bomo z veseljem obiskovali ter v njej vztrajali dlje časa. Pomembno je tudi, da si zastavimo realne cilje, ki jih želimo doseči, saj nam tako ne bo manjkalo pozitivnih motivov za udeležbo pri rekreativni vadbi.

Motivacijo za športno-rekreativno aktivnost največkrat pojasnujemo z modeli zunanje in notranje motivacije, modeli incentivne motivacije in pristopom postavljanja ciljev (Tušak, 2005).

1.3.1 Model notranje in zunanje motivacije

Deci in Ryan (1985) sta opredelila pojma notranje in zunanje motivacije. Pri prvi gre za to, da posameznik opravlja aktivnost zaradi nje same, ker pri njej uživa, in ne zaradi materialne nagrade. Medtem ko pa pri zunanji motivaciji posameznika motivira tisto, kar ga čaka po opravljeni aktivnosti, kot so na primer nagrada, priznanje, medalja, slava... Torej, posameznika aktivnost sama ne zanima, ampak ga zanima tisto, kar mu bo le-ta prinesla.

Zunanjo in notranjo motivacijo si lahko predstavljamo tudi kot zmago in igro, pri čemer slednjega razumemo le v psihološkem pogledu in ne v tekmovalnem. Pri zmagovanju so pomembne nagrade, ki jih dobimo z rezultatom, pri igri pa je nagrada zadovoljstvo ob uživanju v aktivnosti (Deci, 1985; Deci in Ryan, 1985, v Tušak, 2007).

Tušak (1999) navaja, da lahko govorimo o bolj športnih in bolj rekreativnih panogah, saj je na primer motivacija obiskovalcev fitnesa bolj podobna motivaciji tistih, ki se s športom ukvarjajo aktivno, motivi aerobičark pa so bolj podobni stereotipnim pogledom na to, kakšni so rekreativci, saj prevladuje izrazito notranja motivacija.

Nekateri vadeči imajo bolj izraženo zunanjo motivacijo, saj uporabljajo vadbo predvsem za nadzorovanje telesne teže in poudarjajo motive, ki so povezani z videzom in privlačnostjo (Tušak, 1999). Drugi pa imajo bolj izraženo notranjo motivacijo, saj se vadbe udeležujejo predvsem za ohranjanje dobre telesne kondicije in zdravja, nenazadnje pa jim je lahko rekreacija všeč.

1.3.2 Model incentivne motivacije

Model incentivne motivacije predstavlja glavne motive za udeležbo v športu in razloge za udeležbo na različnih oblikah športnih aktivnosti (Tušak, 1999).

Ta teorija predpostavlja športnorekreativno vedenje kot posledico faktorjev kot so razvoj sposobnosti, učenje določenih aktivnosti za življenje, zabava, treniranje, vzdrževanje dobre zdravstvene in telesne pripravljenosti in izziv (Tušak, 1999).

Težnja po dosežkih, težnja po druženju, čutno zadovoljstvo, druženje, agresivnost, moč in neodvisnost so glavni incentive, ki sestavljajo teorijo incentivne motivacije (Tušak, 1999).

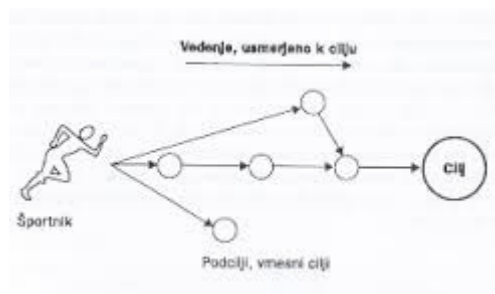
Vsak udeleženec v športu si postavi cilje, kateri mu kasneje predstavljajo uspeh ali neuspeh. S treniranjem teži k doseganju večine zastavljenih ciljev. Trener mora športnika in njegov incentivni sistem čim bolje poznati, saj mu le tako lahko zagotovi ustrezen trening, preko katerega bo lahko zadovoljil lastne pomembne motive (Tušak, 1999).

1.3.3 Postavljanje ciljev

Postavljanje ciljev je eden od načinov, s katerim si lahko povečamo motivacijo.

Tušak (2003) za najpomembnejše attribute tehnike postavljanja ciljev smatra čim večjo specifičnost cilja, ustrezno težavnost cilja, trenerjevo podporo, povratno informacijo o uspešnosti, nagrajevanje in sodelovanje v procesu postavljanja ciljev.

Športnik in trener si skupaj zastavita cilje in podcilje, ki pa morajo biti čim bolj specifični in realno dosegljivi. Večkrat je že bilo dokazano, da si lahko posameznik postavi previsoke ali nerealne cilje. Skupaj se morata dogovoriti na kakšen način bosta zastavljene cilje dosegla in v kakšnem časovnem obdobju. Tekom doseganja cilja pa mora ves čas potekati tudi evalvacija, ki jo lahko dosežeta z dobro komunikacijo. Trener namreč ves čas analizira športnikova dejanja in napake in mu na ta način podaja povratno informacijo o procesu doseganja zastavljenih ciljev, kaj je bilo narobe in kako lahko naslednjič to izboljša.



Slika 2: Shema doseganja ciljev in podciljev (Tušak in Tušak, 1994)

Pomembno je, da je športnik zadovoljen s postavljenim ciljem in ga sprejme za svojega, tako mu daje večji pomen in je za njegovo dosego bolj motiviran. Zavezanost k cilju se poveča, s tem pa se poveča tudi športnikova odgovornost do naloge, ki si jo je zastavil (Tušak, 2003).

1.4 STORILNOSTNA MOTIVACIJA

Storilnostna motivacija je težnja po opravljanju težjih nalog, ki jo spremlja pozitivno čustvo (užitek). Razvila naj bi se že pri otrocih starih med tri in osem let ter je v veliki meri odvisna od vzgoje. Bolj pogosta je pri posameznikih, ki so ambiciozni in tistih, ki uživajo pri tveganih situacijah. Pojavi se zaradi želje po uspehu in strahu pred neuspehom (Tušak, 2003).

V športu govorimo o storilnostnem vedenju takrat, ko se udeleženci trudijo močneje kot sicer, imajo višjo koncentracijo kot običajno, polagajo več pozornosti vsem dejavnikom, ki so v zvezi s športom, izbirajo težje treninge in podobno. Maehr in Braskamp (1986; Tušak in Tušak, 1997)

navajata, da večina študij in raziskav ugotavlja različne dejavnike, ki vplivajo na posameznikovo motiviranost, le malo pa jih navaja dejavnike, ki vplivajo na nemotiviranost.

Tušak (2003) loči več vrst storilnostne motivacije:

- pozitivna storilnostna motivacija (posameznik teži k doseganju uspeha) in negativna storilnostna motivacija (posameznik teži k izogibanju kaznim oziroma posledicam),
- notranja storilnostna motivacija (posameznik je notranje motiviran, aktivnost mu predstavlja užitek) in zunanja storilnostna motivacija (posameznik je zunanje motiviran kadar je bolj kot aktivnost privlačna nagrada na koncu). Medtem ko je notranja vedno pozitivna, pa je lahko zunanja tako pozitivna kot negativna,
- splošna (nanaša se na splošno orientiranost v športu) in specifična tekmovalna (nanaša se na samo orientacijo na tekmovanju).

Marentič Požarnik (1988) je ugotovila, da imajo ljudje različno stopnjo razvitosti storilnostne motivacije. Pri tistih, ki je izražena visoko, se ženejo za visokimi dosežki, delajo dobro v različnih pogojih negotovosti, so vztrajni, pripravljeni na dolgo in trdo delo in so prepričani, da samo trdo delo vodi do rezultata. Pri tistih, ki je izražena nizko, pa potrebujejo več zunanje spodbude, zadržani so pri reševanju zahtevnejših nalog in jih je strah neuspeha. Pri večini ljudi najdemo obe sestavini, le da sta obe v različnem sorazmerju.

Športniki z visoko storilnostno motivacijo izbirajo cilje, ki so jim v izziv, kljub temu pa so dosegljivi (Tušak, 2003). Bolj pomembne so jim naloge, kjer za dosego cilja potrebujejo svoje sposobnosti in znanje, ne pa sreče. Pri tem je zaželena pozitivna, objektivna in natančna povratna informacija o doseganju cilja in uspešnosti.

Pri samem treningu je zelo pomembna tudi samomotivacija (Edger, 2011). Pri tistih športnikih, kjer je samomotivacija visoka, ne potrebujejo nagrad za sodelovanje, v športu niso zaradi tega, ker to želijo drugi ampak sami. Pomembno je, da se pri ukvarjanju z določeno športno aktivnostjo osredotočijo na tisto, kar jih motivira. Eden izmed načinov, ki jim pomaga, da postanejo bolj motivirani pa je, da določijo cilje, ki jim bodo pomagali do poti, da dosežejo svoj zelen rezultat.

1.5 SAMOPODOBA

Že sama beseda samopodoba nam pove da gre za podobo, ki jo ima posameznik o sebi (Marsh, 1994). Gre ta to, kako vidimo sebe in vpliva tudi na naše obnašanje. Predstavlja posameznikovo komunikacijo z ljudmi in svetom, njegove želje, pričakovanja, motive in na koncu tudi vrednote (Tušak in Faganel, 2004).

Samopodoba so mnenja in prepričanja o sebi (Marsh, 1994). Velik vpliv na razvoj samopodobe imajo dogodki in izkušnje, ki so se zgodili v obdobju našega otroštva, uspehi, neuspehi in odnos okolice do nas. Trenerjeva pohvala ima velik vpliv na posameznikovo samopodobo. Posameznik bo bolj zaupal vase, če bo prejel pohvalo ali trenerjevo pozornost. Velja prepričanje, da tisti, ki verjamejo, da so dobri, lahko tudi postanejo dobri (Kajtna in Jeromen, 2007).

Samopodoba predstavlja osrednji del človekove osebnosti (Musek, 1993). Osebnost je sestavljena iz notranjih (duševni) in zunanjih (organski, telesni, vedenjski) vidikov človekovega delovanja. Notranji vidiki nam omogočajo, da sebe vidimo kot enkratno in od drugih drugačno osebo. Doživljanje samega sebe, samozavedanje in individualna zavest so pomembni in lahko celo najbolj izvirni vidiki posameznikove osebnosti.

Samopodobo lahko opredelimo kot zaporedje številnih odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe (Kobal, 2000). Gre za to kako posameznik vidi svoje lastne sposobnosti, doživlja samega sebe, kakšna ima stališča in predstave pri obvladovanju življenjskih izzivov in kako uravnava lastno življenje.

Samopodoba je sestavljena iz številnih lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin (Kobal, 2000). Vse te posameznik oblikuje v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah in so pod stalnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov. Gre za nekakšen referenčni okvir, ki vpliva na to kako vsak posameznik uravnava svoje vedenje. So povezane vrednostnim sistemom, ki ga ima posameznik ter z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja.

Ena izmed sestavin splošne samopodobe je telesna samopodoba, katera pa se oblikuje z izkušnjami, ki jih ima posameznik pri športnih aktivnostih in jo bomo predstavili v naslednjem poglavju.

1.6 TELESNA SAMOPODOBA

Zanimivo je vprašanje, kaj vidi posameznik, ko vidi svoj odsev v ogledalu. Človekovo telesno samopodobo oblikuje njegov pogled na svoje telo. Telesna samopodoba ni odvisna samo od samozaznave, ampak tudi mnenja, kako ga vidijo ljudje iz okolice. Telesna samopodoba lahko vpliva na človekovo samozavest, samospoštovanje, počutje in odnose z drugimi, pa čeprav ni njegova postava skladna z njegovo zaznavo lastnega telesa (Kuhar, 2004). Opredelimo jo lahko kot sestavo posameznikovih zaznav, občutij, spoznanj in izkušenj, ki jih ima posameznik v odnosu do svojega telesa (Stein, 1996).

Izraža posameznikov osebni pogled na lastno telo, zdravstveno stanje, telesni videz, zmožnosti in spolnost. Telo in duševnost predstavljata medsebojno povezano celoto in zato je telesna samopodoba eden od mnogih pomembnih vidikov med telesnim in duševnim (Tomori, 1995).

Stein (1996) loči koncept telesne samopodobe od telesnega videza. Slednji se nanaša zgolj na to kako posameznik zazna telesno privlačnost in zadovoljstvo s svojim zunanjim videzom. Telesna samopodoba pa ni le posameznikovo zaznava telesnega videza, temveč tudi njegovo zavedanje gibalnih spretnosti in sposobnosti.

Na njen razvoj vplivajo tako zavestni kot nezavedni procesi (Kuhar, 2004). Zavedanje in doživljanje lastnega telesa je pri posamezniku zavestni proces, na katerega lahko vpliva z raznimi dietami, nošenjem različnih oblačil, s plastično kirurgijo itd. Primer nezavednega procesa pa so motnje telesne podobe, kjer posameznik vidi izkrivljeno podobo sebe in mu povzroči takšno stisko, da uporabi nekonstruktivne načine spreminjanja telesne podobe, nekateri izmed njih so motnje hranjenja.

Poznamo tako pozitivno kot negativno samopodobo. V kakšni smeri se bo pri otroku razvila, je najprej odvisno od sporočil, ki jih dobiva v krogu lastne družine, potem pa tudi od drugih, ki vstopajo v njegovo življenje. Slaba telesna samopodoba pa vpliva tudi na slabo samospoštovanje. Človek, ki ne sprejema lastnega telesnega videza, predvideva, da ga tudi drugi vidijo tako kot se sam – da imajo o njem slabo mnenje. Tak človek pa lahko postane depresiven, sovražen do samega sebe, lahko pa pride tudi do motenj hranjenja. Negativna telesna podoba je lahko povezana z majhno stopnjo samozavesti in depresijo. Negativno vpliva tudi na čustva, vedenje, doživljanje drugih in odnose z njimi, zmožnost za odločanje in na vsakdanje življenje (Sternad 2001).

Prekomerna zaskrbljenost glede telesne podobe ima lahko slab vpliv na psihično stanje človeka in njegovo kvaliteto življenja (Kuhar, 2004). Ločimo med nezadovoljstvom s posameznim delom telesa, ki je prisotno in ne vpliva bistveno na posameznikovo življenje, ter nezadovoljstvom, ki prizadene posameznikovo zavest o sebi. Bistveno je, kakšen pomen daje posameznik svojim telesnim pomanjkljivostim.

Do nezadovoljstva s svojim telesom pride ob pritisku okolja, ob pogostejših nesporazumih s partnerjem, ob nihanju razpoloženja, pri večjih telesnih spremembah (nosečnost), ob pojavu kroničnih bolezni in spolnih zlorabah (Sternad, 2001).

Samopodoba se najbolj oblikuje v obdobju adolescence, ker se takrat mladostnikovo telo in njegova socialna vloga najbolj spreminjata (Tomori, 1990). Spremenijo se predvsem razsežnosti njegovega telesa in oblikujejo sekundarni spolni znaki. Oblikovanje mladostnikove lastne identitete je pomemben del mladostnikove osebnosti, pri kateri pa je zelo pomembna tudi njegova telesna samopodoba.

V obdobju adolescence se začnejo večje spremembe na telesu in oddaljevanje od ideala, zato se mladostniki toliko več ukvarjajo s svojo zunanjo podobo (Tomori, 1990). Svojemu zunanjemu videzu posvečajo veliko več pozornosti, saj sanjarijo o prvih srečanjih z nasprotnim spolom. Občutljivi so na primerjave z drugimi in si želijo čim manj odstopati od vrstnikov. Mnenja drugih jim zelo veliko pomenijo, saj tako dobijo dober občutek o sebi.

S staranjem telo izgublja svojo zunanjo privlačnost in fizično sposobnost, pojavijo se tudi zdravstvene težave in poškodbe, ki ovirajo gibanje telesa. Zanimivo je predvsem to, da so

starejši ljudje bolj zadovoljni s svojim telesom kot ženske stare med dvajsetim in petindvajsetim letom.

1.7 DOSEDANJE RAZISKAVE O MOTIVICAJI ZA VADBO IN VPLIVU VADBE

O motivaciji za vadbo in vplivu vadbe na posameznikovo samopodobo v povezavi s športom in športno rekreacijo je bilo narejenih že mnogo raziskav.

Vrhunec (2004) je raziskovala, kakšen je osnovni namen ukvarjanja s športom, kakšen odnos do telesne podobe ter odnos do zdravega prehranjevanja imajo študenti. Rezultati so pokazali, da so v povprečju moški malo bolj kot ženske zadovoljni s svojim telesnim videzom. Analiza je pokazala, da se je velika večina študentov ukvarjalo z neko športno aktivnostjo, saj je bilo samo 10 odstotkov takih, ki se niso nikoli ukvarjali s športom. Glavni razlog za ukvarjanje s telesno aktivnostjo je bilo predvsem dobro splošno počutje in sprostitev ter prepričanje, da šport utrjuje telo. Le četrtnina vseh študentov kot razlog za ukvarjanje s športom navedlo hujšanje, predvsem so bile to ženske (37 odstotkov). Malo več se jih je strinjalo, da je šport pomemben pri ohranjanju telesne teže (35 odstotkov vseh študentov), od tega so bile večina ženske in to kar 47 odstotkov.

Ryan in sod. (1997) v svoji raziskavi ugotavljajo, da se vadba pogosto izvaja zaradi zunanjih dejavnikov, ki so povezani s telesom (izboljšanje zunanje podobe in telesne pripravljenosti). Vprašali so se, če zunanja motivacija pozitivno vpliva na daljše vztrajanje v vadbi. Ugotovili so, da ljudje pričnejo vadbo zaradi zunanjih motivov (izboljšanje telesnega videza), kasneje pa prevladuje notranja motivacija (tekmovalnost, uživanje v vadbi). Za vztrajanje pri vadbi je pomembno, da se dobro počutimo in uživamo, zato je pomembno, da se pri vadbi uporablja veliko notranje motivacije (vadba mora biti zabavna in zanimiva, postavljamo si različne izzive). Tisti, ki vadijo predvsem zaradi zunanje motivacije, je njihovo vztrajanje pri vadbi povezano predvsem z doseganjem ciljev. Z vadbo hitreje prenehajo tisti, ki vadijo samo zato, da bi izboljšali svoj izgled in želijo hitro priti do rezultatov, vendar se ne zavedajo, da je za pozitivno spremembo potrebno vaditi dlje časa. Dokazano je, da v vadbi vztrajajo dlje tisti, ki imajo večjo notranjo motivacijo. Tisti, ki si želijo izboljšati telesno pripravljenost, vadijo veliko

bolj zavzeto in vadijo z večjo intenzivnostjo in obremenitvijo. Dokazali so, da je užitek v sami vadbi najpomembnejši dejavnik za motivacijo pri vadbi.

Praunseis (1996) je v svojem diplomskem delu raziskovala razlike pri storilnostni motivaciji med spoloma. S pomočjo Costellovega in Willis-Bethovega vprašalnika je ugotovila, da se pojavijo razlike pri želji po uspehu med obema spoloma ne glede na to, koliko dela je bilo vloženega. Primerjala je rezultate pri uspehu glede na to, koliko dela so posamezniki vložili. Izkazalo se je, da si športnice bolj želijo uspeha kot športniki.

Tušak in Talan (1997, v Kajtna in Tušak, 2005) sta v svoji raziskavi ugotavljala najpogostejše motive za udeležbo pri tistih rekreativcih, ki se ukvarjajo z individualno vadbo v fitnesu in skupinsko vadbo. V vzorec je bilo zajetih 30 žensk, ki se rekreativno vsaj 2-krat tedensko ukvarjajo s skupinsko vadbo, ter 20 žensk in 20 moških, ki se podobno rekreativno ukvarjajo s fitnesom. V raziskavi sta ugotovila, da so želja po boljši formi, fizičnem zdravju in sproščanju energije, najpogostejši razlogi za vključevanje v športne aktivnosti. Rekreativci, ki se ukvarjajo s fitnesom so največkrat za motiv navedli: rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke. Udeleženci skupinskih vadb pa so največkrat za motiv navedli: želim ostati v dobri formi, želim sprostiti svojo energijo in všeč so mi vaditelji. S tem sta ugotovila, da se motivacija pri rekreativcih razlikuje glede na izbiro športne panoge.

Ker je motivacija tistih, ki obiskujejo individualno vadbo v fitnesu bolj podobna motivaciji tistih, ki se s športom ukvarjajo aktivno, lahko vadbo v fitnesu vključimo med bolj športne panoge. Pri udeležencih skupinskih vadb prevladuje notranja motivacija, zato lahko tako vrsto vadbe vključimo bolj med rekreativne panoge (Tušak, 1999).

Po pregledu ameriških, evropskih in avstralskih raziskav na temo telesne samopodobe je Grogan (v Kuhar, 2004) prišel do ugotovitve, da je večina žensk v zahodnih kulturah nezadovoljnih s svojo težo ter obliko telesa. Še posebej je to nezadovoljstvo povezano s trebuhom, boki in stegni. Za ženske je namreč idealno telo tako, ki je suho.

Nasprotno pa je Kuhar (2004) ugotovil, da se dekleta s športom ukvarjajo predvsem zaradi dobrega počutja po vadbi, ne le z namenom hujšanja. In sicer si želijo oblikovati postavo ter rahlo poudariti mišice. Kljub temu, da se večina deklet zaveda pomembnosti redne vadbe, pa

se z njo največkrat ne ukvarjajo zaradi visokih cen, prostorske nedostopnosti ter pomanjkanja časa.

Pri številnih raziskavah je prišlo do ugotovitev, da je veliko ljudi nesrečnih zaradi svojega videza. Eno najodmevnejših raziskav telesne samopodobe so opravili pri reviji *Psychology Today*, sodelovalo pa je okrog 4000 bralcev in bralk revije. Ugotovili so, da dajemo ljudje v zadnjih 30ih letih vedno večji pomen telesu, oziroma na vedno večjo obremenjenost z videzom tudi pri moških (Garner, 1997, v Kuhar, 2004). Te ugotovitve potrjujejo ugotovitve raziskav narejenih v letih 1972, 1985 in 1996. Namreč, leta 1996 so raziskovalci ugotovili, da je med populacijo veliko več nezadovoljstva s splošnim videzom kot v preteklosti. Predvidevamo lahko, da so se v zadnjih treh desetletjih želje po lepem telesu še povečale.

Glede na vse raziskave smo ugotovili, da so vrhunski športniki bolj zunanje motivirani, rekreativni športniki pa bolj notranje motivirani, saj športno aktivnost izkoriščajo bolj kot zabavo, poleg tega pa tudi ohranjajo zdravje, dobro počutje in dobro telesno formo. Pojavljajo se razlike v motivaciji glede na spol. Ženske so veliko bolj notranje motivirane kot moški in se s športom ukvarjajo predvsem zaradi druženja, poleg tega pa si želijo tudi lepšega videza, ohranjati telesno težo in izboljšati telesni videz. Moški so veliko bolj tekmovalni in si želijo preko športne aktivnosti izboljšati svoje rezultate. Dejstvo pa je, da pri človeku nikoli ne najdemo samo enega motiva, ampak kombinacijo le-teh, le da so nekateri bolj izraženi kot drugi.

1.8 PREDMET IN PROBLEM

Namen naloge je ugotoviti značilnosti motivacije za vadbo in zaznavanja telesne samopodobe odraslih, ki obiskujejo organizirano vadbo v vadbenem centru Apolon. Ugotoviti želimo ali v motivaciji, samomotivaciji in zaznavanju telesne samopodobe obstajajo razlike med spoloma.

1.9 CILJI RAZISKAVE IN HIPOTEZE

Glede na predmet in problem raziskave smo oblikovali naslednje cilje:

1. Ugotoviti značilnosti oblikovanja ciljev za vadbo odraslih moških in žensk, ki obiskujejo organizirano vadbo v vadbenem centru Apolon.

2. Ugotoviti značilnosti samomotivacije za vadbo odraslih moških in žensk, ki obiskujejo organizirano vadbo v vadbenem centru Apolon.
3. Ugotoviti značilnosti telesne samopodobe odraslih moških in žensk, ki obiskujejo organizirano vadbo v vadbenem centru Apolon.
4. Ugotoviti značilnosti storilnostne motivacije za vadbo odraslih moških in žensk, ki obiskujejo organizirano vadbo v vadbenem centru Apolon.

Glede na zastavljene cilje smo oblikovali naslednje hipoteze:

H1 – Ženskam so pri skupinski vadbi bolj pomembni motivi povezani z značilnostmi trenerja, socialni motivi in motivi povezani z zdravim življenjskim slogom kot moškim.

H2 – Samomotivacija bo pri ženskah višja kot pri moških.

H3 – Ženske imajo nižjo telesno samopodobo kot moški.

H4 – Moški so višje storilnostno motivirani za izvajanje rekreativne vadbe.

2 METODA

2.1 VZOREC

V raziskavo je bilo vključenih 247 udeležencev. Anketo je v celoti rešilo 137 anketirancev, od tega 36 moških (26,3%) in 101 žensk (73,7%). Udeleženci ankete so bili stari od 15 do 55 let.

V študijo so bili vključeni le odrasli, ki obiskujejo skupinske vadbe v vadbenem centru Apolon. To je športni center v Grosuplju, v katerem se izvajajo skupinske (bootcamp, TRX vadba, Spinning vadba na sobnem kolesu) ali individualne vadbe, s katerimi vadeči izboljšujejo svojo moč, vzdržljivost, kondicijo in splošno počutje.

2.2 PRIPOMOČKI

Za ugotavljanje motivacije, samomotivacije in značilnosti telesne samopodobe smo uporabili naslednje tri instrumente.

2.2.1 Motivi za obiskovanje skupinske vadbe

Vprašalnik za ugotavljanje motivov za obiskovanje skupinske vadbe smo razvili za potrebe pričujoče diplomske naloge. Sestavljen je iz 41 postavk, na katera so preizkušanci odgovarjali s pomočjo 5-stopenjske Likartove lestvice z ocenami od 1 (nikakor se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam). Vprašanja se vsebinsko združujejo v 6 področij motivov povezanih s skupinsko vadbo, in sicer: motivi povezani s počutjem in zdravjem (npr. vadbo obiskujem, ker imam težave z zdravjem); motivi povezani s treningom (npr. vadbo obiskujem, ker imam rad vadbo v skupini); motivi povezani s samomotivacijo (npr. vadbo obiskujem, ker se na vadbi lahko sprostim); motivi povezani z zdravim življenjskim slogom (npr. vadbo obiskujem, ker se trudim, da sem telesno aktiven vsaj 3x tedensko); socialni motivi (npr. pri vadbi mi je pomembno, da gre za strokovno oblikovano vadbo) ter motivi povezani z značilnostmi trenerja (npr. pri vadbi mi je pomembno, da je trener dobro fizično pripravljen).

2.2.2 Vprašalnik samomotivacije (SMI - Dishman, Ickes in Morgan, 1980; prevod in priredba Tušak in Tušak, 1997)

Vprašalnik samomotivacije je sestavljen iz 40 trditev in preverja posameznikovo samomotivacijo oziroma notranjo motivacijo. Preizkušanci odgovarjajo na vprašanja s pomočjo 5-stopenjske lestvice Likertovega tipa z ocenami od 1 (zelo različno od mene) do 5 (zelo podobno meni). Koeficienti zanesljivosti po test-retest metodi je 0,75; koeficient α pa se gibljejo med 0,86 in 0,91 (Dishman, Ickes in Morgan, 1980; cit. po Tušak, 1997).

2.2.3 Vprašalnik telesne samopodobe (VTS; angl.: The Physical Self Description Questionnaire; Marsh 2004; prevod in priredba: Ceci Erpič in Bezjak, 2004)

Vprašalnik telesne samopodobe je sestavljen iz 70 trditev, ki predstavljajo devet specifičnih področij (oz. dimenzij) telesne samopodobe, to so zunanji videz, zdravje, podkožno mastno tkivo, športna kompetentnost, telesna aktivnost, koordinacija, moč, gibljivost in vzdržljivost oz. kondicija; ter samospoštovanje in splošno telesno samopodobo. Preizkušanci vrednotijo področja telesne samopodobe s pomočjo 6-stopenjske lestvice Likertovega tipa z ocenami od 1 (sploh ne drži) do 6 (popolnoma drži). V slovensko govorno-kulturno območje sta ga prevedla in priredila R. Bezjak in S. Ceci Erpič, (2004). Izvorni vprašalnik telesne samopodobe se odlikuje z dobro zanesljivostjo (povprečni Cronbachov koeficient vseh 11 skal znaša 0,92) in visoko veljavnostjo (Marsh, 1994).

2.2.4 Vprašalnik storilnostne motivacije (Costello, 1967)

Vprašalnik storilnostne motivacije je sestavljen iz 24 postavk, na katera preizkušanec odgovarja z da ali ne. Sestavljata ga Faktor I (nanaša se na potrebo po doseganju uspeha z lastnim trdom, oziroma na težnjo po dobro opravljenem delu) in je sestavljen iz 14 postavk, in Faktor II (ki je osredotočen na potrebo po doseganju uspeha kot takega, ne glede na vloženo delo) in je sestavljen iz 10 postavk. Zanesljivost testa je bila sicer preverjena po metodi enakovrednih polovic in znaša 0,73 in 0,82 (Tušak 1997).

2.3 POSTOPEK

Udeleženci so na vprašanja odgovarjali preko spletne ankete 1ka. Na začetku jim je bil razložen namen raziskave. Sodelovanje je bilo prostovoljno in anonimno.

Podatke smo analizirali s pomočjo računalniških programov Microsoft Office Excel 2010, Microsoft Office Word 2010 in IBM SPSS 22. Ker se je število oseb znotraj skupin spola (moški, ženske) precej razlikovalo smo za primerjanje med skupinami uporabili neparametrični Mann-Whitney U test.

3 REZULTATI IN RAZPRAVA

3.1 ANALIZA MOTIVOV POVEZANIH S SKUPINSKO VADBO

Tabela 1: Opisne statistike pri posameznih motivih za skupinsko vadbo za skupini moških in žensk.

Motivi, povezani s skupinsko vadbo	Moški		Ženske	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Motivi, povezani s počutjem in zdravjem	3,80	0,42	3,97	0,41
Motivi, povezani s treningom	4,12	0,46	4,21	0,49
Motivi, povezani s samomotivacijo	4,11	0,38	4,23	0,36
Motivi, povezani z zdravim življenjskim slogom	3,86	0,53	4,14	0,44
Socialni motivi	3,80	0,59	3,93	0,55
Motivi, povezani z značilnostmi trenerja	4,33	0,48	4,53	0,38

*Legenda: *M* – aritmetična sredina; *SD* – standardna deviacija

Tabela 2: Primerjava med skupinama moških in žensk v motivih za skupinsko vadbo.

Motivi, povezani s skupinsko vadbo	<i>Mann-Whitney U test</i>	<i>p</i>
Motivi, povezani s počutjem in zdravjem	1379,50	,03*
Motivi, povezani s treningom	1573,00	,23
Motivi, povezani s samomotivacijo	1489,00	,11
Motivi, povezani z zdravim življenjskim slogom	1230,50	,00*
Socialni motivi	1595,00	,27
Motivi, povezani z značilnostmi trenerja	1402,00	,04*

**Legenda: p – statistično pomembna razlika ($p < 0,05$)*

Iz Tabele 2 vidimo, da je statistično pomembna razlika med moškimi in ženskami pri treh motivih, povezanih s skupinsko vadbo. Prvi pomemben motiv je povezan s počutjem in zdravjem, kar pomeni, da se ženske bolj kot moški udeležujejo skupinskih vadb zaradi težav z zdravjem, boljšega počutja, lažjega soočanja s stresom, zaradi boljšega spanca in potrebe po tem, da se razvedrijo. Drugi pomemben motiv je povezan z zdravim življenjskim slogom, kar pomeni, da se ženske bolj kot moški udeležujejo skupinskih vadb ker se trudijo živeti zdravo, pravilno prehranjevati, opustiti nezdrave navade (npr. kajenje, uživanje alkohola, nezdrave prehrane) in ker si želijo, da gibanje postane del njihovega vsakdanjika. Tretji motiv je povezan z značilnostmi trenerja, kar pomeni, da je ženskam, ki se udeležujejo skupinskih vadb bolj pomemben dober odnos s trenerjem, trenerjevo spodbujanje napredka, trenerjeva dobra telesna pripravljenost, dobra razlaga izvedbe posameznih vaj, trenerjevo učinkovito prilagajanje treninga njihovim sposobnostim in izžarevanju trenerjeve pozitivne energije.

Glede na zgornje ugotovitve, lahko prvo hipotezo, ki pravi, da so ženskam pri skupinski vadbi bolj pomembni motivi povezani z značilnostmi trenerja, socialni motivi in motivi povezani z zdravim življenjskim slogom kot moškim, delno potrdimo. Hipotezo smo potrdil pri motivih,

ki so povezani s trenerjem ter pri motivih, ki so povezani z zdravim življenjskim slogom. Pri socialnih motivih H1 ne moremo potrditi, saj je razlika statistično neznčilna.

Rezultati se razlikujejo od ugotovitev večine podobnih študij. Drugi avtorji (npr. Talan, 1997) so ugotovili, da so anketiranci za najpogostejše motive za udeležbo v športnih dejavnostih izbrali »želim ostati v dobri formi«, »želim ostati telesno zdrav« in »želim sprostiti svojo energijo«. V raziskavi so ugotovili tudi, da se motivi med tistimi, ki obiskujejo fitnes, in med tistimi, ki obiskujejo skupinsko vadbo, razlikujejo. Pri udeležencih skupinske vadbe so se najpogosteje pojavljali motivi »želim sprostiti svojo energijo«, »želim ostati v dobri formi« in »všeč so mi vaditelji«, zato sem pričakoval, da se bodo tudi v moji raziskavi motivi povezani z zdravjem in zdravim življenjskim slogom izkazali kot pomembni za obiskovanje skupinskih vadb. Kar je ugotovil tudi že Sila (2007), da so ljudje zmeraj bolj ozaveščeni o negativnih posledicah gibalno nedejavnega načina življenja.

Zanimivo je, da so vsi motivi povezani z skupinsko vadbo bolj pomembnim ženskam kot moškim. Na takšen rezultat bi lahko vplivalo tudi manjše število udeležencev moškega spola, saj je anketni vprašalnik izpolnilo veliko več predstavnic ženskega spola. Ženskam so najpomembnejši motivi povezani z značilnostmi trenerja, sledijo motivi povezani s samomotivacijo in motivi povezani s treningom. Moškim so prav tako najpomembnejši motivi povezani z značilnostmi trenerja ter, motivi povezani s treningom in samomotivacijo. Ženskam so presenetljivo najmanj pomembni socialni motivi. Podobno je pri moških, saj so se za najmanj pomembne motive pokazali tisti, povezani s počutjem in zdravjem, ter socialni motivi. Zanimivo je, da je obema spoloma najpomembnejši motiv povezan z značilnostmi trenerja. Iz tega lahko sklepamo, da jim je zelo pomemben odnos s trenerjem. Trener mora znati ugoditi željam strank, biti dober motivator, znati svetovati pri vadbi, zelo pomembno pa je, da ima veliko znanja na svojem področju.

3.2 ANALIZA SAMOMOTIVACIJE

Tabela 3: Opisne statistike samomotivacije glede na spol.

	Moški		Ženske	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Samomotivacija	3,03	0,20	2,93	0,23

Tabela 4: Primerjava med skupinama moških in žensk v samomotivaciji.

	<i>Mann-Whitney U test</i>	<i>p</i>
Samomotivacija	1449,00	,07

*Legenda: *p* – statistično pomembna razlika ($p < 0,05$)

Iz Tabele 4 vidimo, da med moškimi in ženskami ni statistično pomembnih razlik v samomotivaciji. To pomeni, da hipoteze 2 ne moremo potrditi, saj smo predvidevali, da bo samomotivacija višje izražena pri ženskah kot pri moških. Iz rezultatov lahko ugotovim, da imata oba spola srednje izraženo samomotivacijo. Moški imajo sicer samomotivacijo višje izraženo kot ženske, vendar ta razlika ni statistično pomembna.

Na podlagi teh rezultatov lahko sklepamo, da imajo preizkušanci poleg notranjih še zunanje motive za obisk skupinske vadbe, kar rezultira v tem, da notranja motivacija ni bila tako visoko izražena. Kot so že ugotovili Ryan in sod. (1997), se vadeči prvotno odločajo za vadbo zaradi zunanjih razlogov kot so npr. izboljšanje izgleda in pripravljenost, razvoj ter izraženost notranje motivacije za vadbo pa je napovednik vztrajnosti pri vadbi. To pomeni, da se vadeči v začetku odločijo za vadbo zaradi oblikovanja postave, hujšanja ali pridobivanja kondicije, kasneje, ko se privadijo na novo okolje, način dela, spoznajo ostale vadeče in oblikujejo nova prijateljstva, pa vadijo z užitkom in se ob tem zabavajo.

Glede na to, da se čez celo leto vpisujejo na vadbne tudi novi člani, bi lahko bila srednje visoko izražena notranja motivacija, ki smo jo ugotovili v naši raziskavi, lahko posledica še vedno visoke začetne zunanje motivacije novih članov.

3.3 ANALIZA TELESNE SAMOPODOBE

Tabela 5: Opisne statistike pri posameznih dimenzijah telesne samopodobe glede na spol.

Dimenzije telesne samopodobe	Moški		Ženske	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Zdravje	4,76	0,92	4,84	0,93
Koordinacija	4,22	0,59	3,97	0,95
Gibalna/športna aktivnost	4,70	0,91	4,17	1,10
Telesna teža	3,66	1,47	4,00	1,59
Športna kompetenca	4,07	0,71	3,48	1,13
Telesni videz	4,32	0,90	4,41	0,97
Moč	4,36	0,68	3,76	0,91
Gibljivost	4,40	0,78	3,97	1,15
Vzdržljivost	4,21	1,29	3,42	1,33
Splošna telesna samopodoba	3,40	1,09	3,82	1,28
Samospoštovanje	4,89	0,75	4,80	0,81

Tabela 6: Primerjava med skupinama moških in žensk v posameznih dimenzijah telesne samopodobe.

Dimenzije telesne samopodobe	<i>Mann-Whitney U test</i>	<i>p</i>
Zdravje	1688,00	0,52
Koordinacija	1570,50	,23
Gibalna/športna aktivnost	1302,00	,01*
Telesna teža	1523,00	,15
Športna kompetenca	1245,00	,01*
Telesni videz	1697,00	,55
Moč	1138,50	0,00*
Giblјivost	1396,50	0,04*
Vzdržljivost	1202,00	0,00*
Splošna telesna samopodoba	1659,50	0,44
Samospoštovanje	1690,50	0,53

*Legenda: *p* – statistično pomembna razlika ($p < 0,05$)

Na podlagi dobljenih rezultatov hipoteze H3 ne moremo potrditi, ampak jo zavračamo. Domnevali smo, da bodo imele ženske udeleženke nižje izraženo telesno samopodobo kot moški. Rezultati kažejo, da med spoloma sicer obstajajo razlike, vendar pa razlika ni statistično značilna. Višje izražena telesna samopodoba žensk je v primerjavi z drugimi študijami presenetljiva. Vrhunec (2004) ugotavlja, da so ženske manj zadovoljne s svojim telesnim videzom. Pri obeh spolih je telesna samopodoba srednje izražena, vendar pa je Garner (1997, v Kuhar 2004) navaja, da so ljudje v zadnjih 30ih letih vedno bolj nezadovoljni s splošnim

videzom in svojo obliko telesa. Zanimivo bi bilo preveriti ali se preizkušanci iz naše študije v zaznavanju telesne samopodobe razlikujejo od enako starih odraslih, ki se s športno rekreacijo ne ukvarjajo.

Iz Tabele 6 vidimo, da ni statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami v dimenzijah gibalne/športne aktivnosti, športne kompetence, moči, gibljivosti in vzdržljivosti. Moški imajo višjo samopodobo na dimenziji gibalna/športna aktivnost, športni kompetenci, moči, gibljivosti in vzdržljivosti. To pomeni, da v primerjavi z ženskami sebe ocenjujejo kot nekoga, ki je bolj gibalno aktiven in se redno ukvarja s športom, so pri njem tudi bolj uspešni in gibalno spretni, močni in pri naporni vadbi zdržijo dlje časa. Te ugotovitve lahko utemeljimo morda s tem, da imajo moški večjo mišično maso, zaradi katere lahko razvijejo večjo mišično moč.

3.4 ANALIZA STORILNOSTNE MOTIVACIJE

Tabela 7: Opisne statistike faktorjev storilnostne motivacije glede na spol.

	Moški		Ženske	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Faktor 1	0,69	0,23	0,70	0,21
Faktor 2	0,43	0,16	0,52	0,16

Tabela 8: Primerjava med skupinama moških in žensk v faktorjih storilnostne motivacije.

	<i>Mann-Whitney U test</i>	<i>p</i>
Faktor 1	1813,50	,98
Faktor 2	1287,50	0,01*

*Legenda: *p* – statistično pomembna razlika ($p < 0,05$)

Na podlagi dobljenih rezultatov hipoteze H4 ne moremo potrditi. Domnevali smo, da bodo moški višje storilnostno motivirani za izvajanje rekreativne vadbe kot ženske.

Iz Tabele 8 vidimo, da je storilnostna motivacija višja pri ženskah. Statistično pomembna razlika med spoloma se je pokazala pri faktorju 2, kar pomeni, da je ženskam bolj kot moškim pomembno doseganje uspeha kot takega, ne glede na vloženo delo. To lahko pomeni, da ženske obiskujejo skupinsko vadbo predvsem zaradi druženja z ostalimi vadečimi, kot sta to ugotovila že Pori in Sila (2009), ne pa toliko, da bi dosegle boljšo fizično pripravljenost, kot je to pomembno moškim.

4 SKLEP

V diplomski nalogi smo želeli ugotoviti, kakšni so motivacijski dejavniki za obisk skupinske vadbe in ali le-ta vpliva na zaznavanje telesne samopodobe. Želeli smo ugotoviti ali med spoloma obstajajo razlike v motivaciji za vadbo, samomotivaciji in storilnostni motivaciji ter zaznavanju telesne samopodobe.

Rezultati so pokazali, da se med moškimi in ženskami razlikujejo motivi povezani s počutjem in zdravjem, zdravim življenjskim slogom in motivi povezani z značilnostmi trenerja, pri socialnih motivih pa ni bilo statistično pomembne razlike. Ugotovili smo tudi, da med moškimi in ženskami ni statistično pomembnih razlik v samomotivaciji in telesni samopodobi, ter da imajo ženske višjo potrebo po doseganju uspeha, ne glede na vloženo delo. Povzamemo lahko, da smo H1, ki pravi, da so ženskam pri skupinski vadbi bolj pomembni motivi povezani z značilnostmi trenerja, socialni motivi in motivi povezani z zdravim življenjskim slogom kot moškim, delno potrdili. Nismo pa potrdili H2, ki pravi, da bo samomotivacija pri ženskah višja kot pri moških, H3, ki pravi, da imajo ženske nižjo telesno samopodobo kot moški in H4, ki pravi, da so moški višje storilnostno motivirani za izvajanje rekreativne vadbe.

Pri interpretaciji rezultatov moramo upoštevati tudi omejitve študije. Ena od omejitev je, da je v študiji sodelovali veliko več žensk kot moških. Postavlja se vprašanje, zakaj so bile ženske bolj pripravljene za odgovarjanje na zastavljena vprašanja in kakšni bi bili rezultati, če bi bil vzorec bolj uravnotežen. Druga omejitev študije je, da je večje število udeležencev odgovorilo le na nekatera vprašanja in anket v celoti niso izpolnili. Morda bi dobili večji vzorec, če bi bil nabor vprašanj krajši. Menimo, da bi bilo v prihodnosti smiselno raziskati ali obstajajo razlike v motivaciji in samopodobi med tistimi, ki obiskujejo vadbe in tistimi, ki jih ne obiskujejo. Raziskali bi lahko tudi ali obstajajo razlike v motivaciji in telesni samopodobi med različnimi starostnimi skupinami.

Rezultati diplomske naloge pomagajo osvetliti vpogled v različne motive za udeleževanje skupinskih vadb. V vadbenem centru Apolon lahko na podlagi rezultatov oblikujemo vadbe tako, da bodo bolj skladne z motivi udeležencev za obiskovanje vadb. Rezultati so v pomoč tudi pri sestavljanju skupinskih treningov, oblikovanju motivacijske klime na treningih in

odnosu do vadečih. Z upoštevanjem rezultatov in njihovo aplikacijo v prakso lahko povečamo zadovoljstvo vadečih za obiskovanje skupinskih vadb.

5 VIRI

- Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., in Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Bergoč, Š., Zagorc, M., in Zaletel, P. (2007). *Metode poučevanja v aerobiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Cooper, K. H. (1970). *The new aerobics*. New York
- Deci, E.L., in Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum.
- Deželak, J. (2010). *Motivacijske značilnosti mladih kajakašev in kanuistov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Doupona Topič, M. (2004). *Ženske in šport*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Edger, M. (2011). *Goal setting and self motivation*. Pridobljeno 30.8.2012, s <http://www.sportpsychologytoday.com/youth-sports-psychology/goal-setting-and-self-motivation/>.
- Goffman, E. (2008). *Stigma: zapiski o upravljanju poškodovane identitete*. Maribor: Aristej.
- Kajtna, T., in Tušak, M. (2005). *Psihologij športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna, T., in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana: samozaložba T. Jeromen.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kompare, A., in Stražišar, M. (2001). *Psihologija. Spoznanja in dileme*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote. Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.
- Marentič Požarnik, B. (1988). *Dejavniki in metode uspešnega učenja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja v Ljubljani, Oddelek za pedagogiko.
- Marsh, H. W. (1994). The importance of being important: Theoretical models of relations between specific and global components of physical self-concept. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 306–25.
- Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.

- Pori, M. in Sila, B. (2009). Športno rekreativna dejavnost Slovencev po posameznih športnih zvrsteh (elektronska izdaja). *Polet*. Pridobljeno 1.7.2016, iz <http://www.gore-ljudje.net/novosti/46205/>.
- Praunseis, Š. (1996). *Storilnostna motivacija v športu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Ryan R.M., Frederick C.M., Lepes D., in Sheldon K.M. (1997). *Intrinsic motivation and exercise adherence*. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Sila, B in Turk, J. (2000). *Lepota gibanja*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenija.
- Sila, B. (2007). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev: Pogostost športne aktivnosti in delež športno aktivnega prebivalstva. *Šport*, 55(3), 3-11.
- Sila, B. (2009). Nekaj rezultatov o športnorekreativni vadbi Slovencev; Položaj fitnesa med ostalimi športi. V 8. kongres fitnes zveze Slovenije – licenčni seminar. (str. 16-19). Ljubljana: FZS.
- Stein, R. J. (1996). Physical self-concept. V B. A. Bracken (ur.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical consideration* (str. 374–394). Wiley, New York.
- Sternad, D. (2001). *Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo*. Ljubljana: samozaložba.
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Tomori, M. (1995). *Motnje hranjenja: IX. Seminar o delu z mladostniki*. Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete: Psihiatrična klinika.
- Trnkoczy, A. (2009). *Vpliv športne rekreacije na samopodobo žensk*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Tušak, M. (1997). *Razvoj motivacijskega sistema v športu*. Neobjavljena doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport: Ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Tušak, M., in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Tušak, M., in Faganel, M. (2004). *Jaz-športnik: samopodoba in identiteta športnika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. (2005). Motivacija za športnorekreativno aktivnost. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije*. (str. 95-114). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vrhunec, Š. T. (2004). *Discipliniranje telesa pri študentih družboslovnih fakultet*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Zagorc, M., Zaletel, P., in Jeram, N. (2006). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zakrajšek, J. (2001). *Uporaba pripomočkov pri aerobiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zaletel, P. (2009a). Pojavne oblike skupinske vadbe. *Polet*, 44(8), 45 - 48.

VIRI SLIK:

- Slika 1: Priljubljenost športnorekreativnih dejavnosti glede na spol. (2009). Pridobljeno 1.7.2016, iz <http://www.gore-ljudje.net/novosti/46205/>
- Slika 2: Shema doseganja ciljev in podciljev (Tušak in Tušak, 1994)