

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MATEJA HOHKRAUT

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Športno plezanje

**KORELACIJA MED SAMOPODOBO IN UČENJEM
IZVAJANJA DIHALNIH VAJ PRI MLADIH ŠPORTNIH
PLEZALCIH**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

doc. dr. Tanja Kajtna

RECENZENT:

prof. dr. Matej Tušak

KONZULTANT:

doc. dr. Blaž Jereb

Avtorica dela:

MATEJA HOHKRAUT

Ljubljana, 2013

Zahvaljujem se svoji mentorici, dr. Tanji Kajtna, za vse koristne nasvete in strokovno pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Iskrena hvala staršem, ki so mi omogočili študij in mi pri tem ves čas stali ob strani, Roku za spodbudo in moralno podporo ter mladim športnim plezalcem za njihovo sodelovanje.

Ključne besede: samopodoba, sproščanje, dihalne vaje, učenje, športno plezanje.

KORELACIJA MED SAMOPODOBO IN UČENJEM IZVAJANJA DIHALNIH VAJ PRI MLADIH ŠPORTNIH PLEZALCIH

Mateja Hohkraut

IZVLEČEK

Osnovni namen raziskave je bil mlade športne plezalce naučiti pravilnega izvajanja dihalnih vaj in preučiti njihovo samopodobo ter ugotoviti, ali med omenjenima spremenljivkama obstaja korelacija. Poleg tega smo preučevali vpliv 10-tedenskega izvajanja dihalnih vaj na posameznikovo samopodobo ter izpostavili morebitne razlike, ki se pojavljajo glede na spol. Zanimala so nas tudi plezalčeva mnenja o dihalnih vajah ter lastne spremembe, ki so jih opazili.

Vzorec je bil nenaključen in je obsegal 14 otrok, 9 dečkov in 5 deklic, starih od 8 do 15 let, ki se vsaj trikrat tedensko vključujejo v vadbo športnega plezanja v enem izmed slovenskih plezalnih klubov. Podatke smo pridobili s pomočjo intervjuja in dveh vprašalnikov - standardiziranega SPA vprašalnika za merjenje splošne samopodobe ter lastnega vprašalnika za merjenje samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja. Podatke smo obdelali s pomočjo statističnega programa SPSS 17.0, uporabljena je bila opisna statistika (aritmetična sredina, standardni odklon), T-test za odvisne vzorce ter Pearsonov korelacijski koeficient.

Ugotovili smo, da se mladi športni plezalci lahko uspešno naučijo pravilnega izvajanja dihalnih vaj, emocionalna in telesna komponenta samopodobe pa sta se po 10-tedenskem izvajanju vaj izboljšali. Splošna samopodoba in samopodoba, vezana na treninge in tekmovanja, nista povezani, prav tako ni bilo mogoče opaziti korelacije med spremenljivkama samopodoba in učenje ter samopodoba in spol, čeprav so razlike med dečki in deklicami vidne.

Keywords: self-confidence, relaxing, breathing exercises, learning, sport climbing.

CORRELATION BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND LEARNING TO PERFORM BREATHING EXERCISES AMONG YOUNG SPORT CLIMBERS

Mateja Hohkraut

ABSTRACT

The basic purpose of the research was to teach young sport climbers the correct performance of breathing exercises and determine whether there is a correlation between their measured self-confidence and learning skills. Furthermore there was an examination of the effects the 10-week-long performance of breathing exercises caused to one's self-confidence. The eventual differences between genders were exposed and we were also interested in climbers' opinions about the changes, noticed by themselves.

There were 14 kids, 9 boys and 5 girls, aged from 8 to 15, included in the research. They were all climbers who train at least three times a week in one of the Slovene climbing clubs. The data were collected through the interview and also two questionnaires were used - the SPA questionnaire for measuring self-confidence and the questionnaire for measuring only self-confidence related to the trainings and competitions. The data analysis were made with the SPSS 17.0 statistical program, where descriptive statistics (mean, standard deviation), a T-test for related samples and Pearson's coefficient were used.

Young sport climbers successfully learned the breathing exercises and the results showed improvements in 2 components of self-confidence (emotional and physical) after 10 weeks of performing exercises. There were no connections among the following variables: self-confidence and learning skills, self-confidence and gender and the general self-confidence and confidence, related to trainings and competitions, although the differences between boys and girls were noticeable.

KAZALO

1 UVOD	7
1.1 SAMOPODOBA IN OBLIKOVANJE SAMOPODOBE	7
1.1.1 Samozaupanje, samozavest, samospoštovanje in pozitivni samogovor ..	9
1.1.2 Struktura samopodobe	10
1.1.3 Merjenje samopodobe	12
1.1.4 Otrokova samopodoba, vpliv družine in športa	13
1.1.5 Raziskave na področju samopodobe	14
1.2 SPROŠČANJE IN STRES	18
1.2.1 Dihanje	19
1.2.2 Tehnike sproščanja	20
1.2.3 Vadba sproščanja	27
1.2.4 Raziskave na področju sproščanja	28
1.3 ŠPORTNO PLEZANJE	29
1.3.1 Kratka zgodovina športnega plezanja	30
1.3.2 Oblike športnega plezanja	31
1.3.3 Vrste športnega plezanja	31
1.3.4 Učenje športnega plezanja	32
1.3.5 Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti športnih plezalcev	32
1.3.6 Psihične zahteve pri športnem plezanju	37
1.3.7 Raziskave na področju športnega plezanja	38
1.4 PREDMET IN PROBLEM NALOGE	40
1.4.1 Cilji proučevanja	41
1.4.2 Hipoteze	41

2 METODE DE LA	42
2.1 Preizkušanci	42
2.2 Pripomočki.....	42
2.2.1 Vprašalnik samopodobe SPA	43
2.2.2 Vprašalnik samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja	43
2.2.3 Intervju	43
2.2.4 Dihalne vaje	44
2.3 Postopek	45
3 REZULTATI IN RAZPRAVA	47
3.1 Korelacija samopodobe in samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja	48
3.2 Spremembe samopodobe	49
3.3 Spremembe samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja.....	54
3.4 Korelacija med učenjem pravilnega izvajanja dihalnih vaj in samopodobo ...	57
3.5 Samopodoba in spol.....	59
3.6 Učenje in izvajanje dihalnih vaj.....	62
4 SKLEP	69
5 VIRI	71
6 PRILOGE.....	75
Priloga 1: Vprašalnik samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja	76
Priloga 2: Intervju	78
Priloga 3: Soglasje staršev o sodelovanju otrok pri raziskavi	79

1 UVOD

Razlog, da sem si za temo diplomskega dela izbrala področje psihologije športa, ni naključen. Že pred vpisom na fakulteto me je psihologija izredno zanimala, s širjenjem svojega znanja, ki sem ga pridobila v času študija, pa se je interes le še povečeval, saj sem spoznala, da se za uspešnim tekmovalnim rezultatom skriva še marsikaj drugega kot le naporen fizičen trening. Izjemna predavanja, ki sem jim imela možnost prisostvovati, so mi omogočala spoznavanje same sebe in vedno znova sem skušala slišano prenesti v prakso ter na ta način izboljšati svoje tekmovalne nastope ali pa pomagati svojim varovancem. Sem namreč športna plezalka, ki že vrsto let skrbi tudi za napredek in vzgojo mlajših športnih navdušencev, zato je bila moja želja študij zaključiti z diplomskim delom, ki bo psihologijo povezal z mojim najljubšim športom.

V naslovu sem plezalce, ki so sodelovali v raziskavi, poimenovala "mladi", kljub temu da se po starosti med seboj precej razlikujejo. Idejo sem dobila ob prebiranju knjige Šport z bistro glavo, kjer avtorici s pridevnikom "mladi" športnik poimenujeta športnike, ki so na začetku svoje športne poti in pravita, da "mladi" pomeni "mladi po izkušnjah v športu" (Kajtna in Jeromen, 2007). In prav to najbolje opiše tudi moje preizkušance.

1.1 SAMOPODOBA IN OBLIKOVANJE SAMOPODOBE

Poimenovanje samopodobe še danes ni popolnoma opredeljeno, vsekakor pa se avtorji strinjajo, da gre za množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe. So tudi mnenja in prepričanja o sebi, ki so osnovana na podlagi izkušenj in razlag o sebi in okolju. Težave se pojavijo že pri prevodu, saj nekateri avtorji govorijo o self-concept (ki se nanaša na zavestno, pojmovno, logično in racionalno), drugi pa o self-image (ki poudarja nezavedno, nagonsko in emocionalno), medtem ko se v slovenskem jeziku uveljavljajo tudi pojmi sebstvo, jaz in identiteta. Velja, da sta pojma samopodobe in sebstva identična, oba pa zajemata tako concept kot tudi image - torej psihosocialne, telesne in vedenjske razsežnosti,

medtem ko so izrazi self-esteem, self-worth in self-evaluation v našem jeziku prevedeni kot samospoštovanje (Kobal, 2001).

Na samopodobo vplivajo ocene pomembnih drugih - staršev, prijateljev, trenerjev ter spodbude iz okolja pa tudi razlaga lastnega vedenja, kjer poiščemo vzroke za stvari ali dogodke. Takšno pripisovanje vzrokov imenujemo atribucije. Na splošno pa je samopodoba odvisna od zaznave in poznavanja svojih dobrih in slabih strani ter referenčnega okvirja. Prvo se nanaša na to, kako gledamo sami nase in kaj menimo, da so naše dobre oziroma slabe lastnosti, referenčni okvir pa opredeljuje naša primerjanja z drugimi ter lastne standarde. Ob primerjavi z boljšimi posamezniki je lahko namreč samopodoba zelo slaba, medtem ko se ustrezna samopodoba razvije ob realni primerjavi z vrstniki (Kajtna in Jeromen, 2007). Oblikuje se postopoma in je razvojno določena; otroci se sprva ne zavedajo perspektiv drugih in sebe sploh ne ločijo od okolja, prav informacije, ki jih prejmemo od drugih, pa so temelj za ustvarjanje podobe o samem sebi. Samozaznavanje, ki ga ne smemo enačiti s samozavedanjem, slednje je značilno le za človeka in šimpanza, se pojavi kmalu po rojstvu, prvo prepoznavanje sebe v ogledalu se pojavi med 15. in 18. mesecem starosti, kasneje sledi razvoj samozavedanja (Tušak in Faganel, 2004a), medtem ko se samopodoba dejansko začne kazati šele med 26. in 30. mesecem starosti (Thomé, 1988, v Tušak in Faganel, 2004a). Sledi predšolsko obdobje, ki ga Horvat in Magajna (1987, v Kobal, 2001) delita na 4 faze, in sicer uporaba lastnega imena, povečana samostojnost, razširitev pojma sebe in verbalizacija občutij o sebi. Okrog 5. do 6. leta pa naj bi otrok že oblikoval samopodobo, značilno za odrasle, kar pomeni, da je o svoji osebnosti in svojem lastnem telesu sposoben razmišljati tako pozitivno kot tudi negativno. V obdobju mladostništva se pojavijo številne razvojne naloge, ki so neposredno povezane z iskanjem lastne identitete oziroma samopodobe, vzpostavljanjem odnosa do lastnega telesa in oblikovanja spolne vloge, oblikovanjem odnosa z vrstniki, s starši ter z drugimi avtoritetami, pa tudi odnosom do prihodnosti ter s prilagajanjem družbenemu okolju (Horvat in Magajna, 1987, v Kobal, 2001).

Razvoj samopodobe je odvisen od več dejavnikov: od predstave o lastnem telesu, jezika ali sposobnosti pogovora o sebi in drugih, interpretacije povratnih informacij iz socialnega okolja, identifikacije s pripadajočo spolno vlogo ter vzgoje v otroštvu

(Burns, 1979, v Tušak in Faganel, 2004a). Kljub temu da imajo na oblikovanje samopodobe pomemben vpliv mnenja in predstave ljudi iz okolice, pa lastna samopodoba ni le odraz drugih, saj je videnje tujih predstav še vedno samo naše. Pomembno vlogo imajo namreč tudi zasebna dejstva in podatki, ki niso dostopna nikomur (intimna razmišljanja, čustva, doživljanje nas samih, našega telesa in naše duševnosti), bistven pa je še spomin, ki potrjuje posameznikovo lastno identiteto in njegove izkušnje (Tušak in Faganel, 2004a). Samopodoba se torej rahlo spreminja glede na razvojno starost posameznika - običajno je v otroštvu previsoka, med odrasčanjem pa je precej nizka (Kajtna in Jeromen, 2007).

1. 1. 1 Samozaupanje, samozavest, samospoštovanje in pozitivni samogovor

Pojem samopodobe je nerazdružljivo povezan tako s samozavestjo in samospoštovanjem kot tudi samozaupanjem, saj visoko samozaupanje povzroča visoko samopodobo, posledica nizkega samozaupanja pa je nizka samopodoba. Samozaupanje je namreč pojem, ki opredeljuje vrednostno oceno samega sebe (Kajtna in Jeromen, 2007), samospoštovanje zajema strategije, ki ohranjajo lastno pozitivno vrednotenje (Musak, 2005), medtem ko je samozavest moč opredeliti kot stopnjo, do katere nekdo ceni samega sebe (Kajtna in Jeromen, 2007). Samozavesten človek ima torej občutek, da ima popolno kontrolo nad situacijo, kar pa je odvisno tudi od njegove motivacije in samospoštovanja. Pri tem je pomembno pravilno postavljanje in izbiranje ciljev, saj lahko previsoko zadani in posledično nedosegljivi cilji povzročijo upad samozavesti, medtem ko z ustreznimi cilji pripomoremo k zdravemu oblikovanju le-te (Tušak in Faganel, 2004a).

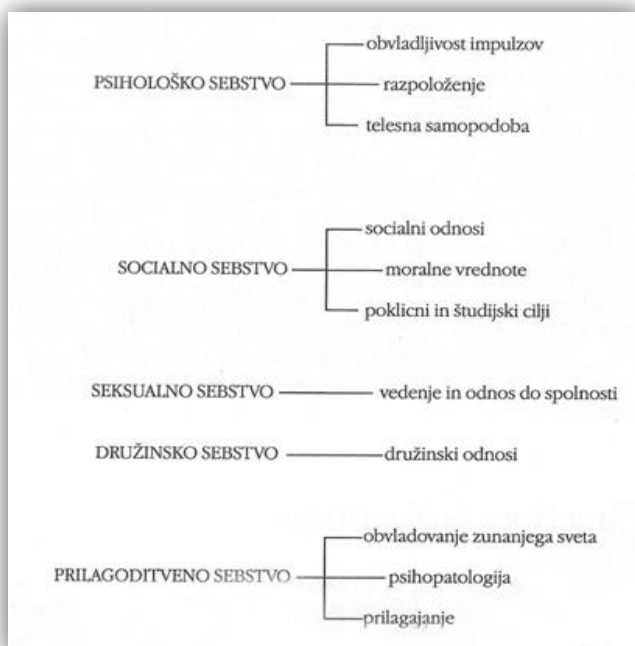
Samozaupanje in samozavest je mogoče povečati; ena izmed učinkovitih metod je pozitivni samogovor, s katerim vplivamo na spreminjanje razmišljanja in izzovemo pozitivne misli ter pozitivna čustva, pri športnikih pa zvišamo možnosti za dober rezultat. Pri tehniki pozitivnega samogovora je prvi korak prepoznati negativni notranji dialog, sledi ustavljanje negativnih misli in spreminjanje negativnih misli v pozitivne; gre za to, da si s predhodnim načrtovanjem pripravimo pozitivne stavke, s katerimi priključimo pozitivne misli in čustva ter tako učinkujemo na lastno razmišljanje. Poleg pozitivnega poznamo še negativni samogovor, s katerimi

izzovemo slabo voljo, negativna čustva in jezo, saj se prepričujemo, da nečesa ne zmoremo in s tem znižujemo svojo samopodobo (Kajtna in Jeromen, 2007).

Vealey in Vernau (2010) izpostavljata, da posameznikov, predvsem športnikov cilj ni le hitro utrjevanje samozavesti v določenih trenutkih, ko je to potrebno, pač pa so dolgotrajni psihološki treningi tisti, ki ustvarjajo in utrjujejo močno in prožno samozavest, s katero lažje dosežemo uspeh.

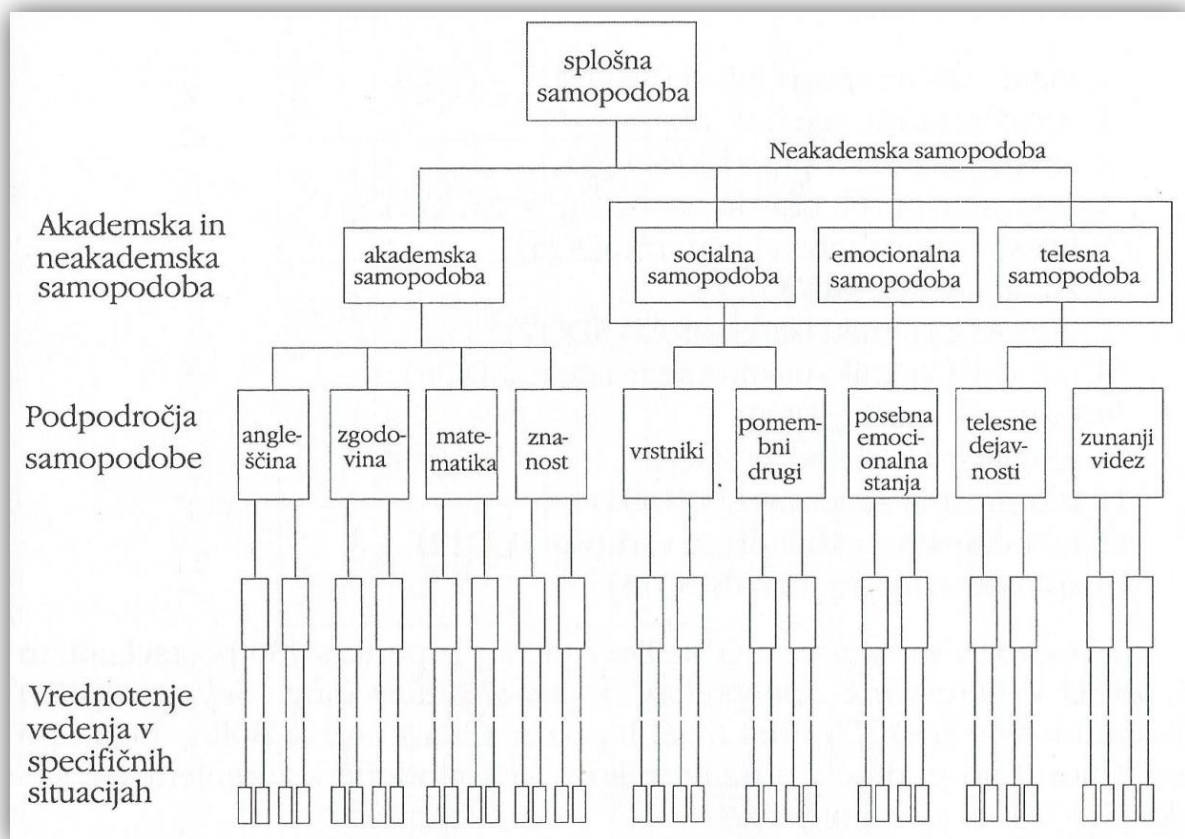
1. 1. 2 Struktura samopodobe

Samopodoba je večdimenzionalna in jo lahko opišemo s pomočjo različnih modelov ter analiziramo s pomočjo različnih lestvic. Pomembnejši avtorji so Piersova in Harris ter Offer (Kobal, 2001), številne raziskave pa so omogočile oblikovanje modela samopodobe, ki ga prikazuje Slika 1, čigar avtorji (Offer, 1969; Offer in dr., 1974, 1984, 1988; Pačnik, 1992, v Kobal, 2001) predpostavljajo, da samopodobo sestavlja 5 vsebinskih področij oziroma sebstev, in sicer psihološko sebstvo, socialno sebstvo, seksualno sebstvo, družinsko sebstvo in prilagoditveno sebstvo. Offerjev vprašalnik je še danes v uporabi mnogih psihologov, ki se ukvarjajo z raziskavami na področju samopodobe, tako v tujini kot tudi v Sloveniji (Kobal, 2001).



Slika 1. Offerjev strukturni model mladostnikove samopodobe (Kobal, 2001).

Nekoliko drugače sta se opredelitve lotila Shavelson in Bolus (1982, v Kopal, 2001), ki pozornost namenjata predvsem notranji organizaciji samopodobe. Pravita, da je samopodoba v mladostništvu sestavljena iz več področij, da je hierarhično urejena in da se število področij posameznikove samopodobe z zorenjem povečuje. Na vrhu njune hierarhične strukture (Slika 2) je splošna samopodoba, ki se deli na akademski in neakademski del; prvi zajema materni jezik, zgodovino, matematiko in naravoslovne vede, drugi pa socialno, čustveno in telesno samopodobo - torej vrstnike in ostale, s katerimi je posameznik povezan, posamična čustvena stanja, telesne sposobnosti in zunanji videz.

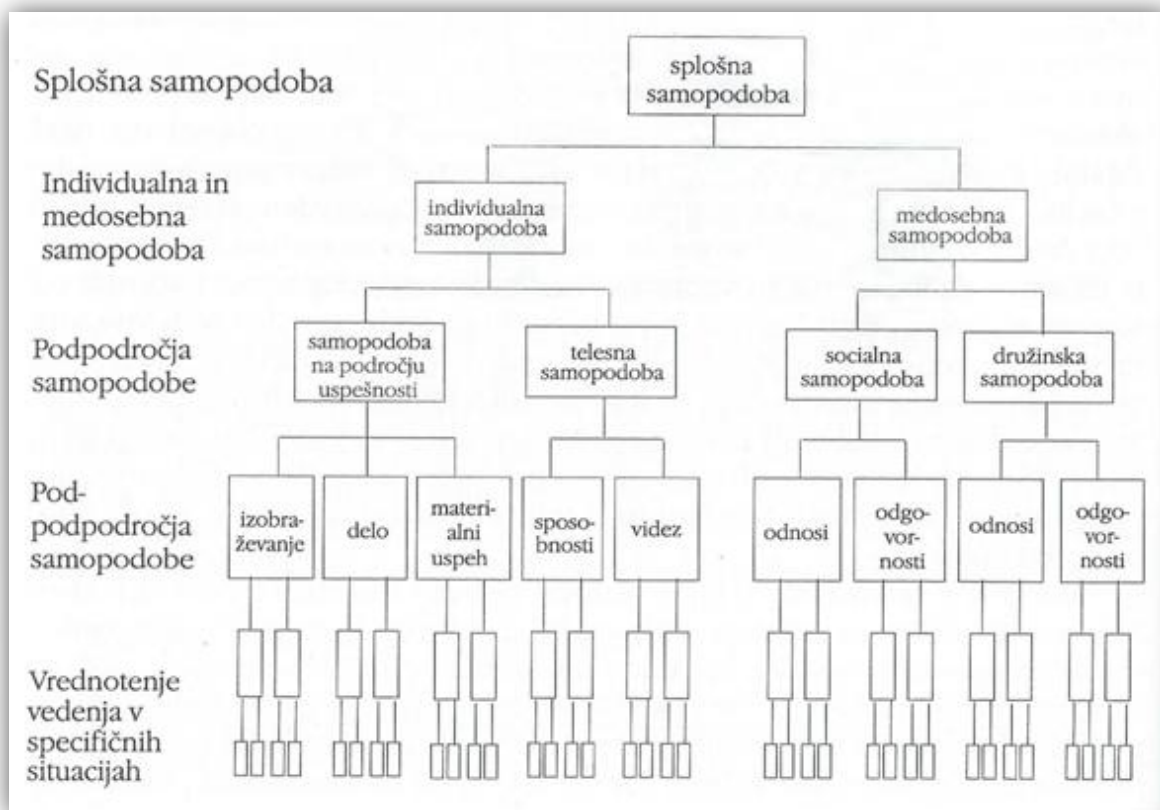


Slika 2. *Struktura samopodobe v mladostništvu (Shavelson in Bolus, 1982, v Kopal, 2001).*

Pri preverjanju njunih hipotez sta Marsh in O'Neillova (1984, v Kopal, 2001) prišla do ugotovitve, da so korelacije med posameznimi področji majhne, zato sta postavila novo hipotezo, v kateri zanikata Shavelsonovo hierarhično urejenost in pravita, da so posamezna področja samopodobe samostojna in ločena med seboj. Danes se za merjenje samopodobe uporablja SPA vprašalnik, ki je osnovan na Shavelsonovem

modelu in poleg splošne samopodobe meri še učno, družinsko, telesno, socialno in emocionalno (Musitu, Garcia, Gutierrez, Krajnc in Pečjak, 1998).

Tam in Watkins (1995, v Kopal, 2001) po Shavelsonovem in Bolusovem modelu preučujeta samopodobo v odraslosti in pravita, da se pojavijo razlike tako v strukturiranosti kot tudi hierarhični urejenosti, ki naj bi bili v tem obdobju bolj izraziti. Na vrhu hierarhične strukture (Slika 3) je še vedno splošna samopodoba, vendar se ta deli na individualno in medosebno; prvo predstavljata področje uspeha oziroma dosežkov in telesna samopodoba, drugo pa socialna in družinska samopodoba. Vsa naštetá področja se razdelijo še na vrednotenje vedenja v specifičnih situacijah.



Slika 3. Samopodoba odraslega človeka (Tam in Watkins, 1995, v Kopal, 2001).

1. 1. 3 Merjenje samopodobe

Samopodobo je mogoče meriti na mnogo različnih načinov, pri čemer pa se največkrat uporabljajo naslednji (Tušak in Faganel, 2004a):

- *ocenjevalne lestvice*, ki vsebujejo vprašanja in trditve, pri katerih posameznik označi stopnjo strinjanja,

- *ček liste*, kjer gre za označevanje posameznikovih značilnih trditev,
- *q sort* (Stevenson, 1953, v Tušak in Faganel, 2004a), kjer posameznik različne lastnosti razporeja v 9 kategorij glede na prisotnost in značilnost le-teh pri sebi,
- *tehnike prostih odgovorov*, ki so precej subjektivne, vendar omogočajo veliko svobodo pri odgovarjanju,
- *projekcijske tehnike*, ki merijo nezavedne vidike samopodobe ter
- *opazovanja vedenja*, ki s primerjanjem opazovančevih in opazovalčevih ček list omogočajo preverjanje realističnosti samopodobe.

1. 1. 4 Otrokova samopodoba, vpliv družine in športa

Temelji samopodobe se oblikujejo v otroštvu, ko začne otrok komunicirati s svetom in ljudmi okoli sebe, relativno stabilna pa postane šele v pozni adolescenci (Tušak in Faganel, 2004a). Na njen razvoj vpliva mnogo dejavnikov, med katerimi ima pomembno vlogo družina. Njena vloga je namreč bistvena pri razvoju duševnega zdravja pri otroku, torej tudi na področju samopodobe in samospoštovanja, saj je družina tista, ki naj bi svojim članom nudila možnost ustvarjanja pozitivne samopodobe (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Satirjeva (1995, v Tušak idr., 2009) meni, da nefunkcionalnost v družini povzroča nizko samovrednotenje; takšen posameznik od drugih pričakuje prevaro, potlačenje in zaničevanje, kar lahko vodi tudi v brezvoljnost, ravnodušnost in podcenjevanje drugih, pri čemer je značilno zanikanje svojega početja. Predvsem nerealno visoka pričakovanja in zahteve staršev, katerim otrok s svojimi sposobnostmi ni kos, povzročajo najizrazitejše težave, saj se otrok v takšnih družinah vedno znova vidi kot neuspešnega (Tušak idr., 2009). Realno samozavest otrok pridobi z delom, šele ob dosegu svojih rezultatov je namreč smiselno zastavljati višje cilje, ki so znova uresničljivi, če je v njihovo doseganje vloženo dovolj truda, to pa predstavlja pozitiven feedback. Z doseganjem uspeha tako raste njegova samozavest in takrat zmore prenašati večje obremenitve in si zato postavljati tudi težje dosegljive cilje (Tušak in Faganel, 2004a). Podobno meni tudi Bandura (1982, v Kremer in Scully, 1994), saj trdi, da je uspeh tisti faktor, ki zvišuje posameznikovo samopodobo in omogoča uspeh tudi v prihodnje.

Poleg družine ima pri človeku ogromno vlogo tudi šport, tako pri odraslih kot pri otrocih, saj koristno vpliva na posameznikovo duševnost in izboljšuje kakovost njegovega življenja. Šport je sredstvo, ki otroku nudi možnost izgradnje zaupanja v svoje socialne in fizične sposobnosti ter spretnosti, za doživljanje pozitivne izkušnje pa so zadolženi tudi starši, ki ga naučijo in spodbujajo k doseganju svojih realnih ciljev, saj zmaga nikoli ni dosegljiva vsem, zato tudi ne sme biti najpomembnejša (Tušak in Faganel, 2004a). Telesna dejavnost omogoča posamezniku dejansko izkušnjo o svojih sposobnostih, trud in prizadevnost za lastno telo pa pozitivno vplivata na povečano naklonjenost do sebe (Tomori, 1990).

Kljub velikim pozitivnim učinkom športa je potrebno paziti, da le-ta ne postane sredstvo slabe volje in nizkega samovrednotenja, kar se lahko dogodi ob nenehnih zaznavanjih neuspeha. Predvsem vedenje pomembnih odraslih, staršev in trenerjev, kasneje pa tudi vrstnikov, je tisto, ki v največji meri določa vpliv športa na otrokovo zaznavanje samega sebe. Samopodoba ima na športnem področju pomemben vpliv na posameznikovo motivacijo in posledično njegovo vedenje, od česar je odvisna tudi uspešnost. Športnik z visoko samopodobo se ob uspešni predstavi zaveda, da je dober in odgovoren za svoja dejanja ter verjame, da lahko svoj uspeh ponovi, medtem ga neuspeh ne potre, pač pa ga spodbudi k iskanju novih rešitev in strategij (Tušak in Faganel, 2004a).

1. 1. 5 Raziskave na področju samopodobe

V osemdesetih in devetdesetih letih dvajsetega stoletja so mnogi različni avtorji začeli s številnimi raziskavami in študijami, ki so temeljile na Offerjevem vprašalniku samopodobe; lotevali so se tako proučevanja mladostnikove samopodobe in prijateljskih odnosov z vrstniki (Wong in Csikszentmihalyi, 1991, v Kobal, 2001), odnosa med učno uspešnostjo in samopodobo zgodnjih mladostnikov (Roberts, Sarigiani, Petersen in Newman, 1990, v Kobal, 2001) kot tudi odnosov med samopodobo in srednješolsko usmeritvijo (Smith, 1993, v Kobal, 2001), med samopodobo in odnosom do zlorabe alkohola (Smith in Blinn Pike, 1994, v Kobal, 2001) ter spolnimi in starostnimi razlikami v samopodobi (Smith in Cogswell, 1994, v Kobal, 2001, Smith in Muenchen, 1995, v Kobal, 2001). Prva, ki sta vprašalnik

uporabila v Sloveniji, pa sta Pačnik in Zalar (1986, v Kobal, 2001), ki sta na vzorcu 171 deklet in 137 fantov v kontrolni skupini ter 27 deklet in 25 fantov v eksperimentalni skupini s samomorilnimi težnjami ugotovila, da do večjih spolnih razlik v izraženosti samopodobe prihaja med problematičnimi mladostniki.

Kobalova je v raziskavi leta 1996 (Kobal-Palčič, 1997, v Kobal, 2001) na vzorcu 301 učenca s povprečno starostjo 13 let ugotovila, da je najvišje izraženo področje samopodobe, ki se nanaša na odnose s starši, za njim pa je področje, ki se nanaša na odnose z vrstniki, medtem ko se je najnižja samopodoba pokazala pri trditvah, povezanih z matematičnimi sposobnosti.

Mnogi avtorji (Meece, Parsons, Kaczala, Goff in Futterman, 1982, Dusek in Flahterty, 1981, Piers, Marsh, 1990, v Kobal, 2001) so ugotovili, da obstajajo razlike v samopodobi med spoloma, fantje imajo predvsem bolj izražena področja samopodobe, ki so v povezavi s telesnimi sposobnosti, zunanjim videzom in matematičnimi sposobnosti, dekleta pa so višjo samopodobo pokazala na področjih verbalnih sposobnosti in pri splošni akademski samopodobi (Marsh, 1989, v Kobal, 2001). Kasneje, leta 1993 in leta 1997, je na tem področju raziskovala tudi Kobalova, ki sprva ni odkrila statistično pomembnih razlik, nato pa se je med 235 fanti in 254 dekleti v vzorcu pojavilo precej razlik - fantje zase menijo, da so dobri na področju matematike, športa in telesnih aktivnosti, ustvarjalnosti in reševanja problemov, prav tako so bolj zadovoljni s svojim videzom, dekleta pa so se opredelila kot zgovornejša, verbalno sposobnejša, bolj iskrena in zaupanja vredna, menijo pa tudi, da imajo več prijateljev, s katerimi se dobro razumejo (Kobal-Palčič, 1995, v Kobal, 2001).

Kobalova je raziskovala tudi razlike v samospoštovanju glede na učno uspešnost, glede na starost in glede na nacionalnost. Na vzorcu 494 slovenskih mladostnikov je ugotovila, da je samospoštovanje povezano z učno uspešnostjo, da 13-letni mladostniki kažejo nižje samospoštovanje kot 16-letniki ter višje samospoštovanje pri slovenskih mladostnikih glede na britanske in francoske vrstnike (Kobal-Palčič, 1997, v Kobal, 2001).

Leta 2001 sta Kobal in Musek opravila primerjalno študijo samopodobe in ugotovila, da srednješolci zaostajajo v večini vidikov samopodobe, ki so povezani z

uspešnostjo, vseeno pa je njihovo samospoštovanje višje, zato se pojavi vprašanje, na čemu je le-to zgrajeno, saj lahko gre le za napihnjeno samopodobo, ki ni smiselna in zdrava. Trzesniewski je s sodelavci leta 2003 opravil obsežno študijo, ki je v vzorec zajela veliko število oseb, starih od 6 do 83 let, in ugotovil je, da se stabilnost samospoštovanja giblje, vendar so nihanja majhna, stopnja pa vseeno ni nespremenljiva in so spremembe na omenjenem področju pogoste (Musek, 2005).

Ljudje svoje sposobnosti in lastnosti dojemamo različno, kar je bilo ugotovljeno tudi v raziskavi, ki sta jo na 223 študentih (od tega 78 žensk in 145 moških) drugega letnika Fakultete za šport v Krakovu opravila Dybinska in Kaca (2007). Primerjala sta posameznikove lastne ocene plavanja dveh plavalnih tehnik, nato pa so njihova mnenja primerjali z oceno strokovnjakov in rezultati so pokazali, da so se preizkušanci sicer zavedali svojih napak, vendar so tako moški kot ženske precenili svoje spretnosti. Ni pa se pokazala statistična značilnost pri korelaciji lastne ocene in posameznikovega samospoštovanja. Pri tem je potrebno izpostaviti pomemben vpliv lastne ocene na proces motoričnega učenja, saj so tisti z realnejšim in natančnejšim pogledom na svoje spretnosti in izvedbo določene naloge bolj dovzetni za napredek in učiteljeva navodila.

Seabi (2011) je v svoji raziskavi na 111 študentih (73 moških in 38 žensk) inženirstva ugotovil, da obstaja statistično značilna, čeprav šibka, povezanost med samospoštovanjem in strategijami učenja, medtem pa je odsotnost anksioznosti najpomembnejši napovedovalec akademskega uspeha, kar poleg uspešne priprave na izpite kaže tudi na pomembnost obvladovanja tehnik sproščanja za doseganje študijskih uspehov.

Kobal (2006) je primerjala posamezne dimenzije samopodobe med 38 mladimi športniki, starimi od 12 do 15 let, s 43 starejšimi vrhunskimi športniki, starimi od 18 do 33 let. Pri tem je uporabila Tennesseejsko lestvico samopodobe, ki jo sestavlja 100 trditev, v njej pa so dimenzije opredeljene nekoliko drugače kot pri SPA vprašalniku. Rezultati kažejo na statistično značilne razlike v dimenzijah moralnega jaza, razvidnega konflikta, variabilnosti stolpcev, celotne variabilnosti in osebne integritete. Pri vseh dimenzijah, razen v dimenziji osebne integriranosti, ki kaže

na prilagojenost, so mladi športniki dosegli višje rezultate, kar pomeni, da višje ocenjujejo svojo moralno vrednost in so kot osebe bolj spremenljivi.

S pomočjo Tennesseejske lestvice sta raziskovala tudi Časar (2004) in Čavničar (2003). Čavničar (2003) je primerjala 74 športnikov s 75 nešportniki in ugotavljala razlike v samopodobi. Izkazalo se je, da so športniki na 2 dimenzijah dosegli statistično višje rezultate kot nešportniki, in sicer pri osebnotnem jazu in vedenju, kar pomeni, da športniki lastno vedenje zaznavajo kot ustreznejše, poleg tega pa se ocenjujejo kot primernejše osebnosti tako glede na sebe kot tudi v odnosu do drugih. Časar pa je s primerjavo 32 športnikov individualnih panog in 32 športnikov ekipnih panog ugotovil, da obstajajo statistično značilne razlike med omenjenima skupina športnikov v 3 dimenzijah samopodobe: variabilnost stolpcev, celotna variabilnost in osebnostna integriteta. Pri prvih dveh dimenzijah so višje rezultate dosegli športniki ekipnih panog (pomeni visoko spremenljivost), medtem ko so bili rezultati v tretji dimenziji višji pri športniki individualnih panog, kar pomeni, da so se športniki ekipnih panog bolj sposobni prilagajati različnim situacijam. Tudi raziskava Tuška in Bednarika (2003, v Tušak in Faganel, 2004b) kaže na statistično značilne razlike med športniki in športnicami v individualnih in ekipnih športnih panogah; prvi so dominantnejši, sebičnejši, vztrajnejši in samozavestnejši.

S primerjanjem športnikov z nešportniki se je ukvarjalo mnogo avtorjev, Tušak in Faganel (2004b) omenjata Goltnik-Urnaut (1999), Kmala, Blais, Kelly in Ekstrand (1995), Mahoney (1989) in Kandare (2003). Vsi so ugotovili, da imajo vrhunski športniki statistično značilno višjo samopodobo kot nešportniki, to pa je bolj izraženo pri moških kot pri ženskah, vendar imajo tudi športnice višjo samopodobo od nešportnic (Butcher, 1989, Miller in Lewi, 1996, Taylor, 1995, v Tušak in Faganel, 2004b). Goltnik - Urnaut (1999, v Tušak in Faganel, 2004b) pa izpostavlja predvsem višjo oceno pri dimenziji telesni jaz.

Do podobnih rezultatov je prišel tudi Nabernik (2009), ki pravi, da se med posamezniki, vključenimi v redno vadbo, in tistimi, ki niso, pojavijo statistično pomembne razlike na področju zadovoljstva s samim seboj ter socialnega vedenja.

1. 2 SPROŠČANJE IN STRES

Tempo življenja je kljub široki paleti znanja in tehnologiji, ki nas obdaja, vedno hitrejši, prav tako so tudi zahteve ljudi in okolice vedno večje. Vse pogostejše so različne psihosomatske bolezni, ki odražajo psihični napor in so posledica duševnih dejavnikov, vendar marsikdo še vedno noče priznati, da ima težave in o sproščanju razmišlja z odporom in strahom. Tušak in Faganel (2004a) opozarjata, da so različne nevrotične motnje danes prisotne že v mlajših letih, saj otroci niso prilagojeni na količine stresa, ki so jim vsakodnevno izpostavljeni. Jeromen in Kajtna (2008) sproščenost opisujeta kot "umirjenost naših misli in našega telesa", LeUnes in Nation (2002) pa trening relaksacije definirata kot vadbo, ki posameznika nauči soočanja z različnimi psihološkimi reakcijami in povzroča sproščenost. Z obvladanjem dobre relaksacije je lahko posameznik bolj občutljiv za telesne občutke in odgovore svojih mišic, kar pomeni, da zmore razlikovati med stanjem napetosti in stanjem sproščenosti. S tem postane sposobnejši za zniževanje napetosti v različnih situacijah, pri športnikih pa je sproščenost tudi v tesni povezavi z regeneracijo in okrevanjem (Kajtna in Jeromen, 2007).

Slovar slovenskega knjižnega jezika (1994) stres definira kot "odziv organizma na škodljive (zunanje) vplive", vendar je ta opredelitev nekoliko zavajajoča, saj se mnogi avtorji strinjajo, da je stres le odgovor telesa na različne zahteve okolja, ki so lahko pozitivne ali negativne (Kajtna in Jeromen, 2007). Ob doživljanju negativnih dogodkov namreč ni nujen občutek nemoči, saj je burnost posameznikove reakcije odvisna predvsem od njegove ocene dogodka (Jeromen in Kajtna, 2008). Selye (1978, v Jeromen in Kajtna, 2008) stres definira kot odziv na kakršenkoli dogodek v okolju; stres v psihologiji torej pomeni stanje, ki je posledica mnogih dejavnikov, ki povzročijo spremembo, deformacijo, motnjo in je rezultat različnih pritiskov, imenovanih stresorji. Poznamo tako pozitivni stres, eustres, ki ima na človeka spodbujevalen vpliv, ter negativni stres ali distres, ki je vzrok pretirane aktivacije in ga v vsakdanjem življenju običajno razumemo pod terminom "stres" (Kajtna in Jeromen, 2007). Prva faza stresa, imenovana alarmna reakcija, vsebuje prisotnost različnih znakov stresa, ki se kažejo na fizičnem (glavoboli, slabost, povečano znojenje, zadihanost, prebavne motnje ...), vedenjskem (nervoza, vznemirjenost, depresivnost, otožnost, strah, občutki manjvrednosti, izbruhi jeze, prisotnost negativnih misli ...) in

psihičnem nivoju (težave z govorjenjem, motnje spanja, izogibanje družbi, povečan ali zmanjšan apetit ...), sledi ji faza odpora ali prilagoditve, pri kateri se telo, če je stresor premagan oziroma je izginil, vrne v ravnotežje, v nasprotnem primeru pa le-ta preide v fazo izčrpanosti, če se stanje stresa nadaljuje dlje časa (Youngs, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2007).

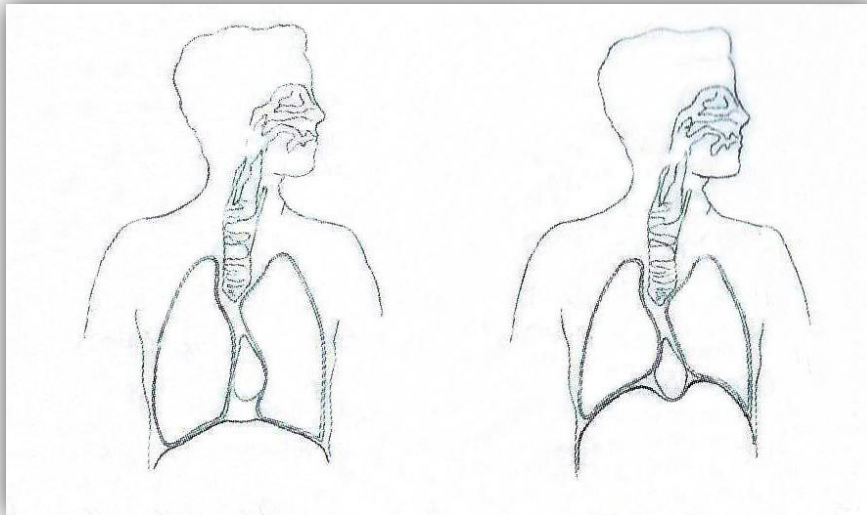
Za zmanjševanje stresa obstaja več načinov, med katerimi so zelo učinkovite različne tehnike sproščanja, ki so v večji ali manjši meri prisotne tudi pri športnikih, saj omogočajo sprostitev in posledično boljše tekmovalne nastope.

1. 2. 1 Dihanje

Dihanje je osnovna fiziološka funkcija, ki omogoča izmenjavo dihalnih plinov - kisika in ogljikovega dioksida. En dih je vsota vdiha in izdiha, med katerima je kratko mirovanje - apneja. Hitrost in globina vdiha ter izdiha in čas trajanja posamezne apneje opredeljujejo ritmičnost dihanja. Od človeka do človeka se razlikujejo ter predstavljajo način dihanja posameznika, ki ga imenujemo dihalni vzorec in obsega še dihanje skozi nos ali skozi usta. Dihalni vzorec se ves čas spreminja glede na psihofizične obremenitve, vendar ga je mogoče zavestno usmerjati preko nadzora frekvence dihanja, dihalnega volumna, časa trajanja vdiha, izdiha in apnej, odprtosti dihalne poti v predelu grla ter preko izbora zgornje dihalne poti (dihanje skozi nos). Zrak lahko v telo vstopa skozi nos ali skozi usta, vendar naj bi se slednjega človek posluževal redko, saj je prvo fiziološke ustrežnejše, ker se zrak v nosni votlini segreje, navlaži in očisti (Cerar in Lasan, 2010).

V stanjih sproščenosti je prisotno globoko in počasno dihanje s prepono, medtem ko anksioznost spremlja plitvo in hitro dihanje, jezo ali strah pa hitro in globoko dihanje (Cerar in Lasan, 2010).

Slika 4 prikazuje položaj trebušne prepone pri vdihu in izdihu (Cerar in Lasan, 2010).



Slika 4. *Položaj trebušne prepone pri vdihu (levo) in izdihu (desno) (Cerar in Lasan, 2010).*

1. 2. 2 Tehnike sproščanja

Tehnike sproščanja so učinkovito sredstvo obvladovanja napetosti, ki jih lahko uporabljamo praktično kadarkoli in kjerkoli, potrebujemo le nekaj volje in seveda znanja za uspešno učenje le-teh (Tušak in Tušak, 2003). V splošnem ločimo dve vrsti sprostitve, in sicer globoko in kratkotrajno (trenutno). Prva omogoča popolno sprostitvev, kar pomeni stanje nizke napetosti, v katerem se posameznik uči obvladovanja svojih misli in čustev ter prepoznavanja in nadzorovanja motečih vzorcev (Kajtna in Jeromen, 2007). S sproščanjem vplivamo na avtonomni živčni sistem ter povzročimo upad noradrenalina, adrenalina in kortizola, česar posledica sta upočasnen srčni utrip in upočasnjeno dihanje. Poleg tega je značilno širjenje žil, izločanje slin in umiritev razmišljanja (Jeromen in Kajtna, 2008). Sem spadajo progresivna mišična relaksacija, globoko sproščanje, avtogeni trening ter predstavljanje (vizualizacija, imaginacija). Kratkotrajna sprostitvev, v katero sodijo dihalne vaje in vaje za povečanje energije (Jeromen in Kajtna, 2008), se uporablja predvsem pri preveliki aktivaciji, saj športniku omogoča uravnoteženost, zmanjšanje telesne napetosti ter osredotočenost na svoje kinestetične občutke, s čimer lahko ustavi razmišljanje o nepotrebnih skrbah ali napakah. Prednost kratkotrajne sprostitve je uporabnost, saj je primerna tudi pred samim tekmovanjem oziroma pri drugih stresnih situacijah (Kajtna in Jeromen, 2007).

Najpogosteje se uporabljajo različne oblike samosugestij in dihalnih tehnik, poznamo pa še hipnozo, avtohipnozo, behavioristične tehnike, biofeedback metodo sproščanja, postopno mišično sproščanje (ali Jacobsonovo metodo progresivne relaksacije), različne oblike meditacij in avtogeni trening. Poleg omenjenih tehnik obstajajo tudi povsem enostavni, vsakodnevni načini, ki omogočajo sprostitve; koristno je tuširanje v vroči vodi, savnanje, tek, sprehodi in druge podobne, posamezniku prijetne aktivnosti (Tušak in Tušak, 2003).

a) Dihalne tehnike

Dihalne tehnike oziroma dihalne vaje so oblika kratkotrajne sprostitve. Njihova prednost je praktičnost, saj jih lahko uporabimo kjerkoli in kadarkoli (Kajtna in Jeromen, 2007), zato ni naključje, da so najpogostejši način sproščanja napetosti (Tušak in Tušak, 2003). Znaki napetosti so različni, ena prvih sprememb pa so prav spremembe v dihanju, saj le-to postane hitro in plitvo, vendar lahko s pravilnih dihanjem stanje umirimo (Jeromen in Kajtna, 2008). Pri dihalnih vajah je pomembno lahkotno ter ritmično in enakomerno dihanje (Cerar in Lasan, 2010). Umirjeno in globoko dihanje pomeni vdih, ki je nekje na polovici med normalnih dihanjem in maksimalno globino vdiha (in ne maksimalno globok vdih), pomemben pa je tudi poudarjen in slišen izdih, ki naj bo nekoliko podaljšan (Jeromen in Kajtna, 2008). Izvajanje vaj poteka v udobnem položaju, ki se lahko od posameznika do posameznika razlikuje, vendar je večinoma primerna leža na hrbtu, saj s tem omogočimo nemoteno polaganje roke na trebuh in lažje učenje trebušnega dihanja.

- Trebušno dihanje: zavzamemo položaj, ki nam omogoča nemoteno ležanje pri miru, oči so lahko odprte ali zaprte. Desno dlan položimo na popek, levo na prsni koš, pozornost pa je usmerjena na trebuh, ki je sproščen. Sledi vdih, s katerim poskušamo dvigniti dlan, ki leži na trebuhu, z izdihom pa jo spustimo. Izvedemo približno osem vdihov in izdihov. V primeru neuspeha skušamo ostati mirni in vztrajamo, lahko si pomagamo tudi z "vonjanjem cvetic", saj ob tem početju izvajamo trebušno dihanje (Jeromen in Kajtna, 2008).

- Zavedanje dihanja: gre za vajo, pri kateri se osredotočimo le na svoje dihanje in opazujemo gibanje zraka v telo in iz njega. Pozorni smo na malenkosti; pri vdihu razmišljamo o temperaturi in vlažnosti zraka ter ugotavljamo, kje se zrak dotakne nosnic, nato pa dihu z mislimi celo pot sledimo in pri izdihu skušamo opaziti spremembe zraka, do katerih je prišlo med njegovim "potovanjem". Pri tem smo objektivni in ne primerjamo ali obsojamo (Kajtna in Jeromen, 2007).

- Ritmično dihanje: Tušak in Tušak (2003) menita, da je nadzor dihanja tehnika, ki je uporabna pri treningu dihanja, še posebej pri izdihu, na katerega večkrat pozabimo. Tu je poudarek na dihanju v različnih ritmih; najenostavnejši je ritem 3 - 1 - 3, kar pomeni, da vdih traja 3 dobe, nato ga eno dobo zadržimo, sledi 3 dobe dolg izdih. Štetje je "vdih - dva - tri - zadržimo - izdih - dva - tri". Kasneje lahko poskusimo tudi dihanje v ritmu 4 - 2 - 4, ki se izvaja enako, le posamezne dele nekoliko podaljšamo (Jeromen in Kajtna, 2008).

b) Vaje za povečanje energije

V primeru, da potrebujemo več energije in želimo pospešiti dihanje ter srčni utrip, lahko izvedemo naslednje vaje: dihanje, telesne vaje, razgibavanje in raztezanje ter sidranje (Jeromen in Kajtna, 2008).

- Dihanje: v tem primeru je dihanje drugačno kot pri sproščanju, saj je ritem nekoliko hitrejši in ni enakomeren, pri tem si z vsakim vdihom predstavljamo, da naša aktivacija narašča, izdihnemo pa utrujenost (Jeromen in Kajtna, 2008).

- Telesne vaje, razgibavanje in raztezanje so najenostavnejša tehnika, ki jo lahko uporabimo z namenom dviga aktivacije - naredimo nekaj počepov, poskokov ali kroženj, saj nam preprosta vadba omogoča dvig srčnega utripa in poveča pretok krvi po telesu (Jeromen in Kajtna, 2008).

- Sidranje je tehnika, s katero se postavimo v stanja, v katerih smo učinkoviti, omogoča pa nam tudi izstop iz njih. So sprožilci asociacij, saj je sidro dražljaj, povezan s fiziološkim stanjem in običajno nastane s ponavljanjem, včasih pa lahko

tudi v hipu, vendar morajo biti prisotna zelo močna čustva. Primer sidra, ki ga navajata Jeromen in Kajtna (2008), je rdeča luč na semaforju, ki jasno sporoča "Stop!".

c) Postopno mišično sproščanje

To je tehnika sistematičnega sproščanja celotnega telesa in z njo lahko dosežemo globoko sproščeno stanje, s katerim vplivamo na uskladitev delovanja živčnega sistema (Jeromen in Kajtna, 2008). Avtor je E. Jacobsen, zato se imenuje tudi Jacobsonova metoda progresivne relaksacije. Tušak in Tušak (2008) pravita, da sprostitvev poteka po določenem zaporedju, in sicer najprej v rokah, sledijo noge, dihanje, čelo in govorni organi, Jeromen in Kajtna (2008) pa zagovarjata sproščanje manjših mišičnih skupin pred večjimi in pravita, da lahko (po tem, ko znamo sprostiti posamezne mišice) mišice združimo v osem skupin in po posameznih stopnjah sproščamo najprej obe roki, nato pa čelo, obraz, zadnji del vratu, ramena, prsni koš, trebuh ter nazadnje obe nogi.

Gre za to, da določen del telesa najprej močno napnemo, nato pa začnemo počasi popuščati in se ob tem popolnoma osredotočimo na občutke, ki jih doživljamo tako pri napetosti kot tudi pri sprostitvi (Tušak in Tušak, 2003) in z vadbo se naučimo občutiti razliko ter nato poiskati in sprostiti del telesa, ki je napet (Jeromen in Kajtna, 2008).

d) Avtogeni trening

Gre za znanstveno metodo, katere utemeljitelj je Johannes Heinrich Stutz, in ima poudarek na samosugestiji in samohipnozi, ki ju uporabimo za prenos jakosti predstav na človekov organizem. Bistvena je uporaba dveh stanj, težkosti in toplote, saj z njunim občutenjem namreč izzovemo začetek preklapljanja, ki je temelj avtogenega treninga. Je precej zahtevna metoda in se je mogoče naučiti z ustreznim vodjo, ki daje navodila, ter seveda veliko vaje - nujno je vaditi zvečer,

priporočeno pa tudi zjutraj, seveda postopoma, saj začnemo le z eno kratko vajo, čas in obseg treninga pa se z vadbo podaljšujeta (Tušak in Tušak, 2003).

Trening obsega šest vaj, vsako definira geslo, ki ga ves čas ponavljamo oziroma si ga moramo predstavljati. Prva je vaja za težo (geslo: "Desna roka je zelo težka."), sledi vaja za toploto ("Desna roka je zelo topla."), tretja je vaja za srce ("Srce bije popolnoma mirno in enakomerno."), četrta je vaja za dihanje ("Dihanje je zelo mirno."), peta je vaja za život ("Sončni pletež je tekoče topel.") in zadnja, šesta, je vaja za glavo ("Čelo je prijetno hladno."), vmes pa vstavimo še stavek "Popolnoma miren sem." (Tušak in Tušak, 2003). S treningom se naučimo popuščanja mišične napetost in ne gre le za subjektiven občutek, pomembno pa je, da ob koncu izvedemo tudi preklic vseh omenjenih ukazov (Kajtna in Jeromen, 2007). Gre za precej zahtevno metodo, zato se pri vadbi pojavljajo tudi napake, najpogosteje je to nesistematičnost ali pomanjkanje vztrajnosti, medtem ko je lahko modifikacija gesel zelo nevarna, zato je potrebna velika pazljivost (Tušak in Tušak, 2003).

e) Hipnoza in avtohipnoza

Hipnozo povzroči hipnotizer ali psiholog in posamezniku omogoča vstop v sproščeno, hipnotično stanje, ki je lahko lažje ali globlje. V prvem se posameznik popolnoma zaveda sebe in svojih dejanj, medtem ko v slednjem zavest ni prisotna. Ne glede na globino hipnoze je človek takrat zelo dojemljiv za sugestije, ki jih prejema. Pri avtohipnozi je posameznik tisti, ki samega sebe pripelje v omenjeno sproščeno stanje in pri tem nima hipnotizerjeve podpore. Sugestije si v tem primeru pripravi že vnaprej (nato se lahko ponavljajo s pomočjo različnih avdio naprav ali s pomočjo druge osebe), sproščenost pa mu omogoči, da postane zanje bolj dojemljiv. Prav tako je v stanju hipnoze večja predstavljenost, saj so izločeni moteči dražljaji iz okolice, ki odvrtačajo pozornost (Tušak in Tušak, 2003).

Prednost hipnoze je prisotnost hipnotizerja, saj le-ta običajno zmore doseči globlja stanja, kjer je tudi dojemljivost za sugestije večja, vendar pa avtohipnoza omogoča popolno neodvisnost in lastne sugestije. Za hipnozo je namreč potrebno zaupanje med kandidatom in hipnotizerjem (Tušak in Tušak, 2003).

f) Biofeedback metoda sproščanja

Biofeedback je metoda, s katero se posameznik nauči sproščanja s pomočjo povratne informacije. Inštrument, ki je s kožo povezan preko elektrod, meri galvansko reakcijo kože, torej spremembe v prevodnosti kože, ki so v tesni povezavi s čustvenimi spremembami. Aparat oddaja zvočne ali svetlobne signale in sporoča, ali se uspešno sproščamo ali napetost celo povečujemo. Možno je tudi nastavljanje njegove občutljivosti, s čimer lahko nalogo otežimo, ko postane prelahka in je vznurjenje minimalno (Tušak in Tušak, 2003).

g) Tehnika sistematične desenzitizacije

Je ena izmed behaviorističnih tehnik, običajno sestavljena iz uporabe tehnik relaksacije in vizualizacije. Najprimernejša je za premagovanje strahov in fobij, zanjo pa je značilno postopno odstranjevanje negativnih občutkov, kar se stori z razdelitvijo neprijetne situacije na več faz glede na jakost izzvane emocije. Najprej uporabimo tehniko vizualizacije, kjer posameznik v mislih predeluje posamezne faze, pri čemer mu psiholog pomaga s sugeriranjem pozitivnih občutkov sproščenosti. Z uspešno opravljeno prvo fazo (negativni občutki niso več prisotni) se lahko nadaljuje z naslednjo in šele po zadnji fazi se s situacijo postopoma sooči tudi v živo (Tušak in Tušak, 2003).

h) Meditacija

Meditacija je starejša metoda zdravljenja in preprečevanja bolezni, povezanih s stresom, ki se je na Vzhodu razvila v jogo, medtem ko jo zahodni svet uporablja za terapevtske učinke. Primerna je tudi za zdravljenje odvisnosti, saj poudarja razmišljanje in kontrolo uma, umiri naše misli in telo ter omogoča poglobljanje v problem s pomočjo relaksacije in koncentracije. Je učinkovito sredstvo za usmerjanje misli, uči nas nadzora in omogoči, da se zavemo lastnih reakcij. Danes poznamo več vrst meditacij (koncentrirana dihalna metoda, metoda s štetjem dihov, mantra meditacija, meditacija s koncentracijo, transcendentalna meditacija in meditacija z

vizualizacijo), vse pa imajo na telo specifične učinke, in sicer upočasnijo presnovo in srčni utrip ter zmanjšajo frekvenco dihanja, poleg tega pa pomirja simpatični živčni sistem in tudi znižuje krvni tlak (Tušak in Tušak, 2003).

i) Tehnika vizualizacije in sensorizacije

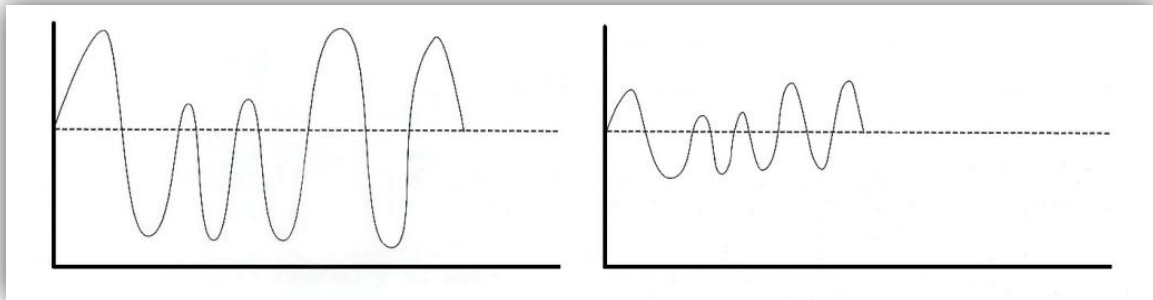
Tušak in Tušak (2003) definirata vizualizacijo kot obliko mentalnega predstavljanja, kjer si lahko predstavljamo le objekt ali pa lastno aktivnost oziroma nastop ali trening. Ločimo disociirano vizualizacijo, kjer si posameznik samega sebe pri opravljanju določene naloge predstavlja iz oči drugega, in asociirano vizualizacijo, kjer se pri opravljanju določene naloge vidi realno, iz lastne perspektive. Prva je enostavnejša, vendar je druga običajno koristnejša. Uporabna je za trening koncentracije kot sestavni del sistematične desenzitizacije (odstranjevanje negativnih emocij), kot tehnika priprave na stresne dogodke ali nastop, v športu pa tudi za učenje novih gibalnih spretnosti ali pa predstavlja obliko treninga v primeru poškodovanega športnika (Tušak in Tušak, 2003).

Podobna je tehnika sensorizacije, kjer so poleg slike lastnega nastopa prisotne tudi ostale senzorne predstave in glasovi. Tehnika je težja in zahteva več časa za učenje, vendar učinkovitejša (Tušak in Tušak, 2003).

j) Predstavljanje (imaginacija)

Imaginacija je oblika sproščanja, pri kateri gre za predstavljanje neke hipotetične, v našem primeru sproščene situacije, kar znižuje tako telesno kot tudi psihično napetost (Jeromen in Kajtna, 2008). Williams (1994) je imaginacijo opredelil kot izkušnjo, ki je podobna pravi čutni izkušnji, vendar nastane brez zunanjega dražljaja - vsi občutki so le temelj spomina in jih občutimo v lastnih mislih. Predstavlja korak naprej od vizualizacije, saj poleg vida in sluha vključimo še kinestetične občutke, pri tem pa doživljamo podobna čustva kot v realni situaciji, kar kažejo tudi možganski valovi na Sliki 5 - vzorca sta skoraj identična, le intenzivnost je pri imaginaciji manjša (Kajtna in Jeromen, 2007). Predstavljanje ima pozitiven vpliv na kreativnost in

koncentracijo, odlično pa je tudi za otroke od tretjega leta dalje, kjer jim vaje še predstavimo z igro, vendar so že takrat zelo dojemljivi in lahko kmalu dosežejo izjemne razsežnosti, ki jih imaginacija ponuja (Jeromen in Kajtna, 2008). Kremer in Scully (1994) pa trdita, da obsežne raziskave kažejo na večji učinek imaginacije pri kognitivnih nalogah pred motoričnimi nalogami.



Slika 5. *Možganski valovi pri realni situaciji (levo) in imaginaciji (desno) (Cox, 1994, v Kajtna in Jeromen, 2007).*

1. 2. 3 Vadba sproščanja

Učenje sproščanja mora izvirati iz lastne želje in predstavljati lasten interes, zanj pa običajno tudi ne potrebujemo posebnih pripomočkov, le prijeten in miren prostor, v katerem se udobno počutimo. Jeromen in Kajtna (2008) najprej priporočata branje navodil in opisov posameznih vaj, čemur sledi pričetek vadbe. Pomembno je načelo postopnosti; sprva se poslužujemo enostavnejših in krajših vaj, nato pa počasi napredujemo k zahtevnejšim in daljšim. Pomembni sta volja in vztrajnost, saj se v začetku lahko pojavljajo težave s koncentracijo in z uhajanjem misli, sčasoma pa si lahko vsak ustvari svoj program vadbe in izbere vaje, ki so zanj najprimernejše (Jeromen in Kajtna, 2008).

Mentalni trening je priporočeno vključiti v začetnih fazah učenja, preden se gibanje avtomatizira, pri tem pa so pomembni redna vadba, sproščenost in užitek. Večji učinek dosežejo posamezniki z boljšimi sposobnostmi predstavljanja, vendar to ne pomeni, da se ga ne morejo naučiti tudi ostali. Pri športnikih pa velja, da je mentalni trening najučinkovitejši skupaj z realnim treningom (Kajtna in Jeromen, 2007).

1. 2. 4 Raziskave na področju sproščanja

Lavtar (2000) je raziskovala razširjenost uporabe različnih tehnik sproščanja v slovenskih vrtcih ter osnovnih in srednjih šolah. V vzorec je zajela 732 anketirancev, od tega 122 moških in 610 žensk, s povprečno starostjo 37 let. 94 anketirancev poučuje predšolsko vzgojo, 165 učiteljev razredni pouk, 236 učiteljev predmetni pouk in 237 učiteljev srednješolce. Ugotovila je, da sta najbolj poznani tehniki sproščanja sproščanje s plesom ali masažo, ki so ju tudi ocenili kot najbolj uporabni, sledila pa jima je dihalna terapija. Analiza je pokazala, da 59,2 % anketirancev tehnike sproščanja vključuje v pedagoški proces, vendar odstotek močno pade pri poučevanju v srednjih šolah. Najpogosteje uporabljajo ples in dihalno terapijo, glavni namen uporabe je sprostitev učencev ter priprava na nadaljnje umsko delo, pri otrocih je opaziti večjo umirjenost in koncentracijo ter manjšo agresivnost.

Cerar in Lasan (2010) omenjata raziskavo, opravljeno v ZDA, ki je pokazala, da sta se učencem, ki so izvajali dihalne vaje in sprostilne tehnike, naučene pri pouku, izboljšala učni uspeh in delovne navade, manj je bilo anksioznosti in stresa, prav tako pa je bila navzočnost pri pouku večja.

Reppa (2013) je v pilotski študiji raziskoval vpliv novega programa "Balance and Reform" na anksioznost in samospoštovanje. Gre za program, ki združuje vadbo za telo, misli in duha in je sestavljen iz 4 delov ter vključuje različne tehnike, ki učinkujejo na stres in samospoštovanje - vaje pilatesa in joge, tehnike samozavedanja, drama in gibalne vaje ter vizualizacijo. Na vzorcu 20 mladih žensk, ki so mesec dni obiskovale omenjeni program, so rezultati pokazali statistično značilen padec anksioznosti in statistično značilen dvig nekaterih komponent samopodobe.

Fisher (2007) je na vzorcu 12 mladih tenisačev, 6 deklic in 6 dečkov, starih od 9 do 11 let, raziskoval vpliv prednastopne rutine in globokega dihanja. Rezultati so pokazali učinkovitost omenjenih tehnik, saj se je po njihovi uporabi izboljšala izvedba servisa, tekmovalna anksioznost pa je bila nižja.

Ferk (2008) je z eksperimentom ugotovila znižanje predtekmovalne anksioznosti pri močno anksioznih atletih in atletinjah po uporabi tehnik sproščanja in tri-tedenskemu izvajanju dihalnih vaj. Do podobnih ugotovitev je prišel tudi Kostric (2010), ki je po tri-tedenskem obdobju izvajanja dihalnih vaj pri nogometaših opazil statistično značilno znižanje anksioznosti kot poteze ter tendenco k pomembnosti pri znižanju anksioznosti kot stanja.

Radochoński, Cynarski, Perenc in Siorek-Maślanka (2011) so primerjali stopnjo anksioznosti s tekmovalnim nastopom, osredotočili pa so se tudi na samopodobo. Na vzorcu 60 karateistov in 72 atletov, starih od 18 do 25 let, so ugotovili, da imajo karateisti statistično značilno boljšo samopodobo, s tem pa tudi nižjo stopnjo anksioznosti in uporabljajo drugačne, bolj učinkovite strategije pri spoprijemanju s stresom - osredotočijo se na problem. Poleg tega so enote kasneje razdelili na dve skupini glede na njihove nastope - na t.i. zmagovalce in poražence, in izkazalo se je, da je skupina poražencev kazala višjo stopnjo anksioznosti ter slabše načine spoprijemanja s stresom - osredotočenost na čustva in izogibanje.

1.3 ŠPORTNO PLEZANJE

Športno plezanje je samostojna športna panoga, ki se je razvila iz alpinizma, z razvojem opreme ter širjenjem infrastrukture pa poleg tekmovalne discipline postaja vse bolj priljubljena rekreacijska dejavnost tako otrok in mladostnikov kot tudi starejših posameznikov. Pri rekreativnem plezanju namreč ni neposrednih nasprotnikov, ki jih je potrebno premagati, ni štoparice, ki neusmiljeno šteje sekunde in ni metra, ki določa premagano razdaljo. Pri plezanju je le stena in smer, katere vrh želimo doseči, vsak pa si lahko izbere svojo težavnostno stopnjo, ki mu predstavlja izziv in užitek.

Športno plezanje med laiki še vedno velja za izjemno nevaren šport in ga povezujejo z alpinizmom ali gorništvom, resnica pa je daleč stran. Plezalne stene danes gradijo že v vrtcih, predvsem pa se hitro širijo v različnih osnovnih šolah, saj gre za izjemno učinkovito dejavnost, ki pozitivno vpliva tudi na otrokov motorični in psihosocialni razvoj (Möscha, 2004a). Nizke stene so varovane z debelimi blazinami, na višjih

stenah pa se z uporabo ustrezne tehnične opreme padci končajo le s prijetnim visenjem na vrvi. Pri tem je potrebno poudariti, da je pogoj za varno plezanje ustrezno strokovno znanje in dosledno upoštevanje navodil.

1. 3. 1 Kratka zgodovina športnega plezanja

J. Klofutar (osebna komunikacija, maj 2007) prosto plezanje definira kot premagovanje plezalnih težav s pomočjo lastnega telesa, pri čemer so tehnični pripomočki uporabljeni le za varnost. Začetki segajo v leto 1950 v Yosemite, Združene države Amerike, velik razmah pa je prosto plezanje doseglo v sedemdesetih in osemdesetih letih prejšnjega stoletja, ko je "free climbing" pomenilo več kot le šport, bilo je svoboda in način življenja. V Evropi sta zibelki plezanja Nemčija in Francija, z opremljanjem plezališč in plezalnim razvojem pa se je kmalu začel kazati napredek v težavnosti smeri, ki so jo bili posamezniki sposobni preplezati. Slovenija ni veliko zaostajala, avtor prvih prostih ponovitev pri nas je bil Iztok Tomazin, ki je konec sedemdesetih skupaj z Borutom Bergantom odpotoval v Združene države, kjer je spoznal prosto plezanje in znanje tudi preko nove literature širil v domači državi. Pomembna slovenska imena so še Silvo Karo, Janez Jeglič, Tadej Slabe in Srečo Rehberger, med ženskami pa Lidija Painkiher in kasneje Martina Čufar. Danes naši športni plezalci dosegajo izjemne rezultate tako v skalnem kot tudi tekmovalnem plezanju in so konkurenčni najboljšim svetovnim plezalcem (Kokalj, 2013).

Prvo tekmovanje v športnem plezanju je bilo organizirano v 40. letih prejšnjega stoletja v Sovjetski zvezi (Leskošek, 2003), za razvoj tekmovalnega športnega plezanja pa štejemo leto 1985, ko so na tekmi v kraju Bardonecchia (Italija) nastopili tudi slovenski predstavniki, v naslednjih letih pa so začeli še z organizacijo tekem svetovnega pokala in svetovnih prvenstev (Kokalj, 2013).

1. 3. 2 Oblike športnega plezanja

Športno plezanje je vedno bolj razširjeno med ljudmi različnih starosti in sposobnosti, vsak pa si je omenjen šport izbral s svojim namenom. Lahko namreč predstavlja rekreativni in zdravstveno preventivni šport, ki združuje predvsem študente, alpiniste in mlade družine, željne sprostitve, regeneracije energije, ohranjanja in krepitve zdravstvenega stanja ali razvoja osebnosti. Združuje tako plezanje v naravnih plezališčih kot tudi na umetnih plezalnih stenah. Športno plezanje je lahko izrazito tekmovalni šport, z razvojem infrastrukture in s promocijo športa v svetu močno narašča število plezalcev in posledično tekmovalcev, zato je tudi sistem tekmovanj dobro organiziran in urejen na različnih ravneh. Tekmovanja običajno potekajo na umetnih plezalnih stenah, in sicer v treh disciplinah; težavnostno (zmagovalec prepleza najvišje), balvansko (zmagovalec prepleza večje število balvanskih problemov v čim manj poskusih) in hitrostno plezanje (zmagovalec najhitreje osvoji vrh smeri). Poleg omenjenih oblik je lahko športno plezanje še sredstvo športne vzgoje mladih, kar omogoča gradnja novih plezalnih sten v vrtcih in osnovnih šolah, otroci pa z njim izboljšujejo koordinacijo ter povečujejo gibljivost in moč rok in ramenskega obroča (Möscha, 2004b).

1. 3. 3 Vrste športnega plezanja

Športno plezanje je zelo pester in raznolik šport, ki se lahko odvija na različnih infrastrukturah. Najbolj razširjeni sta plezanje urejenih smeri v plezališčih ali na umetnih plezalnih stenah, plezalci pa za svoje početje radi izkoristijo tudi različne konstrukcije, kot so kamniti zidovi, sezidane ograje, stene hiš, gradovi ter skalni odlomi (balvani) (Möscha, 2004b).

Športni plezalci si za premagovanje višine običajno raje izberejo naravo, kjer plezajo daljše ali krajše športnoplezalne smeri ter nižje balvane, vendar pa so tako visoke kot tudi nizke umetne plezalne stene nujen pripomoček predvsem za tekmovalno plezanje, poleg tega pa tam nismo odvisni od vremenskih razmer in so uporabne praktično vse leto (Möscha, 2004b).

1. 3. 4 Učenje športnega plezanja

Pri učenju plezanja gre za spoznavanje plezalnih prvin, ki so zaporedje ali potek značilnih gibov, s katerimi napredujemo (Guček, 2010). Paziti moramo na natančno stopanje, prenašanje teže, sproščene in iztegnjene roke ter ostala splošna načela, ki olajšajo vertikalno gibanje. Plezalna tehnika se glede na naklon stene razlikuje, zato je treba naše znanje in izkušnje med plezanjem ves čas povezovati in spreminjati ter uporabljati ustrezne plezalne prvine (Guček, 2010).

Za uspešno učenje plezanja morajo biti izpolnjeni nekateri pogoji, ki začetniku omogočajo hitrejši napredek. Pomembno je, da ima občutek varnosti, saj strah v veliki meri zavira učenje, poleg tega potrebuje nazorno demonstracijo, s katero si plezalne prvine, ki jih še ne pozna, lažje predstavlja, ob plezanju pa je nujno še sprotno podajanje navodil in opozarjanje na napake. Plezanja se vedno učimo spočiti, saj utrujenost negativno vpliva na koordinacijo, poleg tega pa so pomembne tudi prijetne okoliščine - torej izogibanje pretirani vročini ali mrazu, mokri steni, za nekatere je zelo neprijetna tudi prevelika gneča (Guček, 2010).

V Sloveniji za razvoj in izobraževanje na področju športnega plezanja skrbita Komisija za športno plezanje pri Planinski zvezi Slovenije ter Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, za delo z mladimi pa so odgovorne osnovne šole, športnoplezalna ter alpinistična društva, klubi in odseki ter zasebne plezalne šole (Möscha, 2004a).

1. 3. 5 Telesne značilnosti in gibalne sposobnosti športnih plezalcev

Športno plezanje je zelo kompleksen šport, ki zahteva široko paleto motoričnih sposobnosti, kljub temu da si laiki predstavljajo, da za uspešno preplezano smer potrebujemo le močne prste in roke, vendar to vsekakor ne drži. Raznolikost smeri v naravi zahteva od plezalca različne sposobnosti, medtem ko smeri na tekmovanjih postajajo vedno bolj razgibane in zmagovalec je tisti, ki zmore prikazati široko paleto svojih znanj in sposobnosti ter prefinjeno plezalno tehniko (Jensterle, Čufar in Gros, 2006). Najpogostejši vzrok za padec je porušenje koordinacije, ki se zgodi pri popolni

mišični izčrpanosti, zato je pomembno razpoložljivo energijo uporabljati racionalno, kar pa je mogoče doseči le ustrezno psihično pripravljenemu tekmovalcu, ki pokaže brežhibno tehnično-taktično plezanje (Leskošek, 2003). Pomemben je tako plezalni slog kot plezalna učinkovitost, saj lepo in estetsko plezanje ni vedno optimalno, ker mu običajno manjka del tveganja, ki je potreben za doseg vrha (Jensterle idr., 2006).

Med plezanjem se izmenjujejo 3 različne faze: faza največjega napora, kjer gre za premagovanje zelo težkih gibov, faza submaksimalnega napora in faza odmora za roke, kamor šteje stresanje rok, vendar pa ta odmor nikoli ni popoln, saj je vedno obremenjen vsaj en del telesa, kar je potrebno za zadrževanje statičnega položaja (Mejovšek, 1994).

Najpomembnejše gibalne sposobnosti so moč prstov, rok in trupa, poleg tega pa tudi koordinacija, ravnotežje ter gibljivost v ramenskem in kolčnem sklepu (Möscha, 2004b), pomembna je še tehnika, ki jo lahko izboljšamo z veliko količino plezanja v naravnih plezališčih, s plezanjem različnih smeri na raznolikih stenah, z uporabo vseh načinov stopanja in prijemanja, z opazovanjem drugih, koristno pa je tudi plezanje v popolni tišini, z zavezanimi očmi, z različnim tempom ali plezanje navzdol (Česen in Klofutar, 2006). Antropometrične karakteristike uspešnih plezalcev so primerna telesna višina (ki ne sme biti ne premajhna ne prevelika), velik razpon zgornjih okončin, nizka telesna masa oziroma nizka vrednost telesne maščobe ter optimalna mišična masa, ki ne sme pretirano povečevati telesne mase (Möscha, 2004b). Podobne značilnosti opisuje tudi Wats (2004), ki trdi, da imajo vrhunski športni plezalci nizko telesno maso in nizek odstotek telesne maščobe, poleg tega pa so relativno majhni in nimajo daljših okončin od neplezalcev - kljub temu da imajo višji plezalci daljši doseg, je namreč to tudi slabost z biomehanskega vidika (večji navori), poleg tega dodatni centimetri težijo tudi k večji telesni masi. Wats (2003) se je ukvarjal še z značilnostmi mladih športnih plezalcev in jih primerjal z odraslimi ter na vzorcu 90 tekmovalcev ugotovil podobne karakteristike - so relativno majhni in lahki z nizko vrednostjo telesne maščobe, imajo pa tudi dobro razmerje stiska roke oziroma prijema glede na svojo telesno maso. Mlade plezalce je primerjal s športniki drugih disciplin in ugotovil, da kljub podobnemu indeksu telesne mase prihaja do razlik v sami telesni sestavi.

Ulaga (1999) ugotavlja, da se s kriteriji uspešnosti pri plezalcih najvišje povezuje motorični prostor, medtem ko psihološki in morfološki prostor h končni uspešnosti v športnem plezanju pripomoreta manj - povezanost je zelo nizka.

a) Moč

Moč ima pri plezanju velik pomen, saj je vključena v praktično vsak izvedeni gib, vendar so predvsem naklon stene in oblika ter velikost oprimkov tisti, ki opredeljujejo, v kakšni meri pride do izraza. Včasih je mogoče marsikatero plezalno situacijo rešiti s pravilnim postavljanjem nog ali pravilnim zasukom telesa ter vrh smeri doseči prej kot močan plezalec, ki ima velike težave pri stopanju na majhne oprimke. Kljub temu pa moč šteje med najpomembnejše plezalčeve gibalne sposobnosti, saj se na steni kmalu pokaže njena nujnost (Goddard in Neumann, 1999).

Möscha (2004b) moč glede na način uporabe mišične sile deli na tri osnovne oblike, in sicer eksplozivno, repetitivno in statično moč. Plezalec v različnih situacijah uporablja vse oblike; pri dinamičnih gibih se kaže njegova eksplozivna moč, med samim držanjem oprimkov oziroma pri vztrajanju v določenem položaju na steni je prevladujoča statična moč, medtem ko je repetitivna tista, ki je pri plezanju pogosto potrebna, saj gre za sposobnost mišice, da delo opravlja dolgotrajno (plezanje daljših smeri) (Möscha, 2004b). Goddard in Neumann (1999) sta izpostavila, da pri plezalcih ni toliko pomembna njihova maksimalna moč (količina ustvarjene sile), pač pa način uporabe lastne moči, zato sta govorila o oblikah moči, ki sta jih opisala s pojmi moč, vzdržljivost v moči ter lokalna vzdržljivost in opisujejo različne vloge moči pri plezanju. Težki in kratki balvanski problemi so tipičen primer, kjer je na preizkušnji posameznikova "moč", saj kratek čas zahtevajo maksimalni mišični napor. Dolge vzdržljivostne smeri z lažjimi gibi, ki jih je potrebno povezati v celoto in je ravno kombinacija gibov tista, ki človeka izčrpa, zahtevajo lokalno vzdržljivost, ki opisuje sposobnost mišic za manj intenzivno in dalj časa trajajoče delo. Primer vzdržljivost v moči pa so smeri s ponavljajočimi težavnimi gibi, ki od mišic zahtevajo vzdrževanje precejšnjih naporov, vendar ti niso na meji plezalčevih sposobnosti (Goddard in Neuman, 1999).

Uлага (2005) ugotavlja, da se moč srednje visoko povezuje z vsemi tremi, v raziskavi določenimi kriteriji uspešnosti (tekmovalni rezultat - končna uvrstitev na državnem prvenstvu ter najtežji preplezani smeri na pogled - kar pomeni prvo plezanje smeri brez kakršnih koli predhodnih informacij o njej oziroma s t. i. rdečo piko - kar pomeni, da je plezalec v določeni smeri že opravil predhodne poskuse). Največji vpliv na uspešnost imajo vzdržljivostna moč prstov, rok in ramenskega obroča ter maksimalna moč prstov, pri tem pa je potrebno poudariti, da do večje podobnosti in povezanosti prihaja pri dejavnih uspešnosti na tekmi in pri plezanju na pogled, pri plezanju z rdečo piko pa se značilno povezuje še mnogo spremenljivk s področja moči (na primer maksimalna moč rok in ramenskega obroča). Mejovšek (2005) izpostavlja še, da je zelo pomemben dejavnik uspešnosti v športnem plezanju moč upogibalk prstov, vendar ne hipertrofija, pač pa znotrajmišična koordinacija. Moč, ki jo lahko razvije posameznikova mišica, je namreč odvisna tudi od vključevanja vlaken in plezalčev ideal so velike (ampak ne prevelike) mišice z visoko stopnjo vključevanja mišičnih vlaken, vendar pa to lahko pomeni tudi neracionalno trošenje energije pri tehnično slabših plezalcih, ki v smeri ne zmorejo le z uporabo minimalne količine energije. Poleg vključevanja vlaken je predvsem pri težkih gibih pomembna časovno nadzorovana koordinacija več mišic skupaj ter ravnotežje telesne moči, kar opredeljuje medmišična koordinacija, omeniti pa je potrebno še hitro moč, ki je sposobnost proizvodnje velike sile v čim krajšem času, in jo običajno zahtevajo dinamični gibi (Goddard in Neuman, 1999).

b) Koordinacija

Koordinacija kaže na delovanje našega osrednjega živčevja in omogoča harmonično in tekoče gibanje, v katerega so vključene le potrebne mišične skupine, da ne prihaja do nepotrebne porabe moči. Velika količina gibalnih izkušenj posamezniku omogoča več podatkov, ki jih le-ta nato lahko med seboj povezuje in procesira nove, kvalitetnejše gibalne programe v dani situaciji. Takšne nove in nepredvidljive situacije so za plezalce pogoste (Möscha, 2004b) predvsem pri plezanju na pogled. Pogostost in rednost uporabe določenega motoričnega zapisa določa njegovo učinkovitost pri ponovni izvedbi giba (Goddard in Neuman, 1999).

c) Ravnotežje

Ravnotežje je "stanje, v katerem je sila teže telesa, teles na obeh straneh enaka" (Bajec, 1994). Razdelimo ga na statično in dinamično komponento, kjer prva pomeni "sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja", druga pa "sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja". Statično ravnotežje se pri plezalcih najpogosteje kaže pri izvajanju različnih plezalnih prvin, dinamično pa pri vzpostavljanju ravnotežja v določenem plezalnem položaju (Möscha, 2004b). Pomembno je, da se ravnotežni položaj vzpostavi v kratkem času, saj neravnovesje povzroča povečanje napetosti, tako telesne kot tudi psihične, kar še bolj ruši ravnotežje in začne se začarani krog, posledica katerega je običajno utrujenost in padec (Jensterle idr., 2006).

d) Gibljivost

Gibljivost je "sposobnost človeka, da izvede gib s čim večjo amplitudo" in je pomembna gibalna sposobnost tako v vsakdanjem življenju kot pri vseh športnih dejavnostih, torej tudi športnem plezanju, saj je v neposredni povezavi z izražanjem moči, koordinacije in ravnotežja. Je namreč pogoj uspešnega učenja tehnike gibanja in nudi racionalnejše gibanje (Möscha, 2004b). Plezalcem omogoča spekter položajev telesa, ki jih zmorejo uporabljati, kaže pa se predvsem pri visokem stopanju, križnih gibih rok, optimalni postavitvi težišča telesa blizu skale (plezanje v navpičnih ploščah), položajih počitka in kot preventiva pred poškodbami (Goddard in Neuman, 1999).

Ločimo statično in dinamično gibljivost (Goddard in Neuman, 1999), glede na področje pa gibljivost rok v ramenskem obroču, gibljivost nog v kolčnem sklepu ter gibljivost trupa. Slednja je pri plezalcih manj pomembna, vendar vseeno zaželena (Möscha, 2004b). Ulaga (2005) pa pri testih gibljivosti ugotavlja, da ni opaziti statistično značilnih povezav s kriteriji uspešnosti, največje povezave imajo spremenljivke žaba ob steni, kot odnoženja iz leže na boku ter kot prednoženja iz leže na hrbtu.

1. 3. 6 Psihične zahteve pri športnem plezanju

Poleg fizičnih se pri plezanju kaže tudi pomembnost posameznikovih psihičnih sposobnosti, saj se na steni ves čas soočamo z različnimi pritiski, ki jih lahko povzročajo zunanji dejavniki, kot so daljše razdalje med varovalnimi klini oziroma svedrovci, višina ali izpostavljenost smeri, tudi naklon smeri, lahko pa je vzrok v nas in govorimo o notranjih dejavnikih, kjer je potrebno omeniti strah pred bolečino, neuspehom ali padcem, ki je v tesni povezavi z omenjenim športom. Vsi negativni dejavniki zavirajo naše plezanje, saj so misli obremenjene z nepotrebni podatki namesto z osredotočenostjo na samo plezanje in prefinjeno gibanje na meji posameznikovih sposobnosti. V mirnem in sproščenem stanju je namreč učinkovitost uporabljanja motoričnih zapisov, ki si jih je plezalec v podobni situaciji že shranil v spomin, večja, kar je odločilnega pomena v težkih situacijah, kjer je vsaka napaka lahko usodna in povzroči padec. Plezalec med smerjo nikoli ne sme razmišljati o preteklih gibih, pač pa se skuša čim bolj osredotočiti na del smeri, ki je še pred njim in z uspešnim menjavanjem in prilaganjem pozornosti ter različno količino aktivacije pri posameznih delih smeri iz sebe iztisniti kar največ. Pomembno je, da se plezalec ne obremenjuje z dejstvi, da so oprimki manjši, kot je pričakoval, da je do naslednjega počitka še daleč, in da je preveč utrujen, da bi se še držal, pač pa svojo energijo raje usmeri v trenutne gibe, ki so pred njim (Jensterle idr., 2006). Jensterle (2000) meni, da plezalca psihične napore predstavljajo vse športne discipline, vendar pa se ti med seboj nekoliko razlikujejo.

Jensterle idr. (2006) omenjajo tudi "Sindrom padca pred vrhom", ko posameznik pred vrhom svojo osredotočenost že usmeri na cilj, pri tem pa izgubi koncentracijo, ki je bila usmerjena na plezanje, zato postane zadržan in zakrčen, običajno pa tudi nervozen, še posebej, če je zadnji vpeti komplet daleč pod nogami in bi zdrs pomenil dolg in neprijeten padec. Njegova pozornost je usmerjena preozko, zato nima nadzora nad okolico in ne najde dobrih oprimkov, ki bi pot do vrha olajšali.

Predvsem pri plezanju na pogled je izjemnega pomena ogled smeri, kjer imajo najpomembnejšo vlogo naše sposobnosti opazovanja in predvidevanja ter pretekle izkušnje. Nato sledi ponavljanje smeri v naših mislih ter vizualizacija, med samim plezanjem pa je pomembno sprotno spreminjanje načrta in prilagajanje trenutni

situaciji. Pri plezanju z rdečo piko pride do izraza predvsem avtomatična kontrola gibanja s pomočjo posameznikovih motoričnih zapisov, kar pomeni, da je potrebno za uspešen vzpon utrditi zapise, ki se kažejo v stresni situaciji v smeri. Tu je pomembna pravilna izbira smeri, učinkovito povezovanje gibov, odstranjevanje napak pri posameznih gibih in pri njihovem zaporedju ter izdelava plezalnega načrta in vizualizacija (Jensterle idr., 2006).

Drugačna je situacija na tekmovanju, kjer je športnik običajno obremenjen z rezultatom in ne le s samim plezanjem ali svojimi sposobnostmi. Pomembna je dolgoročna priprava pred tekmo, ko razmišlja o urniku, razporedu ter plezalni steni, čemur prilagodimo treninge. Sledi priprava na dan nastopa, ko sta pomembna jutranja aktivacija in kvaliteten zajtrk, stres pa lahko zmanjšamo z različnimi tehnikami (zmanjševanje pomembnosti tekme, vizualizacija, pozitivna čustva, kontrola dihanja). V izolacijski coni se na nastop fizično in psihično pripravimo, majhne spremembe v organizaciji in dolgo čakanje pa nas ne smejo vreči iz tira, potrebno je razmišljati pozitivno in se prepričati, da smo kvalitetno trenirali, zato je naša pripravljenost na tekmo dobra. Pozornost se zoži le na nastop (Jensterle idr., 2006), ki pri težavnostnem plezanju predstavlja plezanje na pogled po predhodnem ogledu smeri, medtem ko je pri balvanskem plezanju ogled neposredno pred plezanjem posameznega problema (razen v finalu).

1. 3. 7 Raziskave na področju športnega plezanja

Področje športnega plezanja je z raziskavami precej slabo podprto, večina se jih nanaša predvsem na poškodbe ter trening in fiziološke značilnosti plezalcev, nekaj pa tudi na področje psihologije.

Sluga (1996) je primerjala osebnostne lastnosti in motivacijo 17 športnih plezalcev, članov slovenske A ali B reprezentance s povprečno starostjo 22,7 let in 16 rekreativnih športnikov s povprečno starostjo 21,4 leta, ki se z omenjenim športom nikoli niso ukvarjali in so bili študenti Fakultete za šport. Ugotovila je, da so plezalci manj družabni, pri njihovem športu jih manj motivirajo socialno odobravanje dosežkov, strah pred neuspehom, skrb za telesno rekreacijo in zdravje, možnost

prijateljskih odnosov in možnost čustvene sprostitve v športu, prav tako pa tudi materialne koristi in kontrola s strani drugih. Bolj pa jih motivira možnost, da s pomočjo lastne športne aktivnosti delajo stvari samostojno, torej brez nasvetov ali kritik drugih. Razlike v osebnostnih lastnostih se niso pokazale, plezalci naj bi bili bolj iskreni, vendar razlika ni bila statistično značilna.

Stanković, Raković, Joksimović, Petković in Joksimović (2011) so preučevali imaginacijo in vizualizacijo v športnem plezanju in rezultati so pokazali, da lahko z uporabo obeh tehnik plezalec statistično značilno izboljša svoje plezalne sposobnosti, poleg tega pa mu pomagata tudi do boljše osredotočenosti.

Draper, Jones, Fryer, Hodgson in Blackwell (2010) so primerjali učinek načina plezalnega vzpona (plezanje s sprotim vpenjanjem vrvi v varovalne sisteme in plezanje s t. i. varovanjem od zgoraj, kar pomeni, da je vrv napeljana skozi vponko na vrhu smeri in sprotno vpenjanje ni potrebno) s fiziološkimi in psihološkimi odzivi organizma. Statistično značilne razlike v anksioznosti pred plezanjem ni bilo, kljub temu pa so udeleženci poročali o večji zahtevnosti plezanja s sprotim vpenjanjem in doživljanju večjih frustracij, višja sta bila tudi njihov srčni utrip in poraba kisika, čas plezanja pa je bil daljši.

Nieuwenhuys, Pijpers, Oudejans in Bakker (2008) so pri primerjavi sprememb v gibanju in vizualni pozornosti pri plezanju identičnih smeri tik nad tlemi in višje na plezalni steni (torej z manjšo oziroma večjo anksioznostjo) ugotovili, da so bolj anksiozni plezalci plezali dlje, naredili več premikov, pri tem so več časa stali na mestu, kar pomeni tudi daljši čas prijemanja oprimkov, več časa pa so porabili tudi za premikanje okončin.

Uloga (2005) je raziskovala povezanost morfoloških, motoričnih in psiholoških razsežnosti z uspešnostjo v športnem plezanju in ugotovila, da je povezanost pri vseh treh spremenljivkah značilna, rezultati kažejo na srednje visoko korelacijo. Najvišjo povezanost z uspešnostjo imajo motorične sposobnosti plezalcev, medtem ko morfološke in psihološke sposobnosti korelirajo nizko. Z uspešnim tekmovalnim nastopom so povezane spremenljivke vzdržljivostne moči rok in ramenskega obroča ter maksimalna moč prstov, podobno je bilo tudi pri plezanju smeri na pogled v

naravi, medtem ko se pri plezanju z rdečo piko vključuje še precej spremenljivk s področja moči. V raziskavi so uporabili pretekle raziskave in tako so predpostavljali, da na uspešnost vplivata predvsem moč in gibljivost. Hoffman (1999, v Ulaga, 2005) je prišel do rezultatov, da je moč prstov dober pokazatelj kondicijske pripravljenosti plezalcev, Dolenc (1993) pa je pri raziskovanju gibljivosti ugotovil, da lahko težišče telesa bolj približamo obremenitvi stopov le z ustrezno gibljivostjo v kolčnem sklepu.

Tudi Stanković, Joksimović in Aleksandrović (2011) so na vzorcu 32 tekmovalcev ugotovili, da je plezalna uspešnost odvisna od specifične moči, predvsem statične moči, omenjena spremenljivka pa je statistično značilno vplivala na uspeh pri treh uporabljenih kriterijih - najtežja preplezana smer v karieri, najtežja preplezana smer v sezoni ter tekmovalni rezultat.

Zaplotnik (1999) je pri primerjavi 11 vrhunskih alpinistov in 14 vrhunskih športnih plezalcev, starih od 20 do 30 let, ugotovila statistično značilne razlike v osebnostnih lastnostih. Športni plezalci so bolj zavrti in bolj nevrotični kot alpinisti, kaže se tudi tendenca k večji depresivnosti. Vse tri dimenzije so med seboj povezane. Boncelj (1998) pa je ugotovila statistično pomembne razlike med športnimi plezalci in alpinisti pri potezi anksioznosti.

1. 4 PREDMET IN PROBLEM NALOGE

Samopodoba se od človeka do človeka razlikuje, prav tako pa tudi sposobnosti učenja. Namen diplomskega dela je bil mlade športne plezalce naučiti pravilnega izvajanja dihalnih vaj in ugotoviti, ali je le-to odvisno od posameznikove samopodobe ter s pomočjo dihalnih vaj vplivati na njihovo samopodobo. Poleg tega smo se osredotočili tudi na razlike v samopodobi glede na spol in raziskovali, ali imajo dihalne vaje različen učinek pri deklicah in dečkih.

Problem dela predstavlja učenje dihalnih vaj, ki so dokaj enostavno in učinkovito sredstvo sproščanja, kljub temu pa so v praksi še vedno slabo uporabljene. Predvsem pri mladih športnikih je stres običajno še bolj prisoten kot pri njihovih vrstnikih, ki se ne srečujejo s tekmovanji in zahtevami trenerjev, zato jim lahko znanje

s področja sproščanja izjemno koristi, prav tako pa je lahko spodbuda trenerjem, da tudi v trening otrok vključijo svoje znanje s področja psihologije in sproščanja.

1. 4. 1 Cilji proučevanja

V diplomskem delu smo proučevali samopodobo mladih športnih plezalcev in ugotavljali, ali obstajajo razlike v samopodobi glede na spol.

Mlade športne plezalce smo skušali naučiti pravilnega izvajanja dihalnih vaj ter ugotavljali, ali obstaja korelacija med učinkovitim učenjem ter posameznikovo samopodobo. Skušali smo ugotoviti, ali pozitivnejša samopodoba pripomore k uspešnejšemu učenju dihalnih vaj.

Raziskovali smo tudi, ali se je njihova samopodoba po 10-tedenskem izvajanju vaj spremenila ter izpostavili razlike v spremembah glede na spol.

1. 4. 2 Hipoteze

H₀1: Spremenljivki splošna samopodoba in samopodoba, vezana na treninge in tekmovanja, nista povezani.

H₀2: Ni sprememb v samopodobi mladih športnih plezalcev pred in po učenju ter izvajanju dihalnih vaj.

H₀3: Spremenljivki učenje dihalnih vaj in samopodoba nista povezani.

H₀4: Ni razlik v samopodobi glede na spol.

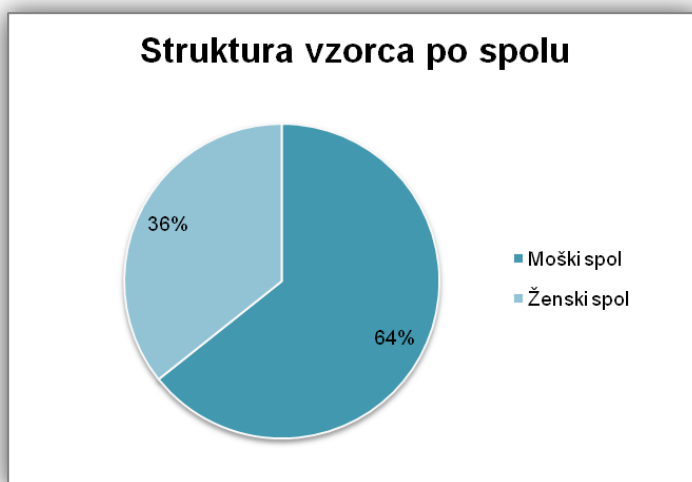
H₀5: Mladi športni plezalci se lahko uspešno naučijo izvajati dihalne vaje.

2 METODE DE LA

2.1 Preizkušanci

Vzorec je bil nenaključen in je obsegal 14 otrok, od tega 9 dečkov (64,3 %) in 5 deklic (35,7 %), kot prikazuje Slika 6. Stari so bili od 8 do 15 let in so se vsaj trikrat tedensko vključevali v vadbo športnega plezanja v enem izmed plezalnih klubov v Sloveniji. Povprečna starost otrok je znašala 10,36 let (SD = 2,24), pri čemer so bila dekleta nekoliko starejša - 10,6 let (SD = 3,21) od dečkov - 9,8 let (SD = 1,72).

Udeležba na tekmovanjih, plezalni staž in demografske značilnosti niso bili pogoj za uvrstitev enot v vzorec.



Slika 6. *Struktura vzorca po spolu.*

2.2 Pripomočki

Pri raziskavi je bilo uporabljenih več različnih pripomočkov, in sicer: vprašalnik samopodobe SPA, vprašalnik samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja, intervju ter dihalne vaje.

2. 2. 1 Vprašalnik samopodobe SPA

Samopodobo smo merili s standardiziranim vprašalnikom samopodobe (SPA vprašalnik), uporabljeni sta bili tako ženska kot tudi moška oblika. Izvira iz Španije, njegovi avtorji so G. Musita, F. Garcia in M. Gutierrez, za slovensko priredbo pa so poskrbeli na Centru za psihodiagnostična sredstva (Musitu, Garcia, Gutierrez, Krajnc in Pečjak, 1998). Sestavljen je iz splošnih podatkov: ime in priimek oziroma šifra, spol, rojstni datum, datum reševanja ter šola in razred, nato pa sledijo navodila in 44 trditev zaprtega tipa, pri katerih so anketiranci izrazili stopnjo strinjanja z izbiro številčne ocene od 1 do 3, kjer 1 pomeni, da trditev vedno velja, 2 pomeni, da včasih velja, 3 pa, da trditev nikoli ne velja. Vprašalnik temelji na Shavelsonovem modelu samopodobe (Musitu, Garcia, Gutierrez, Krajnc in Pečjak, 1998) in poleg splošne samopodobe meri še pet posameznih komponent, in sicer socialno, družinsko, telesno, učno in emocionalno samopodobo. Rezultati se vrednotijo s pomočjo šablone, ki omogoča seštevek "točk" posameznih komponent.

2. 2. 2 Vprašalnik samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja

Uporabljen je bil lasten vprašalnik za merjenje samopodobe, ki je vezana izključno na treninge in tekmovanja (Priloga 1). Sprva vsebuje ime in priimek anketirancev, nato pa njihov rojstni datum ter datum reševanja. Sledijo navodila in 16 trditev zaprtega tipa, kjer so anketiranci izrazili stopnjo strinjanja z izbiro številčne ocene od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni absolutno nestrinjanje, 5 pa popolno strinjanje.

2. 2. 3 Intervju

Poleg vprašalnikov je bil uporabljen še individualni intervju (Priloga 2), s katerim smo preverjali otrokove odnose do dihalnih vaj ter njihovo mišljenje, zanimanje in sposobnost učenja. Obsegal je 10 vprašanj zaprtega tipa, saj so anketiranci pri vsakem podali številčno oceno od 1 do 3, pri čemer je bila 1 bolj "negativna" oziroma je pomenila manjše zanimanje za izvajanje dihalnih vaj ter tudi težje učenje in manjšo korist le-teh. Vsota vseh izbranih odgovorov, razen pri vprašanju 5, ki je povsem

individualno pogojeno, je prikazovala posameznikov rezultat, pri čemer je višji rezultat pomenil večje veselje za izvajanje vaj ter lažje učenje in večjo uporabnost le-teh. Kljub zaprtemu tipu vprašanj so svoj odgovor nato še razložili, pri čemer so se lahko posluževali lastnih besed, uporabljena je bila metoda introspekcije.

2. 2. 4 Dihalne vaje

Dihalne vaje so bile povzete po knjigi Sproščanje: moj mali priročnik (Jeromen in Kajtna, 2008). Uporabili smo trebušno dihanje ter ritmično dihanje z ritmom 3 - 1 - 3, ki je bilo vodeno na sledeči način:

"Udobno se namestimo, zapremo oči in pozornost usmerimo na svoje dihanje. Najprej naredimo 2 globoka vdih, da se pripravimo. Še enega.

Potem se skoncentriramo samo na svoje dihanje. Desno roko položimo na popek in opazujemo, kako zrak z vdihom priteka v telo in z izdihom teče iz njega. Opazimo, kje se hladen zrak pri vdihu dotakne nosnic in kako je zrak pri izdihu topel. Vdihnemo v trebuh, vse do popka, in ko izdihnemo, opazimo, kako se trebuh sprosti.

Dihamo umirjeno in enakomerno.

Zdaj pa dihamo skupaj. Dihamo s trebuhom.

Ramena ostanejo čim mirnejša in sproščena.

Čutimo, kako se v ritmu dihanja premika roka, ki leži na popku.

Skupaj naredimo še kakšnih 8 vdihov in izdihov.

Potem začnemo rahlo podaljševati vdih in rahlo podaljševati izdih. Dihamo nekoliko bolj globoko, ampak le do globine, na kateri nam je še vedno popolnoma prijetno.

Dihamo umirjeno, enakomerno in nekoliko bolj globoko.

Sedaj bomo naredili nekaj vdihov v ritmu 3 - 1 - 3. Najprej naredimo 3 dobe dolg vdih, potem zrak nekoliko zadržimo, sledi 3 dobe dolg izdih in nato začnemo z naslednjim vdihom.

Vdih - 2 - 3 - zadržimo - izdih - 2 - 3, 2x. Nato sami naredite še dva takšna vdih.

Tako, zdaj pa dihanje počasi vrnemo nazaj v takšen tempo, s kakršnim smo dihali prej, preden smo začeli s to vajo.

Dihamo umirjeno in enakomerno. Čutimo, da smo sproščeni, prijetno se počutimo. Dihamo umirjeno in enakomerno, in ko smo pripravljeni, počasi odpremo oči."

2.3 Postopek

Po zbranih soglasjih staršev (Priloga 3), kjer so dovolili udeležbo otrok pri raziskavi, smo v mesecu januarju anketirancem po končani vadbi plezanja razdelili vprašalnike samopodobe in vprašalnike o samopodobi, vezani na treninge in tekmovanja, vsak je dobil en izvod. Sledilo je samostojno reševanje obeh, pri čemer smo jim bili na voljo za pomoč in morebitna vprašanja, pred začetkom reševanja pa smo posebej poudarili, da ni pravih in nepravilnih odgovorov ter jih pozvali k resnemu in odkritemu reševanju. V mesecu marcu smo se v tihem in zatemnjenem prostoru naučili izvajanja dihalnih vaj, poudarek je bil na dihanju s trebušno prepono in ritmičnem dihanju ter osredotočenosti na lastno dihanje. Otroci so si izbrali poljuben udoben položaj, večina je ležala na hrbtu, in z zaprtimi očmi poslušali "vodjo" ter skušali slediti navodilom. Vaje smo v nekaj dneh še enkrat ponovili skupaj, da bi si jih čim bolje zapomnili, nato pa so imeli na voljo deset tednov, da vaje izvajajo sami doma, kadar želijo. Vsak teden so sporočili količino izvedenih vaj, skupaj pa smo jih med tem časom izvedli še štirikrat, približno vsake štirinajst dni po končani vadbi. V mesecu juniju so ponovno izpolnili oba vprašalnika (vprašalnik samopodobe in vprašalnik o samopodobi, vezani na treninge in tekmovanja), in sicer v enakih pogojih kot meseca marca, poleg tega pa smo v istem tednu z vsakim opravili individualni intervju, kjer so lahko povedali še svoje mnenje in občutke. Posamezni intervju je trajal približno 15 minut, med seboj pa se niso poslušali in niso sodelovali.

Celotna raziskava je trajala približno pol leta, podatki so bili obdelani s pomočjo statističnega programa SPSS 17.0, pri tem je bila uporabljena opisna statistika (aritmetična sredina, standardni odklon), T-test za odvisne vzorce ter Pearsonov korelacijski koeficient.

3 REZULTATI IN RAZPRAVA

Tempo življenja je vedno hitrejši, zato se danes s stresom soočajo že otroci pri nizkih starostih, saj so vsakodnevno podvrženi različnim stresnim situacijam. Običajno je to še bolj prisotno pri mladih športnikih, ki prenašajo pritiske treningov ter tekmovanj, včasih tudi trenerjev in staršev, ki od njih preveč pričakujejo, to pa lahko negativno vpliva na njihovo samopodobo. Soočanje s stresom olajšamo s poznavanjem različnih tehnik sproščanja, ki so bolj ali manj zahtevne, eno najenostavnejših in zato tudi najuporabnejših tehnik predstavljajo dihalne vaje, saj se lahko uporabijo praktično kjerkoli in kadarkoli. Omogočajo kratkotrajno sprostitev in zmanjšanje anksioznosti, kar lahko prispeva tudi k boljši samopodobi in uspešnejšim nastopom, tako športnim kot tudi šolskim.

Samopodoba posameznika je odvisna od mnogih dejavnikov, vendar v splošnem velja, da ima nanjo pozitiven vpliv uspešno doseganje lastnih ciljev, kar jo zvišuje, to pa vodi k ambicioznejšim ciljem in posledično večjim uspehom, ki znova višajo raven samopodobe. Gre za nekakšen začaran krog, v katerem se vrtimo, saj velja tudi obratno - neuspehi posameznika potrejo in imajo negativen vpliv na njegovo samopodobo. Tako je moč pričakovati, da imajo otroci z večjimi učnimi težavami nižjo samopodobo in samospoštovanje ter slabše mnenje o svojih sposobnostih, kar je v skladu tudi z rezultati Kobalove in Palčičeve raziskave (1997, v Kobal, 2001). Poleg tega pa so slabši učenci običajno bolj anksiozni, kar lahko glede na Saabijevo raziskavo (2011) prav tako pripomore k slabšemu učnemu uspehu.

Otroci, sodelujoči pri tej raziskavi, dihalnih vaj niso poznali; nikoli jih niso izvajali, niti niso slišali zanje, kar pomeni, da so imeli vsi enake možnosti in pogoje za učenje ter izvajanje le-teh. To je omogočilo natančnejše in realnejše pridobivanje rezultatov in je pozitivno vplivalo na raziskavo.

3. 1 Korelacija samopodobe in samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja

Tabela 1

Povezanost med splošno samopodobo in samopodobo, vezano na treninge in tekmovanja pred izvajanjem in učenjem dihalnih vaj

	Pearson	Sig (t)
Samopodoba SPA (pred) - samopodoba trening (pred)	0,26	0,37

Legenda: Pearson - vrednost Pearsonovega koeficienta, sig (t) - statistična značilnost parametra t

Tabela 1 prikazuje povezanost splošne samopodobe, izmerjene s SPA vprašalnikom, in samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja pri prvem merjenju, torej pred učenjem in izvajanjem dihalnih vaj. Uporabljena je bila celotna samopodoba, brez delitve na posamezne komponente in opazimo, da ni statistično značilne povezanosti med obema spremenljivkama, torej posamezniki z višjo samopodobo nimajo tudi nujno višje "športne samopodobe" in obratno.

Tabela 2

Povezanost med splošno samopodobo in samopodobo, vezano na treninge in tekmovanja po izvajanju in učenju dihalnih vaj

	Pearson	Sig (t)
Samopodoba SPA (po) - samopodoba trening (po)	0,45	0,10

Legenda: Pearson - vrednost Pearsonovega koeficienta, sig (t) - statistična značilnost parametra t

Podobno vidimo tudi v Tabeli 2, ki prikazuje povezanost med splošno samopodobo, izmerjeno s SPA vprašalnikom in samopodobo, vezano na treninge in tekmovanja pri drugem merjenju, torej po učenju in izvajanju dihalnih vaj. Tudi tu je bila uporabljena celotna samopodoba, brez delitve na posamezne komponente in statistično značilne povezanosti med spremenljivkama ni bilo mogoče zaznati.

Hipoteza 1 pravi, da spremenljivki splošna samopodoba in samopodoba, vezana na treninge in tekmovanja, nista povezani.

Hipoteze 1 tako ne moremo zavriniti, saj se ni pokazala statistično značilna povezanost med obema spremenljivkama. Zanimivo je, da spremenljivki nista povezani, kar pomeni, da otroci z višjo splošno samopodobo niso nujno pokazali tudi višje "športne samopodobe" in obratno. Verjetno je na rezultat vplivala predvsem razlika glede uspešnosti v šoli in pri plezanju; nekateri imajo namreč krajši plezalni staž, poleg tega so s treningi pričeli precej pozno glede na svojo starost. Kljub napredku na tekmovanjih se ne morejo meriti s svojimi vrstniki, ki plezajo že od zgodnjega otroštva, zato ne verjamejo, da so sposobni dosežati dobre tekmovalne rezultate in močno popraviti svoje pomanjkljivosti na treningih. Njihova samopodoba ni nujno prenizka, na situacijo lahko gledajo precej realno, vsekakor pa jim otežuje napredek, ki so ga sposobni doseči. Otroke poznam, zato vem, da so precej uspešni na drugih področjih, ki jih je meril SPA vprašalnik, in tam so tudi pokazali višjo samopodobo.

3. 2 Spremembe samopodobe

Tabela 3

Spremembe posameznih komponent samopodobe

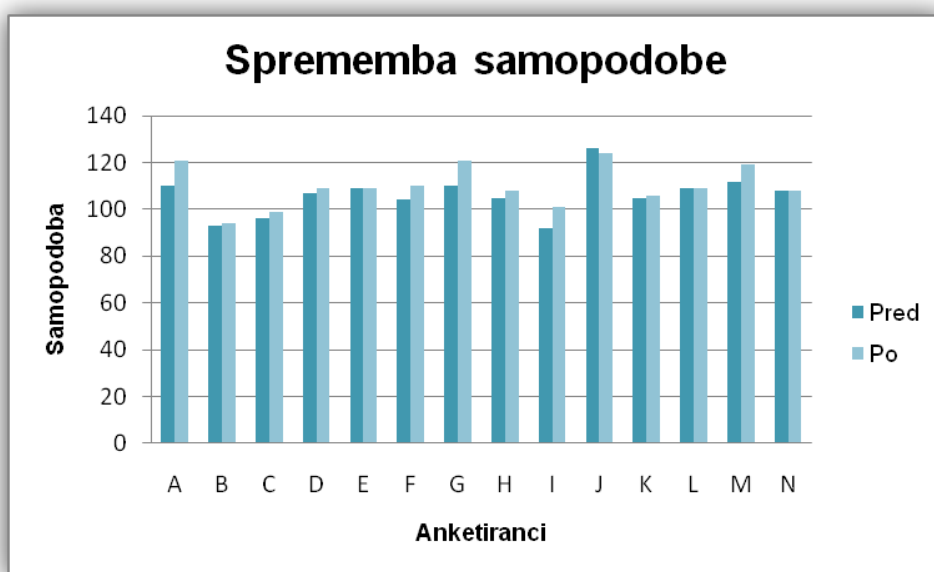
	M	SD	t	Sig (t)
Socialna samopodoba	-0,21	1,81	-0,44	0,66
Družinska samopodoba	-0,57	1,83	-1,17	0,26
Telesna samopodoba	-1,21	2,40	-1,90	0,08
Učna samopodoba	-0,43	1,70	-0,96	0,36
Emocionalna samopodoba	-1,29	2,19	-2,26	0,04*

*Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardni odklon, t - vrednost, sig (t) - statistična značilnost parametra t, * - statistična značilnost*

Tabela 3 prikazuje razlike posameznih komponent samopodobe na začetku, pred učenjem in izvajanjem dihalnih vaj, ter posameznikovo samopodobo po desetih tednih izvajanja dihalnih vaj. Iz tabele je vidno, da so se prav vse komponente samopodobe v povprečju povečale, kar kažejo negativne vrednosti aritmetične sredine, saj smo od začetnih vrednosti odšteli končne, ki so bile večje. Največja

razlika se je pojavila pri emocionalni samopodobi, sledijo telesna, družinska, učna in socialna.

Statistično značilna razlika se je pojavila pri spremembi emocionalne samopodobe, tendenca k pomembnosti pa se pojavi pri spremembi telesne samopodobe. Pri ostalih treh parametrih kljub zmanjšanju aritmetične sredine ni statistično značilnih razlik.



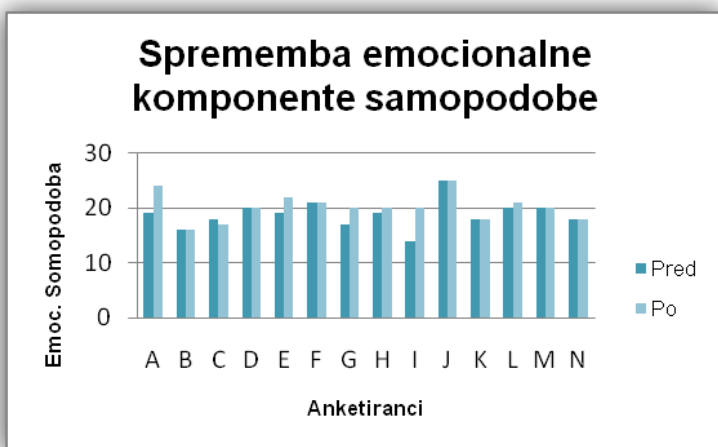
Slika 7. Sprememba samopodobe pred in po izvajanju dihalnih vaj.

Slika 7 prikazuje velikost posameznikove samopodobe pred in po izvajanju dihalnih vaj. Vidno je, da se je pri večini sodelujočih samopodoba dvignila oziroma ostala na enaki ravni, le pri enem pa se je rahlo zmanjšala. Podatki obsegajo celotno samopodobo, vseh pet komponent, brez ločevanja na socialno, družinsko, telesno, učno in emocionalno komponento.

Hipoteza 2 pravi, da se samopodoba mladih športnih plezalcev po učenju in izvajanju dihalnih vaj ne bo spremenila.

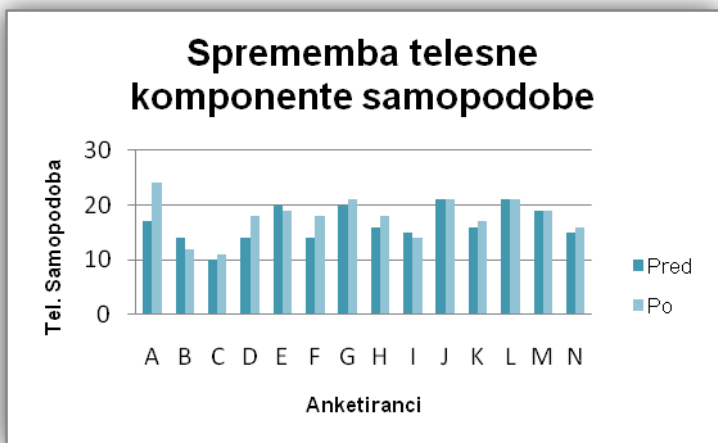
Hipotezo 2 tako lahko zavrnamo, saj se je pokazala statistično značilna razlika pri spremembi emocionalne samopodobe, medtem ko se pri spremembi telesne samopodobe kaže tendenca k pomembnosti, pri ostalih treh komponentah pa ni statistično značilnih razlik, kljub temu da so se po izvajanju dihalnih vaj aritmetične

sredine vseh komponent zvišale. To prikazujejo Slike 8 do 12, ki kažejo spremembe vsake od komponent samopodobe glede na posameznike.



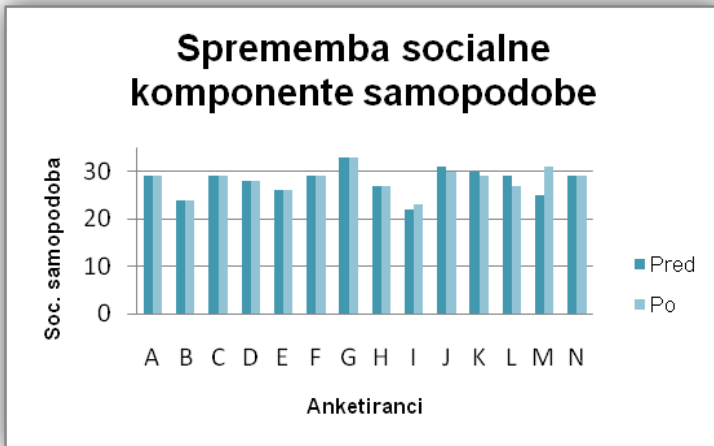
Slika 8. Sprememba posameznikove emocionalne komponente samopodobe.

Slika 8 prikazuje spremembo posameznikove emocionalne komponente samopodobe in vidimo, da se je le-ta pri 8 merjencih (57,1 %) povečala, pri 6 (42,9 %) je ostala nespremenjena, nikomur pa se ni znižala.



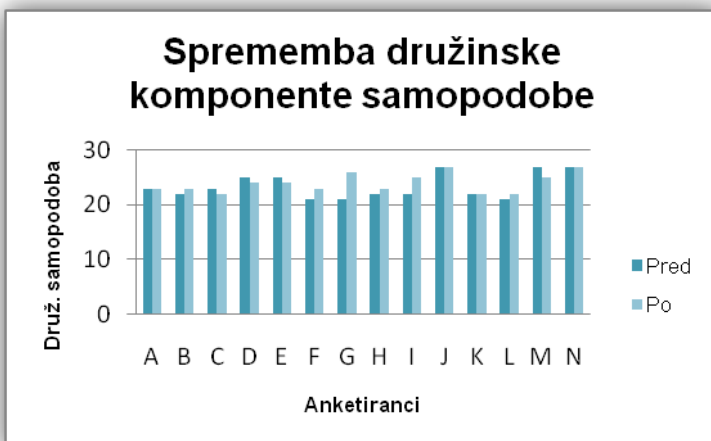
Slika 9. Sprememba posameznikove telesne komponente samopodobe.

Slika 9 prikazuje spremembo telesne komponente samopodobe, ki se je pri 8 merjencih (57,1 %) povečala - od tega so 3 precej izraziti dvigi, pri 3 (21,4 %) je ostala nespremenjena, pri 3 (21,4 %) pa je zaznati rahel upad.



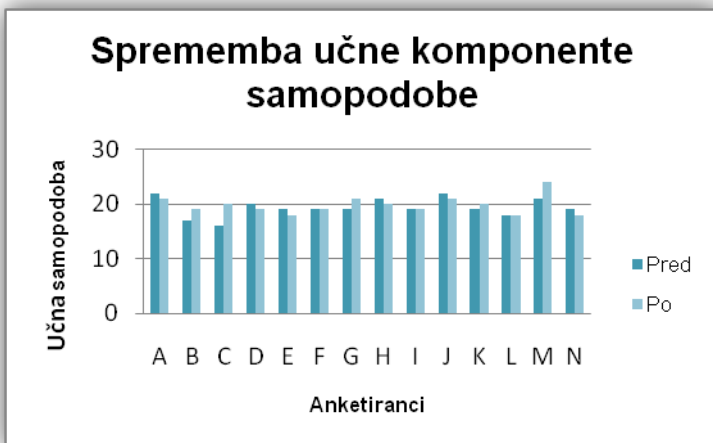
Slika 10. Sprememba posameznikove socialne komponente samopodobe.

Najmanjše spremembe so se zgodile pri socialni komponenti samopodobe, kar prikazuje Slika 10, saj je kar pri 9 (64,3 %) merjenjih rezultat ostal na enaki ravni, medtem ko sta pri ostalih vidna 2 dviga (14,3 %) in 3 padci (21,4 %).



Slika 11. Sprememba posameznikove družinske komponente samopodobe.

Pri družinski komponenti samopodobe je iz Slike 11 mogoče zaznati 4 nespremenjene rezultate (28,6 %), 6 dvigov (42,9 %) in 4 padce (28,6 %).



Slika 12. Sprememba posameznikove učne komponente samopodobe.

Slika 12 prikazuje spremembo učne komponente samopodobe, ki se je zvečala 5 merjencem (35,7 %), pri 6 se je zmanjšala (42,9 %), pri 3 (21,4 %) pa ostala nespremenjena.

Zanimivo je, da se je statistično značilna sprememba pokazala ravno pri emocionalni komponenti ter tendenca k pomembnosti pri telesni, ne pa tudi pri socialni, učni in družinski. Pri zadnjih dveh je bilo celo precej padcev, kar lahko mogoče povežemo z zaključkom šolskega leta, ki se je bližal pri drugem merjenju, in nekateri niso uspeli doseči zadanih ciljev, kar lahko poleg znižanja učne komponente vpliva tudi na družinsko; šola in družina sta namreč precej tesno povezani.

3. 3 Spremembe samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja

Tabela 4

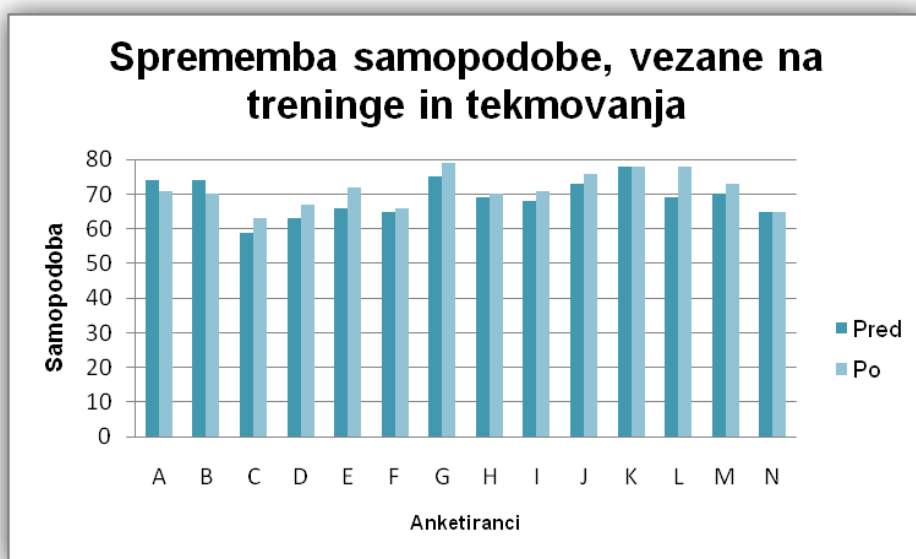
Spremembe samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja

	M	SD	t	Sig (t)
Verjamem, da lahko dobro naredim trening.	-0,21	0,70	-1,15	0,27
Verjamem, da lahko napredujem v težavnosti smeri, ki jo zmorem.	-0,71	1,20	-2,22	0,05*
Verjamem, da lahko izboljšam svojo plezalno tehniko.	-0,21	0,43	-1,88	0,08
Verjamem, da lahko napredujem v moči.	-0,07	0,73	-0,37	0,72
Verjamem, da lahko napredujem v gibljivosti.	-0,07	0,83	-0,32	0,75
Verjamem, da lahko izboljšam svoje plezalne pomanjkljivosti.	-0,14	0,66	-0,81	0,44
Verjamem, da lahko na visoki steni plezam brez strahu.	0,00	0,88	0,00	1,00
Verjamem, da lahko uspešno stopam na zelo majhne stope.	-0,21	0,70	-1,15	0,27
Verjamem, da lahko dobro držim zelo majhne ali slabe oprimke.	-0,36	1,15	-1,16	0,27
Verjamem, da sem lahko na tekmi uspešen/uspešna.	0,21	0,70	1,15	0,27
Verjamem, da lahko na tekmi smer preplezam do vrha.	0,21	0,58	1,39	0,19
Verjamem, da lahko na tekmi plezam brez napak.	-0,14	1,10	-0,49	0,64
Verjamem, da se lahko na tekmi dobro ogrejem.	-0,07	0,27	-1,00	0,34
Verjamem, da lahko na tekmi plezam bolje kot na treningu.	-0,36	1,08	-1,24	0,24
Verjamem, da si lahko na tekmi dobro ogledam smer.	0,00	0,40	0,00	1,00
Verjamem, da sem lahko na tekmi popolnoma osredotočen/osredotočena na svoje plezanje.	-0,07	0,62	-0,43	0,67
Samopodoba pred - samopodoba po	-2,21	3,40	-2,44	0,03*

*Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardni odklon, t - vrednost, sig (t) - statistična značilnost parametra t, * - statistična značilnost*

Tabela 4 prikazuje spremembo samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja na začetku, pred učenjem in izvajanjem dihalnih vaj, ter po desetih tednih izvajanja dihalnih vaj. Iz tabele je vidno, da se je samopodoba povečala ($M = -2,21$), kar kaže negativna vrednost aritmetične sredine, saj smo od začetne vrednosti odšteli končno, ki je bila večja. Pri primerjavi posameznih trditvev opazimo, da se je aritmetična sredina pri večini povečala, pri dveh trditvah (pri sedmi in petnajsti) je ostala enaka, le pri dveh (pri deseti in enajsti) pa se je zmanjšala.

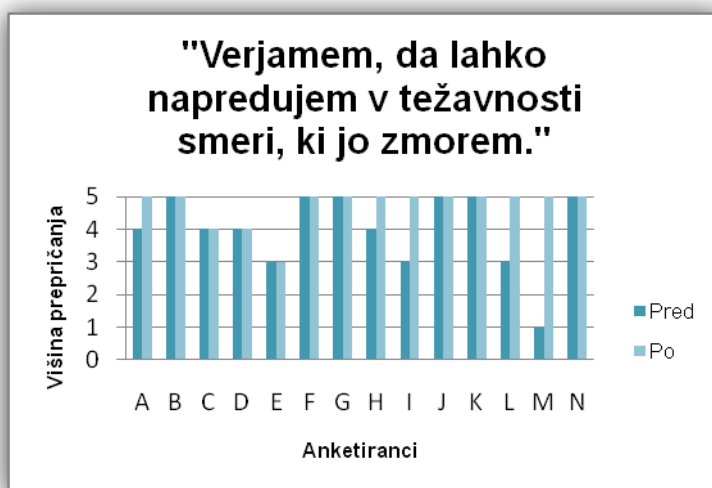
Slika 13 prikazuje velikost posameznikove samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja pred in po izvajanju dihalnih vaj. Vidno je, da se je pri večini, to je dvanajstih sodelujočih, samopodoba dvignila ali ostala enaka, pri dveh pa se je rahlo zmanjšala. Podatki obsegajo celotno samopodobo, vezano na treninge in tekmovanja, brez ločevanja na posamezne parametre.



Slika 13. Sprememba samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja.

Statistično značilna razlika se je pojavila tudi pri drugi trditvi ("Verjamem, da lahko napredujem v težavnosti smeri, ki jo zmorem.") ter pri celotni spremembi samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja, tendenca k pomembnosti pa se pojavi pri tretji trditvi ("Verjamem, da lahko izboljšam svojo plezalno tehniko."). Pri ostalih parametrih ni statistično značilnih razlik. Oba omenjena parametra sta vezana na trening (ne na tekme), in sicer predvsem na samo plezanje, medtem ko se pri ostalih parametrih, ki so večinoma nekoliko bolj splošni in le posredno vplivajo na

plezanje, niso pojavile vidne razlike - napredek v moči, napredek v gibljivosti ter plezanje brez strahu. Zanimivo je, da ni razlik pri stopanju na majhne stope in izboljšanju plezalnih pomanjkljivosti, saj sta oba parametra precej tesno povezana z izboljšanjem plezalne tehnike. Prav tako ni razlik pri parametrih, ki so tesneje povezani s predstavo na tekmi, kar lahko verjetno pripišemo tudi dejstvu, da so ravno med raziskavo potekala tudi tekmovanja, na katera so se mladi plezalci pripravljali od začetka šolskega leta in kljub boljšemu plezanju ter ogromnemu napredku na treningih vsem ni uspelo poseči po zelenih rezultatih. To je lahko eden od razlogov, da so bili nekoliko manj samozavestni, saj so spoznali svojo konkurenco, vendar pa se vseeno zavedajo, da zmorejo več in verjamejo, da lahko plezanje še izboljšajo.



Slika 14. Sprememba pri vprašanju: "Verjamem, da lahko napredujem v težavnosti smeri, ki jo zmorem."

Slika 14 kaže, da se je prepričanje, da lahko napredujejo v težavnosti smeri, ki jo zmorejo, povečalo kar pri 5 merjencih (35,7 %), medtem ko je pri ostalih 9 (64,3 %) ostala nespremenjena, večina teh (66,7 %) pa je maksimalno prepričanje vase pri omenjenem vprašanju pokazala že pred izvajanjem dihalnih vaj.



Slika 15. Sprememba pri vprašanju: "Verjamem, da lahko izboljšam svojo plezalno tehniko."

Prav tako pa podobno situacijo zaznamo na Sliki 15, kjer se je prepričanje, da lahko izboljšajo svojo plezalno tehniko, povečalo pri 3 merjencih (21,4 %), pri 11 (78,6 %) pa je ostalo nespremenjeno, vendar jih je od teh kar 90,9 % maksimalno prepričanje pokazalo že na začetku.

3. 4 Korelacija med učenjem pravilnega izvajanja dihalnih vaj in samopodobo

Tabela 5

Povezanost med učenjem dihalni vaj in samopodobo

	Pearson	Sig (t)
Samopodoba SPA (pred) - učenje DV	- 0,17	0,56

Legenda: Pearson - vrednost Pearsonovega koeficienta, sig (t) - statistična značilnost parametra t

Tabela 5 prikazuje povezanost med učenjem dihalnih vaj in samopodobo. Vidno je, da povezanost ni statistično značilna in tako o njej ne moremo govoriti, Pearsonov korelacijski koeficient pa je celo negativen. Za statistično obdelavo je bila uporabljena prvotno izmerjena samopodoba, saj je to nivo samopodobe, ki so jo imeli anketiranci na začetku, torej ob učenju dihalnih vaj, rezultati, pridobljeni pri drugem merjenju, pa tu niso bili pomembni. Težavnost učenja so podali v intervjuju s številčno oceno od 1-3, pri čemer je 3 pomenilo, da se jim dihalne vaje niso zdele težke in so se jih kmalu

naučili, za 1 pa so se odločili tisti, ki so jim vaje predstavljale težave, zato jim je učenje vzelo tudi več časa.

Hipoteza 3 pravi, da spremenljivki učenje dihalnih vaj in samopodoba nista povezani.

Hipoteze številka 3 tako ne moremo zavrni, saj se ni pojavila statistično značilna korelacija med omenjenima spremenljivkama.

Rezultati kažejo, da se otroci z višjo samopodobo niso lažje in hitreje naučili pravilnega izvajanja dihalnih vaj. Pričakovali bi, da imajo uspešnejši in sposobnejši otroci višjo samopodobo, saj lahko vsakodnevno uresničujejo svoje lastne zastavljene cilje, kar jim prinaša odobravanje okolice in je odlična podlaga za grajenje pozitivne samopodobe ter postavljanje novih, ambicioznejših ciljev. Kljub temu rezultati v moji raziskavi (za razliko od prej omenjenih) tega niso pokazali. Eden od razlogov, ki je najbolj verjeten, je vsekakor premajhen vzorec anketirancev, možno pa je tudi napačno navajanje podatkov v intervjuju, kjer bi otroci želeli ustreči, vendar so ti precej spontano in odkrito priznavali, da vaje niso bile enostavne..

Tabela 6

Korelacija med učno komponento samopodobe in učenjem dihalnih vaj

	Pearson	Sig (t)
Učna komponenta samopodobe - učenje DV	-0,39	0,17

Legenda: Pearson - vrednost Pearsonovega koeficienta, sig (t) - statistična značilnost parametra t

Dobljene rezultate bi lahko morebiti pripisali tudi neenakomernosti med posameznimi komponentami samopodobe; samo učenje se namreč precej tesno povezuje z učno samopodobo in s šolskim uspehom, medtem ko imajo otroci - športniki običajno boljšo telesno, socialno ali emocionalno komponento samopodobe, vendar tudi med učno komponento samopodobe in učenjem dihalnih vaj ni prišlo do statistično značilnih razlik, kot prikazuje Tabela 6.

3. 5 Samopodoba in spol

Tabela 7

Samopodoba glede na spol

	Spol	M	SD
Samopodoba SPA (pred)	Moški	104,67	7,35
	Ženski	108,80	10,90
Samopodoba SPA (po)	Moški	110,00	9,21
	Ženski	109,60	9,02
Samopodoba - trening (pred)	Moški	70,33	5,17
	Ženski	67,00	5,29
Samopodoba - trening (po)	Moški	71,89	4,37
	Ženski	70,40	6,58
SPA - socialna (pred)	Moški	27,33	3,91
	Ženski	29,00	1,41
SPA - socialna (po)	Moški	28,00	3,20
	Ženski	28,40	1,34
SPA - družinska (pred)	Moški	23,11	2,09
	Ženski	24,00	2,83
SPA - družinska (po)	Moški	23,89	1,27
	Ženski	24,20	2,59
SPA - telesna (pred)	Moški	16,56	2,55
	Ženski	16,60	4,61
SPA - telesna (po)	Moški	18,00	3,54
	Ženski	17,40	4,16
SPA - učna (pred)	Moški	19,44	1,42
	Ženski	19,20	2,39
SPA - učna (po)	Moški	20,00	1,80
	Ženski	19,40	1,34
SPA - emocionalna (pred)	Moški	18,22	2,22
	Ženski	20,00	2,92
SPA - emocionalna (po)	Moški	20,11	2,26
	Ženski	20,20	3,11

Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardni odklon

Tabela 7 prikazuje aritmetične sredine in standardne odklone posameznih komponent samopodobe, ločeno po spolu. Zajeta je tako splošna samopodoba kot tudi samopodoba, vezana na treninge in tekmovanja, in sicer pred učenjem in izvajanjem dihalnih vaj ter po tem. Iz tabele je vidno, da se med spoloma ne pojavljajo velike razlike v aritmetičnih sredinah, dečki so povprečne višje vrednosti dosegli pri splošni samopodobi po izvajanju dihalnih vaj ter pri samopodobi, vezani na treninge in tekmovanja, tako pred kot tudi po izvajanju vaj, medtem ko so imele deklice povprečno višjo samopodobo pred uporabo dihalnih vaj. Pri razčlembi splošne samopodobe na posamezne komponente so deklice na 7 področjih (70 %) dosegle nekoliko višji rezultat, dečki pa le pri treh (30 %).

Na podobnost rezultatov med dečki in deklicami nakazujejo tudi testi, saj ni statistično značilnih razlik glede na spol pri nobeni od spremenljivk iz Tabele 7.

Hipoteza 4 pravi, da ni razlik v samopodobi glede na spol.

Hipoteze številka 4 tako ne moremo zavrnila, saj se niso pojavile statistično značilne razlike glede na spol, kar lahko najverjetneje pripišemo majhnosti vzorca, kljub temu namreč lahko vidimo, da spremembe so.

Tabela 8

Razlike v spremembah samopodobe glede na spol

	Spol	M	SD
SPA: sprememba telesne samopodobe	Moški	1,44	2,96
	Ženski	0,80	0,84
SPA: sprememba emocionalne samopodobe	Moški	1,89	2,42
	Ženski	0,20	0,84
Sprememba samopodobe - trening	Moški	1,56	3,36
	Ženski	0,40	1,14
Verjamem, da lahko napredujem v težavnosti smeri, ki jo zmorem.	Moški	0,78	1,39
	Ženski	0,60	0,89
Verjamem, da lahko izboljšam svojo plezalno tehniko.	Moški	0,11	0,33
	Ženski	0,40	0,55

Legenda: M - aritmetična sredina, SD - standardni odklon

Tabela 8 prikazuje razlike v spremembah samopodobe glede na spol. Vsebuje le podatke za parametre iz Tabele 3 in Tabele 4, ki so statistično značilni oziroma imajo tendenco k pomembnosti, to so sprememba telesne in emocionalne samopodobe, sprememba samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja ter sprememba pri 2. in 3. trditvi iz vprašalnika samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja.

Iz tabele je vidno, da se izrazitejše razlike pojavljajo pri dečkih, saj so aritmetične sredine pri vseh parametrih, razen zadnjemu, precej večje. Najvidnejša sprememba se pojavi pri spremembi emocionalne samopodobe, kjer aritmetična sredina spremembe pri deklicah znaša le 10,6 % aritmetične sredine spremembe pri dečkih, medtem ko je pri spremembi telesne samopodobe ta rezultat 55,6 %. Pri spremembi celotne samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja, je aritmetična sredina deklic 25,6 % aritmetične sredine dečkov, vendar pa se pri posameznih dveh parametrih pojavijo razlike - sprememba pri drugi trditvi - "Verjamem, da lahko napredujem v težavnosti smeri, ki jo zmorem." je večja pri dečkih (aritmetična sredina deklic je 76,9 % aritmetične sredine dečkov), medtem ko se je pri tretji trditvi - "Verjamem, da lahko izboljšam svojo plezalno tehniko." večja sprememba pojavila pri deklicah (aritmetična sredina dečkov znaša 27,5 % aritmetične sredine deklic). Podobno so ugotovili tudi mnogi avtorji (Meece, Parsons, Kaczala, Goff in Futterman, 1982, Dusek in Flahterty, 1981, Piers, Marsh, 1990, v Kobal, 2001), ki izpostavljajo, da razlike med spoloma obstajajo, pri čemer imajo fantje bolj izražena področja samopodobe, ki so v povezavi s telesnimi in matematičnimi sposobnostmi ter zunanjim videzom.

Če pa rezultate obdelamo ločeno glede na spol (ne upoštevamo celotnega vzorca), lahko pri primerjavi posameznih komponent samopodobe ter posameznih trditev glede samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja pred in po izvajanju dihalnih vaj, opazimo nekaj sprememb.

Tabela 9

Razlike pred in po učenjem dihalnih vaj, ločeno po spolu

		M	SD	t	Sig (t)
Deklice	Spremembe telesne samopodobe	-0,8	0,84	-2,14	0,10
Dečki	Spremembe emocionalne samopodobe	-1,89	2,4	-2,34	0,05*
Dečki	"Verjamem, da lahko smer na tekmi preplezam do vrha."	0,44	0,53	2,53	0,04*

*Legenda: Pearson - vrednost Pearsonovega koeficienta, sig (t) - statistična značilnost parametra t, * - statistična značilnost*

Pri deklicah namreč ni statistično značilnih razlik pri nobeni od spremenljivk, tendenca k pomembnosti se pojavi le pri telesni samopodobi (Tabela 9), pri dečkih pa Tabela 9 kaže na pojav statistično značilne razlike pri spremembi emocionalne samopodobe ter pri 11. trditvi, ki se glasi ("Verjamem, da lahko na tekmi smer preplezam do vrha."), vendar se pri slednji samopodoba zniža. To lahko verjetno pripišemo tekmovalnemu obdobju, ki je sledilo med prvim in drugim merjenjem samopodobe, saj so nekateri spoznali, da jim je do vrha smeri zmanjkalo precej, zato je njihova samopodoba na tem področju upadla.

Kljub temu da se niso pojavile statistično značilne razlike glede na spol pri obdelavi celotnega vzorca, verjamem, da je za to kriv predvsem premajhen vzorec, saj se razlike sicer kažejo in niso tako zanemarljive.

3. 6 Učenje in izvajanje dihalnih vaj

Tabela 10

Korelacija med številom vseh izvedenih dihalnih vaj in številom točk, zbranih pri intervjuju

	Pearson	Sig (t)
Število vseh izvedenih DV - število točk (intervju)	0,34	0,23

Legenda: Pearson - vrednost Pearsonovega koeficienta, sig (t) - statistična značilnost parametra t

Tabela 10 prikazuje korelacijo med skupnim številom izvedenih dihalnih vaj ter posameznikovim interesom zanje glede na število točk, ki so jih zbrali pri intervjuju.

Večje število točk namreč pomeni večji interes za izvajanje dihalnih vaj, lažje učenje le-teh pa tudi pogostejšo uporabo v praksi ter večji učinek na posameznika glede na njegovo mnenje. Pri tem ni bilo upoštevano 5. vprašanje intervjuja - "Si vaje raje delal skupaj ali sam doma?", saj je prioriteten način izvajanja vaj odvisen tako od vsakega posameznika kot tudi njihovih družinskih razmer in značilnosti domačih prostorov. Iz tabele je vidno, da ne obstaja statistično značilna povezanost med obema spremenljivkama, kar pomeni, da ni značilno, da so se otroci izvajanju vaj posvetili večkrat, če so jim bile te bolj všeč ter so bili mnenja, da jim bolj koristijo.

Hipoteza 5 pravi, da se lahko mladi športni plezalci uspešno naučijo izvajati dihalne vaje.

Za preučevanje pete hipoteze smo uporabili metodo introspekcije ter individualne intervjuje (Priloga 2), kjer so plezalci lahko povedali svoje mnenje o samih vajah, povprašali pa smo jih tudi, kako težko so se vaje naučili. Hipotezo lahko sprejmemo, saj smo z opazovanjem ugotovili, da so se vsi uspešno naučili trebušnega dihanja, poleg tega pa so tudi v intervjujih zagotovili, da so se vaje naučili, le da so nekateri za to potrebovali več časa in več skupnih ponovitev. Nekaj težav se je predvsem na začetku pojavljajo pri ritmičnem dihanju, in sicer pri zadrževanju diha ter trajanju izdiha, vdihu je namreč pogosto sledil prehitro izdih, vendar je bilo napak iz tedna v teden manj in na koncu je bilo njihovo dihanje pravilno.

V intervjuju smo jih poleg zahtevnosti in trajanja učenja spraševali po tem, kako zanimive se jim zdijo dihalne vaje in njihovo izvajanje ter ali so jih izvajali z veseljem, pa tudi po koristnosti vaj in uporabi v praksi. Intervjuji so potekali osebno, zato je možno, da so intervjuvanci podali tudi neresnične odgovore, saj so želeli ustreči, ali pa so se odzvali z odgovorom, za katerega menijo, da se od njih pričakuje. Kljub temu se nam pisna oblika intervjuvanja ni zdela primerna, saj gre za otroke, ki včasih ne znajo izbrati pravih besed, poleg tega pa jih je treba večkrat spodbuditi k razlagi in interpretaciji lastnih odgovorov. Tako smo dobili podrobnejše in natančnejše rezultate, vsi pa so bili na začetku pozvani k podajanju iskrenega mnenja in opozorjeni, da nepravilnih odgovorov ni. Tabela 11 vsebuje številčne odgovore na posamezna vprašanja, ki prikazujejo stopnjo strinjanja, poleg teh pa so plezalci podali še lastno mnenje.

Tabela 11

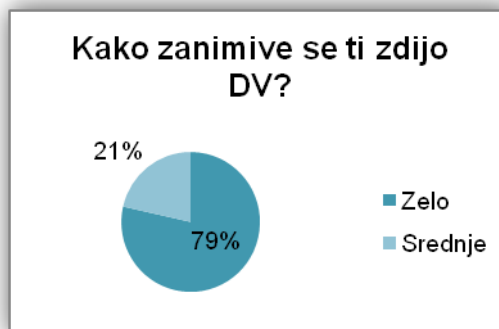
Številčni odgovori na vprašanja iz intervjuja po posameznih anketirancih

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Vsota
A	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	23
B	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	25
C	3	3	3	2	1	3	1	2	3	3	23
D	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	25
E	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	26
F	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	16
G	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	22
H	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	21
I	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	25
J	2	3	2	3	1	2	2	2	3	1	20
K	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	22
L	3	3	2	3	1	1	2	3	3	3	23
M	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	24
N	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	24

Legenda: A-N - anketiranci, 1-10 - številke vprašanj iz intervjuja; Vsota - vsota odgovorov vseh vprašanj, razen petega

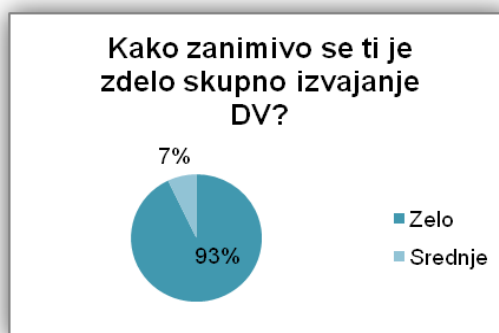
Pri vseh vprašanjih, razen pri sedmem, kjer sta bili na izbiro dve možnosti, je bilo mogoče izbrati števila od 1 do 3, pri čemer je višje število pomenilo "pozitivnejši" odgovor. Izjema je peto vprašanje, ki je bilo, kot smo že omenili, povsem nevtralnno, zato se tudi pri končni vsoti v Tabeli 11 ni upoštevalo. Maksimalno število točk, ki jih je bilo mogoče zbrati, je 26, kar je dosegel eden izmed sodelujočih, vsi ostali pa so z eno samo izjemo dosegli preko 20 točk, kar je več kot 76,9 % maksimuma, od tega jih je 6 (42,9%) preseglo 90 % maksimuma. Najmanjše število zbranih točk je bilo 16, kar pa še vedno predstavlja 61,5 % maksimuma. Iz tega lahko sklepamo, da je bil interes otrok velik, dihalne vaje so se jim zdele zanimive in uporabne.

Slika 16 prikazuje odgovore na 1. vprašanje, ki se je glasilo: "Kako zanimive se ti zdijo dihalne vaje?". 11 (78,6 %) otrok je odgovorilo z "zelo", 3 (21,4 %) s "srednje", nihče pa ni izbral odgovora "dolgočasne". Med razlogi za priljubljenost so bili predvsem: "so mirne in tihe", "sproščajo", "lažje zaspim", "so nekaj drugačnega, novega" in "pomagajo pri tremi". Zanimiv je bil odgovor, da same vaje niso pretirano zanimive, imajo pa pozitiven učinek.



Slika 16. Zanimivost dihalnih vaj.

Slika 17 kaže odgovore na 2. vprašanje, ki je bilo: "Kako zanimivo se ti je zdelo skupno izvajanje dihalnih vaj?". 13 (92,9 %) otrok je odgovorilo z "zelo", le eden (7,1 %) pa s "srednje", medtem ko se odgovor "dolgočasno" znova ni pojavil. Všeč jim je bilo, ker "je bila tišina in tema", "so med izvajanjem ležali", "je bilo drugačno".



Slika 17. Zanimivost skupnega izvajanja dihalnih vaj.

3. vprašanje je spraševalo po učinku dihalnih vaj: "Kako sproščeno si se počutil/a po izvajanju dihalnih vaj?" in odgovore prikazuje Slika 18. Zelo sproščeni je bilo 9 (64,2 %), srednje sproščeni so bili 4 (25,6 %), eden (7,1 %) pa se ni počutil nič drugače. Menili so, da so "bili mirnejši", "lažji", "so lažje plezali", "na steni jih je bilo manj strah", pojavil pa se je tudi odgovor "nisem opazil spremembe, mogoče sem bil nekoliko bolj zaspan".



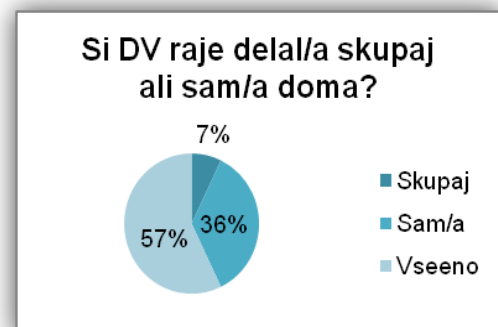
Slika 18. Sproščenost po dihalnih vajah.

Slika 19 vsebuje odgovore na 4. vprašanje, ki se je glasilo: "Kako z veseljem si dihalne vaje izvajal/a doma?". 10 (71,4 %) otrok je izbralo odgovor "zelo", 4 (28,6 %) "srednje", nihče pa ni menil, da mu je bilo izvajanje dihalnih vaj odveč. Radi so se jih lotili, ker "so bile koristne", "so bili bolj sproščeni", "so potem lažje opravili svoje obveznosti", nekaterim pa je bilo včasih odveč, saj "so imeli nalogo" in "niso imeli toliko časa".



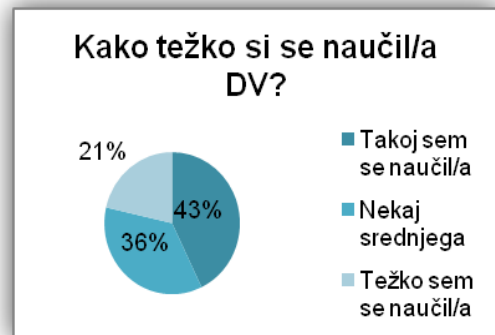
Slika 19. *Samostojno izvajanje dihalnih vaj.*

5. vprašanje, čigar odgovori so prikazani na Sliki 20, je spraševalo po prioriteti izvajanja vaj: "Si dihalne vaje raje delal/a skupaj ali sam/a doma?". Odgovori so bili različni, 8 (57,1 %) je bilo ljubše skupinsko izvajanje, 5 (35,7 %) se jih je odločilo za odgovor "sam", enemu (7,1 %) pa je bilo vseeno in se ni mogel odločiti samo za en odgovor. Vzroki, ki so v prid skupinskemu izvajanju vaj, so "doma se težko spravim", "doma na začetku nisem bil prepričan, če delam prav", "ker sem skupaj bolje znal", "ker ni bilo treba razmišljati, samo sledil sem navodilom", za samostojno izvajanje pa je prevladoval predvsem odgovor "doma je bilo bolj mirno in tiho", pojavil pa se je tudi odgovor "raje skupaj, ker je doma hrupno".



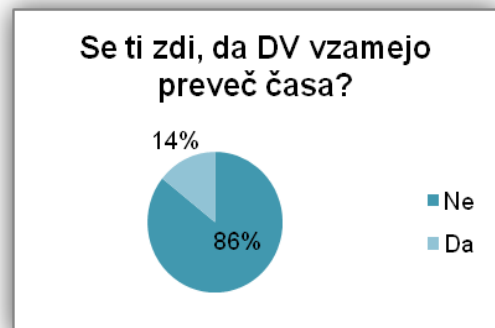
Slika 20. *Prioritetni način izvajanja dihalnih vaj.*

Slika 21 prikazuje odgovore na 6. vprašanje, ki se je nanašalo na učenje: "Kako težko si se dihalnih vaj naučil/a oz. koliko časa si potreboval/a, da si jih znal/a samostojno izvesti pravilno in v celoti?". 6 (42,9 %) otrok je bilo mnenja, da so se naučili takoj in da so potrebovali le krajši čas, 5 (35,7 %) se jih je odločilo za odgovor "nekaj srednjega", 3 (21,4 %) pa so se vaj težko naučili in so potrebovali precej časa. Med odgovori so podali oceno, koliko časa je trajalo, da so vaje znali izvesti samostojno, nekateri so govorili o dnevih ali tednih, drugi o ponovitvah doma, nekateri pa so potrebovali večkratno skupno izvajanje. Pri tem je potrebno izpostaviti, da nikomur ni bilo težko priznati, da so mu vaje sprva povzročale precej preglavic in so o tem z veseljem spregovorili na glas.



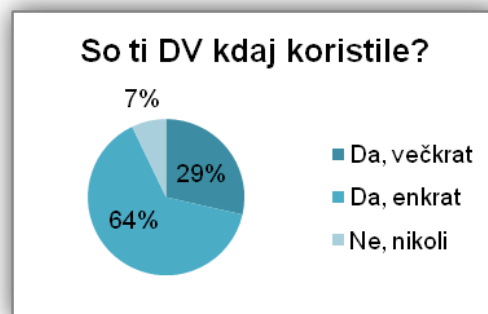
Slika 21. Težavnost učenja dihalnih vaj.

Slika 22 kaže odgovore pri 7. vprašanju, ki se je glasilo: "Se ti zdi, da dihalne vaje vzamejo preveč časa?". Tu sta bila možna le 2 odgovora in 12 (85,7 %) otrok se je odločilo za "ne", 2 (14,3 %) pa sta izbrala odgovor "da". Posebnih obrazložitvev ni bilo, večina je bila mnenja, da so "precej kratke" ali "ravno prav dolge", zanimivo pa je bilo razmišljanje "same vaje niso tako dolge, vendar je v šoli pred kakšnim testom včasih premalo časa zanje".



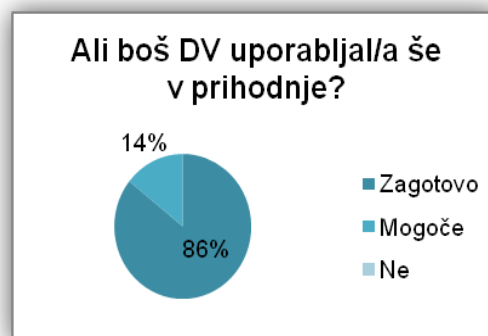
Slika 22. Mnenje o trajanju dihalnih vaj.

Odgovori na 8. vprašanje, ki se je nanašalo na praktično uporabo dihalnih vaj: "So ti dihalne vaje kdaj koristile?", so prikazani na Sliki 23. Izkazalo se je, da so otroci vaje uporabljali tudi namensko, ne le v prostem času. 4 (28,6 %) so povedali, da so jim koristile celo večkrat, 9 (64,3 %) so enkrat prišle prav, eden (7,1 %) pa je mnenja, da niso koristile. Večina je vaje uporabila "pred testom" ali "pred tekmo", delali pa so jih tudi doma "preden so pisali domačo nalogo", eden jih je "delal samo doma in ni našel posebne situacije, ko bi mu koristile".



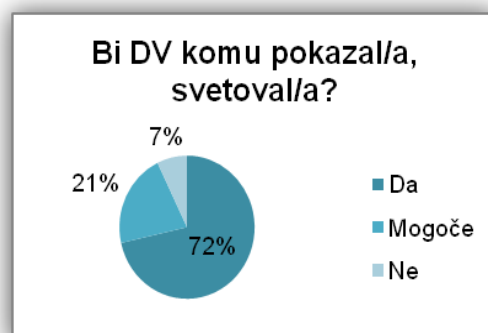
Slika 23. Koristnost dihalnih vaj.

Slika 24 vsebuje odgovore na 9. vprašanje: "Ali boš dihalne vaje uporabljal/a še v prihodnje?". 12 (85,7 %) jih je odgovorilo z "zagotovo", 2 (14,3 %) z "mogoče", nihče pa se ni že vnaprej odločil, da vaj ne bo nikoli več uporabil. Večina bo vaje delala "pred tekmo", "pred testi", nekateri pa tudi "ko bodo jezni ali prestrašeni" ali "ko bodo imeli čas zanje".



Slika 24. Prihodnja uporaba dihalnih vaj.

Zadnje, 10. vprašanje, čigar odgovore prikazuje Slika 25, se je glasilo: "Ali bi dihalne vaje komu pokazal/a, svetoval/a?". 11 (78,6 %) otrok se je odločilo za odgovor "da", 3 (21,4 %) za odgovor "mogoče", eden (7,1 %) pa za "ne". Navajali so sošolce, starše in prijatelje, predvsem z namenom "da se sprostijo", "ker so nervozni", "ker so velikokrat jezni", eden pa je dodal, da je to že storil in so bile vaje zelo pozitivno sprejete.



Slika 25. Priporočitev dihalnih vaj.

4 SKLEP

Glavna cilja raziskave sta bila mlade športne plezalce naučiti pravilnega izvajanja dihalnih vaj ter proučiti njihovo samopodobo. Poleg tega smo ugotavljali, ali obstaja korelacija med učinkovitim učenjem ter posameznikovo samopodobo in med splošno samopodobo ter samopodobo, vezano na treninge in tekmovanja. Zanimalo nas je, ali se pojavljajo razlike v samopodobi glede na spol ter vpliv 10-tedenskega izvajanja dihalnih vaj v povezavi s samopodobo.

Za uspešno doseganje ciljev smo si pred raziskovanjem postavili pet hipotez, in sicer:

- spremenljivki splošna samopodoba in samopodoba, vezana na treninge in tekmovanja, nista povezani,
- ni sprememb v samopodobi mladih športnih plezalcev pred in po učenju ter izvajanju dihalnih vaj,
- spremenljivki učenje dihalnih vaj in samopodoba nista povezani,
- ni razlik v samopodobi glede na spol ter
- mladi športni plezalci se lahko uspešno naučijo izvajati dihalne vaje.

Podatki, pridobljeni s pomočjo intervjuja in dveh vprašalnikov, so bili obdelani s pomočjo statističnega programa SPSS 17.0, uporabljena je bila opisna statistika (aritmetična sredina, standardni odklon), T-test za odvisne vzorce ter Pearsonov korelacijski koeficient. Ugotovili smo, da se mladi športni plezalci lahko uspešno naučijo pravilnega izvajanja dihalnih vaj, emocionalna in telesna komponenta samopodobe pa sta se po 10-tedenskem izvajanju vaj izboljšali. Splošna samopodoba in samopodoba, vezana na treninge in tekmovanja, nista povezani, prav tako ni bilo opaziti korelacije med spremenljivkama samopodoba in učenje ter samopodoba in spol, čeprav so razlike med dečki in deklicami opazne.

Raziskava je potekala po zastavljenem načrtu, imela pa je eno veliko pomanjkljivost - to je premajhen vzorec, ki onemogoča posploševanje rezultatov na populacijo. Želeli smo uporabiti večji vzorec, vendar se je pri tem pojavila težava, saj je za učenje in izvajanje dihalnih vaj potrebno nekaj časa, otrok pa po končani vadbi nismo niti želeli niti mogli zadrževati. Tako smo vzorec izbrali v klubu, ki nam je bil najbolj dostopen in

smo dihalne vaje lahko vključili v trenažni proces ter spremljali potek raziskave. Vsekakor bi bilo dobrodošlo, da bi vaje večkrat izvedli skupaj, saj je lahko bilo njihovo samostojno izvajanje nedosledno ali napačno, kar je morebiti vplivalo tudi na rezultate.

Kljub temu menim, da je bila raziskava koristna, saj je športno plezanje relativno mlad šport in ne zajema velikega deleža slovenske literature, predvsem na področju psihologije pa je tema še precej neraziskana. Delo je tako dodaten teoretičen prispevek, ki lahko omogoči širjenje trenerskega znanja tudi na mejne vede; z njim smo namreč skušali trenerje spodbuditi k uporabi tehnik sproščanja, saj le-te niso prezahtevne niti za mlajše, z njimi pa lahko predvsem anksioznejšim posameznikom olajšamo tekmovalne nastope in poskrbimo, da bodo vsakodnevno manj podvrženi stresu.

Velik uspeh so tudi naučene dihalne vaje, saj so imeli sodelujoči otroci tako prvič možnost, da se spoznajo z eno od oblik sproščanja in njihovi odzivi so bili izjemno pozitivni. Sedaj se znajo bolje umiriti tako v šoli kot tudi pred tekmo ali ob drugih stresnih trenutkih v vsakdanjem življenju, to pa je lahko osnova tistim, ki se bodo v prihodnosti resneje ukvarjali s športnim plezanjem na višjem tekmovalnem nivoju.

5 VIRI

- Bajec, A. (ur.). (1994). *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. Ljubljana: DZS.
- Boncelj, M. (1998). *Primerjava alpinistov in športnih plezalcev v motivaciji, agresivnosti in anksioznosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
- Cerar, K. in Lasan, M. (2010). *Dihanje in zdravje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
- Časar, J. (2004). *Primerjava samopodobe in športne identitete med športniki ekipnih in individualnih športnih panog*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Čavničar, K. (2003). *Vpliv ukvarjanja s športom na samopodobo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Česen, T. in Klofutar, J. (2006). *Gradivo za inštruktorje športnega plezanja*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije, Komisija za športno plezanje. Pridobljeno 1. 9. 2013, iz http://ksp.pzs.si/UserFiles/File/ISP1/ISP1_Trening.pdf
- Dolenc, A. (1993). *Pomen razvoja gibljivosti za optimalno izvedbo plezalne tehnike*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Draper, N., Jones, G. A., Fryer, S., Hodgson, C. I. in Blackwell, G. (2010). Physiological and psychological responses to lead and op rope climbing for intermediate rock climbers. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 13-20.
- Dybinska, E. in Kaca, M. (2007). Self-assessment as a criterion of efficiency in learning and teaching swimming. *Human movement*, 8(1), 39-45.
- Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Fisher, B. H. (2007). *The Effects of Utilizing a Preshot Routine and Deep Breathing on Reducing Performance Anxiety and Improving Serving Performance Among Youth Tennis Players*. Magistrska naloga, Morgantown: West Virginia University, School of Physical Education.
- Goddard, D. in Neumann, U. (1999). *Učinkovito skalno plezanje*. Jesenice: Elecma d.o.o.
- Guček, V. (2010). *Prvi koraki v svet vertikale*. Ljubljana: Sidarta.
- Jensterle, A. (2000). *Psihična priprava športnega plezalca*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Jensterle, A., Čufar, M. in Gros, N. (2006). *Z glavo in s srcem do vrha - celosten pogled na psihično pripravo športnega plezalca*. Šmartno pri Litiji: Biroservis.
- Jeromen, T. in Kajtna, T. (2008). *Sproščanje: moj mali priročnik*. Ljubljana: izšlo v samozaložbi.
- Kajtna, T. in Jeromen T. (2007). *Šport z bistro glavo - Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana, izšlo v samozaložbi.
- Kostric, T. (2010). *Anksioznost v nogometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kremer, J. in Scully, D. (1994). *Psychology in sport*. Birmingham: The University of Birmingham, School of Psychology.
- Kobal, A. (2006). *Samopodoba in športna identiteta mladih in vrhunskih športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kobal, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kokalj, A. (2013). *Zgodovina prostega in športnega plezanja*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije, Komisija za športno plezanje. Pridobljeno 27. 8. 2013, iz http://ksp.pzs.si/UserFiles/File/ISP1/ISP1_Zgodovina.pdf
- Lavtar, P. (2000). *Razširjenost uporabe različnih tehnik sproščanja v slovenskih vrtcih, osnovnih in srednjih šolah*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Leskošek, B. (2003). *Osnovni pojmi in pravila*. V: B. Leskošek (ur.), *Osnove športnega plezanja* (str. 7-32). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Leunes, A. in Nation, J. R. (2002). *Sport psychology (Third edition)*. Pacific Grove: Wadsworth group.
- Mejovšek, M. (1994). Športna vadba za povečanje največje moči upogibalk prstov z izometrično metodo naprežanja. *Alpinistični razgledi: revija za alpinizem in športno plezanje* 15 (47), 14-16.
- Möscha, L. (2004a). *Pedagoške in didaktične osnove ter organizacija dela z mladimi in vključevanje nadarjenih otrok v športno plezanje: gradivo za inštruktorje športnega plezanja*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije, Komisija za športno plezanje. Pridobljeno 27. 8. 2013, iz http://ksp.pzs.si/UserFiles/File/ISP1/ISP1_DIDAKTIKA.pdf
- Möscha, L. (2004b). *Plezanje kot igra*. Ljubljana: Modrijan.
- Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

- Musitu, G., Garcia, F., Gutierrez, M., Krajnc, I. in Pečjak, S. (1998). *Vprašalnik samopodobe – SPA*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
- Nabernik, A. (2009). *Povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Nieuwenhuys, A., Pijpers, J. R., Oudejans, R. in Bakker, F. C. (2008). The Influence of Anxiety on Visual Attention in Climbing. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30, 171-185.
- Radochoński, M., Cynarski, W. J., Perenc, L. in Siorek-Maślanka, L. (2011). Competitive anxiety and coping strategies in young martial arts and track and field athletes. *Journal of Human Kinetics* 27, 180-189.
- Reppa, G. P. (2013). The Effects of a New Program (balance & reform) On Trait Anxiety and Self-esteem: a Pilot Study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84, 230-232.
- Seabi, J. (2011). Relating learning strategies, self-esteem, intellectual functioning with academic achievement among first-year engineering students. *South African Journal of Psychology*, 41(2), 239-249.
- Sluga, M. (1996). *Osebnostne lastnosti in motivacija športnih plezalcev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Stanković, D., Joksimović, A. in Aleksandrović, M. (2011). Realtion and influences of sport climbers' specific strength on success in sport climbing. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 33(1), 121-131.
- Stanković, D., Raković, Al. Joksimović, A., Petković, E. in Joksimović, D. (2001). Mental imagery and visualization in sport climbing training. *APES* 39 (1), 35-38.
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1990.
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004a). *Jaz - športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004b). *Psihološke obremenitve otrok-športnikov*. V R. Pišot, V. Štemberger, J. Zurc, A. Obid (ur.), *Otrok v gibanju*, zbornik izvlečkov in prispevkov: 3. mednarodni simpozij (str. 33-34). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper.

- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport - Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa (3. dopolnjena izdaja)*. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Uлага, M. (1999). *Povezanost morfoloških, motoričnih in psiholoških dimenzij z uspešnostjo v športnem plezanju*. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Uлага, M. (2005). Ekspertni model za športne plezalce. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa* 53(1), 50-56, priloga.
- Vealey, R. S. in Vernau, D. (2010). Confidence. V S. J. Hanaran, M. B. Andersen (ur.), *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (str. 518-527). Abingdon: Routledge.
- Watts, P. B. (2003). Anthropometry of young competitive sport rock climbers. *British Journal of Sports Medicine* 37, 420-424.
- Watts, P. B. (2004). Physiology of difficult rock climbing. *European Journal of Applied Physiology* 91, 361-372.
- Williams, J. M. (1994). *Applied Sport Psychology - Personal Growth to Peak Performance (3rd edition)*. Mountain View: Mayfield Publishing Company.
- Zaplotnik, D. (1999). *Primerjava osebnostnih značilnosti alpinistov in športnih plezalcev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

6 PRILOGE

- Priloga 1: Vprašalnik samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja
- Priloga 2: Intervju
- Priloga 3: Dovoljenje staršev

Priloga 1: Vprašalnik samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja

Ime in priimek: _____ Rojstni datum: _____ Današnji datum: _____

VPRAŠALNIK SAMOPODOBE, VEZANE NA TRENINGE IN TEKMOVANJA

Spodaj je navedenih 16 trditev, ki se nanašajo na tvojo samopodobo, vezano na treninge in tekmovanja. Pazljivo jih preberi in se pri vsaki odloči za odgovor, ki te najboljše opiše. Pravilnih odgovorov ni, so le trditve, ki zate veljajo ali ne veljajo, zato te prosim, da pri vsaki trditvi obkrožiš ustrezno številko od 1 do 5, pri čemer številke pomenijo:

- 1 - absolutno ne drži,
- 2 - ne drži,
- 3 - delno drži in delno ne drži,
- 4 - drži,
- 5 - popolnoma drži.

	Absolutno ne drži		Popolnoma drži		
Verjamem, da lahko dobro naredim trening.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko napredujem v težavnosti smeri, ki jo zmorem.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko izboljšam svojo plezalno tehniko.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko napredujem v moči.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko napredujem v gibljivosti.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko izboljšam svoje plezalne pomanjkljivosti.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko na visoki steni plezam brez strahu.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko uspešno stopam na zelo majhne stope.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko dobro držim zelo majhne ali slabe oprimke.	1	2	3	4	5
Verjamem, da sem lahko na tekmi uspešen/uspešna.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko na tekmi smer preplezam do vrha.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko na tekmi plezam brez napak.	1	2	3	4	5

Verjamem, da se lahko na tekmi dobro ogrejem.	1	2	3	4	5
Verjamem, da lahko na tekmi plezam boljše kot na treningu.	1	2	3	4	5
Verjamem, da si lahko na tekmi dobro ogledam smer.	1	2	3	4	5
Verjamem, da sem lahko na tekmi popolnoma osredotočen/ osredotočena na svoje plezanje.	1	2	3	4	5

Priloga 2: Intervju

Intervjuju (vprašanja):

1. Kako zanimive se ti zdijo dihalne vaje?
(1 - dolgočasne; 2 - srednje zanimive; 3 - zelo zanimive)
2. Kako zanimivo se ti je zdelo skupinsko izvajanje dihalnih vaj?
(1 - dolgočasno; 2 - srednje zanimivo; 3 - zelo zanimivo)
3. Kako sproščeno si se počutil/a po izvajanju dihalnih vaj?
(1 - nič bolj kot prej; 2 - srednje; 3 - zelo)
4. Kako z veseljem si dihalne vaje izvajal/a doma?
(1 - bilo mi je odveč; 2 - srednje; 3 - zelo)
5. Si dihalne vaje raje delal/a skupaj ali sam/a doma?
(1 - skupaj, 2 - sam/a, 3 - vseeno)
6. Kako težko si se dihalnih vaj naučil/a oz. koliko časa si potreboval/a, da si jih znal/a samostojno izvesti pravilno in v celoti?
(1 - težko sem se naučil/a, precej časa; 2 - nekaj srednjega; 3 - takoj sem se naučil/a; malo časa)
7. Se ti zdi, da dihalne vaje vzamejo preveč časa?
(1 - da; 2 - ne)
8. So ti dihalne vaje kdaj koristile?
(1 - ne, nikoli; 2 - da, enkrat; 3 - da, večkrat)
9. Ali boš dihalne vaje uporabljal/a še v prihodnje?
(1 - ne; 2 - mogoče, 3 - zagotovo)
10. Ali bi dihalne vaje komu pokazal/a, svetoval/a?
(1 - ne, 2 - mogoče, 3 - da)

Priloga 3: Soglasje staršev o sodelovanju otrok pri raziskavi

Soglasje o sodelovanju pri raziskavi za diplomsko nalogo

Podpisani/podpisana _____ soglašam, da moj otrok _____ lahko sodeluje pri raziskavi za diplomsko nalogo z naslovom *Korelacija med samopodobo in učenjem izvajanja dihalnih vaj pri mladih športnih plezalcih*, avtorice Mateje Hohkraut, absolventke Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

Pridobljeni podatki bodo uporabljeni izključno za namen diplomske naloge in ne bodo posegali v posameznikovo zasebnost.

Kraj in datum:

Podpis staršev oz. zakonitega zastopnika:
