



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Ples

**MOTIVACIJA ŽENSK ZA PLESNOREKREATIVNO  
DEJAVNOST V TREH ŽIVLJENSKIH OBDOBJIH**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

Izr. prof. dr. Tanja Kajtna

RECENZENT

Prof. dr. Matej Tušak

KONZULTANTKA

Asist. mag. Tina Šifrar

Avtorica dela:

Pia Lana Thurnherr

Ljubljana, 2015

It takes an athlete to dance,

But an artist to be a dancer

Shanna La Fleur

**Ključne besede:** Motivacija žensk, plesno rekreativna dejavnost, življenjska obdobja, plesna preteklost, plesno predznanje, izobrazba

## MOTIVACIJA ŽENSK ZA PLESNO REKREATIVNO DEJAVNOST V TREH ŽIVLJENSKIH OBDOBJIH:

Pia Lana Thurnherr

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Smer študija: Športno treniranje - Ples

69 strani; število razpredelnic 8; število virov 25; število prilog 1

### POVZETEK

Namen raziskovalnega dela, je bil ugotoviti kakšna je motivacija žensk za plesnorekreativno dejavnost v treh življenjskih obdobjih. V vzorec raziskave smo zajeli 87 plesalk iz petih plesnih šol. Uporabljen je bil anketni vprašalnik. Z vprašalnikom smo zbirali dejavnike motivacije pri udeleženkah plesnih vadb. Večina vprašanj je bila namenjena tipom motivacije in razčlembi rezultatov glede na starostne skupine, izobrazbo in plesno predznanje. S programom SPSS smo izračunali analizo variance ANOVA med tremi starostnimi skupinami žensk in ostalimi vprašanji, ki se ukvarjajo s plesno rekreacijo v preučevanem statističnem vzorcu. V raziskovalnem delu smo postavili tri glavne hipoteze. Prva hipoteza je bila, da ni razlik v motivaciji glede na starostno skupino. Druga hipoteza je bila da ni razlik v motivaciji glede na izobrazbo udeleženk. Tretja hipoteza pa je bila, da ni razlik, glede na plesno preteklost. V raziskovalnem delu omenjene tri hipoteze z statistično verjetnostjo ovržemo, saj obstajajo razlike v motivaciji žensk za plesnorekreativno dejavnost glede na starostno skupino, izobrazbo in plesno preteklost. Ugotovili smo, da so razlike v motivaciji glede na starostne skupine, da so razlike v motivaciji glede na izobrazbo in da so razlike v motivaciji glede na plesno preteklost.

**Keywords:** Women motivation, dance recreation, three stages of life, dance history, dance knowledge, education

## WOMEN'S MOTIVATION FOR RECREATIONAL DANCING IN THREE AGE GROUPS

Pia Lana Thurnherr

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Smer študija: Športno treniranje - Ples

69 strani; število razpredelnic 8; število virov 25; število prilog 1

### ABSTRACT

The purpose of the research work was to determine, what is the motivation of women to dance recreational activities in the three stages of life. In this survey, we captured 87 dancers from five dance schools. We used a questionnaire. With questionnaires we determined the factors of motivation in participating dance workouts. Most of the questions were meant to determine motivation factors and the determining the differences between age groups, education and dance knowledge. With SPSS, we made the variance analysis ANOVA between three age groups and other issues regarding dance and recreation in the studied statistical sample. In research, we set three main hypotheses. The first hypothesis was that there were no differences in motivation between age groups.

Second hypothesis was that there were no differences in motivation in relation to the education of participants. The third hypothesis was that there is no difference, regarding to the dance past. In the research we refuted three hypotheses with a statistical probability, because there are differences in the motivation of women to dance and recreational activities according to age group, education and dance history.

## Kazalo

1. UVOD .....	7
1.1 PLES .....	10
1.1.1 KAJ JE PLES .....	10
1.1.2 KAKO JE PLES NASTAL .....	12
1.1.3 ZGODOVINA.....	13
1.2 REKREACIJA .....	15
1.2.1 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG .....	15
1.2.2 KAJ JE REKREACIJA.....	16
1.2.3. RAZLOGI ZA UPAD ŠPORTNE REKREACIJE .....	18
1.2.4 ZAKAJ SE JE POJAVILA ŠPORTNA REKREACIJA .....	18
1.2.5. ZDRAVJU KORISTNO .....	21
1.2.6 PROSTI ČAS.....	25
1.2.7. ŽENSKA IN REKREACIJA.....	27
1.2.8. DRUGE RAZISKAVE.....	29
1.3 MOTIVACIJA.....	33
1.4 ŽIVLJENJSKA OBDOBJA.....	39
1.5 CILJI IN HIPOTEZE .....	44
2 METODE DE LA.....	45
2.1 VZOREC – PREIZKUŠANCI .....	45
2.2 PRIPOMOČKI.....	46
2.3 POSTOPEK.....	46
3. REZULTATI.....	47
3.1 RAZPRAVA .....	52
4. SKLEP .....	59
5. Viri .....	61
6. PRILOGE.....	64
6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK .....	64

## 1. UVOD

Delo obravnava motive žensk za ukvarjanje z rekreativnim plesom. Zakaj se z njim ukvarjajo in kaj je botrovalo izboru rekreativnega plesa kot obliki rekreacije? V diplomskem delu nas je zanimalo, kaj vse vpliva na izbor rekreacije in kakšni so psihični dejavniki, ki vplivajo nanj. Za lažje interpretiranje rezultatov pridobljenih s pomočjo anket se bomo v uvodu bolj natančno posvetili teoriji motivacije in rekreacije. V nadaljevanju pa bomo predstavili rezultate naše raziskave in ujemanja z opisanimi teorijami in vnaprej postavljenimi hipotezami.

Prva beseda, ki nam pade v oči, je motivacija. Zakaj se ljudje ukvarjamo z nekaterimi stvarmi? Kaj nas žene naprej? Zakaj raziskujemo nove stvari ali pa poglobljeno gledamo na obstoječe? Kaj v človeškem umu je tisto, kar nam pravi, da nekaj moramo, da bi bilo za nas nekaj dobro, da je nekaj za naš obstoj nujno potrebno ali le, da je priporočljivo za naše zdravje? Od kod izhaja naša motivacija, zakaj je imajo nekateri več kot drugi? Je to stvar vzgoje ali nam je prirojeno? S tem vprašanjem se ukvarjajo psihologi, trenerji, rekreativni športniki in tudi starši športnikov. Vsak človek se različno odziva na impulze iz okolja oz. na zunanje dejavnike. Zato je logično, da je potrebno vsakega posameznika motivirati na njemu primeren način. Le da se v praksi to izkaže kot zelo težko. Motivacija lahko izhaja iz daljše življenjske želje po ukvarjanju z določeno stvarjo ali pa iz trenutnega vzgiba oz. potrebe. Morda želja po boljšem počutju ali premagovanju vsakdanjega stresa ali pa rehabilitacija morebitnih poškodb oz. sledenje priporočilom zdravnikov ...; razlogov je vsekakor toliko, kolikor je različnih tipov ljudi. Ker se nekateri razlogi ponavljajo, bomo poizkušali ugotoviti, kateri so statistično najpogostejši. Z anketiranjem poizkušamo ugotoviti splošni motivacijski razlog žensk za ukvarjanje z rekreativnim plesom v različnih starostnih obdobjih. Poizkušali bomo ugotoviti, ali ta motivacija ostaja enaka skozi življenjska obdobja ali pa se spreminja.

Naša raziskava bo skoncentrirana na motive udeležbe pri različnih plesnih rekreativnih dejavnostih. Ali nekdo pleše, ker mora? Ker hoče? Mu to prinaša veselje? Je to njegov vir preživetja ali zgolj zapolnitev prostega časa? Zakaj ljudje plešemo?

Druga beseda je rekreacija. Morda je ta pojem velikokrat uporabljen v smislu športne rekreacije, v katero pa nekateri ne uvrščajo plesa. Ali je ples šport ali umetnost? Pojem rekreativni športnik velikokrat označuje nekoga, ki se s športom ne ukvarja na profesionalni ravni in se z njim ne preživlja. Rekreativni športniki se s športom ukvarjajo z drugačnimi nameni kot profesionalni športniki. Poznamo rekreativni tek, ki je statistično najbolj razširjen rekreativen šport, poleg hoje in plavanja. A zadnje čase se med temi športi vse pogosteje pojavlja tudi ples. Na našem trgu je vse več rekreativne plesne ponudbe, ki ne zahteva udeležbe na tekmovanjih, dolgih priprav in mnogo let učenja. Zahteva le pripravljenost osebe na vadbo, trud, dobro voljo in športno opremo; včasih pa tudi soplesalca. Vse večja je ponudba kratkih tečajev, ki nam dajo nekaj osnov. Veliko se jih navezuje na družabne plese, poznamo pa tudi razne skupinske vadbe (zumba, »dance aerobika«, »body jam« in druge). Dejstvo je, da se ljudje gibamo, odkar obstajamo. Želja po gibanju oz. po različnih vrstah gibanja, ki jih lahko poimenujemo tudi plesno gibanje, nam je bila dana že ob rojstvu. Ples je univerzalen jezik veselja, ki ga razumejo vsa živa bitja.

Na koncu se moramo dotakniti še pojma življenjska obdobja. Nekatera obdobja v našem življenju so dokaj natančno začrtana, medtem ko je meja med nekaterimi drugimi nekoliko bolj zabrisana. Rojstvo, vrtec, osnovna šola, srednja šola, fakulteta, služba, upokojitev. Kdaj gremo v vrtec in kdaj v šolo, je dokaj jasno predpisano, nadaljnje opredelitve pa so nekoliko bolj ohlapne. Nekateri gredo po dodatno izobrazbo na fakulteto, nekateri pač ne. Koliko časa nekdo študira, je tudi odvisno od vsakega posameznika. Zato je nekatere meje precej težko določiti. Kdaj postanemo odrasli? Ko se zaposlimo? Potem nekateri odrastejo veliko prej kot drugi. Ali to drži? Ali lahko enačimo odraslost z zaposlitvijo? Verjetno bolj težko. Kot bomo videli v teoretičnem delu, se odraslost deli na tri dele. Iz tega pa ponovno sledi vprašanje, kdaj nekdo dejansko vstopi v določena obdobja. Teoretično je morda najlažje vse razdeliti po starosti, vendar pri tem ne smemo pozabiti na umsko dozorelost. Ta po navadi ne sledi letom, ampak se razvija z izkušnjami, vedenji in prepričanji vsakega posameznika.

Sama se s plesom ukvarjam, že odkar pomnim. Seveda so v otroštvu ples spremljale princeske, žabice, Rdeče kapice, Sneguljčice, ... Takrat sem plesala, ker so me starši vpisali v plesno šolo. Ostala sem, ker je bilo zabavno, ker sem lahko igrala različne vloge princesk, žabic, ... Z leti pa sem v plesu našla smisel svojega življenja. Tako bi lahko rekla, da je bila na začetku moja motivacija zabava. Iz pravljič pa so prišla tekmovanja, prihajali so dolgi in naporni treningi.



Pravljic je bilo konec, pomembni so bili rezultati, telesna pripravljenost, gibljivost, skoki, piruete, ... Posledično se je spremenila tudi moja motivacija. Prišla je želja po tekmovanju, po dobrih rezultatih, po uspehih. Štejejo samo prva mesta, vse ostalo ni dovolj dobro. Jok, razočaranja, bolečine, poškodbe, vse to so sestavni deli plesa, tako kot pri ostalih športih. Če gledamo ples s tekmovalnega vidika, potem je ples šport. Sčasoma pa so prišli tudi nastopi. Množica ljudi v občinstvu, oder, luči, kostumi, »make up«, pohvale, ... Vse to ima čar, nekaj, kar te privlači. Pripravi te do tega, da si želiš še. Kot pri vseh športnikih se pojavi neprestana želja po dodatnih uspehih. Adrenalinski občutki ob njih so kot oblika dodatne motivacije. Oder predstavlja drug svet, kjer ni povezave z resničnostjo. Obstaja samo publika in plesalec. Gledalci pričakujejo, da jih popelješ v sanjski svet, ki ga sami nimajo, a si ga želijo. Tako vsaj za nekaj trenutkov pozabijo na realnost in se prepustijo domišljiji. V tem pogledu smo plesalci umetniki.

Redkokatera druga športna dejavnost ti lahko hkrati ponudi čarobnost športa in umetnosti. Umetnosti, ki te popelje v drug svet, svet lepote giba, popolnosti, čarobnosti, igre kostumov, preobrazb itd. A tako kot se profesionalni tek loči od rekreativnega, tako se tudi profesionalni ples loči od rekreativnega. Tudi motivacijski razlogi pri obeh so različni. Za vsem napisanim pa stoji obsežna teoretična podlaga, na katero se bomo obrnili v nadaljevanju.

## 1.1 PLES

Poglejmo si, kakšni so definicija, nastanek in pojmovanje plesa.

### 1.1.1 KAJ JE PLES

Morda bi z besedami težko opisali, kaj vse ples je, saj predstavlja več kot le gibanje po prostoru in ustvarjanje gibalnih sosledij. V knjigi *Razvoj plesa in baleta* lahko najdemo zapis Curta Sachsa: »Ples je mati umetnosti. Glasba in poezija obstajata v času, slikarstvo in arhitektura v prostoru. Ples pa živi obenem v času in prostoru. Ustvarjalec in stvar, ki jo ustvarja, umetnik in njegovo delo sta še vedno eno in isto. Ritmično osnovo gibanja, plastični občutek prostora, živo prikazovanje vidnega in izmišljenega, vse to je človek ustvarjal s svojim telesom, še preden je uporabil kamen za orodje in besedo za izražanje čustev« (Otrin, 1998).

Gibanje je nekaj, kar je človek poznal prej kot karkoli drugega; z njim se je po vsej verjetnosti tudi sporazumeval. Otrin (1998) je zapisal, da lahko gib izrazi neskončno skalo čustev in razpoloženj, za katere beseda marsikdaj ne zadostuje. Ples premaguje razdaljo med telesom in dušo, med nebrzdanim izbruhom čustev in med nadzorovanim vedenjem. V plesni ekstazi človek začuti povezanost med tem in onim svetom, torej med svetom, v katerem živi, in med svetom demonov, duhov in božanstev. »Kdor ne pozna plesa, dvomi v boga,« je pel perzijski pesnik oz. derviš Rumi. V današnjem času so civilizacija, kulturne spremembe, razne religije in konvencije osiromašile naš občutek za gib in s tem za ples. Zaradi sposobnosti se obvladujemo in ne dopuščamo telesu, da bi izražalo naše občutke in čustva.

Ko se je človek razvijal, se je z njim razvijalo tudi gibanje in tako dobilo veliko večje razsežnosti. Lahko bi rekli, da je, kot je zapisal Otrin (1998), ples tesno povezan z družbenim razvojem; je del človekovega bivanja in delovanja.

Ples predstavlja več kot le gibanje. Res je, da je tesno povezan z družbenim razvojem, a ravno zato je ples tudi druženje. Omogoča približevanje našim lastnim reakcijam. Vzbudi lahko veliko smeha in veselja, zadovoljstva nad virtuoznostjo v gibu, največkrat pa se dotakne tudi odnosov

med plesalcema oziroma med ljudmi. S plesom se lahko ukvarjamo vse življenje. S plesanjem vzdržujemo ali razvijamo svoje funkcionalne sposobnosti, izboljšajo se delovanje srca, pljuč in ožilja, pa tudi naša vzdržljivost in aerobne sposobnosti. Pridobivamo občutek za ritem in za lepoto, elegantno gibanje, pogled na življenje je bolj sproščen, vesel, bolje se počutimo (Zagorc, 2001). Detajlnejšo razlago nam poda naslednja definicija:

Telo je zaradi »bližine« in prisotnosti v vidnem polju najbolj subtilen del našega »jaza«. Želja po raziskovanju samega sebe skozi gibanje je povezana z osebnim energetskim potencialom – kako se upreti sili teže, občutiti lastno telo, kako zaznati svoja notranja doživetja in kako znotraj sebe vzpostaviti harmonijo. Prav ravnotežje med dušo in telesom ter skladnost lepega in dobrega sta že pri starih Grkih veljala za sinonim telesne in duhovne uglašenosti. Ta ideal srečujemo skozi vsa zgodovinska obdobja, tudi skozi srednji vek, ko je bil ples sicer zatiran in zaničevan (Zagorc, 2001).

Telo je tako rekoč večni instrument, skozi katerega se zrcali naš odnos do sebe, do drugih in do sveta. S telesom govorimo, prevajamo, sporočamo. Naše telo smo mi. Skozenj se pretakajo neskončne energije, izmenjavanja napetosti in sprostitve ritma (Zagorc, 2006). Dodatno Pediček (v Zagorc, 2006) v pogledih na telesno kulturo, šport in rekreacijo piše, da je gibanje bistvo vseh stvari. Če se poruši zakonitost ali spremeni oblika njihovega gibanja, spremenijo stvari svojo predmetnost, postanejo nekaj drugega. Prav ta zakonitost velja tudi za vse živo, ki se z gibanjem zave svojega obstoja, svojega življenja. Zaradi tega se brani mirovanja, ker čuti, da je mirovanje smrt, konec bivanja (Zagorc, 2006).

V človekovem plesu so tako na simboličen način združene vse moči in vsa svobodnost sveta. Človekovo plesno gibanje je kot valovanje morja, ki ne prenese nobenih meja. S plesom se na poseben način izraža svoboda človekovega telesa in duha. V njem se zrcali skrita želja, da bi se poistovetil z neskončnim kroženjem ustvarjalnih sil v kozmosu. Kajti vse, kar se dogaja izven nas, se na tak ali drugačen način odrazi v naši notranjosti, in vse, kar se dogaja znotraj nas, dobiva odblesk v svetu okoli nas. Neločljiv del narave smo, njenih oblik in gibanj, zvokov in barv, igre vetra in oblakov (Zagorc, 2006). Ples in gibanje sta neločljiv del človeka, kot je ta neločljiv del narave. Kot so že pred časom zapisali mnogi avtorji, je gibanje enako življenju in stagniranje je enako smrti.

### 1.1.2 KAKO JE PLES NASTAL

Kot po navadi tudi o nastanku plesa kroži več teorij. Kdaj lahko nekemu gibanju rečemo ples, je vprašanje, ki si ga zastavljamo vsi. Pa si pogledjmo le nekatere od mnogih teoremov na to temo.

Kako je ples nastal? Ta fenomen poskušajo razložiti razne teorije. Nekateri pravijo, da je ples samo rezultat presežka človekove energije, drugi pa da je to človekova želja po lepem, torej vprašanje estetike. Prirodoslovec Charles Darwin (1809-1882) je poskušal razložiti ples kot sredstvo, s katerim se spola privlačita in katerega namen je spolna združitev. Spet tretji uvrščajo nastanek plesa, glasbe in umetnosti na splošno v ozko zvezo z magijo (Otrin, 1998). Avtor ugotavlja, da so vse te teorije pomanjkljive. Večinoma vidijo v plesu samo nekatere njegove elemente in ga zato razlagajo zelo ozko, samo z ene strani. Pozabljajo, da je ples pravzaprav tesno povezan z družbenim razvojem in je del človekovega bivanja in delovanja. Spremlja ga pri vseh obdobjih njegovega življenja, od rojstva do smrti, pri vsakem pomembnejšem dogodku (Otrin, 1998).

Če gledamo pojavne oblike plesa skozi življenjska obdobja, vidimo, da se kot otroci srečamo s plesom v rajanju, kot mladostniki v približevanju in spoznavanju z nasprotnim spolom, kot zreli ljudje starostniki pa v družabnosti in v umetnosti. V plesu se starostne meje zabrišejo, porazgubi se prisotnost strahu, zaslutimo meje svoje svobode ... Ples se dotika našega telesa in čustev, našega duha in sanj. Ples osemdesetletnika in osemletnega otroka je po svojem notranjem izžarevanju in spodbudi podoben, če ne celo istoveten (Zagorc, 2001).

Morda bi lahko rekli, da v dobi enega življenja ples nastane v trenutku, ko se človek rodi, in zamre, ko njegovo življenje premine. Morda je bilo prav tako tudi s človeštvom; ples je ples nastal skupaj z njim, ali pa morda že pred njim, in bo skupaj z njim tudi zamrl. Morda pa bo ostal še dolgo potem, ko bo človeštvo izumrlo. Morda se ne smemo osredotočati samo na nas, ampak na celoten univerzum. Vsa živa bitja plešejo, ne samo ljudje, zato verjetno niti ne moremo določiti njegovega nastanka in prav tako tudi ne njegovega konca.

### 1.1.3 ZGODOVINA

Lahko pa pogledamo njegovo zgodovino in njegov razvoj v njej. V sosledju tisočletij je ples odsev »žive govorice človeka« in njegovega bivanja. Skozi svoje gibanje, skozi pesem in glasbo človek – ne glede na zemeljsko dolžino ali širino, ne glede na raso, narodno, politično ali kakršnokoli pripadnost – izraža svoja občutja, žalost, veselje, bolečino, strast, hrepenenje, erotičnost. Ples obstaja od vekomaj in za vedno, prav kakor umetnost in igre. Države, kraljestva, carstva, kulture in civilizacije propadajo, ples pa ostaja v svojih virtualno neskončnih pojavnih oblikah, se seli iz kontinenta na kontinent, osvaja nove kulture in civilizacije. Dodatno Zagorc (2001) pojasnjuje, da je dokaz podobnosti človeške narave na celotnem planetu in kljub svoji izvorni omejenosti arhetip človekove kulture. V sebi nosi nekaj magičnega, katarzo in ekstazo hkrati; skoznju želimo nenehno presegati svojo ujetost v človeško podobo (Zagorc, 2001).

Pri zgodovinskem pregledu zasledimo o plesu več zapisov. O njem govorijo mnogi miti in religije. Indijski mit pripoveduje, da so se bogovi prijeli v krog in v pramorju zaplesali. Iz kapljic, ki so jih dvignile njihove noge, so nastali zemlja, sonce, zvezde – vesolje. Avstralski domorodci pripovedujejo, da je bog ustvaril človeka. Potem se je nagnil nad njiju in jima vdihnil zrak. Tako sta oživela. Ko sta se začela gibati, je trikrat zaplesal okrog njiju; njun jezik se je sprostil in začela sta govoriti (Otrin, 1998).

Nekateri plesi so stari tisočletja, drugi stoletja, nekateri so se pravkar rodili. Pojavnih oblik plesa je pravzaprav neskončno; ples je otroško rajanje in poskakovanje, pa tudi vrhunska izvedba gibanja pri baletu, je topotanje plemena za dež in je umetelno vrtenje Freda Astairja, je šegavo osvajanje vaškega dekleta in je šport ali tekma, je karneval in je bleščeča predstava za publiko ... Poznamo ples širokih ljudskih množic (etnični, ljudski, družabni, karnevalski), ples izbranih vrhunskih umetnikov (balet, scenski ples, sodobni ples, jazz, muzikal) in tudi ples vrhunskih športnikov (športni ples). Ples je ponekod in v različnih zgodovinskih obdobjih del izobrazbe, del vsakdana ali prazničnih doživetij, je kultura, religija, poklic, zdravilstvo in terapija, vzgoja, zabava, predstava, umetnost, ... (Zagorc, 2001). Če bi podrobno spremljali zgodovino človeštva in civilizacij, bi prav v vsakem delu razvoja našli vrsto gibanja, ki bi jo lahko definirali kot ples.

Tako ples opisujejo ljudje, ki so ga preučevali in se z njim večinoma tudi aktivno ukvarjali. Pomen plesa s psihološkega vidika pa nam opisuje naslednji avtor: Ples je zvrst, ki jo lahko štejemo tako k umetnosti kot tudi k športu. Po eni strani razvija človekovo telo in na ta način

ustvarja njegovo obliko, po drugi strani pa je umetnost, ki človeku izpolni tudi vsebino in duhovnost. Ples človeku omogoča pridobiti najrazličnejše bogate izkušnje, ki najprej spremenijo njegovo samopodobo, po daljšem času pa postopno tudi njegovo osebnost. A ne kar neposredno in takoj, pač pa počasi in vztrajno. Osebnost je abstrakten pojem, ki vključuje človekove značilnosti, osebnostne lastnosti, način razmišljanja in občutenja ter njegovo vedenje. Del osebnostnih lastnosti je pogosto podedovan, velik del pa se razvije pod vplivom okolja, vzgoje in človekove lastne aktivnosti. Bolj ko smo dejavni, večji vpliv na razvoj imamo. Osebnostno zrel človek se zna spopasti s težavami, zna biti potrpežljiv, ima izoblikovan močan vrednostni sistem in premore ustrezno motivacijo, da se uspešno prilagodi na zahteve okolja. Značilnosti zrelega človeka sta tudi visoka frustracijska toleranca in sposobnost samoobvladovanja (Tušak, 2001). Avtor pojasnjuje, da imajo le redki privilegij, da so se rodili v družini, ki jim je dala ustrezno čvrstost, pa vendar toliko svobodno vzgojo, da so se naučili izraziti sebe, svoja čustva in razmišljanja, ter dosegati svoje cilje in izpolniti svoje želje. Neredko otroci to dobijo z igro. Igra predstavlja njihovo pripravo na življenje, v njej je vse dovoljeno; ker napake niso kaznovane, se otroci z njo znebijo svojih strahov. Tako je ples lahko igra za odrasle, igra, v kateri lahko poljubno izbirajo vloge, iščejo najboljše načine komunikacije, se učijo na napakah, ne da bi zato tvegali lasten ponos ali morebitni posmeh, in se hkrati neznansko zabavajo. Ples združuje večino komponent zdravega življenja. Predstavlja gibanje oz. telesno aktivnost, ki je potrebna za ohranjanje telesne vitalnosti, sprostitvev (saj zaradi svoje pestrosti in medosebne bližine naravnost »prisili« ljudi, da se »izklopijo« iz vsakodnevnih skrbi), pa tudi most k umetnosti, kar potrjuje, da njegov pozitiven vpliv ni viden le v telesnem jazu, pač pa na celotni osebnosti. Ples predstavlja tudi zmernost, saj ni namenjen pretiravanju; v skladu z načeli rekreacije skrbi predvsem za vzdrževanje ravnotežja v telesu in ne za njegovo rušenje. Kljub temu da lepota v plesu nikoli ni izvirala samo iz lepote plesalca ali plesalke, pač pa predvsem iz lepote dogodka, ki združuje lepoto gibanja in umetnosti z lepoto medosebne bližine (ki razplamteva bujnost domišljije obeh) in sprostitev ter uživanja ob dotiku glasbe v zasenčenih lučeh plesne dvorane, pa ne moremo mimo dejstva, da ples izjemno prispeva k boljšemu fizičnemu videzu in samopodobi (Tušak, 2001).

## 1.2 REKREACIJA

### 1.2.1 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Rekreacija je ena izmed komponent zdravega življenjskega sloga. Pa si najprej pogledajmo, kaj pomeni besedna zveza zdrav življenjski slog. Izraz zdrav življenjski slog (ang. 'wellness') je novejši in v vsakdanjem življenju malokrat uporabljen. V literaturi se največkrat zasledi opredelitev izraza kot načina življenja, ki je usmerjen k doseganju optimalnega zdravja v vseh njegovih vidikih. Pojem 'wellness' se je sicer v Sloveniji 'prijel', izhaja pa iz kombinacije angleških besed 'wellbeing' (slov. dobro počutje) in 'fitness' (slov. gibalna učinkovitost). V slovenščini vsebino 'wellnessa' še najbolje opisujeta izraza 'zdrav življenjski slog' ali 'zdravje in dobro počutje' (Pori idr., 2013).

Z izrazom zdrav življenjski slog opisujemo proces oziroma dejavnosti, ki jih človek izvaja z namenom čim boljšega vsesplošnega počutja oziroma kvalitete življenja. Izraz kvaliteta življenja ima prav tako močno pozitivno noto, izraža pa subjektivno zaznavanje lastnega zdravja in življenjskega sloga (npr. tudi oseba s kronično boleznijo ima lahko visoko kvaliteto življenja) (Pori idr., 2013).

Zdrav življenjski slog torej vključuje telesno dejavnost, zdravo prehranjevanje, protistresno aktivnost, vzpostavljanje in ohranjanje primernih medsebojnih odnosov, ravnovesje med delom in počitkom, ... Strokovnjaki predvidevajo obstoj sedmih komponent zdravega življenjskega sloga: telesne, intelektualne, čustvene, socialne, duhovne, zaposlitvene in okoljske. Med komponentami obstaja močna soodvisnost in vsako neravnovesje v eni vpliva tudi na preostale (Pori idr., 2013).

Sedaj pa si pogledajmo, kako se športna rekreacija opredeljuje kot sestavina zdravega življenjskega sloga. Pori idr. (2013) so zapisali, da zdrav življenjski slog med drugim zajema tudi redno telesno dejavnost. Tu najde svojo vlogo športna rekreacija, ki jo Zakon o športu opredeljuje kot športno dejavnost odraslih vseh starosti in družin (22. Uradni list RS, 2. člen). V Angleški literaturi se poleg izraza 'leisure' (slov. prosti čas) uporablja termin 'recreation' (slov. rekreacija); prvi se nanaša na vsakršen odmik oz. sprostitev od vsakodnevnih obveznosti, drugi pa na neko vrsto dejavnosti, ki omogoča telesno in duševno 'osvežitev' oziroma sprostitev. Beseda 'recreation' ima

svoj izvor v latinski besedi 're-creare' (ang. 'to create'), kar pomeni 'nekaj na novo ustvariti, ponovno oblikovati' ... Šele izraz športna rekreacija opisuje telesne (športne) dejavnosti, ki človeka sproščajo, mu vračajo energijo in v celoti delujejo pozitivno na njegovo zdravje. Športna rekreacija je torej prostočasna dejavnost, ki je izbrana v skladu z željami, motivi in sposobnostmi vsakega posameznika. Ni zgolj privilegij nekaterih, kot je znano iz zgodovine, temveč dostopna vsakomur, ne glede na spol, starost ali izobrazbo.

### 1.2.2 KAJ JE REKREACIJA

Kajtna in Tušak (2005) sta zapisala, da je športna rekreacija v sodobnem svetu pomembna sestavina vse bolj promoviranega zdravega življenjskega sloga, kakovosti življenja ter izjemno dinamičnega družbenega dogajanja. Evropski in svetovni trendi razvoja športne rekreacije kažejo, da je ta izjemno hiter in dinamičen. To sicer velja tudi za šport na sploh (v strokovnem okolju šport obravnavamo kot sestavino posameznih različic, med katere uvrščamo vrhunski šport, športno vzgojo in športno rekreacijo). Pri tem moramo spomniti na tisti del gibalnih dejavnosti, ki so sestavni del kinezioterapije. Za področje športne rekreacije se je v evropskem prostoru, pa tudi pri nas, uveljavil še izraz 'šport za vse', nekoliko manj pa sta v rabi izraza 'rekreativni šport' ali 'šport za razvedrilo'. Marsikje (v posameznih državah in okoljih) je razvojni tok na področju športne rekreacije v zadnjih desetletjih presegel pričakovanja posameznih strokovnjakov, raziskovalcev in znanstvenikov.

Nekateri ljudje ne znajo odgovoriti na vprašanje, zakaj se rekreirajo. Vedno so se in vedno se bodo. Izbrali so svojo zvrst in ji največkrat namenjujejo nekaj ur tedensko. Največkrat se ne obremenjujejo z rezultati in pri njihovem načinu rekreacije ne prevladuje tekmovalni vidik. Obstaja tudi del populacije, ki poskuša skozi svoj šport nenehno napredovati in stremi k neprestanim izboljšavam. Ti ljudje se ponavadi udeležujejo tekmovanj, iščejo osebne trenerje in vadijo v skupinah. Spet drugi bodo povedali, da vadijo predvsem iz zdravstvenih razlogov (da bi shujšali, razvili mišice ali ostali zdravi). Nekateri preprosto priznavajo, da brez svojega športa ne morejo živeti, da je užitek po dobrem treningu nenadomestljiv in da si življenja brez redne, vsakodnevne vadbe, ne morejo niti zamisliti (Kakšen občutek je to, si najlažje predstavljamo, če se spomnimo svojega otroštva in tega, kako smo se kot otroci z veseljem gibal. A z leti



postanemo ljudje vse bolj “zasedeni”. Zakaj prihaja do teh sprememb, lahko ugotovimo samo s poglobljeno študijo vsakega posameznika. Toda nekaj vemo zagotovo; kot otroci smo v gibanju preprosto uživali (Jakovljević, 2013).

Bistvo športne rekreacije je v gibanju ter v veselju, sreči in zadovoljstvu, ki ga gibanje prinaša. Bistvo je v zadovoljstvu s samim seboj, pa naj bo vzrok zadovoljstvu boljša telesna pripravljenost, dobro počutje, boljša samopodoba ali pa le skladno razvito telo in lepša zunanost. Bistvo je torej v pozitivnih učinkih gibanja na človeka kot celoto. To, kar so sekunde, metri ali točke v vrhunskem športu, to so veselje, užitek, sreča in zadovoljstvo, ki jih občuti rekreativni športnik v svoji športnorekreativni dejavnosti (Pori idr., 2013).

Tabela 1

*Športnorekreativne dejavnosti po odstotkih dejavnih v letu 2008 (Pori idr., 2013)*

	Športnorekreativna dejavnost	%
1	Hoja, sprehodi	58
2	Plavanje	34,8
3	Cestno kolesarstvo	24,9
4	Alpsko smučanje	16,6
5	Planinstvo, gornišтво	14,6
6	Tek (v naravi)	11,7
7	Nogomet	11,5
8	Ples	11,4
9	Fitnes	9,7
10	Badminton	8,9
11	Košarka	8,5
12	Jutranja gimnastika	8,4
13	Aerobika	7,7
14	Odbojka	7,2
15	Rolanje (na rolarjih)	6,1

V Tabeli 1 vidimo, da med najpopularnejše rekreativne športe še vedno sodita hoja in sprehod. Morda zato, ker je takšna vadba najcenejša. Zanj ne potrebujemo telesne pripravljenosti, niti drage športne opreme, pa tudi včlaniti se ni potrebno, da bi lahko začeli. Ples zaseda osmo mesto, takoj za nogometom in pred fitnesom. Predvidevamo lahko, da se s plesom večinoma ukvarjajo predstavnice ženskega spola. To je zelo spodbudna informacija, saj je ples lepa, estetska, zabavna in celostna rekreacija.

### 1.2.3. RAZLOGI ZA UPAD ŠPORTNE REKREACIJE

Kateri so temeljni razlogi za upad gibalnih sposobnosti sodobne populacije? Zavedati se moramo, da gre pri tem za kombinacijo različnih dejavnikov, ki se dopolnjujejo, delujejo v tesni soodvisnosti in, kar je najhuje, delujejo v spiralnem modelu, v katerem končni dejavnik pomeni vnovično spodbudo za ponovno slabše stanje na višji ravni (Pišot, 2010).

Pomanjkanje gibanja, prekomerna teža, nizka raven gibalnih kompetenc, neracionalna gibalna/športna aktivnost, prekomerna poraba energije, hitra utrujenost, negativna telesna samopodoba, slaba gibalna samopodoba, slaba kakovost življenja, odtujevanje od družabnih aktivnosti, ... To so konkretni kazalniki življenjskega sloga vedno bolj številne neaktivne populacije. Ti si lahko sledijo v različnem zaporedju, vendar vztrajno in učinkovito posameznika že v otroštvu odtujujejo od dejavnosti, ki je za njegov skladen razvoj nujno potrebna (Pišot, 2010).

### 1.2.4 ZAKAJ SE JE POJAVILA ŠPORTNA REKREACIJA

Športna rekreacija se je pojavila kot odgovor na vedno bolj neaktivno življenje večine ljudi in povečanje številnih bolezenskih stanj.

Pori idr. (2013) so zapisali, da živimo v visoko industrializirani družbi, v kateri izginja telesno delo zaradi mehanizacije in avtomatizacije. Telesna nedejavnost prebivalstva je postala vse bolj značilen dejavnik tveganja za razvoj številnih bolezni. Vrhunski tehnološki napredek današnje družbe na eni strani omogoča opravljanje vsakodnevnih obveznosti z minimalno telesno dejavnostjo, na drugi pa številni mediji vabijo k čim bolj dejavnemu načinu življenja, katerega glavni namen je zmanjšanje neželenih učinkov vsakodnevne telesne nedejavnosti. Velika vrednost gibanja je namreč v učinkovanju na zdravje ljudi. Redna in zmerna telesna dejavnost ima številne neposredne in posredne pozitivne učinke na vse vidike zdravja. Aktiven (zdrav) življenjski slog ne pomeni le manjše možnosti za obolevnost in umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja.

Telesna dejavnost je odlična protiutež sedenju pred računalnikom ali televizijo, s čimer je v (pre)veliki meri zaposlena današnja mladina. Posledici takega načina življenja sta manjša gibalna dejavnost in nekakovostno preživljanje prostega časa. Življenjski slog mlajših generacij je danes precej drugačen kot pred desetletji. Analize številnih raziskav kažejo, da raven gibalnih sposobnosti in motivacija za šport upadata, na drugi strani pa narašča telesna teža, saj se otroci nezdravo in prekomerno prehranjujejo ter vse več časa preživijo sede, bodisi pred TV-ekrani, pred računalnikom ali v družbi mobilnih naprav. Navade in odnos do gibanja, ki jih pridobimo v mladosti, se žal velikokrat odražajo tudi v kasnejšem življenju. Premalo se zavedamo, kaj pomeni telesna dejavnost pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Nezdrav življenjski slog, katerega ključni del je premalo gibanja, vodi do večjega tveganja za razvoj številnih kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2, debelost, nekatere vrste raka ipd.), depresivnih stanj, nezadovoljstva z življenjem, neučinkovitosti na delovnem mestu, številnih odsotnosti z dela, ... Redna telesna dejavnost bi morala biti del vsakdana, torej glavna sestavina prostega časa v vseh starostnih obdobjih (Pori idr., 2013).

V Evropi se zanimanje za športno rekreacijo oziroma za redno in sistematično športno rekreativno udejstvovanje prebivalstva povečuje. To je mogoče sklepati na osnovi različnih poročil vladnih in nevladnih organizacij ter institucij. Tudi evropska strokovna javnost namenja temu področju ("sport for all") vse večjo pozornost. To se kaže pri različnih akcijah in gibanjih ter mednarodnih posvetih, konferencah in kongresih, katerih vsebina je povezana z obravnavo menedžmenta in marketinga na področju športne rekreacije, z obravnavo organizacijskih, znanstveno-raziskovalnih, praktično-uporabnih, kadrovskih, materialno-finančnih in drugih vidikov športne rekreacije (Kajtna in Tušak, 2005).

Kajtna in Tušak (2005) sta še zapisala, da rekreativni šport posega v vse pore družbenega življenja in je zagotovo svojevrsten fenomen današnjega časa. Vključuje posameznike, ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva. V dejavnosti so vključene različne vladne ustanove in institucije, nevladne organizacije, civilna družbena sfera oziroma različne družbene, društvene in športne organizacije ter športna podjetja in športna društva. Potrebno pozornost pa temu področju namenjajo tudi posamezne strokovne, pedagoške in znanstvene institucije.

Na osnovi različnih strokovnih razprav in znanstvenih raziskav je sprejeto spoznanje, da ukvarjanje z rekreativnim športom sodi med pomembne sestavine kakovosti življenja

posameznika in njegovega zdravja ter kakovosti življenja in zdravja prebivalstva v celoti. Zato ga v državah (v Evropi in tudi drugod po svetu) z razvito športno kulturo visoko vrednotijo in cenijo. Razvojna dinamika športne rekreacije oziroma športa za vse v Republiki Sloveniji se je skladno z razvojem družbene in športne stroke ter znanosti od obdobja do obdobja spreminjala vse do današnjih dni. Danes je v Sloveniji to področje prepoznavno in dovolj je strokovnih in znanstvenih osnov za njegov nadaljnji razvoj (Kajtna in Tušak, 2005).

### 1.2.5. ZDRAVJU KORISTNO

V grobem lahko zdravje delimo na telesno in duševno, pri čemer duševno zdravje zajema vidike, kot so intelektualno, čustveno, socialno in duhovno zdravje ter zdravje na delovnem mestu. Telesno zdravje je vsekakor najbolj vidno zdravje, saj se odraža na delovanju našega telesa (tako vidimo in občutimo, če pride do motenj v delovanju) in zajema ustrezno gibalno in funkcionalno učinkovitost ter primerne morfološke značilnosti. Intelektualno zdravje kaže na sposobnost učenja in sprejemanja ter uporabljanja informacij za učinkovite odločitve bodisi v privatnem ali poslovnem življenju. Ne glede na to, ali si to želimo ali ne, so čustva del našega življenja, zato je tudi čustveno zdravje pomembna komponenta celostnega zdravja. Če se neprijetna čustva pogosto pojavljajo, zastrupljajo našo duševnost in medsebojne odnose. Posamezniki, ki so bolj nagnjeni k čustvu jeze, so npr. trikrat bolj dovzetni za srčni napad kot ostali. Čustveno zdravje na nek način kaže prisotnost stresa (Pori idr., 2013).

#### VPLIVI TELESNE DEJAVNOSTI NA ZDRAVJE

Telesna dejavnost vpliva na telesno zdravje, s tem da: (Pedersen in Saltin, 2006; Hlastan Ribič, 2003; Berlin in Colditz, 1990; Fris, 2002; Farpour-Lambert, Aggoun, Marchand, Martin, Herrmann in Beghetti, 2009; Arnoll in Aglehole, 1992; Nielsen in Andersen, 2003; Farpour idr., 2009; Mišigoj-Duraković, 2003; Nielsen in Andersen, 2003; Allen, Fain, Braunin Chipkin, 2008; ACSM, 2010; Paavola, Vartiainen in Haukkala, 2004; vsi v Pori idr., 2013) :

- izboljša telesno pripravljenost, mišično moč in kakovost življenja,
- vpliva na energijsko bilanco in uravnavanje telesne teže ter na preprečevanje debelosti, ki predstavlja pomemben dejavnik tveganja za nastanek sodobnih bolezni,
- izboljša funkcionalne sposobnosti,
- znižuje krvni tlak,
- ohranja primerno telesno težo in indeks telesne mase,
- znižuje rizične dejavnike za nastanek težav zaradi diabetesa,

- vemo, da bolj dejavni manj kadijo in uživajo manj alkohola.

Telesna dejavnost vpliva na duševno zdravje, s tem da: (Berger, 1994; Wendel, Schuit, Tjihuis in Kromhout, 2004; Hassmen, Koivula in Uutela, 2000; Jonsdottir, Rodjer, Hadzibajaramovič, Borjesson in Ahlberg, 2010; Thogersen-Ntoumani, Fox in Ntoumanis, 2005; Stubbe, de MoorBoomsma in de Geus, 2007; Long in Van Stavel, 1995; Paluska in Schwenk, 2000; Penedo and Dahn, 2005; vsi v Pori idr., 2013) :

- se poveča odpornost na stresne situacije (glavobol, telesna in psihična utrujenost, pomanjkanje energije, anksioznost, zaskrbljenost, živčnost, napetost, razdražljivost, težave s komunikacijo, zmanjšana produktivnost in kakovost dela,
- zmanjša pogostost pojavljanja znakov depresije in stresa ter dviguje splošno zadovoljstvo z življenjem,
- bolj dejavni višje ocenjujejo kvaliteto svojega življenja,
- bolj dejavni navajajo manj težav z depresijo in anksioznostjo,
- bolj dejavni so bolj zadovoljni s svojim življenjem in bolj srečni
- bolj dejavni imajo višjo samozavest in boljšo samopodobo; so bolj optimistični in boljšega razpoloženja.

Športno rekreacijo na osnovi številnih raziskav in izsledkov upravičeno ter v pozitivnem smislu povezujemo s celovitim zdravjem. Zdravje postaja v vseh družbah vse bolj cenjena vrednota in dobrina ter hkrati socialna, ekonomska, družbena in okoljska kategorija. Pomembno je za posameznika in družino, za manjšo ali večjo skupino ljudi in za narod kot celoto. Vidno pozitivno vlogo v zvezi z zdravjem imata tudi redna telesna aktivnost in športnorekreativno udejstvovanje. Zdravstvena vrednost rednega in sistematičnega športnorekreativnega udejstvovanja in raznolikih gibalnih dejavnosti je vidna in določljiva, tako v preventivnem kot tudi v terapevtskem smislu. Na osnovi sodobnih spoznanj spremlja športna rekreacija človeka vse od zgodnjega obdobja do pozne starosti. Taka je tudi strokovna obravnava posameznih skupin prebivalstva, ki je povezana z različnimi starostnimi obdobji. Zato govorimo o športni rekreaciji

v družini, o športni rekreaciji predšolskih otrok, o športni rekreaciji v šolskem obdobju, o športni rekreaciji v obdobju zrelosti ter o športni rekreaciji starejših ljudi in starostnikov (Kajtna in Tušak, 2005).

Teoretičen razmislek in praksa kažeta, da je preventivni vidik športne rekreacije oziroma športnorekreativnega udejstvovanja in raznovrstnega telesnega gibanja v smislu ohranjanja in izboljšanja zdravja vsaj toliko pomemben kot terapevtski, če ne še bolj. Kot pravi Fras (2001, v Kajtna in Tušak, 2005, str. 28), "telesna dejavnost (oziroma športnorekreativna, op. pisca) ščiti pred večino kronično nalezljivih bolezni, aterosklerozo (še posebej na koronarnih arterijah), hipertenzijo, možgansko kapjo, od inzulina neodvisno sladkorno boleznijo, osteoporozo in karcinomom širokega črevesja. Epidemiološki podatki kažejo, da pomeni telesna nedejavnost najmanj dvakrat večjo ogroženost za nastanek in napredovanje koronarne bolezni, podobno kot drugi znani dejavniki tveganja za aterosklerozo (zvišan holesterol, kajenje ter hipertenzija). K pomembnemu izboljšanju našega zdravja in daljšemu življenju pripomorejo primerno izbrane organizacijske in vsebinske oblike športnorekreativnega udejstvovanja, gibanja in telesne vadbe, ki jih vzdržujemo skozi daljše obdobje" (Kajtna in Tušak, 2005).

Zanimivi so izsledki zadnje študije v Sloveniji 'Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije' (Zaletel-Kragelj, Fras in Maučec-Zakotnik, 2004, v Kajtna in Tušak, 2005). V presečni in pregledni epidemiološki raziskavi so bila analizirana tista tvegana vedenja, ki so povezana z najpogostejšimi vzroki umiranja odraslih prebivalcev Slovenije. To so tvegano stresno vedenje, kajenje, uživanje alkohola, nezdrav načina prehranjevanja in nezadostna telesna oziroma športnorekreativna dejavnost (Kajtna in Tušak, 2005).

V zvezi s tveganim vedenjem je bila prevalenca (razširjenost) stresnega vedenja v populaciji odraslih prebivalcev Slovenije ocenjena na 24,3 %. V to skupino sodi kar 73,4 % žensk. Prav zaposlene ženske v starosti od 30 do 39 in od 40 do 49 let so stresno najbolj obremenjen del odraslega prebivalstva. Pri tem gre za dve skupini žensk, in sicer za tiste v najnižji izobrazbeni skupini (nedokončana osnovna šola) in za tiste z najvišjo izobrazbo (dokončana fakulteta, visoka šola ali akademija). Problem stresnega vedenja terja posebno obravnavo z raznolikimi antistresnimi programi, tudi v delovnem okolju, kjer morajo gibalne/športne aktivnosti imeti pomembno mesto (Kajtna in Tušak, 2005).

Prevalenca kajenja v populaciji odraslih prebivalcev Slovenije je ocenjena na 23,7 %. Pri tem je ogroženih več moških kot žensk. Ogrožene ženske pa so zaposlene, stare predvsem od 30 do 39 let in z dokončano 4-letno srednjo šolo. Kljub razmeroma uspešnemu obvladovanju tobačne industrije v zadnjih letih še vedno ostajajo pereči problemi, povezani s kajenjem. Predvsem se širi kajenje med mladimi, kjer so še posebej ogrožena mlada dekleta (Kajtna in Tušak, 2005).

Nadalje rezultati kažejo, da je v Sloveniji resen problem nezdrav način prehranjevanja, saj se kar 46,6 % odraslih prebivalcev prehranjuje nezdravo. Nezdravo prehranjevanje je povezano s prekomerno prehranjenostjo, debelostjo, diabetesom, povišanim krvnim tlakom, hipertenzijo, srčnimi in možgansko-žilnimi boleznimi, ki temeljijo na aterosklerozi. Med najbolj ogroženimi za to tvegano vedenje so v veliki večini moški, pa vendar so ogrožene tudi ženske. Te so stare od 40 do 49 let, imajo dokončano 2- ali 3-letno poklicno šolo, so aktivno zaposlene in živijo v vaškem okolju. Problemom nezdravega prehranjevanja moramo dodati še pomanjkanje gibanja oziroma športnorekreativnega udejstvovanja, s čimer postane ta slika popolnejša. Reševanje tovrstne problematike zahteva celovit pristop na vseh ravneh, še zlasti pa je treba predvsem v ogroženih skupinah širiti zdrav življenjski slog z veliko zmernega gibanja oziroma gibalno-športnega udejstvovanja (Kajtna in Tušak, 2005).

Med posamezne dejavnike tveganja uvrščamo tudi nezadostno gibalno-športno oziroma telesno dejavnost. V študiji navedenih avtorjev je bila preučevana le telesna aktivnost s hojo, ne pa tudi raznoliko športnorekreativno udejstvovanje. Prevalenca tovrstne nezadostne telesne dejavnosti med odraslimi prebivalci Slovenije je ocenjena na 16,4 %. V najbolj ogroženo skupino sodijo ženske v starosti od 30 do 39 in od 40 do 49 let, aktivno zaposlene, z dokončano 4-letno srednjo šolo, ki se uvrščajo v srednji družbeni sloj in izhajajo iz mestnega okolja (Kajtna in Tušak, 2005).

Vsi ti dejavniki predstavljajo veliko obremenjenost tako za človeka kot tudi za družbo, zato se moramo še posebej truditi, da jih karseda omilimo z ustreznimi športnorekreativnimi dejavnostmi, pa naj bo to ples ali kaj drugega. Seveda pa je za vsako dejavnost potreben prosti čas.



## 1.2.6 PROSTI ČAS

Prosti čas je dandanes nekaterim samoumeven, nekaterim pa predstavlja redko dobrino, ki si je včasih tudi ne morejo privoščiti. Če se jim že ponudi, jo raje izkoristijo za počitek, kar je povsem logično. Za nekoga, ki večino delovnega časa preživi sede, bi bilo po vsej verjetnosti pametno, da si v prostem času izbere aktivnost, ki bo služila kot protiutež sedečemu delavniku. Za nekoga, ki mu povprečen delavnik predstavlja stanje in tekanje naokoli po raznih opravkih, pa bo prosti čas predstavljal počitek oz. lažjo telesno aktivnost.

Prosti čas je velikokrat definiran v luči različnih dejavnosti, s katerimi se lahko ukvarjamo. Z vidika ekonomskega učinka gre za neproduktivne dejavnosti. Sem sodijo npr. športna dejavnost, ustvarjanje glasbe, obisk gledališča ali kina, potovanja, turizem, zabava, igra, ... Ista dejavnost ima lahko za nekoga bolj značilnost dela, za drugega pa je prostočasna (prostovoljstvo, rizični športi, ...) (Pori idr., 2013).

Ne glede na to katere dejavnosti vključujemo v svoj prosti čas, je pomembno le, da gre za čas, ki si ga organiziramo sami, na podlagi svojih motivov, želja in potreb. Novejše definicije prostega časa povezuje svobodna izbira posameznika. Lahko rečemo, da se z načinom preživljanja prostega časa izražamo. Slovenci smo na lestvici od 1 do 10 ocenili pomembnost prostega časa z oceno 8.18 (UMAR 2006, 51, v Pori idr., 2013), kar kaže na to, da se zavedamo njegove pomembnosti. Za zagotavljanje visoke ravni zdravja ter posledično visoke kakovosti življenja je potrebno vzpostaviti ravnovesje med delovnimi obveznostmi in prostim časom. Prostočasne dejavnosti naj bi predstavljale protiutež vsakodnevni delovni obveznostim. Lahko jih delimo na dejavnosti, ki se nanašajo na pasivno oz. aktivno preživljanje prostega časa, ali pa glede na vsebino, namen in število udeležencev. Potrebno je upoštevati da je določena dejavnost lahko del obeh sklopov. Igranje nogometa je na primer lahko tako v kategoriji »telesne dejavnosti« kot »druženja s prijatelji« (Pori idr., 2013).

Hočevar in Mesec (v Pori idr., 2013) delita prosti čas na dejavnosti, namenjene počitku, zabavi in razvijanju osebnosti. Z dejavnostmi, ki so namenjene počitku, naj bi se predvsem sprostili. Način počitka je odvisen od narave delovnih obveznosti. Če človek opravlja bolj fizična dela, potem mu počitek predstavlja pasivni odmor (mirovanje ali spanje), če pa je delo manj telesno obremenjujoče in bolj umskega značaja, potem naj bo odmor bolj telesno dejaven. Dejavnosti, ki se nanašajo na zabavo, dvigujejo naše razpoloženje. Lahko gre za ustvarjalno zabavo, kjer

sodelujemo v procesu oblikovanja vsebine, ali pa le za udeležbo v dejavnostih. Dejavnosti, ki se nanašajo na razvijanje osebnosti, zajemajo različna področja (izobraževalno, zdravstveno, moralno, znanstveno, estetsko, kulturno, ...) in tako omogočajo čustveno, umsko, socialno, ekonomsko, spolno in moralno razvijanje osebnosti.

Lešnik (v Pori idr., 2013) navaja štiri večje sklope dejavnosti: informativno oblikovalne dejavnosti, ki omogočajo nabiranje novih izkušenj in doživetij ter obveščanje in izobraževanje (branje časopisov, poslušanje radia, gledanje televizije, obiskovanje kina); ustvarjalne dejavnosti (igranje inštrumenta, fotografiranje, slikanje, risanje); družbeno potrditvene dejavnosti, ki zadovoljujejo potrebo po uveljavitvi in priznavanju v okolju (šport, tekmovanja) in sprostitevno družbene dejavnosti, ki zadovoljujejo predvsem potrebe po sprostitvi, ampak niso tekmovalne ali ustvarjalne narave (šport, obisk športnih prireditev, sprehodi, pogovori).

Vsem opredelitvam prostega časa, ki jih, kot vidimo, ni tako malo, je skupno to, da vsebino prostega časa sestavljajo dejavnosti, ki so izbira svobodne volje posameznika (Pori idr., 2013).

## PROSTI ČAS KOT SUBJEKTIVNA IZKUŠNJA

Če sta prvi dve značilnosti objektivnega tipa, je tretja subjektivna. Nekateri so celo mnenja, da je ta, zadnja značilnost, sama po sebi zadostna in lahko opredeljuje prosti čas samostojno (čas in dejavnost tega ne moreta).

V prostem času naj bi se človek umaknil od vsakdanjih skrbi in obveznosti. Zato se ukvarjamo z dejavnostmi, ki so svobodno izbrane, za katere obstajajo intrinzični (notranji) motivi in ki nas navdihujejo, navdušujejo in zadovoljujejo. V nekaterih dejavnostih lahko uživamo bolj, v drugih manj ...; tudi enake dejavnosti so lahko v drugačnih okoliščinah drugače zaznane (igranje tenisa s prijatelji ali na povabilo nadrejenega). Nujna je intrinzična in ne ekstrinzična (zunanja) motivacija. Nekateri raziskovalci enačijo subjektivno zaznavanje prostega časa (če torej nekaj zaznavamo kot prosti čas, potem to tudi je) s stanjem vznesenosti (ang. "flow"). To stanje človek doživi, ko je težavnost dejavnosti, ki jo izvaja, dorasla njegovim sposobnostim. Če je dejavnost pretežka ali prelahka, človek občuti stres ali dolgočasje. Zato si tudi izbiramo take prostočasne dejavnosti, v katerih uživamo in ki so prilagojene našim sposobnostim in željam (Pori idr., 2013).

Kje smo danes? Ali se opisujemo skozi dejavnosti prostega časa ali dela? Ko smo dobri v nečem, želimo iz tega narediti kariero. Orientirani smo na delo. Zakaj danes dajemo večjo vrednost delu in ne prostemu času? Dobrega življenja ne enačimo več s kakovostnim preživljanjem prostega

časa. V prihodnje bo potrebno razumeti, da si s prostočasnimi dejavnostmi dvigujemo kakovost življenja. V okviru številnih prostočasnih dejavnosti (rekreativnih dejavnosti) ima zaradi širokega vpliva na človekovo zdravje in dobro počutje pomembno vlogo telesna dejavnost (športna rekreacija) (Pori idr., 2013).

Izbira dejavnosti, s katero se bomo ukvarjali v prostem času, je zelo pomembna, saj mora predstavljati protiutež tistemu, kar počnemo večino časa. Ravnovesje je ključnega pomena in njegova vzpostavitev bi morala biti primarna naloga vsakega posameznika.

### 1.2.7. ŽENSKÉ IN REKREACIJA

Doupona Topič (2004) je zapisala, da pojmovanje športa v današnjem času ni univerzalno, ampak ga – brez dilem – delimo na ženski in moški. Ženske rezultate neposredno primerjamo z moškimi in na ta način utrjujemo prepričanje, da je ženski šport manj vreden od moškega. Razloge za to najdemo v načinu, kako naša doba dojema šport. Ženski šport vse bolj spreminja svojo vsebino, se nagiba k lepoti in doživljanju gibanja ter zanemarljivost rezultata, hkrati pa postaja sestavni del bolj kakovostnega življenja.

V študiji Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997 je bil zajet vzorec odraslih oseb, starih nad dvajset let. Ugotovili so, da so bili v tem letu med moškimi najpopularnejši športi nogomet, košarka in namizni tenis, pri ženskah pa jutranja gimnastika, ples, aerobika in vadba doma. Pri ženskih športih so opazili, da med najpopularnejšimi športi ostajajo tisti, ki ne zahtevajo drage opreme in s katerimi se ženske ukvarjajo v družinskem krogu, s partnerjem ali prijateljicami. Med najpopularnejšimi športi pri ženskah ni od leta 1992 niti enega ekipnega športa, vse od leta 1976 pa tudi ne športa, pri katerem prihaja do telesnega kontakta (Petrović idr., 1998, v Doupona Topič, 2004).

Ženske v splošnem ne marajo kontaktnih in agresivnih športov, saj jih družba vse življenje uči, da morajo biti elegantne, mirne in uglajene. Ko si ženska uredi družino, porabi večino časa, pa tudi denarnih sredstev, za njeno vzdrževanje, medtem ko sebi redko privoščiti stvari, ki se ji zdijo nepotrebne. Kot je še zapisala Doupona Topič (2004), nas je študija Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1998 v tistem času seznanila z upadom žensk pri organizirani rekreaciji. Vzrok so bile prav gotovo bile visoke cene različnih športnorekreativnih programov (aerobika). Prednosti v

takšnih programih imajo ženske iz boljšega ekonomskega okolja. Podatki iz leta 1998 pa vseeno kažejo na povečano redno vadbo žensk v primerjavi s preteklimi obdobji, kar kaže na interes za šport kot sredstvo za zdravje, negovano telo, razvedrilo in boljšo kakovost življenja. Prav zato bi morali z različnimi športnorekreativnimi programi ženske spodbujati k vadbi, ne pa jih na podlagi dragih uslug odvracati od športnega udejstvovanja (Doupona Topič, 2004).

V Sloveniji je športno neaktivna skoraj polovica ljudi; odstotek neaktivnih moških in žensk v zadnjih letih sicer upada, vendar pa glede športne neaktivnosti ohranja neskladje med spoloma. Ljudje z višjo stopnjo izobrazbe so mnogo bolj športno aktivni od ljudi z nižjo stopnjo izobrazbe. Najmanj športno aktivni so tisti med 30. in 50. letom ter prebivalci vaških krajevnih skupnosti (Petrović idr., 1999, v Doupona Topič, 2004). Še vedno patriarhalni kulturni obrazci od zgodnjega otroštva predpisujejo ženskam in moškim »primerne« socialne vloge. Družba prek dejavnikov socializacije (družina, šola, družbene institucije) prenaša na posameznico/posameznika vzorce vedenja in sklope vrednot, ki so družbeno sprejemljivi in zaželeni. To vpliva tudi na preživljanje prostega časa, saj se od žensk pričakuje, da poleg poklicnih obveznosti opravljajo tudi svojo primarno vlogo matere, gospodinje, ... Tako so dvojno obremenjene (zaposlitev in delo doma: gospodinjska opravila, skrb za otroke itd.). Zato se marsikatera ženska kljub možnostim ne udeležuje športnorekreativnih dejavnosti. Ugotovili so tudi, da se 73,3 % žensk, ki živijo same, nikoli ne ukvarja s športom. Tiste, ki se, pa se vadbe udeležujejo dvakrat na teden (Doupona Topič, 2004).

Vendar pa razlogov za rednejšo športno aktivnost ne smemo iskati le v izobraženosti, temveč v kulturnih in prevladujočih vrednotah naše družbe ter družbeno sprejemljivih pričakovanjih posameznih socialnih kategorij (Doupona Topič, 2004).

Občasno (54 %) ali redno (33 %) se ukvarja s športom 67 % žensk, ki imajo otroke stare od 6 do 18 let (nuclear 2). Predstavljena je skupina žensk, ki so glede na vseh 6 tipov družin, ki jih obravnavamo, najbolj športno aktivne. Zanimivo pa je tudi, da se pri tem tipu družine (nuclear 2) srečamo z najbolj športno aktivnimi ženskami in tudi najbolj izobraženimi, saj jih ima kar 37,5 % fakultetno izobrazbo (Doupona Topič, 2004).

Ljudje iz različnih tipov družin imajo različne telesne navade in temu primerno tudi različno porabljajo prosti čas za športno vadbo (Doupona Topič, 2004).

Izmed vseh tipov gospodinjstev so ženske najmanj športno aktivne (78,8 %) v razširjenih družinah, na kar prav gotovo vpliva njihova skromna izobrazba. Več kot polovica žensk, ki živi v razširjenih družinah, ima le osnovnošolsko izobrazbo oz. formalne izobrazbe sploh nima (Doupona Topič, 2004).

### 1.2.8. DRUGE RAZISKAVE

Nekateri avtorji (Hartmann-Tews, 1998, v Doupona Topič in Petrovič, 2007) navajajo, da rast deleža športno dejavnih ljudi v razvitem delu Evrope in v ZDA ter v Kanadi danes pogojujeta predvsem dva dejavnika. Prvi se nanaša na potrebe ljudi po športni dejavnosti, ki izvirajo iz povečanega obsega prostega časa, višjega življenjskega standarda, dviga ozaveščenost o pomenu športne dejavnosti za zdravje, večje medijske odzivnosti tovrstnih dejavnosti ipd. Drugi dejavnik, ki pogojuje povečano športno dejavnost, pa izhaja iz višje kakovosti športne ponudbe, ki je prav tako značilna za sodobno družbo.

#### Športna aktivnost v povezavi z izobrazbo

Veliko predhodnih raziskav je potrdilo, da je predvsem izobrazba in z njo povezana pripadnost določenim družbenim socialnim skupinam izredno pomemben dejavnik za vključevanje posameznika v športne aktivnosti. Še vedno se ne da povsem trditi, ali je ta vpliv preko izobrazbe vezan predvsem na dohodek posameznika in njegov prosti čas ali bolj na zavest o pozitivnih učinkih športa. Odprto ostaja tudi vprašanje, koliko vse večje odpiranje »socialnih škarij« vpliva na vse večjo polarizacijo med tistimi, ki telesno »zmorejo«, finančno pa ne, in tistimi, ki finančno zmorejo, telesno pa ne (Doupona Topič in Petrovič, 2007).

Tabela 2

*Odstotek neaktivnih – primerjava od 1983. do 2006. leta (Doupona in Pretrovič, 2000; Sila, Doupona Topič in Strel, 2007, vsi v Doupona Topič in Petrovič, 2007)*

Stopnja izobrazbe	% neaktivnih						
	1983	1986	1989	1992	1996	1998	2006
1-nedokončana OŠ	78,8	85,6	84,3	75,0	86,5	84,1	81,3
2-končana OŠ	69,9	58,8	67,0	59,0	69,1	74,4	49,6
3-končana poklicna šola	41,8	39,6	33,9	40,6	48,9	47,6	50,7
4-končana gim. ali poklicna šola	22,2	23,4	23,4	25,0	34,4	32,0	29,2
5-končana fakulteta	13,5	15,2	19,5	24,4	22,4	16,0	17,8

Odstotek neaktivnih se je glede na študijo v letu 1997 povečal pri prvih treh izobrazbenih kategorijah, zmanjšal pa pri 4. in 5. izobrazbeni kategoriji. Do največje razlike je prišlo pri ljudeh s fakultetno izobrazbo, saj jih je bilo leta 1992 pri tej izobrazbeni kategoriji neaktivnih 24,4 %, leta 1998 le 16 % in leta 2006 17 % (Doupona Topič in Petrovič, 2007).

Športna aktivnost v povezavi z značilnostmi kraja bivanja

Razlike med prebivalci v različnih krajevnih skupnostih so glede na športne aktivnosti razmeroma velike. Pri tem močno izstopajo prebivalci vaških krajevnih skupnostih, ki so mnogo manj aktivni kot tisti v mestnem in primestnem okolju. Prebivalci v mestnih in primestnih okoljih se med seboj v športni aktivnosti bistveno ne razlikujejo, vendarle pa se kaže nekoliko bolj kakovosten odnos do športa pri tistih, ki stanujejo izven mestnih središč (Doupona Topič in Petrovič, 2007).

Drugo raziskavo, ki je bila narejena med slovenskimi rekreativci, najdemo v knjigi Psihologija športne rekreacije (Kajtna in Tušak, 2005). V raziskavi z naslovom 'Samopodoba in športna

identiteta rekreativnih športnikov' (Slabe, 2004, v Kajtna in Tušak, 2005) so poskušali ugotoviti, ali ukvarjanje s športno rekreacijo pomembno vpliva na samopodobo in športno identiteto posameznika. Pri raziskavi so sodelovali rekreativni športniki in ljudje, ki se gibajo zelo malo ali pa sploh ne. Ugotovili so, da med populacijama obstajajo pomembne razlike na dimenzijah samopodobe (tennessejska lestvica pojma sebe, Lamovec, 1994) – športni rekreativci imajo višjo. Do razlik v prid športnim rekreativcem prihaja tudi na področju športne identitete, ki so jo merili s skalo športne identitete. S tem so potrdili ugotovitve številnih drugih raziskav, med drugim tudi raziskave opravljene med študenti Filozofske fakultete (psihologi, označeni kot nešportniki) in študenti Fakultete za šport, kjer je Masten ugotavljal, da imajo športniki višje izražene spremenljivke, povezane s telesno samopodobo (Masten, 1992, v Kajtna in Tušak, 2005).

Suber (2001, v Kajtna in Tušak, 2005) je v svojem diplomskem delu raziskovala področje motivacije Slovencev, ki obiskujejo fitness. Razlogi, ki jih navaja so (rangirani od najpogostejšega navzdol, navajamo prvih 7):

- izboljšanje telesne vzdržljivosti
- občutek zdravja in energije
- izboljšanje gibljivosti
- izboljšanje postave in videza
- sprostitev od delovnega stresa
- samostojna izbira urnika
- povečanje mišične mase ...

Ugotavlja, da lahko glavne motive razdelimo na dve področji: splošna krepitev telesa in izboljšanje psihofizičnega počutja (Kajtna in Tušak, 2005).

Danes je fizičen videz temelj, na katerem se gradi posameznikova identiteta, položaj v družbi in socialni odnosi. Videz ne govori samo o prehranjevalnih ali drugih življenjskih navadah, ampak kaže predvsem na karakter in osebnost človeka. Trenutni ideal skozi svoje tekste interpretirajo sodobni mediji in preko tega ideala človek ocenjuje svoj videz. Ženske naj bodo vitke, privlačne

in nežne, moški pa mišičasti, močni in učinkoviti. Ljudje poskušajo ta ideal doseči na razne načine, od raznih diet do fizične in športne aktivnosti. Slednja mnogim predstavlja orodje za doseganje cilja, ki je grajenje lastnega telesa in s tem izboljševanje samopodobe (telesne in z njo celotne). V raziskavi je Starc (1999, v Kajtna in Tušak, 2005) ugotovil, da je večina študentov Ljubljanske univerze zaskrbljena zaradi svojega videza. Slaba telesna samopodoba je pogostejša med študentkami kot med študenti. Hkrati pa je ugotovil, da imajo tisti, ki se ukvarjajo s športom, o sebi boljše mnenje kot tisti, ki se gibajo le občasno. Tisti, ki s svojim videzom niso zadovoljni, večkrat prevzamejo medijsko mnenje o telesnem idealu, se z njim primerjajo in odkrivajo svoje nepopolnosti. To pa je pogosto motivacija, da se začnejo ukvarjati s športno rekreacijo (Kajtna in Tušak, 2005).



## 1.3 MOTIVACIJA

Športnorekreativna dejavnost bi morala biti:

- prostovoljna
- bogata z uživanjem
- protiutež običajnim življenjskim obremenitvam
- nasprotna tekmovanju
- kompenzacija stresu ipd.

Največje težave pri ukvarjanju s športno rekreacijo so v pomanjkanju motivacije pri ljudeh. Odgovor je izjemno preprost. Motivacije največkrat manjka, ker ni izbrana prava športna aktivnost, ker se posameznik ne zaveda, kaj ga žene in kakšne motive bi moral zadovoljevati. Pri izboru rekreacije je največkrat pod vplivom trenutnih trendov, ne zna pa poslušati sebe in svojega telesa. Aktivnosti ne loči pod nadzorom, sistematično, s postavitvijo ciljev, pač pa preveč 'na pamet'. Rezultat takega pristopa je pomanjkanje uživanja, ki se konča s prenehanjem ukvarjanja in 'izmišljanjem pametnih izgovorov' (Kajtna in Tušak, 2005).

Kaj pa sploh je motivacija? Tušak (1999) je lepo zapisal, da motivacija v najširšem smislu predstavlja *usmerjeno in dinamično komponento vedenja*, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka.

Vsak psiholog motivacijo definira malce drugače in teh definicij je kar precej. Zato sta Tušak in Tušak (1997) ločila štiri glavne tipe motivacijskih teorij. To so:

- kognitivna teorija motivacije
- hedonistična teorija motivacije
- instinktivistična teorija motivacije
- teorija gona.

## **Kognitivna teorija motivacije**

Kognicija je dejanje oz. proces spoznanja. Tovrstne teorije temeljijo na predpostavki, da leži v osnovi vsakega vedenja spoznanje, ideja oz. misel. Če npr. posameznik misli, da je sposoben postati športnik, se začne ukvarjati s športom. Kognitivne teorije predvidevajo, da posameznik misli oz. načrtuje, kaj bo naredil. Največja slabost teh teorij je, da ne upoštevajo fenomena podzavesti oz. nezavednega in na ta način zanemarijo precej velik del motivacije.

## **Hedonistična teorija motivacije**

Hedonizem je dimenzija ugodja. Gre za princip, ko so zadovoljstvo, sreča ali ugodje sprejeti kot največja dobrina. Gre za »predanost« ugodju. Doseganje ugodja postane najpomembnejša stvar. Oseba je aktivna, da bi dosegla zadovoljstvo oz. se izognila bolečini ali nezadovoljstvu. Občutki ugodja in bolečine oz. zadovoljstva in nezadovoljstva vplivajo na naše vedenje, ki pa je hkrati še pod vplivom socialnih, kulturnih in nekaterih drugih faktorjev, npr. percepcije. Glavna slabost teh teoretičnih konceptov je v dejstvu, da so občutki ugodja in bolečine ter zadovoljstva in nezadovoljstva precej subjektivni. Brez objektivnega merjenja teh občutkov pa je težko znanstveno utemeljevati tak koncept. Ta smer nikoli ni bila sprejeta kot najbolj verjetna, vendar pa vse teorije osebnosti in motivacije vključujejo nekatere elemente hedonizma.

## **Instiktivistične teorije motivacij**

Instiktivistična teorija spada med starejše, vendar je še vedno zelo popularna. Nagoni predstavljajo najbolj poenostavljeno in preprosto razlago večine vedenja. Instinkt oz. nagon te teorije razumejo kot identični, vsem ljudem skupni, vedenjski vzorec, ki je bolj verjetno prirojen kot naučen. Slabost teh konceptov je bila predvsem v tem, da so vedenje samo označili kot instiktivno oz. nagonsko, s čimer ga še niso razložili. Zato danes večina psihologov v precejšnji meri zavrača instiktivistične teorije motivacije, čeprav ne smemo pozabiti na nekatere trende zadnjih let, ko so posamezni avtorji ponovno poudarili pomen prirojenega in na ta način morda instiktivnega.

## Teorije gona

Gon je fiziološki pogoj, ki žene osebo k zadovoljitvi njenih potreb. Potreba je mehanizem, ki pomaga človeku, da se lahko optimalno prilagodi na okolje. Gon ("drive") povzroči, da organizem postane aktiven. Iz primarno fizioloških gonov kasneje izvajamo razvoj sekundarnih oz. naučenih gonov (Tušak in Tušak, 1997).

Seveda pa to ni edina delitev motivacij, poznamo jih še dosti več.

V knjigi Osnove športne rekreacije je Jakovljevič (2013) na strani 62 motivacijo definiral kot k cilju usmerjene razloge za določeno vedenje, ki jih vzbudijo in vzdržujejo potrebe. To so na primer potreba po doseganju (storilnost), po pridobivanju ali ohranjanju stvari, potreba po uveljavljanju v družbi, po moči (voditi druge, sodelovati), po bližini, po skrbi za druge, potreba po pomoči s strani drugih ter potreba po spoznavanju, pridobivanju informacij. Vse te potrebe spodbujajo različna vedenja: nekdo se giblje zato, da bi ostal zdrav, zato ker mu je všeč, da ima lepo izoblikovano telo; drugi se s športom ukvarja, ker bi se rad s svojimi dosežki ali videzom uveljavil med prijatelji ... Dandanes je prav lepo in mišičasto telo simbol zdravja in moči, tako fizične kot psihične.

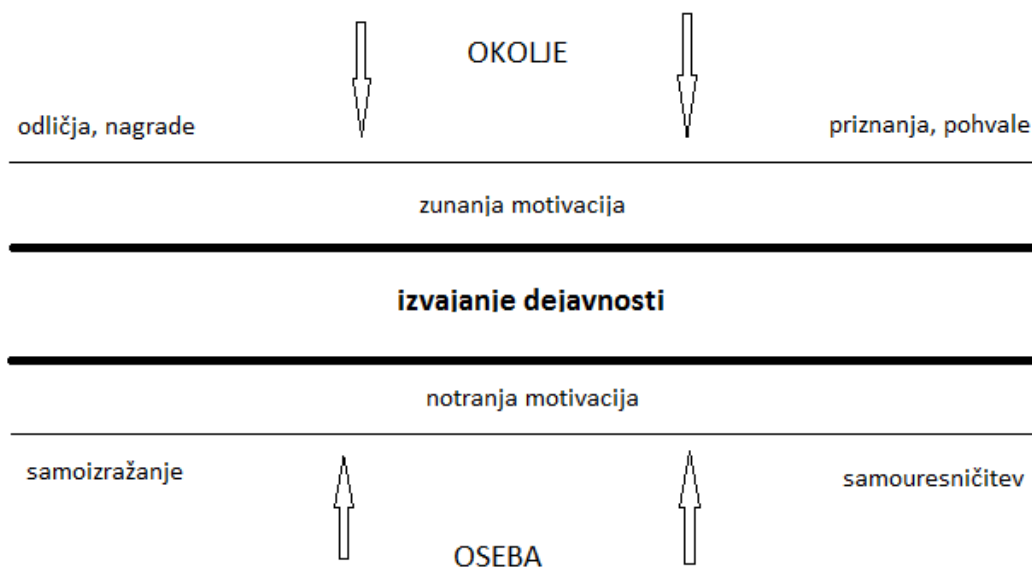
Najbolj izpostavljeni pri rekreativnih športnikih so bili naslednji motivi:

želim biti telesno sposoben in zdrav, želim ostati v formi in rad se zabavam. Ugotovimo lahko, da so motivi vrhunskih športnikov precej bolj storilnostno naravnani, čeprav je tudi pri njih motiv zabave dokaj pomemben (Jakovljevič, 2013).

Jakovljevič (2013) je motivacijo delil tudi na **notranjo** in **zunanjo**. Notranje motivirani v športu vztrajajo zaradi športa samega – uživanje v aktivnosti, osebna izbira, pozitivni učinki in občutek, da so se zlili z dogajanjem. Taki ljudje verjamejo, da so oni sami sprejeli odločitev za šport in tudi za rezultate (ne le tekmovalne, rezultat je lahko tudi dobro počutje in zdravje). Zunanje motiviran športnik pa je v šport vključen zaradi ciljev, doseganja nagrad ali pa celo zato, da bi se izognil nečemu nezaželenemu.

Deci in Ryan (v Jakovljevič, 2013) sta opisala različne tipe motivacij. Poleg notranje in zunanje poimenujeta še nemotivacijo ter motivacijo zunanjega, ponotranjenega in sprejetega nadzora. Šele čisto na konec postavitva notranjo motivacijo oziroma notranji nadzor.

Osnovni značilnosti motivacije sta tudi spodbujanje in usmerjanje. Motiv je tisto, kar nam daje zagon oziroma energijo, in vse tisto, kar nas bolj usmerja k enim stvarem in manj k drugim (Jakovljevič, 2013).



Slika 1. Zunanji in notranji faktorji motivacije (Tancig, 1987).

Slika 1 prikazuje notranjo in zunanjo motivacijo. Notranja motivacija izhaja iz osebe same in je trajnejša kot zunanja, ki izhaja iz okolja.

Včasih prevladujejo motivi potiskanja, torej nagoni in potrebe, včasih motivi privlačnosti, tj. cilji, ideali in vrednote, včasih pa je sploh težko reči kateri, ker se zdi, da oboji spodbujajo enako vedenje. Motivacija, ki jo vodijo instinkti, nagoni in potrebe, je homeostatično uravnana in ima biološko podlago. Nekatere oblike motivov privlačnosti so značilne le za človeka in so za njegovo delovanje bistvenega pomena. V mislih imamo predvsem duhovne motive – cilje, ideale in vrednote. Človek je bitje, ki združuje biološko, telesno naravo z duhovno in včasih se obe v njem spopadeta. Motivi so torej v medsebojnem odnosu. V določeni situaciji lahko na posameznika deluje več motivov hkrati, med njimi pa obstajajo tudi hierarhični odnosi, ki določajo, kateri motiv bo v večji meri prevzel nadzor (Jakovljevič, 2013).

Kot je lepo povzela Babškova (2009), motivacija zajema vse procese spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj. Obsega nagone, motive, želje, cilje, vrednote, ideale, interese, voljo, ...

### **Motivacija v rekreativnem športu**

Kako torej ljudi spodbuditi k temu, da se redna vadba spremeni v navado, ki je nikakor ne morejo opustiti? Poiščimo motive! Kaj je tisto, kar spodbudi človeka, da se znova odpravi na aerobiko, na tek ali na jogo, da mu je zvečer ljubša skupina, s katero se dobi pri košarki, kot pa najnovejša TV-novela (Jakovljevič, 2013)?

Gavin (1992, v Jakovljevič, 2013) loči tri pomembnejše tipe motivov za gibanje. Prvi je telesni – razvijanje in krepitev mišic, oblikovanje telesa, ... Fiziološki učinki, zaradi katerih se nam po rekreaciji izboljša razpoloženje, so: preusmerjanje pozornosti, sproščanje endorfinov in sprememba telesne temperature. Ni še čisto znano, kakšni so vplivi gibanja na spanje, predvidevajo pa, da se podaljša faza globokega spanja, kar pomeni, da je manj plitvega spanja s sanjami in več spanja s počasnim, delta možganskim valovanjem.

Drugi tipi motivov so psihološki in so pomembni pri vzdrževanju in nadaljevanju vadbe. Rekreativec ugotovi, da ga vadba sprošča in izboljšuje njegovo razpoloženje. Zaradi učinkov rekreacije na telo se mu izboljšajo tudi samopodoba, moč in vzdržljivost. Vse to vpliva na izboljšanje občutka lastnega telesa, športnik čuti, da je bolj spreten, občuti svojo splošno fizično kompetentnost.

Tretji tipi motivov so socialni: nekateri lažje vadijo v skupini, nekateri sami, drugi so tekmovalni in se radi udeležujejo rekreativnih tekmovanj. Ti motivi so dobro vodilo pri tem, kateri tip vadbe izbrati. Nekateri ljudje so bolj odprti in potrebujejo družbo drugih, zato lažje in z večjim veseljem vadijo v skupini. Samoten večerni tek bi jim hitro postal dolgočasen. Na drugi strani pa so tisti, ki se raje posvečajo sebi, svojim občutkom, premlevajo svoje ideje in uživajo, ko nabirajo dolžine v bazenu, kilometre na kolesu ali pri teku, se raztezajo ob mirni glasbi, vadijo pilates ali jogo.

Široko področje raziskav ugotavlja: kako je vključenost v športno rekreacijo povezana s stopnjo izobrazbe (visoko izobraženi se dvakrat več rekreirajo), ali se tisti, ki se ukvarjajo z rekreacijo več kot dvakrat tedensko, razlikujejo od tistih, ki se rekreirajo občasno ali pa sploh ne, v

nekaterih osebnostnih lastnostih (tisti, ki se več rekreirajo, se višje samovrednotijo in imajo manj izraženo osebnostno lastnost nevroticizem), kakšni miselni procesi se odvijajo med gibanjem (nadzorovanje telesnih občutkov, osredotočenost na tehnično izvedbo naloge, učinek endomorfinov na rekreativca, ...), ukvarja pa se tudi z učinkom pretreniranosti in drugih dolgoročnih koristi redne vadbe.

Tudi Kajtna in Tušak (2005) se zavedata, da za vključitev in vztrajanje v določeni rekreativni dejavnosti nikoli ne obstaja en sam razlog. Govorimo o skupku psihološko, socialno in biološko (telesno) obarvanih motivov, ki končno prispevajo k posameznikovi odločitvi za rekreativno dejavnost. Še posebno pomembno v tem procesu pa je, da najdemo način, kako odstraniti posameznikove »obrambe« pred vključitvijo v rekreacijo. Povzemamo naslednje najbolj pogoste »obrambe«:

- hedonistična (»Rad uživam, vadba pa je mučna zadeva; to ni zame.«),
- izogibanje (»Obstajajo boljše stvari za moj prosti čas, npr. branje knjig, gledanje televizije, klepet ob kozarčku, ...«),
- zanikanje (»Ni mi treba vaditi, da bi izgledal lepo in privlačno. Vse, kar potrebujem, lahko kupim v trgovini.«),
- podcenjevanje (»Saj tako ali tako nikoli ne bom shujšal. Zakaj bi se naprezal?«),
- precenjevanje (»Neumno se mi zdi tekati okrog, jaz tega ne potrebujem, saj sem v zelo dobri formi.«),
- strah pred drugačnostjo (»Noben izmed mojih prijateljev ne hodi na rekreacijo.«),
- zadrega (»Samo pomislite, kako bi izgledal tam med vsemi tistimi aerobičarkami.«) (Kajtna in Tušak, 2005).

Tušak in Talan (1997, v Kajtna in Tušak, 2005) sta v eni izmed raziskav ugotavljala, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo v športni aktivnosti pri rekreativcih, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. V vzorcu je bilo zajetih 30 žensk, ki se rekreativno vsaj dvakrat na teden ukvarjajo z aerobiko, ter 20 žensk in moških, ki se podobno rekreativno ukvarjajo s fitnessom. Ugotavljamo, da so, podobno kot v prejšnji raziskavi, najpomembnejši motivi *želim ostati v dobri formi, želim*

*ostati telesno zdrav in želim sprostiti svojo energijo.* Ugotavljamo, da v *motivih rad zmagujem, rad tekmujem in rad imam razburljive dogodke*, dosegajo višje rezultate rekreativci, ki se ukvarjajo s fitnessom, medtem ko so motivi *želim sprostiti svojo energijo, želim ostati v dobri formi* ter *všeč so mi vaditelji* bolj izraženi pri aerobičarkah. Takšne ugotovitve narekujejo, da je motivacija pri rekreativcih zagotovo odvisna tudi od športne panoge. Verjetno lahko govorimo o bolj športnih in bolj rekreativnih panogah, saj je npr. motivacija udeležencev fitnesa bolj podobna tistim, ki se s športom ukvarjajo aktivno, medtem ko so aerobičarke še najbolj podobne stereotipnim pogledom na to, kakšni so rekreativci, saj prevladuje izrazito notranja motivacija. Da je res tako, potrjuje tudi razlika v delovni («task») orientaciji, ki je višja pri aerobičarkah. Z analizo razlik med udeleženci in udeleženkami fitnesa smo skušali preveriti, če ima na motivacijo rekreativcev pomemben vpliv tudi spol. Ugotavljamo, da so moškimi pomembnejši motivi *rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke* in *želim ostati v dobri formi* (Kajtna in Tušak, 2005).

## 1.4 ŽIVLJENJSKA OBDOBJA

### Področja razvoja

Sodobna razvojna psihologija preučuje psihičen razvoj posameznikov od spočetja do smrti. Ker je psihičen razvoj tesno povezan s telesnim razvojem, z biološkimi procesi v organizmu in s socialnim okoljem, v katerem se ljudje razvijajo, se razvojna psihologija povezuje tudi z drugimi znanstvenimi disciplinami zunaj psihologije. Človekov psihičen razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana; razvoj je večrazsežnosten. Najbolj temeljna področja razvoja so telesni, intelektualni, čustveno-osebnostni in socialni. Vsa temeljna področja so med seboj povezana (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Spremembe na telesnem področju so povezane s spremembami na ostalih treh temeljnih področjih razvoja. Dojenček npr. pridobiva večino spoznanj o svetu preko zaznavanja in gibalnih dejavnosti. Upad intelektualnih sposobnosti v zelo pozni starosti je pretežno odvisen od upada

starostnikovih zaznavnih sposobnosti (Linderberger in Reischies, 1999, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Telesni razvoj se povezuje tudi s čustveno-osebnostnim: namišljena ali dejanska telesna odstopanja posameznikov od telesne značilnosti vrstniške skupine, zlasti v mladostništvu, npr. vodijo do anksioznosti (Muuss, 1988, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004), uspešnost starejšega otroka na gibalnem področju je pomemben varovalni dejavnik pri razreševanju psihosocialne krize marljivosti-manjvrednosti, saj otrok z uspešnostjo na telesnem nadomesti morebitno neuspešnost na drugem razvojnem področju. Primera povezave med telesnim in socialnim razvojem sta npr. čas pojavljanja pubertete in vključevanje v vrstniško interakcijo (fantje, ki hitreje telesno dozorevajo, imajo pogosto vodilno vlogo v skupini, dekleta s pospešenim telesnim razvojem pa postanejo zadržana v interakcijah) (Cogner, 1991, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004) ter oženje socialne mreže v zelo pozni starosti zaradi upada telesnih sposobnosti starostnikov (Mayer, Baltes, Baltes idr., 1999, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

### **Pregled razvojnih obdobj**

Na podlagi skupnih značilnosti posameznikov, ki pripadajo določenim starostnim skupinam, razvoj delimo na osem razvojnih obdobj. Delitev je približna, arbitrarna, in ni, še posebej v obdobju odraslosti, ostro kronološko zamejena. V odraslosti nimamo tako jasnih telesnih in socialnih kriterijev za razmejitve razvojnih obdobj kot v otroštvu.



Tabela 3

*Prikaz razvojnih obdobj (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)*

RAZVOJNO OBDOBJE	KRONOLOŠKA STAROST
Prednatalno	Od spočetja do rojstva
Obdobje od dojenčka do malčka	Od rojstva do treh let
Zgodnje otroštvo	Od treh do šest let
Srednje in pozno otroštvo	Od šestega leta do začetka pubertete
Mladostništvo	Med začetkom pubertete in 22.-24. letom
Zgodnja odraslost	Med 22.-24. in 40.-45. letom
Srednja odraslost	Med 40.-45. in 65. letom
Pozna odraslost	Od 65. leta do smrti

Za prvo, tj. prednatalno razvojno obdobje, ki traja od spočetja do rojstva, je značilen najhitrejši telesni razvoj. V približno devetih mesecih se iz ene celice razvije popoln človeški organizem. Obdobje dojenčka in malčka sestoji iz dveh podobdobj, in sicer iz obdobja dojenčka, ki traja od rojstva do prvega leta starosti, in obdobja malčka, ki vključuje drugo in tretje leto življenja po rojstvu. Za zgodnje otroštvo je predvsem značilno veliko povečanje igralne dejavnosti, ekspanzija razvoja simbolnih funkcij in domišljije. V srednjem in poznem otroštvu se telesni razvoj upočasni. Kljub temu otrok napreduje predvsem v pridobivanju mišične moči in gibalnih spretnosti. Za zgodnje in del srednjega mladostništva je značilen hiter telesni razvoj z doseganjem reproduktivne zrelosti, medtem ko se razvoj logičnega mišljenja v smeri abstraktnosti (razumevanje abstraktnih pojmov, razlikovanje med empirično razvidnostjo in logično nujnostjo, hipotetična dedukcija), oblikovanje identitete (vključno s poklicnim odločanjem) ter relativno psihološko osamosvajanje od pomembnih drugih oseb, to je staršev in vrstnikov, raztezajo v pozno mladostništvo.

Za naše potrebe si bomo podrobneje ogledali drugo polovico življenjskih obdobj. V prvi polovici zgodnje odraslosti telesni razvoj doseže optimalno raven, spoznavne sposobnosti pa pridobijo novo kakovost – razvijati se začne pragmatična komponenta reševanja problemov (npr. Schaie, 1977-1978). Mladi odrasli se največkrat soočajo s težavami, vezanimi na prvo redno zaposlitev, oblikovanje in kasneje nadaljevanje poklicne kariere, ali pa se spoprijemajo s spremembami

prvotnih poklicnih odločitev. Velika večina se jih v tem obdobju finančno osamosvoji in odseli od primarne družine. Večina mladih odraslih oblikuje dolgoročno in intimno partnersko zvezo, skupno gospodinjstvo, družino z otroki. Prijateljstva in vrstniške skupine izgubijo na relativnem pomenu v primerjavi z mladostništvom. Najpomembnejšo vlogo v življenju slovenskih mladih odraslih ima na novo ustvarjena družina, medtem ko je za večino mladih Slovencev s srednjo in višjo izobrazbo poklicna kariera zunaj konteksta pridobivanja sredstev za preživetje razmeroma nepomembna (Cecić, 1995; Cecić Erpič, 1998; Zupančič in Metzing, 1994, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

V srednji odraslosti pragmatične sposobnosti praviloma dosežejo najvišjo raven razvoja, podobno kot specifične sposobnosti, vezane na poklic, ki ga odrasli opravljajo v svoji karieri (pregled v: Zupančič, 2001a, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004), pri posebnih skupinah odraslih pa ustvarjalnost doseže najvišjo raven razvoja, čeprav je pri slednji obdobje vrha odvisno tudi od vrste dejavnosti, v kateri ljudje izražajo svoje ustvarjalne sposobnosti (Schaie in Willis, 1991, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Pri nekaterih posameznikih se v srednji odraslosti razvija modrost (Smith, Staudinger in Baltes, 1994, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Večina pa jih v tem obdobju spremeni časovno usmerjenost na »čas, ki še preostane«, ovrednoti preteklo življenje ter v skladu z oceno preuredi svoje cilje za prihodnost in vnese spremembe v vsakodnevne dejavnosti in v življenjske načrte. Pri nekaterih ljudeh se razvije t. i. »kriza srednjih let«. Telesne sposobnosti upadejo med telesno malo dejavnimi ljudmi, medtem ko je pri dejavnih ta upad malo ali celo neopazen. Rahlo začnejo upadati tudi zaznavne sposobnosti. Ljudje ugotavljajo upad zlasti v sposobnosti vidnega zaznavanja, ki pa ga nadomestijo z uporabo očal ali leč. Tudi na ravni socialnega delovanja navadno prihaja do sprememb; ljudje postanejo bolj dejavni v širši socialni skupnosti, reorganizirajo družinsko življenje (njihovi otroci se osamosvajajo, njihovi starši pa postopno potrebujejo več pomoči) in se v večji meri kot prej ukvarjajo z družabnimi in prostočasnimi dejavnostmi (Papalia in Olds, 1992, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Pozna odraslost se kronološko precej prekriva z obdobjem po upokojitvi. Upokojitev predstavlja za ljudi pomemben življenjski dogodek, ki zahteva prilagajanje na nove okoliščine. Za večino ljudi je upokojitev pričakovan dogodek, ki ga ugodno sprejmejo, za manjšino (zlasti za ljudi, ki se močno istovetijo s poklicno vlogo in/ali so imeli v poklicu visok družben položaj) pa je

upokojitev izrazito stresen dogodek (Turner in Helms, 1993, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Mnogi starostniki po upokojitvi reorganizirajo svoje vsakdanje življenje, povečajo intenzivnost in količino ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi ter se poistovetijo z vlogo starega starša (Papalia in Olds, 1992, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Telesne sposobnosti v pozni starosti upadejo, po sedemdesetem letu ima večina ljudi vsaj eno bolezen, vendar jih ta navadno ne ovira pri opravljanju večine dejavnosti in so razmeroma zadovoljni s svojim zdravjem (Mayer idr., 1999, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Bolj očitno kot v srednji odraslosti upadejo tudi zaznavne sposobnosti, vendar večina ljudi to nadomesti z uporabo raznih pripomočkov (npr. očal, slušnega aparata). Spoznavne sposobnosti v pozni starosti (v povprečju) postopno upadajo, vendar nekatere kasneje in v manjši meri kot druge (pregled v: Zupančič 2001a, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Poleg tega starostniki upad lahko nadomestijo s posebnimi vedenjskimi strategijami, kot so npr. vaja, selekcija, sistematičnost, načrtna uporaba memotehnik (pregled v: Zupančič 2001b, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Poleg spoprijemanja s telesnim in postopnim upadom spoznavnih sposobnosti se starostniki soočajo še z izgubami na socialnem področju, saj njihovi vrstniki, prijatelji in partnerji umirajo. Pogosto ob takih dogodkih pregledujejo in ovrednotijo svoje preteklo življenje in v njem skušajo najti smisel. Kljub temu je velika večina razmeroma zdravih starostnikov s svojim življenjem enako zadovoljna kot večina ljudi iz mlajših starostnih skupin (Myers, 1989, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

## 1.5 CILJI IN HIPOTEZE

Naš cilj je ugotoviti, kako motivacija vpliva na udeleženske rekreativne plesne dejavnosti. Prva hipoteza, ki jo želimo pogledati, je, ali obstajajo razlike v motivaciji med tremi starostnimi skupinami. Druga hipoteza, ki jo želimo pogledati, je, ali obstajajo razlike v motivaciji glede na stopnjo izobrazbe udeleženk. In tretja hipoteza, ki jo želimo pogledati, je, ali obstajajo razlike v motivaciji glede na plesno preteklost udeleženk.

Cilj je ugotoviti razlike v motiviranosti udeleženk rekreativne plesne dejavnosti.

### HIPOTEZE

H<sub>0</sub>1: Ni razlik v motivaciji glede na starostno skupino.

H<sub>0</sub>2: Ni razlik v motivaciji glede na izobrazbo.

H<sub>0</sub>3: Ni razlik v motivaciji glede na plesno preteklost.

## 2. METODE DE LA

### 2.1 VZOREC – PREIZKUŠANCI

V vzorcu smo razdelili vse preiskovanke v tri starostne skupine. Te skupine smo med seboj primerjali glede na tip motivacij, ki je prevladoval. Ker iz izkušenj vemo, da se ženske z rekreativnimi dejavnostmi začnejo ukvarjati malce kasneje, smo dodali spodnjo starostno mejo 20 let. Tudi plesni klubi za mlajše ponavadi nimajo razpisanih posebnih rekreativnih dejavnosti, saj so bolj usmerjeni v treninge in tekmovanja ali pa vsaj v nastope. Pod naše pojmovanje rekreativne dejavnosti sodijo vse s plesom povezane dejavnosti, ki ne vključujejo tekmovanj ali nastopov. Sem sodijo tudi zumba, plesna aerobika, hip hop, latinskoameriški plesi, salsa, ... Starostne skupine z dejavnostmi, ki vključujejo elemente plesa, so bile v našem vzorcu zastopane takole:

Mlado starostno obdobje 20-35 let	32 anket	povprečna starost: 28,7 let
Srednje starostno obdobje 36-50 let	35 anket	povprečna starost: 43,23 let
Pozno starostno obdobje 51 let in več	20 anket	povprečna starost: 55,15 let

Ankete smo razdelili po štirih različnih plesnih šolah.

Tabela 4

*Razpredelnica razdeljenih in vrnjenih anket po plesnih šolah*

	Razdeljene	Vrnjene	Odziv
Wolfi	30	13	43 %
Buba	50	26	52 %
Plesni klub Azra	20	16	80 %
Plesna šola Lukec	25	17	68 %
KyRaya vadba	15	15	100 %
Skupaj	140	87	62 %

Število anket smo dodelili po pogovoru z vodstvom plesne šole, glede na njeno velikost in pričakovan odziv. Zaradi slabega odziva posameznih plesnih šol smo povečali število anket glede

na prvotno zastavljeni preiskovani vzorec. Peto plesno šolo smo dodali kasneje, saj pri prvih štirih ni bilo primernega odziva; to je bilo nujno potrebno za uspešno izvedbo in potrditev naših hipotez.

Kot lahko razberemo iz Tabele 1, je bil najslabši odziv v plesni šoli Wolfi (43 %), najboljši pa v plesni vadbi KyRaya (kar 100 %). Skupno smo od 140 razdeljenih dobili nazaj 87 anket, kar pomeni, da je bil skupen odziv 62 %.

## 2.2 PRIPOMOČKI

Podatke smo pridobili s pomočjo anketnega vprašalnika, ki smo ga razdelili v pet plesnih šol, v katerih se izvajajo plesnorekreativne dejavnosti. Anketni vprašalnik smo sestavili sami in je dodan v prilogi. Pri tretjem vprašanju so morale anketiranke označiti trditve od 1 do 5 (1-sploh mi ni pomembno, 2-ni mi pomembno, 3-vseeno mi je, 4-mi je pomembno, 5-mi je zelo pomembno). Prav tako so imele pri 17. vprašanju 8-stopenjsko lestvico, na kateri so ocenjevale, koliko jim posamezna trditev pomeni (1-mi je zelo pomembno, 8- sploh mi ni pomembno).

## 2.3 POSTOPEK

Podatke smo zbrali s pomočjo sestavljene ankete, ki smo jo razdelili v začetku septembra in pobrali konec oktobra 2014.

Vse ankete smo vnesli v statistični program *SPSS*. Statistično značilnost med izbranimi spremenljivkami in ostalimi vprašanji smo testirali z enosmerno analizo variance, uporabili pa smo tudi opisne statistike.

### 3. REZULTATI

Tabela 5

*Analiza variance glede na starost udeleženk*

Starostne skupine	SKUPINA 1		SKUPINA 2		SKUPINA 3		F	p
	20-35 let		36-50 let		51-100 let			
	M	SD	M	SD	M	SD		
Stopnja izobrazbe	3,78	0,83	3,49	1,09	3,05	1,15	3,17	0,05
Vizualen izgled trenerja	2,41	1,19	2,91	1,07	3,35	1,42	3,96	0,02
Promoviranje zdravega življenjskega sloga	3,00	1,02	3,32	0,98	4,10	0,85	8,11	0,00
Mnenje udeleženk na vadbi	2,63	1,04	2,97	1,01	3,40	1,09	3,42	0,04
Predhodno ukvarjanje s plesom	1,75	0,44	1,57	0,50	1,35	0,49	4,35	0,02
Popularnost, sledenje trendom	6,47	2,58	4,91	3,42	4,25	3,63	3,49	0,04
Zdravstveni razlogi	5,63	2,32	3,86	2,99	2,90	2,8	6,93	0,00

*Legenda:* M-aritmetična sredina; SD-standardna deviacija; Sig(F)-pomembnost parametra F

V Tabeli 6 je predstavljena analiza variance ANOVA med tremi starostnimi skupinami žensk in ostalimi vprašanji, ki se ukvarjajo s plesno rekreacijo v preučevanem statističnem vzorcu. Siva barva označuje skupino, pri kateri se to najbolj kaže.

Iz analize je razvidno, da so med starostnimi skupinami v našem preučevanem vzorcu statistično pomembne razlike. Te so se pojavile v povezavi z vprašanji o izobrazbi in o vizualnem izgledu trenerja, pri promoviranju zdravega življenjskega sloga, pri pomembnosti mnenja drugih

udeleženk in pri predhodnem ukvarjanju s plesno rekreacijo. Poleg tega smo spremljali tudi, koliko je udeleženkam pomembna posamezna trditev: *zaradi popularnosti, rada sledim trendom ter zdravstveni razlogi*.

- V povprečju ima v našem preučevanem statističnem vzorcu najvišjo izobrazbo prva definirana starostna skupina
- Vizualni izgled trenerja je v preučevanem vzorcu najpomembnejši tretji starostni skupini
- Promoviranje zdravega življenjskega sloga v preučevanem vzorcu je najpomembnejše tretji starostni skupini
- Mnenje udeleženk je v preučevanem vzorcu najpomembnejše tretji starostni skupini
- Največ udeleženk v preučevanem vzorcu se je predhodno ukvarjalo s plesno rekreacijo v prvi starostni skupini
- Prvi starostni skupini v našem preučevanem vzorcu je pri vzrokih za udeležbo na plesni rekreaciji najmanj pomembna trditev »zaradi popularnosti« oz. »sledenje trendom«.
- Prvi starostni skupini v našem preučevanem vzorcu je pri vzrokih za udeležbo na plesni rekreaciji najmanj pomembna trditev »zaradi zdravstvenih razlogov«.



Tabela 6

*Analiza variance glede na izobrazbo*

	SŠ		Viš. š.		VŠ		mag.		dr.		F	Sig.
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
Kompetentnost trenerja	4,41	0,59	4,77	0,60	4,45	0,68	5,00	0,00	5,00	0,00	2,69	0,04
Zdrav življenjski slog	3,52	0,87	3,85	0,80	3,40	0,98	2,64	1,43	2,00	0,00	2,81	0,03
Koliko časa traja vadba (min)?	2,55	0,51	2,23	0,44	2,30	0,52	2,91	0,70	4,00	0,00	5,73	0,00
Starostne skupine	2,18	0,73	2,23	0,83	1,58	0,68	1,73	0,65	3,00	0,00	4,35	0,00

*Legenda:* M-aritmetična sredina; SD-standardna deviacija; Sig(F)-pomembnost parametra F; SŠ-srednja šola, Viš. š.-Višja šola, VŠ-Visoka šola, mag.-magisterij in dr.-doktorat.

V Tabeli 7 je predstavljena analiza variance ANOVA med izobrazbo in ostalimi vprašanji. Siva barva označuje skupino, pri kateri se to najbolj kaže.

Pri analizi spremenljivke »stopnja izobrazbe« in različnih motivacijskih razlogov v preučevanem statističnem vzorcu lahko ugotovimo naslednje statistično pomembne razlike:

- Kompetentnost trenerja je najbolj pomembna tistim, ki imajo najvišjo stopnjo izobrazbe (magisterij in doktorat).
- Promoviranje zdravega življenjskega sloga v preučevanem statističnem vzorcu je statistično najbolj pomembno tistim z višješolsko izobrazbo.
- Časovno najdaljšo vadbo (v min) imajo v statističnem povprečju preučevanega vzorca anketiranke z najvišjo stopnjo izobrazbe (doktoratom).

- Povprečno najvišjo izobrazbo preučevanega statističnega vzorca ima prva starostna skupina.

Tabela 7

*Analiza variance glede na plesno preteklost*

Ali ste se že kdaj prej ukvarjali s plesno rekreacijo?	ne		da		F	Sig(F)
	M	SD	M	SD		
Starostne skupine	2,14	0,76	1,67	0,71	8,77	0,00
Stalnost skupine v kateri plešete	3,75	6,92	3,14	1,1	8,77	0,00
Mnenje drugih udeleženk	3,25	1,02	2,73	1,06	5,31	0,02
Kako pogosto hodite na plesno rekreacijo?	1,72	0,91	2,18	0,97	4,83	0,03
Koliko časa (min) traja vadba?	2,61	0,64	2,33	0,52	4,96	0,03

*Legenda:* M-aritmetična sredina; SD-standardna deviacija; Sig(F)-pomembnost parametra F

V Tabeli 8 je predstavljena analiza variance ANOVA med plesno preteklostjo (Ali ste se pred plesno rekreacijo, ki jo obiskujete sedaj, ukvarjali še s kakšno drugo plesno rekreacijo?) in statistično pomembnimi vprašanji. Zelena barva označuje skupino, pri kateri se to najbolj kaže.

Pri analizi spremenljivke predhodne plesne preteklosti v preučevanem statističnem vzorcu in različnih motivacijskih dejavnikov lahko ugotovimo naslednje statistično pomembne razlike:

- Tretja starostna skupina udeleženk plesnih rekreacij iz preučevanega statističnega vzorca ima v povprečju najmanj plesne preteklosti.

- Udeleženke v preučevanem statističnem vzorcu, ki jim je pomembna stalnost skupine, se predhodno večinoma niso ukvarjale s plesno rekreacijo.
- Udeleženke plesne rekreacije iz preučevanega statističnega vzorca, ki jim je pomembno mnenje drugih udeleženk, se predhodno niso ukvarjale s plesno rekreacijo.
- Udeleženke plesnih rekreacij iz preučevanega vzorca, ki se pogosteje ukvarjajo s plesno rekreacijo, so se večinoma tudi že predhodno ukvarjale z njo.
- Udeleženke plesnih rekreacij iz preučevanega vzorca, ki nimajo predhodnega plesnega predznanja, se v statističnem povprečju udeležujejo vadb z manjšo »minutažo«.

## 3.1 RAZPRAVA

### **H<sub>0</sub>1: Ni razlik v motivaciji glede na starostno skupino.**

S pomočjo podatkov, pridobljenih iz našega statističnega vzorca, lahko s statistično gotovostjo rečemo, da se prva hipoteza zavrne. Obstajajo namreč statistično dokazane razlike pri motivaciji udeleženk plesnih rekreacij glede na različna starostna obdobja. Na statističnem vzorcu lahko vidimo, da ima vsaka starostna skupina v povprečju različne motivacijske dejavnike za udeležbo na plesni rekreaciji. Glede na to da smo v našem preučevanem vzorcu poskusili zajeti kar se da različne starostne skupine udeleženk, lahko potegnemo vzporednice in zaključimo, da obstaja statistična verjetnost, da se tudi v ostalem delu populacije pojavljajo podobni različni motivacijski razlogi za udeležbo na plesni rekreaciji. Tudi Louw, Van Biljon in Mugandani (2012) so ugotovili, da se motivacija razlikuje glede na starostne skupine. V njihovi raziskavi vidimo, da redna fizična aktivnost ugodno vpliva na ljudi, vendar se je ljudje zaradi različnih razlogov ne udeležujejo v zadostni meri. Če se osredotočimo na rezultate ženske populacije v omenjeni raziskavi, potem vidimo, da med mlajšimi udeleženkami prevladujejo predvsem motivacijski razlogi, ki pripomorejo k izboljšanju zunanega izgleda. Starejša populacija pa motivacijsko stremi predvsem k izboljšanju notranjega počutja, blaženju stresa in pridobivanju energije. V naši raziskavi pa smo ugotovili naslednje razlike: prva razlika se nanaša na različno izobrazbo, ki jo imajo preučevane starostne skupine. Statistično povprečno ima najvišjo izobrazbo prva starostna skupina preiskovanega vzorca. Sodeč po podatkih statističnega urada Republike Slovenije (2011) ima vsak šesti Slovenec vsaj višješolsko izobrazbo. Ugotovimo pa, da s starostjo odstotek izobraženih upada, kar se sklada tudi z našo raziskavo. Rezultat lahko pripišemo današnjemu času, kjer je izobrazba vse bolj pomembna, saj naj bi bila zagotovilo za primerno zaposlitev, status v družbi in s tem posledično tudi za finančno varnost. Druga statistično pomembna razlika preučevanega vzorca je vizualni izgled trenerja, ki je po naših podatkih najpomembnejši tretji starostni skupini. Morda je ta rezultat malce nepričakovan, saj bi lahko to pričakovali za prvo starostno skupino. Toda po naših ugotovitvah, pridobljenih na preizkusnem vzorcu, ni tako. Današnja družba vrši velik pritisk na trenerje, ki naj bi izgledali fit in bili v kar najboljši možni formi. Dostikrat slišimo: »Zakaj bi šel trenirati k nekemu, da bom

izgledal fit, če ima pa on sam kar nekaj kilogramov odveč?« Vendarle se mi zdi, da se mladi vedno bolj zavedajo, da ne moremo vedno enačiti vizualnega izgleda s kompetenco trenerja. Ni vsak trener dober samo zato, ker ima idealno postavo. Očitno pa je lep vizualen izgled v povprečju zelo pomembna motivacija za tretjo starostno skupino v našem vzorcu. Da bi ugotovili razlog za to, bi bilo potrebno narediti dodatno raziskavo. Kar se tiče kompetentnosti, pa je vsem trem starostnim skupinam preučevanega vzorca ta zelo pomembna. Ker ni prišlo do statističnih razlik med skupinami, tega podatka nismo navedli, a smo iz rezultatov naše raziskave lahko ugotovili, da vse tri skupine zelo cenijo znanje trenerja; to jim je pomembnejše kot zunanji izgled. Tudi za promoviranje zdravega življenjskega sloga lahko ugotovimo, da je v našem vzorcu najpomembnejše za tretjo starostno skupino. Očitno ima osveščanje medijev in zdravstvenih organizacij o zdravem življenjskem slogu največji vpliv na našo tretjo vzorčno starostno skupino. To bi lahko pripisali zavedanju starejših, da zdravje žal ni samoumevno. Če hočemo doživeti lepo starost, je zanjo potrebno intenzivno delati. Mladi na drugi strani pa so telesno še vedno dovolj v formi, da ne čutijo posledic trenutnega nezdravega načina življenja. Zato zmotno mislijo, da jim za to ni potrebno skrbeti. Posledično lahko vidimo, da Slovenija zaseda 4. mesto na svetovni lestvici med prekomerno težkimi najstniki in otroci. Prekomerna teža postaja pri nas čedalje bolj resen problem in žal se uradne organizacije tega premalo zavedajo (Adamson, 2013). Gabrijelčič Blenkuševa in Stanojević Jerkovičeva (2010) sta zapisali, da s podaljševanjem življenjske dobe kakovost življenja postaja pomembna tematika, tako za posameznikovo dobro počutje kot za dobrobit družbe. Ali bomo dodatna leta življenja preživeli v dobrem zdravju ali pa samo podaljševali nezmožnost, duševne motnje in slabo zdravje nasploh, bo imelo vpliv na zdravje države, sistem upokojevanja, delovanje družine ter potrebe in zahteve po dolgotrajni negi. Tako imenovano 'zdravo pričakovanje življenja' bo v prihodnosti postalo tako pomemben indikator dobrobiti družbe, kot je to pričakovano trajanje življenja danes. Starejši ljudje se večinoma srečujejo s starostnimi boleznimi; ena izmed precej razširjenih je osteoporoza. Ta se lahko začne z menopavzo, ko kosti začnejo pešati, saj se njihova gostota zmanjšuje. Zdrav življenjski slog je še kako pomemben, da omenjeno preprečimo in delujemo preventivno. V tem pogledu je ples zelo dobra preventiva. Je odlična vadba za krepitev kosti in mišic, vzdržuje zdravo telesno težo, izboljšuje ravnotežje in zdravje nasploh. Sodeč po poročilu Mednarodne fundacije za osteoporozo je na svetu okoli 200 milijonov žensk, ki kažejo njene znake. Vsako leto eden od treh ljudi v starosti 65 let pade in pogosto je tak padec usoden. Sodeč po številnih

raziskavah, katerih rezultate so združili v poročilo z oznako Presidents Council on Physical Fitness and Sport (Predsedniški svet telesne pripravljenosti in športa), lahko ples odžene določene bolezni. Raziskava je pokazala, da se stresni hormon, ki vpliva na imunski sistem, med vadbo zmanjša. Ples preprečuje in blaži tudi lažje oblike depresije, ki so vedno bolj razširjen zdravstveni problem, tako med mladimi kot tudi med starejšimi. Prav tako so z raziskavami dokazali, da lahko redno ukvarjanje s plesom omili posledice Alzheimerjeve bolezni in demence (Innes, 2012). Tudi raziskava, ki so jo opravili Hui, Tsan-keung Chui in Woo (2008), je dokazala, da obstaja občutna razlika v izboljšanju zdravja pri 111. udeležencih, ki so bili v 12-tedenskem preizkusu razporejeni v testno ali kontrolno skupino. Testna skupina je imela 23 plesnih treningov, kontrolna pa nobenega. V raziskavi so dokazali, da so se pojavile občutne razlike med proučevanima skupinama predvsem pri srčnem utripu med mirovanjem, 6-minutnim testom hoje, gibljivosti, splošnem počutju in izginotju bolečin v telesu. Z raziskavo so dokazali, da ima ukvarjanje s plesom pozitivne fizične in psihične učinke in da bi morali to vrsto rekreacije promovirati pri starejših ljudeh.

Poleg zdravja ljudje zelo cenimo dobro počutje. Ker pa največkrat ne vemo, kakšna bo skupina ali trener, smo omejeni na mnenja in informacije drugih; takšna je pač človeška narava. Informacije pridobivamo na najrazličnejše načine. V praksi ljudje pogosto podajajo nepreverjena in nezanesljiva, če ne celo lažna, mnenja. Ta velikokrat temeljijo na izkoriščevanju in manipuliranju drugih ljudi. Včasih ni bilo tako, mnenje nekoga drugega je dejansko nekaj štel, zato ni presenetljivo, da je mnenje drugih udeleženk plesnih vadb v povprečju najpomembnejše v tretji starostni skupini preiskovanega vzorca. Res pa je tudi, da tretja starostna skupina ni tako informacijsko usposobljena, da bi si lahko svoje mnenje izoblikovala z informacijami, pridobljenimi na spletu. Kot vemo so na spletu tudi informacije, ki največkrat niso kredibilne. Tako kot edini vir informacij o vadbi ostane mnenje drugih udeleženk. Mladi informacije o vadbi in trenerjih večinoma pridobijo na internetu oz. vedo, kje poiskati kompetentna mnenja.

Včasih je bilo plesno znanje veliko bolj pomembno kot danes. Danes se lahko z rekreativnih plesom začneš ukvarjati pri katerikoli starosti, če le želiš. Še vedno pa ima, sodeč po naših raziskavah, največ plesnega predznanja prva starostna skupina udeleženk iz vzorca. To lahko pripišemo razmahu plesne dejavnosti pri nas, ki smo ji priča v zadnjih letih. Nina Meško je navedla: »V zadnjih 29. letih je število skupin naraslo od 2 na okrog 170, kar pomeni med 3.000

in 3.500 pretežno otrok in mladine.« Prva starostna skupina še vedno sodi v obdobje razmaha plesa na Slovenskem. Starejše generacije te možnosti žal niso imele, saj je bilo takrat zelo malo plesnih skupin, še manj pa rekreativnih. Glede na razvoj plesa, plesnih rekreacij in popularnih zvrsti pri nas smo se vprašali, ali se ljudje udeležujejo plesa zaradi tega, ker radi plešejo, ali zato, ker je ples popularen? Morda je razloge včasih težko ločiti, a z vidika želje, da bi se ljudje več rekreirali, to morda niti ni tako pomembno. Anketiranke v naši raziskavi se plesne rekreacije večinoma udeležujejo, ker rade plešejo in ker imajo željo po rekreaciji, gibanju, druženju, učenju plesnih gibov in ohranjanju gibljivosti in vitalnosti pozno v starost. Kot smo že omenili, se anketiranke ne udeležujejo plesa zaradi popularnosti. To nam potrjujejo rezultati v prvi starostni skupini, trditev, kjer je udeleženkam najmanj pomembna udeležba na plesni rekreaciji zaradi popularnosti in zaradi sledenja trendom. Pričakovali bi, da se mladi udeležujejo vadb zaradi trendov oz. popularnosti, vendar naša raziskava to zavrže. Morda bi glede na stanje na trgu lahko rekli, da vsak od nas malce sledi trendom, kar se posledično pozna pri naši odločitvi o izbiri in vrsti rekreacije. Spomnimo se na vzpon aerobike; poleg tega da je bila učinkovita, so udeleženci vadili tudi, ker je postala modna muha. Rezultat je bil, da je postala množična in popularna. Sedaj imamo na trgu pravo poplavo različnih ponudb vadb; naj kot primer omenimo »zumbo«, ki jo lahko štejemo med trenutno trendovske zvrsti. V zadnjem času predstavlja ogromen trend z množično udeležbo tudi salsa. Ponudba za plesanje salse naraščajo razmeram na trgu primerno. Tako lahko tedensko zasledimo nove ponudbe in druženja, kjer se pleše ta zvrst. Ker je trenutno to zelo modno, se tudi ponudba na trgu primerno povečuje. Seveda dokler ne bo prišlo do novih trendov, ki bodo najbrž ponovno premešali karte na trgu ponudbe plesnih vadb.

Prvi starostni skupini udeleženk iz našega vzorca je najmanj pomembna trditev, da se udeležujejo plesne rekreacije zaradi zdravstvenih razlogov. Kot smo že omenili, večina anketirank iz prve starostne skupine našega vzorca še nima nobenih zdravstvenih težav, zato je logično, da je zanje ta trditev najmanj pomembna. Ko smo mladi, se večinoma odločamo o rekreaciji po drugih kriterijih, ne po vplivu na zdravje. Pri ostalih skupinah, ki so mladostniške želje že prerasle, pa se v večji meri pojavi pomembnost vpliva določene plesne vadbe na zdravje. Večina namreč teži k temu, da naredi nekaj dobrega za svoje zdravje.

## **H<sub>0</sub>2: Ni razlik v motivaciji glede na izobrazbo.**

Tudi pri preučevanju druge hipoteze lahko iz našega statističnega vzorca udeleženk plesnih rekreacij zaključimo, da le-ta ne drži. Obstajajo namreč statistično dokazane razlike med stopnjo izobrazbe preučevanih udeleženk in njihovih vzrokih za motivacijo pri plesnih vadbah. V preučevani vzorec smo se potrudili zajeti udeleženke z različnimi stopnjami izobrazbe, da bi lahko ta postal statistično reprezentativen za celotno populacijo udeleženk plesnih rekreacij. Tako lahko s statistično verjetnostjo zatrdimo, da obstajajo različni motivacijski dejavniki za udeležbo na plesni rekreaciji, glede na stopnjo izobrazbe udeleženk. Ta področja so kompetentnost trenerja, promoviranje zdravega življenjskega sloga in trajanje vadbe. Prva statistično pomembna razlika se nahaja v trditvi: Kompetentnost trenerja je najbolj pomembna tistim, ki imajo magisterij in doktorat. Rezultat je bil pričakovan, saj predvidevamo, da imajo ljudje z višjo izobrazbo višja merila in zahteve do ljudi, ki jih učijo oz. trenirajo. Hitreje prepoznajo "blefiranje" oz. nestrokovnost trenerja in poizkuse prikrivanja le-tega. Promoviranje zdravega življenjskega sloga je najbolj pomembno tistim z višješolsko izobrazbo. Ker se s stopnjo izobrazbe večinoma povečuje tudi zavedanje o pomembnosti zdravja in zdravega življenjskega sloga, je logičen zaključek, da je bolj izobraženim udeleženkam iz vzorca bolj pomembno promoviranje zdravega življenjskega sloga, saj se zavedajo pozitivnih vplivov na svoje telesno in tudi psihično zdravje. Še enkrat več pa se izkaže, da višja kot je zavest človeka, večje je njegovo zavedanje o pomenu besede zdravje.

Časovno najdaljšo vadbo (v minutah) imajo v povprečju anketiranke z doktoratom. Glede na to da smo imeli v preiskovanem vzorcu samo eno osebo z doktoratom, bi dobljeni rezultat težko posplošili in preslikali na celotno populacijo. Različne plesne zvrsti trajajo različno dolgo, saj je tudi namen posameznih plesnih vadb različen. Da bi zgornjo hipotezo potrdili, bi morali razširiti naš testni vzorec, kar pa bi za seboj potegnilo ogromne količine podatkov. Zato se bomo v tem delu opredelili, da za potrditev oz. ovržbo zgornje hipoteze žal nimamo dovolj podatkov. Tudi v raziskavi McMullin in Cairney (2004), kjer so preučevali povezavo med samopodobo ter leti, socialnim statusom in spolom, vidimo podobne zaključke. Če predpostavimo, da je socialni status v veliki meri odvisen od stopnje izobrazbe, lahko izsledke raziskave primerjamo z našimi ugotovitvami. Pri tem vidimo, da med mlajšimi ni zaznati razlik med socialnimi statusi. Med srednjo in starejšo populacijo pa to razliko opazimo – in posledično tudi stopnjo samozavesti. Ta je povezana z odločitvijo za udejstvovanje na vadbi in lahko postane tudi izgovor. Če



privzamemo, da je socialni status povezan s stopnjo izobrazbe in stopnjo samopodobe oz. samozavesti, povezano z motivacijo, potem vidimo, da so tudi ugotovitve te raziskave podobne našim. Višji sloji oz bolj izobraženi ljudje so bolj samozavestni in bolj motivirani, da se udeležujejo vadb. Obratno pa vidimo pri nižjih slojih manjšo samozavest in posledično veliko manjšo motivacijo za udeležbo na vadbah; velikokrat je vzrok za neudeležbo tudi finančne narave. Lahko zaključimo, da so tudi naši izsledki podobni kot raziskave, ki se ukvarjajo s podobno tematiko.

### **H<sub>03</sub>: ni razlik v motivaciji glede na plesno preteklost.**

Glede na statistično dokazane razlike v motivaciji udeleženk plesnih rekreacij v preučevanem vzorcu v zvezi s predhodno plesno preteklostjo, lahko s statistično verjetnostjo ovržemo našo hipotezo. Obstajajo namreč statistično dokazane razlike v motivacijskih faktorjih udeleženk glede na predhodno plesno znanje. Na osnovi ugotovitev lahko zapišemo, da ima tretja starostna skupina preučevanega vzorca v statističnem povprečju najmanj plesne preteklosti. Kot smo že ugotovili, v preteklosti ni bilo veliko možnosti za ukvarjanje s plesom, kaj šele s plesno rekreacijo. Veliko žensk tudi ni imelo finančnih možnosti. Sedaj je vadb veliko več in tudi finančno so dostopnejše kot v preteklosti.

Udeleženke plesnih rekreacij, ki jim je pomembna stalnost skupine, se predhodno v statističnem povprečju večinoma niso ukvarjale s plesno rekreacijo. Vsakdo, ki se začne na novo ukvarjati s katerokoli obliko vadbe, potrebuje stalnost skupine. Ljudje so bitja, ki se navežejo na določene ljudi oz. stvari okoli sebe, in veliko jih ne mara, da se te spreminjajo. Enako je pri plesu. Ko pride nov član v obstoječo skupino, je to stresno tako zanj kot za preostale člane. Vsi potrebujejo čas, da se sprejmejo, še posebno ljudje, ki predhodno niso plesali, nimajo toliko samozavesti in so precej negotovi. Zato je začetnikom še posebno pomembna stalnost skupine.

Tudi udeleženke plesnih rekreacij, ki jim je statistično pomembno mnenje drugih udeleženk, se predhodno večinoma niso ukvarjale s plesno rekreacijo. Ljudje, ki so se in ki se ukvarjajo s plesno rekreacijo, večinoma poznajo slovenski trg, ki je pravzaprav majhen. Udeleženci vedo, katere vadbe so kvalitetne, in znajo izbrati sebi primerno. Večinoma poznajo tudi vaditelje. Vedo, kdo je dober, oz. vedo, koga o tem povprašati. Na drugi strani se tisti, ki na tem področju

nimajo predhodnih izkušenj, največkrat zanašajo na mnenje vadečih. To jim je zelo pomembno, saj gre praktično za edino informacijo o vadbi, ki jo pridobijo.

Udeleženke iz preučevanega statističnega vzorca, ki se bolj pogosto ukvarjajo s plesno rekreacijo, so se večinoma z njo ukvarjale že predhodno. To lahko pripišemo dejstvu, da bi ljudje, ki imajo ples zares radi in se z njim ne ukvarjajo zgolj zaradi trenutne popularnosti, plesali vsak dan, če bi lahko. Zato lahko razumemo, zakaj se z njim ukvarjajo pogosteje kot tisti, ki v preteklosti še niso plesali.

Udeleženke plesnih rekreacij iz preučevanega vzorca, ki nimajo plesnega predznanja, se v povprečju udeležujejo vadb z manjšo »minutažo«. Tukaj težko trdimo, kaj točno nam omenjena statistična spremenljivka pove. Kot namreč vemo »jazz class« traža 90 minut, »zumba« pa 60, zaradi višje intenzivnosti. Morda se ljudje, ki nimajo plesnega predznanja, raje udeležujejo plesno vodenih vadb, saj pri njih ne potrebujejo toliko plesnega predznanja kot na primer pri hip hopu, jazzu ter pri sodobnem ali modernem plesu. S časom ko udeleženci napredujejo z znanjem, pa se jim poveča tudi samozavest, zato se odločajo za dodatne tečaje, ki so bolj zahtevni in nudijo priložnost za nadaljnjo rast. Če pa s plesno rekreacijo niso bili zadovoljni, jim ponavadi pade tudi samozavest, ker mislijo, da niso dovolj dobri za ples, in se posledično ne odločijo za nadaljevanje tovrstne vadbe. Na ta način se zmotno predstavlja plesno rekreacijo kot bolj zahtevno. Tudi v raziskavi 'Why Dance students pursue Dance' (Zakaj študenti plesa plešejo) (Alter, 1997), ki je bila opravljena med študenti plesa, zasledimo, da so študenti, ki imajo predhodno izobrazbo in izkušnje s plesom že od rane mladost, veliko bolj nagnjeni k temu, da nadaljujejo plesno izobraževanje. Tisti, ki plesnega ozadja iz mladosti nimajo, pa se za ples odločajo redkeje, večinoma zaradi izpolnitve osebnih želja. V omenjeni raziskavi so ugotovili, da so nekateri preiskovanci začeli svoje plesno izobraževanje že s 1. letom starosti, nekateri pa tudi z 20. Povprečna starost začetka plesnega izobraževanja je bila 7 let in pol. Tudi te ugotovitve se skladajo z našimi. Ugotovljene so sicer na študentih plesa, vendar lahko potegnemo vzporednice z našimi ugotovitvami, saj je veliko ljudi, ki se danes ukvarjajo s plesno rekreacijo in imajo plesno predznanje, predhodno plesalo ali pa se s plesom ukvarjalo tekmovalno.

## 4. SKLEP

V diplomskem delu smo se poizkušali osredotočiti na to, kaj motivira vadeče pri rekreativnem plesu in kako se pri tem razlikujejo različne starostne skupine. Zanimalo nas je tudi, kako pritegniti vadeče k vadbi glede na njihovo stopnjo izobrazbe in kako plesna preteklost vpliva na udeležbo v plesni rekreaciji. V diplomski nalogi smo se osredotočili na statistično pomembne podatke, jih predstavili in argumentirali. Ugotovili smo, da se starostne skupine med seboj razlikujejo glede motivacije za plesno rekreacijo, zato smo prvo hipotezo zavrgli. Ker se motivacija vadečih razlikuje tudi glede na stopnjo izobrazbe, smo zavrgli tudi drugo hipotezo. In ker se vrsta motivacije prav tako razlikuje tudi glede na plesno preteklost oz. plesno predznanje, smo zavrgli še tretjo hipotezo.

Glede na to da je ples zelo zanimiv, smo iz celotne analize ankete, ki ni prikazana v diplomskem delu, prišli do ugotovitve, da se večina vadečih plesa pravzaprav udeležuje zaradi želje po njem, želje po gibanju in želje po učenju plesnih korakov. To je skupno vsem trem starostnim skupinam. Razlog za vztrajanje v plesu se v večini primerov ni spremenil. Iz pisnih odgovorov smo ugotovili, da večina vadečih, ki so že plesali ali pa se s plesom ukvarjajo rekreativno, tega ne bi zamenjalo za nobeno drugo vadbo.

Zavedamo se, da je vzorec, ki smo ga raziskovali, majhen v primerjavi s celotno populacijo, zato dobljene rezultate težko posplošujemo. Če bi imeli večji vzorec z različnih koncev Slovenije, uravnotežen glede na starostno porazdeljenost populacije, bi naše zaključke lažje posplošili. Morda bi bilo potrebno tudi prilagoditi vprašalnik. Skozi analizo ankete smo ugotovili, da so bila nekatera vprašanja odveč in bi bilo namesto njih bolje postaviti druga. Prav tako bi morali pri 17. vprašanju bolj natančno napisati, kako želimo, da izpolnijo polja, saj smo zaznali vsaj 50 % napačno izpolnjenih odgovorov.

Na splošno pa smo z raziskavo zadovoljni, saj smo dobili boljši vpogled v motivacijo vadečih; česa si želijo več in česa manj, kakšen oglas jih pritegne k vadbi, kdo jih je zanjo navdušil, kako pomembne so jim pri njej določene stvari in zakaj se je pravzaprav udeležujejo. Naša raziskava je

primerna osnova za nadaljnje delo, saj smo dobili uporabne podatke, ki bi jih bilo zanimivo razširiti na širšo populacijo in tako pridobiti še bolj natančne informacije oz. izsledke. Zavrgli smo vse tri prvotno postavljene hipoteze in dokazali, da obstajajo razlike v motivaciji tako po starostnih skupinah in stopnji izobrazbe kot tudi po plesni preteklosti udeleženk. V že obstoječih raziskavah smo ugotovili, da plesna rekreacija izboljša psihično in fizično stanje udeležencev, zaradi svoje narave pa je primerna tako za najstnike kot za vse ostale. Še posebno pa bi jo priporočili starejšim, saj dokazano preprečuje in ublaži veliko zdravstvenih težav, ki nas doletijo z leti.

Upamo, da bo ta raziskava komu v pomoč pri vodenju oz. pri tem, kako naj k vadbi pritegne čim več udeležencev. Morda pa bo le navdih za večjo oz. širšo raziskavo v tej smeri.

Diplomsko delo je v pomoč ljudem, ki si želijo vedeti, kaj motivira vadeče in kakšni so njihovi razlogi za udeležbo na vadbah. Iz njega je razvidno, kako ljudi pritegniti k vadbi in kaj jim v določenem starostnem obdobju ponuditi.

V diplomskem delu sem se naučila veliko novega in na ta način je moja največja ljubezen, ples, dobila nove, do sedaj manj znane, dimenzije in dodatna znanja, predvsem s teoretičnega vidika.

## 5. VIRI

Adamson, P. (2013). *Child well-being in rich countries*. UNICEF Office of Research, Innocenti Report Card 11. Pridobljeno 18. 6. 2015 iz [http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc11\\_eng.pdf](http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/rc11_eng.pdf)

Alter, J. B., *Why Dance Students Pursue Dance: Studies of Dance Students from 1953 to 1993*, Dance Research Journal, Vol. 29, No. 2, Autumn, 1997) Pages 70-89. Pridobljeno 20. 6. 2015 iz [http://www.jstor.org/stable/1478735?seq=7#page\\_scan\\_tab\\_contents](http://www.jstor.org/stable/1478735?seq=7#page_scan_tab_contents)

Babšek, B. (2009). *Osnove psihologije, skrivnosti sveta v nas*. Celje: Celjska Mohorjeva družba, Društvo Mohorjeva družba.

Doupona Topič, M. (2004). *Ženske in šport*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba-sociološki vidik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Gabrijelčič Blenkuš, M. in Stanojevič Jerkovič, O. (2010). *Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših – pregled stanja*. Pridobljeno dne 15. 5. 2015 iz <http://img.ivz.si/janez/2516-7990.pdf>

Hui, E., Tsan-keung Chui, B., Woo, J. (2009). *Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons*. Archives of Gerontology and Geriatrics, Volume 49, Issue 1, July-August 2009, Pages e45-e50. Pridobljeno 16. 6. 2015 iz <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167494308001696>

Innes, W. (2012). *The Health Benefits Of Dancing*. Pridobljeno 14. 6. 2015 iz <http://www.symptomfind.com/healthy-living/health-benefits-of-dancing/>

Jakovljevič, M. (2013). *Osnove športne rekreacije*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Louw, A. J., Van Biljon in S. C. Mugandani (2012). *Exercise motivation and barriers among men and women of different age groups*. African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD) Volume 18, No. 4 (1), (December), 2012, pp. 759-768. Pridobljeno 16 .6. 2015 iz <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=2&sid=42969285-d4db-4cc0-b3ec-835f7814b1c5%40sessionmgr114&hid=124&bdata=Jmxhbmc9c2wmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=84320512>

McMullin, J. A., Cairney, J. (2004). *Self-esteem and the intersection of age, class and gender*. Journal of aging studies, Volume 18, Issue 1, February 2004, Pages 75-90. Pridobljeno 16. 6. 2015 iz <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890406503000938>

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani.

Meško, N. JSKD. Pridobljeno 15. 5. 2015 iz [https://www.jskd.si/ples/kdo\\_smo\\_ples.htm](https://www.jskd.si/ples/kdo_smo_ples.htm)

Otrin, I. (1998). *Razvoj plesa in baleta*. Ljubljana: Založba Debora.

Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., idr. (2013). *Športna rekreacija*. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.

Republika Slovenija Statistični urad RS. *Izobrazba, Slovenija 1. januar 2011- končni podatki* Prva objava (29. 12. 2011). Pridobljeno 15. 5. 2015 iz <http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=4412>

Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Univerza Edvarda Kardelja.

Pišot, R. (2010). *Kavč generacija? Ne, hvala!* V Športna rekreacija danes in jutri. (str. 33-45). Ljubljana: Državni svet Republike Slovenije.

Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport, ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija Športa*, Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Zagorc, M. (2001). *Ples – družabnost, šport, umetnost*. Ljubljana: Založba Domus.

Zagorc, M. (2006). *Ples – ustvarjanje z gibom in ritmom*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

*Zakon o športu* (1998). 22. Uradni list RS, 2. člen. Pridobljeno 26. 4. 2015 iz <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO515>

## 6. PRILOGE

### 6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Lepo pozdravljeni!

Sem študentka Fakultete za Šport in delam raziskovalno diplomsko nalogo. Zelo bi vam bila hvaležna če, bi mi pomagali pri moji diplomski nalogi z reševanjem ankete. Delam raziskavo o tem kaj motivira ženske različnih življenjskih obdobjih za udeleževanje v rekreativnih plesnih dejavnosti.

Najlepša hvala za vaše sodelovanje,

1. Starost: \_\_\_\_\_

2. Vaša stopnja izobrazbe:

a) osnovna šola

b) srednja šola

c) višja šola

d) visoka šola

e) magisterij

f) doktorat

3. Koliko vam je pomembno: 1- sploh mi ni pomembno, 2- ni mi pomembno, 3- mi je vseeno, 4- mi je pomembno, 5- mi je zelo pomembno

	1	2	3	4	5
Okolje kjer poteka vadba (kraj)					
Razdalja od doma do					



dvorane					
Izgled trenerja ( vizualna podoba)					
Kompetentnost trenerja					
Glasba					
Dobra družba					
Cena vadbe					
Intenzivnost vadbe (izguba nezaželenih kilogramov)					
Stalnost skupine v kateri plešete					
Dvorana ( izgled dvorane, tla, velikost...)					
Velikost skupine v kateri plešete					
Promoviranje zdravega življenjskega sloga					
Lepa reklama					
Mnenja udeleženk					

3. Ali ste se že kdaj prej ukvarjali z plesno rekreacijo?

- a) Da    b) Ne

Če ste odgovorili z Da, koliko časa ste se ukvarjali s plesno rekreacijo, pred to, s katero se ukvarjate sedaj?

Odgovor: \_\_\_\_\_

4. Ali se vam zdi plesno predznanje pomembno za plesno rekreacijo?

- a)     Da  
b)     Ne

\_\_\_\_\_

5. Koliko časa se udeležujete plesne rekreacije?

a) Manj kot eno leto

b) 1 leto

c) dve leti

d) tri leta

e) 4 leta in več

f) Drugo: \_\_\_\_\_

6. Kako pogosto hodite na plesno rekreacijo?

a) 1x na teden

b) 2x na teden

c) 3x na teden

d) večkrat na teden

7. Koliko časa traja vadba?

a) 30min

b) 60min

c) 90min

d) več kot 90 min

8. Ali se poleg plesne rekreacije udeležujete še kakšne druge vadbe?

Da      ne

Katere: \_\_\_\_\_

9. Kakšen oglas, bi vas najbolj prepričal, da se udeležite vadbe?

---

---

---

10. Česa, bi si na plesni rekreaciji, ki jo obiskujete želeli več? (možnih več odgovorov)

- a) raztezanja
- b) vaj za moč
- c) koreografije
- d) sproščanja
- e) vsega je dovolj
- f) Drugo:\_\_\_\_\_

11. Ali se vam zdi, da je dovolj ponudbe za plesno rekreacijo?

Da

Ne

12. Kakšna bi bila vaša idealna plesna rekreacija?

---

13. Kdo vas je navdušil za obiskovanje plesne rekreacije?

- a) Prijateljica/Prijatelj
- b) Sestra/Brat
- c) Starši
- d) sama
- e) drugo:\_\_\_\_\_

15. Ali vam je pomembno, da vas na rekreaciji izobražujejo tudi o pravilni prehrani?

- a) Da
- b) Ne
- c) Vseeno mi je
- d) Želela bi si da bi nas izobraževali
- e) Se mi ne zdi potrebno

16. Ali bi si želeli vaditi s sebi enakimi po starosti?

- a) želim vaditi z sebi enakimi po starosti
- b) mešana skupina me ne moti
- c) mešana skupina me ne moti, če imamo enako predznanje
- d) raje vadim v enaki starostni skupini tudi, če nimamo enakega predznanja

17. Zakaj se udeležujete plesne rekreacije? (Ovrednotite od 1 do 8. Ena označuje kaj vam je najbolj pomembno, osem pa kaj vam je najmanj pomembno)

- \_\_\_ zaradi popularnosti, rada sledim trendom
- \_\_\_ zaradi dobre družbe
- \_\_\_ zato, da naredim kaj za svoje telo
- \_\_\_ ker se tudi prijateljice
- \_\_\_ za sprostitev
- \_\_\_ kot protiutež nezdravemu življenjskemu slogu
- \_\_\_ ker rada plešem
- \_\_\_ zaradi zdravstvenih razlogov

18. Kaj je bil vaš razlog, da ste se udeležili plesne rekreacije?

---

---

---

---

19. Ali se je razlog s časoma kaj spremenil?

---

---

---

---