

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**GIBALNA UČINKOVITOST IN SAMOPODOBA
SLOVENSКИH OTROK V TRETJEM TRILETJU
OSNOVNE ŠOLE**

MAGISTRSKO DELO

Avtorica dela
MONIKA MORATO

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

**GIBALNA UČINKOVITOST IN SAMOPODOBA
SLOVENSКИH OTROK V TRETJEM TRILETJU OSNOVNE
ŠOLE**

MAGISTRSKO DELO

MENTOR: prof. dr. Gregor Jurak
SOMENTORICA: prof. dr. Darja Kobal Grum
RECENZENTKA: izr. prof. dr. Tanja Kajtna

Avtorica dela:
MONIKA MORATO

Ljubljana, 2016

IZJAVA

*S svojim podpisom zagotavljam, da je magistrsko delo z naslovom **Gibalna učinkovitost in samopodoba slovenskih otrok v tretjem triletju osnovne šole** rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana v sprotnih opombah in navedena v seznamu virov.*

Podpis avtorice: _____

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Gregorju Juraku za vso strokovno pomoč, nasvete, razumevanje, usmeritve in spodbudo v zvezi z magistrsko nalogo in življenjem na splošno. Hvala tudi somentorici prof. dr. Darji Kobal in recenzentki izr. prof. dr. Tanji Kajtni za hitro odzivnost ter vse dodatne pripombe, predloge in mnenja.

Posebna zahvala gre mami Špeli, očetu Milanu, bratu Matevžu, noni Pavli, nonotu Lojzetu in bratrancu Martinu, ker ste verjeli vame tudi takrat, ko meni to ni najbolj uspevalo. Če vas ne bi bilo in mi ne bi stali ob strani ter me imeli radi tudi v najtežjih trenutkih, naloga ne bi obstajala.

Hvala Sari in Maji, ki sta mi kljub temu, da smo večino časa več kot 100 kilometrov narazen, vedno nudili podporo. Hvala tudi vsem ostalim dolgoletnim prijateljem ter tistim, ki sem jih spoznala med procesom nastajanja naloge. Vesela sem, da bi mi zmanjkalo prostora, če bi zapisala vsakega posebej, ker vas je toliko.

In Tomaž, hvala tudi tebi.

Ključne besede: splošna samopodoba, telesna samopodoba, gibalna učinkovitost, puberteta

GIBALNA UČINKOVITOST IN SAMOPODOBA SLOVENSКИH OTROK V TRETJEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Monika Morato

IZVLEČEK

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kakšne so povezave med gibalno učinkovitostjo in samopodobo pri 11-15 let starih slovenskih osnovnošolskih otrocih. Osredotočili smo se na vprašanje, ali imajo gibalno bolj učinkoviti učenci/ke višjo splošno ter telesno samopodobo (videz in sposobnosti) od gibalno manj učinkovitih. Obenem so nas zanimale razlike glede na spol in starost.

Podatki so bili zbrani v okviru raziskave ARTOS 2013 in zajemajo 929 otrok tretjega triletja iz 11 osnovnih šol. Za ugotavljanje gibalne učinkovitosti so bili uporabljeni rezultati dvanajstih gibalnih testov iz SLOfit in EUROFIT testne baterije. Za posameznega preizkušanca smo iz omenjenih testov izdelali indeks gibalne učinkovitosti. Podatke o splošni in telesni samopodobi smo pridobili s slovensko različico SDQ-I vprašalnika.

S Pearsonovim korelacijskim koeficientom smo preverili, če samopodoba s starostjo pada in s t-testom ali imajo dečki višjo samopodobo od deklet. Z multiplo linearno regresijo smo izdelali tri modele, v okviru katerih nas je zanimalo, ali lahko z indeksom gibalne učinkovitosti ob kontroli starosti in spola napovemo stopnjo splošne ter telesne samopodobe. Da bi ugotovili katere gibalne sposobnosti imajo na samopodobo ključen vpliv, smo v naslednje tri modele namesto indeksa vključili posamezne teste gibalne učinkovitosti.

Vseh šest modelov se je ob upoštevanju ravni tveganja $p \leq 0,05$ izkazalo kot statistično značilnih. S posameznikovo gibalno učinkovitostjo smo v največji meri pojasnili njegovo predstavo o lastnih gibalnih zmogljivostih (40,5% pojasnjene variance), sledil je zunanji videz (16,6% pojasnjene variance) in v najmanjši meri splošna samopodoba (7,5% pojasnjene variance). Potrdili smo, da imajo dečki višjo samopodobo kot deklice, da se z višanjem starosti samopodoba zmanjšuje, z višanjem indeksa gibalne učinkovitosti pa izboljšuje. Gibljivost se je izkazala kot edina sposobnost, ki je vplivala na vse tri obravnavane pojavnosti oblike samopodobe.

Naloga je uporabna predvsem za ozaveščanje učiteljskega zbora, svetovalnih delavcev na šoli, staršev in zdravstvenih delavcev glede pomena ustrezne gibalne učinkovitosti in njenega vpliva na samopodobo pri odraščajoči mladini.

Keywords: general self-image, physical self-image, physical efficiency, adolescence

PHYSICAL EFFICIENCY AND SELF-IMAGE OF SLOVENE CHILDREN IN THE THIRD TRIAD OF PRIMARY SCHOOL

Monika Morato

ABSTRACT

The aim of the research was to establish connections between physical efficiency and self-image of 11- to 15-year old primary school pupils in Slovenia. The focus was on the question whether better physical efficiency among pupils leads to higher self-image (general and physical, i.e. appearance and skills), compared to those with inferior physical abilities. Differences between the genders and age groups were also of an interest.

The data were collected as part of the ARTOS 2013 research, and they include 929 pupils of the third triad from 11 primary schools. Their physical efficiency was assessed on the basis of the results of twelve SLOfit and EUROFIT Test Battery fitness tests. For each trial subject, an index of physical efficiency was created from the tests. The data on general and physical self-image were acquired by means of the Slovene version of SDQ-I questionnaire.

With the Pearson's correlation coefficient was checked if self-esteem decreases with age and with the t-test if boys have higher self-esteem than girls. Using multiple linear regression, three models were created, within which we were interested whether the index of physical efficiency can be used to predict the level of general and physical self-image by the simultaneous control of age and gender. In order to find out what physical skills play the key role, the index in the remaining three models was replaced by individual tests of physical efficiency.

Taking into account the $p \leq 0.05$ level of significance, all six models have proved to be statistically significant. Individuals' physical efficiency played the major part in explaining their own physical abilities (40.5% of variance explained). This was followed by their appearance and general self-image, which had the lowest impact (16.6% and 7.5% of variance explained). It was confirmed that boys have higher self-image compared to girls, that the self-image decreases with age and increases with the growth of the index of physical efficiency. It was proved that flexibility is the only ability with an impact on all three forms of self-image that were the subject of the research.

The thesis is mainly useful for raising awareness of the teaching staff, school counselors, parents and health professionals about the importance of adequate physical efficiency and its impact on the self-image in adolescents.

Kazalo vsebine

1	Uvod.....	11
1.1	Samopodoba	12
1.1.1	Definicija pojma.....	12
1.1.2	Razvoj samopodobe	14
1.1.3	Dejavniki, ki vplivajo na razvoj samopodobe.....	14
1.1.4	Posamezne komponente samopodobe.....	18
1.2	Telesna samopodoba.....	21
1.3	Gibalna učinkovitost.....	22
1.3.1	Definicija gibalne učinkovitosti	22
1.3.2	Gibalni razvoj.....	23
1.3.3	Dejavniki, ki vplivajo na gibalno učinkovitost	25
1.4	Samopodoba in gibalna učinkovitost v obdobju mladostništva	27
1.4.1	Mladostništvo kot eno izmed obdobji človekovega razvoja.....	27
1.4.2	Razvoj gibalne učinkovitosti v času mladostništva	28
1.4.3	Psihosocialni razvoj, splošna in telesna samopodoba v času mladostništva.....	29
1.4.4	Dejavniki, ki vplivajo na gibalni in psihosocialni razvoj v času mladostništva	30
1.5	Štirikotnik povezav	33
1.6	Dosedanje raziskave	36
1.6.1	Gibalne sposobnosti in telesne značilnosti.....	36
1.6.2	Splošna in telesna samopodoba.....	37
1.6.3	Raziskave – razlike med spoloma.....	38
1.6.4	Raziskave – razlike v starosti.....	40
1.6.5	Raziskave – gibalna učinkovitost in splošna/telesna samopodoba	41
1.7	Problem.....	43
1.8	Cilji.....	43
1.9	Hipoteze.....	44
2	Metode dela	45
2.1	Preizkušanci.....	45
2.2	Pripomočki.....	46
2.3	Postopki zbiranja podatkov	47
2.4	Postopki obdelave podatkov	48
3	Rezultati	50

3.1	Opisna statistika.....	50
3.2	Korelacije.....	52
3.3	T-test.....	55
3.4	Multipla linearna regresija.....	55
3.4.1	Multipla regresijska analiza – 1. model (splošna samopodoba, starost, spol, indeks gibalne učinkovitosti)	55
3.4.2	Multipla regresijska analiza – 2. model (splošna samopodoba, starost, spol, posamezni gibalni testi)	56
3.4.3	Multipla regresijska analiza – 3. model (telesna samopodoba – 'videz', spol, starost, indeks gibalne učinkovitosti).....	57
3.4.4	Multipla regresijska analiza – 4. model (telesna samopodoba – 'videz', spol, starost, posamezni gibalni testi)	58
3.4.5	Multipla regresijska analiza – 5. model (samopodoba – 'telesne sposobnosti', spol, starost, indeks gibalne učinkovitosti)	59
3.4.6	Multipla regresijska analiza – 6. model (samopodoba – 'telesne sposobnosti', spol, starost, posamezni gibalni testi)	59
4	Razprava.....	61
4.1	Gibalna učinkovitost preizkušancev	61
4.2	Hipoteze sklopa 'a' – samopodoba in razlike med spoloma	61
4.3	Hipoteze sklopa 'b' – samopodoba in razlike v starosti	63
4.4	Hipoteze sklopa 'c' – gibalna učinkovitost in samopodoba	64
5	Sklep.....	68
6	Viri	72

Kazalo slik

Slika 1.

Struktura samopodobe v mladostništvu (Shavelson & Bolus, 1982; v Kobal, 2000). 19

Slika 2.

Shema povezav med samopodobo, telesno aktivnostjo, gibalno učinkovitostjo in telesnimi značilnostmi. 34

Kazalo tabel

Tabela 1

Uporabljeni gibalni testi EUROFIT testne baterije 46

Tabela 2

Modeli multiple linearne regresije 49

Tabela 3

Opisna statistika - 1. del 50

Tabela 4

Opisna statistika - 2. del 51

Tabela 5

Korelacije med spremenljivkami (Pearsonov korelacijski koeficient) - dečki 52

Tabela 6

Korelacije med spremenljivkami (Pearsonov korelacijski koeficient) - deklice 54

Tabela 7

Splošna samopodoba, spol, starost in posamezni gibalni testi 57

Tabela 8

Telesna samopodoba - videz, spol, starost in posamezni gibalni testi 58

Tabela 9

Telesna samopodoba - sposobnosti, spol, starost in posamezni gibalni testi 60

1 Uvod

Samopodoba in gibalna učinkovitost sta pojma, ki dobivata v današnjem času vse večjo veljavo. To, kako posameznik dojema sebe, kako se počuti v svojem telesu in kako z njim upravlja, ima lahko ključen vpliv na potek njegovega delovanja in kakovosti življenja.

Vsem dobro poznan pregovor 'zdrav duh v zdravem telesu' pravi, da sta telo in duševnost med seboj povezana in skupaj sestavljata neko celoto, ki je osnova in pogoj za vse človekove dejavnosti. Posameznikova individualnost izhaja tako iz telesnih kot duševnih značilnosti ter povezanosti med njimi: najpreprostejša in najbolj zapletena duševna dogajanja izhajajo iz procesov, ki jih omogoča telo in ni duševne dejavnosti, ki ne bi na svoj način vplivala na delovanje telesa (Tomori, 1990).

Mladostništvo je obdobje, ko je še posebno pomembno, da razvoj duševnosti in telesa potekata kar se da kakovostno in v pravi smeri. Pogosto se zgodi, da se vedenjski vzorci, osebnostne lastnosti, gibalne sposobnosti in življenjske navade, ki jih človek pridobi v obdobju odraščanja, ohranijo tudi v kasnejših obdobjih življenja.

Številni avtorji ugotavljajo, da so povezave med telesno/športno¹ aktivnostjo, telesnimi značilnostmi oz. telesno sestavo, gibalno učinkovitostjo in samopodobo v večini primerov dvosmerne oz. obojestranske (Juriševič, 1997; Tomori, 1990; Youngs, 2000; Altıntaş in Aşçi, 2008; Fawkner, Knowles, Niven in Stephenson, 2007; Bortoli, Capranica, Collela, Robazza in Morano, 2011; Pelegrini in Petroski, 2010). Slednje dejstvo daje vsem omenjenim pojmom še toliko večji pomen v posameznikovem življenju. To velja predvsem pri mladih, pri katerih sta samopodoba in gibalna učinkovitost v izredno aktivnem procesu izoblikovanja. Vedenjski vzorci, osebnostne lastnosti, gibalne sposobnosti in življenjske navade, ki jih človek pridobi v obdobju odraščanja, so po mnenju nekaterih avtorjev (Kobal, 2000; Juriševič, 1997; Kuhar, 2004; Tomori, 1990; Škof, 2007) v glavnem odvisni od dednosti, družine, okolja, medijev, telesne aktivnosti, telesnih značilnosti oz. sestave telesa in medkulturnih razlik.

V pričujočem delu bomo preverili, kako je s povezanostjo gibalne učinkovitosti in samopodobe pri slovenskih osnovnošolcih in osnovnošolkah v tretjem triletju, starih 11-15 let. Naloga je lahko uporabna predvsem za ozaveščanje celotnega učiteljskega zbora, svetovalnih delavcev na šoli, staršev in zdravstvenih delavcev glede pomena ustrezne gibalne učinkovitosti in njenega vpliva na samopodobo pri odraščajoči mladini. Verjamemo, da ustrezna ozaveščenost lahko vodi do primernejših mehanizmov vključevanja mladih v kakovostno vodene gibalne dejavnosti znotraj šole (zmanjšanje opravičevanja od pouka športa, intervencijski programi, rekreativni odmori, minute za gibanje, urejanje šolskih zunanjih površin za spodbujanje gibanja ipd.) in posledično do psihološko in telesno bolj zdrave in zmogljive slovenske populacije.

¹V nadaljevanju bomo namesto besedne zveze 'telesna/športna' uporabili termin 'telesna' aktivnost, saj gre za podrejenost v izrazoslovju: vsaka športna aktivnost je tudi telesna, medtem ko obratno ne velja. Podrobnejša razlaga in opis omenjenih pojmov sta prisotna v poglavju o gibalni učinkovitosti.

1.1 Samopodoba

1.1.1 Definicija pojma

Pri srečevanju s pojmom samopodoba zasledimo širok in pester nabor izrazov (samospoštovanje, samozaznava, samopojmovanje idr.). Včasih gre za podpomenke, drugač pojme lahko enačimo. Zanimivo je, da v spletni različici Slovarja slovenskega knjižnega jezika (Bajec idr., 2014) izraza 'samopodoba' ne najdemo, čeprav se trenutno v družbi pogosto uporablja oziroma obravnava.

V angleški literaturi je samopodoba definirana z izrazoma *self-concept* ali *self-image*, samospoštovanje pa s *self-esteem*, *self-evaluation* ali *self-worth*. Pri nas se ponekod tudi izraz *self-esteem* prevaja kot samopodoba, vendar svetovna literatura in raziskave teh dveh pojmov večinoma ne enačijo (Kobal Grum in Uzman, 2003).

Marsh (1990) pravi, da nizanje različnih izrazov za isti konstrukt in njegove posamezne vidike (npr. *samopodoba/samospoštovanje* oz. *self-concept/self-esteem*) z empiričnega vidika ni smiselno, ker ni študij, ki bi te razlike dejansko dokazale. Tudi Dolenc (2009) opaza pomensko prekrivanje, natančneje med pojmom *samozaznava (self-perception)* in *samopodoba* ter ju v svoji raziskavi uporablja kot sinonima. Izraz *self-concept* Musek (2010) enači s *samopodobo* in *samopojmovanjem*. V raziskavi ARTOS (Jurak, Kovač in Starc, 2013) so avtorji pri prevodu izraza samopodoba uporabili izraz *self-concept*.

Pogosto se v povezavi s samopodobo pojavlja tudi pojem *samoučinkovitost*, ki jo Bandura (1982, v Musek, 2010) definira kot pomemben dejavnik v našem obnašanju, zaznavanje lastne učinkovitosti na nekem področju. Vodi nas pri samoregulativnem obnašanju, ko ocenjujemo, ali se izidi obnašanja ujemajo z zastavljenimi cilji. Samoučinkovitost povečuje našo uspešnost in izboljšuje počutje (Musek, 2010). Youngs (2000) pojem definira kot zaupanje v lastne sposobnosti razmišljanja, presojanja, izbiranja in odločanja, poznavanje in razumevanje lastnih interesov in potreb. Kazala naj bi se v sposobnosti nadzora nad lastnim življenjem ter v občutenju, da nismo le pasivni opazovalec dogodkov lasnega življenja.

S problematiko izrazoslovja se je pri nas poglobljeno ukvarjala Kobalova (2000), ki ugotavlja, da je postavljanje neke splošne opredelitve samopodobe zaradi številnih pojmovanj, ki veljajo že stoletja, in nenehnega dotoka novih informacij, verjetno nesmisel. Problem vidi že pri prevajanju, saj v tujih jezikih obstaja množica izrazov, ki so tako ali drugače sorodni, podobni ali se enačijo z izrazom samopodoba (npr. v angleščini: *self-image*, *self-esteem*, *self*, *self-awareness*, *self-acceptance*, *self-perception*, *identity*, *self-concept* itd.). Dodatna težava se pojavi pri razumevanju izrazov v kontekstu nekaterih slovenskih študij, ki omenjajo *jaz*, *samopredstavo*, *samopodobo*, *samorazumevanje*, *samovrednotenje*, *samodejavnost*, *podobo o sebi* itd. Poudarja, da lahko samopodobo osvetljujemo le z enega ali drugega zornega kota, ni pa je mogoče preučevati celostno. Kasneje skozi razpravo ugotavlja, da v slovenskem jeziku velja enačba 'samopodoba=sebstvo (*concept* + *image*)'. *Self-concept* opredeljuje zavestni,

pojmovni, logični in racionalni del, *self-image* pa nezavedni, nagonski in emocionalni del. Oboje skupaj predstavlja samopodobo kot skupek psihosocialne, telesne in vedenjske razsežnosti osebnosti. Avtorica sprejema sklep, da je samopodoba dialektični spoj zavednega in nezavednega, ozaveščene so tiste vsebine, ki jih posameznik lahko integrira v svojo samopodobo. Kot končno definicijo samopodobe navaja tezo: "Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da (Kobal, 2000, str. 25):

- jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah pripisuje samemu sebi,
- tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje vedenje,
- so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja,
- so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov – nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz".

Kljub številnim bolj ali manj sorodnim definicijam, na katere smo naleteli skozi pregled literature, za potrebe našega dela zadostuje, če iz nabora informacij povzamemo, da gre za:

- enega osrednjih terminov v sodobni psihologiji, ki se tesno povezuje s številnimi aktualnimi področji raziskovanja: z razvijanjem notranje motivacije, samouresničevanjem, samovrednotenjem, čustveno stabilnostjo in razvijanjem odgovornega odločanja (Dolenc, 2010);
- odnos do sebe in vrednost, ki jo pripišemo samemu sebi, vsoto samoučinkovitosti in samospoštovanja (Youngs, 2000);
- enega od najkompleksnejših pojavov, kar jih poznamo. Nanaša se na osebnost, ki je prav tako kompleksen pojav (Musek, 2010);
- kognitivno reprezentacijo lastnega jaza in socialni konstrukt, ki vsebuje splet hierarhično urejenih samozaznav na različnih področjih posameznikovega delovanja. Ima pomembno vlogo v življenju: vpliva na njegovo kognitivno naravnost, čustva in vedenje (Juriševič, 1997).

Pozitivna samopodoba vzbuja občutke notranje sreče in prispeva k privlačnejšim, bolj zdravim in obojestransko zadovoljivim odnosom. Od domišljavosti se loči po tem, da omogoča realistično dojetje svoje osebnosti, potreb in sposobnosti. Ključna je za to, kar naredimo iz svojega življenja, da smo zvesti lastnemu razvoju in da skrbimo za druge ter je osrednjega pomena za vse, kar bomo dosegli v življenju. Zdrava samopodoba vpliva na kvaliteto naših odnosov, na naše sposobnosti, nastop in produktivnost. Naša dejanja so neposreden odsev samopodobe in kažejo, koliko se cenimo in čeprav je zelo osebna, vpliva na vse, kar rečemo in storimo. Negativna samopodoba posamezniku lahko otežuje spopadanje z vsakdanjimi izzivi in mu preprečuje, da bi se spoznal s priložnostmi, ki mu jih življenje ponuja (Youngs, 2000).

1.1.2 Razvoj samopodobe

Razvoj samopodobe preučujejo številne psihološke smeri, ključni problemi pa so osredotočeni na to, kdaj se otrok prične zavedati samega sebe oz. kdaj loči med seboj in drugimi ter na kakšen način se to zgodi (Kobal, 2000). Wallon (1930, v Kobal, 2000) je obdobje med stanjem, v katerem se rojeni otrok ničesar ne zaveda, in stanjem samozavedanja, razčlenil na štiri razvojne stopnje:

- *stanje impulzivnosti*: v tem času pri otroku prevladuje biologija, otrokova psiha je prepletena s telesom, prisotna je zgolj težnja k homeostazi oz. ravnovesju
- *fiziološka in psihoafektivna simbioza*: otrok v tej fazi postopoma razmejuje sebe in tisto, kar mu je tuje ter izraža (ne)strinjanje z okoljem
- *menjava vlog*: svoj emocionalni odnos z drugim otrok izraža z igro in postopno ugotavlja, da sam igra dvojno vlogo (meče igračko in jo sprejema obenem)
- *samozavedanje*: kot izvor samopodobe se postopno poraja v prvih dveh letih življenja, na podlagi otrokovih senzomotoričnih izkušenj z lastnim telesom in z njegovim fizičnim in socialnim okoljem (Juriševič, 1997). Da bi otrok vstopil v stopnjo samozavedanja, se mora najprej prepoznati v ogledalu, kar se zgodi pri približno treh letih starosti (Koudou, 1991, v Kobal, 2000).

1.1.3 Dejavniki, ki vplivajo na razvoj samopodobe

Dejavniki, ki oblikujejo posameznikovo samopodobo so številni, delitve in opredelitve le-teh pa različne. Kobalova (2000) poudarja, da samopodoba ne obstaja že od otrokovega rojstva dalje, temveč se oblikuje postopoma, skladno s psihičnim razvojem in interakcijo z okoljem. Juriševič (1997) pravi, da je najbolj primarno področje za oblikovanje samopodobe posameznikovo telo in njegove zmožnosti, področje čustvovanja, zaznave lastne kompetentnosti, ožje in širše socialno okolje ter akademska raven oziroma področja posameznikovega vključevanja v vzgojno-izobraževalni proces. Dejavnike, ki vplivajo na oblikovanje samopodobe, avtorica (Juriševič, 1997) deli na 2 večji skupini: notranje in zunanje. Prvo skupino predstavlja posameznik sam oziroma njegova aktivna vloga v procesu oblikovanja samopodobe, v drugo spadata socialno okolje in interaktivni procesi, v katerih je že od rojstva naprej dejavni udeleženec. Mrežarjeva (2003) deli dejavnike vpliva na primarne in sekundarne. Prvi so usmerjeni k medosebnim odnosom med člani (npr. družine, vrstniki, prijatelji in partner), drugi so delovno usmerjeni. Verstovšek (2011) med dejavnike, ki vplivajo na samopodobo, šteje spol, socialno okolje, šolo, družino in vrstnike. Pevc (2007) uporablja delitev na razvojne in socialne dejavnike. Med slednje šteje družino, šolsko okolje, učitelja, razred in vrstnike, učno uspešnost in motivacijo za učenje. Harter (1983, v Hosogi idr., 2012) navaja, da je razvoj samopodobe odvisen predvsem od štirih dejavnikov: odnosa med staršem in otrokom, načinov, s katerimi so uravnane otrokove nezaželene emocije, samosprejemanja in socialnega vedenja.

Iz zgoraj omenjenih opredelitev izpostavljam tiste dejavnike, ki so se v pregledani literaturi najpogosteje pojavljali in za katere menimo, da imajo pri razvoju posameznikove samopodobe bistven pomen.

DEDNOST: Ko govorimo o bioloških, dednih danostih, imamo v mislih celoto zasnov, ki jih posameznik prinese s seboj na svet in katerih medsebojna kombinacija in izrazitost je kot dana konstitucija, značilna za vsakega človeka posebej (Tomori, 1990). Večina sodobnih avtorjev soglaša, da je samopodoba pridobljena in ne prirojena, razvijamo jo od rojstva dalje (Juriševič, 1997). Kljub temu ne smemo zanemariti temperameta kot biološko zasnovane lastnosti, ki odločilno vpliva na vedenje posameznika, odziv drugih nanj ter na njegove izkušnje. Zelo živahen in odziven, a slabo prilagodljiv otrok, ki se v novih okoliščinah umakne, slabo izkoristi priložnosti, ki bi spodbudile njegov razvoj, ne glede na druge, morda zelo dobre zmogljivosti. Zaradi njegovih umikov mu drugi niso naklonjeni in je zato deležen manj spodbud in pomoči z njihove strani, nastane nezadovoljstvo in večja možnost konfliktov med njim in okolico. V osnovnih bioloških funkcijah predvidljiv in reden otrok je tistim, ki skrbijo zanj, v veselje, zato se morda bolj potrudijo in spodbujajo njegov razvoj (Tomori, 1990).

DRUŽINA: Gre za skupino, ki s svojo prisotnostjo vpliva na razvoj psihičnih in fizičnih lastnosti otroka od rojstva dalje. Daje mu prave smernice za delovanje v življenju in ga nauči prepoznavati kaj je prav in kaj ni, ga nauči osnov jezika, primerne obnašanja in oblačenja (Mrežar, 2003). V družini dobiva otrok prve podatke o predmetih, socialnih odnosih in kriterijih vrednotenja ter na osnovi povratnih informacij postopoma oblikuje podobo o sebi. Bolj kot so te informacije raznolike, spreminjajoče ali nasprotujoče si, težje otrok razvija nek enoten, zaključen sistem. Družina razvija osnove vrednotenja in je jedro za kasnejšo človekovo identiteto (Skalar, 1985, v Pevc, 2007). Med drugim je pomemben tudi način starševske vzgoje in samopodoba ter emocionalna (ne)stabilnost staršev, ki se prenese na otroka. Starši otrok z nizko samopodobo običajno ustvarjajo okolje, ki je osiromašeno tako z vidika fizične in čustvene bližine kot tudi z intelektualnega vidika. To ima na razvoj njegove samopodobe negativen vpliv, zato je pomembno, da se tovrstne disfunkcije znotraj družine prepoznavajo in odpravljajo v največji možni meri (Coopersmith, 1967, v Hosogi idr., 2012).

VRSTNIKI, PRIJATELJI, PARTNER: Različna obdobja odraščanja zaznamujejo številne skupine ljudi, skozi katere se odraža trenutno stanje posameznikove osebnosti. V skupini vrstnikov pride posameznik v stik z vrstniško kulturo, znotraj katere se razvijejo določene vrednote. Nekatere od teh posamezniki ohranijo skozi celotno življenje. S tem, ko se srečuje z ostalimi člani, zadovoljuje svojo potrebo po druženju, sprostitvi, zabavi in potrditvi. Za vzpostavljanje in ohranjanje pozitivne samopodobe posameznik potrebuje take odnose, ki ga nesebično podpirajo in si prizadevajo doseči maksimalno dobro počutje. Odnos, ki ga posameznik ustvari s prijatelji, vpliva na potrjevanje in sprejemanje njegovih odločitev. Partnerski odnos predstavlja nadgradnjo prijateljskega in ima pri oblikovanju samopodobe posameznika podobno vlogo (Mrežar, 2003).

MEDKULTURNE RAZLIKE: Posameznikova samopodoba je v mnogih pogledih socialno obarvana. V naših predstavah o sebi se zrcalijo pogledi drugih o nas ter naša istovetenja z referenčnimi skupinami (kulturnimi, etničnimi, spolnimi...). Raziskava, ki se je ukvarjala s primerjavo v samopojmovanju Američanov in Japoncev (Markus in Kitayama, 1991, v Musek, 2010), je pokazala, da je pri pojmovanju jaza pomembno razlikovanje v odnosu do drugih (neodvisni jaz), prav tako pa odnos z drugimi (soodvisni jaz). Ta vidik jaza prihaja do izraza v medkulturnih razlikah, posebno med individualističnimi (npr. zahodna) in kolektivističnimi (npr. vzhodna) kulturami. Na enem polu je torej samostojnost in ločenost od drugih, ki ustreza neodvisnemu jazu, na drugem pa združenost in povezanost z drugimi, ki se povezuje s soodvisno komponento jaza. V naši, zahodni kulturi, se poudarjajo samostojnost, storilnost in osebni dosežki. Po drugi strani se v vzhodnih kulturah bolj poudarja medsebojna odvisnost, pripadnost družini in drugim skupinam ter povezanost z drugimi (Kobal Grum in Uzman, 2003). Na razlike med vzhodno in zahodno kulturo opozarjajo tudi Radisavljević Janičeva idr. (2014). Ugotavljajo, da so mladi iz Slovenije in Hrvaške, kjer so prisotni bolj zahodni ideali, v večji meri obremenjeni z lastnim telesom kot mladi iz Srbije ter Bosne in Hercegovine, kjer se čuti močnejši vpliv vzhoda.

TELESNE ZNAČILNOSTI (SESTAVA TELESA): Telesna teža opazno vpliva na človekov videz, ne glede na ostale zunanje značilnosti, gre namreč za prvi vtis, ki ga pri nekom zaznamo. Splošno znano je, da je primerna telesna teža pomembna predvsem z vidika zdravja, a večini ljudi je telesni obseg mnogo pomembnejši v povezavi z zunanjim videzom kot z zdravjem. Večina človeštva se je v preteklosti med svojim razvojem spopadala s pomanjkanjem hrane in stradanjem, zato je presežek hrane kot lastna rezervna zaloga za taka obdobja povečeval možnost preživetja. Višja telesna teža je bila odločilna za ženske, saj je zagotavljala med drugim zanesljivejšo možnost materinstva in prehrane za otroka. Zajetne ženske so imele zato včasih večjo biološko in tudi socialno prednost. Pri moških je že od nekdanj ideal nekoliko drugačen. Njihovo socialno vlogo in ugled so pogojevale telesne dejavnosti, ki temeljijo na moči, zmogljivosti in vztrajnosti, zato je bila namesto maščobnih rezerv ključnega pomena razvitost mišičevja. Mogočno moško telo je bilo znak učinkovitosti in vir zaupanja (Tomori, 1990). Danes se večina populacije v zahodnem svetu trudi zmanjšati svojo telesno težo in odstotek telesnega maščevja, največkrat ne z vidika zdravja, temveč zaradi vpliva medijev in lepotnih idealov.

MEDIJI: Prisotnost medijev v sodobni kulturi in življenju ljudi vpliva predvsem na njihovo predstavo in dojemanje lastnega telesa ter posledično tudi na splošno samopodobo. Kuharjeva (2004) poudarja, da v vsakdanjem življenju ljudi še nikoli ni bilo tako prisotno idealizirano telo, kot je v današnjem času. Medijski prispevki nudijo nasvete, kako naj ženska postane bolj vitka, moški bolj mišičast, kako do boljše kože, sijočih las ter povezujejo privlačno zunanjo podobo z uspešnostjo, priljubljenostjo, zdravjem in samoobvladovanjem. Posredujejo nam sporočilo, da lepo telo prinaša številne nagrade, privlačen zunanji videz pa dobro počutje, samozavest in boljšo samopodobo. Telo je postalo ikona sodobne potrošnje, v kateri ljudje najdejo tako užitke kot tudi nezadovoljstvo. Potrošniška kultura je prispevala k temu, da se ljudje počutimo osebno odgovorni pri doseganju popolnega videza in hkrati vse bolj negotovi

glede svojega izgleda. Pri ljudeh ustvarja nenehno nezadovoljstvo s telesom in jim nato ponudi rešitve (Kuhar, 2004; Pelegrini in Petroski, 2010). To nezadovoljstvo, ki se pojavlja predvsem zaradi neskladja med realnim (tistim, ki ga imamo) in idealiziranim telesom (takim, ki si ga želimo imeti), se kaže pri nekaterih ljudeh že od otroštva naprej. Neugodna telesna samopodoba se pojavlja tako pri ženskah kot pri moških (Kuhar, 2004; Bortoli idr., 2011; Tomori, 1990).

TELESNA AKTIVNOST: Ustrezna telesna aktivnost je pogoj za zdrav potek večine funkcij človeškega telesa. Vpliva na presnovne procese, delovanje srca in dihalnih organov, na mišični in kostni sistem, vse več je strokovnih ugotovitev, ki zaznavajo njen pozitiven vpliv tudi na duševnost, katere del je med drugim samopodoba. Ljudje, ki znajo svojo energijo usmeriti tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob njih ustrezneje ukrepajo. Telesni napor je stres, za premagovanje katerega je potrebno zbrati silo in jo časovno in energijsko razporediti. Ko se naučimo usmerjanja moči, se bomo bolj verjetno uspešno in učinkovito spopadali tudi s problemi in naporji v življenju, ki niso povezani s telesno dejavnostjo. Z njo je povezana predstava o lastnem telesu, ta pa nadalje z doživetjem lastne splošne vrednosti in zmogljivosti oziroma splošno samopodobo. Obvladovanje šibkosti in premagana nemoč na telesnem področju zmanjša možnost podcenjevanja in vdaje na ostalih področjih (Tomori, 1990).

Tako Kuharjeva (2004) kot Tomorijeva (1990) opozarjata na možnost pojava oblike odvisnosti od telesne aktivnosti in zato negativnih učinkov na človekovo duševnost. V času, ko izginja vse, kar se nam zdi stabilno, nam osredotočanje na telo nudi neko obliko gotovosti. Tudi, če sta življenje in prihodnost izven nadzora, nam lahko občutek varnosti nudi ravno dejstvo, da smo gospodar svojega telesa, ki ga z lastno aktivnostjo lahko do neke mere spreminjamo, nadzorujemo in obvladujemo. V takih primerih je potrebno biti pazljiv, da telesna dejavnost ne postane način preusmerjanja težav in čustvenih napetosti.

ŠOLA: Šola ni zgolj ustanova in institucija, ki izobražuje in vzgaja, temveč se pod tem izrazom skriva dolgotrajen institucionalni proces, v katerem učenci pridobivajo znanje in so skozi učenje in medsebojne odnose s sošolci in učitelji tudi vzgajani (Kobal Grum, 2003). Oblikovanje samopodobe v procesu vzgoje in izobraževanja dobiva vse vidnejše mesto, saj gre za eno izmed najpomembnejših razvojnih nalog otroštva. V vrtcih in šolah se ji v zadnjem času načeloma posveča kar veliko pozornosti (Dolenc, 2010). Otrok vstopi v šolo z neko stopnjo razvitosti samopodobe, kjer ta postaja vse bolj strukturirana. Njen nadaljnji razvoj je v veliki meri odvisen od tipa šole, psihosocialne klime razreda in šole, odnosov s sošolci, motivacije in učne uspešnosti, pogostosti učiteljevih pohval in graj, osebnostnih lastnosti učitelja ter števila in vrst učnih predmetov (Koudou, 1991; Lacković-Grginove, 1994, v Kobal, 2000). Otrok prevzame dotlej še neznano vlogo – vlogo učenca, za katero je značilna močna povezanost z dojemanjem samega sebe. Z vstopom v mladostništvo se to še bolj strukturira. Učenec začne postopno vzpostavljati nove vidike samega sebe, posebno pomembni postanejo tisti, ki so neposredno povezani s šolo (Kobal, 2000). Shavelson (1982, v Kobal, 2000) in drugi jih imenujejo akademski vidiki samopodobe. Z vključitvijo v socialni

sistem šole se vpliv socialnih dejavnikov na oblikovanje samopodobe razširi, lastnosti šolskega sistema imajo še dodaten vpliv. Pojavijo se nova področja, v okviru katerih bo otrok deloval in na podlagi katerih bo spoznaval samega sebe in ljudi, ki ga obkrožajo (Juriševič, 1997).

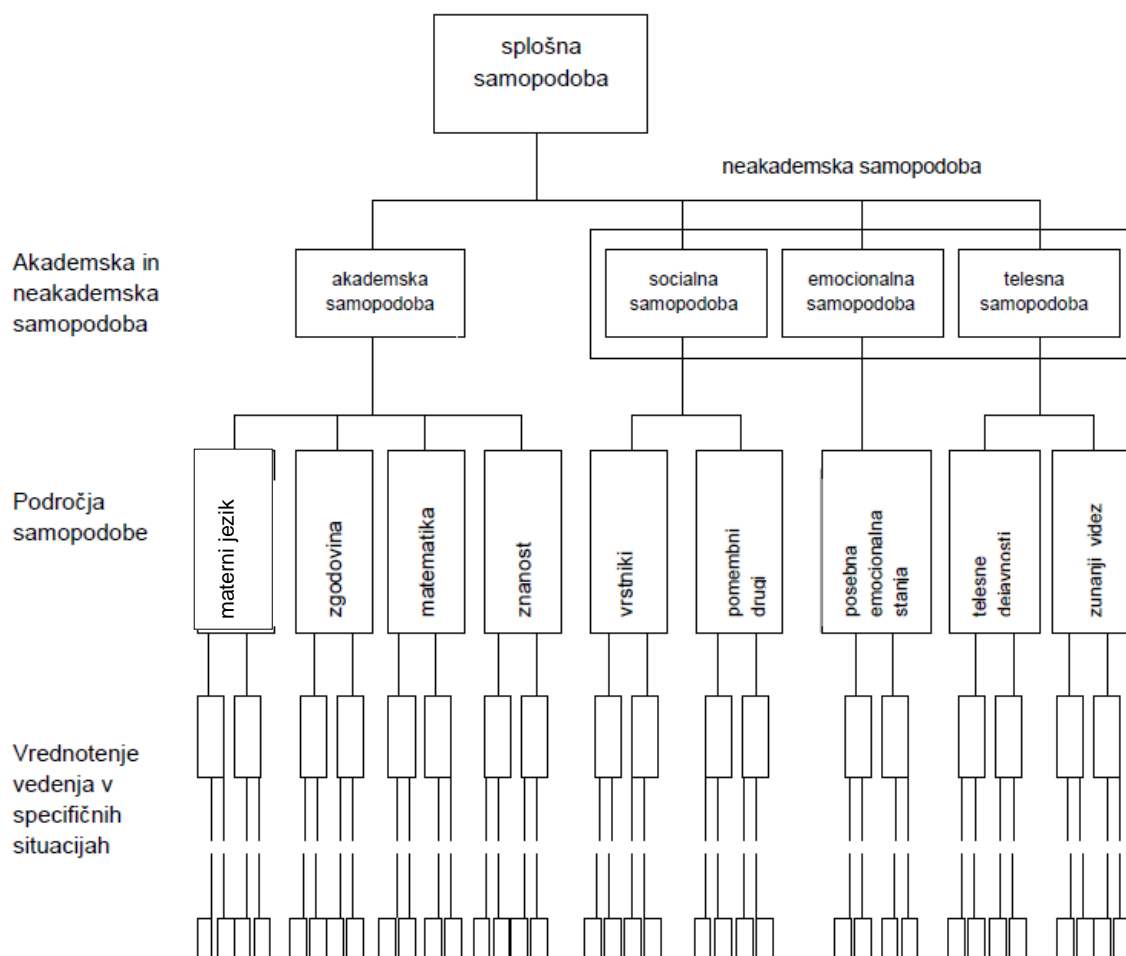
STEREOTIPI: Pogost pojav, ki ga zasledimo v šolskem okolju, so stereotipi, po katerih povezujemo človekove značajske lastnosti z njegovimi telesnimi potezami. Njihov vpliv zaznamo tako med vrstniki, kot tudi pri odnosih učitelj-učenec. Problem je, da niso upravičeni v vsakem primeru in vplivajo na pričakovanja ljudi od tistih, ki te poteze kažejo, njihovo vedenje in čustven odziv nanje. Posredno določajo tudi identiteto nosilca teh potez in vplivajo na njegovo samopodobo, pogosto po krivici in včasih zanj tudi usodno (Tomori, 1990). Enega izmed preprostih, vendar vplivnih stereotipov, ki je danes občutno prisoten v družbi, opisuje Kuharjeva (2004): 'dobro telo - dobra oseba', oziroma 'si tak, kot si videti'.

1.1.4 Posamezne komponente samopodobe

Več avtorjev ugotavlja, da je samopodoba sestavljena iz različnih področij oziroma komponent (npr. Kobal, 2000; Offer, 1969, v Kobal, 2000; Musek, 2010; Shavelson in Bolus, 1982, v Kobal, 2000).

Shema jaza je kompleksna, pojmovanj samega sebe je več in ni nujno, da so vedno med seboj usklajena, konsistentna in nespremenljiva. Za psihično blagostanje je dobro, da te sheme niso preveč labilne in spremenljive, a niti povsem toge. Več kot imamo dimenzij v svoji shemi jaza, več možnosti je, da bosta stabilnost sheme in naša samopodoba prizadeti. Dobro je torej, da imamo v rezervi več načinov mišljenja o sebi. Možni jazi nas spominjajo na socialne vloge in identitete, v katerih se lahko videmo. Razporejajo se v nekaj kategorij (Musek, 1993, v Musek, 2010):

- pozitivni – negativni jaz
- moški – ženski jaz
- nezreli – zreli jaz
- prestižni – neprestični jaz
- dejanski – drugačni jaz
- nevarni/destruktivni – nenevarni/povprečni jaz
- nekomfortni – komformni jaz



Slika 1. Struktura samopodobe v mladostništvu (Shavelson & Bolus, 1982; v Kobal, 2000).

Shavelson in Bolus (1982, v Kobal, 2000) se osredotočata na notranjo organizacijo samopodobe. Zasnovala sta strukturni model, prikazan na Sliki 1, ki temelji na predpostavkah, da je samopodoba strukturirana oziroma večdimenzionalna (sestavljena iz večjega števila področij), hierarhično urejena ter da postajajo področja posameznikove samopodobe z zorenjem vse bolj številna. Na vrh strukture postavljata splošno samopodobo, ki jo dalje delita na akademski (materni jezik, zgodovina, matematika, naravoslovne vede) in neakademski del. Slednji zajema socialno, čustveno in telesno samopodobo. Omenjene tri dimenzije se delijo na podpodročja: vrstniki, druge osebe, s katerimi je posameznik povezan, posamična čustvena stanja, telesne sposobnosti in zunanji videz. Hierarhija je najbolj stabilna na vrhu strukture, najmanj pa na dnu (Kobal, 2000; Kobal Grum in Uzman, 2003).

Marsh in O'Neilova (1984, v Kobal, 2000) ugotavljata, da je pred vstopom v mladostništvo samopodoba sestavljena iz 3 področij akademske in 4 področij neakademske samopodobe, v poznem mladostništvu pa se razširi tako, da jo tvorijo: matematične sposobnosti, verbalno izražanje, akademska samopodoba, reševanje problemov in ustvarjalnost, telesne sposobnosti in šport, zunanji videz, odnosi z vrstniki istega spola, odnosi z vrstniki nasprotnega spola, odnosi s starši, religija in duhovnost, iskrenost in zanesljivost, emocionalna stabilnost in

varnost ter splošna samopodoba. Omenjena avtorja potrjujeta postavko Shavelsona in Bolusa glede strukturiranosti samopodobe. Pri preverjanju predpostavke 'hierarhičnost' Marsh in O'Neillova prihajata do spoznanja, da posamezna področja samopodobe med seboj niso povezana. Rezultati slovenske raziskave (Kobal-Palčič, 1997, v Kobal, 2000) kažejo nasprotno. Najvišje korelacije avtorica zaznava pri splošni samopodobi, ki se najbolj povezuje z emocionalno in zunanjim videzom. Hosogi, Okada, Fuji, Noguchi in Watanabe (2012) poudarjajo, da izboljšanje samopodobe na enem izmed področij že lahko pozitivno vpliva na splošno samopodobo ter da nizka samopodoba na enem področju nima nujno negativnega vpliva tudi na vsa ostala področja. Na podlagi ugotovitev omenjenih avtorjev lahko sklepamo, da so najverjetneje posamezna področja samopodobe do neke mere povezana, o stopnji te povezanosti pa ni možno natančneje sklepati.

Juriševič (1997) je na podlagi najpogosteje poudarjenih večstranskih modelov različnih avtorjev sestavila sledečo delitev samopodobe na posamezne komponente:

- *telesna samopodoba*: ima večdimenzionalno strukturo, vključuje posameznikove samozaznave telesnega videza, telesne sestave, gibalnih sposobnosti in kompetenc ter zdravstvenega stanja
- *socialna samopodoba*: oblikuje se na osnovi socialnih interakcij posameznika z drugimi, ki so del njegovega psihološkega okolja
- *družinska samopodoba*: oblikuje se znotraj družinskega okolja; na podlagi odnosov, ki prevladujejo v družini, čustvene in socialne sprejetosti
- *emocionalna (čustvena) samopodoba*: nanaša se na posameznikovo zaznavo lastne emocionalne stabilnosti oziroma zadovoljstva s samim seboj
- *samopodoba kompetentnosti*: do izraza pride, ko neko nalogo, ki je za nas pomembna, bolj ali manj uspešno opravimo. Takrat svojo kompetentnost v tem procesu ovrednotimo v skladu s stopnjo lastne uspešnosti.
- *akademska samopodoba*: oblikuje se v vzgojno-izobraževalnih institucijah, kjer otroci in mladostniki preživijo pomemben del svojega vsakdana, šolskih in obšolskih dejavnostih, ko med drugim ocenjujejo lastno delo na različnih področjih, pri različnih šolskih predmetih in sprejemajo ocene sošolcev in učiteljev o svojem delu.

Glede splošne samopodobe avtorica meni, da jo lahko pojmuje kot sestavino, ki je nadrejena ostalim področjem samopodobe, lahko predstavlja neke vrste povprečje posameznih sestavin samopodobe ali pa je opredeljena kot funkcija razlik med želeno in dejansko samopodobo. Visoka dejanska samopodoba na nekem področju pozitivno prispeva k splošni, visoka zelena samopodoba, visoki ideali in standardi pa imajo negativen prispevek (Juriševič, 1997). Brown (1993, v Juriševič, 1997) pravi, da je splošna samopodoba čustvena komponenta, odraz globalne naklonjenosti do samega sebe, ki pa ni odvisna od posameznikovega mnenja o njegovih bolj specifičnih lastnostih. Dejstvo je, da obstajajo različne sestavine samopodobe, ki so med seboj povezane in soodvisne ter hkrati do neke mere povezane s splošno samopodobo (Dolenc, 2009; Vrečič, 2015).

1.2 Telesna samopodoba

Ena izmed sestavin samopodobe, ki ima v celotni strukturi edinstven položaj, je telesna samopodoba. V osnovi se deli na *telesni videz oz. telesne značilnosti* in *telesne sposobnosti* (Shavelson idr., 1976, v Kopal Grum in Uzman, 2003). Kot prvinska in najbolj elementarna sestavina splošne samopodobe se začne razvijati že v zgodnjem obdobju posameznikovega življenja in je ključna za oblikovanje njenih ostalih sestavin (Dolenc, 2010).

Telo predstavlja skozi svoj videz, lastnosti in sposobnosti pomemben vmesnik med posameznikom in okolico. Ne gre le za biološki fenomen, temveč tudi objekt, s katerim lahko manipuliramo na različne načine. Tako ali drugače je vedno vključeno v človekovo doživljanje in vedenje. Tako kot posameznik pojmuje svoje telo, se uravnava tudi njegov celoten odnos do sebe in prek tega odnosa podoživlja vse življenjske teme. Velja tudi obratno: okolje, dogodki in osebe, ki ga obkrožajo, imajo vpliv na oblikovanje telesne samopodobe (Dolenc, 2011; Kuhar, 2004; Tomori, 1990).

Telesna samopodoba je dinamična, spreminja se skozi različne življenjske dogodke, telesna stanja (prisotnost ali odsotnost navora) in v skladu z duševnimi dogajanjem (Tomori, 1990; Kuhar, 2004). Ima velik vpliv na stopnjo telesne aktivnosti, gibalne učinkovitosti in fizične pripravljenosti (Cocca, Mayorga-Vega, de Rueda Villén in Viciano, 2012). Tomorijeva (1990) poudarja pomen zgodnjih pozitivnih izkušenj s telesom pri razvoju zaupanja vase, v druge in zunanji svet nasploh. Pravi, da med njimi nedvomno niso najpomembnejše tiste v zvezi s človekovo zunanostjo oziroma vsečnostjo njegovega videza, a vendar vplivajo na celotno samopodobo. Izkušnje z zunanjim videzom ostanejo in pustijo vtis v človekovem samovrednotenju tudi po tem, ko se njegov videz spremeni, pri tem pa so pomembne tako izkušnje z mnenjem drugih kot tudi vpliv lastnega preteklega zadovoljstva s svojim videzom. Zasmehovanje zaradi videza v otroštvu in adolescenci je pogosto povezano z nezadovoljstvom glede lastnega izgleda v odraslosti.

Ustrezen odnos do lastnega telesa predstavlja sestavni del zrele osebnosti. Prek telesa človek doživlja ugodje in neugodje in si z njim pomaga pri uresničevanju vseh svojih dejavnosti. Čeprav sestavljajo celotno samopodobo številni in med seboj zelo različni vidiki ocene lastne vrednosti, od katerih nekateri niso neposredno povezani s telesom, pogosto prav doživljanje lastnih telesnih značilnosti odločilno oblikuje človekovo samopodobo. Zanimivo je, da zadovoljstvo z lastnim telesom ni vselej sorazmerno povezano z objektivno estetiksko zunanostjo videza. Pogosto je povezava celo obratna: na videz ne posebno čeden človek je s svojo zunanostjo lahko zadovoljen, obstajajo pa tudi številni ljudje prijetnega videza, ki so s svojo zunanostjo nezadovoljni (Tomori, 1990). V zadnjem času imajo vse večji vpliv na telesno samopodobo ljudi tudi mediji. Veliko je oglaševanja o lepoti, vitkosti in spolni privlačnosti (Kuhar, 2004). Te vsebine so dostopne praktično vsakomur, večino časa v dnevu in neredko pri človeku podkrepijo prej omenjeno nezadovoljstvo in obremenjenost z lastnim telesnim videzom in sposobnostmi.

1.3 Gibalna učinkovitost

1.3.1 Definicija gibalne učinkovitosti

V literaturi, povezani z gibanjem, zasledimo izraza *motorični* in *gibalni*. Gre za sopomenki, vendar se v zadnjem času vse bolj spodbuja in podpira uporaba različice '*gibalni*'. Latinski koren 'motor' pomeni gibalno, gibanje, 'motuz' pa gib (Pistotnik, 2003). Še predno se pričnemo ukvarjati s pojmom gibalne učinkovitosti, bomo obrazložili pomen nekaterih izrazov, ki se pogosto pojavljajo v povezavi z njim.

Gibanje je najbolj splošen pojem, pomensko nadrejen vsem ostalim. Omogoča ga živčno-mišični sistem, sestavljen iz številnih struktur, ki so med seboj povezane in hierarhično urejene. Pri kompleksnih gibanjih so vključeni tako senzorični deli, ki sprejema informacije iz okolja, kot tudi gibalni del, ki oblikuje gibalni odgovor (Škof in Žvan, 2007).

Matejek (2012) ugotavlja, da se v zadnjem času v strokovnih krogih uveljavljajo trije termini: *telesna dejavnost*, *športna dejavnost* in *gibalna učinkovitost* (angl. *physical fitness*). *Telesna (gibalna) dejavnost* je vsaka dejavnost, ki je rezultat dela skeletnih mišic, kjer je končna poraba energije večja kot v mirovanju, medtem ko je *športna dejavnost* njena podkategorija, natančneje jo definiramo kot *načrtovano* telesno dejavnost (Caspersen, Powell in Christiansen, 1985, v Matejek, 2012). Tudi Sila in Starc (2006) poudarjata, da je termin *gibalna dejavnost* (splošni izraz, nanašajoč se na kakršnokoli mišično gibanje, ki porablja energijo) potrebno razlikovati od izraza *športna dejavnost* (strukturirana, načrtovana in namenjena izboljšanju enega ali več delov telesne kondicije).

Pojem, s katerim se bomo v nadaljevanju tudi največ ukvarjali, je *gibalna učinkovitost*. Bouchard in Shepard (1994, v Matejek, 2012) jo opredeljujeta kot sklop sposobnosti, ki jih ljudje razvijamo ter so povezane z izvajanjem telesnih dejavnosti. Avtorja ločita sposobnosti vezane na zdravje, ki vključujejo morfološke, mišične, gibalne, srčno-dihalne in presnovne komponente ter sposobnost dihalnega in srčno-žilnega sistema pri preskrbi mišic s kisikom med telesno dejavnostjo. Škof (2007) pravi, da je gibalna učinkovitost človeka produkt usvojenosti gibanja (gibalne spretnosti – veščine) in sposobnosti za razvoj ustrezne mišične sile, hitrosti, vzdrževanja mišične sile itd. (gibalnih sposobnosti).

V tuji literaturi se v zvezi z gibalno učinkovitostjo srečamo s številnimi, bolj ali manj sorodnimi izrazi: *motor ability* (Capranica, Colella, in Morano, 2011), *body mastery* (Capranica idr., 2011), *motor efficiency*, *motor skills* (Mattsson, Raustorp, Ståhle in Svensson, 2006; Pišot, 2012), *motor competence* (Haga, Sigmundsson, Stensdotter in Vedul-Kjelsås, 2012), *competence in motor-skills* (Barton, Fordyce in Kirby, 1999), *motor knowledge* (Zaciorski, 1970, v Pišot, 2012) in *physical fitness* (Haga idr., 2012; Barton idr., 1999; Haugen, Ommundsen in Seiler, 2013; Jurak idr., 2013). Izraze avtorji večinoma uporabljajo v pomenu fizične ali kondicijske pripravljenosti človeka (srčno-žilne dihalne kapacitete, aerobne vzdržljivosti), moči, gibljivosti, koordinacije in drugih gibalnih sposobnosti ter v

kombinaciji le-teh (npr. *physical fitness* – najpogosteje uporabljena kot kombinacija srčno-žilne in dihalne kapacitete, vzdržljivosti, gibljivosti, moči, koordinacije, ravnotežja in hitrosti). Najbolj ustrezen slovenski prevod izraza *physical fitness* bi lahko bil '*telesna pripravljenost*' ali '*sposobnost za opravljanje telesne aktivnosti*'. V nadaljevanju naloge bomo pri obravnavi tujih raziskav pozorni na kontekst ter dodatno razlago posameznega avtorja oz. raziskave in v skladu s tem uporabili ustrezen slovenski izraz.

Individualne razlike v gibalni učinkovitosti posameznika povzročata stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti. Pri različnih ljudeh je na različni ravni, zato isto zastavljene gibalne naloge ne bodo vsi posamezniki sposobni izvesti na enak način in z enako stopnjo uspešnosti (Pistotnik, 2003). Osnovna raven razvoja gibalnih sposobnosti predstavlja pomembno informacijsko bazo za realizacijo različnih pojavnih oblik športa (športna vzgoja, športna rekreacija in tekmovalni šport), ima pa tudi uporabno vrednost v vsakdanjem življenju (Pistotnik, 2003; Barton idr., 1999). Z osnovnimi gibalnimi sredstvi (naravne oblike gibanja, elementarne igre in gimnastične vaje), ki se uporabljajo v športni praksi, se skuša preko razvoja gibalnih sposobnosti in izboljšanja znanj oz. spretnosti vplivati na gibalno učinkovitost človeka.

V našem prostoru gibalne sposobnosti delimo na: *vzdržljivost, gibljivost, moč, koordinacijo, hitrost, ravnotežje in natančnost*. Prostor gibalnih sposobnosti je hierarhično urejen, opredelimo lahko dve dimenziji, ki ga definirata (Kurelić, Momirović, Mrakovič in Šturm, 1979):

- prva, povezana z *mehanizmi za sprejem in obdelavo informacij* ali *sposobnost za regulacijo gibanja*, ki je odločilna pri tistih gibalnih nalogah, pri katerih so za njihovo izvedbo pomembni procesi strukturiranja in kontrole gibanja (nadrejena predvsem koordinaciji, gibljivosti, natančnosti in ravnotežju)
- druga, povezana z *mehanizmi za regulacijo energije* oz. *sposobnost za regulacijo energije*, ki je odločilna pri tistih gibalnih nalogah, kjer pridejo do izraza gibalne izkušnje, povezane z uravnavanjem intenzivnosti in trajanja (nadrejena predvsem moči in hitrosti).

1.3.2 Gibalni razvoj

Človeško telo je prilagojeno gibanju, več tisoč let se je razvijalo v smeri smiselnega funkcioniranja v okolju. Prvih nekaj mesecev otrok sebe še ne ločuje od okolja, a vseeno čuti svoje telo, ga raziskuje in preizkuša. Preko telesa je povezan z okolico, čutno in intelektualno je pri njem še prepleteno in odvisno eno od drugega, zato ni sposoben ločiti tega, kar čuti, od tistega, kar sam povzroča. Šele po četrtem mesecu starosti otroku njegovo znanje, ki izvira iz čutnih izkušenj tipa, okusa, voha, sluha in vida, omogoči, da zaznava mejo med seboj in okolico. Z zorenjem teh spoznavnih sposobnosti in večjo zmožnostjo poseganja v okolje ob hkratnem razvoju gibalnih sposobnosti tudi vse bolj obvladuje svoje telo in okolico. Preko vse bolj zapletenih izkušenj spoznava možnosti in omejitve svojega telesa, pomen in delovanje njegovih posameznih delov in povezav med njimi. Spoznavanje in obvladovanje lastnega

telesa je pogoj za učinkovito ravnanje z njim, omogoča pa tudi vzpostavljanje ustreznih odnosov z drugimi ljudmi (Tomori, 1990).

Gibalni razvoj je proces, ki se kaže predvsem v spremembah gibalnega obnašanja v različnih obdobjih človekovega življenja in posamezniku omogoča prehod na višjo raven gibalnih kompetenc (Škof in Žvan, 2007). To se dogaja v nenehni interakciji in korelaciji z okoljem (Pišot, 2012). Vsaka posamezna sposobnost je povezana z velikim številom faktorjev in odnosom med njimi (Apache, 2003; Pišot, 2012). Na preprost gibalni vzorec kot je, na primer, hoja, vplivajo: koordinacija, mišična moč, skeletni sistem, sluh, vid, taktilna zaznava, občutek orientacije v prostoru, občutek za lastno telo, proprioreceptivni sistem, vestibularni in nevrološki sistem, starost, višina, teža, motivacija, kognitivno zavedanje in socialna zaznava (Apache, 2003). Osnovni gibalni vzorci, ki jih pridobimo v naravnem zaporedju v življenju in predstavljajo gibalne mejnike, so preprosti: dvig glave, kobacanje, plazenje, hoja, met, tek, udarec, skok... (Škof in Žvan, 2007).

Gallahue in Ozmun (1998) ločita štiri glavne gibalne stopnje:

1) *Refleksna gibalna stopnja* (do 1. leta starosti):

Prvi gibi novorojenčka so nekoordinirani, refleksni in brezciljni. Z razvojem možganske skorje se refleksi postopoma inhibirajo in nastopi vzpostavljanje zavestnega nadzora gibanja: dvigovanje glave, prijemanje predmetov, upiranje na roke, plazenje, gibanje po vseh štirih, postavitev v pokončni položaj... Približno pri enem letu pride do prvih korakov.

2) *Začetna zavestna - rudimentarna gibalna stopnja* (od 1. do 2. leta)

Pospešen kognitivni razvoj po prvem letu starosti povečuje tudi kontrolo gibanja. Izboljša se ravnotežje in pospeši razvoj enostavnejših gibalnih vzorcev (hoja, kasneje tudi tek).

3) *Temeljna gibalna stopnja* (od 2. do 7. leta starosti)

Je obdobje eksperimentiranja v gibanju in odkrivanja številnih gibalnih spretnosti in sposobnosti. Ravnotežje se še naprej izboljšuje, do izrazitega napredka pride pri razvoju koordinacije, gibanje postaja vedno bolj ritmično. Pri 3-4 letih so otroci običajno sposobni stati in gibati se po eni nogi, vreči predmet in ga ujeti, teči in skakati. Proti koncu tega obdobja lahko obvladajo nekatere enostavne gibalne spretnosti (smučanje, osnove borilnih veščin, skoke, mete). Gibanje postane mehansko učinkovitejše, bolj ritmično in koordinirano.

4) *Stopnja specializacije gibanja* (od 7. leta dalje)

Med 7. in 10. letom začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Gibanje postaja lahkotno, dovršeno in natančno ter učinkovitejše, otrok ga uporablja v vsakdanjem življenju in izbrani športni dejavnosti. Ker se rast v tem obdobju nekoliko upočasni, je omogočen razvoj tistih gibalnih sposobnosti, kjer je še posebej pomembna natančnost nadzora gibanja (koordinacija, hitrost,

ravnotežje, natančnost). V tem obdobju je zato zelo pomembno, da je otrok deležen raznovrstnih gibalnih nalog.

1.3.3 Dejavniki, ki vplivajo na gibalno učinkovitost

DEDNOST: Določena stopnja gibalnih sposobnosti se pri človeku razvije tudi brez kakršnegakoli dodatnega truda (Barton idr., 1999). Delno so prirojene (osnovni gibalni vzorci imajo genetsko podlago), delno pridobljene (pridobivamo, utrjujemo in izpopolnjujemo jih z izkušnjami), zato se z ustrezno gibalno aktivnostjo ali treningom lahko v določeni meri preseže določeno temeljno stopnjo razvitosti, ki je človeku dana z rojstvom. Vpliv dednosti na gibalno učinkovitost je prisoten že preko telesne sestave, ki naj bi bila dedna v 25-40% (Bouchard, 1997, v Mattsson idr., 2006). Matejek (2012) ugotavlja, da so telesne razsežnosti in gibalne sposobnosti tesno povezane, vendar je smer teh povezav nejasna. V svoji raziskavi je zaznal, da je pri 14-letnikih športna dejavnost pomemben dejavnik telesne rasti in razvoja, medtem ko je pri mlajših (11-letniki) prevladoval učinek dednih dejavnikov, iz česar sklepa, da se s starostjo povečuje vpliv športne dejavnosti oziroma zmanjšuje vpliv dednosti na telesne značilnosti. Posamezne gibalne sposobnosti niso prirojene v enaki meri (npr. hitrost je človeku prirojena v 80-95%, moč le v 50%), zato prihaja do nesorazmerja v možnostih njihovega razvoja z vplivom gibalne aktivnosti ali trenažnega procesa (Pistotnik, 2003).

OKOLJE: Poleg dedne zasnove ima pri razvoju gibalnih sposobnosti in posledično gibalne učinkovitosti pomembno vlogo tudi okolje. Povprečna gibalna zmogljivost (standardizirana povprečna vrednost vseh gibalnih sposobnosti) je pomembno statistično povezana z nekaterimi okoljskimi dejavniki (Strel, 2014). V zadnjih 20. letih se je okolje, v katerem živimo, predvsem zaradi razvoja informacijske tehnologije, ekstremno hitro in v veliki meri spremenilo. Človekova narava se na ta pretežno sedeči način življenja, z izrazito manjšo porabo energije pri delovanju organizma, ne uspe dovolj hitro prilagajati. Telesne sposobnosti se slabšajo, življenjska doba pa daljša, kar predstavlja v sodobnem svetu vedno večji problem (Pišot, 2012; Pistotnik, 2003). Za razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti je zelo pomembno stimulatívno okolje. Dinamičen in razgiban otrok lahko v okolju, ki spodbuja njegovo raziskovanje sveta, napreduje in še naprej razvija svoje gibalne in intelektualne sposobnosti. Če pa odrasča otrok z istimi lastnostmi ob nestrpnih in razburljivih starših ali vzgojiteljih, kjer je neprestano deležen vrste omejitev in prepovedi, se njegov razvoj upočasní. Svet in njegove neznanke ga na podlagi omenjenih izkušenj ne hajo privlačiti. Širina gibalnih spretnosti je odvisna od možnosti in priložnosti izvajanja in učenja gibalnih nalog (Tomori, 1990; Škof in Žvan, 2007). Niderlova (2012) ugotavlja, da otroci v ruralnih (vaških) naseljih nimajo toliko možnosti (športnih objektov, društev, površin) kot v urbanih (mestnih) naseljih in so zato manj vključeni v organizirano športno vadbo. S tem dejstvom se povezujejo rezultati raziskave, ki sta jo izvedli Kikel in Kop (2012): sedmošolci ljubljanskih osnovnih šol so dosegali boljše rezultate pri testih gibalnih sposobnosti v primerjavi z učenci iz manjših mest in podeželja.

DRUŽINA: Del posameznikovega okolja predstavlja tudi družina. V okviru vpliva družine na gibalno učinkovitost govorimo lahko v glavnem o njenem ekonomskem oziroma socialnem statusu in življenjskih navadah ter vzorcih, ki se v večini primerov prenašajo med člani. Pri sprejemanju odločitve otroka in mladostnika, ali bo šport in z njim povezan, zdrav in koristen način preživljanja prostega časa predstavljal vrednoto ali ne, imajo veliko vlogo v prvi vrsti starši. Otroku bi morali predstaviti čim več različnih športnih aktivnosti ter jih z lastnim zgledom spodbujati k športu, zdravim navadam ter življenjskemu slogu. Niderlova (2012) v svoji raziskavi potrjuje, da so otroci športno aktivnih staršev tudi sami bolj športno aktivni od tistih, katerih starši so neaktivni. Pomembno je, da se s športom ukvarja celotna družina. V praksi pogosto ni tako in vzrok je med drugim nizek ekonomski status, s katerim se v sodobnem svetu sooča vse več ljudi in je tesno povezan s športno dejavnostjo otrok. Le socialno preskrbljeni posamezniki lahko sledijo zdravemu življenjskemu slogu oziroma ideologiji 'zdravja, športa in lepote', ki danes deluje na ljudi preko množičnih medijev. Izobražena skupina ljudi višjega socialnega sloja se, poleg tega, da ima več materialnih zmožnosti od tistih na dnu, tudi bolj zaveda pomena ukvarjanja s športom in vlaganja v zdrav življenjski slog na splošno (Cesar, 2007; WHO, 2008, v Matejek, 2012). Oviro za športno aktivnost staršev skupaj z otrokom predstavlja pomanjkanje časa zaradi prenapornega in neurejenega urnika (Niderl, 2012). Spodbuden pa je podatek, da se v zadnjem času ugotavlja bistveno izboljšanje stanja skupne športne dejavnosti staršev in otrok: vadba v družinskem krogu je prisotna pri več kot eni tretjini družin (Strel, 2014).

TELESNA AKTIVNOST: V številnih študijah je bil potrjen pozitiven učinek telesne aktivnosti pri razvoju in ohranjanju gibalne učinkovitosti ter zdravja. Barnett, Cliff, Lubans, Morgan in Okely (2010) ugotavljajo, da so gibalne sposobnosti pozitivno povezane s količino telesne aktivnosti in potrjujejo pozitivno povezavo med gibalnimi sposobnostmi in aerobno vzdržljivostjo. Jurak, Cooper, Leskošek in Kovač (2013) po sedem letni spremljavi eksperimentalne in kontrolne skupine prihajajo do zaključka, da dodatna telesna aktivnost v sklopu šolskega programa pozitivno vpliva na gibalno učinkovitost otrok. Za športno dejavnost kot obliko telesne aktivnosti velja, da izboljšuje učinkovitost telesa preko razvijanja gibalnih sposobnosti in osvajanja gibalnih spretnosti. Zavedati pa se je potrebno, da vsaka športna dejavnost še ne pomeni tudi izboljšanja in vzdrževanja funkcionalnih sposobnosti. Obstajajo številne oblike gibanj ter zvrsti športov, s katerimi se ljudje danes lahko ukvarjamo. Med seboj so si bolj ali manj podobne, zato vsaka izmed njih vpliva na gibalno učinkovitost v nekoliko drugačni meri in na drugačen način.

TELESNE ZNAČILNOSTI (TELESNA SESTAVA): Njihov vpliv na izvor gibalnih sposobnosti in gibalno učinkovitost je kompleksen ter močan, odraža se v rezultatih izvedbe posameznih gibalnih nalog. Največkrat je pozitiven, poseben primer sta telesna teža in podkožno maščevje, ki sta negativno povezani z dejavnostmi, kjer prevladujeta energijska komponenta in relativna telesna moč. Načeloma velja, da se z višino ITM-ja zmanjšuje raven razvitosti gibalnih sposobnosti (Barnett idr., 2010; Matejek, 2012). Zanimive so ugotovitve Kovačeve idr. (2012), da se vrednost ITM-ja pri otrocih povezuje z vsemi gibalnimi sposobnostmi, razen z močjo sprednje strani trupa.

ŠOLA: Vpliv šole na gibalno učinkovitost posameznika se pozna predvsem na ravni predmeta šport ter športno-interesnih dejavnosti, ki so organizirane izven rednega pouka (krožki, projekt Zdrav življenjski slog ipd.). Njihov namen je bogatiti redno športno vzgojo in omogočati redno športno udejstvovanje. Preko teh dejavnosti se spodbujajo interese otrok, omogoča uveljavitev posameznika in navaja otroke na koristno preživljanje prostega časa (Kovač, 2011). Barton idr. (1999) poudarjajo, da je 'šport' edini šolski predmet, kjer imajo učenci možnost učenja gibalnih spretnosti. Pomembno je tudi opažanje Strela (2014) v analizi programa Zdrav življenjski slog 2013-2014, da ima tako šolska športna vzgoja kot tudi druga šolska in zunajšolska ponudba v osnovni šoli pozitiven učinek na gibalni razvoj učenk in učencev.

1.4 Samopodoba in gibalna učinkovitost v obdobju mladostništva

V empiričnem delu so v središču obravnave 11-15 let stari posamezniki in posameznice, zato sledeča poglavja posvečamo opisu in razčlenitvi značilnosti človekovega razvoja v obdobju pubertete, s poudarkom na razvoju samopodobe in gibalne učinkovitosti.

1.4.1 Mladostništvo kot eno izmed obdobj človekovega razvoja

Človekov razvoj je v otroštvu hiter in dinamičen, zato so vse spremembe in prilagoditve, ki se zgodijo v tem obdobju, intenzivne in dolgotrajne. Pri razvoju gre za soodvisnost in recipročne spremembe med posameznikovimi individualnimi, gibalnimi, čustvenimi, socialnimi in kognitivnimi dimenzijami (Pišot, 2012). Duševni razvoj je tesno prepleten s telesnim. Duševno in telesno se pri človeku sicer nikoli povsem ne ločita, njuna medsebojna odvisnost ostaja pomembna vse življenje, vendar je ta prepletenost medsebojnega učinkovanja v otroštvu najbolj izrazita (Tomori, 1990). Obdobja razvoja delimo na štiri faze (Tomazo-Ravnik, 1999, v Kalan in Škof, 2007):

- *Obdobje dojenčka in malčka:* prvi dve leti in pol življenja oz. do končanega prodora mlečnega zobovja; za to obdobje je značilna hitra telesna rast
- *Zgodnje otroštvo:* od dveh let in pol do zaključka predšolskega obdobja; rast se umiri, živčni sistem in osnovne gibalne spretnosti se hitro razvijajo
- *Srednje/pozno otroštvo:* do starosti 10 let pri dekletih oziroma 12 pri fantih; rast je umirjena in relativno stabilna, pojavijo se prvi znaki spolne diferenciacije
- *Mladostništvo (adolescenca):* od 10. do 16. leta pri dekletih in od 12. do 18. leta pri fantih, pride do polnega razvoja telesnih sistemov (v strukturnem in funkcionalnem pomenu)

V literaturi, ki obravnava obdobje med otroštvom in odraslostjo, se pojavljajo izrazi: *puberteta, mladostništvo, adolescenca, mladost, mladina*, idr. Izraza mladostništvo in adolescenca lahko uporabljamo kot sinonima (Kobal, 2000) za obdobje, ki traja od 10. do 19. leta (Borrego Balsalobrea, Díaz Suáreza in López Sáncheza, 2014). To obdobje se dalje deli

na pred-puberteto in puberteto. Izraz 'puberteta' se nanaša zgolj na telesni vidik razvoja, medtem ko je izraz 'mladostništvo oz. adolescenca' bolj celosten, poleg telesnega zajema tudi psihosocialni razvoj (D. Kobal, osebna komunikacija, 30. 3. 2016). Osnovne značilnosti pubertetnega obdobja so hitra telesna rast, razvoj sekundarnih spolnih znakov in burne morfološke, fiziološke ter vedenjske spremembe (Kalan in Škof, 2007). Traja povprečno tri leta, nekateri vstopijo vanjo z 10. letom starosti, drugi šele z 12. letom. Ker je različno dolga, je tudi njen zaključek časovno dokaj nepredvidljiv, običajno nastopi med 16. in 18. letom (Anatrella, 1993, v Kobal, 2000).

Pri telesnem razvoju v mladostništvu ne gre le za postopno rast iz manjšega v večje, temveč za kakovosten proces, v katerem se iz telesa otroka oblikuje moško oz. žensko telo, z vsem, kar je z določenim spolom povezano na telesnem, duševnem in socialnem nivoju (Tomori, 1990). Pubertetni tempo rasti traja pri fantih povprečno 3,5 let, pri dekletih pa 4,2 leti (Styne, 2001, v Kalan in Škof, 2007). Pospešena rast pri dekletih doseže vrh pri desetih oziroma enajstih letih, pri fantih pa pri trinajstih letih (Starc, 2014a). Pred vstopom v puberteto in v njenih začetnih stopnjah so okončine nesorazmerno daljše v primerjavi s trupom, kasneje ta razlika izgine. Z rastjo se pri fantih povečuje širina ramen, pri dekletih pa širina medenice. Skladno z rastjo skeletnega sistema poteka tudi rast notranjih organov – srca, pljuč, prebavil, izločil, žilnega sistema in količine krvi. V puberteti nastanejo med spoloma razlike v telesni sestavi: pri fantih se povečuje delež kostne in mišične mase, pri dekletih pa naraščata masa maščobnega tkiva in pusta telesna masa (Kalan in Škof, 2007).

1.4.2 Razvoj gibalne učinkovitosti v času mladostništva

V tem obdobju prihaja do velikih medosebnih razlik v rasti in razvoju, ki sta sicer dedno zasnovana, vendar jih številni vplivi okolja (prehrana, bolezenska stanja, poškodbe, stres in telesna dejavnost) lahko zavirajo ali spodbujajo. Razlike so sicer najbolj opazne v zunanjih telesnih merah, vendar so pri posameznikih z enako kronološko starostjo prisotne tudi razlike v učinkovitosti funkcionalnih sistemov (srčno-žilnem, živčno-mišičnem, hormonskem, kostnem...). Posledično se te razlike prenašajo tudi na gibalno učinkovitost. Koledarska (kronološka) ter biološka starost se v veliko primerih pri odraščajočem posamezniku ne ujemata (Kalan in Škof, 2007). Obstaja značilna povezanost med stopnjo biološkega razvoja (kostno starostjo) in gibalnimi sposobnostmi, pri katerih je potrebna velika mišična sila ter gibalnimi sposobnostmi, pri katerih je učinkovitost odvisna tudi od znanja, stopnje obvladovanja veščine in izkušenj (Malina, Bouchard in Bar-Or, 2004). Dečki, ki prehitvevajo biološki razvoj, so močnejši in učinkovitejši v gibanju. Pri dekletih velja ravno obratno: tiste, ki nekoliko zaostajajo v telesnem in spolnem razvoju, dosegajo boljše rezultate v gibalnih preizkusih in so pogosto uspešnejša od vrstnic z zgodnjim zorenjem (Kalan in Škof, 2007). Z vidika gibalne učinkovitosti je pomemben tudi razvoj živčnega sistema, ker skupaj s hormonskim sistemom upravlja večino nadzornih funkcij v organizmu in nadzoruje hitre dejavnosti v telesu: mišično dejavnost (gibanje) in dejavnost notranjih organov (Kalan, 2007).

Pri dekletih nastopi puberteta leto ali dve prej kot pri fantih in se tudi prej konča (Anatrella, 1993, v Kopal, 2000), do razlik prihaja predvsem v hormonskem delovanju. Zaradi izrednega povečanja izločanja količin hormona estrogena in sočasno skoraj nespremenjeni količini testosterona pride pri dekletih do povečanja deleža maščobe v telesu, kar povzroči znižanje stopnje gibalne učinkovitosti (predvsem v vzdržljivosti in relativni moči). Nasprotno se dogaja pri dečkih, pri katerih se poveča količina mišične mase, kar ima na gibalno učinkovitost pozitiven vpliv. Jurak, Strel in Kovač (2003) ugotavljajo pri fantih razlike v latentni strukturi gibalnega prostora v posameznih starostnih obdobjih. Pri mlajših preizkušancih so dosežki odvisni od hkratnega delovanja različnih funkcionalnih mehanizmov, s starostjo pa se gibalne sposobnosti postopoma diferencirajo. V petnajstem letu je tudi pri fantih zaznavno rušenje ustaljenih gibalnih vzorcev. Avtorji (Jurak idr., 2003) menijo, da jih povzročijo telesna rast in daljšanje okončin, večja telesna teža, višji odstotek podkožnega maščevja in hormonske spremembe.

1.4.3 Psihosocialni razvoj, splošna in telesna samopodoba v času mladostništva

V senzomotoričnem obdobju otrok začne razvijati svoje prve sheme, najprej telesno, ki jo oblikuje s pomočjo učenja predelave senzornih informacij in skozi razvoj gibalne koordinacije. V predoperativnem obdobju je njegovo mišljenje omejeno na predmete in neposredno doživete situacije (Piaget, 1968, v Kopal, 2000), ni sposoben posploševati in si ustvariti enotne samopodobe (Fischer, 1980, v Kopal, 2000). V srednjem otroštvu nastopi obdobje konkretnih operacij. Te omogočijo otroku oblikovanje predstav o določenih osebnostih potezah, ki jih razvršča v ustrezne nadredne kategorije. Na prehodu iz poznega otroštva v zgodnje mladostništvo postaja posameznikova samopodoba sestavljena in različnih osebnostnih dimenzij: emocionalne značilnosti, emocionalne stabilnosti (npr. hitro se razjezi), značajske lastnosti, medosebne značilnosti itd. (Rosenberg, 1986, v Kopal, 2000). Sledi obdobje formalno-logičnih operacij, ki mladostniku omogočajo razvoj vsebinskih sprememb v samopodobi (Kopal, 2000).

Po Eriksonovi teoriji (1959, v Kopal, 2000) je mladostništvo pomembna prelomnica z vidika identitete. Meni, da se pri človeku zares vzpostavi ravno v obdobju odraščanja, ko se pojavi t.i. 'kriza identitete' z vprašanjem 'Kdo sem jaz?' kot najpomembnejša izmed osmih temeljnih psihosocialnih kriz, s katerimi se človek sooči v življenju. Gre za razvojni proces, v katerem se posameznik ponovno sooča z nerazrešenimi konflikti iz otroštva in se z njimi spopade na zrelejši način. Če uspe konflikte odstraniti, potem vstopi v odraslost kot integrirana osebnost z zrelo in pozitivno samopodobo, sicer je ta izkrivljena in namišljena.

Kognitivna struktura samopodobe v mladostništvu se spreminja. V zgodnjem obdobju je manj razvejana in manj strukturirana kot kasneje. V srednjem mladostništvu se samopodoba začne močneje strukturirati in posameznik se znajde pred različnimi, včasih tudi nasprotujočimi si socialnimi vlogami (Kopal, 2000).

Mladostništvo preko fiziološkega in psihosocialnega razvoja odločilno zaznamuje tudi posameznikovo telesno samopodobo (Anatrella, 1993, v Kobal, 2000). Proces njenega oblikovanja ima v obdobju odraščanja pomembno vlogo, ker med drugim vpliva na navade glede telesne aktivnosti in športnih dejavnosti ter je ključnega pomena tako pri splošni samopodobi kot tudi aktivnejšem in manj sedečem načinu življenja (Borrego Balsalobrea idr., 2014).

Spreminjanje telesne podobe na prehodu iz otroštva v adolescenco je najbolj opazen zunanji znak, ki kaže, da otrok vstopa v drugo obdobje svojega razvoja. Na njegovo doživljanje vseh teh sprememb najbolj vplivajo: hitrost telesnega spreminjanja, pomanjkljiva pripravljenost na spremembo oz. nepoučenost o spremembah, otroški ideali (odstopanje od njegovih otroških predstav o odrasli zunanji podobi), socialna pričakovanja, stereotipi ter socialna negotovost oz. prepričanje, da je zunanji videz pomemben dejavnik njegove socialne sprejetosti in priljubljenosti v družbi. Pogosto se zgodi, da izrazito nezadovoljstvo z zunanjim videzom mladostnika vodi v vedenje, s katerim izzove negativen odziv in odklanjanje okolice. Slednje si razlaga kot potrditev, da ga ta ne sprejema zaradi njegove zunanosti. Hitrost telesnega dozorevanja je pri otrocih različna. Če se ta del otrokovega razvoja izrazito razlikuje od večine drugih, za leto ali več prehitveva ali kasni, ima to zanj lahko velik pomen, v smislu, da se odraža v njegovem duševnem razvoju, oblikovanju osebnosti in odnosu, ki ga ima z drugimi. Ker se od svojih sovrstnikov tako razlikuje, ga bo to najverjetneje zelo skrbelo in rahljalo njegovo notranje ravnovesje. Dejstvo je, da postane odnos do telesa v obdobju mladostništva bolj pomemben sestavni del celotnega zavedanja sebe in ocene lastne človeške vrednosti kot v otroštvu. Prek tega odnosa se pogosto oblikuje tudi mladostnikovo pojmovanje spolnosti, ugodja, odpovedovanja in izpolnjevanja želja, sposobnosti in zmogljivosti, usmeritve ustvarjalnih potencialov in mesta med drugimi (Tomori, 1990).

1.4.4 Dejavniki, ki vplivajo na gibalni in psihosocialni razvoj v času mladostništva

V nadaljevanju predstavljamo tiste dejavnike, za katere menimo, da ostajajo ali postanejo pomembni v obdobju mladostništva.

En izmed najpomembnejših je **družina**, ki mladi osebi predstavlja nek vzorec obnašanj in ravnanj oziroma zgled, zato ni redkost, da imajo visoko samopodobo in gibalno učinkovitost tisti mladi, katerih starši posedujejo omenjene lastnosti (Goltnik Urnaut, 1999).

Poleg družine so pomembni dejavniki tudi **vrstniki, prijatelji in partner**. Mladostnik veliko časa preživi v družbi svojih vrstnikov (Mrežnar, 2003), ki imajo nemalokrat izrazit vpliv na njegove gibalne navade, gibalno učinkovitost in samopodobo. Dejstvo je, da se veliko gibalnih in športnih dejavnosti odvija v okviru druženja s sovrstniki, kar z vidika ukvarjanja s športom na posameznika deluje spodbudno in motivacijsko. Po drugi strani je potrebno izpostaviti tudi negativen vpliv vrstniškega druženja, v obliki prekomernega uživanja alkohola, ponočevanja ali dolgotrajnega ukvarjanja z elektronskimi napravami in sodobno tehnologijo (igranje računalniških igrac ipd.).

Danes je vse preveč odnosov med ljudmi postalo površinskih, kar občutijo tudi mladi, ki postajajo negotovi vase in v lastno presojo. Pravkar omenjeno dejstvo trenutno postaja problem tudi z vidika *uporabe socialnih omrežij* (Facebook, Twitter, Tinder ipd.), ki jih večina redno uporablja in so postala sredstvo za potrjevanje lastne samopodobe. Predvsem s pogostim objavljanjem lastnih fotografij, ki lahko meji že na obsedenost, se pri nekaterih uporabnikih omrežij odražata negotovost vase in nizka samopodoba ali obratno, pretirano visoka samopodoba oziroma zagledanost vase (Mrežnar, 2003).

En izmed dejavnikov, ki je prisoten skorajda vsepovsod, so *mediji*. Za njihova sporočila so odraščajoči mladostniki, katerih osebna, družbena in kulturna identiteta ni dokončno izoblikovana, še posebno dojemljivi. Z neskladjem med dejansko in idealno telesno podobo, ki je danes prisotna v medijih, se ljudje najbolj neusmiljeno soočajo ravno v mladosti. Bolj kot ima posameznik še neizoblikovano identiteto in nižja kot je njegova samopodoba, večja verjetnost obstaja, da bo njihova sporočila ponotranjil. Vpliv medijev na mladostnikovo samopodobo je lahko pozitiven (npr. premik k bolj zdravemu prehranjevanju, bolj urejenemu zunanjem videzu, pričetek ukvarjanja s športom), najpogosteje pa negativen, v obliki pretirane skrbi za lastno zunanost, pretiravanja pri količini ukvarjanja s športom, razvoju motenj hranjenja ipd. (Kuhar, 2004).

Pomembno mesto pri razvoju mladostnika ima tudi *šola*. Kobalova (2000) meni, da je z vidika razvoja samopodobe pri nas prisoten problem, da institucionalizirano izobraževanje večkrat otežuje posameznikom vzpostavljanje identitete zrelih oseb. Šola mladostniku posreduje učne vsebine kot neizpodbitne resnice, ta pa pogosto nima druge izbire, kot da se jim pasivno prepušča in jih nekritično osvaja, saj le tako lahko postane učenec z visoko učno uspešnostjo.

Šola lahko mladostniku predstavlja tudi gibalno spodbudo, če se do nje poda peš ali s kolesom. Vsi so deležni športne dejavnosti pri pouku *predmeta šport*, ki vključuje razvoj gibalnih sposobnosti, pridobivanje raznovrstnih praktičnih in teoretičnih športnih znanj, socializacijo in motivacijo za aktiven življenjski slog. Učenci imajo možnost pridobivanja pozitivnih izkušenj in izboljšanja občutka uspešnosti ter razvijanja pozitivne telesne in splošne samopodobe (Cesar, 2007). Po drugi strani se od učenca pogosto zahteva, da do neke mere razkrije svoje telo in njegove sposobnosti, kar hitro lahko privede do negativnega vpliva na dožemanje samega sebe. Poleg tega je potrebno v okviru športnih iger in individualnih panog pokazati določeno mero motivacije in močne volje, za doseganje dobrih ocen ne zadoščajo zgolj dobre gibalne sposobnosti in spretnosti, temveč tudi velika mera psihološke trdnosti. V skladu s tem so zastavljeni tudi splošni cilji predmeta 'šport' (Kovač, 2011), ki pravijo, da je med drugim potrebno '*...z redno in kakovostno športno vadbo prispevati k skladnem psihičnem in fizičnem razvoju mladega človeka, nevtralizirati negativne učinke večurnega sedenja ter ga naučiti, da bo z zdravim življenjskim slogom lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem...*'. Učenci naj bi skozi pouk športne vzgoje pridobivali tudi teoretična in praktična znanja s področja športnih iger ter ohranjali in razvijali različne gibalne sposobnosti (moč, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje, hitrost in vzdržljivost).

Šport je nedvomno šolski predmet, ki povezuje dve glavni tematiki pričujočega dela. Njegovi cilji so tako vplivati na pozitiven razvoj splošne in telesne samopodobe kot tudi povečati gibalno učinkovitost pri odraščajočih posameznikih.

Telesna in športna aktivnost pomembno vplivata na mladostnikovo samopodobo in gibalno učinkovitost. Načrtovano in redno telesno aktivnost posameznik v najboljšem primeru lahko prične dojemati kot področje, ki mu omogoča osebno zadoščenje in potrditev, kot lasten interes, s katerim povezuje tudi pričakovanja v prihodnosti. Če ima veliko interesov in je zaposlen z vrsto večinoma spodbudnih in prijetnih opravil, ga izid razvoja določenih zunanjih podrobnosti njegovega videza ne bo skrbel v tolikšni meri kot njegovega vrstnika, ki vso svojo pozornost posveča opazovanju svoje zunanosti. Z vidika zdravega razvoja samopodobe in gibalne učinkovitosti je smiselno, da se čim bolj aktivno vključuje tako v pouk predmeta šport, kot tudi v popoldanske organizirane športne dejavnosti. Najprimernejša telesna dejavnost za posameznika je tista, ki je prilagojena njegovim specifičnim značilnostim, kondiciji in telesni zgradbi, poleg tega pa usklajena tudi z njegovimi duševnimi lastnostmi in družbenimi navadami. Izbira telesne dejavnosti, ki se ujema s posameznikovimi osebnostnimi potezami je pomembna, ker odloča tudi o tem, ali bo pri njej vztrajal (Tomori, 1990). Kakršnokoli ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na oblikovanje ustrezne samopodobe, ker omogoča izgradnjo zaupanja v lastne socialne in gibalne spretnosti. Otrok mora te dejavnosti vrednotiti kot pomembne, v nasprotnem primeru bo vpliv športa na samopodobo manjši. V kolikor se v športu neprestano zaznavajo kot neuspešne, da so odpovedali in je to posledica njihovih dejanj, bodo izgubili dobro mnenje o sebi (Tušak in Faganel, 2004). Pridobivanje in ohranjanje športnih kompetenc (plavanje, rolanje, smučanje...) v mladostništvu in tudi kasneje v življenju ima ugoden vpliv ne le na telesno in splošno samopodobo (Gudasic idr., 2004), temveč tudi na razvoj in ohranjanje gibalne učinkovitosti.

Večina avtorjev ugotavlja, da imajo telesno bolj aktivni otroci in mladi višjo samopodobo od manj ali ne-aktivnih (Altıntaş in Aşçi, 2008; Asare in Biddle, 2011; Barton idr., 1999; Brake, 2006; Calfas in Taylor, 1994; Cesar, 2007; Dolenc, 2011; Ekeland, Hagen in Heian, 2005; Gregorc idr., 2013; Haugen idr., 2013; Nabernik, 2009; Pepevnik, 2008; Strniša, 2010; Vrečič, 2015). Raziskave, ki so preverjale učinek dodatnih ur športne dejavnosti na samopodobo, prihajajo do podobnih zaključkov: udeleževanje v dodatnih telesnih aktivnostih (izven časa šolskega pouka) pozitivno vpliva na stopnjo samopodobe ter zaznavanje lastnih gibalnih kompetenc šolskih otrok in mladine (Bonhauser idr., 2005; Daley in Leahy, 2003; Goltnik Urnaut, 1999; Kajzer, 2010; Novak, 2011).

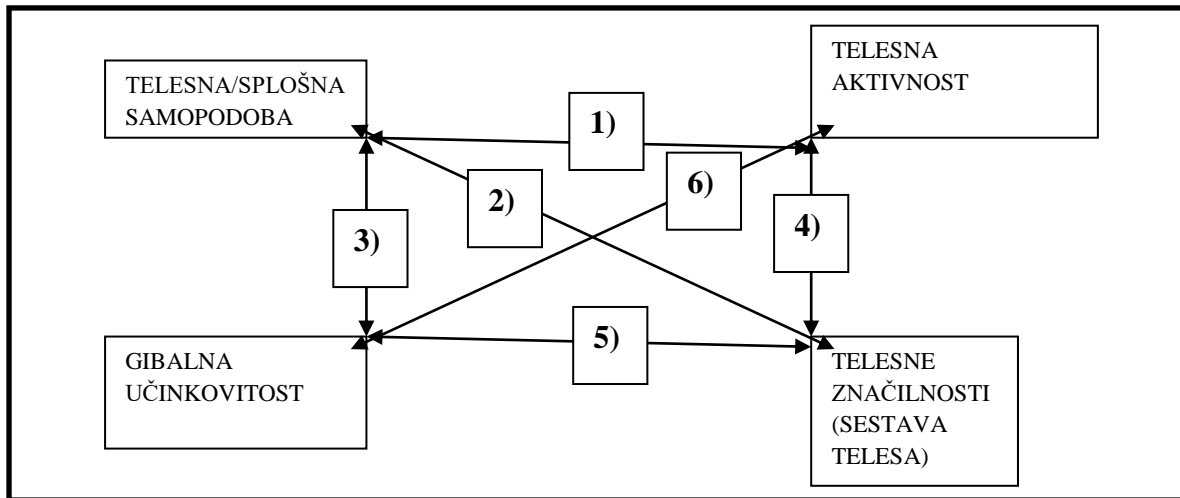
Tudi **telesne značilnosti oz. sestava telesa** predstavljajo enega izmed dejavnikov, ki vpliva na mladostnikov razvoj. Kovač, Jurak, Kragelj in Leskošek (2014) poudarjajo, da se med otroki in mladostniki v današnjem času zaznava izrazit porast prekomerne prehranjenosti in debelosti. Čezmerna teža opazno vpliva na otrokov in mladostnikov zunanji videz, s čimer se spreminja tudi odnos do telesa in s tem telesna in splošna samopodoba (Kikel in Kop, 2012). Veliko debelih mladostnikov svojo debelost doživlja kot problem in oviro v vsakdanjem življenju, kot povzročitelja čustvene stiske in občutka nesprejetosti (Stefanova, 2008).

Fonseca, Gomes-Pedro, Guerra in Matos (2010) za portugalske 11-, 13- in 15-letnike ugotavljajo, da se prekomerno težki in debeli posamezniki v glavnem ocenjujejo kot manj telesno privlačne, so manj zadovoljni s svojim izgledom in imajo nižjo samopodobo od svojih primerno težkih vrstnikov. Pogosteje se opisujejo kot nesrečne, slabo razpoložene ali razdražljive, svojemu zdravstvenemu stanju pripisujejo negativno oceno. Tudi Brake (2006) in Hosogi (2012) zaključujejo, da debeli in prekomerno težki mladi izkazujejo nižjo samopodobo od primerno prehranjenih. Pepevnik (2008) na vzorcu 9-15 let starih učencev prihaja do zaključka, da se primerno težki ne izogibajo telesne vadbe, so bolj vzdržljivi, se bolje počutijo v svojem telesu in so zadovoljni s svojimi telesnimi zmogljivostmi. Capranica idr. (2011) po drugi strani ugotavljajo, da ITM ni povezan z gibalno učinkovitostjo odraščajočih otrok, a poudarjajo, da je rezultat najverjetneje posledica izvajanja testov na preizkušancih, ki se aktivno ukvarjajo s športom in ne na pretežno neaktivni populaciji. V povezavi s telesnimi značilnostmi sta Kikel in Kop (2012) preverjali povezavo med samopodobo in Conicity indeksom (CI - pokazatelj tipa androgenega tipa oz. trebušnega tipa debelosti; bolj kot se maščoba nalaga v predelu pasu, višja je vrednost indeksa). Med omenjenima spremenljivkama sta odkrili večinoma negativne korelacije: višji kot je bil CI, nižje so bile samoocene fantov in deklet.

1.5 Štirikotnik povezav

Številni avtorji ugotavljajo, da je povezava med gibalno učinkovitostjo, telesno aktivnostjo, telesnimi značilnostmi in samopodobo dvosmerna oz. da smeri vpliva ni možno določiti: Juriševičeva (1997) poudarja, da bi bilo v zvezi s samopodobo v prihodnosti potrebno opredeliti, kdaj le-ta nastopa kot vzrok in kdaj kot posledica v odnosu z raznovrstnimi dejavniki, ki so povezani z njo. Tomorijeva (1990) izpostavlja obstoj obojestranske povezave med telesno samopodobo in zunanjim svetom: doživljanje lastnega telesa vpliva na to, kako doživljamo svet okoli sebe in prek pojmovanja sveta se, po drugi strani, oblikuje naša samopodoba. Altıntaş in Aşçi (2008) kot pomanjkljivost svoje študije, v kateri sta se ukvarjala s količino telesne aktivnosti, stadijem pubertete in telesno samopodobo, navajata, da ni možno opredeliti smeri vpliva. Podobno so Fawkner idr. (2007) našli povezavo med količino telesne aktivnosti in telesno samopodobo 12-letnih deklet, vendar niso sprejeli sklepa o smeri vpliva dejavnikov. Tudi Bortoli idr. (2011), ki so preverjali odnose med morfologijo, telesno samopodobo in gibalnimi sposobnostmi otrok, so potrdili prisotnost povezav med omenjenimi spremenljivkami in hkrati menijo, da se vzročno-posledične zveze ne da določiti. Enako velja za študijo, ki sta jo opravljala Pelegrini in Petroski (2010), v kateri sta preučevala povezanost med stanjem prehranjenosti (ITM-jem) in nezadovoljstvom s telesom ter raziskavo Haugena idr. (2013), ki je preverjala indirektni vpliv telesne aktivnosti na telesno samopodobo pri 15-letnikih. Borrego Balsalobrea idr. (2014) izpostavljajo vprašanje, ali je telesna neaktivnost posledica nizke samopodobe pri mladostnikih ali je vzrok zanjo. Mattsson idr. (2006) poudarjajo, da je težko določiti, ali je prekomerna teža vzrok za telesno neaktivnost ali pa je telesna neaktivnost vzrok za prekomerno težo. Daley in Leahy (2003) so dokazali povezanost

med dodatno telesno aktivnostjo in pozitivno samopodobo, a prav tako zaključujejo, da vzročno-posledične povezave ni možno določiti.



Slika 2. Shema povezav med samopodobo, telesno aktivnostjo, gibalno učinkovitostjo in telesnimi značilnostmi.

Za lažjo predstavo dvosmerne povezanosti pojavov in njihovih medsebojnih vplivanj smo izrisali shemo, prikazano na Sliki 2. Poleg dvosmernih povezav med pojmi je razvidno, da vsak izmed štirih dejavnikov posredno ali neposredno vpliva na enega, dva ali ostale tri. Vpliv enega dejavnika na več ostalih hkrati izpostavlja tudi Cesarjeva (2007), ki telesno dejavnost definira kot aktivnost, s katero lahko oblikujemo pozitivno samopodobo z zmanjševanjem ali vzdrževanjem telesne teže, oblikovanjem vitkega in čvrstega telesa, izboljšanjem učinkovitosti telesa kot posledice razvoja gibalnih sposobnosti in usvajanja gibalnih spretnosti ali občutjem uspešnosti. Posamezniki s skromnim gibalnim znanjem se bodo težje vključevali v športne dejavnosti, poleg tega bodo med njihovim izvajanjem večkrat soočeni z lastno neuspešnostjo, kar lahko privede do postopnega oblikovanja negativne samopodobe. Avtorja Beasley in Garn (2013) ugotavljata, da je telesna samopodoba pomemben faktor, ki je mediator za notranjo motivacijo pri športni vzgoji, splošno samopodobo in količino telesne aktivnosti v prostem času. Gregorc idr. (2013) opisujejo povezave med telesno aktivnostjo, telesno težo in samopodobo kot začaran krog: športna nedejavnost lahko povzroči debelost, ta negativno vpliva na samopodobo in posledično še večjo telesno neaktivnost. Z izboljšanjem gibalne učinkovitosti lahko posameznik izboljša celotno sliko o sebi, kar povzroči višje samovrednotenje. Šport ima lahko neposreden vpliv na telesno samopodobo ali vpliva nanjo preko izboljšanja splošne samopodobe ter obratno (Tušak in Kandare, 2004, v Cesar, 2007).

Med pari štirih omenjenih dejavnikov je možno potegniti šest povezav (glej Sliko 2):

1) Samopodoba ↔ telesna aktivnost

Pepevnik (2009) in Verstovšek (2011) potrjujeta dvosmerno povezavo med samopodobo in telesno aktivnostjo. Pozitivna samopodoba spodbudno vpliva na količino opravljene telesne aktivnosti pri človeku, telesna aktivnost pa ima ugoden vpliv na razvoj pozitivne

samopodobe. Posamezne oblike telesne ali športne aktivnosti nimajo enakega vpliva na samopodobo in obratno: to, s katero aktivnostjo se bo posameznik ukvarjal, je v neki meri odvisno tudi od stopnje razvitosti njegove samopodobe. Calfas in Taylor (1994) poudarjata, da sta trajanje in tip dejavnosti (npr. aerobna/anaerobna) pomembna faktorja, ki se ju ne sme zanemariti pri obravnavi vpliva telesne aktivnosti na samopodobo. Kako in v kolikšni meri posamezni tipi aktivnosti (trening za moč, aerobni trening, trening gibljivosti) vplivajo na samopodobo, še ni možno določiti. Gotovo pa velja, da gibalna dejavnost, ki jo človek z veseljem opravlja in je v njej tudi uspešen, pozitivno vpliva na njegovo samopodobo.

2) Samopodoba ↔ telesne značilnosti

Telesne značilnosti človeka so v neposredni povezavi z njegovo telesno, v posredni pa tudi s splošno samopodobo. Gudasic, Kinnunen, Mattsson, Raustorp in Stahle (2004), ki so preverjali smer in moč povezave med ITM-jem in telesno samopodobo mladih na Švedskem, pravijo, da se je le-ta povsod izkazala kot negativna, razen pri postavki 'telesna moč'. Tisti, ki so ocenjevali svojo telesno privlačnost kot pozitivno, so imeli v glavnem nižje ITM vrednosti. Velik vpliv na povezavo med samopodobo in telesnimi značilnostmi imajo v današnjem svetu mediji, ki diktirajo telesne ideale. Sklepamo, da obstaja povezava tudi v obratni smeri: človek z nizko samopodobo se bo najverjetneje v večji meri trudil spremeniti svoje telesne značilnosti (višino, težo, količino podkožnega maščevja...) v smeri ustrežanja idealom kot nekdo z bolj stabilno samopodobo.

3) Samopodoba ↔ gibalna učinkovitost

Povezava med samopodobo in gibalno učinkovitostjo poteka posredno, preko telesne aktivnosti. Ljudje, ki imajo višjo samopodobo, praviloma bolj zaupajo v svoje sposobnosti in imajo močnejšo notranjo motivacijo za telesno aktivnost. Zato bodo pogosteje telesno aktivni in posledično tudi bolj gibalno učinkoviti. Pomembno je, da imajo željo po napredovanju v lastnih sposobnostih, da si znajo zadati realne in dosegljive cilje, preko katerih potem svoje gibalne sposobnosti tudi dejansko izboljšajo in postanejo bolj gibalno učinkoviti. Pri tistih, ki imajo nizko samopodobo ali so manj gibalno razviti, bo verjetno zaradi vzročno-posledične povezave omenjenih dejavnikov tako tudi ostalo. Lahko bi rekli, da boljša gibalna učinkovitost vodi do boljše samopodobe in obratno, posrednik pri tem pa je telesna aktivnost.

4) Telesna aktivnost ↔ telesne značilnosti

Določen delež telesnih značilnosti nam je dan z rojstvom. Na nekatere izmed njih lahko vplivamo v večji meri, na druge v manjši. S povečevanjem telesne aktivnosti se ob pravilni prehrani načeloma spreminja sestava telesa (maščobna masa se spreminja v pusto, izboljša se gostota kosti, mišice dobijo bolj izrazito obliko...). Vse te pozitivne spremembe telesnih značilnosti vodijo k boljši samopodobi in načeloma k še bolj rednem ukvarjanju s športom. Telesne značilnosti, ki niso optimalne za izvajanje določene telesne dejavnosti, bodo posamezniku predstavljale le dodatno oviro in razlog več, da se ji bodo izognili. Spet smo pri

začaranem krogu: manj telesne dejavnosti zelo pogosto vodi do (še bolj) neugodne telesne sestave.

5) Telesne značilnosti ↔ gibalna učinkovitost

Do katere stopnje gibalne učinkovitosti bomo pripeljali svoje telo, je odvisno tudi od telesnih značilnosti, ki so, kot že rečeno, delno določene že ob rojstvu. Enako velja tudi za gibalno učinkovitost. Hitrost in eksplozivnost, na primer, sta sposobnosti, ki sta v večji meri pogojeni s prirojenimi telesnimi značilnostmi, medtem ko za gibljivost, moč, ravnotežje in vzdržljivost velja obratno: s treningom jih lahko precej spreminjamo. Telesna aktivnost je tisti posrednik, ki posamezniku omogoča, da z danimi telesnimi značilnostmi doseže določen nivo gibalne učinkovitosti.

6) Telesna aktivnost ↔ gibalna učinkovitost

Vrste telesnih aktivnosti so si med seboj različne, zato imajo na gibalno učinkovitost v večji ali manjši meri različen vpliv. Za primer vzemimo nekaj aktivnosti: streljanje z zračno puško, plezanje, tekaški maraton, potapljanje na dah, košarka, gimnastika, sajenje krompirja, obrezovanje dreves. Pri vsaki je v ospredju razvoj določenih gibalnih sposobnosti, medtem ko je razvoj ostalih bolj ali manj zanemarljiv. Raznovrstna in kompleksna vadba bo imela nedvomno najbolj vsestranski vpliv na posameznikovo gibalno učinkovitost. Pišot (2012) opozarja na prisotnost obratne povezave: tisti z višjem nivojem gibalnih znanj se pogosteje vključujejo v športne dejavnosti in so telesno dejavni več časa. Barton idr. (1999) prav tako opažajo, da gibalne spretnosti posamezniku omogočajo, da se udeležuje takih aktivnosti, ki pozitivno vplivajo na njegov gibalni razvoj.

1.6 Dosedanje raziskave

V nadaljevanju predstavljamo izsledke raziskav slovenskih in tujih avtorjev, ki so tematsko povezane s pričujočim delom in jih smatramo kot pomembno podlago za izvedbo in razlago empiričnega dela naloge oziroma ciljev in hipotez, ki si jih zastavljamo v njem.

1.6.1 Gibalne sposobnosti in telesne značilnosti

V Sloveniji je pri obeh spolih v zadnjih triindvajsetih letih prisotna pospešena rast, s tem da je pri fantih bolj izrazita kot pri dekletih. Zelo velike spremembe se kažejo v telesni masi otrok in mladine, v zadnjih desetih letih se je v primerjavi s prejšnjim desetletjem bistveno povečevala. Povečanje telesne mase ni v optimalnem razmerju s spremembami telesne višine, še bistveno bolj kot telesna masa se povečuje količina podkožnega maščevja (Starc, 2014a).

Tudi Jurak idr. (2014) ugotavljajo, da se je v obdobju med letoma 1991 in 2011 med ljubljanskimi osnovnošolci povečal delež prekomerno prehranjenih in debelih. Prevalenca je večja pri fantih kot pri dekletih, v primerjavi z učenci ob koncu šolanja je največja med

osmim in desetim letom starosti. Tudi Strel (2014) izpostavlja dejstvo, da je med letoma 2009 in 2012 pri slovenskih osnovnošolcih zaznaven porast telesne teže in podkožnega maščevja, kljub temu, da istočasno prihaja do rasti gibalnih sposobnosti in da se je povečala količina športne dejavnosti. Med vnosom in porabo energije je očitno še vedno prisotno nesorazmerje.

Po podatkih poročil SLOfit – športno-vzgojnega kartona (Starc, 2014a; Starc, 2014b; Strel, 2014) se po skoraj desetletnem zelo pospešenem zmanjševanju gibalnih zmogljivosti slovenskih otrok v šolskih letih 2009/2010, 2010/2011 in 2011/2012 ugotavlja stagnacijo oziroma komaj da pozitiven napredek. V letu 2013/2014 je zaznati pozitiven premik v telesnem in gibalnem razvoju: pri gibalni zmogljivosti je bil pri učencih, še posebej pa pri učenkah, ugotovljen napredek v aerobni zmogljivosti, gibljivosti in moči.

Zaskrbljujoče je dejstvo, da se je v zadnjih dvajsetih letih število manj gibalno kompetentnih otrok in mladostnikov nekaj več kot podvojilo. Slika telesnega in gibalnega razvoja odraža družbeno razslojevanje v Sloveniji. Tisti, ki živijo v ugodnejšem ekonomskem okolju, povečujejo razliko med seboj in tistimi, ki živijo v manj ugodnem okolju. Poleg tega delež tistih, ki zaostajajo v gibalnem razvoju, narašča hitreje od tistih, ki napredujejo, zmanjšuje pa se delež otrok in mladine s povprečnim gibalnim statusom (Starc, 2014a; Strel, 2014).

1.6.2 Splošna in telesna samopodoba

Kar se tiče samopodobe slovenske mladine rezultati raziskav kažejo, da ima večina visoko izraženo splošno samopodobo (Gregorc idr., 2013; Pevc, 2007; Adlešič, 1999; Hočevar, 2006), hkrati pa je pri njih v vedno večji meri prisotno nezadovoljstvo z lastnim telesom in njegovimi zmogljivostmi (komponenti telesne samopodobe). Pojav nezadovoljstva je še posebno izrazit pri dekletih (Pevc, 2007; Juriševič, 1997; Dolenc, 2009; Dolenc, 2011). Radisavljević Janičeva idr. (2014) ugotavljajo, da imajo v primerjavi z mladostniki nekaterih drugih balkanskih držav (Hrvaška, Srbija, Bosna in Hercegovina) tako slovenski 11-13 letniki kot tudi 11-13 letnice najnižje izraženo telesno samopodobo in opozarjajo, da je razlog najverjetneje v močnejšem vplivu zahodnih kot vzhodnih medijskih idealov.

Pevčeva (2007) ugotavlja, da so učenke in učenci 5.-9. razreda največ samokritičnosti pokazali na področju telesnega videza, kjer so pri merjenju samopodobe dosegali najnižje vrednosti. Učenci so na splošno dokaj visoko ocenjevali svoj intelektualni status, po drugi strani pa je nezanemarljiv delež dečkov in deklic izrazil nezadovoljstvo s svojim telesnim videzom. Avtorica predvideva, da je slednje dejstvo pokazatelj zgodnje obremenjenosti z lepotnimi stereotipi današnje družbe (mediji, internet, televizija...).

Kuharjeva (2004) na podlagi lastne raziskave ugotavlja, da skoraj polovica deklet ni zadovoljna z lastno težo, rade bi bile vitkejše. Le nekaj manj kot pet odstotkov teh deklet je dejansko imelo previsok ITM. Fantov, nezadovoljnih z lastno težo, je šestina, v večini gre za tiste, ki imajo tudi v resnici previsok ali prenizek ITM. Visok odstotek deklet je nezadovoljnih s tistimi deli telesa, ki jih revije označujejo kot "problematična" področja, skoraj 60% fantov

si želi, da bi bili bolj mišičasti. Anketirani v večini menijo, da mediji pomembno vplivajo na njihove misli in občutke v zvezi s telesom.

Podobno ugotavljata Pelegrini in Petroski (2010), ki sta preverjala povezavo med prehranjenostjo in nezadovoljstvom z lastnim telesom pri Brazilskih adolescentih. 65,5% je nezadovoljnih s podobo svojega telesa, dekleta bi v glavnem rada postala vitkejša, medtem ko si fantje želijo konkretnije postavbe. Povezavo med nezadovoljstvom s telesom in nezdravim stanjem prehranjenosti sta odkrila le pri dekletih: prekomerno težke posameznice imajo 11x večje možnosti za nezadovoljstvo z lastnim telesom kot njihove primerno težke vrstnice.

Kakšen odnos imajo mladi danes do svojega telesa nazorno pokažejo tudi komentarji, ki sta jih beležili Kikel in Kop (2012) med izvajanjem meritev obsega trebuha 13-letnih učencev. S strani deklet so pogosto prihajale izjave *'Imam grd trebuh.'*, *'Moj trebuh je debel.'*, *'Imam preveč maščevja'*, čeprav je večina izmed njih imela normalen ali celo podpovprečen obseg pasu. Po drugi strani so od prekomerno težkih posameznikov, tako fantov kot deklet, pogosto slišale, da se ne obremenjujejo, radi jejo in ne telovadijo. V obeh primerih gre za zaskrbljujoče stanje, oboje je problematika sodobnega časa, ki iz dneva v dan narašča.

O svoji telesni zmogljivosti imajo osnovnošolci danes dokaj realno predstavo. Menijo, da so pri lastnih gibalnih sposobnostih bolj napredovali kot v predhodnih treh letih, kar se sklada z dejanskim izmerjenim napredkom (Strel, 2014).

1.6.3 Raziskave – razlike med spoloma

Kobal-Palčičeva (1997, v Kobal, 2000) ugotavlja, da se dekleta dojemajo kot zgovornejša in verbalno sposobnejša od fantov. Ti se pojmujejo kot osebe z dobrimi sposobnostmi na področju matematike, raje imajo šport in telesne aktivnosti ter so bolj zadovoljni s svojim videzom kot dekleta. Višjo samopodobo so fantje izkazovali tudi na področju ustvarjalnosti in reševanja problemov. Kobalova (2000) poudarja, da so razlike med spoloma v samopodobi povezane z različnimi dejavniki in kot enega izmed njih navaja spolne stereotipe (za ženske velja, da so bolj zgovorne od moških in manj zadovoljne s svojo zunanjo podobo, moški naj bi bili bolj učinkoviti, odločni in manj obremenjeni z lastnim telesom).

Adlešič (1999) zaznava pomembno razliko med spoloma na področju zunanjega videza pri samopodobi četrtošolcev in sedmošolcev. Fantje so le-tega ocenjevali bistveno višje kot dekleta. Altıntaş in Aşçi (2008) opažajo, da dečki v primerjavi z vrstnicami nasprotnega spola bolj pozitivno zaznavajo lastno telo, fizično moč in kondicijo. V raziskavi Mattssona idr. (2006) mladi merjenci največjo pomembnost pripisujejo podpostavki 'telesna kondicija', merjenke pa 'telesna privlačnost', kar nakazuje na to, da so dekleta bolj obremenjena z lastnim videzom.

Dolenc (2009) ugotavlja, da se fantje ocenjujejo višje kot dekleta na področjih športne kompetence, videza in splošnega samospoštovanja, dekleta izkazujejo višje samoocene v vedenju. Pri 15-19 letnikih opaža, da imajo fantje skoraj v vseh sestavinah boljšo samopodobo

od deklet (Dolenc, 2011). Capranica idr. (2011) pri 10-13 let starih posameznikih/-cah prihajajo do zaključka, da dekleta v primerjavi s fanti svoje telesne kompetence ocenjujejo kot slabše.

Dekleta imajo v glavnem nižjo samopodobo od sovrstnikov nasprotnega spola (Brake, 2006). Dejstvo je, da večinoma hitreje odrastejo in se prej začnejo soočati z najstniškimi težavami, te pa negativno vplivajo na njihovo samopodobo (Kikel in Kop, 2012). Z vidika telesne samopodobe je pri dekletih v obdobju odraščanja problematičen predvsem odnos do lastnega zunanjšega videza. Pridobivajo na višini in teži, poveča se število maščobnih celic in vse te biološke spremembe povzročijo individualna odstopanja telesa od teles vrstnic ter medijskih idealov. Spremembe dekleta ocenjujejo predvsem glede na to, ali postajajo bolj ali manj fizično privlačne, in pri večini se v tem obdobju pojavi nezadovoljstvo z zunanostjo in želja po spreminjanju oblike in teže telesa (Cesar, 2007). Čeprav v družbi velja neko splošno prepričanje, da so glede zunanjšega videza zaskrbljena predvsem dekleta, postajajo danes zaradi močnega vpliva medijev, ki se vedno bolj obračajo tudi na moško populacijo, fantje v stopnji zaskrbljenosti vse bolj enakovredni dekletom (Brake, 2006; Capranica idr., 2011).

Verstovšek (2011) potrjuje obstoj statistično pomembnih razlik v samopodobi med dečki in deklicami. Pri dečkih je opaziti nekaj več povezav med gibalno učinkovitostjo in pojavnimi oblikami samopodobe kot pri dekletih. Avtorica poudarja, da so fantje v primerjavi z dekleti manj obremenjeni s svojim izgledom in bolj osredotočeni na to, kaj zmorejo. V tem so se izkazale tudi razlike med spoloma v opravljeni raziskavi: fantje so dosegali višje rezultate tako pri gibalnih testih kot tudi pri telesni samopodobi.

Novak (2011) ugotavlja, da imajo fantje, stari 12-15 let, boljšo telesno in emocionalno samopodobo od svojih vrstnic. Dekleta imajo od fantov višje izraženo le socialno samopodobo. Juriševič (1997) z SDQ² vprašalnikom prihaja do zaključkov, da imajo dečki v sestavini 'telesni videz', 'telesne zmožnosti' in 'vrstniki' višjo samopodobo kot deklice ter da v sestavini 'šolski predmeti' in 'matematika' med dečki in deklicami ni večjih razlik. Razlike med spoloma so po pričakovanjih avtorice pogojene s trenutno prisotnimi spolnimi stereotipi.

Kač (2014) pri 11-15 let starih osnovnošolcih ugotavlja, da imajo debele deklice nižjo telesno samopodobo od debelih fantov, Vrečič (2015) pa pri enakem starostnem vzorcu zaključuje, da imajo dečki bolj pozitivno izraženo telesno samopodobo, ne glede na stanje prehranjenosti.

Kikel in Kop (2012) sta iskali obstoj povezave med spremenljivkami gibalne učinkovitosti in samopodobo 13 let starih sedmošolcev/k in raziskovali vpliv nekaterih gibalnih sposobnosti na oceno samopodobe. Pri dekletih za spremenljivke zdravje, splošni izgled, videz, moč in trenutno zdravje ni bilo povezave z gibalnimi nalogami, medtem ko so koordinacija, športne sposobnosti in vzdržljivost povezane s kar štirimi ali več gibalnimi testi. Nekoliko več statistično značilnih povezav med vprašalnikom in gibalno učinkovitostjo sta našli pri fantih. Zanje avtorici opažata pri večini značilnosti samopodobe nekoliko višje samoocene, razen pri

² SDQ – *The Self-description Questionnaire* (Marsh, 1990)

zdravju, kjer so imela višjo samooceno dekleta. Strel (2014), po drugi strani, v analizi programa Zdrav življenjski slog poroča, da se je pri vprašanju 'Ali se počutiš »fit« in dobro' več kot 50 odstotkov fantov odločilo za odlično oceno, pri dekletih pa manj kot polovica. Dekleta so delež maščobnega tkiva pri sebi ocenila slabše, kot je stanje v resnici, svoje telo dojemajo nerealno. Fantje so v primerjavi z dekleti na splošno manj obremenjeni s svojim izgledom in bolj osredotočeni na to, kaj zmorejo (Kikel in Kop, 2012).

Dekleta so manj telesno aktivna kot dečki (Kovač, 2012) in se ukvarjajo večinoma s športi, kjer je poudarjena estetska komponenta. Dečki se, po drugi strani, udeležujejo aktivnosti, pri katerih so v ospredju razvoj moči, mišične mase in vzdržljivosti. Slednje dejstvo najverjetneje vpliva na to, da imajo višje izraženo telesno samopodobo v vseh podpostavkah, razen pri dojemanju lastne gibljivosti, kjer se razlike med spoloma niso pokazale (Radisavljević Janić idr., 2014).

Kljub temu, da so načeloma aktivnejši, Starc (2014b) ugotavlja, da je v letu 2014 za dva odstotka več fantov kot deklet, ki imajo težave v gibalnem razvoju, medtem ko je bilo pred dvajsetimi leti več gibalno manj kompetentnih deklet kot fantov.

Po pregledu zgoraj omenjenih raziskav lahko na kratko strnemo ugotovitve avtorjev: deklice imajo načeloma nižjo tako splošno kot tudi telesno samopodobo od dečkov. Preveč kritične so predvsem do lastnega telesnega izgleda, dokaj realno pa dojemajo lastne gibalne sposobnosti. Višje vrednosti izkazujejo pri nekaterih ostalih sestavinah samopodobe – branje, socialne veščine, vedenje... Dečki se manj obremenjujejo z lastnim videzom ter se dojemajo kot gibalno bolj kompetentne ter uspešnejše na področjih kot so matematika in logično razmišljanje.

1.6.4 Raziskave – razlike v starosti

Dolenc (2009) sklepa, da s starostjo upade zadovoljstvo z lastnim ravnanjem in vedenjem. Ugotavlja, da se učenci 5. razreda ugodneje ocenjujejo na pod-lestvicah videza, vedenja in splošnega samospoštovanja kot učenci 8. razreda. Slednji se zaznavajo kot manj privlačni, so manj zadovoljni s svojim videzom in izkazujejo slabše vedenje v primerjavi s petošolci. Rezultate povezuje s procesom doseganja neodvisnosti pri starejših osnovnošolcih, ki se kaže na vedenjskem, čustvenem in socialnem področju. Adlešič (1999) pravi, da imajo četrtošolci pri vseh sestavinah višjo samopodobo kot sedmošolci in rezultate pripisuje dejstvu, da so slednji že v obdobju adolescence, ko veliko razmišljajo o sebi in svojih značilnostih in so bolj kritični do sebe tako na akademskem kot tudi na neakademskem področju.

Rosenberg (1986, v Kobal, 2000) navaja ugotovitve glede samospoštovanja: v obdobju poznega otroštva je razmeroma stabilno, v naslednjih dveh letih postane manj stabilno, po 14. letu se ponovno nekoliko stabilizira, vendar ne doseže nivoja, ki je bil značilen za otroštvo. Nihanja v stabilnosti avtor povezuje s povečano skrbjo za podobo, ki si jo drugi ustvarjajo o mladostniku ter s pospešenim prizadevanjem za oblikovanje take samopodobe, ki bi ugajala tudi drugim.

Brake (2006) ugotavlja, da je samopodoba mladostnikov nižja od samopodobe otrok. Na podoben način napeljujejo rezultati raziskave, ki jo je opravila Pevčeva (2007), in sicer, da se devetošolci v primerjavi s peto-, sedmo- in osmošolci na področju socialnega vedenja, intelektualnega statusa in telesnega videza najnižje vrednotijo. Fawkner idr. (2007) pri 12-letnicah v različnih stopnjah pubertete ugotavljajo, da imajo posameznice v začetnem stadiju pubertete boljšo telesno samopodobo kot tiste, ki so v poznejši fazi razvoja oziroma zorenja.

Juriševič (1997) je z SDQ-I vprašalnikom preučevala odnos med sestavinami samopodobe otrok, merjenimi na istem vzorcu v dveh časovnih obdobjih (pri 10-ih in 12-ih letih). Ugotavlja, da so povezave med posameznimi sestavinami samopodobe pri 12-letnikih nižje kot pri 10-letnikih, kar dokazuje razčlenjevanje posameznih elementov samopodobe v skladu z razvojno stopnjo oziroma kronološko starostjo otrok. Poleg tega imajo 10-letniki v primerjavi z 12-letniki višje izraženo večino postavk samopodobe.

Strel (2014) na podlagi rezultatov analize programa Zdrav življenjski slog trdi, da velja pravilo: mlajši kot so učenci in učenke, tem večjo željo imajo po novih znanjih. Starejši želijo v večji meri znanje predvsem uporabljati. Med drugim bi lahko bil z nižjo samopodobo pri starejših povezan tudi upad motivacije za učenje.

Povzetek ugotovitev vseh avtorjev kaže, da na splošno samopodoba vseh otrok ne glede na spol z odraščanjem upada.

1.6.5 Raziskave – gibalna učinkovitost in splošna/telesna samopodoba

Pri mladostnikih je prisotna povezava med zaznavanjem lastne gibalne učinkovitosti in dejansko učinkovitostjo ter samopodobo (Haga idr., 2012). Tisti z dobro razvitimi gibalnimi sposobnostmi se počutijo kompetentne v gibanju, kar jih motivira za telesno aktivnost v prostem času in obratno (Barton idr., 1999). Mattsson idr. (2006) na vzorcu mladih merjencev in merjenk ugotavljajo, da z odraščanjem gibalne sposobnosti postajajo vedno bolj pomemben del telesne samopodobe. Tako fantje kot dekleta so se namreč pri ponovnem merjenju telesne samopodobe po treh letih zedinili v tem, da so največjo težo pripisali športnim kompetencam (pri predhodnih merjenjih so se fantje opredelili za telesno kondicijo, dekleta pa za telesno privlačnost).

Verstovšek (2011) potrjuje obstoj statistično značilne povezave med telesno samopodobo in zmogljivostjo (rezultati testov športno-vzgojnega kartona) deklet in dečkov v zadnjem triletju osnovne šole.

Hočvarjeva (2006) je analizirala povezave med faktorji samopodobe z nekaterimi gibalnimi sposobnostmi pri 12-letnih dekletih. Pri vseh gibalnih testih se je pokazala povezava z vsaj enim izmed faktorjev samopodobe, pri testu skok v daljino z mesta in premagovanje ovir nazaj je bila prisotna povezava s kar šestimi izmed faktorjev.

Haga idr. (2012) so izvedli raziskavo na otrocih, starih v povprečju 11,5 leta. Preverili so odnose med gibalnimi sposobnostmi, gibalno učinkovitostjo in samopodobo. Za merjenje omenjenih spremenljivk so uporabili MABC (*Movement Assessment Battery for Children*), s katerim so merili gibalne sposobnosti in TPF (*Test of Physical Fitness*) za merjenje fizične pripravljenosti (osredotočili so se na komponente aerobna vzdržljivost, mišična moč, hitrost ter agilnost). Samopodobo so merili z vprašalnikom SPPC. Ugotavljajo, da so bili rezultati testa samopodobe najmočnejše povezani z rezultati testa gibalne učinkovitosti in takoj za tem z rezultati testa gibalnih sposobnosti. Povezava je bila značilna pri treh podpostavkah samopodobe: socialna sprejetost, športne kompetence in fizični izgled ter pri podpostavki splošna samopodoba.

Marsh in Redmayne (1994) sta preučevala povezave med šestimi komponentami telesne samopodobe (vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost, moč, zunanost in splošna telesna sposobnost) ter petimi komponentami gibalne učinkovitosti: vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost, statična moč in eksplozivna moč. Raziskavo sta izvedla med 13-14 let starimi avstralskimi dekletimi. V predhodnem raziskovanju je bila dokazana povezanost med telesnimi sposobnostmi in dojemanjem lastnih telesnih sposobnosti in šibka stopnja povezanosti med telesnimi sposobnostmi in dojemanjem lastnega zunanjega izgleda. Teoretični del testiranja je temeljil na vprašalniku SDQ II, praktični na šestih testih gibalnih zmogljivosti. Potrdili so hipotezo, da se dojemanje lastnih sposobnosti ravnotežja, gibljivosti in vzdržljivosti ujema z rezultati gibalnih testov omenjenih sposobnosti, dojemanje moči pa s testi statične in eksplozivne moči. Predpostavili in potrdili so tudi, da se vzdržljivost najmočnejše povezuje z vsemi ostalimi sposobnostmi, ker naj bi bila od le-teh najbolj odvisna. Med predstavo o lastni zunanosti in dejanskimi telesnimi sposobnostmi se ni pokazala nobena povezava.

Podobno raziskavo so opravljali Borrego Balsalobrea idr. (2014) med španskimi, 14-15 let starimi adolescenti. Telesne sposobnosti so preverjali s tremi različnimi testi, telesno samopodobo z vprašalnikom PSCQ (*Physical Self Concept Questionnaire*). Povezanost je prisotna med vzdržljivostjo in močjo ter faktorji, ki determinirajo telesno samopodobo: posamezniki, ki dosegajo boljše rezultate v gibalnih testih, izražajo bolj pozitivno telesno samopodobo. Nobene povezave ni zaznali le med gibljivostjo in samopodobo.

Haugen idr. (2013) so s SPPA (*Self-Perception Profile for Adolescents*) vprašalnikom na vzorcu 15-letnikov preverjali, v kakšni povezavi sta telesna samopodoba in gibalna učinkovitost. Slednjo so merili z največjim številom sklec (moč zgornjega dela telesa), skokom v daljino z mesta (moč spodnjega dela telesa), stopnjevalnim tekom (vzdržljivost), predklonom sede (gibljivost) in stranskimi poskoki (koordinacija). Vse spremenljivke so se izkazale kot pozitivno povezane z zaznavanjem lastnih gibalnih sposobnosti, pri obeh spolih. Vse, razen telesne aktivnosti in gibljivosti (pri ženskah), so bile povezane tudi s fizičnim izgledom.

Sklenemo lahko, da avtorji omenjenih raziskav pri mladih med gibalnimi sposobnostmi oziroma gibalno učinkovitostjo ter eno ali več komponentami splošne in telesne samopodobe, odkrivajo večinoma povezanost.

1.7 Problem

Ozaveščenost ljudi o pomenu ustreznega nivoja gibalne učinkovitosti in telesne ter splošne samopodobe je najverjetneje iz dneva v dan večja, vendar menimo, da še vedno ni vsesplošno prisotna, predvsem med mladimi in tistimi, ki se z njimi ukvarjajo (starši, pedagoški delavci v šoli, trenerji v športnih klubih...). Nerazvita gibalna učinkovitost in nizka samopodoba nedvomno negativno vplivata na kvaliteto mladostnikovega odraščanja in kvaliteto življenja v poznejših obdobjih. Dodaten problem vidimo v prisotnosti medijev, s katerimi smo ljudje v vsakodnevem stiku, ki samopodobe in gibalne učinkovitosti zaradi potrošniške naravnosti ne obravnavajo vselej realno in v skladu s človekovo blaginjo. Zato je toliko bolj pomembno, da se omenjeni pojmi obravnavajo tudi z znanstvenega oziroma raziskovalnega vidika.

Samopodoba in gibalna učinkovitost sta, kot smo ugotovili že skozi oblikovanje teoretične zasnove, izredno kompleksna pojava, katerih oblika in razvoj sta v času mladostništva, kjer so prisotne burne spremembe tako na psihološkem kot tudi fiziološkem področju, nepredvidljive. Ravno zato smatramo, da lahko s tovrstno raziskavo dodatno pripomoremo k razumevanju povezav med omenjenimi pojavi. Slednje je pomembno predvsem z vidika kakovostnega osebnostnega in telesnega razvoja slovenske mladine. Po podatkih večine raziskav, ki smo jih do sedaj obravnavali, naj bi bila stopnja gibalne učinkovitosti premo-sorazmerna s stopnjo splošne in telesne samopodobe, kar bomo v prvi vrsti preverili tudi sami. Z namenom kar se da celostnega pristopa k raziskovanju nas obenem zanima, ali za naš vzorec prav tako kot pri večini do sedaj opravljenih raziskav drži, da s starostjo stopnja telesne in splošne samopodobe padata ter ali imajo fantje bolj pozitivno izraženo telesno in splošno samopodobo kot dekleta.

1.8 Cilji

Osnovni cilj naloge je ugotoviti povezave med gibalno učinkovitostjo in samopodobo pri 11-15 let starih slovenskih osnovnošolskih otrocih. Na podlagi predmeta in problema naloge, vključno s pregledom do sedaj opravljenih sorodnih raziskav, si v empiričnem delu postavljamo naslednje delne cilje, preko katerih bomo skušali doseči glavnega:

- 1) Ugotoviti, ali imajo gibalno bolj učinkoviti učenci/ke višjo splošno samopodobo od gibalno manj učinkovitih.
- 2) Ugotoviti, ali imajo gibalno bolj učinkoviti učenci/ke bolj pozitivno izraženo telesno samopodobo v okviru komponente telesni videz od gibalno manj učinkovitih.
- 3) Ugotoviti, ali imajo gibalno bolj učinkoviti učenci/ke bolj pozitivno izraženo telesno samopodobo v okviru komponente telesne sposobnosti od gibalno manj učinkovitih.

1.9 Hipoteze

Na osnovi predmeta, problema in ciljev raziskave postavljamo naslednje hipoteze, ki jih bomo v nadaljevanju empirično preverjali:

H1 (a): Učenci imajo višjo splošno samopodobo od učenk.

H1 (b): Starejši učenci/ke imajo nižjo splošno samopodobo od mlajših učencev/k.

H1 (c): Višja gibalna učinkovitost učencev/k pozitivno vpliva na njihovo splošno samopodobo, ob kontroli spola in starosti.

H2 (a): Učenci imajo v okviru komponente 'telesni videz' višje izraženo telesno samopodobo od učenk.

H2 (b): Starejši učenci/ke imajo v okviru komponente 'telesni videz' nižjo telesno samopodobo od mlajših učencev/k.

H2 (c): Višja gibalna učinkovitost učencev/k pozitivno vpliva na njihovo telesno samopodobo v okviru komponente 'telesni videz', ob kontroli spola in starosti.

H3 (a): Učenci imajo v okviru komponente 'telesne sposobnosti' višje izraženo telesno samopodobo od učenk.

H3 (b): Starejši učenci/ke imajo v okviru komponente 'telesne sposobnosti' nižjo telesno samopodobo od mlajših učencev/k.

H3 (c): Višja gibalna učinkovitost učencev/k pozitivno vpliva na njihovo telesno samopodobo v okviru komponente 'telesne sposobnosti', ob kontroli spola in starosti.

2 Metode dela

2.1 Preizkušanci

Leta 1970 je Fakulteta za šport izvedla prve meritve, ki so vključevale nacionalno reprezentativen vzorec, pridobljen s stratificiranim vzorčenjem. Sodelovalo je 3272 otrok, starih 7-14 let, iz desetih različnih slovenskih šol. Lokacije meritev so bile izbrane glede na regijo in stopnjo razvitosti območja (od podeželskega, podeželsko-industrijskega, industrijsko-podeželskega do industrijskega področja) z namenom zavzeti večino oblik slovenskih bivalnih okolij. Od omenjenega leta dalje se meritve na ta način izvajajo vsakih 10 let. V pričujoče delo so zajeti osnovnošolci tretjega triletja, ki so sodelovali pri meritvah v okviru raziskave ARTOS (Analiza razvojnih trendov otrok v Sloveniji) 2013. Ta je v vzorec zajela 929 otrok (503 dečke in 426 deklet) starosti 11-15 let, iz 11 osnovnih šol, kar predstavlja približno 2% od cele populacije omenjene starostne skupine (Jurak, Kovač in Starc, 2013).

2.2 Pripomočki

Tabela 1

Uporabljeni gibalni testi EUROFIT testne baterije

GIBALNI TEST	OZNAKA	ŠT. MERITEV ³	MERSKA ENOTA	CILJ TESTA
<i>taping z roko 20 sekund</i>	MPAT20	1	število izvedenih ciklov v 20 sekundah (en cikel: dotik leve in desne plošče)	izmeriti hitrost enostavnih gibov z roko
<i>stisk pesti</i>	MDINAM	3	rezultat v kilogramih	izmeriti statično moč rok in ramenskega obroča
<i>dvigovanje trupa (60 sekund)</i>	MDT60	1	število ponovitev v 60-ih sekundah	izmeriti repetitivno moč mišic sprednje strani trupa
<i>skok v daljavo z mesta</i>	MSDM	2	dolžina skoka v centimetrih	izmeriti hitro (eksplozivno) moč nog
<i>poligon nazaj</i>	MPON	2	hitrost izvedbe naloge v desetinkah sekunde	izmeriti koordinacijo gibanja
<i>predklon sede</i>	MPRKS	2	globina dotika v centimetrih	izmeriti gibljivost v predelu hrbtenice in kolka
<i>zvinek s palico</i>	MZVI	2	oddaljenost dlani na palici po izvedenem zvinku v centimetrih	izmeriti gibljivost ramenskega obroča
<i>bobnanje</i>	MBOB	2	število pravilno izvedenih in zaključenih ciklov v 30 sekundah	izmeriti koordinacijo gibanja v ritmu
<i>vesa v zgibi</i>	MVZG	1	čas v sekundah	izmeriti statično moč rok in ramenskega obroča
<i>tek na 60m</i>	MT60	1	čas v desetinkah sekunde	izmeriti šprintersko hitrost gibanja celega telesa
<i>tek na 600m</i>	M600M	1	čas v sekundah	izmeriti splošno vzdržljivost
<i>stopnjevalni tek z 20-metrsko razdaljo</i>	MSTOP	1	najvišja dosežena hitrost v km/h	izmeriti kardiorespiratorno vzdržljivost

³Pri določenih gibalnih testih, ki so jih posamezniki izvedli dva- ali tri-krat zaporedoma, je bil upoštevan najboljši izmerjen rezultat in ne povprečja vseh meritev.

Za ugotavljanje gibalne učinkovitosti otrok v modelih, ki vključujejo posamezne gibalne teste, so bili uporabljeni rezultati dvanajstih gibalnih testov iz SLOfit (Strel idr., 1997, v Jurak idr., 2013) in EUROFIT (CDDS, 1983, v Jurak idr., 2013) testne baterije, opisani v Tabeli 1. Rezultatov *dvigovanja trupa-20sek* in *flamingo-ravnotežja*, ki so jih merjenci prav tako opravljali, v model nismo vključili. Prvega zaradi izredno visoke korelacije s testom *dvigovanje trupa-60sek* in drugega, ker se je izvajal le z učenci 6. in 9. razreda (ni podatkov za sedmo- ter osmošolce).

Za posameznega merjenca smo na podlagi pretvorbe rezultatov gibalnih testov v z-vrednosti in izračunu njihovega povprečja izdelali tudi ***indeks gibalne učinkovitosti***. Ta poleg ostalih gibalnih testov, spola in starosti predstavlja eno izmed neodvisnih spremenljivk v regresijskem modelu. Zajema rezultate vseh dvanajstih gibalnih testov z izjemo *teka na 60m* (zamenjani so bili z rezultati *teka na 30m*) ter *dvigovanja trupa 60sek* (zamenjani so bili z rezultati *dvigovanja trupa 20sek*). Med rezultati *teka na 30m* in *60m* je prisotna visoka korelacija, kar velja tudi za *dvigovanje trupa 20sek* in *60sek*, zato menjava ni povzročila razlik v rezultatih. Izvedena je bila z razlogom možnosti primerjave vrednosti gibalnega indeksa z mlajšo populacijo, ki je izvajala zgolj meritve *teka na 30m* in *dvigovanja trupa 20sek* (ne pa tudi *teka na 60m* in *dvigovanja trupa 60sek*). V indeks gibalne učinkovitosti iz enakih razlogov ni vključen niti *flamingo test ravnotežja*.

Za ugotavljanje, kakšni sta splošna in telesna samopodoba (komponenti telesni videz in telesne sposobnosti), smo uporabili slovenske različice SDQ-I (*Self-Description Questionnaire I*) vprašalnika (Marsh idr., 1994, v Jurak idr., 2013). V sodobni psihološki literaturi, ki se teoretično in empirično povezuje s področjem raziskovanja otrokove samopodobe, je slednji ocenjen kot eden izmed najboljših merskih inštrumentov (Jurišević, 1997). Sestavljen je iz 76 postavk, ki merijo 8 sestavin samopodobe (odebeljene smo uporabili v naši analizi): ***telesne značilnosti oz. zunanji videz, telesne zmožnosti oz. sposobnosti, odnos z vrstniki, odnos s starši, branje, matematika, šolski predmeti na splošno, splošna samopodoba***. Preizkušane vprašalnik izpolnjuje tako, da izrazi svoje (ne)strinjanje s posamezno trditvijo na 5-stopenjski lestvici Likertovega tipa (drži, pretežno ne drži, bolj ne drži kot drži, bolj drži kot ne drži, pretežno drži in drži). Najvišje možno število točk, ki kaže na izrazito pozitivno samopodobo v posamezni sestavini, je 40. Za reševanje vprašalnika ni potrebno nobeno posebno predznanje, niti dodatna pojasnila, povprečen čas reševanja se giblje okoli 20 minut (Jurišević, 1997; Marsh, 1990).

2.3 Postopki zbiranja podatkov

Podatki so bili zbrani v okviru raziskave Analiza razvojnih trendov otrok in mladine v Sloveniji (ARTOS). Gre za presečno študijo, ki poteka že od leta 1970 na vsakih deset let (1983, 1993/4, 2003/4, 2013/2014) in je ena izmed najstarejših raziskav sekularnih trendov v telesnem fitnesu na svetu. Vodilna institucija raziskave je Fakulteta za šport, v zadnji izvedbi pa so zraven sodelovale biotehniška, filozofska, pedagoška in medicinska fakulteta ter Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani, Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu

in Nacionalni inštitut za zdravje. Študija temelji na interdisciplinarnem pristopu, ki vključuje področja fizične antropologije, kineziologije, psihologije in sociologije. Cilj raziskave je spremljati sekularne trende telesnega in gibalnega razvoja otrok z vidika psiholoških, socialnih in zdravstvenih dejavnikov, ki oblikujejo njihove sodobne življenjske sloge. Bogata podatkovna zbirka, pridobljena v okviru raziskave (17 različnih gibalnih testov in testov aerobnih zmogljivosti, čez 25 antropometričnih mer ter spremenljivke drugih področij: psihologija, socialno-ekonomski status, mnenje staršev o telesni aktivnosti), omogoča izvedbo najrazličnejših primerjav in iskanje povezav med vsemi temi spremenljivkami (Jurak idr., 2013).

S strani vsakega izmed preizkušancev, zajetih v vzorec, je bilo pridobljeno soglasje staršev, da se strinjajo z otrokovim sodelovanjem pri raziskavi. Sodelovali so prostovoljno in anonimno, z možnostjo kadarkoli po lastni želji odstopiti od meritev. V primeru, da se omenjenega soglasja ni pridobilo, je bil posameznik izvzet iz vzorca. Raziskovalna ekipa se je na lokacijah izvajanja meritev razdelila na 3 dele:

- *antropometrija*: meritve telesnih značilnosti so se izvajale v ločenem, zagrajenem predelu telovadnice ali eni izmed učilnic;
- *motorika*: večina testov se je izvajala v telovadnici, tek na 60 in 600 metrov pa na zunanjih površinah v neposredni bližini šole; ta skupina je vključevala največje število merilcev;
- *psihologija*: vprašalnike so učenci reševali prek spleta, v računalniških učilnicah, pod nadzorom enega ali dveh članov raziskovalne skupine.

Meritve so se izvajale med 6. 9. in 11. 10. 2013 v dopoldanskem času (med 8.00 in 14.00), na vsaki šoli 2-3 dni (odvisno od njene velikosti oz. števila preizkušancev). Spletni vprašalnik je bil vnaprej pripravljen in dvakrat pilotno testiran na eni izmed šol, ki ni bila zajeta v vzorec. Gibalno testiranje se je pričelo z 10-minutnim vodenim ogrevanjem, izvedenem s strani enega od ekipe merilcev. Pred vsako gibalno nalogo je bila učencu (preizkušancu) pojasnjena njena pravilna izvedba. Psihološke vprašalnike so učenci reševali preko spleta, vanje pa so vstopali z individualno šifro, ki so jo pridobili s strani ARTOS-merilca. V primeru, da so potrebovali dodatna pojasnila pri reševanju, so jim bila vedno na voljo, čas reševanja ni bil omejen.

2.4 Postopki obdelave podatkov

Zbrani podatki so bili prečiščeni in obdelani z multivariatnimi in univariatnimi statističnimi metodami, s pomočjo statističnega programa SPSS Statistik 17.00 za Windows ter Microsoft Office Excel 2007. Preizkušance smo ločili po spolu ter predstavili osnovno opisno statistiko. S pomočjo Pearsonovega koeficienta smo preverili, kakšne so korelacije med spremenljivkami, uporabljenimi v regresijskih modelih ter kakšna je korelacija med starostjo in posamezno obliko samopodobe (hipoteze sklopa 'b'). S t-testom smo preverili ali obstajajo razlike v samopodobi med spoloma (hipoteze sklopa 'a'), njihovo jakost smo izračunali z η^2 koeficientom ($\eta^2=0,01 \rightarrow$ šibka jakost razlike, $\eta^2=0,06 \rightarrow$ zmerna jakost razlike, $\eta^2=0,14 \rightarrow$

velika jakost razlike). Preden smo se lotili analiz z multiplo linearno regresijo, smo preverili predpostavke, ki so pogoj za njeno izvedbo. Izkazalo se je, da so vse izpolnjene, zato smo z omenjeno metodo preverili hipoteze sklopa 'c' ter dobili vpogled v to, kakšen je vpliv gibalne učinkovitosti na posamezno obliko samopodobe.

Tabela 2

Modeli multiple linearne regresije

<i>MODEL</i>	<i>ODVISNA SPREMENLJIVKA</i>	<i>NEODVISNE SPREMENLJIVKE</i>
1	splošna samopodoba	spol, starost, indeks gibalne učinkovitosti
2	splošna samopodoba	spol, starost, posamezni gibalni testi
3	telesna samopodoba – 'videz'	spol, starost, indeks gibalne učinkovitosti
4	telesna samopodoba – 'videz'	spol, starost, posamezni gibalni testi
5	telesna samopodoba – 'sposobnosti'	spol, starost, indeks gibalne učinkovitosti
6	telesna samopodoba – 'sposobnosti'	spol, starost, posamezni gibalni testi

Izdelali smo šest regresijskih modelov (Tabela 2), v okviru katerih nas je zanimalo, ali lahko z nekaterimi prediktorji (posamezni testi gibalne učinkovitosti, indeks gibalne učinkovitosti, starost in spol) napovemo stopnjo splošne samopodobe ter telesne samopodobe v komponentah 'zunanjí videz' in 'sposobnosti'. V posameznem modelu nam odvisno spremenljivko predstavlja samopodoba (splošna, telesna – 'zunanjí videz' ali telesna – 'sposobnosti'), neodvisne pa starost in spol ter indeks gibalne učinkovitosti ali posamezni gibalni testi. Da bi dobili nek splošen vpogled v to, ali gibalna učinkovitost vpliva na odvisno spremenljivko (samopodobo), smo najprej izdelali modele, kjer neodvisno spremenljivko poleg spola in starosti predstavlja indeks gibalne učinkovitosti. Za natančnejši vpogled v to, katere gibalne sposobnosti so tiste, ki imajo na samopodobo največji vpliv, smo izdelali še modele, v katere smo namesto indeksa vključili posamezne teste gibalne učinkovitosti. Regresijski model je temeljil na algoritmu 'Enter', kar pomeni, da je program SPSS vključil vse prediktorje naenkrat. Pri določanju statistične značilnosti smo upoštevali 5% tveganje ($p \leq 0,05$).

3 Rezultati

3.1 Opisna statistika

Osnovno opisno statistiko smo izdelali razdeljeno v starostne kategorije in ločeno po spolu (F – fantje in D – dekleta), saj obstajajo določene razlike v vrednostih posameznih spremenljivk glede na spol in starost. V analizo je vključenih 929 preizkušancev (503 dečki in 426 deklet). Uporabljeni so podatki tistih, pri katerih se niso pojavile manjkajoče vrednosti. Za nazornejši prikaz razlik v vrednostih spremenljivk smo uporabljali t.i. rezano starost (skupine 11,00 – 11,99 let, 12,00-12,99 itd.), ki smo jo kasneje, v modelu multiple regresije, zamenjali s kronološko. Pri gibalnih testih ter vprašanjih o samopodobi smo prikazali aritmetično sredino (AS) in standardni odklon (vrednost po znaku '±') ter število preizkušancev (N).

Tabela 3

Opisna statistika - 1. del

starost	spol		taping z roko	dvig. trupa 60sek	vesa v zgibi	tek na 60 m	tek na 600 m	stopnj. tek	skok v dalj. z mesta	polig. nazaj
11	F	AS	36,31± 4,35	40,81± 9,74	27,69± 21,33	11,34± 1,37	174,58 ±34,33	11,19± 1,15	167,94 ±21,16	14,79± 4,95
		N	36	36	35	35	36	35	36	35
	D	AS	36,80± 3,79	37,23± 7,84	23,32± 20,07	11,35± 1,12	182,32 ±35,94	10,67± 0,87	156,07 ±21,82	15,84± 4,11
		N	44	44	44	43	44	43	44	44
12	F	AS	37,20± 4,58	41,86± 9,46	28,82± 20,36	10,93± 1,01	164,94 ±25,70	11,41± 1,09	174,16 ±20,81	14,33± 4,22
		N	147	147	147	140	145	133	147	147
	D	AS	37,51± 4,74	36,46± 9,00	20,41± 19,60	11,15± 1,00	180,93 ±37,19	10,93± 0,92	161,32 ±21,97	14,57± 3,49
		N	120	118	119	113	122	115	116	116
13	F	AS	39,93± 4,27	41,63± 10,34	34,21± 21,58	10,47± 1,12	161,76 ±31,35	11,72± 1,18	184,84 ±24,78	13,64± 3,75
		N	161	159	159	158	161	151	160	159
	D	AS	39,65± 4,82	39,44± 9,22	22,71± 17,04	10,90± 0,96	176,63 ±27,48	11,06± 0,90	167,80 ±20,62	14,35± 4,01
		N	142	139	142	138	145	140	141	137
14	F	AS	41,95± 4,81	43,56± 11,04	35,85± 23,10	10,03± 1,16	158,39 ±31,33	12,05± 1,14	193,52 ±25,29	13,29± 4,40
		N	151	149	150	148	147	146	151	148
	D	AS	41,41± 5,00	41,35± 10,29	30,12± 24,09	10,88± 0,97	185,24 ±28,31	10,90± 0,86	167,59 ±22,81	13,70± 3,58
		N	106	104	104	103	106	106	104	102
15	F	AS	40,60± 5,32	36,80± 10,94	30,00± 22,46	10,74± 2,90	148,40 ±22,60	11,88± 1,93	188,80 ±28,33	15,42± 2,76
		N	5	5	5	5	5	4	5	5
	D	AS	40,00± 1,41	37,00± 12,73	12,50± 10,61	11,50± 2,26	177,00 ±57,98	10,50 ±2,12	171,00 ±42,43	24,20
		N	2	2	2	2	2	2	2	1

Tabela 3 prikazuje osnovno opisno statistiko rezultatov prvih osmih gibalnih testov. Pri dečkih je pri vseh spremenljivkah vidno zboljševanje rezultatov s povečevanjem starosti, razen pri dvigovanju trupa, kjer je med 12-im in 13-im letom prisotna stagnacija oz. blag

upad. V nasprotju z dečki pri deklicah zboljševanje rezultatov s povečevanjem starosti ni tako izrazito. Pri dvigovanju trupa med 11-im in 12-im letom vidimo celo nazadovanje, prav tako pri vesi v zgibi. Med 13-im in 14-im letom pride do poslabšanja rezultata v teku na 600m in stopnjevalnem teku, manjši upad rezultata je v tem starostnem obdobju viden tudi pri skoku v daljino z mesta.

Tabela 4

Opisna statistika - 2. del

starost	spol		predkl.	zvinek	bobn. z	stisk	gibal.	tel.	zunanj	spl.	
			sede	s palico	rokami	pesti	ind.	sposob. (SDQ)	videz (SDQ)	samop. (SDQ)	
11	F	AS	15,14±	84,47±	13,33±	22,89±	0,24±	35,97±	33,42±	39,29±	
		N	6,32	16,29	3,83	4,89	0,57	7,09	7,59	5,92	
	D	AS	22,82±	83,30±	14,55±	23,41±	0,11±	32,07±	30,20±	38,27±	
		N	5,92	16,65	4,08	4,12	0,55	6,24	7,45	6,45	
	12	F	AS	16,11±	90,56±	14,54±	26,13±	0,07±	36,01±	32,17±	38,80±
			N	6,64	16,39	4,23	5,59	0,51	5,98	6,93	6,22
D		AS	21,92±	84,29±	17,03±	24,55±	0,00±	31,39±	29,20±	37,69±	
		N	8,02	16,75	4,30	4,64	0,53	7,01	6,74	5,69	
13		F	AS	17,08±	92,80±	16,37±	31,55±	0,01±	34,07±	31,85±	38,00±
			N	8,18	18,03	4,39	7,24	0,56	6,54	6,12	6,05
	D	AS	24,09±	85,40±	18,04±	26,92±	-0,03±	29,45±	26,79±	35,86±	
		N	7,85	16,16	4,60	4,46	0,60	7,96	7,59	6,60	
	14	F	AS	17,39±	97,05±	16,82±	34,48±	-0,01±	33,75±	30,99±	37,44±
			N	8,02	16,71	4,29	7,72	0,60	6,73	6,00	5,09
D		AS	25,66±	83,86±	19,52±	27,69±	-0,04±	27,71±	24,60±	35,27±	
		N	7,26	19,09	4,27	4,60	0,59	7,42	7,61	6,14	
15		F	AS	19,60±	95,80±	15,80±	40,20±	-0,02±	37,80±	32,80±	36,60±
			N	8,26	23,94	4,60	6,30	0,37	5,36	7,73	5,68
	D	AS	19,00±	88,00±	16,00±	24,00±	0,00	29,50±	13,50±	31,50±	
		N	1,41	28,28	8,48	5,66		10,61	3,54	6,36	
			N	2	2	2	2	1	2	2	2

Tabela 4 prikazuje osnovno opisno statistiko rezultatov preostalih petih gibalnih testov in vprašalnikov o samopodobi. Pri dečkih je pri večini gibalnih testov vidno zboljševanje rezultatov s povečevanjem starosti, razen pri zvinku s palico, kjer so rezultati z vsakim letom slabši. Tudi pri vseh treh oblikah samopodobe je z naraščanjem starosti razviden upad števila točk SDQ-testa. Pri dekletih je ponekod vidno nazadovanje, in sicer med 11-im in 12-im letom pri predklonu sede in med 11-im in 13-im letom pri zvinku s palico. Enako kot pri dečkih je tudi pri njih z naraščanjem starosti zaznaven upad števila točk pri testih samopodobe.

3.2 Korelacije

Da bi preverili, kakšna je povezanost med posameznimi spremenljivkami, smo izračunali korelacijske koeficiente, ločeno po spolu. Kot statistično značilne smo obravnavali povezave, kjer je $p \leq 0,05$. Vrednost Pearsonovega korelacijskega koeficienta (r) $\pm 0,1$ kaže na šibko, $\pm 0,3$ na srednjo in $\pm 0,5$ na močno povezanost.

Tabela 5

Korelacije med spremenljivkami (Pearsonov korelacijski koeficient) - dečki

dečki		Telesne sposobnosti (SDQ)	Zunanji videz (SDQ)	Splošna samopodoba (SDQ)
taping z roko	r	,10	,02	,01
	p	,02*	,70	,89
dviganje trupa	r	,26	,05	,03
	p	,00*	,24	,46
vesa v zgibi	r	,24	,05	,03
	p	,00*	,23	,54
tek na 60 m	r	-,38	-,11	-,08
	p	,00*	,02*	,09
tek na 600 m	r	-,43	-,11	-,08
	p	,00*	,01*	,07
stopnjevalni tek	r	,42	,07	,07
	p	,00*	,16	,15
skok v daljino z mesta	r	,33	,07	,07
	p	,00*	,15	,14
poligon nazaj	r	-,41	-,16	-,16
	p	,00*	,00*	,00*
predklon sede	r	,16	,04	,06
	p	,00*	,32	,16
zvinek s palico	r	-,11	-,01	-,04
	p	,02*	,80	,33
bobnanje z rokami	r	,05	,01	,08
	p	,29	,79	,70
stisk pesti	r	,09	-,00	-,01
	p	,04*	,96	,80
indeks gibalne učinkovitosti	r	,49	,14	,15
	p	,00*	,00*	,00*
starost	r	-,13	-,09	-,11
	p	,00*	,04*	,02*

Legenda: r - Pearsonov korelacijski koeficient; p - statistična značilnost povezave (kjer je prisotna, označena z *)

Z osenčenostjo v Tabeli 5 so označeni statistično značilni korelacijski koeficienti pri dečkih. Vidno je, da je indeks gibalne učinkovitosti statistično značilno povezan z vsemi tremi odvisnimi spremenljivkami, najmočnejša povezava ($r=0,5$) je prisotna s komponento telesne samopodobe - 'sposobnosti'. Poleg tega smo ugotovili, da se gibalna učinkovitost dečkov povezuje tudi z ostalima dvema obravnavanima oblikama samopodobe, zato je nadaljnja obravnava z multiplo linearno regresijo smiselna. Pri podrobnejšem pregledu povezav med posameznimi testi in pojavnimi oblikami samopodobe smo zaznali, da se le 'bobnanje z rokami' ne povezuje s komponento telesne samopodobe – 'sposobnosti'. Manj statistično značilnih, srednje močnih povezav ($r<0,3$), najdemo med komponento telesne samopodobe - 'zunanji videz' in posameznimi testi. Prisotne so s tekom na 60m, tekom na 600m in poligonom nazaj. S splošno samopodobo se šibko ($r=0,16$) povezuje le test poligon nazaj.

Da bi preverili hipoteze sklopa 'b', smo izračunali korelacije med rezultati SDQ-testov za posamezno obliko samopodobe in starostjo. Vse povezave so se izkazale kot statistično značilne, stopnja povezanosti kot šibka, smer pa negativna (višja kot je starost, nižje je doseženo število točk na SDQ-testu).

Tabela 6

Korelacije med spremenljivkami (Pearsonov korelacijski koeficient) - deklice

deklice		Telesne sposobnosti (SDQ)	Zunanji videz (SDQ)	Splošna samopodoba (SDQ)
taping z roko 20 sekund	r	,06	-,17	-,08
	p	,25	,01*	,10
dviganje trupa	r	,30	-,01	,06
	p	,00*	,81	,23
vesa v zgibi	r	,23	,04	,04
	p	,00*	,46	,40
tek na 60 m	r	-,36	-,11	-,10
	p	,00*	,02*	,04*
tek na 600 m	r	-,46	-,16	-,16
	p	,00*	,00*	,00*
stopnjevalni tek	r	,42	,11	,12
	p	,00*	,02*	,02*
skok v daljino z mesta	r	,38	,08	,09
	p	,00*	,13	,07
poligon nazaj	r	-,21	,01	-,02
	p	,00*	,89	,63
predklon sede	r	,18	,06	,13
	p	,00*	,25	,01*
zvinek s palico	r	-,14	,06	,03
	p	,00*	,20	,50
bobnanje z rokami	r	-,010	-,13	-,03
	p	,88	,01*	,55
stisk pesti	r	,02	-,17	-,08
	p	,64	,00*	,12
indeks gibalne učinkovitosti	r	,46	,08	,13
	p	,00*	,14	,01*
starost	r	-,22	-,26	-,18
	p	,00*	,00*	,00*

Legenda: r - Pearsonov korelacijski koeficient; p - statistična značilnost povezave (kjer je prisotna, označena z *)

Z osenčenostjo v tabeli 6 so prikazani statistično značilni korelacijski koeficienti pri dekletih. Indeks gibalne učinkovitosti se pomembno povezuje s komponento telesne samopodobe – 'sposobnosti' ter splošno samopodobo, medtem ko se povezava s komponento 'zunanji videz' ni izkazala kot statistično značilna. Tudi pri dekletih je, podobno kot pri dečkih, največ povezav prisotnih med testi gibalne učinkovitosti in komponento telesne samopodobe – 'sposobnosti'. Povezave ni pri testih taping z roko, bobnanje z rokami (edini test, kjer ni bilo povezanosti niti pri dečkih) in stisk pesti. Več povezav kot pri dečkih se je pri dekletih

pokazalo med komponento telesne samopodobe – 'zunanji videz' in posameznimi gibalnimi testi: taping z roko, tek na 60m, tek na 600m, stopnjevalni tek in bobnanje z rokami. Komponenta 'zunanji videz' se z indeksom gibalne učinkovitosti ne povezuje. Splošna samopodoba se prav tako povezuje z večjim številom gibalnih testov kot pri fantih, in sicer s teki (na 60m, 600m in stopnjevalnim tekom) ter predklonom sede.

Tudi pri dekletih smo z namenom preverjanja hipotez sklopa 'b' izračunali korelacije med rezultati SDQ-testov za posamezno obliko samopodobe in starostjo. Vse povezave so se izkazale kot statistično značilne, stopnja povezanosti kot šibka do srednje močna ter izrazitejša kot pri dečkih, smer prav tako negativna (višja kot je starost, nižje je doseženo število točk na SDQ-testu).

3.3 T-test

S t-testom za neodvisna vzorca smo primerjali vse tri komponente samopodobe glede na spol. Ugotovili smo, da obstajajo pomembne razlike med spoloma v vseh treh komponentah samopodobe glede na spol, saj spol pojasnjuje kar velik del razlik v samopodobi:

- V komponenti telesne samopodobe 'sposobnosti' obstajajo statistično značilne razlike med fanti ($AS=34,7\pm 6,5$) in dekleti ($AS=29,9\pm 7,5$; $t(967)=10,82$, $p=0,000$). Jakost razlik v povprečjih je dokaj visoka ($\eta^2=0,11$).
- V komponenti telesne samopodobe 'zunanji videz' obstajajo statistično značilne razlike med fanti ($AS=31,8\pm 6,4$) in dekleti ($AS=27,2\pm 7,6$; $t(967)=10,19$, $p=0,000$). Jakost razlik v povprečjih je dokaj visoka ($\eta^2=0,097$).
- V splošni samopodobi obstajajo statistično značilne razlike med fanti ($AS=38,2\pm 5,8$) in dekleti ($AS=36,5\pm 6,3$; $t(967)=4,32$, $p=0,00$). Jakost razlik v povprečjih je precej šibka ($\eta^2=0,02$).

3.4 Multipla linearna regresija

Z multiplo linearno regresijo smo v prvi vrsti ugotavljali, če set neodvisnih spremenljivk (rezultati posameznih testov gibalne učinkovitosti, indeks gibalne učinkovitosti, spol, starost) pojasnjuje posamezno odvisno spremenljivko (splošno samopodobo, telesno samopodobo - zunanji videz in telesno samopodobo - sposobnosti). Nadalje nas je zanimalo, v kakšni meri posamezne neodvisne spremenljivke (prediktorji) pojasnjujejo celoten model. Z determinacijskim koeficientom (R^2) smo ugotavljali, kolikšen je delež variance odvisne spremenljivke, ki jo pojasnjuje neodvisna.

3.4.1 Multipla regresijska analiza – 1. model (splošna samopodoba, starost, spol, indeks gibalne učinkovitosti)

Preverjanje predpostavk za izpeljavo multiple regresijske analize, pri kateri je set neodvisnih spremenljivk sestavljen iz spremenljivk indeks gibalne učinkovitosti, spol in starost, odvisna

spremenljivka pa je splošna samopodoba, je pokazalo, da z navedenimi spremenljivkami lahko izvedemo regresijski model. Rezultati modela so pokazali, da set neodvisnih spremenljivk statistično značilno pojasnjuje splošno samopodobo ($F(3,813) = 16,21$, $p \leq 0,00$). S tovrstnim modelom lahko pojasnimo 5,6% variabilnosti te spremenljivke.

Napovedana splošna samopodoba preizkušanca je enaka $51,21 + 1,40$ (indeks gibalne učinkovitosti) $- 0,85$ (starost) $- 1,79$ (spol), kjer so fantje označeni z 1 in dekleta z 2. Splošna samopodoba preizkušanca se torej zmanjša za 0,85 točke za vsako leto starosti, je nižja za 1,79 točk pri dekletih in se zviša za 1,40 točke z vsako točko gibalnega indeksa. Vsi trije prediktorji na ravni $p \leq 0,000$ statistično značilno vplivajo na splošno samopodobo.

3.4.2 Multipla regresijska analiza – 2. model (splošna samopodoba, starost, spol, posamezni gibalni testi)

Preverjanje predpostavk za izpeljavo multiple regresijske analize, pri kateri je set neodvisnih spremenljivk sestavljen iz spremenljivk spol, starost in posameznih gibalnih testov (taping z roko, dviganje trupa, vesa v zgibi, tek na 60m, tek na 600m, stopnjevalni tek, skok v daljino z mesta, poligon nazaj, predklon sede, zvinek s palico, bobnanje z rokami, stisk pesti), odvisna spremenljivka pa je splošna samopodoba, je pokazalo, da z navedenimi spremenljivkami lahko izvedemo regresijski model. Rezultati modela so pokazali, da set neodvisnih spremenljivk statistično značilno pojasnjuje splošno samopodobo ($F(14,813) = 4,71$, $p \leq 0,000$). S tovrstnim modelom pojasnimo 7,5% variabilnosti te spremenljivke.

Tabela 7

Splošna samopodoba, spol, starost in posamezni gibalni testi

	Nestandardizirani koeficienti		Standard. koeficienti	t	p	Korelacije
	B	Stand. napaka	Beta			Parcialna korelacija
konstanta	53,43	7,23		7,39	,00	
spol	-2,00	,54	-,17	-3,67	,00*	-,13
starost	-1,16	,27	-,18	-4,36	,00*	-,15
taping z roko 20 sekund	-,05	,05	-,04	-1,00	,32	-,04
dviganje trupa	-,01	,03	-,02	-,42	,68	-,02
vesa v zgibi	-,01	,01	-,04	-1,04	,30	-,04
tek na 60 m	-,25	,29	-,05	-,87	,38	-,03
tek na 600 m-čas	-,01	,01	-,03	-,52	,61	-,02
stopnjevalni tek-hitrost	,25	,30	,05	,84	,40	,03
skok v daljino z mesta	,01	,01	,06	,96	,34	,03
poligon nazaj	-,06	,07	-,04	-,80	,43	-,03
predklon sede	,08	,03	,11	2,68	,01*	,09
zvinek s palico	,02	,01	,06	1,72	,09	,06
bobnanje z rokami	,09	,05	,07	1,79	,07	,06
stisk pesti	-,02	,04	-,03	-,59	,56	-,02

Iz Tabele 9 je razvidno, da imajo statistično značilen vpliv na regresijski model na ravni $p \leq 0,05$ (označen z *) le s sivo označeni prediktorji: spol, starost in predklon sede. Če gledamo zgolj te prediktorje, se splošna samopodoba preizkušanca torej zmanjša za 1,16 točke za vsako leto starosti, je nižja za 2,00 točk pri dekletih in se zviša za 0,08 točke z vsakim centimetrom predklona sede.

3.4.3 Multipla regresijska analiza – 3. model (telesna samopodoba – 'videz', spol, starost, indeks gibalne učinkovitosti)

Preverjanje predpostavk za izpeljavo multiple regresijske analize, pri kateri je set neodvisnih spremenljivk sestavljen iz spremenljivk indeks gibalne učinkovitosti, spol in starost, odvisna spremenljivka pa je komponenta telesne samopodobe 'videz', je pokazalo, da z navedenimi spremenljivkami lahko izvedemo regresijski model. Rezultati modela so pokazali, da set neodvisnih spremenljivk statistično značilno pojasnjuje komponento telesne samopodobe 'videz' ($F(3,813) = 40,93$, $p \leq 0,00$). S tovrstnim modelom lahko pojasnimo 13,1% variabilnosti te spremenljivke.

Napovedana telesna samopodoba preizkušanca v komponenti 'videz' je enaka $53,00 + 1,16$ (indeks gibalne učinkovitosti) $- 1,23$ (starost) $- 4,75$ (spol), kjer so fantje označeni z 1 in dekleta z 2. Telesna samopodoba preizkušanca v komponenti 'videz' se torej zmanjša za 1,23 točke za vsako leto starosti, je nižja za 4,75 točk pri dekletih in se zviša za 1,16 točke z vsako točko gibalnega indeksa. Vsi trije prediktorji na ravni $p \leq 0,00$ statistično značilno vplivajo na komponento 'videz' telesne samopodobe.

3.4.4 Multipla regresijska analiza – 4. model (telesna samopodoba – 'videz', spol, starost, posamezni gibalni testi)

Preverjanje predpostavk za izpeljavo multiple regresijske analize, pri kateri je set neodvisnih spremenljivk sestavljen iz spremenljivk spol, starost in posameznih gibalnih testov (taping z roko, dviganje trupa, vesa v zgibi, tek na 60m, tek na 600m, stopnjevalni tek, skok v daljino z mesta, poligon nazaj, predklon sede, zvinek s palico, bobnanje z rokami, stisk pesti), odvisna spremenljivka pa je telesna samopodoba – komponenta 'videz', je pokazalo, da z navedenimi spremenljivkami lahko izvedemo regresijski model. Rezultati modela so pokazali, da set neodvisnih spremenljivk statistično značilno pojasnjuje splošno samopodobo ($F(14,813) = 11,548$, $p \leq 0,000$). S tovrstnim modelom lahko pojasnimo 16,6% variabilnosti te spremenljivke.

Tabela 8

Telesna samopodoba - videz, spol, starost in posamezni gibalni testi

	Nestandardizirani koeficienti		Standard. koeficienti	t	p	Korelacije Parcialna korelacija
	B	Stand. napaka	Beta			
konstanta	64,76	8,38		7,73	,00	
spol	-4,37	,63	-,30	-6,95	,00*	-,24
starost	-1,37	,31	-,17	-4,44	,00*	-,15
taping z roko 20 sekund	-,09	,06	-,06	-1,51	,13	-,05
dviganje trupa	-,03	,03	-,05	-1,16	,25	-,04
vesa v zgibi	-,01	,01	-,03	-,81	,42	-,03
tek na 60 m	-,77	,34	-,12	-2,27	,02*	-,08
tek na 600 m	-,02	,01	-,07	-1,33	,19	-,05
stopnjevalni tek	,13	,34	,02	,38	,71	,01
skok v daljino z mesta	,02	,02	,06	1,10	,27	,04
poligon nazaj	-,02	,08	-,01	-,25	,80	-,01
predklon sede	,07	,03	,08	2,04	,04	,07
zvinek s palico	,03	,02	,07	1,90	,06**	,07
bobnanje z rokami	-,05	,06	-,03	-,94	,35	-,03
stisk pesti	-,05	,04	-,05	-1,23	,22	-,04

Iz Tabele 10 je razvidno, da imajo statistično značilen vpliv na regresijski model na ravni $p \leq 0,05$ (označen z *) le s sivo označeni prediktorji: spol, starost, tek na 60m in predklon sede, na meji statistične značilnosti (oznaka **) se nahaja zvinek s palico. Če gledamo zgolj te prediktorje, se telesna samopodoba preizkušanca v komponenti 'videz' torej zmanjša za 1,37 točke za vsako leto starosti, je nižja za 4,37 točk pri dekletih, se zviša za 0,77 točke z vsako desetinko sekunde manj pri teku na 60m, se zviša za 0,07 točke z vsakim centimetrom predklona sede in zniža za 0,03 točke z vsakim centimetrom zvinca s palico.

3.4.5 Multipla regresijska analiza – 5. model (samopodoba – 'telesne sposobnosti', spol, starost, indeks gibalne učinkovitosti)

Preverjanje predpostavk za izpeljavo multiple regresijske analize, pri kateri je set neodvisnih spremenljivk sestavljen iz spremenljivk indeks gibalne učinkovitosti, spol in starost, odvisna spremenljivka pa je komponenta samopodobe 'telesne sposobnosti', je pokazalo, da z navedenimi spremenljivkami lahko izvedemo regresijski model. Rezultati modela so pokazali, da set neodvisnih spremenljivk statistično značilno pojasnjuje komponento samopodobe 'telesne sposobnosti' ($F(3,813) = 136,46, p \leq 0,00$). S tovrstnim modelom lahko pojasnimo 33,5% variabilnosti te spremenljivke.

Napovedana samopodoba preizkušanca v komponenti 'telesne sposobnosti' je enaka $55,03 + 5,65$ (indeks gibalne učinkovitosti) $- 1,16$ (starost) $- 4,94$ (spol), kjer so fantje označeni z 1 in dekleta z 2. Samopodoba preizkušanca v komponenti 'telesne sposobnosti' se torej zmanjša za 1,16 točke za vsako leto starosti, je nižja za 4,94 točk pri dekletih in se zviša za 5,65 točke z vsako točko indeksa gibalne učinkovitosti. Vsi trije prediktorji na ravni $p \leq 0,00$ statistično značilno vplivajo na komponento 'sposobnosti' telesne samopodobe.

3.4.6 Multipla regresijska analiza – 6. model (samopodoba – 'telesne sposobnosti', spol, starost, posamezni gibalni testi)

Preverjanje predpostavk za izpeljavo multiple regresijske analize, pri kateri je set neodvisnih spremenljivk sestavljen iz spremenljivk spol, starost in posameznih gibalnih testov (taping z roko, dviganje trupa 60sek, vesa v zgibi, tek na 60m, tek na 600m, stopnjevalni tek, skok v daljino z mesta, poligon nazaj, predklon sede, zvinek s palico, bobnanje z rokami, stisk pesti), odvisna spremenljivka pa je komponenta samopodobe 'telesne sposobnosti', je pokazalo, da z navedenimi spremenljivkami lahko izvedemo regresijski model. Rezultati modela so pokazali, da set neodvisnih spremenljivk statistično značilno pojasnjuje splošno samopodobo ($F(14,813) = 39,60, p \leq 0,00$). S tovrstnim modelom lahko pojasnimo 40,5% variabilnosti te spremenljivke.

Tabela 9

Telesna samopodoba - sposobnosti, spol, starost in posamezni gibalni testi

	Nestandardizirani koeficienti		Standard. koeficienti			Korelacije Parcialna korelacija
	B	Stand. napaka	Beta	t	p	
konstanta	58,39	7,05		8,28	,00	
spol	-2,77	,53	-,19	-5,24	,00*	-,18
starost	-2,36	,26	-,29	-9,06	,00*	-,30
taping z roko 20 sekund	-,06	,05	-,04	-1,12	,26	-,04
dviganje trupa	,04	,02	,06	1,74	,08	,06
vesa v zgibi	-,01	,01	-,04	-1,05	,29	-,04
tek na 60 m	-,47	,29	-,07	-1,63	,10	-,06
tek na 600 m	-,05	,01	-,20	-4,93	,00*	-,17
stopnjevalni tek	1,17	,29	,18	4,07	,00*	,14
skok v daljino z mesta	,05	,01	,16	3,44	,00*	,12
poligon nazaj	,04	,07	,02	,60	,55	,02
predklon sede	,07	,03	,08	2,31	,02*	,08
zvinek s palico	-,02	,01	-,06	-1,91	,06**	-,07
bobnanje z rokami	-,01	,05	-,00	-,14	,89	-,01
stisk pesti	,08	,04	,08	2,23	,02*	,10

Iz Tabele 11 je razvidno, da imajo statistično značilen vpliv na regresijski model na ravni $p \leq 0,05$ (označen z *) s sivo označeni prediktorji: spol, starost, tek na 600m, stopnjevalni tek, skok v daljino z mesta, predklon sede in stisk pesti. Na meji statistične značilnosti (oznaka **) se nahaja zvinek s palico. Če gledamo zgolj te prediktorje, se samopodoba preizkušanca v komponenti 'telesne sposobnosti' torej zmanjša za 2,36 točke za vsako leto starosti, je nižja za 2,77 točke pri dekletih, se zviša za 0,47 točke z vsako sekundo manj pri teku na 600m, se zviša za 1,17 točke za vsak km/h več pri stopnjevalnem teku, se zviša za 0,05 točke za vsak centimeter skoka v daljino z mesta, se zviša za 0,07 točke z vsakim centimetrom predklona sede, se zviša za 0,08 za vsak kilogram pri stisku pesti in zviša za 0,02 točke z vsakim centimetrom manj pri zvinku s palico.

4 Razprava

V pričujočem delu smo preverjali, kako je samopodoba povezana z gibalno učinkovitostjo pri učencih tretjega triletja osnovne šole. Osredotočili smo se na splošno ter telesno samopodobo, ločeno po komponentah 'videz' in 'sposobnosti'. Obenem so nas zanimale razlike glede na spol in starost. Številni avtorji pred nami so namreč ugotavljali, da stopnja samopodobe s starostjo pada (Adlešič, 1999; Brake, 2006; Dolenc, 2009; Fawkner idr., 2007; Juriševič, 1997; Pevc, 2007) in da imajo dečki bolj pozitivno izraženo samopodobo kot deklice (Adlešič, 1999; Altıntaş in Aşçi, 2008; Dolenc, 2011; Brake, 2006; Juriševič, 1997; Kač, 2014; Kikel in Kop, 2012; Novak, 2011; Verstovšek, 2011; Vrečič, 2015). S Pearsonovim koeficientom smo preverili, če imajo starejši res nižjo samopodobo od mlajših in s t-testom ali drži, da imajo dečki višjo samopodobo od deklic. Da bi preverili, če gibalna učinkovitost vpliva na samopodobo, smo izdelali regresijske modele, s katerimi smo vpliv na posamezno obliko samopodobe najprej preučili s pomočjo indeksa gibalne učinkovitosti, nato pa še s posameznimi gibalnimi testi.

4.1 Gibalna učinkovitost preizkušancev

Na podlagi opisne statistike smo dobili splošen vpogled v gibalno učinkovitost in samopodobo dečkov in deklic, ločeno po starosti. Zaznali smo, da se pri dečkih rezultati gibalnih testov z naraščanjem starosti večinoma izboljšujejo, do upada prihaja le pri gibljivosti ramenskega obroča, kar bi lahko bila posledica sedečega načina življenja s sključeno držo, ki povzroča zakrčenost mišic sprednje strani ramenskega obroča. Pri dekletih z naraščanjem starosti prihaja na številnih mestih do nazadovanja v gibalni učinkovitosti. Zaznali smo ga pri repetitivni moči mišic sprednjega dela trupa, statični moči rok in ramenskega obroča, v splošni in kardio-respiratorni vzdržljivosti, gibljivosti ramenskega obroča in gibljivosti v predelu hrbtenice in kolka. Kar se tiče deklet, se naši podatki nekoliko razhajajo z ugotovitvami iz poročila SLOfit – športno-vzgojnega kartona (Starc, 2014a; Starc, 2014b; Strel, 2014), kjer je v starostnem obdobju 11-14 let zaznaven napredek v gibalni učinkovitosti deklet. Napredek v gibalni učinkovitosti pri dečkih in številna mesta nazadovanja pri dekletih, povezana z naraščanjem starosti, sta najverjetneje odvisna predvsem od dveh dejavnikov. En izmed njih je odraščanje oz. naravni razvoja telesa, pri katerem dečki pridobivajo bolj na mišični, dekleta pa na maščobni masi (Kalan in Škof, 2007). Drugi je povezan s telesno dejavnostjo v času pubertete, za katero Troiano idr. (2008) ugotavljajo, da pri dekletih izraziteje upade kot pri dečkih.

4.2 Hipoteze sklopa 'a' – samopodoba in razlike med spoloma

Najvišje možno število točk, ki kaže na izrazito pozitivno samopodobo v posamezni sestavini, je 40 (Marsh, 1990). Iz opisne statistike smo razbrali, da so dečki v okviru vprašalnikov o samopodobi največ točk dosegali pri komponenti splošne samopodobe (med 37 in 39), sledila je telesna - 'sposobnosti' (med 34 in 36), najnižje vrednosti pa so dosegali pri podpostavki

telesne - 'zunanji videz' (med 31 in 34). Tudi pri dekletih smo opazili, da so med vsemi tremi oblikami samopodobe najvišje število točk dosegale pri splošni samopodobi (med 35 in 38), nekoliko nižje pri telesni - 'sposobnosti' (med 28 in 32) in najnižje pri telesni samopodobi v podpostavki 'videz' (med 25 in 30). Že opisna statistika je nakazovala na to, da imajo dečki višje izraženo tako splošno kot tudi obe komponenti telesne samopodobe kot dekleta.

S t-testom smo v nadaljevanju tudi statistično dokazali, da med spoloma v vseh treh komponentah samopodobe obstajajo pomembne razlike ter da imajo dečki v vseh treh komponentah višje izraženo samopodobo od deklet. Hipoteze sklopa 'a' zato lahko potrdimo:

- **H1 (a):** *Učenci imajo višjo splošno samopodobo od učenk.*
- **H2 (a):** *Učenci imajo v okviru komponente 'telesni videz' višje izraženo telesno samopodobo od učenk.*
- **H3 (a):** *Učenci imajo v okviru komponente 'telesne sposobnosti' višje izraženo telesno samopodobo od učenk.*

Najmočnejše razlike med spoloma so se pokazale v okviru komponente 'sposobnosti', nekoliko šibkejše v okviru 'zunanjega videza' in najšibkejše v okviru splošne samopodobe. Tudi Adlešič (1999), Altıntaş in Aşçi (2008), Capranica idr. (2011), Dolenc (2009), Juriševič (1997), Kikel in Kop (2012), Kobal-Palčič (1997, v Kobal, 2000), Mattsson idr. (2006), Novak (2011), Radisavljević Janić idr. (2014) ter Verstovšek (2011) so ugotovili, da so dečki bolj zadovoljni s svojim videzom in telesnimi sposobnostmi kot dekleta. Na tem mestu je potrebno izpostaviti dejstvo, da dekleta vstopajo v puberteto v povprečju dve leti prej kot fantje (Starc, 2014a) in se bolj zgodaj soočijo s telesnimi spremembami, ki s seboj prinesejo intenzivnejše zavedanje sebe tudi na ostalih področjih. Samopodoba deklet določene starosti je torej že bolj razčlenjena kot samopodoba isto starih dečkov. Razlika, ki smo jo zaznali, je verjetno deloma tudi posledica spolnih stereotipov, na katere opozarja Kobalova (2000): za ženske v družbi že na splošno velja, da so bolj obremenjene s svojo zunanjo podobo kot moški. Pri odraščajočih posameznicah bi lahko bilo z vidika nižje telesne samopodobe problematično dejstvo, da z razvojem pridobivajo na telesni teži in maščobnem tkivu, kar ima negativen vpliv na dožemanje lastnega zunanjega videza in gibalnih sposobnosti, pri katerih praviloma v tem obdobju tudi dejansko pride do nazadovanja (Starc, 2014a).

Naši podatki ujemajo z raziskavami, ki ugotavljajo, da je pri slovenskih otrocih in mladostnikih v vedno večji meri prisotno nezadovoljstvo z lastnim telesom in njegovimi zmogljivostmi, posebno pri dekletih (Pevc, 2007; Juriševič, 1997; Dolenc, 2009; Dolenc, 2011; Kuhar, 2004).

Dejstvo, da imajo tako dečki kot tudi dekleta najnižje izraženo ravno telesno samopodobo na področju zunanjega videza, bi lahko do neke mere povezali z mediji, ki s postavljanjem precej nerealnih telesnih idealov pomembno vplivajo na posameznikovo nezadovoljstvo z lastnim telesom. Poleg medijev velja omeniti tudi medkulturne razlike, katerih vpliv na samopodobo odraščajočih posameznikov prav tako ni zanemarljiv, kar je dokazala študija, ki so jo izvedli Radisavljević Janić idr. (2014). Izmed preizkušancev različnih narodnosti bivše Jugoslavije so

imeli ravno slovenski mladostniki najnižje izraženo telesno samopodobo, kljub temu, da so izmed vseh dosegli najvišjo stopnjo gibalne učinkovitosti.

Številni avtorji (Kuhar, 2004; Bortoli idr., 2011; Tomori, 1990) so že poudarili, da se neugodna telesna samopodoba pojavlja tako pri ženskah kot pri moških, kar se je do neke mere pokazalo tudi pri nas. Danes poleg ženskega vse bolj prihaja v ospredje tudi idealizirano moško telo (Tomori, 1990), zato si upamo trditi, da v prihodnosti obstaja možnost zmanjšanja razlik v telesni samopodobi deklic in dečkov. Omenjen pojav bi bilo zanimivo spremljati tudi v nadaljnjem raziskovanju.

4.3 Hipoteze sklopa 'b' – samopodoba in razlike v starosti

Iz opisne statistike smo razbrali, da je tako pri dekletih kot tudi pri dečkih z naraščanjem starosti prisoten upad števila doseženih točk SDQ testa v okviru splošne samopodobe ter obeh komponent telesne samopodobe. Izračun korelacij starosti z vsemi tremi komponentami samopodobe je pokazal statistično značilno negativno povezavo vseh treh komponent s starostjo, kar je potrdilo naše domneve, da imajo starejši učenci nižjo splošno samopodobo, telesno samopodobo v komponenti 'sposobnosti' in telesno samopodobo v komponenti 'videz'. Hipoteze sklopa 'b' zato lahko sprejmemo:

- **H1 (b):** *Starejši učenci/ke imajo nižjo splošno samopodobo od mlajših učencev/k.*
- **H2 (b):** *Starejši učenci/ke imajo v okviru komponente 'telesni videz' nižjo telesno samopodobo od mlajših učencev/k.*
- **H3 (b):** *Starejši učenci/ke imajo v okviru komponente 'telesne sposobnosti' nižjo telesno samopodobo od mlajših učencev/k.*

Rezultati, ki smo jih dobili v zvezi z upadanjem samopodobe pri naraščanju starosti, se ujemajo s številnimi že izvedenimi podobnimi raziskavami (Adlešič, 1999; Brake, 2006; Dolenc, 2009; Fawkner idr., 2007; Juriševič, 1997; Pevc, 2007). Vzroki za ta pojav se najverjetneje nahajajo ravno v spreminjanju kognitivne strukture samopodobe skozi otroštvo oziroma mladostništvo, o kateri Kobalova (2000) pravi, da je v zgodnjem obdobju manj razvejana, kasneje pa postaja vse bolj strukturirana. Vse večja strukturiranost samopodobe predstavlja razlog za postopen upad njene pozitivne izraženosti, saj se posameznik znajde pred vedno več različnimi, včasih tudi nasprotujočimi si vlogami. Tudi telesna samopodoba v obeh komponentah s starostjo pada in enega izmed logičnih mehanizmov, zakaj je tako, podaja Tomorijeva (1990), ko govori o odnosu do telesa. Ta naj bi v mladostništvu postajal bolj pomemben sestavni del celotnega zavedanja sebe in lastnih gibalnih sposobnosti kot v otroštvu, kar privede do tega, da je oseba do svojega zunanjega izgleda in sposobnosti z odraščanjem tudi vse bolj kritična.

4.4 Hipoteze sklopa 'c' – gibalna učinkovitost in samopodoba

Povezanost gibalne učinkovitosti in pojavnih oblik samopodobe

Med indeksom gibalne učinkovitosti in posameznimi oblikami samopodobe se je pri obeh spolih pokazala povezanost, razen pri komponenti telesne samopodobe 'zunanji videz' pri dekletih.

- ***Gibalna učinkovitost in telesna samopodoba – zunanji videz:***

Zanimivo je, da se, gledano v okviru posameznih gibalnih sposobnosti, z omenjeno komponento vseeno pomembno povezuje kar šest izmed njih (hitrost enostavnih gibov z roko, statična moč rok in ramenskega obroča, koordinacija gibanja v ritmu, šprinterska hitrost celega telesa, splošna ter kardio-respiratorna vzdržljivost). Pri fantih je sicer prisotna povezava med komponento telesne samopodobe 'zunanji videz' in indeksom gibalne učinkovitosti, vendar, gledano posamezno, obstaja le s polovičnim številom gibalnih sposobnosti kot pri dekletih (šprintersko hitrostjo, splošno vzdržljivostjo in koordinacijo gibanja). Naše ugotovitve se delno ujemajo s preteklimi raziskavami: Marsh in Redmayne (1994) ter Verstovšek (2011) navajajo odsotnost povezav med dojemanjem lastne zunanosti in gibalno učinkovitostjo odraščajočih posameznikov. Haga idr. (2012) so našli povezanost na celotnem vzorcu, ločeno po spolu pa se je pokazala zgolj pri dečkih. Podobno sta Kikel in Kop (2012) pri dečkih potrdili statistično značilne povezave med videzom in posameznimi gibalnimi testi, medtem ko se pri dekletih tovrstna povezanost ni pokazala. Glede na rezultate predhodnih raziskav in dejstvo, da smo zaznali tako pri dečkih kot pri dekletih šibke do srednje močne povezave, lahko sklepamo, da gibalna učinkovitost ima vpliv na dojetje lastne zunanosti odraščajočih posameznikov, ki pa ni visoko pomemben.

- ***Gibalna učinkovitost in telesna samopodoba – sposobnosti:***

Tako pri dečkih kot tudi pri dekletih smo, enako kot Haga idr. (2012), Verstovšek (2011), Kikel in Kop (2012) ter Marsh in Redmayne (1994), zaznali največje število povezav med posameznimi gibalnimi testi, indeksom gibalne učinkovitosti in telesno samopodobo – komponento 'sposobnosti'. Poleg tega imajo te povezave najvišje koeficiente povezanosti, se pravi so tudi najmočnejše. Na podlagi rezultatov sklepamo, da imajo naši preizkušanci realno predstavo o lastni gibalni učinkovitosti, kar je ugotavljal že Strel (2014) v raziskovalnem poročilu Evalvacija programa zdrav življenjski slog 2013 – 2014. Z vidika zdravega psihofizičnega razvoja odraščajočega posameznika ima slednje dejstvo izreden pomen, saj pre- ali podcenjevanje stopnje lastne gibalne učinkovitosti lahko vodi do neustrezno razvite samopodobe. Hkrati nakazuje na pomembno povezavo, da lahko z izboljšanjem gibalne učinkovitosti vplivamo na izboljšanje telesne samopodobe kot pomembne komponente mladostnikove samopodobe.

- ***Gibalna učinkovitost in splošna samopodoba:***

Splošna samopodoba se pri dečkih poleg indeksa gibalne učinkovitosti povezuje le še s koordinacijo gibanja, pri dekletih pa s šprintersko hitrostjo, gibljivostjo v predelu hrbtenice in kolka, splošno in kardio-respiratorno vzdržljivostjo. Splošna samopodoba deklet je po naših podatkih v nekoliko večji meri odvisna od gibalne učinkovitosti kot splošna samopodoba dečkov. Enako kot mi so povezanost splošne samopodobe z gibalno učinkovitostjo potrdili Haga idr. (2012) ter Hočevar (2006). Opazili smo, da se je večina do sedaj opravljenih raziskav ukvarjala s povezanostjo telesne samopodobe ter gibalne učinkovitosti. Menimo, da bi bilo v prihodnje smiselno nekoliko natančneje raziskati tudi povezanost gibalne učinkovitosti in splošne samopodobe.

Odvisnost posameznih oblik samopodobe od gibalne učinkovitosti

V vseh šestih modelih multiple linearne regresije se je izkazalo, da s setom neodvisnih spremenljivk lahko statistično značilno pojasnimo izbrano obliko samopodobe (v 1. in 2. modelu splošno, 3. in 4. telesno samopodobo – 'videz', 5. in 6. pa telesno samopodobo – 'sposobnosti'). Kar se tiče pojasnjevanja variabilnosti spremenljivk, smo med modeli zaznali pomembne razlike.

S prvim in drugim modelom, v katerih kot odvisna spremenljivka nastopa splošna samopodoba, smo pojasnili razmeroma majhen delež variabilnosti odvisnih spremenljivk (5,6% - 1. model, 7,5% - 2. model). Nekoliko večji delež smo uspeli pojasniti z drugim in tretjim modelom, kjer kot odvisna spremenljivka nastopa komponenta telesne samopodobe - 'videz' (13,1% - 3. model, 16,6% - 4. model). Največji delež je bil pojasnjen s petim in šestim modelom, kjer kot odvisna spremenljivka nastopa komponenta telesne samopodobe - 'sposobnosti' (33,5% - 5. model, 40,5% - 6. model). S posameznikovo gibalno učinkovitostjo lahko torej v največji meri pojasnimo njegovo predstavo o lastnih gibalnih zmogljivostih, sledi predstava o lastnem zunanem videzu in nazadnje, v najmanjši meri, splošna samopodoba. Skozi teoretični del naloge smo predstavili vsestransko povezanost telesnih značilnosti človeka, količine njegove telesne aktivnosti, gibalne učinkovitosti in samopodobe. Gre za preplet in sočasen vpliv več dejavnikov, kar potrjujejo številni avtorji (Brake, 2006; Cesar, 2007; Gregorc idr., 2013; Hosogi, 2012; Kikel in Kop, 2012; Pepevnik, 2009; idr.). Dejstvo, da z nobenim izmed regresijskih modelov nismo uspeli pojasniti več kot 50% deleža variabilnosti, nas zato ni presenetilo. Zavedati se je potrebno, da so vse tri obravnavane komponente samopodobe v večji ali manjši meri odvisne tudi od nekaterih drugih dejavnikov, ki smo jih obravnavali v teoretičnem delu in v naš model niso bili vključeni (npr. količina telesne aktivnosti, telesna sestava oz. telesne značilnosti človeka, psiho-socialni dejavniki kot so šola, družina, vrstniki, mediji, idr.). Rezultati, povezani z variabilnostjo podatkov, dodatno potrjujejo kompleksnost samopodobe, na katero sta opozarjala že Kobalova (2000) in Musek (2010). Vseeno menimo, da gibalna učinkovitost, katere razvitost je prav tako odvisna od več dejavnikov in interakcij med njimi (Apache, 2003; Pišot, 2012), pomembno vpliva na delež variabilnosti, ki smo ga uspeli pojasniti z regresijskimi modeli.

V 1., 3. in 5. modelu, v katere so bili kot neodvisne spremenljivke vključeni spol, starost in indeks gibalne učinkovitosti, se je izkazalo, da se z višanjem indeksa gibalne učinkovitosti izbrana oblika samopodobe izboljšuje. Na podlagi dobljenih rezultatov zato lahko potrdimo hipoteze sklopa 'c':

- **H1 (c):** *Višja gibalna učinkovitost učencev/k pozitivno vpliva na njihovo splošno samopodobo, ob kontroli spola in starosti.*
- **H2 (c):** *Višja gibalna učinkovitost učencev/k pozitivno vpliva na njihovo telesno samopodobo v okviru komponente 'telesne sposobnosti', ob kontroli spola in starosti.*
- **H3 (c):** *Višja gibalna učinkovitost učencev/k pozitivno vpliva na njihovo telesno samopodobo v okviru komponente 'telesni videz', ob kontroli spola in starosti.*

Gibalna učinkovitost izmed treh obravnavanih samopodob najmočneje vpliva na komponento 'sposobnosti' telesne samopodobe, kar ni presenetljiv podatek, saj je skladen z ugotovitvami številnih preteklih raziskav (Borrega Balsalobrea, Díaz Suáreza in López Sáncheza, 2014; Haga idr., 2012; Haugen idr., 2013; Hočevar, 2006; Marsh in Redmayne, 1994; Mattsson idr., 2006). Že pri preverjanju korelacij med obravnavanimi spremenljivkami smo največ povezav našli ravno med rezultati testov gibalne učinkovitosti in komponento telesne samopodobe – 'sposobnosti', z regresijo smo potrdili tudi prisotnost odvisnosti. Boljša kot je posameznikova gibalna učinkovitost, bolj pozitivno mnenje ima o njej, na podlagi česar lahko trdimo, da imajo naši preizkušanci realno predstavo o stopnji lastnih gibalnih sposobnosti.

Ugotovili smo, da gibalna učinkovitost pomembno vpliva tudi na splošno samopodobo in komponento telesne samopodobe – 'videz', vendar je ta vpliv približno 4-krat manjši kot tisti na komponento telesne samopodobe - 'sposobnosti'. Na istem vzorcu preizkušancev, kot smo ga uporabili tudi sami, je Vrečič (2015) prišla do podobnih zaključkov, ko je preverjala povezave med telesno aktivnostjo in posameznimi pojavnimi oblikami samopodobe. Največ le-teh je odkrila med telesno aktivnostjo in komponento telesne samopodobe – sposobnosti, medtem ko se je nekoliko nižja stopnja povezave izkazala med telesno aktivnostjo in dojetjem lastnega videza. Posameznikova gibalna učinkovitost je v precejšnji meri odvisna tudi od njegove telesne aktivnosti, zato zaključke Vrečičeve (2015) smatramo kot pomembne z vidika potrjevanja ugotovitev pričujoče raziskave.

Z 2., 4. in 6. modelom smo dobili podrobnejši vpogled v to, katere gibalne sposobnosti imajo ključen vpliv na posamezno obliko samopodobe.

Izkazalo se je, da je **splošna samopodoba** odvisna od spola in starosti ter, izmed vseh gibalnih sposobnosti, le še od gibljivosti v predelu hrbtenice in kolka.

Telesna samopodoba v komponenti 'videz' se je izkazala kot odvisna od spola in starosti ter treh gibalnih sposobnosti: šprinterske hitrosti, gibljivosti v predelu hrbtenice in kolka ter gibljivosti ramenskega obroča. Zanimivo je, da smo pri vseh omenjenih gibalnih testih našli pozitiven vpliv na dojetanje lastnega telesa, razen pri gibljivosti ramenskega obroča. Tisti, ki so dosegali pri testu zvinek s palico boljše rezultate, so imeli slabše mnenje o lastnem

videzu. To so mehanizmi, ki jih z našimi spremenljivkami težko pojasnimo. Obstaja možnost, da imajo preizkušanci z bolj gibljivim ramenskim obročem tako konstitucijo ramen, ki odstopa od telesnih idealov in posledično negativno vpliva na dojetje lastnega videza. Ne izključujemo niti možnosti pomanjkljivo razvitega mišičja rok in ramenskega obroča ter s tem povezane večje gibljivosti v omenjenem delu telesa kot vzroka za negativno povezavo z dojetjem lastnega videza.

Pri komponenti **telesne samopodobe - 'sposobnosti'** se je poleg odvisnosti od spola in starosti pokazala odvisnost od kar šestih oziroma polovice vseh izvedenih gibalnih testov, in sicer: od splošne in kardio-respiratorne vzdržljivosti, eksplozivne moči nog, gibljivosti ramenskega obroča, gibljivosti v predelu hrbtenice in kolka ter statične moči rok in ramenskega obroča. Vse povezave so bile pozitivne: boljši kot je bil rezultat gibalnega testa, višja je bila samopodoba. Menimo, da bi v ozadju teh rezultatov lahko bil vpliv antropometrije, vendar tega nismo direktno preučevali. O povezanosti telesnih značilnosti, gibalne učinkovitosti in samopodobe smo govorili že v teoretičnem poglavju 'štirikotnik povezav', v tem delu naloge se je dodatno potrdila možnost njenega obstoja. Najbolj kontroverzna je gibljivost, ker se v ekstremu povezuje povsem različno: prekomerno težki posamezniki imajo lahko dobro razvito večinoma le gibljivost in ta je pri situacijskem testu povezana tudi z gravitacijo, po drugi strani imajo dobro gibljivost zlasti športniki v bolj estetskih športih. Eksplozivna moč in hitrost sta najverjetneje povezani z antropometrijo prek telesne višine. Višji preizkušanci imajo praviloma daljše okončine, zato dlje skočijo in hitreje tečejo, kar ima najverjetneje pozitiven vpliv na njihovo samopodobo.

V predhodnih raziskavah so avtorji (Barton idr., 1999; Borrego Balsalobrea idr., 2014; Haga idr., 2012; Haugen idr., 2013; Hočevar, 2006; Marsh in Redmayne, 1994; Mattsson, 2006; Verstovšek, 2011), enako kot mi, že potrjevali obstoj številnih povezav med posameznimi pojavnimi oblikami samopodobe in gibalno učinkovitostjo. Zanimivo je, da Borrego Balsalobrea idr. (2014) ter Haugen idr. (2013) niso povsod potrdili povezav med samopodobo in gibljivostjo. V nasprotju z omenjenima raziskavama se je v našem primeru ravno gibljivost izkazala kot edina sposobnost, ki ima pomemben vpliv na vse tri obravnavane oblike samopodobe: splošno, telesno v komponenti 'videz' in telesno v komponenti 'sposobnosti'. Gibljivost je pomembna kvaliteta pri vseh športnih aktivnostih in obenem en temeljnih dejavnikov, ki vplivajo na kvaliteto življenja posameznika, določena amplituda giba je namreč potrebna že za izvajanje vsakdanjih opravil. Domnevamo, da je to en izmed možnih razlogov, zakaj se je izkazala kot edina sposobnost, povezana z vsemi tremi oblikami samopodobe.

Z vidika razlage vpliva posameznih gibalnih sposobnosti na samopodobo bi bilo v prihodnje kot razširitev raziskave zanimivo preveriti, kakšen je vpliv posameznih gibalnih sposobnosti na izbrano obliko samopodobe, če bi se poleg rezultatov gibalnih sposobnosti upoštevalo tudi antropometrične značilnosti. Morda bi na ta način lahko ustrezneje pojasnili nekatere dobljene rezultate pričujočega dela.

5 Sklep

Samopodoba in gibalna učinkovitost sta kompleksna in med seboj povezana pojava, katerih razvoj vpliva na kvaliteto mladostnikovega odraščanja. Vedenjski vzorci, osebnostne lastnosti, gibalne sposobnosti in življenjske navade, ki jih človek pridobi v tem obdobju, se pogosto ohranijo tudi kasneje v življenju, zato je izredno pomembno, da se ustrezno razvijajo.

Osnovni cilj pričujočega dela je bil ugotoviti, kakšne so povezave med gibalno učinkovitostjo in samopodobo pri 11-15 let starih slovenskih osnovnošolskih otrocih. Na podlagi ciljev smo oblikovali hipoteze v treh sklopih: splošna samopodoba, telesna samopodoba - 'videz' in telesna samopodoba - 'sposobnosti'. Predpostavili smo, da imajo učenci višjo samopodobo od učenk, starejši učenci/ke nižjo od mlajših ter gibalno bolj učinkoviti/e višjo kot gibalno manj učinkoviti/e. Podatke smo zbrali v okviru raziskave ARTOS 2013.

Hipoteze, povezane z razliko med spoloma, smo preverili s t-testom in dokazali, da imajo dečki v vseh treh komponentah višje izraženo samopodobo od deklet. Izrazite razlike med spoloma so se pokazale pri obeh komponentah telesne samopodobe, medtem ko je bila jakost razlike pri splošni samopodobi precej manjša.

S pomočjo Pearsonovega korelacijskega koeficienta smo potrdili sklop hipotez, s katerimi smo predpostavili, da imajo starejši učenci nižjo samopodobo od mlajših.

Za preverjanje hipotez, povezanih z gibalno učinkovitostjo in samopodobo, smo uporabili metodo multiple linearne regresije. Z regresijskimi modeli smo, na podlagi odstotka pojasnjene variabilnosti v posameznem modelu, zaznali kompleksnost pojavov gibalne učinkovitosti in samopodobe, o kateri smo pisali že v teoretičnem delu naloge. Izkazalo se je, da se z izboljšanjem gibalne učinkovitosti izboljšuje tudi posameznikova samopodoba, zato smo hipoteze potrdili. Dokazali smo prisotnost visoke stopnje odvisnosti med gibalno učinkovitostjo in posameznikovo predstavo o lastnih gibalnih sposobnostih ter na podlagi rezultatov sklenili, da imajo preizkušanci realno predstavo o tem, kaj zmora njihovo telo. Z vidika razvoja in ohranjanja zdrave samopodobe je to spodbuden podatek. Dokazali smo tudi prisotnost sicer nekoliko manj izrazitega vpliva gibalne učinkovitosti na splošno samopodobo in telesno samopodobo – komponento 'videz'.

Gibljivost se je izkazala kot edina gibalna sposobnost, ki ima vpliv na vse tri obravnavane oblike samopodobe. Najverjetneje je rezultat do določene mere posledica dejstva, da gre za neke vrste univerzalno sposobnost, pomembno z vidika telesne pripravljenosti tako v športu kot tudi pri vsakdanjih opravilih. Primerna stopnja gibljivosti je dejavnik splošnega dobrega počutja, povezana je namreč tudi z mišično sproščenostjo in zmanjšanjem psihične napetosti (Pistotnik, 2003). S preprostimi metodami bi jo lahko razvijal vsakdo, ne glede na to, kakšna je njegova telesna sestava, teža ali stopnja telesne aktivnosti.

Res pa je, da vadba gibljivosti, prav tako kot vse ostale oblike telesne aktivnosti, od posameznika zahteva določeno stopnjo motivacije in vztrajnosti. Ker v nasprotju s treningom

za razvoj vzdržljivosti ali moči njen namen ni poraba kalorij, izguba telesne teže ali preoblikovanje telesa, se pogosto zgodi, da vadeči v njej ne najdejo smisla. Na vodenih vadbah v fitnessih in športnih društvih ter tudi pri urah športa v šoli prihaja do situacij, ko ob koncu vadbene enote zaradi neprimerne časovne organizacije vadba gibljivosti ni izvedena. Menimo, da bi bilo ravno zato izredno koristno, če bi se v športnih klubih in pri urah športa v šoli mlade ozaveščalo, da je vadba gibljivosti prav tako pomembna kot vadba za moč in vzdržljivost. Podpiramo naraščanje priljubljenosti in ponudbe zvrsti, kot so pilates, joga in razne oblike plesa, ki dajejo velik poudarek tudi na razvoj gibljivosti. Omenjene vsebine bi bilo smiselno v večji meri uvesti tudi v ure predmeta šport v osnovne šole. Predvidevamo, da bi bile sicer bolj pozitivno sprejete s strani deklet, vendar si upamo trditi, da bi bilo možno s primernim pristopom z njimi pritegniti tudi pozornost dečkov. Ker za vadbo gibljivosti ne potrebujemo posebno veliko prostora, dragih pripomočkov ali zahteve oblike organizacije, menimo, da je povečanje njene količine v šolskem prostoru, izvedljiv projekt. Izvajala bi se lahko podobno kot projekt 'minuta za zdravje', v obliki krajšega sklopa razteznih vaj med šolskimi odmori, kar bi lahko imelo pozitiven vpliv na razvoj gibljivosti in posledično tudi na samopodobo osnovnošolske mladine.

Pokazalo se je, da ima poleg gibljivosti, ki se je v naši raziskavi izkazala kot ključna sposobnost pri vzpostavljanju in ohranjanju pozitivne samopodobe, pomembno vlogo tudi splošna gibalna učinkovitost. Dejstvo je, da se bo z izboljšanjem le-te, izboljšala tudi samopodoba odraščajočih otrok in mladine, kar je z vidika šolske prakse izjemno pomemben podatek. Vprašati se je potrebno, kako bi lahko oblikovali posameznikovo okolje tako, da bi kar najbolj pozitivno vplivalo na njegovo samopodobo ter kaj lahko pri tem naredijo športni pedagogi, razredne učiteljice ter učitelji ostalih predmetov, zdravstveno osebje, športni vaditelji in trenerji, zdravstveno osebje in, nenazadnje, skrbniki ali starši?

V prvi vrsti bi bilo potrebno poskrbeti za čim nižjo stopnjo neutemeljenega opravičevanja. Tukaj imamo v mislih predvsem situacije, ko prihaja s strani zdravnikov do izdajanja celoletnih opravičil, ki otroku dopuščajo pasivnost pri urah športa, kar pa ima na njegovo psiho-fizično zdravje običajno več negativnih kot pozitivnih vplivov. Morda bi bilo bolj ustrezno, če bi se namesto izdaje splošnega opravičila za pouk športa s strani zdravniškega osebja zastavila določena priporočila glede izvajanja posameznih gibalnih aktivnosti. Pri tem bi morala z dokaj novimi znanji, ki povezujejo zdravstvo in šport, sodelovati tudi veja kineziologije.

Poleg tega bi vsi odrasli, ki sestavljajo otrokovo okolje, morali biti sposobni prepoznati oziroma določiti stopnjo njegove samopodobe. Ni namreč vedno tako, da ima tih in sramežljiv otrok nizko, razposajen odličnjak pa visoko samopodobo. Menimo, da lahko le na ta način nanjo tudi ustrezno vplivajo. Izjemnega pomena je, da se razredne učiteljice, športni pedagogi, trenerji in drugi delavci v športu otrok in mladostnikov zavedajo lastne vloge pri razvoju zdrave samopodobe svojih učencev oz. vadečih. Poskrbeti morajo za vsebinsko raznolike in primerno intenzivne gibalne aktivnosti, prilagojene razvojni stopnji in spolu otrok. Obenem je dobro, da so pozorni in se znajo ustrezno odzvati na morebitna

zasmehovanja in poniževanja, povezana s telesnim videzom in gibalnimi sposobnostmi vadečih. Pri posamezniku bi se morali potruditi poiskati tisto najboljšo gibalno sposobnost, ki mu bo omogočila graditi pozitivno samopodobo ne le v času šolanja, temveč tudi kasneje v življenju.

Učni načrt predmeta šport v osnovni šoli (Kovač, 2011) je zastavljen tako, da morajo učenci za doseganje minimalnih standardov obvladati osnove številnih oblik športa. Do neke mere je to smiselno, saj so za določene otroke (predvsem tiste iz ekonomsko-socialno šibkejšega okolja) ure športa edina možnost in priložnost za spoznavanje in izvajanje gibalnih aktivnosti. Po drugi strani pa se lahko zgodi, da otroci pričnejo dojemati, med drugim tudi zaradi sistema ocenjevanja, da morajo biti v vseh aktivnostih maksimalno uspešni: v košarki, gimnastiki, nogometu, plesu, atletiki... Morda bi bilo bolje, če bi se že v osnovni (in ne šele na srednji) šoli pri predmetu šport učencem dopuščalo nekoliko več svobode pri izbiri vsebin.

Pri razvoju gibalne učinkovitosti in samopodobe otrok in mladine ne smemo zanemariti niti vloge medijev, ki delujejo nanj tako v pozitivni kot tudi negativni smeri. Strel (2014) poudarja, da je glede problematike aktivnega življenjskega sloga in znotraj tega telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine dejavnost sredstev javnega obveščanja zelo izrazita. Promocijska dejavnost športa otrok in mladine se odraža tudi v povečani dejavnosti športnih organizacij in društev, kar je spodbuden podatek. Negativen vpliv medijev vidimo predvsem v tem, da s prisotnostjo dveh nasprotnih si polov po eni strani spodbujajo človeka, naj bo individuum, se ceni tak, kakršen je in sprejema vse svoje dobre strani in slabosti, medtem ko po drugi strani predenj postavlja številne nerealne telesne ideale, oblike življenjskih slogov, načinov mišljenja in prehranjevanja. Že odrasli ljudje, kaj šele odraščajoči posamezniki, katerih samopodoba še ni popolnoma izoblikovana, se v takem navalu nasprotujočih si informacij hitro znajdejo v precepu, ko ne vedo več, kaj je prav in kaj narobe ter izgubljajo zdravo mero na najrazličnejših področjih življenja.

Intervencijski programi, ki se osredotočajo na izboljšanje zunanjšega izgleda in jih danes pogosto srečujemo predvsem v fitnessih, predstavljajo nevarnost, da se bo zaskrbljenost z lastnim telesom pri odraščajoči mladini še povečala. Bolj bi se morali osredotočiti na izboljšanje gibalne učinkovitosti in obvladovanje lastnega telesa ter slednje postaviti kot osrednji namen telesne aktivnosti ter ne dajati poudarka na to, da je njen namen v končni fazi lepši izgled ter izoblikovano telo. Strinjamo se z Dolencevo (2010), ki ugotavlja, da bi se odrasli, ki mlade obkrožamo, morali manj osredotočiti na problematiko telesne zunanosti ter pozornost usmeriti predvsem na razvijanje gibalnih spretnosti in kompetenc. Te bodo namreč z veliko verjetnostjo posredno vplivale tudi na pozitivno doživljanje lastnega telesnega videza in splošno samopodobo.

Eno izmed zanimivih možnosti za več interakcije med športno aktivnostjo in samopodobo v šolski praksi vidimo v intenzivnejšem sodelovanju psihologa in športnega pedagoga. Učenci, pri katerih bi psiholog prepoznal neustrezno razvito samopodobo, bi lahko bili deležni nekoliko prilagojenega programa pri predmetu šport, s ciljem doseči ustrezno raven splošne in telesne samopodobe. Na podlagi poznavanja strukturiranosti samopodobe verjamemo, da bi

tovrstni dodatni športni programi posredno imeli ugoden vpliv na uspešnost učencev tudi pri ostalih šolskih predmetih, področjih delovanja in, ne nazadnje, celo na njihovo celotno življenjsko pot. Šola bi lahko ob ustrezni finančni in organizacijski podpori države zaposlila dodatnega strokovnega delavca, izobraženega tako na področju psihološkega kot tudi gibalnega razvoja otrok in mladine. Ta bi sodeloval z učenci in razrednimi učiteljicami v prvem triletju oziroma z učiteljem športa v drugem in tretjem triletju. Njegova poglobljena naloga bi bilo prepoznavanje odstopanj v razvoju samopodobe na podlagi standardiziranih vprašalnikov in iskanje povezav z gibalno učinkovitostjo s pomočjo rezultatov športno-vzgojnega kartona. Za učence bi lahko pripravil preproste intervencijske programe za spodbujanje pozitivne samopodobe preko razvoja gibalne učinkovitosti. Skozi pogovor bi jim pomagal ugotoviti, katera športna aktivnost jih najbolj veseli, v kateri so bolj uspešni ter kakšne možnosti imajo za športno udejstvovanje v izven-šolskem času. Poleg tega bi moral tudi učitelje in starše opozoriti na učence z neustrezno razvito samopodobo in/ali stopnjo gibalne učinkovitosti ter predlagati ustrezne ukrepe.

Večina dobljenih rezultatov našega dela se ujema s teorijo in podobnimi raziskavami, ki so bile narejene na tem področju, zato njegovo vrednost ocenjujemo kot dokaj tehtno. Številne študije, vključno s pričujočim delom, so dokazale, da ima gibalna učinkovitost na samopodobo zaznaven in izrazit vpliv. Menimo, da je smiselno v prihodnje še bolj intenzivno delati na tem, da bi vsak otrok in mladostnik imel dovolj možnosti in priložnosti za športno udejstvovanje, tako v šolskem okolju, kot tudi izven njega. Poleg tega je pomembno, da je vsebina vadbe kar se da prilagojena posebnostim posameznika. Za to lahko poskrbi le ustrezno kompetenten kader, ki se zaveda povezav med gibalno učinkovitostjo in samopodobo ter zna organizirati in izpeljati ustrezno vadbo oziroma intervencijski program, katerega namen je spodbujanje samopodobe preko razvoja gibalne učinkovitosti.

6 Viri

- Adlešič, I. (1999). Samopodoba osnovnošolskih otrok. *Psihološka obzorja*, 8 (2-3), 201-215. Pridobljeno 1. 8. 2014, iz <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-NL4DV2VN/>
- Altıntaş, A. in Aşçi, F. H. (Marec, 2008). Physical self-esteem of adolescents with regard to physical activity and pubertal status. *Pediatric Exercise Science*. 20 (2), 142-156. Pridobljeno 20. 8. 2014, iz <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=117908e6-984e-41b6-9a90-0b91c2c44455%40sessionmgr4001&vid=91&hid=4207>
- Apache, R.R.G. (2003). Motor development for the practitioner. *Teaching elementary Physical Education*, 14, 30-35. Pridobljeno 21. 8. 2014, iz <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=3d8f320f-dabd-4214-8b06-e334d7defd79%40sessionmgr113&vid=46&hid=105>
- Asare, M. in Biddle, S. J. H. (1. 8. 2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45, 886-895. Pridobljeno 18. 8. 2014, iz <http://eds.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=349f5149-15ce-4acb-8ec4-300ab8b96d45%40sessionmgr112&vid=8&hid=106>
- Bajec, A. idr. (2014). *Slovar slovenskega knjižnega jezika* [elektronska izdaja]. Pridobljeno iz <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>
- Barnett, L. M., Cliff, D. P., Lubans, D. R., Morgan, P. J. in Okely A. D. (December, 2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: review of associated health benefits. *Sports Medicine*. 40 (12), 1019-1935. Pridobljeno 20. 8. 2014, iz <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=117908e6-984e-41b6-9a90-0b91c2c44455%40sessionmgr4001&vid=11&hid=4207>
- Barton, G. V., Fordyce, K. in Kirby, K. (Julij, 1999). The importance of the development of motor skills to children. *Teaching Elementary Physical Education*. 10 (4), 9-11. Pridobljeno 21. 8. 2014, iz <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=3d8f320f-dabd-4214-8b06-e334d7defd79%40sessionmgr113&vid=23&hid=105>
- Beasley in Garn (2013). An investigation of adolescent girls' Global self-concept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of teaching physical education*, 32, 237-252. Pridobljeno 1. 8. 2014, iz <http://eds.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=05d9fa76-0202-4567-abdc-fe6b43fd8f43%40sessionmgr112&hid=110&bdata=Jmxhbmc9c2wmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=s3h&AN=89557489>

- Bonhauer, M., Coronado, G., Fernandez, G., Montero, J., Püschel, K., Thompson, B. in Yañez F. (Marec, 2005). Improving physical fitness and emotional well-being in adolescents of low socioeconomic status in Chile: results of a school-based trial. *Health Promotion International*, 20 (2), 113-122. Pridobljeno 3. 11. 2014, iz <http://heapro.oxfordjournals.org/content/20/2/113.full.pdf+html>
- Borrego Balsalobrea, F. J., Díaz Suárez, A. in López Sánchez, G. F. (2014). Relationships between physical fitness and physical self-concept in Spanish adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 132, (343-350). Pridobljeno 1. 8. 2014, iz <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814032303>
- Bortoli, L., Capranica, L., Collela, D., Morano, M. in Robazza, C. (Junij, 2011). Physical self-perception and motor performance in normal-weight, overweight and obese children. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science in Sports*. 21 (3), 465-473. Pridobljeno 20. 8. 2014, iz <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=117908e6-984e-41b6-9a90-0b91c2c44455%40sessionmgr4001&vid=57&hid=4207>.
- Brake, N. (2006). Physical self-concepts and gender differences in children, adolescents and young adults. Referat predstavljen leta 2006 na letni konferenci AARE v Adelaide. Izvleček pridobljen iz <http://www.aare.edu.au/publications-database.php/4970/physical-self-concepts-and-gender-differences-in-children-adolescents-and-young-adults>
- Calfas, K. J. in Taylor, W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise science*, 6, 406-423. Pridobljeno 6. 8. 2014, iz <http://eds.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b58aa136-a912-4b98-bcd5-c5aa70086d4d%40sessionmgr4003&vid=5&hid=4111>
- Capranica, L., Colella, D. in Morano, M. (15. 2. 2011). Body image, perceived and actual physical abilities in normal-weight and overweight boys involved in individual and team sports. *Journal of sports and sciences*, 29, 355-362. Pridobljeno 20. 8. 2014, iz <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=117908e6-984e-41b6-9a90-0b91c2c44455%40sessionmgr4001&vid=32&hid=4207>
- Cesar, P. (2007). *Vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe mladostnic* (Magistrska naloga, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede, Ljubljana). Pridobljeno iz <http://rul-test.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=10667&lang=eng>
- Cocca, A., Mayorga-Vega, D., de Rueda Villén, B. in Viciano, J. (December, 2012). Effect of a physical fitness program on physical self-concept and physical fitness elements in primary school students. *Perceptual and motor skills*, 115, 984-986. Pridobljeno 20. 8. 2014, iz <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=117908e6-984e-41b6-9a90-0b91c2c44455%40sessionmgr4001&vid=44&hid=4207>
- Daley, A. J. in Leahy, J. (2003). Self-perceptions and participation in extra-curricular physical activities. *Physical educator*, 60 (2), 13-20. Pridobljeno 3. 7. 2014, iz <http://eds.b.ebscohost.com/ehost/detail?sid=070cf155-e6f3-4f2d-8cdd->

[31c354ba5203%40sessionmgr110&vid=8&hid=107&bdata=Jmxhbmc9c2wmc210ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=10145651](http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCUQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.dlib.si%2Fstream%2FURN%3ANBN%3ASI%3ADOC-JF2HOGNI%2Fba6b4c7b-63dc-4db1-a2d1-f8b46510b182%2FPDF&ei=pDDjU_XbPMAaygPKtYH4DQ&usg=AFQjCNHBpqj1qG5P-OyXV3SDftnvJJqdcA&sig2=IUUHI50-0Qp_IyyaEXwDEg)

- Dolenc, P. (2009). Ugotavljanje samopodobe osnovnošolskih otrok: razlike po spolu, starosti in učnem uspehu. *Sodobna pedagogika*, 2, 96-110. Pridobljeno 7. 8. 2014, iz http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCUQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.dlib.si%2Fstream%2FURN%3ANBN%3ASI%3ADOC-JF2HOGNI%2Fba6b4c7b-63dc-4db1-a2d1-f8b46510b182%2FPDF&ei=pDDjU_XbPMAaygPKtYH4DQ&usg=AFQjCNHBpqj1qG5P-OyXV3SDftnvJJqdcA&sig2=IUUHI50-0Qp_IyyaEXwDEg
- Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje*, 1, 53-64. Pridobljeno 2. 8. 2014, iz <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-5FU5VOFW>
- Dolenc, P. (2011). *Telesna samopodoba in spoprijemanje s stresom pri športno aktivnih mladostnikih in njihovih neaktivnih vrstnikih*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Ekeland, E., Hagen, K. B. in Heian, F. (6. 6. 2005). Can exercise improve self-esteem in children and young people. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 792-798. Pridobljeno 1. 8. 2014, iz <http://bjsm.bmj.com/content/39/11/792.full>
- Fawkner, S. G, Knowles, A. M. Niven, A. G. in Stephenson, C. (November, 2007). Maturational differences in physical self-perceptions and the relationship with physical activity in early adolescent girls. *Pediatric Exercise Science*. 19 (4), 472-480. Pridobljeno 20. 8. 2014, iz <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=117908e6-984e-41b6-9a90-0b91c2c44455%40sessionmgr4001&vid=60&hid=4207>
- Fonseca, M., Gomes-Pedro, J., Guerra, A. in Matos, M. G. (16. 5. 2010). How much does overweight impact the adolescent developmental process?. *Child: care, health and development*, 37 (1), 135-142. Pridobljeno 3. 8. 2014, iz <http://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=49621d1c-844f-42d2-9bf6-e4f1fbdc6e20%40sessionmgr112&vid=1&hid=110>
- Gallahue, D. A. in Ozmun, J. C. (1998). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. Boston, Massachusetts: McGraw-Hill.
- Goltnik Urnaut, A. (1999). *Vpliv ukvarjanja s športom na vrednote in samopodobo mladostnikov*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta
- Gregorc, J., Karpljuk, D., Meško, M., Štihec, J. Videmšek M. in Videmšek, T. (2013). Športna dejavnost, učni uspeh in samopodoba štirinajstletnih učencev. *Revija šport*, 61 (3/4), 32-38. Pridobljeno 1. 8. 2014, iz

<http://eds.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=c1f20974-98d0-4ee0-b383-d044af745262%40sessionmgr110&vid=8&hid=110>

Gudasic, H., Kinnuen, A., Mattsson, E., Raustorp, A. in Stahle, A. (19. 4. 2004). Physical activity and self-perception in school children assessed with the Children and Youth – Physical Self-Perception Profile. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 15, 126-134. Pridobljeno 18. 8. 2014, iz <http://eds.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=349f5149-15ce-4acb-8ec4-300ab8b96d45%40sessionmgr112&vid=8&hid=106>

Haga, M., Sigmundsson, H., Stensdotter, A.K in Vedul-Kjelsås, V. (Maj, 2012). The relationship between motor competence, physical fitness and self-perception in children. *Child: care, health & development*, 38, 394-402. Pridobljeno 20. 8. 2014, iz <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=117908e6-984e-41b6-9a90-0b91c2c44455%40sessionmgr4001&vid=6&hid=4207>

Haugen, T., Ommundsen, Y. in Seiler, S. (Februar, 2013). The relationship between physical activity and physical self-esteem in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 25 (1), 138-153. Pridobljeno 20. 8. 2014, iz <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=117908e6-984e-41b6-9a90-0b91c2c44455%40sessionmgr4001&vid=20&hid=4207>

Hočevar, T. (2006). *Povezava samopodobe dvanajstletnih deklet z njihovo učno uspešnostjo in nekaterimi motoričnimi sposobnostmi ter morfološki značilnostmi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Hosogi, M., Fujii, C., Noguchi, K., Okada, A. in Watanabe, K. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial Medicine*, 6 (9). Pridobljeno 6. 8. 2014, iz <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1751-0759-6-9.pdf>

Jurak, G., Cooper, A., Leskošek, B. in Kovač, M. (december 2013). Long-term effects of 4-year longitudinal school-based physical activity intervention on the physical fitness of children and youth during 7-year follow-up assesment. *Central European Journal of Public Health*, 21(4), 190-195. Pridobljeno 17. 9. 2015, iz <http://search.proquest.com/openview/5ccdde1d69d83920bd7078811cc1ddbc/1?pq-origsite=gscholar>

Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2013). The ACDSi 2013 – The Analysis of Children's Development in Slovenia 2013: Study protocol. *Anthropological notebooks*, 19(3), 123-143. Pridobljeno 24. 10. 2014, iz http://www.drustvo-antropologov.si/AN/PDF/2013_3/Anthropological_Notebooks_XIX_3_Jurak.pdf

Jurak, G., Strel, J. in Kovač, M. (2003). Changes in the latent structure of motor space of boys during puberty. *Kinesiologia Slovenica*, 9(1), 35-48. Pridobljeno 20. 9. 2014, iz <http://www.kinsi.si/clanki.php?id=123>

- Juriševič, M. (1997). *Dejavniki oblikovanja samopodobe šolskega otroka* (Magistrska naloga, Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta, Ljubljana). Pridobljeno iz <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-R39B01JA/>
- Kač, M. (2014). *Telesna samopodoba in gibalna učinkovitost prekomerno težkih in debelih učencev v primerjavi z običajno težkimi* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Ljubljana).
- Kajzer, T. (2010). *Socialna anksioznost in zaznavanje telesa pri dijakih splošnih in športnih oddelkov gimnazij* (Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta).
- Kalan, G. (2007). Razvoj živčnega sistema. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 167–179). Ljubljana: Fakulteta za šport
- Kalan, G. in Škof, B. (2007). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 134–164). Ljubljana: Fakulteta za šport
- Kikel, U. in Kop, S. (2012). *Nekatere telesne značilnosti, gibalne sposobnosti in samopodoba slovenskih sedmošolcev* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22060670KikelUrska22060740KopSara.pdf>
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut
- Kobal Grum, D. (2003). ...v mladostništvu. V D. Kobal Grum (ur.), *Bivanja samopodobe* (str. 73-91). Ljubljana: i2
- Kobal Grum, D. in Učman, S. (2003). ...v teoriji. V D. Kobal Grum (ur.), *Bivanja samopodobe* (str. 19-69). Ljubljana: i2
- Kovač, M. (2011). *Program osnovna šola ŠPORT učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- Kovač, M., Jurak, G., Zaletel Kragelj, L. in Leskošek, B. (2014). The secular trend in the prevalence of overweight and obesity in the population of primary school children from Ljubljana (Slovenia) [Sekularni trendi prevalence prekomerne prehranjenosti in debelosti med populacijo ljubljanskih osnovnošolcev]. *Slovenian Journal of Public Health*, 53(2), 188-198. Pridobljeno 17. 9. 2015, iz <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-2/sjph-2014-0019/sjph-2014-0019.xml>
- Kovač, M., Strel, J., Jurak, G., Leskošek, B., Dremelj, S., Kovač, P., Mišigoj-Durakovič, M., Sorić, M. in Starc, G. (september, 2012). Physical activity, physical fitness levels, daily energy intake and some eating habits of 11-year-old children. Referat predstavljen leta 2012 na simpoziju Kinesiology Education in the Modern European

Environment. Izvleček pridobljen iz
https://scholar.google.si/scholar?start=40&q=avtor:gregor+jurak&hl=sl&as_sdt=0,5

- Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede
- Kurelić, N., Momirović, K., Mrakovič, M., Šturm, J. (1979). Struktura motoričkih sposobnosti i njihove relacije s ostalim dimenzijama ličnosti. *Kineziologija*, 9(1-2), 5-25.
- Malina, R., Bouchard, C. in Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Marsh, H. W. in Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to physical fitness. *Journal of sport & exercise psychology*, 16, 43-55.
Pridobljeno 1. 8. 2014, iz
<http://eds.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=c1f20974-98d0-4ee0-b383-d044af745262%40sessionmgr110&vid=5&hid=110>
- Marsh, H. W. (1990). *SDQ II manual: self description questionnaire - II*. University of Western Sydney, Macarthur, Campbelltown, N.S.W
- Matejek, Č. (2012). *Povezanost telesnih razsežnosti in gibalnih sposobnosti z nekaterimi okoljskimi dejavniki otrok starih 11 in 14 let* (Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport, Ljubljana). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Dr/Doktorat22990153MatejekCrtomir.pdf>
- Mattsson, E., Raustorp, A., Ståhle, A. in Svensson, K. (Avgust, 2006). Physical activity, body composition and physical self-esteem: a 3-year follow-up study among adolescents in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16, 258-267.
Pridobljeno 18. 8. 2014, iz
<http://eds.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=349f5149-15ce-4acb-8ec4-300ab8b96d45%40sessionmgr112&vid=5&hid=106>
- Mrežar, N. (2003). *Medijska "lepota"* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede, Ljubljana). Pridobljeno iz <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Mrezar-Natasa.PDF>
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti
- Nabernik, A. (2009). *Povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Ljubljana). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/diploma22053680nabernikandraz.pdf>
- Niderl, A. (2012). *Vloga staršev pri gibalnem razvoju otrok v urbanih in ruralnih naseljih* (Diplomsko delo, Univerza v Mariboru: Pedagoška fakulteta, Maribor). Pridobljeno iz
<https://dk.um.si/Iskanje.php?type=napredno&stl0=Avtor&niz0=Adrijana&lang=slv&page=3>

- Novak, L. (2011) *Stališča učencev do športnih aktivnosti in njihova samopodoba* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Ljubljana).
- Pelegriani, A. in Petroski, E. L. (30.7.2010). The association between body dissatisfaction and nutritional status in adolescents. *Human Movement, 11 (1)*, 51-57. Pridobljeno 20.8.2014, iz <http://versita.metapress.com/content/g6205563564hq2h5/fulltext.pdf>
- Pepevnik, D. (3. 11. 2008). Povezanost statusa telesne teže in športne aktivnosti s telesno samopodobo učencev 2. in 3. triletja. *Revija za elementarno izobraževanje, 3-4*, 105-114. Pridobljeno 1. 8. 2014, iz <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-FVFO4PZS/>
- Pepevnik, D. (2009). Telesna samopodoba slovenskih in francoskih osnovnošolcev z vidika gibalne aktivnosti. *Revija za elementarno izobraževanje, 2-3*, 5-18. Pridobljeno 1. 8. 2014, iz <http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCMQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.dlib.si%2Fstream%2FURN%3ANBN%3ASI%3Adoc-55DQRC5H%2F6c8aaf32-a74b-46a9-99e4-3b88beb2c6c1%2FPDF&ei=1gvcU73bAZOy7AbQ9oHQA&usq=AFQjCNHs8rASlVZiX2FMxAWCnnIUzrVQjQ&sig2=Z9lNVALu-e51FsSMxjueSw>
- Pevc, K. (2007). *Ustvarjanje samopodobe* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta, Ljubljana). Pridobljeno iz <http://www.pedagogika-andragogika.com/files/diplome/2007/2007-Pevc-Karmen.pdf>
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Pišot, R. (Avgust, 2012). Lifelong competency: model of motor development. *Kinesiologia Slovenica, 18*, 35-46. Pridobljeno 23. 8. 2014, iz http://www.kinsi.si/upload/clanki/095069_239.pdf
- Radisavljević Janić, S., Jurak, G., Milanović, I. Lazarević, D., Kovač, M. in Novak, D. (oktober, 2014). Physical Self-concept of Adolescents in Western Balkan Countries: A Pilot Study. *Perceptual & motor skills, 119 (2)*, 629-649.
- Sila, B. in Starc, G. (2006). Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost odraslih v Sloveniji. *Šport (priloga), 55 (3)*, 27-36.
- Starc, G. (2014a). *SLOfit – Športnovzgojni karton – Poročilo 2012/2013*. (Raziskovalno poročilo). Pridobljeno iz spletne strani Scribd: <http://www.scribd.com/doc/226738298/SLOFIT-%C5%A1portnovzgojni-karton>
- Starc, G. (2014b). *SLOfit – Športnovzgojni karton – Poročilo 2013/2014*. (Raziskovalno poročilo). Neobjavljeno delo. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.

- Stefanova, V. (2008). *Doživljanje in stigmatizacija debelosti pri mladih* (Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede, Ljubljana). Pridobljeno iz <http://rultest.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=9290&lang=slv>
- Strel, J. (september, 2014). *Evalvacija programa zdrav življenjski slog 2013 - 2014* (raziskovalno poročilo). Pridobljeno iz spletne strani https://www.google.si/search?q=analiza+programa+zdrav+%C5%BEivljenjski+slog&ie=utf-8&oe=utf-8&gws_rd=cr&ei=y-z5VfmqF8vxUv_QvJAD#q=analiza+programa+zdrav+%C5%BEivljenjski+slog
- Strniša, K. (2010). *Povezanost športne dejavnosti in telesne samopodobe otrok v Podravju* (Diplomsko delo, Univerza v Mariboru: Pedagoška fakulteta, Rogaška Slatina). Pridobljeno iz <http://dkum.uni-mb.si/IzpisGradiva.php?id=17184>
- Škof, B. in Žvan, B. (2007). Gibanje in gibalni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 167–179). Ljubljana: Fakulteta za šport
- Škof, B. (2007). Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 206–238). Ljubljana: Fakulteta za šport
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T. in McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine & science in Sports & exercise*, 40 (1), 181-188. Pridobljeno 19. 1. 2016, iz https://scholar.google.si/scholar?q=troiano+med+science+sport+and+exercise&hl=sl&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ved=0ahUKEwig2t-w8rXKAhWLPxQKHac_BQwQgQMIHDAA
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Verstovšek, I. (2011). *Povezanost telesne samopodobe in gibalne učinkovitosti učencev v zadnjem triletju osnovne šole* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22061620VerstovsekIrena.pdf>
- Vrečič, V. (2015). *Povezanost med telesno dejavnostjo in motivacijo za telesno dejavnost ter samopodobo pri slovenskih mladostnikih* (Magistrska naloga). Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo, Ljubljana.
- Youngs, B. B. (2000). *Šest temeljnih prvin samopodobe*. Ljubljana: Educy