

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna rekreacija

**ANKSIOZNOST IN MOTIVACIJA
PRI UKVARJANJU S ŠPORTNO REKREACIJO
V ZASAVJU**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:
Dr. Matej TUŠAK, izr. prof.
SOMENTOR:
Dr. Tanja KAJTNA
RECENZENT:
Dr. Herman BERČIČ, izr. prof.

AVTOR DELA:
Špela DOLINAR

Ljubljana, 2007

ZAHVALA:

Zahvala gre najprej mojemu fantu Damjanu, ter psičku Čapiju, ki sta bila pri pisanju moje diplomske naloge tudi takrat, ko se mi je današnji dan zdel neznano kje, ter me spodbujala vsak na svoj način. Hvala mamici, ki je vedno našla spodbudne pozitivne besede, vedno in povsod. Hvala Petri in vsem prijateljem, ki ste na kakršenkoli način pripomogli k uresničitvi današnjega dne in hvala ker ste bili tam. Hvala očiju, da mi je sprva omogočil študij in mi pustil prosto pot pri odločanju, da sem lahko študirala, kar me resnično veseli.

Hvala prof. dr. Mateju Jušaku za zaupanje in vsestransko pomoč. Hvala prof. dr. Hermanu Berčiču za širok pogled in razgled ter veliko nepozabnih trenutkov, koristnih napotkov in pozitivne življenjske energije.

Špela Dolinar

IZVLEČEK

Športna rekreacija je vedno bolj pomembna sestavina človekovega življenja. Vse več ljudi jo vključuje v svoje življenje, saj se zavedajo njenih pozitivnih učinkov ter vplivov na zdravje in dobro počutje. Zdravje pa je, kot vemo naše največje bogastvo.

Da bi čim več ljudi navdušili za športnorekreativno udejstvovanje, je treba poznati najpomembnejše razloge oziroma motive za ukvarjanje s športno rekreacijo. Prav to je bil namen moje diplomske naloge, poleg tega pa še ugotoviti ali obstajajo razlike v anksioznosti in motivaciji pri ljudeh, ki se različno ukvarjajo s športno rekreacijo, ali obstajajo razlike pri ljudeh ki so različno izobraženi, ter ali obstajajo razlike med moškimi in ženskami. Ugotavljala sem tudi korelacije med različnimi vidiki anksioznosti in motivacije pri osebah, ki se v Zasavju ukvarjajo s športno rekreacijo.

Pri večini anketiranih je bilo ugotovljeno, da jim aktivnost predstavlja pomemben del v življenju in da se ob tem tudi dobro počutijo, ter da bi večina rada še povečala svojo aktivnost, vendar iz različnih razlogov to ni mogoče. Ugotovila sem tudi, da je aktivnost večja, če so ljudje višje izobraženi. Poleg tega sem ugotovila, da se samomotivacija poveča pri ljudeh, ki so bolj aktivni, ter pri višje izobraženih, ter da se z aktivnostjo zmanjša anksioznost. Še vedno pa ugotavljamo, da so najpogostejši motivi oziroma razlogi za ukvarjanje s športno rekreacijo ohranjanje in izboljšanje zdravja in dobrega počutja, zabava, razvedrilo in sprostitev, druženje oziroma stik z nasprotnih spolom ter izvajanje aktivnosti v naravi.

Ključne besede: anksioznost, motivacija, storilnostna motivacija, motivi, športna rekreacija, šport, aktivnost, zdravje

KAZALO

1.1 KAJ JE ŠPORTNA REKREACIJA	10
1.2 RAZLOGI ZA UKVARJANJE S ŠPORTNO REKREACIJO	14
1.2.1. Uživanje in zadovoljstvo kot dejavnika udeležbe v športni aktivnosti.....	18
1.3 ŠPORTNA REKREACIJA KOT VIR ZDRAVJA	20
1.3.1 Redno športnorekreativno udejstvovanje je hkrati skrb in naložba v celovito zdravje prebivalstva.....	21
1.3.2 Povezanost športne rekreacije in celovitega zdravja ter športna rekreacija v posameznih starostnih obdobjih človeka.....	25
1.3.3 "Gibanje je vir zdravja, negibanje je dejavnik tveganja"	26
1.4 ŠPORTNA REKREACIJA IN STAROST.....	29
1.5 ŠPORTNA REKREACIJA IN IZOBRAZBA.....	33
1.6 ŠPORTNA REKREACIJA IN SPOL.....	35
1.7 MOTIVACIJA.....	37
1.7.1 Dosedanje raziskave motivacijske strukture rekreativnih športnikov	39
1.7.2 Storilnostna motivacija	46
1.8 ANKSIOZNOST	47
1.8.1 STRES in ANKSIOZNOST – nekatere teorije	50
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	53
3. CILJI RAZISKAVE	55
4. DELOVNE HIPOTEZE	56
5. METODE DELA	57
5.1 VZOREC MERJENCEV.....	57
5.2 VZOREC SPREMENLJIVK.....	57
5.3 POSTOPEK.....	61
6. REZULTATI IN RAZPRAVA	62
7. SKLEP	89
8. LITERATURA	92

1. UVOD

Športna rekreacija je pomemben del našega življenja. Z gibanjem, s telesnim in športnorekreativnim udejstvovanjem si utrjujemo zdravje in podaljšujemo življenje. Ščiti nas pred razvadami sodobnega življenja, kot so kajenje, alkohol, posedanje pred televizijskim sprejemnikom in nezdravim prehranjevanjem.

Ljudje naj bi si s to dejavnostjo bogatili življenje, bogatili pa naj bi ga tudi svojim družinam, tako da bi športna spoznanja in izkušnje prenašali na svoje otroke oziroma mlajše rodove (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Redno in sistematično ukvarjanje s športom krepi zdravje, saj ima telesna vadba na človeka ugodne učinke. To se kaže v dobrem počutju – tako psihičnem kot fizičnem.

Berčič (2002) pravi **"gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja"**.

Človeško telo se je skozi tisočletja razvijalo in bilo navajeno na veliko gibanja, v zelo kratkem času pa se je moralo prilagoditi sedečemu načinu življenja. Sedanji življenjski in delavni pogoji zahtevajo izredno malo telesne aktivnosti, zaradi česar človeški gibalni sistem in s tem tudi celo telo potrebuje rekreacijo. Delo v službah postaja vedno bolj statično, večino fizičnega dela namesto človeka opravijo stroji. Večina ljudi je prikovana na stol in pred računalnik, kar pa na njih slabo vpliva in privede do številnih zdravstvenih težav, ki so posledica negibanja.

Mnogi so mislili, da se bo kakovost človeškega življenja dvigala z rastjo porabniških dobrin in materialne blaginje, vendar se to ni zgodilo. Materialna blaginja in blagostanje sta lahko osnova za kakovost življenja (kamor spada tudi športno udejstvovanje), ne moreta pa biti kakovost sama po sebi. Kakovost bivanja sodobnega človeka je namreč vse kaj drugega kot tisto, kar ponujajo sodobni industrijci in načrtovalci prostega časa. Še vedno je namreč premajhno število tistih, ki za prostočasne dejavnosti ponujajo bogatejše vsebine, med katere spadajo tudi športne.

Izhod iz takega neugodnega stanja so številne dejavnosti – tako tiste, ki bogatijo telo in duha, kot tudi tiste, ki izboljšujejo doživljajske izkušnje in komunikacijske sposobnosti. Različne športne površine in objekti ter naravne danosti z vso raznolikostjo omogočajo ljudem, da del

svojega dinamičnega ravnovesja poiščejo tudi v športu. To pa je hkrati sestavina kakovostnega življenja in prispevek k osvoboditvi spon sodobnega sveta, v katere so vpleteni današnji 'homo faber', 'homo economicus' in 'homo computerus' (Berčič, 2002).

Kot pravi Tušak (2002), nas običajen način sodobnega življenja nenehno obremenjuje s stresom, skrbmi in odgovornostmi. Vedenjski vzorci so se zaradi vse večje tekmovalnosti in potrebe po dosežkih v družbi močno spremenili. Spanja človeku ni mogoče vzeti, zato se mu na račun vse bolj obsežnega dela krči prosti čas. Ljudje so zaradi službe in vsakodnevnih delovnih obveznosti neredko tako utrujeni in izčrpani, da jim najlažjo alternativo preživljanja prostega časa predstavlja le neaktivno poležavanje pred televizorjem. Vsi se strinjamo, da takšni vzorci niso zdravi in vodijo v fizično in mentalno stagnacijo posameznika, vendar ljudje sebi v bran največkrat uporabijo oguljeno frazo, da proti zahtevam okolja pač ne moremo nič, da je treba za človeka vredno življenje delati.

Da bi preprečili takšne vzorce vedenja in ljudi navdušili za aktivno preživljanje prostega časa, je potrebna večja ozaveščenost o koristnih vplivih športnorekreativne dejavnosti na zdravje, počutje in kakovost življenja, katerim bom v nadaljevanju svoje diplomske naloge posvetila precej časa. Vendar pa sama ozaveščenost ni dovolj. Bodočega rekreativnega športnika je treba najprej informirati in seznaniti s športnorekreativnimi dejavnostmi in ponudbami, nato pa ga za njih ustrezno motivirati in navdušiti. Pri informiranju širših množic o športnorekreativni ponudbi in dogajanju so nam v veliko pomoč mediji (radio, televizija, časopis).

Veliko je poti v življenju, ki jih lahko izbiramo in na katerih se odločamo, kako bomo kot zreli ljudje živeli in osmišljali svoje življenje. Izbiramo lahko med enim in drugim slogom življenja, ali med več slogi hkrati. V svoje življenje lahko vključimo različne filozofske nazore in zdravorazumska spoznanja, ali pa se jim izognemo in izberemo stranpoti.

Šport v obdobju zrelosti je dobra naložba za kakovostno življenje in odrasli ljudje naj bi si s to dejavnostjo bogatili življenje, bogatili pa naj bi ga tudi svojim družinam, tako da bi športna spoznanja in izkušnje prenašali na svoje otroke oziroma mlajše rodove. Kakovost življenja posameznika ali družine je lahko zelo raznolika. Na to vplivajo številni dejavniki, največkrat s sovplivom oziroma v kombinaciji. Kaj vse spada h kakovosti današnjega sloga življenja je v grobem mogoče opredeliti. Številna znanstvena spoznanja in izsledki raziskav govorijo o tem,

da naj bi človek, kljub spreminjanju živel v sožitju z naravo in v celovitem ravnovesju s samim seboj in s svojimi najbližjimi. Ker je človek nedeljiva celota in teži k dinamičnem ravnovesju, je razumljivo, da lahko ukvarjanje s športom v določeni meri prispeva k navedenem ravnovesju. Za to je že dovolj dokazov, vendar jih mnogi ne priznavajo, ne sprejemajo ali pa jih celo odklanjajo.

V sleherni družini naj bi bil šport spodbujevalec zorenja, spreminjanja in vzpostavljanja družinskega ravnovesja.

Ljudje naj bi si s športom izboljševali samopodobo in krepili samospoštovanje. Dejstvo je, da se mora človek najprej naučiti spoštovati samega sebe in si krepiti samozavest. Ni človeka, ki bi bil preveč samozavesten (Košiček, 1998). V bistvu je torej treba v celoti sprejemati lastno osebo, svoj lastni jaz s pozitivnimi čustvi in z zaupanjem vase. Na tej osnovi je mogoče graditi tudi odnose z drugimi ljudmi. V kolikor posameznik nima pozitivnega odnosa do sebe in si ni prijatelj, potem bo imel težave pri navezovanju in vzdrževanju socialnih vezi v svojem ožjem bivalnem pa tudi v širšem družbenem okolju. Navedeni avtor pravi, da bi morali nenehno težiti k vztrajnemu razvijanju, izpopolnjevanju in bogatenju svoje osebnosti ter krepiti lastno samozavest. To pa je v mnogočem mogoče doseči prav s športom.

Pediček (1970), ki je človeka obravnaval kot nedeljivo biopsihosocialno celoto, je govoril, da je človek, ki se pojavlja v športu oziroma se v njem udeležuje **"nedeljiva telesna, duševna in družbena celovitost oziroma totalnost."**

"Športna rekreacija je tista svobodno izbrana in igriva gibalna/športna dejavnost, ki človeka fizično, psihično in socialno bogati in sprošča ter jo od zgodnjega obdobja do pozne starosti vodi skozi veselje, užitek in zadovoljstvo, k celovitemu ravnovesju in zdravju" (Berčič, 2002).

Da lahko ljudi navdušimo nad športnim udejstvovanjem, potrebujemo športne programe, ki jim bodo zanimivi, jih bodo privlačili in bodo hkrati pozitivno vplivali na njihovo zdravje in počutje. Za pripravo ustreznih programov pa je treba poznati motive oz. razloge, zaradi katerih se ljudje odločajo za športnorekreativno dejavnost.

Največ problemov ukvarjanja s športno rekreacijo po mnenju Tušaka (2002) nastane zaradi pomanjkanja motivacije, do katere pride, ker posameznik ne izbere prave športne aktivnosti, se ne zaveda, kaj ga žene in kakšne motive bi moral zadovoljevati in ker pri izboru dejavnosti največkrat zapade nekim trendom, ne zna pa poslušati sebe in svojega telesa. Rezultat takega pristopa je pomanjkanje uživanja, ki se konča s prenehanjem dejavnosti in iskanjem ustreznih izgovorov.

Ljudi ni pomembno le pridobiti za neko športno dejavnost, ampak je treba doseči, da pri njej vztrajajo. Vadbo moramo narediti dovolj zanimivo in privlačno, da se vzdržuje motivacija na dovolj visokem nivoju, da se ljudje ne naveličajo in da jim je prijetno.

V življenjsko dinamiko posameznika je aktivno vključena tudi sama njegova osebnost, ki je na eni strani odvisna od različnih motivov, na drugi strani pa je tudi pobudnik, usmerjevalec. Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Pojem motiva predstavlja vse tiste organizmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja (Musek, 1982).

Za motivacijo poznamo veliko razlag. Petkovškova (1997) pravi, da je "motivacija proces, ki sproži človekovo aktivnost na področju njegovega zanimanja"

Športna rekreacija mora biti prostovoljna, sproščujoča dejavnost, ki je ljudem v užitek in v zabavo, ne pa neka nujna obveznost. Tušak (2002) pravi "športna rekreacija naj bi bila prostovoljna, bogata z uživanjem, protiutež običajnim življenjskim obremenitvam, nasprotna tekmovanju in kompenzacija stresu".

Motivacija je ena izmed centralnih vzvodov človekovega vedenja. Tako kot politiki razmišljajo o volji ljudstva, direktorji o učinkovitosti zaposlenih delavcev, učitelji o učnih navadah svojih učencev in starši o trudu svojih otrok, tako trener razmišlja o svojih tekmovalcih ter njihovi predanosti športu in treniranju. Povsod lahko ugotovljamo različne nivoje omenjene motivacije in vztrajnosti. Dandanes v procesu motivacije govorijo največ v kontekstu storilnosti, pa naj bo na nacionalnem ali individualnem nivoju.

Storilnostna motivacija (McClelland, Atkinson in sod., 1953, v Tušak, 1999) je eden izmed najbolj prikladnih konceptov motivacije, ki je že zelo zgodaj našel aplikativno vrednost v športu (Willis in Bethe, 1970, v Tušak, 1999).

Storilnostna motivacija predstavlja pomemben psihološki fenomen za našo družbo. Ločimo tri psihološke pristope k storilnostni motivaciji. Prvi pristop je aplikacija splošnih motivacijskih teorij na specifične procese storilnostne motivacije (J.S. Adamsov pristop storilnostno-orientirane motivacije, 1965, v Tušak, 1999). Drugi pristop predstavlja razvoj bolj omejenih teorij, specifično orientiranih k storilnostni motivaciji (McClelland in Atkinson, 1961, v Tušak, 1999) ter tretji pristop aplikacija storilnostnega modela v športu, t.i. perspektiva storilnostnih ciljev v okviru socialno kognitivne perspektive (Nicholls, 1981; Dweck in sod., 1986, v Tušak, 1999). Ločimo več vrst storilnostne motivacije in sicer pozitivna in negativna storilnostna motivacija, ter intrinzična in ekstrinzična storilnostna motivacija. Pri pozitivni storilnostni motivaciji gre za željo za dosežkom, pri negativni pa za težnjo po izogibanju kazni oziroma neuspehu in posledicam. Medtem ko intrinzična storilnostna motivacija izhaja iz notranjega zanimanja in je vedno pozitivna, ekstrinzična pa je zunanja in je lahko pozitivna ali negativna. Storilnostno vedenje je tako najpogosteje definirano kot vedenjska intenziteta, vztrajnost, izbira možnih akcij oz. aktivnosti za doseganje cilja ter v obliki nastopa, izvedbe oz. rezultata te aktivnosti.

V preteklosti so anksioznost dokaj različno pojmovali. Prav tako tudi stres. Zanimivo je, da so oba termina dokaj podobno definirali in da so jih celo zamenjevali, enega uporabljali namesto drugega. Tako so anksioznost definirali kot dražljaj, kot odgovor, kot nagon ali kot potezo. Lewis (1982, v Tušak in Tušak, 2001) navaja, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa jo tudi določene motnje telesnega funkcioniranja.

Anksioznost vpliva na človekovo telo in njegovo funkcioniranje ter na doživljanje sebe in tekmovanja. Anksioznost povečuje napetost v mišicah.

1.1 KAJ JE ŠPORTNA REKREACIJA

Že v uvodu je na kratko pojasnjeno, kaj je športna rekreacija, v tem poglavju pa bo o tem napisanega več.

Športna rekreacija je pomemben del našega življenja. Z gibanjem, s telesnim in športnorekreativnim udejstvovanjem si utrjujemo zdravje in podaljšujemo življenje. Ščiti nas pred razvadami sodobnega življenja, kot so kajenje, alkohol, posedanje pred televizijskim sprejemnikom in nezdravim prehranjevanjem.

Športnorekreativna dejavnost je pomembna za vse nas in to ne samo zaradi zdravstveno bioloških učinkov, temveč tudi zaradi blagodejnih vplivov na psihosocialne razsežnosti človeške biti – na duševno zdravje. Človek se z športno aktivnostjo sprosti, čustveno uravnoteži, ob njej spoznava samega sebe, razvija samozavest in potrpežljivost. Z njo se lahko ukvarja prav vsak. Vse, kar potrebujemo, je le dobra volja in prosti čas. Športov je nešteto. Ukvarjanje z njim je onemogočeno le tistim, ki zaradi gibalne nezmožnosti ali umske prizadetosti niso sposobni izvajati telesnih akcij.

Rekreativni športniki so ljudje, ki se večkrat tedensko ukvarjajo z različnimi športi, kot so kolesarjenje, tek, planinarjenje, športi z žogo, ples, smučanje itd.

Lahko so to ljudje, ki se ukvarjajo z ekstremnimi športi oziroma rizičnimi, kot so avtonomno potapljanje, športno plezanje, kajak na divjih vodah, jadrarno padalstvo...Nikakor pa se ne ukvarjajo s športom profesionalno.

"Športna rekreacija je športna dejavnost odraslih vseh starosti in družin" (Zakon o športu, Ministrstvo za šolstvo in šport Slovenije, 1998).

Za razlago športne rekreacije obstaja ogromno definicij, ki so se z razvojem spreminjale in se prilagajale času, v katerem so nastale. Njihovo skupno bistvo pa je še vedno, da je to prostovoljna človekova dejavnost, ki naj bi mu bila v veselje in sprostitev. Izvor besede rekreacija opisuje več avtorjev (Pediček, 1970; Relac, 1969 in Blagajac, 1994, po Berčič 2005, v Kajtna in Tušak, 2005). Navajajo, da ima beseda "**rekreacija**" (rekreativni šport, šport za razvedrilo, šport za vse, v preteklosti množična telesna kultura...) svoj izvorni pomen v

latinskem glagolu "**recreare**" in pomeni osvežiti stanje, povrniti, obuditi, obnoviti, okrepiti. Hkrati ta pojem povezujejo s sprostitvijo in razvedrilom, z zabavo in užitkom, z veseljem in zadovoljstvom, z aktivnim počitkom in oddihom, s prostočasnimi dejavnostmi, s celovitim zdravjem in zdravim življenjskim slogom, s celostnim ravnovesjem in s kakovostjo življenja (Tušak, 2005). V angleškem jeziku - "**recreation**" (sport recreation, life long sport, sport for all itd.). Navajam nekaj zanimivih definicij.

Eno prvih navaja Green (Berčič, 2003), ko pravi: "Rekreacija ni nova ideja. Ljudje so jo poznali v vseh dobah, čeprav ji niso še nikoli posvečali toliko časa kot prav dandanes. Komična drama pri Grkih, rimski cirkusi in gladiatorske igre, procesije v srednjem veku itd. so njene zanimive predhodnice. Človeško razvedrilo je torej brez dvoma toliko staro kot človeška družba".

"Šport (rekreacija) je udejstvovanje, ki ga človek goji v prostem času zato, da se odpočije, razvedri in hkrati z odvečno delovno energijo še bolj izuri svoje sposobnosti." (Trstenjak, 1951, v Berčič, 2003).

"Športna rekreacija je tista svobodno izbrana in igriva gibalna/športna dejavnost, ki človeka fizično, psihično in socialno bogati in sprošča ter jo od zgodnjega obdobja do pozne starosti vodi skozi veselje, užitek in zadovoljstvo, k celovitemu ravnovesju in zdravju." (Berčič, 2002).

"Športna rekreacija je tista izbrana in celovita človekova dejavnost izven poklicnega dela ali eksistenčne dejavnosti (razen posebnih odmorov med delom), ki je izbrana po lastni želji in opredelitvi, ki fizično, psihično in socialno bogati, sprošča in obnavlja človeka, ki je usmerjena k razvoju ustvarjalnosti, k ohranjanju in izboljšanju fizičnega in duševnega zdravja, k smotnemu in koristnemu izrabljanju prostega časa ter k oblikovanju človeka v vsestransko razvito osebnost." (Berčič, 2002).

Športna rekreacija je na nek način del gibalne aktivnosti, ki jo (Sila, 1997) opisuje: "Gibalno aktivnost pojmuje kot skupek vseh gibanj oziroma motoričnih aktivnosti, ki so sestavine dnevnega, tedenskega oziroma letnega življenjskega ciklusa posameznika."

Športna rekreacija je eno izmed štirih področij športa kateri vključuje še vrhunski šport, športno vzgojo ter kinezioterapijo.

Športna rekreacija se od teh, drugih oblik športa loči po naslednjih temeljnih značilnostih (Berčič, 1980):

- ✓ Športna rekreacija je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznikov.
- ✓ Aktivnosti se izvajajo izven poklicnega dela, razen mikro odmorov ali dejavnosti na delovnem mestu.
- ✓ Cilji so specifični – športnorekreativne dejavnosti so usmerjene k celovitemu zdravju ter h kakovosti in humanizaciji življenja sodobnega človeka.
- ✓ Športnorekreativna dejavnost je v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter s smotrnim izkoriščanjem prostega časa.
- ✓ Športnorekreativna vadba se glede intenzivnosti, obremenitve, časovne razsežnosti in režima prehrane bistveno razlikuje od trenažnega procesa na področju vrhunškega športa.
- ✓ Na področju športne rekreacije je lahko dejaven vsak, ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar skladno s svojim zdravstvenim stanjem. Na tem področju ni selekcije, značilne za vrhunski šport.

Športna rekreacija je svobodno izbrana zabava v prostem času, ki vrača človeku energijo, prinaša zadovoljstvo, pomaga človeka oblikovati v vsestransko osebnost – biopsihosocialno integriteto. Je oddih, ki ohranja zdravje, vitalnost, krepi organizem in te razvedri. Z njo obnovljamo delovne sposobnosti. Je telesna vadba za ohranjanje zdravja in telesne kondicije, ki zadovoljuje potrebe po gibanju.

Športna rekreacija je svobodno izbrana dejavnost, s katero se človek ob igrivem ukvarjanju s športom telesno in duševno sprosti ter okrepi in socialno obogati (Berčič, 1997).

Športna rekreacija spremlja človeka vse od zgodnjega obdobja do pozne starosti, zato lahko govorimo o športni rekreaciji predšolskih otrok, športni rekreaciji v šolskem obdobju, športni rekreaciji v zrelosti ter o športni rekreaciji starejših ljudi in starostnikov (Berčič, 2005).

Je najbolj množična oblika športa, namenjena otrokom, mladostnikom, ženskam, moškim, starostnikom, invalidom...skratka vsem, ki se želijo ukvarjati s športom. Rezultat ni oziroma naj ne bi bil pomemben, pomembno je, da se ljudje zabavajo in storijo nekaj dobrega za svoje zdravje.

1.2 RAZLOGI ZA UKVARJANJE S ŠPORTNO REKREACIJO

Kolikor bolj bo posameznik zmerno, vendar redno gibalno/športno dejaven, toliko dlje bo ohranjal in izboljševal svoje motorične sposobnosti (vzdržljivost, moč, koordinacijo, gibljivost in druge sposobnosti), in toliko dlje bo motorično učinkovit, njegov "physical fitness" pa bo na ustrezni (optimalni) ravni. To je eden izmed prvih razlogov, zakaj naj bi se ljudje v zrelosti in vsi ostali ukvarjali s športom.

Košiček (1998, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001) pravi, da **"ljudje najmanj skrbijo za tisto, kar bi si hoteli najdalj ohraniti – lastno življenje."**

Drugi razlog za redno in sistematično udejstvovanje je ohranjanje zdravja. Temu posvečamo veliko pozornost. V zvezi s tem govorimo najprej o športu kot o preventivnem dejavniku, ki naj ljudem pomaga preprečevati, da ne bi prišlo do obolenj in da bi čim dlje ostali zdravi. Dejstvo, da redno in sistematično ter pravilno ukvarjanje s športom krepi zdravje, je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na organizem človeka. To se odraža na njegovem dobrem fizičnem in psihičnem počutju, na človekovi duševnosti ter na njegovem ustroju oz. na človeku, kot nedeljivi celoti.

Na osnovi številnih in kakovostno izvedenih raziskav (Ihan, 2000, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001), lahko ugotovimo, da si s pomočjo športa oz. ukvarjanja z njim krepimo imunski sistem. Ob tem pa je treba dodati da to le, če gre za zmerno športnorekreativno dejavnost, torej za zmerne telesne napore. S pomočjo redne telesne dejavnosti naj bi postali odpornejši proti različnim okužbam, še zlasti proti nadležnim prehladnim obolenjem. Poudarek je torej na zmerni rekreativni telesni vadbi, saj le taka ugodno vpliva na odpornost proti različnim nalezljivim boleznim. Nasprotno pa prevelike obremenitve in naprezanja, zlasti če trajajo daljše obdobje, privedejo do oslabitve imunskega oz. obrambnega sistema. S tem pa se seveda povečuje verjetnost, da bomo zboleli za prehladnim obolenjem, ali za kakšno drugo boleznijo. Veliki napori in velike obremenitve pri treningu so značilne za vrhunski šport oz. vrhunske športnike, ki so zato bolj izpostavljeni različnim obolenjem in tudi hitreje zbolejajo. Zato pri rekreativnem športnem udejstvovanju poudarjamo zmernost in optimalno oz. primerno obremenjevanje slehernega rekreativnega športnika. To je pot k ohranjanju in izboljševanju

zdravja in hkrati eden od razlogov, zakaj naj bi se ljudje tudi v zrelem obdobju ukvarjali s športom.

Naslednji razlog za ukvarjanje s športno rekreacijo je dejavnik oblikovanja skladno razvitega in vzdrževanega telesa z optimalno telesno težo. Prav prevelika telesna teža in prevelika oziroma pretirana debelost je posledica neustreznega prehranjevanja s premalo gibanja in marsikomu greni življenje. V bistvu z rednim športnorekreativnim udeleževanjem skrbimo za lepo in skladno razvito telo ter lepo postavo, hkrati pa se s tem (med drugim) borimo tudi proti debelosti.

Najboljši način za uravnavanje optimalne (ciljane) telesne teže je količinsko in kakovostno primerna in uravnotežena prehrana ter primerna športna oziroma gibalna dejavnost. Vse resnejše analize, ki so povezane z zmanjševanjem oziroma uravnavanjem prekomerne telesne teže, so si v temeljih skladne. Medicinski strokovnjaki in športni pedagogi zato v praksi uporabljajo različne metode hujšanja oziroma uravnavanja in vzdrževanja telesne teže, ki vključujejo dejavnike prehranjevanja z zmernim zmanjševanjem kaloričnega vnosa ter redno športno oziroma telesno dejavnost. Ob tem pa pri takih posameznikih oziroma skupinah ljudi vztrajno širijo idejo o zdravem prehranjevanju, zadostnem gibanju in o zdravem slogu življenja nasploh.

Naslednji razlog za ukvarjanje s športno rekreacijo je v vplivu na srčno - žilni in dihalni sistem. Pravzaprav je ohranjanje in izboljševanje srčno – žilne in dihalne funkcije eden od pomembnejših razlogov ukvarjanja z rekreativnim športom. Človek naj bi se v mladosti razvijal in razvil najpomembnejše funkcije, med njimi tudi srčno – žilno in dihalno, v zrelosti dobi in v starosti pa naj bi te funkcije ohranjal na ustrezni ravni.

S tako imenovano aerobno vadbo (s plavanjem, kolesarjenjem, hojo, tekom, veslanjem in drugimi športi), je mogoče razvijati in ohranjati srce in ožilje ter dihala, ki v osnovi predstavljajo funkcionalne sposobnosti posameznika. Srce z ožiljem in dihalni sistem morajo preprosto dobiti dovolj spodbud in "hrano" v obliki impulzov, ki povzročajo pospešeno delovanje obeh organskih sistemov. Razumljivo je, da se srce z ožiljem in dihala postopno prilagodijo na povečane napore, kar je mogoče ugotoviti s številnimi fiziološkimi kazalci in z večjo srčno – žilno in dihalno sposobnostjo posameznika.

Športnorekreativno udejstvovanje je lahko tudi pomemben dejavnik pri ohranjanju in vzpostavljanju duševnega ravnovesja. To še zlasti zaradi razkritega dejstva o tesni in medsebojni povezanosti in soodvisnosti človekovih telesnih in duševnih dejavnosti.

V vsakodnevnem življenju pri opravljanju številnih nalog in opravil ter še zlasti pri obvladovanju in premagovanju stresov se telesne in duševne zmogljivosti posameznika povezujejo. "Boljše duševno stanje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno" (Tomori, 2000, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Ko je človek prešel mladostno obdobje in se mora kot zrela oseba znajti v sodobnem svetu in reševati številne, tudi zapletene življenjske probleme je redno telesno udejstvovanje in naprezanje, ki ga spremlja ustrezen napor, dejavnik, ki pri tem lahko bistveno pomaga in prispeva k duševnemu ravnovesju. Ker gre pri športnem udejstvovanju v večini primerov za igrivo in sproščujoče gibanje, se posameznik hkrati sprošča tako telesno kot duševno. Telesna sprostitvev je tako pogoj dušeni sprostitvi in obratno.

Kot navaja Tomorijeva se s pomočjo športnega udejstvovanja lajšajo tudi občutja tesnobe (anksioznosti), hkrati pa gre pri tovrstnem udejstvovanju tudi za antidepresiven učinek. Pri raziskovanju razlogov za ugodni učinek telesnega naprežanja ali športnega udejstvovanja ni bilo mogoče ugotoviti posebnega nosilnega dejavnika ali primarnega razloga, ki bi pogojeval navedeni terapevtski učinek. Večina strokovnjakov je izboljšanje razpoloženja po sproščujoči telesni dejavnosti pripisovala pospešenemu tvorjenju endorfinov. Vendar pa po dosedanjih študijah to ni edini razlog za tako ugodno stanje po telesnem naporu. Pri dodatni razlagi tega fenomena oziroma pojava se naslanjamo na tsite študije, v katerih je bil ugotovljen sočasen vpliv večjega števila dejavnikov, ki jih sproži športno udejstvovanje in ki posledično privedejo do zmanjšanja depresivnosti (Tomori, 2000, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Celostni vpliv športnorekreativnega udejstvovanja ljudi v obravnavanem življenjskem izseku na različne duševne funkcije, je prav tako pomemben razlog za neprekinjeno gibalno – športno udejstvovanje.

Eden izmed razlogov za ukvarjanje s športom je tudi upočasnitev biološkega staranja, kar seveda velja tudi za človekovo obdobje v zrelosti. Čeprav je staranje neizogiben biološki

proces, ki je za slehernega posameznika določen v njegovem genetskem zapisu, je vendarle deterioracijo fizioloških funkcij mogoče upočasniti. Kljub temu, da procesi deterioracije pri človeku potekajo nenehno, neustavljivo in progresivno (Lunaček, 1998, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001) in da so za posamezne organske funkcije različni, je v določeni meri mogoče vzpostaviti nadzor nad upadanjem deterioracijskih pojavov. Športno udejstvovanje ima pri tem pomembno zadrževalno in kompenzacijsko funkcijo.

Posledica rednega športnega udejstvovanja in različnih gibalnih dejavnosti ljudi v zrelem obdobju je dobra telesna pripravljenost, ki se jo prav v zadnjem obdobju (zadnjih 10 let), tesno povezuje z zdravjem (health related fitness). S tem pa je povezana tudi dobra telesna kondicija in splošna psihofizična sposobnost posameznika.

Dobra misel za odgovor na vprašanje "Zakaj bi se starali hitro, če obstajajo načini in možnosti, da ostanemo 'dolgo' mladi"? **"Jaz ne bom nikoli star, za mene pomeni starost vedno 15 let več, kot jih v resnici imam"** (Dimitrijević, 1985, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001). Ta izražena misel neposredno govori o pozitivnem odnosu človeka do staranja in taka stališča naj bi sprejela tudi večina ljudi.

1.2.1. Uživanje in zadovoljstvo kot dejavnika udeležbe v športni aktivnosti

Prispevki, ki govorijo o pomenu telesne aktivnosti za fizično zdravje in počutje, za zdravje kardiovaskularnega sistema, moči, vztrajnosti in uravnavanja telesne teže, so splošno znani in v veliki meri tudi upoštevani (Bouchard in sod., 1990, v Tušak, 1999). Pojavljajo pa se tudi najrazličnejše raziskave, ki potrjujejo pomen telesne aktivnosti za psihično zdravje (Brown, 1990, v Tušak, 1999). Zato lahko postavimo tezo, da telesna aktivnost prispeva k zdravju in kvaliteti življenja. Raziskave kažejo, da vsakodnevna telesna aktivnost zmanjšuje smrtnost oziroma prispeva k podaljšanju življenja (Paffenbarger in Hayde, 1988, v Tušak, 1999).

Raziskave potrjujejo, da je konstantna udeležba v telesni aktivnosti povezana z boljšim psihičnim zdravjem (Morgan in Goldston, 1987, v Tušak, 1999). Ljudje se po aktivnosti "počutijo bolje". Aktivnost vpliva na zmanjšanje anksioznosti (Boutcher in Landers, 1988, v Tušak, 1999), povečuje pa tudi samovrednotenje (Sonstroem, 1984, v Tušak, 1999). Čeprav je že dolgo znano, da telesna aktivnost tudi povsem specifično vpliva na psihično počutje (za zdravljenje depresivnih in anksioznih stanj); (Ryan, 1983, v Tušak, 1999), pa vmesni procesi oziroma mediatorji navadno niso natančno opredeljeni. Wenkel (1993, v Tušak, 1999) postavlja tezo, da je ključna spremenljivka, ki zadeva omenjena vprašanja, koncept zadovoljstva oziroma uživanja. Avtor **zadovoljstvo** razume kot pozitivno čustvo oziroma *pozitivno čustveno stanje*. Zadovoljstvo lahko razumemo kot intrinzično motivacijo. O tej govorimo takrat, ko v situaciji ni prisotne nikakršne zunanje nagrade, ko je človek v športno aktivnost vključen izključno zaradi užitka, ki mu ga ta nudi. Na neki način lahko primer ekstrinzične in intrinzične motivacije razumemo kot zmago in igro. Pri zmagovanju so pomembne nagrade, ki izhajajo iz rezultata, pri igri pa je nagrada prav zadovoljstvo ob aktivnosti. Karakteristike notranje motivacije so tudi opažena svoboda, odvisnost od sebe, kompetentnost in obvladovanje ter soočanje spretnosti in izzivov (Deci, 1975; Deci in Ryan, 1987, v Tušak, 1999). Na ta način lahko pojem zadovoljstva razumemo kot eno dimenzijo večdimenzionalnega konstrukta intrinzične motivacije.

Cilji vadbe so v tesni povezanosti s selekcijo smiselne vadbe. Raziskave (Gallup, 1983, v Tušak, 1999) kažejo, da so cilji v zvezi z zdravjem med najbolj pogostimi razlogi za udeležbo v telesni aktivnosti pri odraslih. Pojavljajo pa se ugotovitve, da takšni cilji morda niso pomembni za nadaljnje ukvarjanje z aktivnostjo oziroma niso zadostni razlogi za to, da ljudje ostanejo vključeni v športno aktivnost. V raziskavi Wenkela (1985, v Tušak, 1999) se je pokazalo, da

omenjeni cilji niso diferencirali med preizkušanci, ki ostajajo vključeni v telesno aktivnost, in tistimi, ki so prenehali z njo. So pa diferencialno delovali motivi razvoja rekreacijskih spretnosti, socialnih odnosov in želje biti s prijatelji ter sproščanja tekmovalnih tendenc in zadovoljevanja radovednosti. Oldridge (1982, v Tušak, 1999) je tudi nakazal, da se motivi lahko spremenijo. Tisti, ki so človeka pripeljali v neko športno aktivnost, postanejo sčasoma manj pomembni. V ospredje pa stopijo drugi. Lahko nekako zaključimo, da so zdravstveni razlogi največkrat najpomembnejši za začetek športnega udejstvovanja odraslih, vendar pa kasneje v ospredje pridejo drugi, nezdravstveni motivi (Heinzelmann in Bagley, 1970, v Tušak, 1999), posebej poudarjajo pomen uživanja pri razlogih za dolgoročno ukvarjanje s športom (Perrin, 1979, v Tušak, 1999). Boothby, Tungatt in Townsend (1981, v Tušak, 1999,) pa celo govorijo o tem, da je pomanjkanje uživanja glavni razlog za to, da ljudje prenehajo obiskovati športne programe.

Socialna interakcija je podobno eden izmed najpomembnejših razlogov udeležbe rekreativnih aktivnosti (Iso-Hola, 1980, v Tušak, 1999). Brawley (1979, v Tušak, 1999) navaja, da ljudi privlači skupinska aktivnost zaradi grupne identifikacije in pripadnosti, socialnega ojačanja, tekmovalne stimulacije in možnosti za skupinsko aktivnost. Videti je, da je socialna narava aktivnosti še posebno pomembna za ženske (Wenzel, 1977, 1988, v Tušak, 1999).

Izziv in kompetentnost sta pomembna dejavnika intrinzične motivacije. Deci (1975, v Tušak, 1999) postavlja potrebo po samodeterminaciji in kompetentnosti kot osnovo intrinzične motivacije. Te notranje silnice porivajo posameznika v situacije, ki testirajo in razvijajo njegovo kompetentnost. Občutki kompetentnosti in samodeterminiranosti vodijo do pozitivnih občutij uživanja. Prosti čas in telesna aktivnost ljudem nudita možnost izkušanja lastnih kapacitet. Zelo pomembno je, da so izzivi realistični. Pretežki ali prelahki cilji vodijo do anksioznosti oziroma dolgočasje. Optimalni cilj in ustrezna, jasna povratna informacija delata šport zadovoljujoč in intrinzično motiviran (Wankel in Sefton, 1989, v Tušak, 1999).

1.3 ŠPORTNA REKREACIJA KOT VIR ZDRAVJA

Dandanes živimo zelo stresno, nemirno, psihično in duševno obremenjeni in večkrat tudi preobremenjeni, poleg tega preveč sedimo, se neustrezno prehranjujemo in kar je najbolj obremenjujoče je, da se veliko premalo gibljemo. Prav negibanje sodi med dejavnike tveganja za nastanek številnih srčno-žilnih in drugih obolenj tako fizične kot psihične ter duševne narave. Zato je zelo pomembno, da se čimveč gibamo in smo redno športno aktivni.

Gibanje je vir zdravja, negibanje je dejavnik tveganja (Berčič, 2002).

Športna rekreacija sodi med najodločilnejše dejavnike, ki pozitivno vplivajo na zdrav razvoj in ohranjanje zdravja. S športno rekreacijo lahko uspešno vplivamo na 3 osnovne dimenzije takoimenovanega zdravstveno usmerjenega fitnesa:

- ✓ Kostno – mišični fitnes
- ✓ Motorični fitnes
- ✓ Kardiorespiratorni fitnes

Z rekreacijo **krepimo tudi svoje obrambne sposobnosti, t.i. imunski sistem in njegove mehanizme**, hkrati pa najrazličnejše raziskave potrjujejo pomen telesne aktivnosti na **psihično zdravje**. Velikokrat pozitivni učinki športne aktivnosti interferirajo z nezaželenimi posledicami; najbolj pogosto pri skupini ambicioznih rekreativcev, t.i. **vikend – bojevnikov**. Ker so športno rekreativne aktivnosti vedno bolj intenzivne, je prisotna povečana možnost nastanka poškodb zaradi pretirane (zlo)rabe in preobremenitve določenih organskih sistemov (najpogosteje lokomotornega sistema), oziroma več bolezenskih stanj (poslabšanja prikritih bolezni srčno – dihalnega sistema, ožilja, bolezni endokrinih žlez, in podobno).

Hajdinjak in Hajdinjak pravita "Zdravje ni za zmeraj dana vrednota, čeprav mnogi (še zlasti mladostniki) pogosto mislijo tako, predvsem zato, ker je človek v tem obdobju relativno zdrav. Zdravje se ohranja samo z znanjem, ki ga pridobimo z učenjem. Ker zdrav človek nima pravega motiva za zdravje, dela napake, ki ga vodijo v bolezen. Ostati zdrav in živeti v sozvočju s samim seboj in drugimi nam uspe le, če v to vložimo lasten trud in hotenje" (Hajdinjak in Hajdinjak, 1997, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001)

1.3.1 Redno športnorekreativno udejstvovanje je hkrati skrb in naložba v celovito zdravje prebivalstva

Na osnovi številnih raziskav in izsledkov je mogoče ugotoviti, da je redno in sistematično športnorekreativno udejstvovanje prebivalstva zelo pomembno, še zlasti če ga povežemo z zdravjem. Zdravje postaja v vseh družbah vse bolj cenjena vrednota in dobrina ter hkrati socialna, ekonomska, družbena in okoljska kategorija. Zagotovo ima zdravje visoko vrednost za vse skupine prebivalstva. Epidemološke študije v Sloveniji opozarjajo na številne probleme, zelo močno izražene tudi v Zasavju (stresno vedenje, uživanje alkohola, kajenje, nezdrav način prehranjevanja, nezadostna telesna aktivnost), ki zahtevajo ustrezno reševanje. Vidno pozitivno vlogo v zvezi z zdravjem imata redna telesna aktivnost in športnorekreativno udejstvovanje in je vidna tako v preventivnem kot tudi terapevtskem smislu.

V Sloveniji postaja celovito zdravje vse pomembnejša dobrina in za mnoge tudi vrednota ter pomembna sestavina kakovosti življenja prebivalstva v celoti. Med prebivalci pa je več različnih skupin, ki terjajo še posebno pozornost, ko govorimo o njihovem celovitem biopsihosocialnem, duševnem in duhovnem ravnovesju oziroma o njihovem celovitem zdravju. Leta 2002 (Radenci, 2002, v Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije 18., 2005) so v Sloveniji ob svetovnem dnevu zdravja sprejeli deklaracijo, ki opredeljuje zdravje prebivalstva ter vseh njegovih skupin in podskupin, kot način življenja, razvojni vir in investicijo.

Fras (2001, v Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije 18., 2005) pravi, "telesna dejavnost (oziroma športnorekreativna) ščiti pred večino kroničnih nalezljivih bolezni, arteriosklerozo, hipertenzijo, možgansko kapjo, od insulina neodvisno sladkorno boleznijo, osteoporozo in karcinomom debelega črevesa. Epidemološki podatki kažejo, da pomeni telesna nedejavnost najmanj dvakrat večjo ogroženost za nastanek in napredovanje koronarne bolezni. K pomembnemu izboljšanju našega zdravja in daljšemu življenju pripomorejo primerno izbrane organizacijske in vsebinske oblike športnorekreativnega udejstvovanja, gibanja in telesne vadbe, ki jih vzdržujemo skozi daljše obdobje."

"Pozitivno merilo stopnje zdravja je tudi visoka raven telesnih sposobnosti. Redna telesna (športnorekreativna) dejavnost primerne vrste, intenzivnosti, trajanja in pogostosti povečuje telesno sposobnost, najbolj z izboljšanjem sposobnosti sistemov za prenos kisika in hranljivih

snovi ter regulacijskih mehanizmov živčnega sistema" (Duraković, 1999, 2003, v Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije 18., 2005).

Epidemiološke študije v Sloveniji z naslovom "Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije" (Zaletel – Kragelj, Fras, Maučec – Zakotnik, 2004, v Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije 18., 2005) so povezana z najpogostejšimi vzroki umiranja odraslih prebivalcev Slovenije. To so tvegano stresno vedenje, kajenje, uživanje alkohola, nezdrav način prehranjevanja in nezadostna telesna oziroma športnorekreativna dejavnost.

V zvezi s tveganim vedenjem je bila razširjenost stresnega vedenja v populaciji odraslih prebivalcev Sloveniji ocenjena na 24,3 %. V to skupino spada kar 73,4 % zaposelnih žensk, v starosti 30-39 in od 40-49 let v najbolj stresno obremenjenem delu odraslega prebivalstva. Pri tem gre za dve skupini žensk, tista z najnižjo izobrazbo (nedokončana osnovna šola) in tiste z najvišjo izobrazbo (dokončana fakulteta, visoka šola ali akademija). Problem potrebuje posebno obravnavo z raznolikimi antistresnimi programi, tudi v delovnem okolju, kjer morajo gibalno-športne aktivnosti imeti pomembno mesto (Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije 18., 2005).

Prevalenca kajenja v populaciji odraslih prebivalcev Slovenije je ocenjena na 23,7 %. Pri tem je ogroženih več moških kot žensk. Pri moških so to tisti v starosti 30-39 ali 40-49 let, z dokončano 2- ali 3-letno poklicno šolo in z aktivno zaposlitvijo. Ogrožene ženske pa so zaposlene, stare predvsem od 30-39 let in z dokončano 4- letno srednjo šolo. Predvsem se širi kajenje med mladimi, kjer so še posebej ogrožena mlada dekleta (Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije 18., 2005).

Rezultati kažejo, da je nezdrav način prehranjevanja v Sloveniji resen problem, saj se kar 46,6 % odraslih prebivalcev prehranjuje nezdravo. Nezdravo prehranjevanje je povezano s preveliko količino vnesene hrane v telo, debelostjo, diabetesom, povišanim krvnim tlakom, hipertenzijo, srčnimi in možgansko-žilnimi boleznimi, ki temeljijo na arteriosklerozi. Med najbolj tveganimi so moški, stari od 30-39 ali od 40-49 let, pretežno z dokončano 2- in 3-letno poklicno šolo, so aktivno zaposleni. Enako ogrožene so ženske v starosti 40-49 let z enako izobrazbeno stopnjo kot ogroženi moški. Reševanje tega problema je s širitvijo zdravega življenjskega sloga, z

veliko zmernega gibanja oziroma gibalno športnega udejstvovanja (Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije 18., 2005).

Med tvegana vedenja prebivalstva Slovenije spada tudi čezmerno uživanje alkoholnih pijač, ki je postalo eden resnejših problemov. Prevalenca čezmerna pitja alkoholnih pijač je ocenjena na 13,4 %. Med nadpovprečno ogroženimi so moški nižjih izobrazbenih skupin (dokončana osnovna šola do največ 4-letne srednje šole), v starosti 30-39 in 40-49 let in zaposleni. Probleme alkoholizma je treba reševati predvsem preventivno in s številnimi ukrepi in dejavnostmi, med katere spadajo tudi zdrave in človeku prijazne ter koristne navade, med katere spada tudi športnorekreativna dejavnost (Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije 18., 2005).

Med posamezne dejavnike tveganja uvrščamo tudi nezadostno gibalno-športno oziroma telesno dejavnost. V študiji je bila preučevana le telesna aktivnost s hojo. Prevalenca tovrstne nezadostne telesne dejavnosti je bila ocenjena na 16,4 %, Med najbolj ogroženo skupino spadajo ženske v starosti 30-39 in 40-49 let, ki so aktivno zaposlene, z dokončano 4-letno srednjo šolo. V to skupino pa spadajo tudi moški v starosti 30-39 let, zaposleni, z dokončano 4-letno srednjo šolo.

V zvezi z navedenim tveganim vedenjem so bili v Sloveniji v preventivnem smislu storjeni določeni konkretni koraki za vzpostavitev povezanosti med zdravjem in športno rekreacijo oziroma športnorekreativnim in telesnim udejstvovanjem. Postopno se namreč uveljavlja strategija in krepitve zdravja s športno rekreacijo in raznovrstnim gibanjem ali tako imenovani "HEPA" projekt (Health Enhancing Physical Activity) – Gibanje za zdravje (Fras et al., 2003, v Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije 18., 2005). V bistvu gre za nacionalno strategijo širjenja in pospeševanja športnorekreativne dejavnosti oziroma gibalno-športne aktivnosti za zdravje med prebivalstvom. Namen je pripomoči k višji stopnji ozaveščenosti in k uveljavljanju zdravega življenjskega sloga slovenskega prebivalstva.

Košiček, 1998 (v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001) pravi "Skrbeti za svoje zdravje pomeni predvsem zdravo živeti. Zdravo pa živimo, če si prizadevamo in se čim manj izpostavljam tako imenovanim dejavnikom tveganja, to je negativnim vplivom na naše zdravje, kar vodi k razvoju kroničnih degenerativnih bolezni. Veliko ljudi začne razmišljati o zdravju, šele ko zbolijo oziroma ko zdravje izgubijo. Človek, ki res spoštuje zdravje in se zaveda njegove vrednosti, si prizadeva, da bi ga ohrabil in okrepil, in se, kolikor je le mogoče izognil boleznim".

1.3.2 Povezanost športne rekreacije in celovitega zdravja ter športna rekreacija v posameznih starostnih obdobjih človeka

Na osnovi sodobnih spoznanj spremlja športna rekreacija človeka vse od zgodnjega obdobja do pozne starosti. Taka je tudi strokovna obravnava posameznih skupin prebivalstva, ki je povezana z različnimi starostnimi obdobji. Zato govorimo o športni rekreaciji v družini, športni rekreaciji predšolskih otrok, o športni rekreaciji v šolskem obdobju, športni rekreaciji v obdobju zrelosti in o športni rekreaciji starejših ljudi ter starostnikov.

V Sloveniji postaja celovito zdravje vse pomembnejša dobrina in za mnoge tudi vrednota ter pomembna sestavina kakovosti življenja. Kot sem že prej omenila so leta 2002 v Sloveniji (Radenci, 2002, v Kajtna in Tušak, 2005) ob svetovnem dnevu zdravja sprejeli deklaracijo, ki opredeljuje zdravje kot način življenja, razvojni vir in investicijo. V navedeni deklaraciji je zapisano: *"V kontekstu preprečevanja nastanka danes prevladujočih, nenalezljivih, civilizacijskih bolezni ter globalnega premika od izključne skrbi za bolezni in bolne k večji skrbi in odgovornosti posameznika, družbene skupnosti in države za zdravje, je slednje postalo temeljna vrednota, sredstvo in cilj razvoja ter pomemben individualni in družbeno razvojni vir ter investicija"*.

Dejstvo je, da na zdravstveno stanje posameznika kot dinamičen sistem vplivajo številni pozitivni in negativni dejavniki. Na nasprotnem polu pozitivnih ali sanogenih dejavnikov, ki izboljšujejo in ohranjajo zdravje, kamor med drugim spada tudi športna rekreacija (Sila, 2002, v Kajtna in Tušak, 2005), so številni negativni ali morbogeni dejavniki, kamor uvrščamo tudi posamezne dejavnike tveganega vedenja. Le-te zdravstveni delavci povezujejo z različnimi obolenji in bolezenskimi stanji prebivalstva (Maučec Zakotnik in Fras, 2000, v Kajtna in Tušak, 2005).

1.3.3 "Gibanje je vir zdravja, negibanje je dejavnik tveganja"

Naš čas zaznamujejo nesmiselno preHITEVajoč utrip življenja, ihtav in obremenjujoč nemir, raznovrstna odvisnost, velika duševna obremenitev ter za povrh še preveč sedenja, neustreznega načina prehranjevanja in, kar je najbolj obremenjujoče – veliko premalo se gibljemo. Kot že rečeno pa negibanje povzroči nastanek številnih srčno-žilnih in drugih obolenj.

Sloenci smo osvojili nezdrav življenjski slog, saj se jih po zadnjih podatkih več kot polovica (55,4 %) ne ukvarja z nobenim rekreativnim športom. Redno (vsaj 30 min dnevno) se jih z rekreativnim športom ukvarja le 23,9 %, občasno pa 17,1 % (Za srce, 2002). Tudi medicinski strokovnjaki ugotavljajo podobno, in sicer, da je telesna dejavnost med odraslo populacijo prebivalcev Slovenije upadla. Ugotovljeno je bilo da imata dva od treh zvišan holesterol v krvi, več kot polovica je predebelih, polovica pa ima krvni tlak nad normalnimi vrednostmi (Za srce, 2002).

Najnovejša raziskava o športnorekreativni dejavnosti Slovencev je študija Odnos javnosti do športne rekreacije (Damjan in drugi, 1987), ki je nastala na pobudo takratnega Strokovnega sveta za športno rekreacijo pri Športni zvezi Slovenije z namenom postaviti izhodišča in strategijo za kasnejšo obsežno in vseslovensko akcijo Razgibajmo življenje. Vprašalnik je vseboval tri temeljne sklope vprašanj: interesi prek dejavnosti v prostem času, lestvica stališč do športne rekreacije in lestvica vrednot. Študija je opredelila 4 stopnje športne (ne)dejavnosti: nikoli, občasno, pogosto in redno. Opravljena je bila na vzorcu 1292 odraslih prebivalcev Slovenije in je postregla s podatkom o 52,1 % športno neaktivnih (Sila, 2006, v Šport, 2007).

Na osnovno vprašanje o pogostosti športne aktivnosti in hkrati o deležu športno aktivnih so v letu 2006 dobili odgovore, ki govorijo o precejšnjem napredku z vidika več in tudi pogosteje aktivnega prebivalstva. Manj je športno neaktivnih in več športno in redno dejavnih. Razmerje med neaktivnimi, občasno aktivnimi in redno aktivnimi je danes okoli 4 : 3 : 3, pred 33 leti pa je bilo približno 6 : 3 : 1, kar govori o zelo velikem zmanjšanju deleža športno neaktivnih in velikem povečanju redno (vsaj dvakrat na teden) aktivnih. Premiki na boljše so torej tako količinski (večji delež aktivnih) kot kakovostni (več redne aktivnosti) (Sila, 2006, v Šport, 2007).

Ena izmed poti iz takega neugodnega stanja vodi prek različnih telesnih aktivnosti in športnorekreativne dejavnosti, s pomočjo katerih si krepimo zdravje, bogatimo telo in duha, izboljšujemo doživljajske izkušnje in ohranjamo prijateljske vezi. Različna bivalna okolja, športne površine in objekti ter naravne danosti z vso raznolikostjo omogočajo ljudem, da del svojega razgibanega ravnovesja poiščejo tudi v telesnih aktivnostih oziroma v rekreativnem športu. Dejstvo je, da si z gibanjem utrjujemo zdravje in podaljšujemo življenje. Gibanje krepi zdravje in bogati življenje, iz njega izhaja in se vanj spet zliva. To je vir moči, ostrine uma in duha, medsebojnih povezovanj in prijateljskih vezi in vsega, kar si na tem svetu vsi tako želimo. Gibanje je tudi sreča in še naprej, z gibanjem lahko živimo bolj polno in zadovoljno.

S pomočjo telesne aktivnosti in rekreativnega športa krepimo imunski sistem in obrambne sposobnosti organizma. Ob tem pa je treba dodati, da so učinki pozitivni le, če gre za zmerno telesno aktivnost oziroma primerno športnorekreativno dejavnost, ki vključujejo zmerne telesne napore. Med najbolj primernimi telesnimi dejavnostmi zato strokovnjaki priporočajo redno hitro hojo, ki je tudi vsem dostopna rekreativna dejavnost. Vendar mora biti intenzivnost taka, da se pri tem le malo globlje zadihamo. Pomembno je, da postane hoja vsakdanja oblika telesnega udejstvovanja, vgrajena v življenjski slog slehernega posameznika in predvsem družine. Vsak dan naj bi prehodili dva do štiri ali tudi več kilometrov. V zvezi s tem medicinski viri navajajo, da pri starejših moških redna dnevna hoja zmanjša obolevost za srčnožilnimi boleznimi. Tako npr. redna dnevna hoja 11 do 20 minut zmanjša tveganje za zvišan krvni tlak za 12 %, hoja 21 minut in več pa za 24 %. Če pa se posameznik ob tem še enkrat na teden ukvarja z rekreativnim športom, se zmanjša tveganje za zvišan krvni tlak za 38 % (Za srce, 2002).

Odnos do telesnega gibanja in rekreativnega športa se vzpostavi v družini. Če pomeni negibanje dejavnik tveganja za pojav različnih obolenj, potem je to spoznanje treba v kar največji meri vključiti v življenje družine. Zato moramo s telesnimi aktivnostmi in športnorekreativnim udejstvovanjem prav v družini začeti že zelo zgodaj. Povsem jasno je, da so starši prvi spodbujevalci otrokovega gibalnega razvoja in da so tisti, ki dajejo svojemu otroku osnovna gibalna znanja. Zaradi navedenih razlogov naj bi bilo doma čim več različnih in predvsem uporabnih rekvizitov za pridobivanje različnih gibalnih izkušenj. Tako naj bi otroci spoznali čim več športnih dejavnosti. V družini je torej dana možnost, da v otrokov čustveni svet, v njegovo telesno zavedanje, v porajajoči se duh, v njegovo druženje z drugimi

družinskimi člani vključimo telesne aktivnosti, gibalne dejavnosti in športne vsebine, ki se bodo vanj neizbrisno vtisnile in v njem tudi ostale.

Otroci imajo telesno gibanje in rekreativni šport praviloma radi. Tudi v družini. Zato je mogoče s pomočjo teh dejavnosti že v najbolj zgodnjem obdobju otroka oblikovati in postaviti temelje za poznejše telesno gibanje oziroma športnorekreativno udejstvovanje mladostnika in odraslega človeka. Redno telesno gibanje oziroma športnorekreativno udejstvovanje v družini tako pomembno pripomore tudi k postopnemu oblikovanju otrokovega vedenja in k dejanjem, ki so povezana z zdravim življenjskim slogom. To pa vodi k oblikovanju trajnih ter koristnih navad za naravno in s telesnim gibanjem ter z rekreativnim športom obogateno življenje.

"Telesna dejavnost je sama po sebi model aktivnega načina življenja. Tako človek, ki je sicer bolj nagnjen k pasivnemu pristajanju na različne preizkušnje, lažje spremeni brezplodno življenjsko izhodišče, če se prek telesne dejavnosti nauči, da nekaj aktivno stori zase" (Tomori, 2000, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

1.4 ŠPORTNA REKREACIJA IN STAROST

Ljudje, ki se ukvarjajo s športom, lahko upočasnijo procese biološkega staranja (biološka starost lahko varira tudi za več ali manj kot 20 let (Israel, 1995, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001), hkrati pa lahko v preventivno – zdravstvenem smislu veliko storijo zase. Povsem konkretno lahko govorimo o uravnavanju krvnega tlaka, borbi proti aterosklerozi in arteriosklerozi, o boju proti boleznim srca in ožilja, proti artritisu in osteoporozi ter proti drugim negativnim spremljajočim pojavom današnjega človeka v zrelem obdobju življenja. V bistvu naj bi se s pomočjo športnih vsebin in gibalne dejavnosti pa tudi drugih aktivnosti prizadevali za zmanjševanje biološke starosti. Tudi s pomočjo aktivnega življenja v zrelem obdobju, naj bi se kasneje starali bolj počasi in živeli kolikor je mogoče kakovostno.

Na osnovi dosedanjih spoznanj že lahko rečemo, da je mogoče z ustreznimi dejavnostmi (tudi s športnimi) upočasniti staranje, tako da aktivni ljudje relativno vitalni lahko dočakajo visoko starost (Dimitrijević, 1985, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Večina strokovnjakov s področja medicine in športa danes povezuje zadrževanje procesov staranja s primerno telesno dejavnostjo oziroma z ustreznim športnorekreativnim udejstvovanjem. Ker so dokazani pozitivni učinki športnorekreativnih dejavnosti na morfološki, motorični in funkcionalni status človeka, ter tudi na njegove druge razsežnosti, je smiselno te dejavnosti vključevati v vsakdanje življenje.

Kljub temu, da so dosežki na različnih področjih znanosti omogočili podaljšanje življenja in višjo starost ljudi, pa nekateri znanstveniki ugotavljajo, da bi človek lahko (v povprečju) živel še dlje kot živi sedaj in da še vedno pezigodaj umira. Človek bi po njihovem mnenju lahko živel 100 – 125 let.

Upočasnitev biološkega staranja lahko povežemo z izboljšanjem in ohranjanjem motoričnih, funkcionalnih in drugih sposobnosti ter z ohranjanjem in izboljšanjem človekovega gibalnega podsistema nasploh. O tem so bile opravljene že številne raziskave, zato so navedene trditve tudi znanstveno podprte. (Berčič, Tušak, 1997; Spirduso, 1975; Rikli, Edwards, 1991; Burger, Marinček, 1999, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001). Rezultati navedenih raziskav so pomembni tako za ravnanje posameznikov v vsakdanjem življenju kot tudi pri opravljanju

različnih poklicnih dejavnosti. Številni strokovnjaki opozarjajo, da imajo ljudje tudi v zrelih letih (ne le v višji starosti), lahko zaznavne in vidne težave, če "zanemarijo" svoj gibalni sistem in ne poskrbijo za njegovo optimalno delovanje. Gibalne težave, ki se pri tem pojavljajo, lahko posamezniku povzročijo vidne probleme in hkrati izzovejo tudi procese biološkega pešanja in prezgodnjega staranja.

Dejstvo je, da človek z izboljšanjem svoje telesne oziroma fizične komponente (tudi s pomočjo športa), lahko izboljša tudi funkcionalne sposobnosti in duševne funkcije ter socialno ubranost. Vse to skupaj pa mu pomaga doživeti lepšo in bogatejšo jesen življenja in tudi višjo starost. Znano je, da je staranje normalen biološki proces in da je v veliki meri dedno pogojeno, vendar pa nanj vplivajo še različne okoliščine in notranji ter zunanji dejavniki, ki v zadnji posledici odločajo o tem, kako bodo geni oziroma prirojena "dedna" masa vplivali na razvoj in rast ter starost posameznika. Razumljivo je, da se ob tem postavlja vprašanje, zakaj se nekateri ljudje (po)starajo prej in drugi kasneje. Zanimiva je teorija o "genetski kodi", ki je pri vsakem posamezniku drugačna in poleg drugih, že navedenih dejavnikov, vpliva na dolgot in kratkost življenja (Dimitrijevič, 1985, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Ena od teorij in vzhodnih praktik pri upočasnitvi bioloških procesov staranja je povezana z delovanjem človekovih energijskih središč (čaker), ki bi jim lahko rekli tudi "energijski vrtinci" (Kelder, 1998, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001). Glede na to, da obstoja v človekovem organizmu (v grobem) sedem, med seboj povezanih energijskih središč, ki so nameščene v bližini žlez z notranjim izločanjem, bi morali v zvezi z ohranjanjem mladostnosti poskrbeti za dobro delovanje navedenih energijskih središč. Ta središča namreč spodbujajo delovanje hormonov, ti pa kot je znano uravnavajo vse telesne funkcije in ne nazadnje tudi procese staranja.

Tako negativno energijo in različne blokade v psihi ter v telesnih funkcijah v določeni meri lahko odpravimo tudi s športom. S pomočjo športnega udejstvovanja namreč lahko pospešimo, ali izboljšamo delovanje čaker. To pa je tudi pot k ohranjanju "mladosti" in k upočasnitvi staranja. V bistvu pa je to tudi eden izmed razlogov za redno in sistematično ukvarjanje z rekreativnim športom.

Habjaničeva (2006) v svoji diplomski nalogi navaja zanimivo raziskavo s področja športne rekreacije in starosti in sicer navaja, da se vrednostni sistemi in motivacijska struktura posameznika z leti spreminjata. Skupina mlajših od 25 let pripisuje športu zelo velik pomen, saj se z njim tudi najpogosteje ukvarja. Z dozorevanjem v odraslo osebnost pa šport izgublja pomembnost. Kljub temu pa mu še skoraj polovica oseb, starih od 26 do 60 let, ko so na vrhuncu svoje poklicne dejavnosti, pripisuje dokaj visoko vrednost.

Tabela 1: Športna nedejavnost v povezavi s starostjo

	STAROSTNI RAZREDI (let)					
Športna nedejavnost	do 25	26 do 30	31 do 40	42 do 50	51 do 60	nad 60
	17,4	30,1	36,9	45,0	48,6	76,2

Tabela št. 1 (Habjanič, 2006)

Pogostost športne aktivnosti je visoka in seveda statistično značilno povezana s starostjo. Kot lahko vidimo v Tabeli 1, se z vsakim višjim starostnim razredom občutno poveča delež športno neaktivnih. Vendar pa to padanje ni enakomerno. Močno je izražen padec po 25. letu. Večini se v tem obdobju zelo spremeni življenje. Ustvarjanje doma in družine ter zagotavljanje delovnega mesta in uveljavljanje prisili človeka, da si enostavno ne zmore vzeti časa za športno rekreacijo. Z leti se ta napetost umiri in padci se do leta 60 zmanjšajo. V starostnem razredu nad 60 let pa ponovno zasledimo veliko zmanjšanje odstotka športno aktivnih (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998).

S starostjo pomembnost športa upada, vendar je vzpodbudno, da v najvišjem starostnem obdobju kar tretjini ljudi njihov športni način življenja še zelo veliko pomeni.

Kot običajno, tudi pri odgovorih iz leta 2006 ugotavljamo padanje športne dejavnosti v povezavi s staranjem. Pri tem je ugodno spoznanje, da se z leti prenehajo športno udeleževati v glavnem tisti, ki so neredni, redno aktivni pa z aktivnim življenjskim slogom ostajajo zvesti športu tudi v pozno starost. Študije iz preteklosti govorijo, da se glavnina športa konča pri 25 letih. V 80. in 90. letih so ugotovili nekatere mejnike večjih padcev aktivnosti po 50. in 60. letu. Za današnje obdobje bi lahko zapisali, da na športno aktivnost leta vplivajo bolj zaradi vlog v življenju, ki jih prinašajo, in ne toliko ali zgolj zaradi staranja samega. Zaznati je namreč manj aktivnosti po 25. letu starosti, torej v obdobju ustvarjanja družine, materialnih in eksistenčnih razmer za

normalno življenje in delo. Ko pa se to obdobje bliža koncu (40. in 50. leta), delež aktivnih ponovno naraste in tudi pogostost oz. rednost njihove aktivnosti, kar hkrati pomeni tudi višjo kakovost aktivnosti (Sila, 2006, v Šport, 2007).

Z vidika padanja deleža športno aktivnih v povezavi s starostjo je treba posebej opozoriti na vse večji pomen telesne in športne aktivnosti za omenjeno generacijo. Pri tem ne moremo in ne smemo prezreti vsesplošnega staranja prebivalstva. V minulih letih našega raziskovanja športne dejavnosti Slovencev se je namreč povprečna starost odraslih Slovencev in seveda tudi povprečna starost preučevanega vzorca močno dvignila. Primerjave z letom 1973 npr. govoriijo, da je bilo v takratnem reprezentativnem vzorcu starih nad 50 let 29,75 % oseb, v zadnjem iz leta 2006 pa 45,6 %. V takratnem vzorcu je bilo 13,5 % oseb starih nad 60 let, v najnovjšem pa 26,7 % oseb. To pomeni, da se je število starostnikov skoraj podvojilo, vsi podatki pa kažejo, da bodo trendi, povezani z naraščanjem števila starostnikov, še hitrejši (Sila, 2006, v Šport, 2007).

Kot pravi v svoji diplomski nalogi Repetova (1997), v vseh starostnih obdobjih prevladuje motiv ohranjanja zdravja in dobrega počutja. Le mladi ljudje postavljajo na prvo mesto željo po razvedrilu in sprostitvi v športu. Močan vpliv mladostne konativne motivacije se pozneje postopoma umika racionalnemu vrednotenju učinkov športne dejavnosti. Vendar pa, kot smo že prej ugotovili, konativna motivacija – sprostitvev, zabava...- pride spet v ospredje tudi pri starejših rekreativcih med ukvarjanjem s športom in je neka gonilna sila, odgovorna za to, da se ljudje še naprej ukvarjajo s športno rekreacijo.

Repetova (1997) je tudi ugotovila, podobno kot smo videli že v več raziskavah, da se pri več kot treh četrtinah anketiranih na prvih štirih mestih pojavljajo motivi: ohranjanje zdravja in dobrega počutja, potreba po ohranjanju in izboljševanju telesnih in delovnih sposobnosti, želja po zabavi, razvedrilu in sprostitvi v športni skupini ter pričakovanje notranjega užitka v gibanju samem. Dva motiva sta kognitivna, dva pa konativna.

1.5 ŠPORTNA REKREACIJA IN IZOBRAZBA

Veliko raziskav je potrdilo, da sta predvsem izobrazba in z njo povezana pripadnost določenim družbenim skupinam izredno pomembni za vključevanje posameznika v športne dejavnosti. Še vedno pa se ne da povsem ugotoviti, ali je ta vpliv vezan predvsem preko izobrazbe na dohodek posameznika in njegov prosti čas ali bolj na zavest o pozitivnih učinkih športa (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998).

V raziskavi o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji 1999 so ugotovili, da ta narašča s stopnjo izobrazbe. Na eni strani se kar 63,3% anketiranih, ki nimajo nobene formalne izobrazbe, nikoli ne ukvarja s športom, na drugi strani pa je 63,1% anketirancev z najvišjo stopnjo izobrazbe (visoka šola ali več) redno športno dejavnih. Takšni rezultati se pojavljajo že vrsto let v podobnih študijah. Bolj izobraženi se verjetno zavedajo pozitivnega vpliva telesne vadbe na njihovo splošno počutje in delovno storilnost.

Stopnja izobrazbe je najmočnejši in najodločilnejši pokazatelj načinov in oblik športnega udejstvovanja. Anketiranci z najnižjo stopnjo formalne izobrazbe so povsem izključeni iz rednih organiziranih in tudi tekmovalnih oblik in načinov športne vadbe (Petrovič, Ambrožič, Sila, in Doupona, 1998).

Največ nereaktivcev oziroma tistih, ki se s športno rekreacijo ne ukvarjajo je iz vrst ljudi z najnižjo osnovnošolsko izobrazbo. Višja je stopnja izobrazbe, večji je delež rekreativno aktivnih, saj so bolj osveščeni, poznajo učinke vadbe,...torej stopnja izobrazbe vpliva in pripomore k ukvarjanju s športno rekreacijo.

Vse študije, tako v sklopu SMJ kot tudi druge, manjše in lokalno omejene, so vedno ugotovljale veliko povezanost med stopnjo izobrazbene ravni in športno aktivnostjo. Težko je reči, v katero smer so se (če so se) te stvari spremenile. Na podlagi Pearsonovih koeficientov kontingence povezanosti med posameznimi izobrazbenimi razredi in pogostostjo športne dejavnosti med letoma 1973 in 2006 (pri čemer posamezne kategorije tako športne dejavnosti kot izobrazbenih razredov niso neposredno primerljive) lahko ugotovimo, da je bila povezanost pred leti višja kot danes. Na to temo so raziskovalci v letu 1974 zapisali: »Tako je ukvarjanje s športom odvisno od tistih činiteljev, od katerih je odvisen tudi položaj izprašancev v socializacijski

skupini dimenzij socialne stratifikacijem, med katerima ima izobrazba subjekta izredno pomembno mesto. Pripadniki »višjih slojev« igrajo, kot kaže, na teh dimenzijah tudi večje objektivne možnosti za ukvarjanje s športom in verjetno tudi bolj formirane navade, ki vplivajo na njihovo športno aktivnost. To še posebej velja za rekreativni šport. Vendar je tudi tekmovalni šport odvisen od statusnih karakteristik in je povezan z višjim položajem na izobrazbenem delu stratifikacijskih dimenzij.« (Petrović, Hošek, Momirovič, 1973, str. 71, v Šport, 2007). Morda je tukaj treba dodati, da v rekreativnem športu na pogostost aktivnosti izobrazbena raven gotovo vpliva mnogo manj kot pred leti, da pa v tekmovalnem športu in selekcijah verjetno vpliva precej bolj, saj morajo starši otrok, ki so vključeni v te programe, prispevati razmeroma veliko denarja (Sila, 2006, v Šport, 2007)

1.6 ŠPORTNA REKREACIJA IN SPOL

V športu obstajajo razlike med spoloma. Del strokovnjakov zagovarja tezo, da gre vzroke za njih iskati v biološki in genetski raznolikosti, drugi pa trdijo, da so razlike plod socialnih in kulturnih politik – torej umetno proizvedene (Doupona in Petrovič, 1996).

Šport je področje splošne kulture, na katerega predstave o spolu vplivajo na različne načine. Športne aktivnosti niso preprosto le predstave sedanjosti, ampak so del zgodovinsko pogojenih in družbeno proizvedenih omejitev in zmožnosti. Prav tako niso statistični odsevi preteklosti niti niso jasne vizije prihodnosti, predstavljajo pa položaj, kjer se odražajo družbeni odnosi moči in privilegijev (Doupona, Petrovič, 2000).

Repetova (1997) v svoji diplomski nalogi navaja, da ženske v športu bolj ustrezajo rekreativnim športnikom, ker kažejo več notranje motivacije, moški pa bolj tekmovalcem. Moški so veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti. Seveda pa so tudi ženske lahko visoko storilnostno orientirane, vendar jim tekmovanje služi bolj za doseganje nekih osebnih ciljev kot pa za medsebojno primerjavo in zmagovanje nad drugimi.

Tušak in Talan (1997, v Tušak, 1999) sta v eni od raziskav ugotavljala, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo v športni aktivnosti pri tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. Ugotovila sta, da so moškimi pomembnejši motivi *rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke in želim ostati v dobri formi*. Pri ženskah pa prevladujejo motivi kot so *želim sprostiti svojo energijo, želim ostati v dobri formi ter vseč so mi vaditelji* (Tušak, 1999).

Podobno sta ugotovila tudi Berčič in Petrovič (1972, v Tušak, 1999). Motiv tekmovanja ter merjenja sil in sposobnosti je bil pri moških na drugem mestu, za motivom ohranjanja telesne kondicije. Pri ženskah pa so bili v ospredju motiv zdravja, hujšanja in ohranitev lepega telesa.

Študije, ki so se ukvarjale z raziskovanjem vpliva spola na razvoj ciljnih orientacij, so dokaj konsistentne. Posebej odnos med ego orientacijo in spolom je pričakovan v skladu s stereotipnimi pojmovanji storilnostne motivacije moških in žensk. Duda (1986, v Tušak, 1999) ugotavlja, da ameriški moški uspeh definirajo bolj v skladu z opaženo sposobnostjo in neuspeh

pripisujejo pomanjkanju vloženega navora. Značilna zanje je ego storilnostna perspektiva. V nasprotju z njimi ameriške ženske in pripadniki Navajo Indijancev, tako moški kot ženske, definirajo uspeh v odvisnosti od dela. Uspeh je posledica trdega dela. Njihova orientacija je usmerjena k nalogi. Duda (1991, v Tušak, 1999) govori o večji izraženosti ego orientacije pri moških kot pri ženskah. Moški so veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti.

Gould (1985, v Tušak, 1999) ugotavlja, da ženske med razlogi za udeležbo v športu višje rangirajo motive rekreacije, prijateljstva, imeti kaj početi in zabavati se kot moški.

Med desetimi najbolj priljubljenimi športi pri ženskah od leta 1992 ni niti enega ekipnega športa, pa tudi ne športa, pri katerem prihaja do telesnega kontakta. Vse bolj se nagibajo predvsem k 'estetskim športom' (aerobika, ples, jutranja gimnastika) in k dejavnostim v naravi (hoja, planinarjenje, kolesarjenje, plavanje, smučanje, trim). Moški pa se nagibajo k športom, ki temeljijo na tekmovanju, zmagovanju in premagovanju nasprotnika (nogomet, košarka, namizni tenis, tenis).

Spodbudni so tudi rezultati, ki govorijo o večjem porastu aktivnih žensk, s čimer so se razlike v športni dejavnosti med spoloma zelo zmanjšale. V študijah iz zgodnjih 70. let je zapisano, da pride na več kot dva aktivna moška ena športno aktivna ženska, v 80. letih je opazen napredek: na tri aktivne moške prideta dve aktivni ženski, v 90. letih pa na štiri aktivne moške tri aktivne ženske. Danes so razlike med spoloma neznatne, komaj še statistično značilne. V današnjem načinu življenja in dela si je odgovorna, zaposlena ženska pripravljena vzeti čas in ga porabiti za prijetno in hkrati koristno dejavnost. V tem prav nič ne zaostaja za moškim (partnerjem). Tukaj je treba pripomniti, da se je tudi odnos moških do tega pozitivno spremenil, saj jih večina podpira športno aktivnost svojih partnerk in jih k temu tudi spodbuja. Gotovo pa ima za takšen porast športne dejavnosti deklet in žena veliko zaslugo tudi ponudba različnih športnorekreativnih programov, ki je prav v ženskem delu populacije naredila izjemen napredek. Primerjalni gama koeficient iz skupine Crosstabs procedur (SPSS) je v letu 1973 skoraj trikrat večji kot v letu 2006, kar pomeni tudi trikrat večjo odvisnot športne aktivnosti do spola in potrjuje navedene ugotovitve (Sila, 2006, v Šport, 2007).

1.7 MOTIVACIJA

Motivacija ima sedež v zavesti, njene zakonitosti pa so zakonitosti mišljenja. Obnašanje je lahko usmerjeno k:

- ✓ iskanju užitka (hedonizem)
- ✓ zadovoljevanju lastnih potreb (egoizem)
- ✓ zadovoljevanju potreb drugih (altruizem)
- ✓ doseganju religioznih ciljev.

Veliko "revolucijo" v pojmovanju motivacije je naredilo psihoanalitično pojmovanje, ki je izpostavilo pomen nezavednega. Temeljni motivi naj bi bili nezavedni in posamezniku pravzaprav težko spoznavni, medtem ko so zavestni motivi samo maske nezavednega. Psihoanalitični pristop je vzroke motivacije iskal v redukciji tenzije in doseganju ugodja oziroma zadovoljstva.

"Motiv sam je definiran kot dinamogena sila, ki s svojo energijsko komponento sproži človekovo dejavnost. Je torej vse tisto, kar človeka spodbudi k dejavnosti in določi obliko, smer, intenzivnost in trajanje te dejavnosti" (Momirović, 1972, v Petkovšek, 1997).

Iz te definicije lahko jasno sklepamo, da je najprej potreben motiv, ki človeka pripelje do tega, da se začne ukvarjati z neko aktivnostjo, npr. s športno rekreacijo. Zato je pomembno, da poznamo razloge, zaradi katerih se ljudje odločajo za rekreacijo in poskušamo športnorekreativne vsebine čim bolj prilagoditi temu, da zadovoljijo potrebe motiva, ki je rekreativca pripeljal v šport.

Petkovškova (1997) je zapisala, da *"šport ni vrednota sama po sebi kot npr. zdravje, ampak si mora še le priboriti svoje mesto v vrednostnem sistemu posameznika."* Pomembno je tudi, kako človek te vrednote doživlja, ohranja in priznava.

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

Motivacija se deli na dva tipa:

- ✓ zunanja (ekstrinzična) motivacija, ki se nanaša na množico razlogov, ki so zunaj športnika.
- ✓ notranja (intrinzična) motivacija, katero Deci in Ryan (1985, v Tušak, 1999) opredeljujeta kot *"delati nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oziroma izvajanja aktivnosti."*

Visoko mnenje o pomembnosti športa prav nič ne pomaga, če ni motiva, ki bi aktiviral potrebno energijo za udejanjanje tega mnenja oziroma za ukvarjanje s športom. Moč motiva je nujna, da aktivira energijski potencial, potreben za začetek dejavnosti. Včasih je to kognitivno utemeljena potreba ali želja po koristnih učinkih športa, pogosto pa zadošča samo močan čustveni impulz in dejavnost se sproži preprosto zato, ker nas veseli.

V mnogih študijah je bilo ugotovljeno, da je pozitiven čustveni naboj lahko celo trajnejša spodbuda za ukvarjanje s športom kot pa racionalno priznavanje vrednosti športa za ohranitev zdravja, sposobnosti ali ugleda v družbi. Marsikdo se ne ukvarja s športom, ker bi ga posebej zanimali rezultati, lastni rekordi, sposobnosti ali športni videz, ampak preprosto zato, ker uživa že v gibanju samem. Intrinzična motivacija tedaj prevladuje nad ekstrinzično (Petkovšek, 1997).

Med športno dejavnostjo se motivi okrepijo ali pa oslabijo in končno zamrejo. To je odvisno od zadovoljstva, ki ga človek doživi v gibanju samem ali pa v doseženem cilju. Če pot ne upravičuje pričakovanj in cilj ni dosežen, motivacija za športno dejavnost postopoma uplahne. Zato je treba poskrbeti, da je motivacija med športnim udejstvovanjem vedno na dovolj visokem nivoju.

"Vsak izgovor je najprej izgovor pred samim sabo in šele nato, če je potrebno, izgovor pred drugimi. Tako si človek smisel trenutka zamegli in se odloči proti njemu, le napol vede in hote. Kakovost trenutnega odločanja je zelo odvisna od tega, koliko je človek svoje duhovne zmožnosti zavestno razvijal." (Ramovš, 1990, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001)

1.7.1 Dosedanje raziskave motivacijske strukture rekreativnih športnikov

O motivacijski strukturi rekreativnih športnikov je že bilo narejenih nekaj raziskav, čeprav bistveno manj kot o motivacijski strukturi vrhunskih športnikov. Vrhunski šport je glede števila raziskav še vedno nekaj korakov pred rekreativnim. V zadnjih letih pa se tudi število raziskav v rekreativne športu povečuje.

Ob začetku trimskega gibanja pri nas sta leta 1972 Berčič in Petrovič (v Habjanič, 2006) naredila raziskavo o motivih rekreativnih športnikov za udejstvovanje na akciji 'Trim 72'. Akcija je bila deljena v dva dela – Za športni znak TRIM in Za značko TRIM. Za športni znak trim je bila organizirana tekmovalna oblika športne rekreacije. Program je zajemal nekatere aktivnosti iz sindikalnih športnih iger. Rezultate tekmovanja so posamezniki vpisovali v zato pripravljen kartonček. Vsak je lahko osvojil zlato, srebrno ali bronasto značko. Drugi del akcije, za značko trim je bil namenjen posameznikom oziroma njihovim pobudam in željam, da bi se ukvarjali s športnorekreativnimi dejavnostmi. Poglavitni namen značke trim je bila spodbuda za te dejavnosti v prostem času. Program je bila razpet v enoletno časovno obdobje, v katerem je moral vsakdo opraviti najmanj 150 dejavnosti in jih vpisovati v kartončke.

Dobljeni rezultati, ki sta jih s svojo raziskavo dobila Berčič in Petrovič (1972), so bili sledeči:

Razlogi za športorekreativno udejstvovanje moških:

1. ohraniti telesno kondicijo,
2. tekmovati, meriti sile in sposobnosti,
3. razvedriti se,
4. izboljšati zdravje,
5. pridobiti telesno kondicijo,
6. ohraniti stike s prijatelji,
7. shujšati,
8. pridobiti nove prijatelje.

Razlogi za športorekreativno udejstvovanje žensk:

1. izboljšati zdravje,
2. shujšati,
3. ohraniti lepo telo,
4. razvedriti se,
5. ohraniti stik s prijatelji,
6. ohraniti telesno kondicijo,
7. pridobiti nove prijatelje,
8. pridobiti telesno kondicijo.

Ostali motivi: sprememba enoličnosti dni, biti z družino v naravi, veselje do športa, želja po gibanju, pridobitev motoričnega znanja, spoznati naravo in bivanje v njej, ohraniti vedrino duha, pot do partnerja.

Med prevladujočimi motivi so razvedrilo, ohranjanje zdravja in pridobitev telesne kondicije. Primerjava teh motivov s starostjo pa pokaže, da motiv zdravja narašča glede na starost. Kolikor starejši so bili anketiranci, toliko bolj je prevladoval element zdravja. Že v naslednji omenjeni raziskavi pa lahko vidimo, da so motivi v zvezi z zdravjem med najbolj pogostimi pri vseh starostnih kategorijah.

Raziskave (Gallup, 1983, v Tušak, 1999) kažejo, da so cilji v zvezi z zdravjem med najbolj pogostimi razlogi za telesno aktivnost pri odraslih. Pojavljajo pa se ugotovitve, da takšni cilji morda niso pomembni za nadaljne ukvarjanje oziroma niso zadostni razlogi za to, da bi ljudje ostali vključeni v športno aktivnost. Tušak (Oldridge, 1982, v Tušak, 1999) je tudi nakazal, da se motivi lahko spremenijo. Tisti, ki so človeka pripeljali v neko športno aktivnost, postanejo s časom manj pomembni, v ospredje stopijo drugi. Zdravstveni razlogi so največkrat najpomembnejši za začetek športnega udejstvovanja odraslih, vendar pa kasneje v ospredje pridejo drugi. Pri razlogih za dolgoročno ukvarjanje s športom je posebej poudarjeno uživanje, pomanjkanje tega pa je navedeno kot eden glavnih razlogov, da ljudje prenehajo obiskovati športne programe.

Kot je napisala Petkovškova (1997), je pozitiven čustveni naboj lahko celo trajnejša spodbuda za ukvarjanje s športom kot pa racionalno priznavanje vrednosti športa za ohranitev zdravja, sposobnosti ali ugleda v družbi.

Motivi za športno dejavnost študentov:

- ✓ želja po uveljavitvi, uspešnosti in priljubljenosti,
- ✓ želja po integriranosti zdravega in sposobnega organizma,
- ✓ želja po igri, tekmovanju in čustven odnos do športa,
- ✓ želja po doživljanju naravnih lepot in preverjanju svojih moči,
- ✓ šport kot sredstvo za doseganje materialnih koristi,
- ✓ šport kot sredstvo za kompenzacijo učinkov študija.

Motivi za športno dejavnost študentk:

- ✓ težnja po ohranitvi vitalnosti in privlačnosti,
- ✓ želja po priljubljenosti in uspešnosti,
- ✓ igrivost, želja po zabavi in čustven odnos do športa,
- ✓ motivi uspešnosti v tekmovalnem športu,
- ✓ želja po družabnosti,
- ✓ šport kot sredstvo za doseganje materialnih koristi,
- ✓ želja po psihofizičnem ravnotežju.

Motivi zdravja so pri teh študentih na dnu lestvice in pri odločanju za športno rekreativno udejstvovanje nimajo tako pomembne vloge kot pri starejših rekreativcih. Mladi v teh letih še nimajo težav z zdravjem, zato jim izboljšanje in ohranjanje zdravja ni prioriteta med motivi.

Pri predmetu Osnove športne rekreacije (2001/2002) so nam predstavili primer motivacijske strukture rekreativnih športnikov (Opaschowski, 1990) na področju športne rekreacije, in sicer v odstotkih, kakor so jih izbrali:

- ✓ zabava in sprostitev – 75 %,
- ✓ zdravje – 54 %,
- ✓ izboljšanje sposobnosti – 45 %,
- ✓ kompenzacija delu (nasprotna utež) – 35 %.

Pediček (1970) pravi *"Rekreacija ima svoje jedro v tem, da pomeni za posameznika neko truda vredno vrednoto."*

Največ ljudi je torej izbralo zabavo in sprostitev kot motiv, zaradi katerega se ukvarjajo s športno rekreacijo, kar potrjuje dejstvo, da je to res tista aktivnost, ki človeka sprošča in ob kateri bi se rad zabaval in užival. Na drugem mestu je zdravje, saj je znano, da lahko s športno rekreacijo pozitivno vplivamo na lastno zdravje in dobro počutje. Podobno motivacijsko strukturo zasledimo še pri drugih raziskavah, saj so pri rekreativnih športnikih ti motivi vedno najpogostejši.

Petkovškova (1997) se z to ugotovitvijo strinja in pravi, da je med motivi, ki spodbujajo športno dejavnost, pri večini v ospredju želja po zdravju in boljšem počutju. Pojavlja se na prvem mestu, nekoliko izraziteje pri ženskah kot pri moških, z daleč najvišjim odstotkom pri prvem in drugem izboru motiva. Pri tretji izbiri pa že prevladuje želja po ohranjanju telesnih in delovnih sposobnosti. Visok odstotek so dobili tudi motivi, ki izražajo željo po zadovoljstvu, razvedrilu, sprostitvi in užitku v gibanju.

V raziskavi (Tušak in Repe, 1997, v Tušak, 1999) so ugotovili, da so glavni motivi rekreativnih športnikov: želim biti telesno sposoben in zdrav, želim ostati v dobri formi in rad se zabavam (Tušak, 1999). Spet lahko opazimo, da se, tako kot v drugih raziskavah, pojavljata ista motiva – zabava in zdravje. Zdravje se pojavlja zato, ker se ljudje zavedajo pozitivnih vplivov športa na človeka, zabava pa je posledica tega, da je kot pravita Doupona in Petrovič (2000) človek igrivo bitje, ki se rad igra in zato mu zabava pri športu zelo veliko pomeni.

Tušak in Talan (1997, v Kajtna in Tušak, 2005) sta v eni od raziskav ugotavljala, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo pri športnih dejavnostih pri rekreativcih, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. V vzorcu je bilo zajetih 30 žensk, ki se rekreativno vsaj 2-krat tedensko ukvarjajo z aerobiko, ter 20 žensk in 20 moških, ki se podobno rekreativno ukvarjajo s fitnessom. Ugotovila sta, da so najpomembnejši motivi: želim ostati v dobri formi, želim ostati telesno zdrav in želim sprostiti svojo energijo. Motivi rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke dosegajo višje rezultate med rekreativci, ki se ukvarjajo s fitnessom, medtem ko so motivi želim sprostiti svojo energijo, želim ostati v dobri formi in vseč so mi vaditelji bolj izraženi pri aerobičarkah. Takšne ugotovitve narekujejo, da je motivacija pri

rekreativcih zagotovo odvisna tudi od športne panoge. Verjteno lahko tudi govorimo o bolj športnih in bolj rekreativnih panogah, saj je npr. motivacija udeležencev fitnesa bolj podobna motivaciji tistih, ki se s športom ukvarjajo aktivno, medtem ko so aerobičarke še najbolj podobne stereotipnim pogledom na to, kakšni so rekreativci, saj prevladuje izrazito notranja motivacija. Z analizo razlik med udeleženci in udeleženkami fitnesa pa so skušali preveriti, če ima na motivacijo rekreativcev pomemben vpliv tudi spol. Ugotovili so, da so moškim pomembnejši motivi rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke in želim ostati v dobri formi (Tušak, 1999).

Tudi Suberjeva (2001, v Kajtna in Tušak, 2005) je v svojem diplomskem delu raziskovala področje motivacije Slovencev, ki obiskujejo fitnes. Navaja prvih 7 razlogov, razvrščenih od najpogostejšega navzdol:

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

Glavne motive lahko tokrat razdelimo na dve področji: splošna krepitev telesa in izboljšanje psihofizičnega počutja. Med motivi rekreativnih športnikov, ki obiskujejo fitnes, pa ni opaziti motiva zabave, ki je, kot smo lahko videli že pri prejšnjih raziskavah, pri rekreativnih športnikih zelo pogost. To je verjetno posledica narave tega športa (fitnesa). Je individualna športna panoga in ljudje v večini prihajajo v fitnes z nekim namenom izboljšati ali ohraniti določene telesne funkcije, in ne toliko zato, da bi se "igrali" oziroma zabavali.

V eni prvih študij v Sloveniji (Damjan, Berčič, Jančič in Bucik, 1987, v Kajtna in Tušak, 2005), ki je obravnavala **psihološke dejavnike v zvezi s športnorekreativnim udejstvovanjem prebivalstva**, je bila študija "**Odnos javnosti do športne rekreacije**". Za preučevanje pogostosti ukvarjanja s športno rekreacijo posameznih segmentov sta bili izbrani tako kvantitativna kot tudi kvalitativna analiza. V okviru "kvalitativne analize" so bila med drugim analizirana tudi stališča do športne rekreacije pri izbranih odraslih skupinah rekreativnih

športnikov. Ti so se med seboj razlikovali po stopnji rekreiranja, sicer pa so bili kar najbolj homogeni glede na spol, starost, izobrazbo, socialno-ekonomski status in kraj bivanja. Za potrebe študija so bile oblikovane štiri skupine glede pogostosti ukvarjanja s športno rekreacijo, in sicer: skupina neaktivnih, skupina občasno dejavnih (1-2 krat letno, 1-2 krat mesečno), skupina pogosto dejavnih (1-krat tedensko) in skupina redno dejavnih (2 ali večkrat tedensko). Povzeli so rezultate treh izbranih skupin, ločeno po spolu.

Moški – nerekrativci so najnižje vrednotili športnorekrativno udejstvovanje in niso imeli do teh dejavnosti nikakršnega odnosa, v njihovem sistemu vrednot ni bilo prostora za športno rekreacijo.

Moški – občasni rekreativni športniki pri katerih je bil razkrit pozitiven odnos do športne rekreacije, vendar je bilo njihovo udejanjanje preskromno. Ta skupina je imela znatno izražen tekmovalni duh, vendar pa so bili zaradi različnih razlogov le občasno dejavni, sicer pa so sprejemali in cenili določen telesni napor.

Moški – redni rekreativni športniki so imeli jasno in močno izražen pozitiven odnos do športne rekreacije in močno izražen športno-tekmovalni duh. Na lestvici sistema vrednot so športno rekreacijo uvrstili zelo visoko in ga tako uvrstili v svoj zdrav življenjski slog. Telesni napor so zelo cenili, poznali so njegovo pozitivno vrednost ter posledično ugodne učinke na zdravje.

Ženske – nerekrativke niso imele izoblikovanega nikakršnega odnosa do športne rekreacije. Športno-tekmovalnega duha sploh ni bilo, na njihovi lestvici sistema vrednot ni bilo nobenega telesnega gibanja in skupina se je tudi sicer izogibala večjemu telesnemu naporu.

Ženske – občasne rekreativne športnice so sicer bolj pozitivno vrednotile športno rekreacijo, vendar pa njihovo udejstvovanje ni bilo zadostno zaradi številnih razlogov, so pa menile da so sicer ustrezno motivirane. Imele so nekoliko bolj izražen športno-tekmovalni duh.

Ženske – redne rekreativne športnice so imele močno in jasno izražen pozitiven odnos do športne rekreacije, posebej je izstopal športno-tekmovalni duh, ki se ni nanašal samo na različna športnorekrativna tekmovanja, temveč tudi na tekmovanje s samim seboj. Zelo visoko

na lestvici vrednot so uvrščale športno rekreacijo in imele visoko izraženo motivacijo, ki jim je omogočala redno, trajno in sistematično športnorekreativno vadbo. Ker so redno vadile, se niso branile telesnega napora, temveč ga zavestno sprejemale kot samoumevno sestavino svojega športnorekreativnega udejstvovanja.

Glede na rezultate, ki sta jih v svoji raziskavi dobila Berčič in Petrovič že leta 1972, in glede na rezultate, dobljene v kasnejših raziskavah, lahko vidimo, da se motivi rekreativnih športnikov do danes niso kaj dosti spremenili. Še vedno so med prevladujočimi razvedrilo, ohranjanje zdravja in pridobitev telesne kondicije.

1.7.2 Storilnostna motivacija

Storilnostna motivacija predstavlja potrebo po dosežkih. Murray (1962, v Tušak in Tušak, 2001) je definiral storilnostno motivacijo kot: "Doseči nekaj težkega, voditi, manipulirati ali organizirati fizične objekte, ljudi ali ideje. Narediti to čimprej in čim bolj samostojno. Premagovati zapreke, doseči veljavo. Odlikovati se. Tekmovati in prekositi druge". Med faktorje storilnostne motivacije štejemo predvsem upanje na uspeh in strah pred neuspehom. Upanje na uspeh je produkt potrebe po storilnosti oziroma motiva uspeti, subjektivne verjetnosti uspeha in incentivne vrednosti uspeha. Strah pred neuspehom pa je produkt motiva po izogibanju neuspeha, verjetnosti neuspeha in incentivni vrednosti neuspeha. Na ta način storilnostno motivacijo opredeljuje Wiener v svojem atribucijskem modelu (1972, v Tušak in Tušak, 2001). Nekateri k faktorjem storilnostne motivacije prištevajo še znani strah pred uspehom (Horner, 1968, v Tušak in Tušak, 2001), ki je lahko izraziteje prisoten pri ženskah in mlajših športnikih. Visoko storilnostno orientirani športniki izbirajo cilje, ki so izzivalni in hkrati dosegljivi. Najraje imajo naloge, kjer so rezultati odvisni od dela in od sposobnosti, ne pa od sreče in naključja. Bolj jih zanima samo delo in storilnost kot pa nagrade. Zahtevajo pa stalno pozitivno povratno informacijo. Visoka storilnostna motivacija vpliva na povečano stopnjo koncentracije pri izvajanju nalog. Taki športniki lažje usmerijo svoje vedenje k doseganju cilja.

Storilnostno vedenje je najpogosteje definirano kot:

- ✓ vedenjska intenziteta (poskušati boljše, močnejše...)
- ✓ vztrajnost (vztrajati kljub možnim negativnim posledicam oziroma neuspehom ali počasnemu napredovanju)
- ✓ izbira možnih akcij oziroma aktivnosti za doseganje cilja
- ✓ nastop, izvedba oziroma rezultat te aktivnosti.

V športu govorimo o storilnostnem vedenju takrat, ko se udeleženci trudijo močnejše kot sicer, ko se koncentrirajo bolj kot običajno, polagajo več pozornosti vsemu v zvezi s športom, izbirajo daljše treninge, nastopajo boljše in ostajajo oziroma se prenehajo ukvarjati s športom.

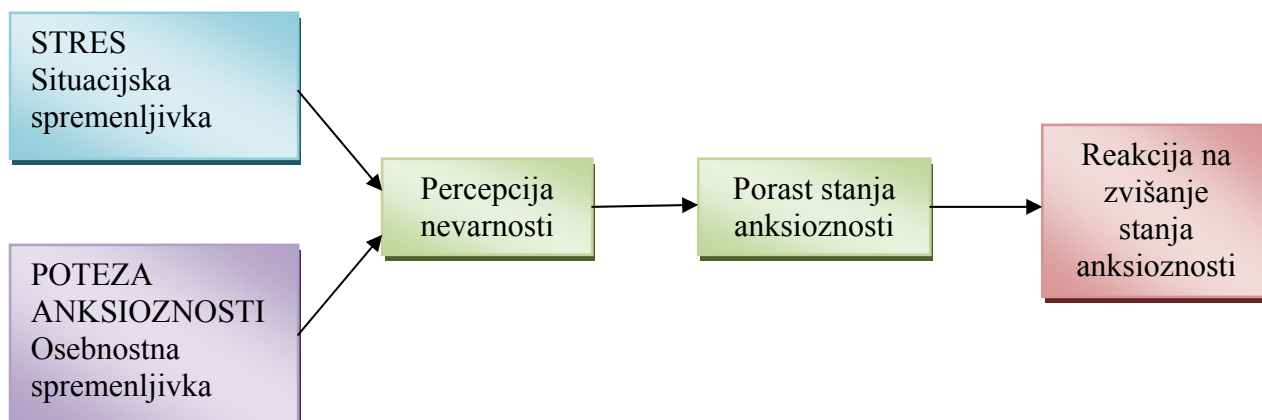
Atkinson (1976, v Tušak in Tušak, 2001) **teorijo storilnostne motivacije** razlaga kot posledico potrebe po doseganju nekega standarda oziroma neke popolnosti. Največkrat gre za doseganje čim boljšega nastopa športnika v primerjavi z nastopi drugih. Ta teorija je vključila v svoj teoretski koncept tudi v športu izredno pomemben "strah pred neuspehom".

1.8 ANKSIOZNOST

Z anksioznostjo se je praktična psihologija športa pravzaprav začela. Anksioznost predstavlja negativna občutja, ki se razprostirajo na kontinuumu od rahlih občutkov neprijetnosti in negotovosti do neznosnih občutkov groze. Že zelo zgodaj so ugotovili, da anksioznost negativno vpliva na izvedbo kakršnekoli naloge. Hanin (1993, v Tušak in Tušak, 2001) nadrobno opisuje razvoj raziskovanja anksioznosti v športu. Anksioznost je tudi "kriva", da se je v športni psihologiji uveljavila danes tako znana potreba po relaksaciji športnikov.

Anksioznost kot osebna lastnost predstavlja osebno dispozicijo na določene stresne dražljaje reagirati s specifično stopnjo anksioznosti oziroma generaliziranega strahu. Idealno je, če je športnik čim manj anksiozen, čim manj občutljiv na stres, saj bo rezultat takih dispozicij ugodno predtekmovalno stanje, kjer se ne bo pojavljala trema.

V preteklosti so anksioznost dokaj različno pojmovali. Prav tako tudi stres. Zanimivo je, da so oba termina dokaj podobno definirali in da so jih celo zamenjevali, enega uporabljali namesto drugega. Tako so anksioznost definirali kot dražljaj, kot odgovor, kot nagon ali kot potezo. Lewis (1982, v Tušak in Tušak, 2001) navaja, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa jo tudi določene motnje telesnega funkcioniranja. Selye (1982, v Tušak in Tušak, 2001) pravi, da je stres nespecifičen odgovor telesa na kakršnokoli potrebo ali zahtevo. Lazarus (1982, v Tušak in Tušak, 2001) pravi, da stres nakazuje, ali obstajajo zahteve in potrebe, ki omejujejo ali presegajo posameznikove prilagoditvene rezerve in nadaljuje, da stres označuje celotno področje, ki vključuje dražljaj, ta pa povzroča stresno reakcijo, reakcijo in različne intervenirajoče procese.



Slika 1: Zveza med stresno situacijo, potezo anksioznosti in stanjem anksioznosti (Endler in Edwards, 1982, v Tušak in Tušak, 2001)

Splošna značilnost anksioznosti je, da so to določene nerazumne bojzani in tesnobe. Tancing in Čuk (1983) zatrjujeta, da jo je mogoče opazovati na fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju. Na fiziološkem nivoju (somatska anksioznost) gre za občutek psihičnega nemira in nezmožnost sprostitve. Pojavijo se spremembe v kardiovaskularnem sistemu, povečan je utrip srca, prihaja so občutkov tesnobe in stiskanja pri srcu. Tudi v respiratornem sistemu so zaznavne spremembe. Frekvenca dihanja je večja, zmanjšana je dihalna amplituda. Pojavljajo se motnje v prebavnem sistemu, moteno je odvajanje, prehranjevanje in spanje. Na doživljajskem nivoju (kognitivna anksioznost) gre za občutke zaskrbljenosti, občutke negotovosti, bojzani, utrujenosti, nemoči in nemira. Slabši sta koncentracija in pozornost. Na vedenjskem nivoju se anksioznost kaže v telesni držji, gibanju in mimiki. Napetost mišičja je zvišana, včasih se pojavijo celo krči.

Anksioznost je zelo zapleten pojav, ki ga navadno razlagajo v dveh pomenih: kot anksiozno stanje in kot osebnostna poteza (Tušak in Tušak, 2001).

Za anksiozno stanje je značilno povečanje ravni vzburjenja, pri katerem prevladuje simpatik. V zmerni obliki predstavlja normalno reakcijo na stres, pri čemer se mobilizira energija organizma. Subjektivno jo spremljata emocionalno doživljanje, ki je neprijetno, občutek napetosti, ki se mu navadno pridruži zaskrbljenost. Čeprav se tudi pri tej razlagi avtorji razlikujejo med seboj, se izraz anksioznost navadno uporablja tedaj, ko vzrok posameznikove napetosti ni dostopen zavedanju. Če je ogrožajoči objekt ali situacija znana, navadno govorimo o strahu. Povečano vzburjenje ima prilagoditveno funkcijo le, dokler ne doseže premočne jakosti. Ob premočnem vzburjenju nastopi dezintegracija vedenja ali pa popolna blokada, kar predstavlja patološki pojav.

Anksioznost lahko postane tudi osebnostna poteza, ki jo označujemo kot nagnjenost k anksioznem reagiranju v več situacijah. Tudi pri osebi z močno razvito osebnostno potezo anksioznosti ni nujno, da je stalno prisotna. Povečana je le pogostost in intenzivnost tovrstnega reagiranja. V skrajnih patoloških primerih nastanejo funkcionalne spremembe v fizioloških procesih, ki povzročijo, da se adaptacija nivoja vzburjenja poruši. Ponavljajoči se dražljaji, ki vzbujajo anksioznost, privedejo do habitualno povečane ravni vzburjenja. Tudi potem ko potencialno ogrožajoči zunanji dražljaji prenehajo delovati, pretirano vzburjenje še vedno traja, s tem pa je porušeno vegetativno ravnotežje, zato je reakcija organizma na zunanji dražljaj neustrezna.

Nizka anksioznost

Približevalec ima visoka pričakovanja uspeha in notranje kontrolirana prepričanja o razlogih svojih akcii	Podstorilnež ostaja pasiven, je pod pritiskom in je sposoben odgovoriti na tekmovalni stres z lastnim nivoiemo intenzitete
---	--

Visoka storilnostna motivacija

Nizka storilnostna motivacija

Aktivno se bori s svojimi dispozicijami Anksioznosti, s strahovi in stresom Nadstorilnež	boji se neuspeha in je nestabilen zaradi negotovosti, povezane s tekmovalno situacijo Izogibalec
---	--

Visoka anksioznost

Slika 2: Osebnostno-motivacijski model (Watson, 1986, v Tušak in Tušak, 2001)

1.8.1 STRES in ANKSIOZNOST – nekatere teorije

Zaradi različnega definiranja samega izvora pojma in pogojev nastanka lahko anksioznost označimo kot zapleten pojav, zaradi katerega še vedno prihaja do nešteti nesoglasij in konfliktov med različnimi raziskovalci.

Tancigova (1987) pravi, da večina raziskav, ki se nanašajo na anksioznost in šport, skuša odgovoriti vsaj na eno od naslednjih dveh vprašanj:

- ✓ Kako poteza in stanje anksioznosti vplivata na dosežke v športu?
- ✓ Kako športna aktivnost vpliva na potezo in stanje anksioznosti?

Teorij o nastanku anksioznosti je mnogo. V preteklosti so ta pojav definirali kot dražljaj, kot nagon, potezo, odgovor in celo podobno kot stres ter termina celo zamenjevali.

Lewis (1982, v Tušak in Tušak, 2003) navaja, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa jo tudi določene motnje telesnega funkcioniranja.

Lazarus (1982, v Tušak in Tušak, 2003) pravi, da se izraz anksioznost ponavadi uporablja v primeru, ko vzrok posameznikove napetosti ni dostopen zavedanju. Nekateri drugi avtorji, (npr. Goldstein, May, Rogers ...) pa ugotavljajo, da se anksioznost pojavi takrat, ko je ogrožena "podoba o samemu sebi" oziroma takrat, ko je ogrožena integracija in organizacija organizma.

Behavioristični avtorji (Muller, Hull,) so pojmovali anksioznost kot naučeno stanje napetosti, ki izvira iz prirojene težnje po izogibanju bolečini. Anksioznost obravnavajo kot motiv izogibanja. Eksperimentalno so dokazali, da anksioznost lahko nastopi kot posledica kazni (Lamovec, 1988, v Tušak in Tušak, 2003).

Avtorji, ki so bili usmerjeni eksistencialistično (Fromm, Laing, Sartre), so poudarjali eksistencialno anksioznost kot reakcijo na bivanjsko ogroženost. Ta vrsta anksioznosti je značilna za človeka, saj se edino človek zaveda smrti.

Neoanalitični avtorji (Horney, Sullivan) pa so proučevali tiste vrste anksioznosti, ki so posledica neustreznega procesa socializacije. Imenovali so jo sekundarna anksioznost, ki naj bi nastala kot posledica zavedanja lastne nemoči in odvisnosti (Lamovec, 1988, v Tušak in Tušak, 2003).

Predstavniki aktivacijskih teorij pa upoštevajo stanje fiziološkega vzburjenja introspektivne izjave osebe in hkrati opazujejo vedenje osebe. Prepričani so, da je kvaliteta emocionalnega doživljanja odvisna od kompleksnega odnosa med zaznavnim in kognitivnim vzburjenjem na eni ter fiziološkim vzburjenjem na drugi strani. Nobeno fiziološko merilo namreč ni zadostno merilo anksioznosti, kajti upoštevati je potrebno tudi posameznikovo doživljanje. Pristop, ki ga uporabljajo zagovorniki aktivacijskih teorij, je zelo razširjen, saj združuje fiziološke in psihološke elemente v celoto in tako omogoča celostno obravnavanje emocij, česar tradicionalne teorije niso bile zmožne.

Za anksiozna stanja je značilno subjektivno, zavestno čustvo strahu tenzije, ki jo spremlja povečana vzburjenost oziroma aktivacija avtonomnega živčnega sistema (Spielberger, 1966, v Tušak, Misija in Vičič, 2003). V športu se pojavi anksioznost zaradi psihičnih pritiskov na tekmovalca oziroma rekreativca, kaže se kot vpliv situacije oziroma okolja na posameznika.

Sodobni avtorji (Epstein, 1980; v Tušak, Misija in Vičič, 2003) menijo, da anksioznost lahko izvira iz treh razlogov:

- ✓ **primarna premočrna stimulacija** – senzorna preobremenjenost, ki jo spremlja občutek preplavljenosti z dražljaji;
- ✓ **kognitivno neskladje** – izvor anksioznosti zaradi neskladja med pričakovanjem in stvarnostjo (neskladje med željami in sposobnostmi igralca ali ekipe)
- ✓ **nezmožnost reagiranja** – vključuje vse situacije, pri katerih se vzburjene težnje ne morejo izraziti.

Spielberger (1972, v Tušak, Misija in Vičič, 2003) je natančno opredelil nekatere pojme, ki se pojavljajo v zvezi z anksioznostjo:

Stanje anksioznosti – je trenutno emocionalno stanje, ki ga označujejo čustva, zaskrbljenost ter tenzije in je telesno povezano z aktivacijo organizma. Imenujemo ga A.stanje.

Poteza anksioznosti – je predispozicija, da zaznavamo določene dražljaje iz okolja kot ogrožajoče in na njih reagiramo z različnimi stopnjami A-stanja.

Ogroženost – je percepcija fizične in psihološke nevarnosti ter neravnotežja med zahtevami okolja in kapaciteto odgovora.

Stres – je proces, ki vključuje percepcijo neravnotežja med zahtevami okolja in kapaciteto odgovora pod pogoji, da neuspešen odgovor pomni določeno posledico za osebo, ki zato reagira s povečano stopnjo A-stanja.

Anksioznost je opisal kot proces s časovnim zaporedjem dogodkov, v katerem je stres prikazan kot stimulus. Pravi, da je stres omejen zgolj na "velikost objektivne ogroženosti oziroma nevarnosti, ki je povezana z značilnostmi situacije" oziroma, da gre pri stresu za določitev pogojev okolja in okoliščin, za katere je značilna določena stopnja fizične ali psihične ogroženosti Tancig, 1987, v Tušak, Misija in Vičič, 2003).

Obenem tudi meni, da je za anksiozna stanja značilno subjektivno ali zavestno čustvo strahu in napetosti, ki jo spremlja povečana vzbujenost in aktivacija avtonomnega živčnega sistema. V športu pa se anksioznost pojavi zaradi psihičnih pritiskov na športnika in se pokaže kot kombiniran vpliv posameznika in situacije (Tušak, 2002).

Medtem ko se pojem anksioznost nanaša na določena psihološka stanja ali reakcije posameznika, pa uporabljamo pojem stres za označevanje lastnosti situacije, ki vsebuje objektivno nevarnost. Stres se torej nanaša na situacijo fiziološkega, psihološkega ali socialnega izvora. Reakcije na stres se lahko kažejo kot afektivne motnje, spremembe v kognitivnem delovanju, motnje na področju motorike in vedenja ter kot fiziološke spremembe.

Interakcijski model anksioznosti opredeljuje stres kot situacijsko variabla in poudarja vzajemen vpliv med posameznikom in situacijo. Objektivno stresno situacijo lahko posameznik prepozna kot ogrožujočo ali ne. Reakcija je odvisna od tega, ali jo zaznava kot nevarno ali nenevarno in ali ima že izkušnje, kako tako situacijo obvladati. Ta model jasno razlikuje tudi med anksioznostjo kot potezo in anksioznostjo kot stanjem (Tušak in Tušak, 2003).

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Športnorekreativna dejavnost je pomembna za vse nas in to ne samo zaradi zdravstveno bioloških učinkov, temveč tudi zaradi blagodejnih vplivov na psihosocialne razsežnosti človeške biti – na duševno zdravje. Človek se z športno aktivnostjo sprosti, čustveno uravnoteži, ob njej spoznava samega sebe, razvija samozavest in potrpežljivost. Z njo se lahko ukvarja prav vsak. Vse, kar potrebujemo, je le dobra volja in prosti čas. Športov je nešteto. Ukvarjanje z njim je onemogočeno le tistim, ki zaradi gibalne nezmožnosti ali umske prizadetosti niso sposobni izvajati telesnih akcij.

Rekreativni športniki so ljudje, ki se od nekajkrat mesečno pa do večkrat tedensko ukvarjajo z različnimi športi, kot so kolesarjenje, tek, planinarjenje, športi z žogo, ples, smučanje itd. Lahko so to ljudje, ki se ukvarjajo z ekstremnimi športi, kot so avtonomno potapljanje, športno plezanje, kajak na divjih vodah, jadrno padalstvo...Nikakor pa se ne ukvarjajo s športom profesionalno.

V življenjsko dinamiko posameznika je aktivno vključena tudi sama njegova osebnost, ki je na eni strani odvisna od različnih motivov, na drugi strani pa je tudi pobudnik, usmerjevalec. Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Pojem motiva predstavlja vse tiste organizmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja (Musek, 1982).

Motivacija je ena izmed centralnih vzvodov človekovega vedenja. Tako kot politiki razmišljajo o volji ljudstva, direktorji o učinkovitosti zaposlenih delavcev, učitelji o učnih navadah svojih učencev in starši o trudu svojih otrok, tako trener razmišlja o svojih tekmovalcih ter njihovi predanosti športu in treniranju. Povsod lahko ugotovljamo različne nivoje omenjene motivacije in vztrajnosti. Dandanes v procesu motivacije govorijo največ v kontekstu storilnosti, pa naj bo na nacionalnem ali individualnem nivoju.

Storilnostna motivacija je eden izmed najbolj prikladnih konceptov motivacije, ki je že zelo zgodaj našel aplikativno vrednost v športu. Storilnostna motivacija predstavlja pomemben psihološki fenomen za našo družbo. Ločimo dva psihološka pristopa k storilnostni motivaciji.

Prvi pristop je aplikacija splošnih motivacijskih teroij na specifične procese storilnostne motivacije. Drugi pristop predstavlja razvoj bolj omejenih teroij, specifično orientiranih k storilnostni motivaciji. Ločimo več vrst storilnostne motivacije in sicer pozitivna in negativna storilnostna motivacija, ter intrinzična in ekstrinzična storilnostna motivacija. Storilnostno vedenje je tako najpogosteje definirano kot vedenjska intenziteta, vztrajnost, izbira možnih akcij oz. aktivnosti za doseganje cilja ter v obliki nastopa, izvedbe oz. rezultata te aktivnosti.

V preteklosti so anksioznost dokaj različno pojmovali. Prav tako tudi stres. Zanimivo je, da so oba termina dokaj podobno definirali in da so jih celo zamenjevali, enega uporabljali namesto drugega. Tako so anksioznost definirali kot dražljaj, kot odgovor, kot nagon ali kot potezo. Lewis (1982, v Tušak in Tušak, 2001) navaja, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa jo tudi določene motnje telesnega funkcioniranja. Anksioznost vpliva na človekovo telo in njegovo funkcioniranje ter na doživljanje sebe in tekmovanja. Anksioznost povečuje napetost v mišicah.

V preteklih letih je bilo narejenih kar nekaj raziskav na področju športne rekreacije in osebnostnih lastnosti tistih, ki se ukvarjajo z športno rekreacijo, v moji raziskovalni nalogi pa bo cilj proučevanja ugotoviti ali prihaja do statistično pomembnih razlik v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki se različno intenzivno ukvarjajo s športno rekreacijo, ali obstajajo statistično pomembne razlike v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki so različno izobraženi, ali prihaja do statistično pomembnih razlik v anksioznosti in motivaciji pri moških in ženskah ter ali so korelacije med različnimi vidiki anksioznosti in motivacije pri osebah, ki se v Zasavju ukvarjajo s športno rekreacijo.

3. CILJI RAZISKAVE

S pomočjo anketnih vprašalnikov bom ugotavljala naslednje cilje proučevanja:

- ✓ ugotoviti ali prihaja do statistično pomembnih razlik v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki se različno intenzivno ukvarjajo s športno rekreacijo v Zasavju,
- ✓ ugotoviti ali obstajajo statistično pomembne razlike v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki so različno izobraženi v Zasavju,
- ✓ ugotoviti ali prihaja do statistično pomembnih razlik v anksioznosti in motivaciji pri moških in ženskah v Zasavju,
- ✓ ugotoviti korelacije med različnimi vidiki anksioznosti in motivacije pri osebah, ki se v Zasavju ukvarjajo s športno rekreacijo.

4. DELOVNE HIPOTEZE

- ✓ Ho1: Ni statistično pomembnih razlik v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki se različno intenzivno ukvarjajo s športno rekreacijo.
- ✓ Ho2: Ni statistično pomembnih razlik v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki so različno izobraženi.
- ✓ Ho3: Ni statistično pomembnih razlik v anksioznosti in motivaciji pri moških in ženskah.
- ✓ Ho4: Ni korelacij med različnimi vidiki anksioznosti in motivacije pri osebah, ki se v Zasavju ukvarjajo s športno rekreacijo.

5. METODE DE LA

5.1 VZOREC MERJENCEV

V raziskavi je sodelovalo 69 merjencev, od tega 39 žensk in 30 moških, katerih skupna povprečna starost je bila 30,35 let (SD=9,01). Povprečna starost moških je bila 30,37 let (SD=8,28), ženskih pa 30,33 let (SD=9,78). Merjenci se različno pogosto ukvarjajo s športno rekreacijo.

Merjenci so bili rekreativci, ki se redno (eni bolj, drugi manj) ukvarjajo s športno rekreacijo in obiskujejo športne centre, objekte v Zasavju (fitnes, aerobika, kulturno-rekreacijski center...) ali se na kakršenkoli način v naravi ukvarjajo s športno rekreacijo.

5.2 VZOREC SPREMENLJIVK

Raziskava je bila izvedena s pomočjo vprašalnika z demografskimi podatki ter z naslednjimi anketnimi vprašalniki:

Vprašalnik Proces sprememb (Marcus, v Rossi, 1992)

Pomen faktorjev S1 do S10

Grupiranje povezanih postavk na vprašalniku procesov sprememb.	
Proces	Postavka
Povečevanje znanja	5,8,17,28
Zavedanje tveganja	11,12,13,14
Skrb za posledice na druge	30,33,34,37
Razumevanje koristi	15,31,35,38
Povečevanje zdravstvenih možnosti	10,22,32,36
Zamenjava alternativ	1,21,39,40
Pridobivanje socialne podpore	16,19,24,25
Nagrajevanje samega sebe	7,18,20,23
Zaveza samemu sebi	2,4,6,27
Opominjane samega sebe	3,9,26,29

Po Marcus in Forsyth, 2003

Vprašalnik Stanje anksioznosti (Spielberg)

Anksioznost kot osebnostna lastnost (Anksioznost - poteza): Anksioznost kot osebnostna lastnost predstavlja osebnostno dispozicijo na določene stresne dražljaje reagirati s specifično stopnjo anksioznosti oz. generaliziranega strahu. Idealno je, če je rekreativni športnik čim manj anksiozen, čim manj občutljiv na stres, saj bo rezultat takih dispozicij ugodno stanje pred npr. pomembnim dogodkom, kjer se ne bo pojavljala trema.

Vprašalnik 30 motivov (Strel)

Pomen faktorjev M1 do M9 (Kocijančič, 2007)

Prvi faktor (M1) pojasnjuje 23.81 odstotka variance. Opredeljujejo ga sledeči motivi:

- ✓ nagrade in priznanja , ki jih dobivajo športniki
- ✓ pojavljanje v medijih
- ✓ potovanja in spoznavanje novih krajev in ljudi
- ✓ biti boljši od vrstnikov in njihovo priznanje

Faktor je bil imenovan “**pomembnost, slava in priznanje.**”

Drugi faktor (M2) pojasnjuje 9.80 odstotka variance. Opredeljujejo ga motivi:

- ✓ poštenje športnikov
- ✓ urejenost pravil
- ✓ priljubljenost v svojem okolju
- ✓ žrtvovanje za domovino

- vzor po starših športnikih

Faktor je dobil ime “ **red in priljubljenost.**”

Tretji faktor (M3) pojasnjuje 6,76 odstotka variance. Opredeljujejo ga motivi :

- ✓ vsestransko razgibanje telesa
- ✓ razvijanje telesnih sposobnosti
- ✓ koristi zdravju
- ✓ zadovoljitev potrebe po gibanju
- ✓ večji uspeh v življenju z boljšimi gibalnimi sposobnostimi

Imenovan je bil “ **zdravje in sprostitvev.**”

Četrty faktor (M4) pojasnjuje 5,94 odstotka variance. Povezan je z dvema motivoma:

- ✓ druženje v športu s prijatelji
- ✓ večji uspeh športnika v šoli in v poklicu

Faktor je dobil ime “**druženje in uspeh v življenju**”

Peti faktor (M5) pojasnjuje 4,98 odstotka variance. Povezan je s tremi motivi:

- ✓ uživanje v tekmovanju
- ✓ zanimivost in privlačnost športa
- ✓ družba vedrih in zabavnih ljudi

Faktor je dobil ime “**uživanje in zabava v športu**”

Šesti faktor (M6) pojasnjuje 4,73 odstotka variance. Povezan je s tremi motive:

- ✓ uživanje v športni igri
- ✓ uresničevanje svojih ambicij v športu
- ✓ povezanost športnikov

Faktor je bil imenovan “**povezanost in pripadnost**”

Sedmi faktor (M7) pojasnjuje 4,41 odstotka variance. Povezan je z enim samim motivom:

- ✓ veselje do igre

Faktor je dobil ime “**veselje do igre**”

Osmi faktor (M8) pojasnjuje 4,03 odstotka variance. Povezan je z dvema motivoma:

- ✓ družba prijateljev
- ✓ gibanje v naravi

Imenovan je bil “**druženje in gibanje v naravi**”

Deveti faktor (M9) pojasnjuje 3,69 odstotka variance. Povezan je z motivoma:

- ✓ materialne koristi pridobljene s športom
- ✓ lažji stiki športnikov z nasprotnim spolom

Faktor je bil imenovan “**stik z nasprotnim spolom**”

Vprašalnik samomotivacije (Dishman, Ickes in Morgan ,1980, v Tušak, 1997)

Vprašalnik vključuje 40 trditev, na katere preizkušanci odgovarjajo s 5 – stopenjsko lestvico. Vprašalnik meri **samomotivacijo** oziroma notranjo motivacijo. Avtorji poročajo o koeficientu zanesljivosti alfa med 0,86 in 0,91, test-retest metoda pa je dala koeficient $r=0,92$.

Vprašalnik storilnostne motivacije (Costello ,1967, v Lamovec, 1988)

Vprašalnik je sestavljen iz 24 postavk, na katera preizkušanec odgovarja z da ali ne, Sestavljata pa ga dva faktorja (Lamovec, 1988):

Faktor I se nanaša na potrebo po doseganju uspeha z lastnim trdom, oziroma na težnjo po dobro opravljenem delu – ta faktor vključuje 14 postavk.

Faktor II vključuje potrebo po doseganju uspeha kot takega, ne glede na vloženo delo. Faktor vključuje 10 postavk.

Zanesljivost testa je bila preverjena po metodi enakovrednih polovic in znaša med 0,73 in 0,82, oba faktorja pa tudi različno korelirata z nevrotičnostjo – prvi negativno (-0,30) in drugi pozitivno (0,60). Avtor je ugotovil tudi prediktivno veljavnost vprašalnika – prvi faktor je v pozitivni korelaciji z učnimi ocenami študentov.

5.3 POSTOPEK

Anketni vprašalniki so bili razdeljeni v športne centre, objekte v Zasavju (fitnes, aerobika, kulturno-rekreacijski center...) in ljudem, ki teh centrov ne obiskujejo, vendar so redno športno aktivni in jih je raziskava zanimala. Podatke sem zbirala od meseca februarja do maja 2007. Dobljene podatke sem obdelala s programskim paketom "SPSS" 15.0, uporabila sem opisne statistike, analizo variance in korelacijske izračune.

6. REZULTATI IN RAZPRAVA

V razpravi bom obravnavala rezultate, ki sem jih dobila s statistično obdelavo podatkov. Tako bom dobila odgovore na postavljene hipoteze in jih analizirala.

Tabela 2: Razlike v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki se različno intenzivno ukvarjajo s športno rekreacijo oziroma so različno aktivni.

	1 x tedensko		2,5 x tedensko		4 x tedensko		F	Sig.
	M	SD	M	SD	M	SD		
Povečanje aktivnosti	0,82	0,34	0,80	0,40	0,47	0,49	4,82	0,01
Kategorija	1,45	0,52	1,45	0,51	1,44	0,50	0,00	1,00
Anksioznost	47,73	10,27	44,59	11,07	40,06	11,05	2,54	0,09
Samomotivacija	130,64	21,36	142,91	23,47	152,08	18,61	4,83	0,01
Cost 1 (Faktor I)	6,45	2,16	7,09	1,77	6,50	2,36	0,58	0,56
Cost2 (Faktor II)	5,91	2,12	6,68	2,01	5,47	2,61	1,79	0,18
Povečevanje znanja	9,27	2,97	12,50	3,78	13,03	3,80	4,46	0,02
Zavedanje tveganja	9,64	2,50	10,77	3,35	10,53	3,27	0,48	0,62
Skrb za posledice na druge	9,55	3,93	10,68	3,44	9,72	3,10	0,68	0,51
Razumevanje koristi	9,55	2,73	11,64	2,97	10,64	3,01	1,93	0,15
Povečevanje zdravstvenih možnosti	10,27	4,52	11,50	3,57	10,11	2,43	1,32	0,28
Zamenjava alternativ	11,82	3,57	14,64	2,97	16,06	2,30	10,19	0,00
Pridobivanje socialne podpore	12,55	5,56	11,82	4,87	11,56	3,98	0,20	0,82
Nagrajevanje samega sebe	11,91	2,51	12,45	2,94	13,75	2,22	3,15	0,05
Zaveza samemu sebi	12,45	2,77	14,77	2,99	14,78	2,53	3,36	0,04
Opominjane samega sebe	8,09	2,21	9,68	2,44	9,03	2,30	1,73	0,18
Pomembnost, slava in priznanje	16,55	3,33	18,77	3,12	18,28	2,63	2,22	0,12
Red in priljubljenost	17,64	2,91	21,27	3,47	20,06	3,96	3,61	0,03
Zdravje in sprostitvev	13,64	2,58	17,68	4,70	16,22	4,21	3,45	0,04
Druženje in uspeh v življenju	6,82	2,18	8,68	1,67	8,83	1,86	5,19	0,01
Uživanje in zabava v športu	7,00	3,10	8,91	2,93	8,44	3,66	1,21	0,31
Povezanost in pripadnost	10,27	2,28	11,18	2,36	10,56	2,60	0,64	0,53
Veselje do igre	3,09	1,14	4,23	1,02	3,67	1,20	3,91	0,02
Druženje in gibanje v naravi	6,27	2,28	7,09	1,57	6,06	1,88	2,16	0,12
Stik z nasprotnim spolom	8,36	1,86	7,68	1,39	8,17	1,52	0,96	0,39

Prvo statistično pomembno razliko dobimo pri faktorju povečanje aktivnosti in sicer bi se radi tisti, ki se sedaj manj (1x tedensko) ukvarjajo s športno rekreacijo oziroma so manj aktivni radi več ukvarjali s športno rekreacijo oziroma bili bolj aktivni. Enako tisti, ki so sedaj 2-3x tedensko aktivni, bi radi bili še malenkost bolj aktivni in bi radi povečali aktivnost. Tisti pa, ki so sedaj 4x tedensko aktivni, bi svojo aktivnost le malo povečali ali pa sploh ne in jim je to zadovoljivo in so s svojo aktivnostjo zadovoljni. Verjetno manjša aktivnost izhaja iz pomanjkanja prostega časa, saj bi ljudje radi bili bolj aktivni, vendar iz različnih razlogov ne morejo povečati svoje aktivnosti.

Statistično pomembna razlika pri faktorju samomotivacije oziroma notranje motivacije pomeni da večja oziroma večkratna aktivnost povečuje samomotivacijo oziroma notranjo motivacijo ljudi. Verjetno je razlog v tem, da tisti, ki so večkrat aktivni, delajo nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega izvajanja aktivnosti. Tisti pa, ki so manj aktivni pa tudi če želijo biti bolj aktivni, ne morejo iz različnih razlogov, eden izmed njih je tudi pomanjkanja prostega časa, ter pomanjkanje denarnih sredstev.

Repetova (1997) v svoji diplomski nalogi navaja, da ženske v športu bolj ustrezajo rekreativnim športnikom, ker kažejo več notranje motivacije, moški pa bolj tekmovalcem. Moški so veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti. Seveda pa so tudi ženske lahko visoko storilnostno orientirane, vendar jim tekmovanje služi bolj za doseganje nekih osebnih ciljev kot pa za medsebojno primerjavo in zmagovanje nad drugimi.

Pri treh faktorjih procesa sprememb ugotovimo statistično pomembne razlike. Pri faktorju S1 povečevanje znanja ugotovimo statistično pomembno razliko, torej pomeni kot je razvidno iz tabele 2, da večja oziroma večkratna je aktivnost, bolj se povečuje znanje, kar je po mojem mnenju logično. O tem govori tudi star pregovor "Vaja dela mojstra". Pri faktorju nagrajevanje samega sebe ugotovimo statistično pomembno razliko, ki zopet kaže da večja oziroma večkratna je aktivnost bolj smo zadovoljni sami s sabo in se tako tudi zavedamo smisla nagrajevanja. Razlog je verjetno v tem, da že sama aktivnost daje občutek nagrajevanja in občutek zadovoljstva, da smo nekaj dobrega storili zase. Statistično pomembno razliko pa ugotovimo tudi pri faktorju zaveza samemu sebi. Kaže, da ljudje, ki so bolj aktivni, se bolj zavezujejo samemu sebi, si tudi bolj zaupajo in so bolj odgovorni. Torej večja aktivnost

pomembno vpliva na določene procese sprememb, na to na katera področja se je potrebno osredotočiti, da nekdo uspešno začne in se drži programa redne fizične vadbe.

Faktorji, ki vplivajo na to, da so ljudje bolj ali manj aktivni in kažejo statistično pomembne razlike so motiv red in priljubljenost, motiv zdravje in sprostitvev, motiv druženje in uspeh v življenju ter motiv veselje do igre. Aktivni ljudje imajo ponavadi boljši občutek za red, pomembno jim je da so pravila jasna in urejena, radi so pomembni v svoji družbi, vse to povzamejo po starših, ki so prav tako aktivni. Prav tako se aktivni ljudje bolj zavedajo da aktivnost pripomore k boljšemu zdravju in vsesplošnemu počutju, poleg tega so bolj sposobni za vsakdanje delo, aktivnost pa jim daje užitke sprostitve. Radi razvijajo svoje sposobnosti in s tem zadovoljijo potrebo po gibanju, ki je pri bolj aktivnih še bolj močno izražena. Tretji faktor kaže na to, da je ljudem druženje med aktivnostjo zelo pomembno, ter se zavedajo da jim boljša telesna pripravljenost daje tudi večje možnosti za uspeh na delovnem mestu. Zadnji faktor pa je motiv veselja do igre, ta motiv je precej bolj izražen pri ljudeh, ki so aktivni, saj ti ljudje izražajo več pozitivne življenjske energije. Če sodim po sebi, ljudje, ki smo redno telesno aktivni nikoli ne pozabimo na otroka v sebi, smo tudi precej bolj optimistični in pozitivni. Torej ugotovimo, da večja oziroma redna športna aktivnost pomembno vpliva na določene motive za ukvarjanje s športno dejavnostjo.

Raziskave potrjujejo, da je konstantna udeležba v telesni aktivnosti povezana z boljšim psihičnim zdravjem (Morgan in Goldston, 1987, v Tušak, 1999). Ljudje se po aktivnosti "počutijo bolje". Aktivnost vpliva na zmanjšanje anksioznosti (Boutcher in Landers, 1988, v Tušak, 1999), povečuje pa tudi samovrednotenje (Sonstroem, 1984, v Tušak, 1999). Čeprav je že dolgo znano, da telesna aktivnost tudi povsem specifično vpliva na psihično počutje (za zdravljenje depresivnih in anksioznih stanj).

Precej raziskav je ugotovilo in potrdilo, da redna športna aktivnost pozitivno vpliva na zdravje posameznika, tako na njegovo psihično, duševno in fizično stanje. Zanimivi sta dve raziskavi, v katerih medicinsko dokažejo konkretne pozitivne učinke športne aktivnosti nazdravje in boljše počutje posameznika. In sicer medicinski viri navajajo, da naj bi se pri starejših moških redna dnevna hoja zmanjša obolevost za srčnožilnimi boleznimi. Tako npr. redna dnevna hoja 11 do 20 minut zmanjša tveganje za zvišan krvni tlak za 12 %, hoja 21 minut in več pa za 24 %. Če pa se posameznik ob tem še enkrat na teden ukvarja z rekreativnim športom, se zmanjša tveganje za zvišan krvni tlak za 38 % (Za srce, 2002).

Zelo zanimiva raziskava, ki pravi, da lahko redna športna aktivnost upočasni biološko staranje, kar lahko povezujemo z izboljšanjem in ohranjanjem motoričnih, funkcionalnih in drugih sposobnosti ter z ohranjanjem in izboljšanjem človekovega gibalnega podsistema nasploh. O tem so bile opravljene že številne raziskave, zato so navedene trditve tudi znanstveno podprte. (Berčič, Tušak, 1997; Spirduso, 1975; Rikli, Edwards, 1991; Burger, Marinček, 1999, v Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001). Rezultati navedenih raziskav so pomembni tako za ravnanje posameznikov v vsakdanjem življenju kot tudi pri opravljanju različnih poklicnih dejavnosti. Številni strokovnjaki opozarjajo, da imajo ljudje tudi v zrelih letih (ne le v višji starosti), lahko zaznavne in vidne težave, če "zanemarijo" svoj gibalni sistem in ne poskrbijo za njegovo optimalno delovanje. Gibalne težave, ki se pri tem pojavljajo, lahko posamezniku povzročijo vidne probleme in hkrati izzovejo tudi procese biološkega pešanja in prezgodnjega staranja.

Še ena raziskava, (Gallup, 1983, v Tušak, 1999) ki kaže, da so cilji v zvezi z zdravjem med najbolj pogostimi razlogi za telesno aktivnost pri odraslih. Pojavljajo pa se ugotovitve, da takšni cilji morda niso pomembni za nadaljne ukvarjanje oziroma niso zadostni razlogi za to, da bi ljudje ostali vključeni v športno aktivnost. Tušak (Oldridge, 1982, v Tušak, 1999) je tudi nakazal, da se motivi lahko spremenijo. Tisti, ki so človeka pripeljali v neko športno aktivnost, postanejo s časom manj pomembni, v ospredje stopijo drugi. Zdravstveni razlogi so največkrat najpomembnejši za začetek športnega udejstvovanja odraslih, vendar pa kasneje v ospredje pridejo drugi. Pri razlogih za dolgoročno ukvarjanje s športom je posebej poudarjeno uživanje, pomanjkanje tega pa je navedeno kot eden glavnih razlogov, da ljudje prenehajo obiskovati športne programe.

Ugotovila sem, da obstajajo statistične razlike med bolj in manj aktivnimi v nekaterih faktorjih, opisanih in analiziranih zgoraj, kar pomeni, da so razlike v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki se različno intenzivno ukvarjajo s športno rekreacijo oziroma so različno aktivni, kar pomeni, da ugotovim, da športna aktivnost pozitivno vpliva na zdravje aktivnih ljudi, da se z večanjem aktivnosti povečuje tudi samomotivacija aktivnih, ter pozitivna energija.

Pri ostalih faktorjih ne zasledimo statistično pomembnih razlik.

Tabela 3: Razlike v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo in so različno izobraženi.

	Osnovna/Srednja		Višja šola/več			
	M	SD	M	SD	F	Sig.
Aktivnost/tedensko	3,05	1,13	3,03	1,13	0,01	0,94
Povečanje aktivnosti	0,70	0,44	0,55	0,49	1,76	0,19
Anksioznost	44,61	10,95	40,42	11,22	2,44	0,12
Samomotivacija	137,16	19,97	156,26	19,50	15,95	0,00
Cost 1 (Faktor I)	6,13	2,40	7,35	1,58	5,95	0,02
Cost2 (Faktor II)	6,13	2,53	5,68	2,23	0,61	0,44
Povečevanje znanja	12,47	3,67	12,00	4,12	0,25	0,62
Zavedanje tveganja	11,16	3,02	9,61	3,19	4,25	0,04
Skrb za posledice na druge	9,71	2,62	10,35	4,06	0,63	0,43
Razumevanje koristi	11,55	2,40	9,84	3,40	6,00	0,02
Povečevanje zdravstvenih možnosti	10,97	3,27	10,13	3,18	1,15	0,29
Zamenjava alternativ	14,29	2,76	15,71	3,35	3,73	0,06
Pridobivanje socialne podpore	12,21	4,36	11,29	4,66	0,71	0,40
Nagrajevanje samega sebe	13,03	2,50	13,06	2,74	0,00	0,95
Zaveza samemu sebi	14,32	2,42	14,52	3,27	0,09	0,77
Opominjane samega sebe	9,13	2,12	9,03	2,65	0,03	0,86
Pomembnost, slava in priznanje	18,21	2,87	18,10	3,10	0,02	0,87
Red in priljubljenost	20,00	3,69	20,13	4,00	0,02	0,89
Zdravje in sprostitvev	16,42	4,02	16,10	4,74	0,09	0,76
Druženje in uspeh v življenju	8,29	2,12	8,68	1,78	0,66	0,42
Uživanje in zabava v športu	8,53	2,93	8,16	3,88	0,20	0,66
Povezanost in pripadnost	10,92	2,49	10,45	2,46	0,61	0,44
Veselje do igre	3,89	1,09	3,58	1,29	1,21	0,27
Druženje in gibanje v naravi	6,16	1,62	6,74	2,16	1,65	0,20
Stik z nasprotnim spolom	7,68	1,53	8,48	1,46	4,88	0,03

Legenda: Glede na IZOBRAZBO - Osnovna/srednja šola (dokončana), višja šola/več (dokončana), mean – povprečje, SD – standardna deviacija, F – razmerje varianc, Sig. - $p(F)$ statistična značilnost; razlika je statistično pomembna ($p < 0,05$)

Kot je razvidno iz tabele 3, so statistično značilne razlike pri različno izobraženih pri naslednjih faktorjih in razlogih za športno aktivnost: samomotivacija oziroma notranja motivacija, zaradi potrebe po doseganju uspeha z lastnim trdom oziroma težnjo po dobro opravljenem delu, zaradi zavedanja tveganja in razumevanja koristi športnorekreativne dejavnosti ter zaradi stika z nasprotnim spolom pri katerem so pomembne materialne koristi pridobljene s športom ter lažji stiki športnikov z nasprotnim spolom zaradi vključenosti v športnorekreativno dejavnost.

Prvo pomembno statistično razliko dobimo pri faktorju samomotivacije oziroma notranje motivacije, kar kaže da obstajajo razlike v samomotivaciji oziroma notranji motivaciji med merjenci, ki so različno izobraženi, torej izobrazba vpliva na večjo samomotivacijo oziroma notranjo motivacijo. In sicer opazimo, da merjenci, ki imajo višjo šolo ali več, torej so bolj izobraženi, imajo večjo samomotivacijo in boljšo notranjo motivacijo, kot tisti z nižjo izobrazbo. Verjetno iz razloga, ker se višje izobraženi bolj zavedajo tveganj in koristi ter zadovoljstva, ki ga prinaša aktivnost, kot tisti z nižjo izobrazbo.

Podobno je ugotovila raziskava Petroviča, Ambrožiča, Sile in Doupone in sicer, da so anketiranci z najnižjo stopnjo formalne izobrazbe povsem izključeni iz rednih organiziranih in tudi tekmovalnih oblik in načinov športne vadbe, kar pomeni, da je stopnja izobrazbe najmočnejši in najodločilnejši pokazatelj načinov in oblik športnega udejstvovanja (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998). Poleg te zasledimo še številne druge raziskave, ki kažejo podobno in sicer večina jih ugotavlja, da največ nereaktivcev oziroma tistih, ki se s športno rekreacijo ne ukvarjajo je iz vrst ljudi z najnižjo osnovnošolsko izobrazbo. Višja je stopnja izobrazbe, večji je delež rekreativno aktivnih, saj so bolj osveščeni, poznajo učinke vadbe, torej stopnja izobrazbe vpliva in pripomore k ukvarjanju s športno rekreacijo.

V raziskavi o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji 1999 so ugotovili, da ta narašča s stopnjo izobrazbe. Na eni strani se kar 63,3% anketiranih, ki nimajo nobene formalne izobrazbe, nikoli ne ukvarja s športom, na drugi strani pa je 63,1% anketirancev z najvišjo stopnjo izobrazbe (visoka šola ali več) redno športno dejavnih. Takšni rezultati se pojavljajo že vrsto let v podobnih študijah. Bolj izobraženi se verjetno zavedajo pozitivnega vpliva telesne vadbe na njihovo splošno počutje in delovno storilnost.

Enako je leto kasneje ugotovila študija športnorekreativne dejavnost Slovencev v letu 2000 (Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila in Doupona, 2001), ki ugotavljajo, da je kar 80% anketirancev z osnovnošolsko izobrazbo povsem izključenih iz kakršnikoli oblik športne rekreacije.

Obstajajo pa tudi razlike med spoloma v notranji motivaciji in sicer Repetova (1997) v svoji diplomski nalogi navaja, da ženske v športu bolj ustrezajo rekreativnim športnikom, ker kažejo več notranje motivacije, moški pa bolj tekmovalcem. Moški so veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti. Seveda pa so tudi ženske lahko visoko storilnostno orientirane, vendar jim tekmovanje služi bolj za doseganje nekih osebnih ciljev kot pa za medsebojno primerjavo in zmagovanje nad drugimi.

Faktor I (Cost 1) se nanaša na potrebo po doseganju uspeha z lastnim trdom, oziroma na težnjo po dobro opravljenem delu. Pri tem faktorju opazimo naslednjo statistično pomembno razliko, kar kaže na to da obstajajo razlike med različno izobraženimi glede na potrebo po doseganju uspeha z lastni trdom oziroma da nekaj storijo dobro. Zopet tisti, ki so višje izobraženi bolj cenijo, da nekaj opravijo dobro in z lastnim trdom, kot tisti, ki so nižje izobraženi. Torej ugotovimo, da izobrazba vpliva na potrebo po doseganju uspeha z lastnim trdom in dobro opravljenem delu.

Obstajajo pa tudi razlike med spolom in sicer študije, ki so se ukvarjale z raziskovanjem vpliva spola na razvoj ciljnih orientacij, so dokaj konsistentne. Posebej odnos med ego orientacijo in spolom je pričakovan v skladu s stereotipnimi pojmovanji storilnostne motivacije moških in žensk. Duda (1986, v Tušak, 1999) ugotavlja, da ameriški moški uspeh definirajo bolj v skladu z opaženo sposobnostjo in neuspeh pripisujejo pomanjkanju vloženega navora. Značilna zanje je ego storilnostna perspektiva. V nasprotju z njimi ameriške ženske in pripadniki Navajo Indijancev, tako moški kot ženske, definirajo uspeh v odvisnosti od dela. Uspeh je posledica trdega dela. Njihova orientacija je usmerjena k nalogi. Duda (1991, v Tušak, 1999) govori o večji izraženosti ego orientacije pri moških kot pri ženskah. Moški so veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti.

Pri vprašalniku proces sprememb opazimo statistično pomembne razlike pri dveh faktorjih in sicer pri zavedanju tveganja ter pri razumevanju koristi, kar pomeni, da izobrazba vpliva na zavedanje tveganja in razumevanje koristi športnorekreativne dejavnosti na zdravje in vsesplošno dobro počutje, tako telesno, kot duševno in psihično počutje. Razlog lahko iščemo v večjemu zavedanju pomembnosti zdravja pri izobraženih ljudeh, da jim zdravje pomeni neko vrednoto, bolj se zavedajo da morajo poskrbeti za svoje zdravje, če želijo da so na delovnem mestu uspešni in produktivni.

V raziskavi (Kovač, Doupona Topič, 2004) je najvišji delež športno aktivnih med tistimi, ki imajo končano specializacijo, magisterij ali doktorat (75%), najnižji pa v skupini s končano osnovno šolo ali brez nje. To pomeni, da sem ugotovila podobno in sicer, da z večjo izobrazbo, se poveča tudi zavedanje tveganja ob neaktivnosti in razumevanja koristi, ki jih doprinaša športna aktivnost oziroma športna rekreacija.

Zadnja statistično pomembna razlika se pojavi pri motivu stik z nasprotnim spolom, pri katerem so pomembne materialne koristi pridobljene s športom ter lažji stiki športnikov z nasprotnim spolom zaradi vključenosti v športnorekreativno dejavnost. Prav tako je ta motiv močnejše izražen pri višje izobraženih kot pri tistih z osnovno ali srednjo šolo, torej izobrazba pomembno vpliva na ta motiv vključevanja v športnorekreativno dejavnost. To je lahko posledica tega, da ljudje z višjo izobrazbo več časa preživijo na delovnem mestu in imajo zato manj prostega časa za spoznavanje in zabavo s prijatelji in rekreacijo, zato poskušajo to dvoje združiti. Materialne koristi pa po mojem mnenju nimajo pomembne vloge v rekreaciji.

V raziskavi Petroviča, Ambrožiča, Sile in Doupone so ugotovili, da sta predvsem izobrazba in z njo povezana pripadnost določenim družbenim skupinam izredno pomembni za vključevanje posameznika v športne dejavnosti. Še vedno pa se ne da povsem ugotoviti, ali je ta vpliv vezan predvsem preko izobrazbe na dohodek posameznika in njegov prosti čas ali bolj na zavest o pozitivnih učinkih športa (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998).

Podobno govori raziskava, da je skupinska aktivnost pomembna za vključitev v neko športno dejavnost in pravi da je socialna interakcija eden izmed najpomembnejših razlogov udeležbe rekreativnih aktivnosti (Iso-Hola, 1980, v Tušak, 1999). Brawley (1979, v Tušak, 1999) navaja, da ljudi privlači skupinska aktivnost zaradi grupne identifikacije in pripadnosti, socialnega ojačanja, tekmovalne stimulacije in možnosti za skupinsko aktivnost. Videti je, da je socialna narava aktivnosti še posebno pomembna za ženske (Wenzel, 1977, 1988, v Tušak, 1999).

Ugotovila sem, da obstajajo statistične razlike v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo in so različno izobraženi, kar pomeni da izobrazba pomembno vpliva na te razlike in da je izobrazba tista, ki vpliva na količino ukvarjanja s športno rekreacijo in tista, ki povečuje zavest o njenih pozitivnih učinkih.

Pri ostalih faktorjih ne zasledimo statistično pomembnih razlik.

Tabela 4: Razlike v anksioznosti in motivaciji pri moških in ženskah, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo.

	MOŠKI		ŽENSKE		F	Sig.
	M	SD	M	SD		
Aktivnost/tedensko	3,25	0,94	2,88	1,23	1,83	0,18
Povečanje aktivnosti	0,67	0,48	0,60	0,46	0,32	0,58
Kategorija	1,33	0,48	1,54	0,51	2,92	0,09
Anksioznost	40,97	11,07	44,08	11,22	1,32	0,26
Samomotivacija	149,10	20,12	143,15	22,97	1,26	0,26
Cost 1 (Faktor I)	6,57	2,24	6,77	2,10	0,15	0,70
Cost2 (Faktor II)	6,23	2,54	5,69	2,27	0,87	0,36
Povečevanje znanja	12,57	3,90	12,03	3,86	0,33	0,57
Zavedanje tveganja	10,50	3,30	10,44	3,11	0,01	0,93
Skrb za posledice na druge	9,70	3,03	10,23	3,57	0,43	0,52
Razumevanje koristi	11,27	2,82	10,41	3,11	1,40	0,24
Povečevanje zdravstvenih možnosti	9,69	2,97	11,26	3,30	4,08	0,05
Zamenjava alternativ	14,50	2,65	15,26	3,40	1,01	0,32
Pridobivanje socialne podpore	10,03	4,06	13,15	4,37	9,19	0,00
Nagrajevanje samega sebe	12,53	3,09	13,44	2,09	2,09	0,15
Zaveza samemu sebi	14,23	3,24	14,54	2,47	0,20	0,66
Opominjane samega sebe	8,83	2,17	9,28	2,50	0,61	0,44
Pomembnost, slava in priznanje	17,70	3,00	18,51	2,91	1,29	0,26
Red in priljubljenost	19,50	3,79	20,49	3,81	1,14	0,29
Zdravje in sprostitvev	15,90	4,47	16,56	4,25	0,40	0,53
Druženje in uspeh v življenju	8,53	2,18	8,41	1,82	0,07	0,80
Uživanje in zabava v športu	8,97	3,15	7,90	3,50	1,73	0,19
Povezanost in pripadnost	11,10	2,43	10,41	2,49	1,33	0,25
Veselje do igre	3,73	1,05	3,77	1,29	0,02	0,90
Druženje in gibanje v naravi	5,60	1,61	7,05	1,86	11,55	0,00
Stik z nasprotnim spolom	7,57	1,45	8,41	1,52	5,43	0,02

Legenda: moški – rekreativni športniki moškega spola, ženske – rekreativne športnice ženskega spola, mean – povprečje, SD – standardna deviacija, F – razmerje varianc, Sig. - p(F) statistična značilnost; razlika je statistično pomembna (p<0,05)

V športu obstajajo razlike med spoloma. Del strokovnjakov zagovarja tezo, da gre vzroke za njih iskati v biološki in genetski raznolikosti, drugi pa trdijo, da so razlike plod socialnih in kulturnih politik – torej umetno proizvedene (Doupona in Petrovič, 1996).

Pri vprašalniku proces sprememb, zasledimo statistično značilnost med moškimi in ženskami in sicer pri povečevanju zdravstvenih možnosti. To pomeni, da obstajajo statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami, ko gre za povečanje zdravstvenih možnosti in sicer pri ženskah je to bolj izraženo kot pri moških. To kaže na to, da je zavest o pozitivnih učinkih športne rekreacije za zdravje in vesplošno dobro počutje prisotna tako pri moških kot pri ženskah, vendar pri ženskah malenkost bolj, kot pri moških in pomeni, da ženske zdravje postavljajo bolj v ospredje kot razlog za ukvarjanje s športno aktivnostjo kot moški.

Enako je ugotovila razsikava Berčiča in Petroviča (1972, v Tušak, 1999) in sicer, da je motiv tekmovanja ter merjenja sil in sposobnosti pri moških na drugem mestu, za motivom ohranjanja telesne kondicije. Pri ženskah pa so bili v ospredju motiv zdravja, hujšanja in ohranitev lepega telesa.

Podobno v raziskavi (Gallup, 1983, v Tušak, 1999) ugotovijo, da so cilji v zvezi z zdravjem med najbolj pogostimi razlogi za udeležbo v telesni aktivnosti pri odraslih. Pojavljajo pa se ugotovitve, da takšni cilji morda niso pomembni za nadaljnje ukvarjanje z aktivnostjo oziroma niso zadostni razlogi za to, da ljudje ostanejo vključeni v športno aktivnost. V raziskavi Wenkela (1985, v Tušak, 1999) se je pokazalo, da omenjeni cilji niso diferencirali med preizkušanci, ki ostajajo vključeni v telesno aktivnost, in tistimi, ki so prenehali z njo. So pa diferencialno delovali motivi razvoja rekreacijskih spretnosti, socialnih odnosov in želje biti s prijatelji ter sproščanja tekmovalnih tendenc in zadovoljevanja radovednosti. Oldridge (1982, v Tušak, 1999) je tudi nakazal, da se motivi lahko spremenijo. Tisti, ki so človeka pripeljali v neko športno aktivnost, postanejo sčasoma manj pomembni. V ospredje pa stopijo drugi. Lahko nekako zaključimo, da so zdravstveni razlogi največkrat najpomembnejši za začetek športnega udejstvovanja odraslih, vendar pa kasneje v ospredje pridejo drugi, nezdravstveni motivi (Heinzelmann in Bagley, 1970., v Tušak, 1999), posebej poudarjajo pomen uživanja pri razlogih za dolgoročno ukvarjanje s športom (Perrin, 1979, v Tušak, 1999). Boothby, Tungatt in Townsend (1981, v Tušak, 1999,) pa celo govorijo o tem, da je pomanjkanje uživanja glavni razlog za to, da ljudje prenehajo obiskovati športne programe.

Petkovškova (1997) se z to ugotovitvijo strinja in pravi, da je med motivi, ki spodbujajo športno dejavnost, pri večini v ospredju želja po zdravju in boljšem počutju. Pojavlja se na

prvem mestu, nekoliko izraziteje pri ženskah kot pri moških, z daleč najvišjim odstotkom pri prvem in drugem izboru motiva. Pri tretji izbiri pa že prevladuje želja po ohranjanju telesnih in delovnih sposobnosti. Visok odstotek so dobili tudi motivi, ki izražajo željo po zadovoljstvu, razvedrilu, sprostitvi in užitku v gibanju.

Enako ugotovijo v raziskavi (Tušak in Repe, 1997, v Tušak, 1999) in sicer so ugotovili, da so glavni motivi rekreativnih športnikov: želim biti telesno sposoben in zdrav, želim ostati v dobri formi in rad se zabavam (Tušak, 1999). Spet lahko opazimo, da se, tako kot v drugih raziskavah, pojavljata ista motiva – zabava in zdravje. Zdravje se pojavlja zato, ker se ljudje zavedajo pozitivnih vplivov športa na človeka, zabava pa je posledica tega, da je kot pravita Doupona in Petrovič (2000) človek igrivo bitje, ki se rad igra in zato mu zabava pri športu zelo veliko pomeni.

Zelo zanimiva raziskava, ki prav tako zdravje postavlja v ospredje in sicer Tušak in Talan (1997, v Kajtna in Tušak, 2005) sta v eni od raziskav ugotavljala, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo pri športnih dejavnostih pri rekreativcih, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. V vzorcu je bilo zajetih 30 žensk, ki se rekreativno vsaj 2-krat tedensko ukvarjajo z aerobiko, ter 20 žensk in 20 moških, ki se podobno rekreativno ukvarjajo s fitnessom. Ugotovila sta, da so najpomembnejši motivi: želim ostati v dobri formi, želim ostati telesno zdrav in želim sprostiti svojo energijo. Motivi rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke dosegajo višje rezultate med rekreativci, ki se ukvarjajo s fitnessom, medtem ko so motivi želim sprostiti svojo energijo, želim ostati v dobri formi in vseč so mi vaditelji bolj izraženi pri aerobičarkah. Takšne ugotovitve narekujejo, da je motivacija pri rekreativcih zagotovo odvisna tudi od športne panoge. Verjteno lahko tudi govorimo o bolj športnih in bolj rekreativnih panogah, saj je npr. motivacija udeležencev fitnesa bolj podobna motivaciji tistih, ki se s športom ukvarjajo aktivno, medtem ko so aerobičarke še najbolj podobne stereotipnim pogledom na to, kakšni so rekreativci, saj prevladuje izrazito notranja motivacija. Z analizo razlik med udeleženci in udeleženkami fitnesa pa so skušali preveriti, če ima na motivacijo rekreativcev pomemben vpliv tudi spol. Ugotovili so, da so moškim pomembnejši motivi rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke in želim ostati v dobri formi (Tušak, 1999).

Prav tako je nastala statistično pomembna razlika pri faktorju pridobivanje socialne podpore, pri kateri je zopet za malenkost bolj pomembna ženskam, kot moškim, kar pomeni, da ženskam več pomeni socialna varnost oziroma identifikacija v skupini, torej pripadnost neki skupini in o tem tudi več razmišljajo.

Tukaj lahko navedem razsikavo, ki sem jo sicer navedla že zgoraj, vendar je zanimiva v tem kontekstu pridobivanja socialne podpore in sicer so v raziskavi o socialni interakciji ugotovili, da je le-ta ena izmed najpomembnejših razlogov udeležbe rekreativnih aktivnosti (Iso-Hola, 1980, v Tušak, 1999). Brawley (1979, v Tušak, 1999) navaja, da ljudi privlači skupinska aktivnost zaradi grupne identifikacije in pripadnosti, socialnega ojačanja, tekmovalne stimulacije in možnosti za skupinsko aktivnost. Videti je, da je socialna narava aktivnosti še posebno pomembna za ženske (Wenzel, 1977, 1988, v Tušak, 1999).

Poleg tega zasledimo razlike med spoloma tudi pri motivu stik z nasprotnim spolom, pri katerem so pomembne materialne koristi pridobljene s športom in lažji stiki športnikov oziroma rekreativnih športnikov z nasprotnim spolom. Zopet je ta malce bolj izražena pri ženskah kot pri moških. Razlog je verjetno v tem, da imajo moški drugačen pogled in motive za ukvarjanje z neko športno dejavnostjo kot ženske, katerim športna aktivnost predstavlja tudi lažji stik z ostalimi ljudmi in tudi nasprotnim spolom. Enako ugotavlja raziskava Goulda (1985, v Tušak, 1999), ki ugotavlja, da ženske med razlogi za udeležbo v športu višje rangirajo motive rekreacije, prijateljstva, imeti kaj početi in ne zabavati se kot moški.

V raziskavi Tušak in Talan (1997, v Tušak, 1999) ugotavljata, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo v športni aktivnosti pri tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. Ugotovila sta, da so moškim pomembnejši motivi *rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke in želim ostati v dobri formi*. Pri ženskah pa prevladujejo motivi kot so *želim sprostiti svojo energijo, želim ostati v dobri formi ter vseč so mi vadiitelji* (Tušak, 1999).

Spodbudni so tudi rezultati, ki govorijo o večjem porastu aktivnih žensk, s čimer so se razlike v športni dejavnosti med spoloma zelo zmanjšale. V študijah iz zgodnjih 70. let je zapisano, da pride na več kot dva aktivna moška ena športno aktivna ženska, v 80. letih je opazen napredek: na tri aktivne moške prideta dve aktivni ženski, v 90. letih pa na štiri aktivne moške tri aktivne ženske. Danes so razlike med spoloma neznatne, komaj še statistično značilne. V današnjem načinu življenja in dela si je odgovorna, zaposlena ženska pripravljena vzeti čas in ga porabiti za prijetno in hkrati koristno dejavnost. V tem prav nič ne zaostaja za moškim (partnerjem). Tukaj je treba pripomniti, da se je tudi odnos moških do tega pozitivno spremenil, saj jih večina podpira športno aktivnost svojih partnerk in jih k temu tudi spodbuja. Gotovo pa ima za takšen porast športne dejavnosti deklet in žena veliko zaslugo tudi ponudba različnih športnorekreativnih programov, ki je prav v ženskem delu populacije naredila izjemen napredek. Primerjalni gama koeficient iz skupine Crosstabs procedur (SPSS) je v letu 1973

skoraj trikrat večji kot v letu 2006, kar pomeni tudi trikrat večjo odvisnot športne aktivnosti do spola in potrjuje navedene ugotovitve (Sila, 2006, v Šport, 2007).

Pri motivu druženje in gibanje v naravi zopet vidimo pomembno statistično razliko, za katerega je značilno da je zelo pomembna družba prijateljev ter gibanje v naravi. Kot sem že v uvodu povzela nekaj raziskav, je ženskam res bolj pomembno, da so aktivne v družbi prijateljev in prijateljic, so tako bolj motivirane in tako težje najdejo izgovor za neaktivnost, saj so takorekoč primorane biti aktivne. Moškim pa je bolj pomembno druženje po aktivnosti na kakšni pijači, kar je ugotovilo že precej raziskav. Prav tako je ženskam bolj pomembno kje se aktivnost izvaja, in narava je tista, ki jih večinoma motivira in napolnjuje z pozitivno energijo.

Eno izmed teh raziskav so nam predstavili pri predmetu Osnove športne rekreacije (2001/2002) in sicer so nam predstavili primer motivacijske strukture rekreativnih športnikov (Opaschowski, 1990) na področju športne rekreacije, in sicer v odstotkih, kakor so jih izbrali: zabava in sprostitev – 75 %, zdravje – 54 %, izboljšanje sposobnosti – 45 % ter kompenzacija delu (nasprotna utež) – 35 %.

Ugotovila sem, da obstajajo razlike v anksioznosti in motivaciji pri moških in ženskah, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo, torej spol pomembno vpliva na te razlike, moški in ženske postavljajo v ospredje različne motive, predvsem ženskam je bolj pomembno zdravje, moškim pa zabava in motiv ostati v dobri formi.

Pri ostalih faktorjih ne zasledimo statistično pomembnih razlik.

Tabela 5: Korelacije med različnimi vidiki anksioznosti in motivacije pri osebah, ki se v Zasavju ukvarjajo s športno rekreacijo.

		aktivnost	izobrazba	povečanje	starost	anks	smi	cost1	cost2
aktivnost	Pearsonova korelacija	1,00	-0,01	-0,33	0,05	-0,27	0,36	-0,04	-0,13
	Pom. (2 smerna)		0,94	0,01	0,71	0,03	0,00	0,76	0,27
izobrazba	Pearsonova korelacija	-0,01	1,00	-0,16	0,38	-0,19	0,44	0,29	-0,10
	Pom. (2 smerna)	0,94		0,19	0,00	0,12	0,00	0,02	0,44
povečanje	Pearsonova korelacija	-0,33	-0,16	1,00	-0,02	0,13	-0,29	-0,07	0,37
	Pom. (2 smerna)	0,01	0,19		0,86	0,31	0,01	0,58	0,00
starost	Pearsonova korelacija	0,05	0,38	-0,02	1,00	-0,04	0,06	0,03	0,00
	Pom. (2 smerna)	0,71	0,00	0,86		0,75	0,61	0,83	0,97
anks	Pearsonova korelacija	-0,27	-0,19	0,13	-0,04	1,00	-0,38	-0,12	0,54
	Pom. (2 smerna)	0,03	0,12	0,31	0,75		0,00	0,32	0,00
smi	Pearsonova korelacija	0,36	0,44	-0,29	0,06	-0,38	1,00	0,55	-0,13
	Pom. (2 smerna)	0,00	0,00	0,01	0,61	0,00		0,00	0,31
cost1	Pearsonova korelacija	-0,04	0,29	-0,07	0,03	-0,12	0,55	1,00	0,06
	Pom. (2 smerna)	0,76	0,02	0,58	0,83	0,32	0,00		0,63
cost2	Pearsonova korelacija	-0,13	-0,10	0,37	0,00	0,54	-0,13	0,06	1,00
	Pom. (2 smerna)	0,27	0,44	0,00	0,97	0,00	0,31	0,63	
S1	Pearsonova korelacija	0,31	-0,06	0,12	0,00	0,03	0,08	-0,03	0,21
	Pom. (2 smerna)	0,01	0,62	0,34	0,97	0,81	0,53	0,84	0,08
S2	Pearsonova korelacija	0,07	-0,24	0,21	0,17	0,25	-0,20	-0,16	0,19
	Pom. (2 smerna)	0,56	0,04	0,08	0,15	0,04	0,10	0,18	0,12
S3	Pearsonova korelacija	-0,03	0,10	0,30	-0,10	0,14	0,01	-0,09	0,40
	Pom. (2 smerna)	0,81	0,43	0,01	0,39	0,26	0,96	0,48	0,00
S4	Pearsonova korelacija	0,06	-0,29	0,32	0,03	0,18	-0,05	-0,03	0,49
	Pom. (2 smerna)	0,65	0,02	0,01	0,79	0,14	0,68	0,81	0,00
S5	Pearsonova korelacija	-0,08	-0,13	0,09	-0,13	0,18	0,02	-0,03	0,22
	Pom. (2 smerna)	0,51	0,29	0,45	0,30	0,15	0,86	0,78	0,07
S6	Pearsonova korelacija	0,48	0,23	-0,14	0,10	0,03	0,42	0,20	0,12
	Pom. (2 smerna)	0,00	0,06	0,27	0,42	0,79	0,00	0,11	0,32
S7	Pearsonova korelacija	-0,07	-0,10	0,21	-0,22	0,05	-0,03	0,13	0,16
	Pom. (2 smerna)	0,54	0,40	0,08	0,07	0,68	0,80	0,28	0,20
S8	Pearsonova korelacija	0,29	0,01	0,16	0,07	0,13	0,07	0,02	0,28
	Pom. (2 smerna)	0,02	0,95	0,19	0,57	0,29	0,56	0,90	0,02
S9	Pearsonova korelacija	0,24	0,04	0,09	0,01	0,22	0,13	0,00	0,27
	Pom. (2 smerna)	0,04	0,77	0,45	0,92	0,07	0,29	0,98	0,02
S10	Pearsonova korelacija	0,07	-0,02	0,15	-0,03	-0,02	0,00	-0,05	0,27
	Pom. (2 smerna)	0,55	0,86	0,22	0,80	0,88	0,98	0,67	0,03
M1	Pearsonova korelacija	0,15	-0,02	0,07	-0,24	0,13	0,30	0,24	0,20
	Pom. (2 smerna)	0,23	0,87	0,57	0,05	0,30	0,01	0,04	0,09
M2	Pearsonova korelacija	0,14	0,02	0,07	-0,20	0,21	0,23	0,25	0,19
	Pom. (2 smerna)	0,26	0,89	0,54	0,10	0,08	0,05	0,04	0,12
M3	Pearsonova korelacija	0,12	-0,04	0,04	-0,17	0,15	0,17	0,16	0,30
	Pom. (2 smerna)	0,31	0,76	0,74	0,16	0,23	0,16	0,19	0,01
M4	Pearsonova korelacija	0,31	0,10	0,00	-0,31	0,11	0,42	0,29	0,24
	Pom. (2 smerna)	0,01	0,42	0,98	0,01	0,35	0,00	0,01	0,05
M5	Pearsonova korelacija	0,10	-0,05	0,17	-0,15	0,23	0,23	0,17	0,48
	Pom. (2 smerna)	0,39	0,66	0,16	0,22	0,06	0,06	0,17	0,00

M6	Pearsonova korelacija	-0,01	-0,10	0,02	-0,30	0,07	0,30	0,13	0,18
	Pom. (2 smerna)	0,96	0,44	0,87	0,01	0,55	0,01	0,30	0,14
M7	Pearsonova korelacija	0,07	-0,13	0,01	-0,25	0,20	0,11	0,04	0,14
	Pom. (2 smerna)	0,57	0,27	0,96	0,04	0,09	0,37	0,72	0,25
M8	Pearsonova korelacija	-0,12	0,15	0,05	0,17	0,13	-0,31	-0,10	-0,20
	Pom. (2 smerna)	0,33	0,20	0,66	0,18	0,30	0,01	0,41	0,09
M9	Pearsonova korelacija	0,01	0,26	-0,21	0,02	-0,17	0,15	0,02	-0,48
	Pom. (2 smerna)	0,92	0,03	0,08	0,84	0,16	0,23	0,86	0,00

		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9
S1	Pearsonova korelacija	0,22	0,12	0,21	0,37	0,16	0,16	0,10	-0,02	-0,21
	Pom. (2 smerna)	0,06	0,32	0,09	0,00	0,20	0,18	0,42	0,89	0,09
S2	Pearsonova korelacija	0,05	-0,01	0,08	0,02	0,10	0,06	-0,13	0,11	-0,09
	Pom. (2 smerna)	0,70	0,91	0,49	0,85	0,40	0,62	0,29	0,38	0,47
S3	Pearsonova korelacija	0,25	0,20	0,25	0,34	0,27	0,22	0,10	0,05	-0,17
	Pom. (2 smerna)	0,04	0,10	0,04	0,00	0,02	0,07	0,39	0,69	0,16
S4	Pearsonova korelacija	0,25	0,17	0,31	0,21	0,25	0,26	0,13	0,00	-0,32
	Pom. (2 smerna)	0,04	0,17	0,01	0,08	0,04	0,03	0,27	0,97	0,01
S5	Pearsonova korelacija	0,41	0,29	0,47	0,28	0,33	0,42	0,21	0,06	-0,12
	Pom. (2 smerna)	0,00	0,02	0,00	0,02	0,01	0,00	0,08	0,65	0,32
S6	Pearsonova korelacija	0,49	0,35	0,27	0,43	0,18	0,14	0,14	-0,11	0,06
	Pom. (2 smerna)	0,00	0,00	0,03	0,00	0,14	0,25	0,24	0,38	0,63
S7	Pearsonova korelacija	0,20	0,18	0,33	0,17	0,23	0,23	0,07	-0,15	-0,14
	Pom. (2 smerna)	0,10	0,13	0,01	0,16	0,06	0,06	0,59	0,23	0,27
S8	Pearsonova korelacija	0,35	0,16	0,11	0,30	0,10	-0,02	0,03	-0,04	-0,11
	Pom. (2 smerna)	0,00	0,18	0,37	0,01	0,40	0,86	0,79	0,75	0,38
S9	Pearsonova korelacija	0,43	0,37	0,35	0,43	0,21	0,35	0,33	0,09	0,01
	Pom. (2 smerna)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,45	0,94
S10	Pearsonova korelacija	0,22	0,27	0,32	0,20	0,23	0,29	0,09	-0,03	-0,18
	Pom. (2 smerna)	0,06	0,03	0,01	0,10	0,05	0,02	0,48	0,82	0,15

Correlation is significant at the 0.01 level (2tailed).

Correlation is significant at the 0.05 level (2tailed).

TABELA:

S1 - Povečevanje znanja

S2 - Zavedanje tveganja

S3 - Skrb za posledice na druge

S4 - Razumevanje koristi

S5 - Povečevanje zdravstvenih možnosti

S6 - Zamenjava alternativ

S7 - Pridobivanje socialne podpore

S8 - Nagrajevanje samega sebe

S9 - Zaveza samemu sebi

S10 - Opominjane samega sebe

Smi – samomotivacija

Anks - anksioznost

M1 - Pomembnost, slava in priznanje

M2 - Red in priljubljenost

M3 - Zdravje in sprostitev

M4 - Druženje in uspeh v življenju

M5 - Uživanje in zabava v športu

M6 - Povezanost in pripadnost

M7 - Veselje do igre

M8 - Druženje in gibanje v naravi

M9 - Stik z nasprotnim spolom

Prvo korelacijsko statistično pomembnost ugotovimo med aktivnostjo in povečanjem aktivnosti. Ljudje, ki so aktivni oziroma se ukvarjajo s športno rekreacijo si želijo, da bi bili še bolj aktivni oziroma, da bi povečali svojo aktivnost, vendar vsi te možnosti nimajo iz različnih razlogov oziroma vzrokov in sicer eni navajajo kot najpogostejši razlog pomanjkanje prostega časa, drugi pomanjkanje denarnih sredstev in tako dalje. Vsem redno aktivnim ljudjem pa je skupno, da potrebujejo aktivnost, bodisi da sprostijo svojo energijo, da ostanejo v dobri telesni kondiciji, da se ob vadbi sprostijo, ter da vzdržujejo zdravje na ustrezni ravni, ki jim omogoča vsakdanje opravljanje obveznosti in bolj kakovostno življenje.

Podobno so ugotovili v večih raziskavah, navedla bom le nekatere. V epidemioloških študijah v Sloveniji z naslovom "Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije" (Zaletel – Kragelj, Fras, Maučec – Zakotnik, 2004, v Zbornik strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije 18., 2005) so ugotovili, da so le-ta povezana z najpogostejšimi vzroki umiranja odraslih prebivalcev Slovenije. To so tvegano stresno vedenje, kajenje, uživanje alkohola, nezdrav način prehranjevanja in nezadostna telesna oziroma športnorekreativna dejavnost. Študija, ki je ugotavljala tveganje zaradi nezadostne gibalno-športno rekreativne dejavnosti je ugotovila slednje, da je prevalenca tovrstne nezadostne telesne dejavnosti bila ocenjena na 16,4 %, med najbolj ogroženo skupino spadajo ženske v starosti 30-39 in 40-49 let, ki so aktivno zaposlene, z dokončano 4-letno srednjo šolo. V to skupino pa spadajo tudi moški v starosti 30-39 let, zaposleni, z dokončano 4-letno srednjo šolo. V študiji je bila bila preučevana le telesna aktivnost s hojo.

Raziskava, ki je ugotovila, da smo Slovenci osvojili nezdrav življenjski slog je predstavila naslednje rezultate. Po zadnjih podatkih se več kot polovica (55,4 %) ne ukvarja z nobenim rekreativnim športom. Redno (vsaj 30 min dnevno) se jih z rekreativnim športom ukvarja le 23,9 %, občasno pa 17,1 % (Za srce, 2002). Tudi medicinski strokovnjaki ugotavljajo podobno, in sicer, da je telesna dejavnost med odraslo populacijo prebivalcev Slovenije upadla. Ugotovljeno je bilo da imata dva od treh zvišan holesterol v krvi, več kot polovica je predebelih, polovica pa ima krvni tlak nad normalnimi vrednostmi (Za srce, 2002).

Najnovejša raziskava o športnorekreativni dejavnosti Slovencev je študija Odnos javnosti do športne rekreacije (Damjan in drugi, 1987), ki je nastala na pobudo takratnega Strokovnega sveta za športno rekreacijo pri Športni zvezi Slovenije z namenom postaviti izhodišča in strategijo za kasnejšo obsežno in vseslovensko akcijo Razgibajmo življenje. Vprašalnik je vseboval tri temeljne sklope vprašanj: interesi prek dejavnosti v prostem času, lestvica stališč do športne rekreacije in lestvica vrednot. Študija je opredelila 4 stopnje športne (ne)dejavnosti:

nikoli, občasno, pogosto in redno. Opravljena je bila na vzorcu 1292 odraslih prebivalcev Slovenije in je postregla s podatkom o 52,1 % športno neaktivnih (Sila, 2007 v Šport, 2007).

Na osnovno vprašanje o pogostosti športne aktivnosti in hkrati o deležu športno aktivnih so v letu 2006 dobili odgovore, ki govorijo o precejšnjem napredku z vidika več in tudi pogosteje aktivnega prebivalstva. Manj je športno neaktivnih in več športno in redno dejavnih. Razmerje med neaktivnimi, občasno aktivnimi in redno aktivnimi je danes okoli 4 : 3: 3, pred 33 leti pa je bilo približno 6 : 3: 1, kar govori o zelo velikem zmanjšanju deleža športno neaktivnih in velikem povečanju redno (vsaj dvakrat na teden) aktivnih. Premiki na bolje so torej tako količinski (večji delež aktivnih) kot kakovostni (več redne aktivnosti) (Sila, 2007 v Šport, 2007).

Korelacija med aktivnostjo in stopnjo anksioznosti je pokazala, da med njima prihaja do statistično pomembnih razlik. Pri ljudeh, ki so redno aktivni se kaže manjša stopnja anksioznosti, kar pomeni da so ljudje, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo bolj sproščeni, lažje prenašajo stresne situacije in se tako tudi psihično bolje počutijo. Ti ljudje, se tudi lažje spopadajo z občutki tesnobe, torej lahko rečemo, da z redno aktivnostjo lažje obvladujemo občutke tesnobe, notranjega nemira, se lažje sprostimo, bolje spimo, imamo boljšo prebavo ter se tako tudi lažje izognemo občutkom zaskrbljenosti, negotovosti, bojazni, utrujenosti, nemoči in nemira. Z aktivnostjo tako vplivamo tudi na boljšo koncentracijo in pozornost ter tako lažje obidemo vsem tem stanjem anksioznosti.

Podobno ugotovi naslednja raziskava, da je konstantna udeležba v telesni aktivnosti povezana z boljšim psihičnim zdravjem (Morgan in Goldston, 1987, v Tušak, 1999). Ljudje se po aktivnosti "počutijo bolje". Aktivnost vpliva na zmanjšanje anksioznosti (Boutcher in Landers, 1988, v Tušak, 1999), povečuje pa tudi samovrednotenje (Sonstroem, 1984, v Tušak, 1999). Čeprav je že dolgo znano, da telesna aktivnost tudi povsem specifično vpliva na psihično počutje (za zdravljenje depresivnih in anksioznih stanj); (Ryan, 1983, v Tušak, 1999), pa vmesni procesi oziroma mediatorji navadno niso natančno opredeljeni. Wenkel (1993, v Tušak, 1999) postavlja tezo, da je ključna spremenljivka, ki zadeva omenjena vprašanja, koncept zadovoljstva oziroma uživanja.

Korelacija med aktivnostjo in samomotivacijo je pokazala statistično pomembnost, kar pomeni, da aktivnost povečuje samomotivacijo, torej ljudje, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo kažejo tudi več samomotivacije oziroma več notranje motivacije. To pomeni, da se aktivni ljudje

zavedajo pomembnosti športne rekreacije kot dela njihovega življenja, da so aktivni zaradi aktivnosti same in zaradi zadovoljstva, ki izhaja iz same aktivnosti. To pomeni, da so ti ljudje visoko motivirani. Prav tako je pri ljudeh moč motiva nujna, da začne neko dejavnost oziroma aktivnost, sploh na začetku, kasneje pa je dovolj močan čustveni impulz in dejavnost se sproži preprosto zato, ker nas veseli.

Naj navedem nekaj raziskav, ki so ugotovile podobno. Raziskave (Gallup, 1983, v Tušak, 1999) kažejo, da so cilji v zvezi z zdravjem med najbolj pogostimi razlogi za udeležbo v telesni aktivnosti pri odraslih. Pojavljajo pa se ugotovitve, da takšni cilji morda niso pomembni za nadaljnje ukvarjanje z aktivnostjo oziroma niso zadostni razlogi za to, da ljudje ostanejo vključeni v športno aktivnost. V raziskavi Wenkela (1985, v Tušak, 1999) se je pokazalo, da omenjeni cilji niso diferencirali med preizkušanci, ki ostajajo vključeni v telesno aktivnost, in tistimi, ki so prenehali z njo. So pa diferencialno delovali motivi razvoja rekreacijskih spretnosti, socialnih odnosov in želje biti s prijatelji ter sproščanja tekmovalnih tendenc in zadovoljevanja radovednosti. Oldridge (1982, v Tušak, 1999) je tudi nakazal, da se motivi lahko spremenijo. Tisti, ki so človeka pripeljali v neko športno aktivnost, postanejo sčasoma manj pomembni. V ospredje pa stopijo drugi. Lahko nekako zaključimo, da so zdravstveni razlogi največkrat najpomembnejši za začetek športnega udejstvovanja odraslih, vendar pa kasneje v ospredje pridejo drugi, nezdravstveni motivi (Heinzelmann in Bagley, 1970., v Tušak, 1999), posebej poudarjajo pomen uživanja pri razlogih za dolgoročno ukvarjanje s športom (Perrin, 1979, v Tušak, 1999). Boothby, Tungatt in Townsend (1981, v Tušak, 1999,) pa celo govorijo o tem, da je pomanjkanje uživanja glavni razlog za to, da ljudje prenehajo obiskovati športne programe.

Repetova (1997) v svoji diplomski nalogi navaja, da ženske v športu bolj ustrezajo rekreativnim športnikom, ker kažejo več notranje motivacije, moški pa bolj tekmovalcem. Moški so veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti. Seveda pa so tudi ženske lahko visoko storilnostno orientirane, vendar jim tekmovanje služi bolj za doseganje nekaterih osebnih ciljev kot pa za medsebojno primerjavo in zmagovanje nad drugimi.

Suberjeva (2001) v svoji diplomski nalogi ugotovi, da so motivi izredno pomembni sprva za vključitev v neko dejavnost in kasneje za večjo motivacijo. Med najpogostejšimi razlogi so izboljšanje telesne vzdržljivosti, občutek zdravja in energije, izboljšanje gibljivosti, postave in izgleda, sprostitev od delovnega stresa in tako dalje.

Korelacija med izobrazbo in starostjo nam pove, da sta soodvisni in zato prihaja do statističnih pomembnosti. Torej starost nam prinaša določeno izobrazbo, takšno ali drugačno.

Navajam zanimivo raziskavo o vplivu izobrazbe na športno aktivnost. Vse študije, tako v sklopu SMJ kot tudi druge, manjše in lokalno omejene, so vedno ugotovljale veliko povezanost med stopnjo izobrazbene ravni in športno aktivnostjo. Težko je reči, v katero smer so se (če so se) te stvari spremenile. Na podlagi Pearsonovih koeficientov kontingence povezanosti med posameznimi izobrazbenimi razredi in pogostostjo športne dejavnosti med letoma 1973 in 2006 (pri čemer posamezne kategorije tako športne dejavnosti kot izobrazbenih razredov niso neposredno primerljive) lahko ugotovimo, da je bila povezanost pred leti višja kot danes. Na to temo so raziskovalci v letu 1974 zapisali: »Tako je ukvarjanje s športom odvisno od tistih činiteljev, od katerih je odvisen tudi položaj izprašancev v socializacijski skupini dimenzij socialne stratifikacijem, med katerima ima izobrazba subjekta izredno pomembno mesto. Pripadniki »višjih slojev« igrajo, kot kaže, na teh dimenzijah tudi večje objektivne možnosti za ukvarjanje s športom in verjetno tudi bolj formirane navade, ki vplivajo na njihovo športno aktivnost. To še posebej velja za rekreativni šport. Vendar je tudi tekmovalni šport odvisen od statusnih karakteristik in je povezan z višjim položajem na izobrazbenem delu stratifikacijskih dimenzij.« (Petrović, Hošek, Momirovič, 1973, str. 71, v Šport, 2007). Morda je tukaj treba dodati, da v rekreativnem športu na pogostost aktivnosti izobrazbena raven gotovo vpliva mnogo manj kot pred leti, da pa v tekmovalnem športu in selekcijah verjetno vpliva precej bolj, saj morajo starši otrok, ki so vključeni v te programe, prispevati razmeroma veliko denarja (Sila, 2006, v Šport, 2007)

Pomembna statistična razlika je v korelaciji med izobrazbo in samomotivacijo, namreč izobrazba pomembno vpliva na samomotivacijo. Ljudje z višjo izobrazbo so bolj samomotivirani ter samodisciplinirani, saj višja izobrazba pripomore k zavedanju tveganja ob neaktivnosti. Pri ljudeh z nižjo stopnjo izobrazbe tako zasledimo neizrazito samomotivacijo ali pa je sploh ni. Ti ljudje pogostjo niso motivirani za nobeno dejavnost, raje posedajo pred televizijo, se družijo v gostilnah...

Podobno ugotovi več raziskav, navedem eno in sicer v raziskavi o športnorekreativni dejavnosti v Sloveniji 1999 so ugotovili, da ta narašča s stopnjo izobrazbe. Na eni strani se kar 63,3% anketiranih, ki nimajo nobene formalne izobrazbe, nikoli ne ukvarja s športom, na drugi strani pa je 63,1% anketirancev z najvišjo stopnjo izobrazbe (visoka šola ali več) redno športno dejavnih. Takšni rezultati se pojavljajo že vrsto let v podobnih študijah. Bolj izobraženi se

verjetno zavedajo pozitivnega vpliva telesne vadbe na njihovo splošno počutje in delovno storilnost.

Prav tako ugotovimo, da izobrazba vpliva tudi na druge faktorje in sicer na faktor I, ki meri storilnostno motivacijo v moji diplomski nalogi. Ta faktor se nanaša na potrebo po doseganju uspeha z lastnim trudom oziroma težnjo po dobro opravljenem delu. Torej ljudje z višjo izobrazbo kažejo večjo potrebo po dokazovanju ter potrebo po doseganju uspeha z lastnim trudom in jim to predstavlja izziv, v nasprotju z ljudmi, ki so nižje na izobraževalni lestvici.

Podobno ugotovijo študije, ki so se ukvarjale z raziskovanjem vpliva spola na razvoj ciljnih orientacij, so dokaj konsistentne. Posebej odnos med ego orientacijo in spolom je pričakovan v skladu s stereotipnimi pojmovanji storilnostne motivacije moških in žensk. Duda (1986, v Tušak, 1999) ugotavlja, da ameriški moški uspeh definirajo bolj v skladu z opaženo sposobnostjo in neuspeh pripisujejo pomanjkanju vloženega napora. Značilna zanje je ego storilnostna perspektiva. V nasprotju z njimi ameriške ženske in pripadniki Navajo Indijancev, tako moški kot ženske, definirajo uspeh v odvisnosti od dela. Uspeh je posledica trdega dela. Njihova orientacija je usmerjena k nalogi. Duda (1991, v Tušak, 1999) govori o večji izraženosti ego orientacije pri moških kot pri ženskah. Moški so veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih zmagovanje in razkazovanje svojih sposobnosti.

Statistično pomembnost ugotovimo v korelaciji med povečanjem aktivnosti in samomotivacijo ter povečanjem aktivnosti in faktorjem II, ki meri storilnostno motivacijo. Kot sem že ugotovila, da športna aktivnost povečuje samomotivacijo, tako prav zagotovo samomotivacijo povečamo, če se še bolj pogosto ukvarjamo s športno rekreacijo oziroma da povečamo aktivnost, s tem pa tudi samomotivacija vpliva na povečanje aktivnosti, torej tisti, ki so aktivni, so bolj motivirani in željni povečati svojo aktivnost.

Večina rekreativcev se ukvarja s športno rekreacijo, zaradi sprostitve, zaradi boljšega počutja in zdravja. Korelacija med povečanjem aktivnosti in faktorjem II nam da statistično pomembnost, torej pomeni da povečanje aktivnosti vpliva na potrebo po doseganju uspeha kot takega, ne glede na vloženo delo in s tem potrebo po povečanju aktivnosti, da bi dosegli nek uspeh ali dosežek.

Statistične pomembnosti dobimo v korelaciji z stopnjo anksioznosti ter samomotivacijo, faktorjem I in faktorjem II, ki ugotavljata storilnostno motivacijo. Torej pomeni, da vsi ti faktorji

ter večja samomotivacija vplivajo na manjšo anksioznost. Ljudje, ki so visoko samomotivirani, kažejo dovolj notranje motivacije so manj podvrženi stanjem anksioznosti, torej se lažje spopadajo in premagujejo stresne situacije. Prav tako, tisti ljudje, ki so visoko samomotivirani, izražajo tudi večjo potrebo po doseganju uspeha z lastnim trdom oziroma težnjo po dobro opravljenem delu. Vedno si postavljajo cilje in motive za doseg cilja. In pa ljudje, ki se bolje spopadajo z različnimi stanji anksioznosti, so tudi bolj motivirani za doseg točno določenega cilja, ki si ga zadajo.

Podobno ugotovi tudi raziskava, ki pravi, da pretežki ali prelahki cilji vodijo do anksioznosti oziroma dolgočasja. Optimalni cilj in ustrezna, jasna povratna informacija delata šport zadovoljujoč in intrinzično motiviran (Wankel in Sefton, 1989, v Tušak, 1999).

Vse raziskave v zvezi s športno rekreacijo in ukvarjanjem z njo, kažejo na pozitivne učinke le-te na psihično, duhovno in telesno zdravje, torej na celotno homeostazo. Tako ugotovim, da aktivnost v korelaciji z nekaterimi faktorji procesa sprememb, kaže statistične pomembnosti. In sicer aktivnost povečuje znanje, to pomeni, da športna aktivnost in redno športno udejstvovanje povečujeta znanje in obenem aktivne ljudi navdušuje, da svoja športna znanja vedno nadgrajujejo. Aktivnost prav tako vpliva na faktor zamenjave alternativ, tako da ti ljudje vedno najdejo zamenjavo za aktivnost in ne iščejo razlogov za neaktivnost. Povečanje aktivnosti prav zagotovo, ugotovimo, da statistično pomembno vpliva na faktor skrbi za posledice na druge. Prav tako ljudje, ki so športno aktivni se zavedajo učinka nagrajevanja sebe, si npr. kupijo boljšo športno opremo, privoščijo oddih, se nagradijo za svoj trud in vloženo delo, ter s tem pripomorejo k boljšem psihičnem počutju. Prav tako se športno aktivni ljudje redno zavezujejo sami sebi, da bodo npr. opravili nekaj oziroma si postavljajo časovne cilje oziroma motive, ter s tem sami sebi obljublajo, da bodo nekaj storili zase. S tem si tudi povečujejo samomotivacijo. Na aktivnost močno vplivajo motivi, kar sem v uvodu lepo razložila in navedla precej raziskav, ki imajo vse skupen imenovalec, in sicer da so motivi in motivacija nujna za vključitev v športno aktivnost in vztrajanje v njej. Tako vidimo, da motiv druženja in uspeha v življenju kaže statistično pomembnost, kar pomeni, da ljudje, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo se z njo ukvarjajo tudi zaradi druženja, zaradi socialnih stikov in s tem višje motivacije, prav tako so ti ljudje običajno bolj uspešni v življenju, tako na osebnem kot tudi v delovnem okolju, ko npr. lažje navežejo stike s partnerji, imajo boljšo koncentracijo, več energije in drugo.

Statistično pomembnost zasledimo v korelaciji med izobrazbo in nekaterimi faktorji oziroma motivi in sicer ugotovimo, da izobrazba pomembno vpliva na zavedanje tveganja, ki ga prinaša neaktivnost. Ljudje, ki so višje izobraženi, so tudi bolj ozaveščeni in tako tudi bolj cenijo zdravje. Medtem večina tistih, ki so nižje na izobraževalni lestvici, športu ne daje nobenega pomena, se z njim ne ukvarjajo, predvsem opravljajo ti ljudje vsakdanja opravila doma, posedajo pred televizorji, preživljajo čas v gostilnah ter nekako ne najdejo pravega smisla in užitka, v katerem bi bili zares srečni, kot si to lahko s športom. Izobrazba ugotovimo prav tako pomembno vpliva na razumevanje koristi, ki jih športna aktivnost prinaša. Torej tisti z višjo stopnjo izobrazbe so tudi bolj ozaveščeni, tako kot o tveganjih, tako tudi o koristih. Zavedajo se, da so, če so aktivni tudi bolj uspešni pri delu, bolj potrpežljivi...Prav tako ugotovimo, da razumevanje koristi ne samo pripomore k temu, da bi se ljudje ukvarjali s športno rekreacijo, temveč tudi povečajo aktivnost oziroma si želijo povečati aktivnost, ker se zavedajo tveganja ob neaktivnosti in obenem koristi ob aktivnosti.

Izobrazba prav tako pomembno vpliva na motiv zdravja in sprostitve, kar pomeni, da višja kot je izobrazba, bolj je ta motiv izražen, bolj se ljudje zavedajo tveganj. Predvsem so pomembni tukaj motivi kot so vsestransko razgibanje telesa, razvijanje telesnih sposobnosti, korist zdravju, zadovoljitev potreb po gibanju, večji uspeh v življenju z boljšimi gibalnimi sposobnostmi. Torej ugotovimo, da izobrazba močno vpliva na zavest o zdravem načinu življenja in zdravju nasploh.

To so ugotovile številne raziskave, naj povzamem nekaj teh, ker sem jih nekaj povzela že zgoraj pri interpretaciji aktivnosti in povečanju aktivnosti. In sicer raziskava iz medicinskih virov navajajo, da pri starejših moških redna dnevna hoja zmanjša obolevost za srčnožilnimi boleznimi. Tako npr. redna dnevna hoja 11 do 20 minut zmanjša tveganje za zvišan krvni tlak za 12 %, hoja 21 minut in več pa za 24 %. Če pa se posameznik ob tem še enkrat na teden ukvarja z rekreativnim športom, se zmanjša tveganje za zvišan krvni tlak za 38 % (Za srce, 2002).

Raziskava (Gallup, 1983, v Tušak, 1999) kaže, da so cilji v zvezi z zdravjem med najbolj pogostimi razlogi za telesno aktivnost pri odraslih. Pojavljajo pa se ugotovitve, da takšni cilji morda niso pomembni za nadaljne ukvarjanje oziroma niso zadostni razlogi za to, da bi ljudje ostali vključeni v športno aktivnost. Tušak (Oldridge, 1982, v Tušak, 1999) je tudi nakazal, da se motivi lahko spremenijo. Tisti, ki so človeka pripeljali v neko športno aktivnost, postanejo s časom manj pomembni, v ospredje stopijo drugi. Zdravstveni razlogi so največkrat najpomembnejši za začetek športnega udejstvovanja odraslih, vendar pa kasneje v ospredje

pridejo drugi. Pri razlogih za dolgoročno ukvarjanje s športom je posebej poudarjeno uživanje, pomanjkanje tega pa je navedeno kot eden glavnih razlogov, da ljudje prenehajo obiskovati športne programe.

Raziskava Petkovškove (1997), ki ugotavlja da motiv zdravja in dobrega počutja prevladuje, pravi, da je med motivi, ki spodbujajo športno dejavnost, pri večini v ospredju želja po zdravju in boljšem počutju. Pojavlja se na prvem mestu, nekoliko izraziteje pri ženskah kot pri moških, z daleč najvišjim odstotkom pri prvem in drugem izboru motiva. Pri tretji izbiri pa že prevladuje želja po ohranjanju telesnih in delovnih sposobnosti. Visok odstotek so dobili tudi motivi, ki izražajo željo po zadovoljstvu, razvedrilu, sprostitvi in užitku v gibanju.

V korelaciji med starostjo in nekaterimi faktorji motivov dobimo statistično pomembne razlike. Ugotovimo, da starost vpliva na občutek pomembnosti, slave in priznanj, kar se verjetno bolj odraža pri mlajših ljudeh, ki si življenje še urejajo in ustvarjajo. Prav tako kažejo veliko željo po tekmovalnosti in s tem po priznanju, predvsem v družbi. Tako pa stopi v ospredje motiv povezanosti in pripadnosti kakšni skupini oziroma družbi. Prav tako ugotovimo, da starost vpliva na motiv druženja in uspeha v življenju, ter veselja do igre, ki je verjetno bolj izražen pri mlajših.

Habjaničeva (2006) v svoji diplomski nalogi navaja zanimivo raziskavo s področja športne rekreacije in starosti in sicer navaja, da se vrednostni sistemi in motivacijska struktura posameznika z leti spreminjata. Skupina mlajših od 25 let pripisuje športu zelo velik pomen, saj se z njim tudi najpogosteje ukvarja. Z dozorevanjem v odraslo osebnost pa šport izgublja pomembnost. Kljub temu pa mu še skoraj polovica oseb, starih od 26 do 60 let, ko so na vrhuncu svoje poklicne dejavnosti, pripisuje dokaj visoko vrednost. Pogostost športne aktivnosti je visoka in seveda statistično značilno povezana s starostjo. Ugotovi, da se z vsakim višjim starostnim razredom občutno poveča delež športno neaktivnih. Vendar pa to padanje ni enakomerno. Močno je izražen padec po 25. letu. Večini se v tem obdobju zelo spremeni življenje. Ustvarjanje doma in družine ter zagotavljanje delovnega mesta in uveljavljanje prisili človeka, da si enostavno ne zmore vzeti časa za športno rekreacijo. Z leti se ta napetost umiri in padci se do leta 60 zmanjšajo. V starostnem razredu nad 60 let pa ponovno zasledimo veliko zmanjšanje odstotka športno aktivnih (Petrovič, Ambrožič, Sila in Doupona, 1998).

Zanimiva raziskava Repetove (1997), ki pravi, da v vseh starostnih obdobjih prevladuje motiv ohranjanja zdravja in dobrega počutja. Le mladi ljudje postavljajo na prvo mesto željo po razvedrilu in sprostitvi v športu. Močan vpliv mladostne konativne motivacije se pozneje

postopoma umika racionalnemu vrednotenju učinkov športne dejavnosti. Vendar pa, kot smo že prej ugotovili, konativna motivacija – sprostitiv, zabava...- pride spet v ospredje tudi pri starejših rekreativcih med ukvarjanjem s športom in je neka gonilna sila, odgovorna za to, da se ljudje še naprej ukvarjajo s športno rekreacijo.

Kot sem že prej ugotovila, da sama aktivnost zmanjšuje anksioznost, prav tako ugotovim da, če se ljudje zavedamo tveganj, ki jih prinaša neaktivnost in smo redno športno aktivni, se zato tudi bolje počutimo tako psihično kot fizično, kar zopet pomeni, da športna aktivnost prinaša le pozitivne učinke na človeka in s tem dokažemo, da je tveganje toliko manjše, če smo aktivni in se tako tudi izognemo anksioznim stanjem. Že na začetku interpretacije sem povzela raziskavo, ki dokazuje, da sama aktivnost zmanjšuje anksioznost.

Korelacija med samomotivacijo in nekaterimi motivi oziroma faktorji, pokaže, da prihaja do statističnih pomembnosti, kar pomeni, da na večjo samomotivacijo močno vplivajo motivi, ki si jih vsakič znova zastavljamo, da si popestrimo vadbo in da še vedno vztrajamo, ter ob tem tudi uživamo, ter se sprostimo. Na večjo samomotivacijo vplivajo naslednji motivi, in sicer se samomotivacija poveča zaradi faktorjev kot so pomembnost, slava in priznanje, katerega motivi so nagrade, priznanja, pojavljanje v medijih in slava (bolj pomemben motiv za vrhunske športnike kot za rekreativce), potovanja in spoznavanja novih krajev in ljudi ter motiv biti boljši od vrstnikov. Faktor red in priljubljenost, je povezan predvsem z motivom priljubljenosti v svojem okolju kar prav tako vpliva na večjo samomotivacijo. Faktor druženja in uspeha v življenju, se kaže kot motiv druženja v športu s prijatelji, ter kot večjega uspeha v poklicu in vse to zvišuje samomotivacijo. Poleg tega je za večjo samomotivacijo pomemben faktor povezanosti in pripadnosti, ki se kaže v povezanosti športnikov ter uresničevanju svojih ambicij v športni aktivnosti, ter preprostov uživanju v športni igri. Zelo pomemben faktor je druženje in gibanje v naravi, pri katerem je pomemben motiv prav gibanje s prijatelji, ter gibanje v naravi. Prav tako ugotovim, da na večjo samomotivacijo vpliva tudi faktor procesa sprememb in sicer faktor zamenjave alternativ.

Naj navedem raziskavo, ki meri socialno interakcijo, o tem, da je skupinska aktivnost zelo pomembna za vključitev v športno aktivnost. Socialna interakcija je podobno eden izmed najpomembnejših razlogov udeležbe rekreativnih aktivnosti (Iso-Hola, 1980, v Tušak, 1999). Brawley (1979, v Tušak, 1999) navaja, da ljudi privlači skupinska aktivnost zaradi grupne identifikacije in pripadnosti, socialnega ojačanja, tekmovalne stimulacije in možnosti za

skupinsko aktivnost. Videti je, da je socialna narava aktivnosti še posebno pomembna za ženske (Wenzel, 1977, 1988, v Tušak, 1999).

Tako v raziskavi Gould (1985, v Tušak, 1999) ugotavlja, da ženske med razlogi za udeležbo v športu višje rangirajo motive rekreacije, prijateljstva, imeti kaj početi in zabavati se kot moški. Zanimivi sta še dve raziskavi, o pomembnosti motivov, ki jih dajejo na eni strani ženske v ospredje, na drugi strani moški v ospredje o pomembnosti za vključenost v aktivnostin sicer sta Tušak in Talan (1997, v Tušak, 1999) v eni od raziskav ugotavljala, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo v športni aktivnosti pri tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. Ugotovila sta, da so moškim pomembnejši motivi *rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke in želim ostati v dobri formi*. Pri ženskah pa prevladujejo motivi kot so *želim sprostiti svojo energijo, želim ostati v dobri formi ter vseč so mi vaditelji* (Tušak, 1999). Podobno sta ugotovila tudi Berčič in Petrovič (1972, v Tušak, 1999). Motiv tekmovanja ter merjenja sil in sposobnosti je bil pri moških na drugem mestu, za motivom ohranjanja telesne kondicije. Pri ženskah pa so bili v ospredju motiv zdravja, hujšanja in ohranitev lepega telesa.

Prav tako kot motivi povečujejo samomotivacijo, tako tudi motivi povečujejo storilnostno motivacijo in v moji raziskavi ugotovim statistično pomembnost, ki kaže, da nekateri faktorji oziroma motivi povečujejo potrebo po doseganju uspeha z lastnim trudom oziroma povečujejo težnjo po dobro opravljenem delu. K temu pripomorejo faktor pomembnosti, slave in priznanj, faktor reda in priljubljenosti ter faktor druženja in uspeha v življenju. Torej vsi ti faktorji oziroma motivi, povečujejo potrebo po doseganju uspehov in da te uspehe dosežemo z lastnim trudom.

Statistično pomembnost ugotovimo tudi pri faktorju II in nekaterimi faktorji iz procesa sprememb. Ker faktor II meri storilnostno motivacijo, vključuje potrebo po doseganju uspeha kot takega, ne glede na vloženo delo, si lahko predstavljamo, da nekdo, ki si želi nekaj doseči, bo bil dovolj motiviran, si bo ves čas zastavljal nove motive in cilje, da bi dosegel nek uspeh oziroma nek dosežek. Tako ugotovimo že večkrat, da ljudje, ki se zavedajo koristi športne aktivnosti, lažje dosežejo nek uspeh ali cilj, ki si ga zadajo. Prav tako se zavedajo, daje potrebno, da se nagrajujejo za svojo vztrajanje v aktivnosti in si vedno znova popestriti vadbo, da nam tako predstavlja še večji užitek in si s tem povečati samomotivacijo. Da dosežemo nek uspeh, je potrebno, da se zavežemo sebi, da to zmoremo in da bomo to storili v celoti, ter se opominjamo, da npr. gremo na vadbo, pa čeprav se nam tisti trenutek ne da iti. Torej

ugotovimo, da nekateri faktorji procesa sprememb vplivajo oziroma so soodvisni z dosego nekega cilja oziroma uspeha kot takega.

Prav tako nekateri motivi močneje vplivajo na faktor II, ki vključuje potrebo po doseganju uspeha kot takega, ne glede na vloženo delo. Motivi tako povečajo to potrebo in sicer najmočnejši je motiv zdravja in sprostitve, ki ga razumemo kot motiv vsestranskega razgibanja telesa, razvijanja telesnih sposobnosti, korist zdravju, zadovoljitve potreb po gibanju ter večjega uspeha v življenju z boljšimi gibalnimi sposobnostmi. Poleg tega to potrebo poveča tudi motiv druženja in uspeha v življenju, ki ga razumemo kot motiv druženja v športu s prijatelji ter kot večji uspeh rekreativnih športnikov v šoli (boljša koncentracija...) in v poklicu oziroma na delovnem mestu. Motiv uživanja in zabave v športu razumemo predvsem kot motiv uživanja v tekmovanju, v zanimivosti in prvlačnosti športa, ter v družbi vedrih in zabavnih ljudi, in je izredno pomemben motiv. Motiv stika z nasprotnim spolom pa razumemo predvsem kot motiv materialne koristi pridobljene s športom ter motiv lažjega stika rekreativnih športnikov z nasprotnim spolom. Torej ugotovim, da so vsi ti motivi izredno pomembni pri doseganju nekega cilja oziroma uspeha in da ti motivi povečajo potrebo po doseganju uspehov. Tako lažje dosežemo nek uspeh, če se motiviramo z motivi.

Že zgoraj sem navedla več raziskav, ki so ugotovile podobno, da nekateri motivi povečujejo samo aktivnost in da z njimi lažje dosežemo cilje, ki si jih zadamo.

Naj navedem raziskavo, ki predstavlja motivacijsko strukturo rekreativnih športnikov. In sicer je Opaschowski, 1990 najpomembnejše motive za ukvarjanje s športno rekreacijo predstavil takole: zabava in sprostitvev – 75 %, zdravje – 54 %, izboljšanje sposobnosti – 45%, kompenzacija delu (nasprotna utež) – 35%.

Še ena raziskava je ugotovila podobno, da je motiv zdravja, telesne sposobnosti in zabave najpomembnejši. V raziskavi (Tušak in Repe, 1997, v Tušak, 1999) so ugotovili, da so glavni motivi rekreativnih športnikov: želim biti telesno sposoben in zdrav, želim ostati v dobri formi in rad se zabavam (Tušak, 1999). Spet lahko opazimo, da se, tako kot v drugih raziskavah, pojavljata ista motiva – zabava in zdravje. Zdravje se pojavlja zato, ker se ljudje zavedajo pozitivnih vplivov športa na človeka, zabava pa je posledica tega, da je kot pravita Doupona in Petrovič (2000) človek igrivo bitje, ki se rad igra in zato mu zabava pri športu zelo veliko pomeni.

Zelo podobno kot zgornja raziskava, sta ugotovila tudi Tušak in Talan (1997, v Kajtna in Tušak, 2005) sta v eni od raziskav ugotavljala, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo pri športnih dejavnostih pri rekreativcih, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. V vzorcu je bilo

zajetih 30 žensk, ki se rekreativno vsaj 2-krat tedensko ukvarjajo z aerobiko, ter 20 žensk in 20 moških, ki se podobno rekreativno ukvarjajo s fitnessom. Ugotovila sta, da so najpomembnejši motivi: želim ostati v dobri formi, želim ostati telesno zdrav in želim sprostiti svojo energijo. Motivi rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke dosegajo višje rezultate med rekreativci, ki se ukvarjajo s fitnessom, medtem ko so motivi želim sprostiti svojo energijo, želim ostati v dobri formi in vseč so mi vaditelji bolj izraženi pri aerobičarkah. Takšne ugotovitve narekujejo, da je motivacija pri rekreativcih zagotovo odvisna tudi od športne panoge. Verjetno lahko tudi govorimo o bolj športnih in bolj rekreativnih panogah, saj je npr. motivacija udeležencev fitnesa bolj podobna motivaciji tistih, ki se s športom ukvarjajo aktivno, medtem ko so aerobičarke še najbolj podobne stereotipnim pogledom na to, kakšni so rekreativci, saj prevladuje izrazito notranja motivacija. Z analizo razlik med udeleženci in udeleženkami fitnesa pa so skušali preveriti, če ima na motivacijo rekreativcev pomemben vpliv tudi spol. Ugotovili so, da so moškim pomembnejši motivi rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke in želim ostati v dobri formi (Tušak, 1999).

Tudi raziskava Suberjeve (2001) v svoji diplomski nalogi je zanimiva, saj je proučevala področje motivacije Slovencev, ki obiskujejo fitnes in ker večina mojih anketirancev prav tako obiskujejo fitnes je dobro da izpostavim to raziskavo. Navaja prvih 7 razlogov, razvrščenih od najpogostejšega do najmanj pogostega in sicer najpogostejši je motiv izboljšanja telesne vzdržljivosti, nato sledijo motiv občutek zdravja in energije, izboljšanje gibljivosti, izboljšanje postave in izgleda, sprostitvev od delovnega stresa, samostojna izbira urnika ter povečanje mišične mase.

7. SKLEP

Namen moje diplomske naloge oziroma cilj proučevanja je bil ugotoviti ali prihaja do statistično pomembnih razlik v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki se različno intenzivno ukvarjajo s športno rekreacijo, ali obstajajo statistično pomembne razlike v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki so različno izobraženi, ali prihaja do statistično pomembnih razlik v anksioznosti in motivaciji pri moških in ženskah ter ali so korelacije med različnimi vidiki anksioznosti in motivacije pri osebah, ki se v Zasavju ukvarjajo s športno rekreacijo.

V raziskavi je sodelovalo 69 merjencev, od tega 39 žensk in 30 moških, katerih skupna povprečna starost je bila 30,35 let (SD=9,01). Povprečna starost moških je bila 30,37 let (SD=8,28), ženskih pa 30,33 let (SD=9,78). Merjenci se različno pogosto ukvarjajo s športno rekreacijo.

Merjenci so bili rekreativci, ki se redno (eni bolj, drugi manj) ukvarjajo s športno rekreacijo in obiskujejo športne centre, objekte v Zasavju (fitnes, aerobika, kulturno-rekreacijski center...) ali se na kakršenkoli način v naravi ukvarjajo s športno rekreacijo.

Anketni vprašalniki so bili razdeljeni v športne centre, objekte v Zasavju (fitnes, aerobika, kulturno-rekreacijski center...) in ljudem, ki teh centrov ne obiskujejo, vendar so redno športno aktivni in jih je raziskava zanimala. Podatke sem zbirala od meseca februarja do maja 2007. Dobljene podatke sem obdelala s programskim paketom "SPSS" 15.0, uporabila sem opisne statistike, analizo variance in korelacijske izračune.

Raziskava je bila izvedena s pomočjo vprašalnika z demografskimi podatki ter z naslednjimi anketnimi vprašalniki:

- ✓ Vprašalnik proces sprememb
- ✓ Vprašalnik stanje anksioznosti
- ✓ Vprašalnik 30 motivov
- ✓ Vprašalnik samomotivacije
- ✓ Vprašalnik storilnostne motivacije

Ugotovila sem, da obstajajo statistične razlike med bolj in manj aktivnimi v nekaterih faktorjih, opisanih in analiziranih zgoraj, kar pomeni, da so razlike v anksioznosti in motivaciji pri

osebah, ki se različno intenzivno ukvarjajo s športno rekreacijo oziroma so različno aktivni in s tem ovržem postavljeno hipotezo.

Torej sama aktivnost še povečuje aktivnost, kar pomeni, da ljudje, ki so aktivni si želijo povečati svojo aktivnost, vendar tega vsi ne storijo iz večih razlogov, eden izmed teh je tudi pomanjkanje prostega časa. Vidimo, da športna aktivnost vpliva tudi na večjo samomotivacijo oziroma notranjo motivacijo. Prav tako z aktivnostjo povečujemo znanje, ter se bolj zavedamo kako pomembno je, da se nagradujemo in tako motiviramo za nadaljno aktivnost. Poleg tega, ker smo bolj samomotivirani, se počutimo tudi dolžni sami sebi, da smo aktivni, torej se zavežemo sebi. Kot so ugotovili že v večih raziskavah, tudi v moji ugotovim, da je še vedno motiv zdravja in sprostitve tisti motiv, ki je najpomembnejši za vključevanje v aktivnost in vztrajanje v njej. Sledijo mu motiv reda in priljubljenosti, motiv druženja s prijatelji in uspeha v življenju ter motiv veselja do igre.

Ugotovila sem, da obstajajo statistične razlike v anksioznosti in motivaciji pri osebah, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo in so različno izobraženi, kar pomeni da izobrazba pomembno vpliva na te razlike, tako ovržem postavljeno hipotezo.

Izobrazba tako pomembno vpliva na zavedanje tveganja oziroma na razumevanje koristi, ki jih pridobimo s športno rekreacijo. Ugotovila sem, da ljudje, ki so višje izobraženi, so tudi bolj samomotivirani, kažejo več notranje motivacije, ter si želijo, da bi neko delo opravili z lastnim trudom in dobro. Prav tako ugotovim, da višja izobrazba pomaga pri lažjem stiku z nasprotnim spolom, tako marsikdo lažje naveže stik v športu oziroma s pomočjo športa, tako spozna npr. poslovne partnerje in sklene posel. Torej ugotovim, da izobrazba pomembno vpliva na to, ali je nekdo vključen v športno aktivnost, zakaj je vključen in kako se pri tem počuti. Predvsem pa pripomore k večji ozaveščenosti o pozitivnih učinkih športne rekreacije.

Ugotovila sem, da obstajajo razlike v anksioznosti in motivaciji pri moških in ženskah, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo, torej spol pomembno vpliva na te razlike in tako ovržem hipotezo.

Ugotovila, da obstajajo statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami. Vidim, da tako moškim kot ženskam veliko pomeni zdravje in je med najpomembnejšimi motivi, vendar opazim, da je le-ta malo bolj izražen pri ženskah. Prav tako sem ugotovila, da ženskam več pomeni motiv pridobivanja socialne podpore, prav tako pa je pri ženskah bolj izražen motiv

stika z nasprotnim spolom, ter da ženskam več pomeni, da se sama aktivnost izvaja v naravi in v družbi prijateljev.

Iz tega lahko sklepam, da se do danes motivi niso bistveno spremenili. V določeni meri se je spremenila le njihova pomembnost. Ljudje so postali bolj ozaveščeni in moškim je npr. zdravje postala večja vrednota in bolj pomembno kot npr. sama zabava, kar je vzpodbudno.

Ugotovila sem, da pride do statistično pomembnih korelacij med različnimi vidiki anksioznosti in motivacije pri osebah, ki se v Zasavju ukvarjajo s športno rekreacijo.

Kljub nekaterim vzpodbudnim kazalcem o ozaveščenosti ljudi in pozitivnih vplivih športne rekreacije na zdravje pa je žal še vedno preveč (47,6%) neaktivnih ljudi (Kovač, Doupona Topič, 2004). Verjetno je danes število ozaveščenih ljudi že več, saj se je tudi število izobraženih ljudi povečalo, saj vse več mladih študira, smo pa ugotovili, da izobrazba vsekakor pozitivno vpliva na nekatere vzorce ter zdrav način življenja z aktivnostjo. Vendar je potrebno na tem področju še marsikaj postoriti in predvsem pri mladi generaciji privzgojiti pozitiven odnos do športa ter tako pozitiven odnos do sebe. Torej živeti skupaj s športno aktivnostjo.

Dobljeni podatki bi lahko služili nadaljnim raziskavam o motivaciji in anksioznosti pri ukvarjanju s športno rekreacijo. Dajejo nam sliko o ozaveščenosti ljudi o pozitivnih učinkih športne rekreacije in posledično dobrem počutju. Zanimiva bi bila študija o motivih za ukvarjanje s športno rekreacijo v starosti, vendar v moji raziskavi tega ni bilo možno meriti, zaradi premajhnega vzorca. Moramo vedeti, da so rezultati le nek delni pokazatelj trenutnega stanja na področju športne rekreacije oziroma športne aktivnosti v Zasavju, saj na tako majhnem vzorcu ne moremo zagotavljati zagotovih rezultatov.

Moja diplomska naloga bo, upam, da pripomogla k večji ozaveščenosti ljudi o koristih športne rekreacije na celotno biopsihosocialno celoto človeka, ter da se bodo nekateri ob prebiranju mojega dela začeli bolj resno zavedati svojega zdravja, ter da se bo število aktivnih tako tudi povečalo. Kot športna pedagoginja vem, da si je potrebno ves čas prizadevati, da bi se njihovo število samo še povečevalo, to zavest pa bi bilo potrebno vnesti v vsak dom, vsako šolo oziroma vsako institucijo, ki je na kakršenkoli način povezana z ljudmi. Želim si večjega sodelovanja posameznih strok in s tem večje število aktivnih ljudi, ki bi preprosto uživali čimbolj zdravo življenje.

8. LITERATURA

1. Ažman, D. (2002). Športna/gibalna aktivnost starejših v povezavi z ocenami njihovega zdravstvenega stanja in telesne kondicije. V H. Berčič (Ur.), Zbornik 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 104-111). Otočec, Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
2. Berčič, H. (1980). *Zasnova programa na področju športne rekreacije*. Ljubljana; Visoka šola za telesno kulturo.
3. Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. H. Berčič (2002) (Ur.), Zbornik 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije. Otočec, Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
5. Berčič, H. (2002). *Dinamika razvoja športne rekreacije v Sloveniji in strateške usmeritve 2002-2006*. V H. Berčič (Ur.), Zbornik 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije (str. 6-20). Otočec, Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
6. Berčič, H. (2002). *Gibanje je vir zdravja, negibanje je dejavnik tveganja*. Za srce 11 (1), 22-23.
7. Berčič, H. (2002). *Redno športnorekreativno udejstvovanje je eden od temeljev uspešnega staranja*. Šport L (2), 26-31.
8. Berčič, H. (2003). Športna rekreacija v Sloveniji. V Mišigoj-Durakovič, *Telesna vadba in zdravje* (str. 363-394). Zagreb; Kineziološka fakulteta Univerze v Zagrebu. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Zavod za šport Slovenije.
9. Berčič, H. (2005). Povezanost športne rekreacije in celovitega zdravja ter športna rekreacija v posameznih starostnih obdobjih človeka. V T. Kajtna & M. Tušak (Ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 27-42), Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Berčič, H. (2005). Redno športnorekreativno udejstvovanje je hkrati skrb in naložba v celovito zdravje prebivalstva (str. 163-166). Zbornik referatov, 18. Strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije. Rogaška Slatina, 17-19. november 2005.
11. Doupona, M., Petrović, K. (2000). Šport in družba: sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
12. Habjanič, T. (2006). Razlogi za gibalno/športno aktivnost rekreativnih športnikov med 25. in 65. letom starosti v povezavi z nekaterimi socialno demografskimi značilnostmi. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
13. Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

14. Lamovec, T. (1988). Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
15. Petkovšek, M. (1997). Motiviranost odraslih prebivalcev Slovenije za športno dejavnost. V B.Sila (Ur.), *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Republike Slovenije* (str. 113-146). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
16. Petrović, K., Hošek, A., Momirović, K. (1974). Športnorekreativna dejavnost Slovencev z vidika demografskih in socialnih faktorjev. Ljubljana: VŠTK.
17. Repe, V. (1997). Motivacijski sistemi v rekreativnem in vrhunskem športu. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
18. Sila, B. (1997). Predmet, namen in cilj raziskovalnega projekta. V B.Sila (Ur.), *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev republike Slovenije* (str. 19). Ljubljana; Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
19. Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). Pogostost športne dejavnosti. Razlike med spoloma. V Petrović, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000*. Šport 49 (3), 17-18.
20. Suber, V. (2001). Motivacijski dejavniki in osebne lastnosti rekreativcev, ki obiskujejo fitness. Diplomaska naloga. Ljubljana; Fakulteta za šport.
21. Tancig, S., Čuk, M. (1983). Usmerjanje in priredba testa športno tekmovalne anksioznosti. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo. Inštitut za kineziologijo.
22. Tušak, M. (1997). *Razvoj motivacijskega sistema v športu - doktorska disertacija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
23. Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
24. Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
25. Tušak, M. (2002). Nekateri psihološki problem ukvarjanja s športno rekreacijo. V H. Berčič (Ur.), *Zbornik 3. Slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 71-72). Otočec, Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
26. Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
27. Zapiski iz predavanj predmeta : Osnove športne rekreacije (2001/2002).
28. Želj, T. (2003). Subjektivna ocaen počutja in zdravstvenega stanja rekreativnih športnikov. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.