

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje



Avtorji:

- Timotej Drobinc
- Vesna Kocijan
- Ana Kranjc-Zagrušovcem

Mentorica:

Mateja Hrastnik, prof. slo. in zgo.

Celje, marec 2013

KAZALO

KAZALO	2
POVZETEK	3
1 UVOD	4
1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	4
1.2 HIPOTEZE	8
1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD	8
1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo	8
1.3.2 Metoda anketiranja	9
1.3.3 Metoda obdelave podatkov	9
2 TEORETIČNI DEL NALOGE	10
2.1 KAJ JE ŠPORT?	10
2.2 MOTIVACIJA ŠPORTNIKOV	10
2.3 ODNOSI MED ŠPORTNIKI	11
2.4 USPEHI ŠPORTNIKOV	12
2.5 POSTAVLJANJE CILJEV	13
3 OSREDNJI DEL	16
3. 1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV	16
3. 1. 1 Analiza anketnega vprašalnika	16
3. 2 DISKUSIJA	26
4 ZAKLJUČEK	27
5 LITERATURA IN VIRI	28
5. 1 PISNI VIRI	28
5. 2 VIRI FOTOGRAFIJ	28
6 PRILOGA: Anketni vprašalnik	29
KAZALO FOTOGRAFIJ	
Fotografija 1: Državno prvenstvo v Medvodah	4
Fotografija 2: Državno prvenstvo v Medvodah	5
Fotografija 3: Osebni rekord na 600 m v Novem mestu	5
Fotografija 4: Drugo mesto v Slovenj Gradcu	6
Fotografija 5: NK Celje, U-13	6

POVZETEK

Namen naše raziskovalne naloge je bil raziskati področje športa pri učencih Osnovne šole Hudinja. Tudi sami smo športniki in poznamo tako uspehe kot neuspehe, vzpone in padce, pluse in minute ukvarjanja s športom.

Zanimalo nas je, kaj učenci predmetne stopnje trenirajo in kako pogosto, kaj jim je glavna motivacija izbranega športa, kakšne imajo cilje za prihodnost in še kaj.

Naša tema je dokaj obsežna, zato smo izbrali več metod dela, ki so nas privedle do končnih rezultatov. Metode, ki smo jih uporabili, so bile: delo z viri in literaturo, metoda anketiranja in metoda obdelave podatkov.

Uporabljene metode dela so nas pripeljale do zanimivih rezultatov, ki smo jih predstavili v diskusiji. Spoznali smo, da se naši pogledi na življenje športnika v določenih segmentih razlikujejo tako pri motivaciji za treniranje kot tudi željah po športnih uspehih in odnosu do sotekmovalcev.

1 UVOD

1.1 OPIS RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Vsi trije raziskovalci smo hkrati tudi športniki. Odločili smo se, da bomo v tej raziskovalni nalogi izvedeli, kako doživljajo področje športa naši sovrstniki. A najprej bomo zapisali, kako je z nami.

Sem Vesna Kocijan in hodim v 8.a razred. Treniram HIP-HOP (ples). Treninge imam 3 x tedensko. Za enkrat še nimam statusa, ker še kar dobro shajam s šolo, saj imam večinoma odlične ocene.

V mojem športu mi je glavna motivacija užitek, saj ko plešem, uživam, saj mislim, da se plesa ne moreš naučiti, moraš ga čutiti. Prihajati mora iz tvojega srca.

Mislim, da moja prihodnost ni v športu, saj se lažje preživljaš z navadnim poklicem. Drugače pa me bo pot verjetno zanesla v zdravstvene vode (kozmetičarka, ...).

Jaz se pred tekmo z nasprotniki ne pogovarjam oz. se ignoriramo, saj smo vsi osredotočeni na svojo koreografijo. Po tekmi pa si čestitamo in si podamo roke.

Moje prednosti v športu pa so uspešnost, več kondicije in boljše počutje potem tudi za učenje. Slabosti ukvarjanja s športom pa so poškodbe in občasne bolečine po treningu. Jaz sem dosegla že številne uspehe, kot so: 1. mesto (kvalifikacije), 9. mesto in 10. mesto (državno prvenstvo) ...

Meni uspeh na tekmovanju pomeni veliko, saj s tem dokazujem sami sebi, da sem lahko še boljša.

Fotografija 1: Državno prvenstvo v Medvodah





Fotografija 2: Državno prvenstvo v Medvodah



Fotografija 3: Osebni rekord na 600 m v Novem mestu

Sem Ana Krajnc - Zagrušovcem in obiskujem 8. razred Osnovne šole Hudinja. Pri 10. letih sem začela trenirati atletiko. Treniram 4 – 5 x tedensko. Imam status športnika, kar mi pripomore k najavljanju ustnega ocenjevanja. Imam odličen učni uspeh. Glavna motivacija pri meni je razvijanje sposobnosti ter uspešnost.

Moji cilji za prihodnost so: postati državna prvakinja (posamično) ter priti v slovensko reprezentanco.

Treniram v uspešni skupini pod vodstvom trenerja Romea Živka, kjer se v skupini odlično razumemo ter se spodbujamo.

Ukvarjanje s športom mi prinaša več prednosti, zame sta najpomembnejši kondicija ter uspešnost.

Motivacija in uspeh športnikov na OŠ Hudinja



Fotografija 4: Drugo mesto v Slovenj Gradcu

Atletika ima tudi slabosti, kot so: premalo prostega časa, bolečine po treningu in poškodbe.

Moji najboljši dosežki doslej so: 2 x državna podprvkinja, enkrat v krosu, enkrat v uličnem teku v Slovenj Gradcu. Bila sem že državna prvkinja v štafeti 4 x 200 m, ponosna pa sem tudi na enega najboljših časov na 600 m (1.42.83). S tem časom sem osvojila tretje mesto na mitingu U-16 (takrat sem bila še U-14).

Uspehi na tekmovanjih mi pomenijo ponos ter dokaz, da tisto, kar treniram, delam kvalitetno, to pa dokazujejo uspehi na tekmovanjih.

Fotografija 5: NK Celje, U-13

Sem Timotej Drobinc in hodim v 8. razred Osnovne šole Hudinja. Trenirati sem začel pri šestih letih. Trening imam 6 x tedensko. Dobil sem tudi status športnika, kar mi pripomore k napovedanemu ustnemu



ocenjevanju znanja. Imam prav dober učni uspeh. Največja motivacija pri meni je uspešnost in razvijanje sposobnosti ter večja vzdržljivost. Moji cilji so, da postanem profesionalni igralec nogometa in priti v reprezentanco. Treniram v skupini z eno leto starejšimi fanti in to v selekciji U-14. Naš trener je g. Luka Gobec. Nogomet ima veliko prednosti, kar pomeni, da

Motivacija in uspeh športnikov na OŠ Hudinja

mora imeti tudi kakšno negativno stran. Zaradi vsakodnevnih treningov imam malo prostega časa, večkrat sem utrujen in mi zmanjka časa za domačo nalogo, zato se velikokrat zbudim ob zgodnjih urah in pišem domačo nalogo. Z ekipo smo dosegli že veliko uspehov na različnih turnirjih v tujini in doma.

Igramo v prvi ligi U-14 , kjer zasedamo 2. mesto. Uspehi na turnirjih in tekmah nam pomenijo veliko, saj se nam poplača ves trud in delo na treningih.

Vsako aktivnost lahko bolje opravljamo, če želja po tej aktivnosti izhaja iz nas samih. Kadar si cilj postavimo sami, kadar se ukvarjamo z določeno aktivnostjo zato, ker sami tako želimo, govorimo o NOTRANJI MOTIVACIJI. Kadar pa nam cilj, ki naj bi ga dosegli, postavi kdo drug (npr. starši, trener ...), ne pa sami, govorimo o ZUNANJI MOTIVACIJI. Naš uspeh je v veliki meri odvisen od smeri naše motivacije. Če neko dejavnost počnemo zaradi drugih, v tej dejavnosti ne bomo našli zadovoljstva, prav tako je težko, če smo sami zelo zavzeti za določeno dejavnost, pa nas okolje pri tem ne podpira.

Skozi pogovor pa smo ugotovili, da si pred začetkom tekme pomagamo pri izboljšanju koncentracije s pozitivnimi mislimi, kot so:

- Popolnoma se lahko skoncentriram.
- Ekstremno dobro sem pripravljen/a, kondicijsko, tehnično in psihološko.
- Močan/močna sem, vse zmorem.
- Moji cilji so realni. Tako realni, da ji vedno lahko dosežem.
- Trenutno sem najboljši/najboljša.
- Odlično lahko izvedem svojo nalogo.
- Popolnoma sledim svojemu planu/programu in sem ga zato sposoben/sposobna vsak trenutek popolnoma kontrolirati.
- Popolnoma sem pripravljen/a.

1.2 HIPOTEZE

Na osnovi razmišljanja o hudinjskih mladih športnikih smo si na začetku izdelovanja naše raziskovalne naloge zastavili naslednje hipoteze:

1. Najpogostejši športi, ki jih učenci trenirajo, so nogomet, košarka in atletika.
2. Večina učencev športnikov ima status športnika.
3. Glavna motivacija jim je uspeh na tekmovanju.
4. Vsak športnik si v prvi vrsti želi najvišjega uspeha na državnem tekmovanju.
5. Tekmovalci si po tekmi čestitajo, pred tekmo pa se zaradi vznemirjenosti ignorirajo.
6. Kondicija jim pomeni prednost ukvarjanja s športom, medtem ko je pomanjkanje prostega časa slaba plat tega.

Z uporabo raziskovalnih metod, opisanih v naslednjem poglavju, smo želeli ugotoviti, ali so hipoteze točne ali napačne. Na koncu raziskovalne naloge smo hipoteze ovrgli ali potrdili.

1.3 OPIS RAZISKOVALNIH METOD

Pri raziskovalnem delu smo poskušali uporabiti čim več različnih metod dela. Uporabili smo naslednje:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo obdelovale podatkov.

1.3.1 Metoda dela z viri in literaturo

Iskanje in uporaba obstoječih virov in literature je osnova vsakega raziskovalnega dela. Pri naši nalogi smo potrebovali literaturo za razlago o športu, torej v zvezi s tematiko, ki smo jo proučevali. Večino literature smo našli v knjigah in nekaterih internetnih straneh. Poudariti pa moramo, da smo se bolj držali strokovnih virov kot kakšnih internetnih člankov.

1.3.2 Metoda anketiranja

S to metodo smo pridobili podatke neposredno od učencev naše šole. Pridobljeni podatki so nam bili glavni vir za nadaljnje delo. Anketirali smo 102 učenca od 6. do 9. razreda naše šole. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 12 vprašanj odprtega in zaprtega tipa.

1.3.3 Metoda obdelave podatkov

Vse ankete smo pregledali in odgovore nato analizirali ter izdelali tabele in grafe. Pri tem smo uporabili programa Microsoft Word in Microsoft Excel.

2 TEORETIČNI DEL NALOGE

2.1 KAJ JE ŠPORT?

Šport je igra ali aktivnost, izvedena v okviru javno določenih pravil, pri kateri sodeluje ena ali več oseb, pri tem pa tekmuje proti drugim igralcem. Glavni značilnosti športa sta različni motivi za ukvarjanje s športom in želja doseganja dobrih rezultatov.

Šport predstavlja velik del človeških interesov in dejavnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek.

V fizičnih športnih panogah so pomembne lastnosti moč, kondicija, hitrost in druge. Za nekatere športe je potrebna miselna moč, dober primer je šah.

Meja med športnimi panogami, igrami, razgibavanjem in igranjem ni trdno začrtana; igre opredelimo kot šport, ko v njih nastopajo še posebej izurjeni igralci, kar igro približa gledalcem. Še posebej je to vidno v modernih časih, ko je zelo pomemben vidik gledalcev (navijači in navijaške skupine...). Namen rekreacije je izboljšanje naših spretnosti ali sposobnosti in kot taka ima položaj predhodnosti pred ukvarjanjem s športom.¹

2.2 MOTIVACIJA ŠPORTNIKOV

Organizacija športne vadbe in ravnanja dobrega trenerja temeljijo na NOTRANJI MOTIVACIJI posameznika. Notranja motivacija posameznika izvira iz dejavnikov, kot so interes in radovednost. S tem iščemo in osvajamo izzive, sledimo osebnim interesom ter urimo sposobnosti. Kadar smo notranje motivirani, ne potrebujemo zunanjih spodbud, ker je dejavnost že sama po sebi nagrada. Pri posamezniku z notranjo motivacijo se izkazuje dobro psihično počutje, izkazovanje interesa za dogodke, uživanje v športu, veselje, pripravljenost za vlaganje navora in vztrajnosti ter zainteresiranost za šport, ki ga trenira posameznik.

¹<http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port>.

Če pa posamezniki nimajo notranje motivacije, je potrebno razviti razumevanje tistega, kar delajo in na osnovi tega razviti in vzgojiti pozitiven odnos in ljubezen do teh športnih dejavnosti.

In kakšna je vloga trenerja?

Trener - učitelj mora biti zgled mladim!! S tem namreč vpliva na večjo motivacijo posameznika.

Trener mora tekati z mladimi, ne le šteti kroge, ki jih bodo pretekli mimo njega, saj s tem ni naredil ničesar. S tem jih ne bo navdušil za dani šport. Brez kapljice znoja trenerja, bodo tudi majice učencev suhe!

Če trener verjame v učence, tudi oni začnejo verjeti vase in pridobivati notranjo motivacijo.

Trener - učitelj ima zelo velik vpliv na notranjo motivacijo športnikov.

Trener, ki veliko ve in ima vsebino rad, je tudi sam motiviran in ima običajno večja pričakovanja do mladih. Tak trener jim bo znal pomagati uresničiti njihove želje in cilje.²

2. 2 ODNOSI MED ŠPORTNIKI

K medsebojnim odnosom vadečih pri vadbi veliko pripomorejo notranji odnosi v skupini: odnosi med vadečimi, posameznikom in trenerjem ter posameznikom samim.

Na medsebojni odnos vpliva tudi prijazen in prijateljski odnos trenerja do vadečih.

Trener posameznikov ne sme izkoriščati in ceniti mora vsakršni trud vadečih. Mora si vzeti čas za učence in jim prisluhniti ter jih predvsem podpirati pri njihovih odločitvah.³

² Škof, Branko et.al: Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007, str. 97, 98.

³ Škof, Branko et.al: Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007, str. 102, 103.

2. 3 USPEHI ŠPORTNIKOV

Positiven pristop in delavnost posameznika pri športni vadbi in treniranju vključuje tudi pravilen odnos do uspeha. V športu odraslih se uspeh enači z zmago. Ko pa govorimo o mladih športnikih ter otrocih, dobro izobraženi trenerji razumejo, da uspeha ne smejo izenačevati z zmago kot tudi neuspeh ni enako kot poraz. Raziskave so tudi potrdile, da je zmaga eden od razlogov za ukvarjanje s športom. Ni res, da mladi športniki ne cenijo zmage. Z odraščanjem in dozorevanjem zmaga za njih postaja vse pomembnejša. Zmaga je največji motiv za trud mladega športnika, da izboljša svoje znanje in doseže svoje osebne cilje.

Če trenerji ocenjujejo svoje otroke samo po tem, ali so premagali nasprotnika ali so bili poraženi in niso osvojili najvišje stopničke, če jih še nato trener graja, tedaj mnogo otrok postane razočaranih nad tem športom. Zaradi neuspeha, pogoste govornice trenerja, da so neuspešni in poraženi, se počutijo nevedne in nezaželene.⁴

Do uspeha je lažje priti s sodelovanjem skupine, s pomočjo, spodbujanjem in podpiranjem. Skupina bo veliko uspešnejša, če je med vadečimi spletenih veliko prijateljskih vezi in če drug drugemu pomagajo s prijaznimi spodbudami ter besedami. Med odraščanjem se vadeči počutijo izločene iz skupine, zavrjene ter osamljene. Zato je zelo pomemben pristop trenerja, da ima enak in spoštljiv odnos do vseh vadečih. Skupina lahko vadečim zagotavlja podporo ali pa postane okolje nenehnega tekmovanja in zavrjenosti ter posmehovanja. Pri športni vadbi naj bo poudarjeno skupinsko delo. S skupinskimi oblikami in metodami dela lahko trener v večji meri poudarja sodelovanje in medsebojno pomoč ter hkrati izpostavlja ter tudi razvija osebno odgovornost.

Skupinske naloge zelo povežejo mlade. Zato je priporočljivo čim več dela in sodelovanja v skupini.

⁴ Škof, Branko et.al: Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007, str. 89-91.

Brez vzgojnih ukrepov - postavljenih jasnih in jedrnatih navodil za obnašanje v skupini - ne more biti uspešnega treninga in na splošno normalnega treninga v skupini. Obvezna naloga trenerja je, da vadeči vsak trenutek vedo, kakšna je njihova naloga.

Ko učitelj/trener pusti vadečim preveč svobode, se znajde v nelagodnem položaju, ko ne zmore več ustreči vsem zahtevam in hkrati nima več moči, da bi spremenil tok dogajanja v pravo smer, so mu stvari popolnoma ušle iz rok.⁵

2. 4 POSTAVLJANJE CILJEV

»Postavljanje ciljev« označuje precej učinkovito tehniko, ki nam lahko prinese veliko uspeha na vseh področjih našega življenja, tudi v športu.

Proces postavljanja ciljev nam omogoča bolj sistematično odločanje o tem, kaj v svojem življenju želimo doseči. Če vemo, kaj hočemo, se na to tudi lažje osredotočimo ter lažje postanemo boljši na tem področju. Postavljanje ciljev nam omogoča dolgotrajno vizijo našega življenja ter krepi našo motivacijo.

S tem, ko točno določimo svoje cilje, jih lahko tudi izmerimo ter tako sami ugotovimo, kakšen je naš napredek.

S postavljanjem ciljev lahko:

- dosežemo več,
- izboljšamo svojo aktivnost,
- izboljšamo kakovost treninga,
- povišamo svojo motivacijo,
- povišamo svoj ponos in zadovoljstvo s samim seboj,
- povečamo zaupanje vase.

⁵ Škof, Branko et.al: Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007, str. 99.

Motivacija in uspeh športnikov na OŠ Hudinja

Raziskava, ki jo je leta 1983 izvedel Damon Burton, je pokazala, da so bili ljudje, ki so uporabljali tehniko postavljanja ciljev v svojem življenju:

- manj podvrženi stresu,
- sposobni boljše koncentracije,
- bolj samozavestni,
- boljši v opravljanju aktivnosti, povezanimi s cilji,
- bolj zadovoljni s svojimi dosežki.

S tem, ko si zastavimo cilj in ugotovimo, v kolikšni meri smo cilj dosegli, ugotovimo, kakšen je naš napredek in kakšne so sploh naše sposobnosti. Pravzaprav dobimo samopotrditev, da smo sposobni, da smo lahko uspešni.⁶

Da bo strategija postavljanja ciljev čim bolj učinkovita, je pomembno, da svoje cilje oblikujemo **POZITIVNO**. Negativne misli negativno vplivajo na naš uspeh, pozitivne pa pozitivno.

Pri postavljanju ciljev moramo biti **natančni**. Če je cilj premalo določen, ne vemo, kaj točno vsebuje, in tako tudi ne moremo ugotoviti, ali smo ga res dosegli.

Določimo, katerim ciljem bomo posvetili več časa, kateri imajo **prednost**. Zgodi se, da imamo preveč ciljev in premalo časa, da bi dosegli vse naenkrat. Zato si določimo vrstni red doseganja ciljev.

Pomembno je, da **določimo tudi kratkoročne cilje** in ne le dolgoročnih. Dolgoročni cilji nas motivirajo, zadovoljitev kratkoročnih ciljev pa nas po korakih pripelje do zastavljenih dolgoročnih ciljev.

⁶ www.s-gls.lj.edus.si/www/files/spo/motivacija%20sportnikov.doc.

Vedno si **zastavimo cilj, nad katerim imamo čim več kontrole**. Naj bodo to naše sposobnosti ali spretnosti, ki jih moramo izuriti, ne pa zunanji dogodki, na katere ne moremo bistveno vplivati (sodnik, diskvalifikacija, tekmeči ...).

Nikoli si ne postavljajmo prenizkih ciljev, ker nam ti ne pomenijo zadosti velikega izziva, naša motivacija tako upade.

Prav tako naši cilji **ne smejo biti previsoki ali nerealni**, ker jih ne bomo mogli doseči, temu bo sledilo razočaranje, upad samozavesti in motivacije.

Cilj, ki si ga zastavimo, naj nam predstavlja izziv.

Kadar zastavljenega cilja ne dosežemo, naj se neuspeh ne sprevrže v katastrofo, pač pa ga vzemimo kot lekcijo, ki nam pove, kaj vse moramo še storiti, da bomo boljši.

Če cilja nismo dosegli, lahko pomeni:

- da se nismo dovolj potrudili,
- da naša tehnika ni bila učinkovita,
- da smo si postavili nerealen cilj ...⁷

⁷ www.s-gls.lj.edus.si/www/files/spo/motivacija%20sportnikov.doc.

3 OSREDNJI DEL NALOGE

3.1 OPIS RAZISKOVALNIH REZULTATOV

Vsi rezultati temeljijo na podlagi odgovorov, ki smo jih dobili s pomočjo anketnega vprašalnika.

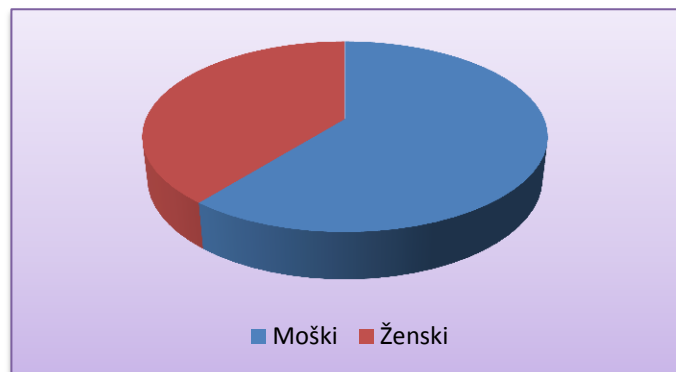
3.1.1 Analiza anketnega vprašalnika

Z anketnim vprašalnikom smo prišli do podatkov neposredno od učencev naše šole, in sicer smo anketirali 102 učenca od 6. do 9. razreda, ki so odgovarjali na 12 vprašanj odprtega in zaprtega tipa.

Statistični podatki

a) Spol

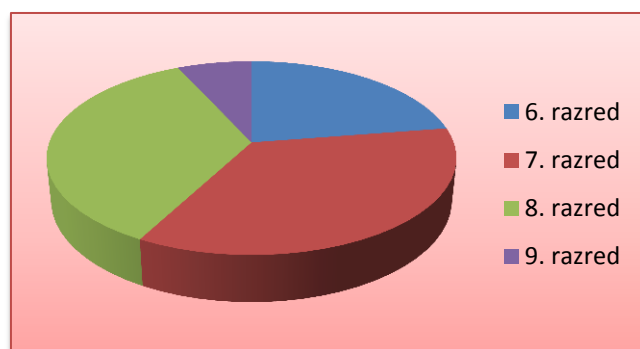
Spol	Število	Odstotek v %
Moški	62	61
Ženski	40	39
Skupaj	102	100



Pri anketiranju je sodelovalo 62 fantov (61 %) in 40 deklet (39 %), in sicer so bili to učenci od 6. do 9. razreda.

b) Starost

Razred	Število	Odstotek v %
6. razred	23	23
7. razred	36	35
8. razred	36	35
9. razred	7	7
Skupaj	102	100

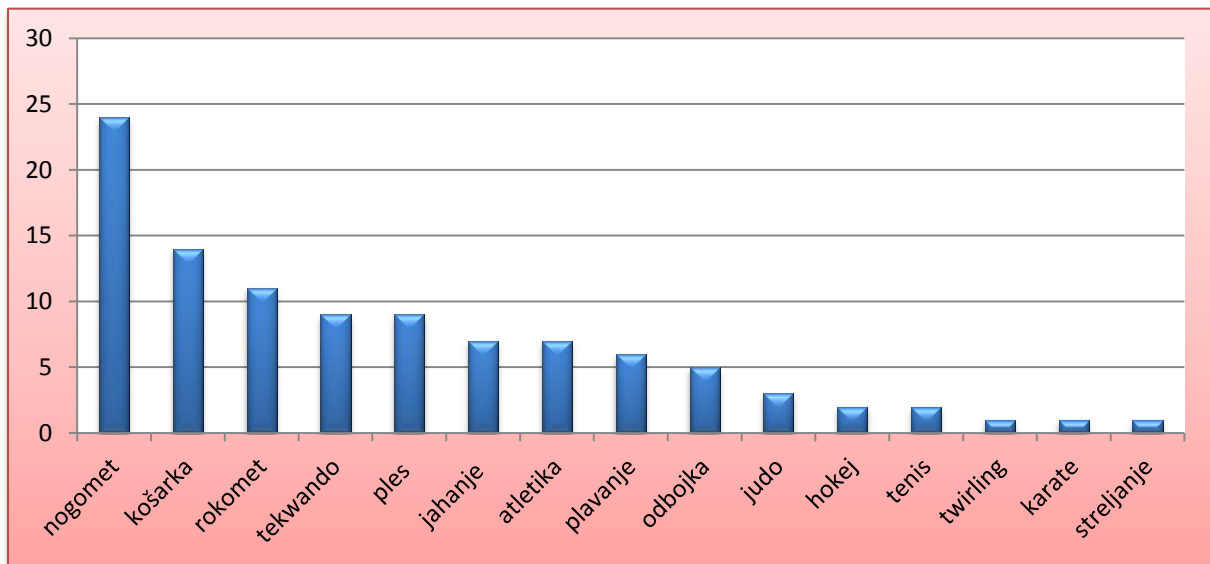


Pri anketiranju je sodelovalo 23 šestošolcev, 36 sedmošolcev, 36 osmošolcev in 7 devetošolcev.

1. Kaj treniraš?

Šport	Število	%
nogomet	24	24
košarka	14	14
rokomet	11	11
taekwondo	9	8
ples	9	8
jahanje	7	7
atletika	7	7
plavanje	6	6

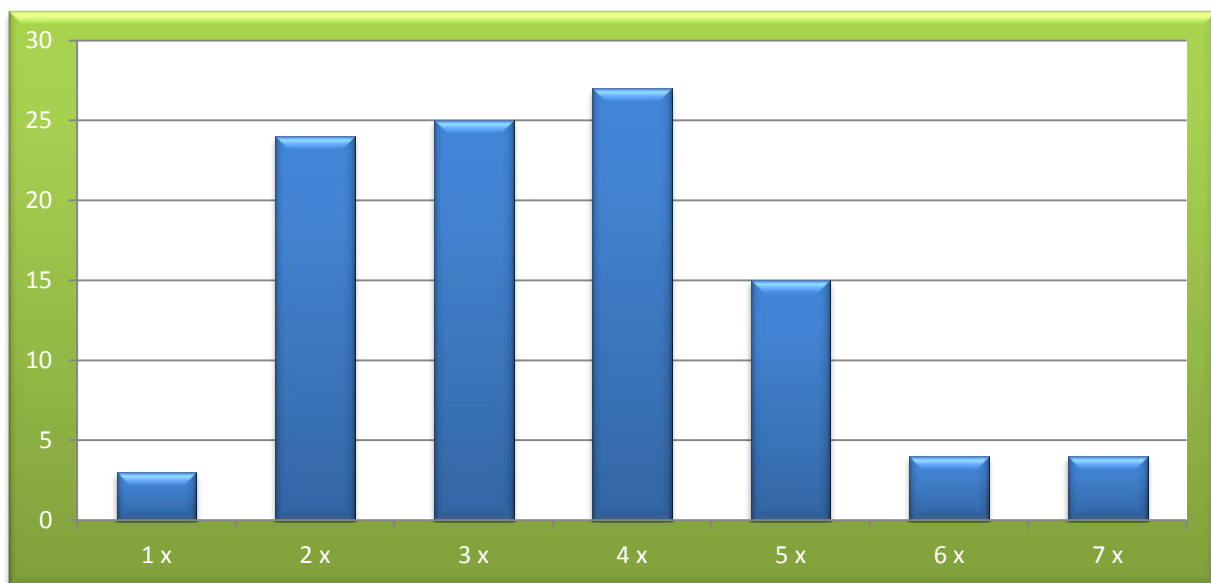
Šport	Število	%
odbojka	5	5
judo	3	3
hokej	2	2
tenis	2	2
twirling	1	1
karate	1	1
streljanje	1	1
SKUPAJ	102	100



Pri tem vprašanju odprtega tipa smo v odgovor dobili kar petnajst različnih športov: 24 učencev trenira nogomet, 14 jih trenira košarko in 11 rokomet. Športi, ki sledijo, pa so: taekwondo in ples trenira po 9 učencev, jahanje in atletiko po 7 učencev, plavanje 6 učencev, odbojko 5 učencev, judo 3 učenci in hokej dva. Po en učenec pa trenira karate, streljanje in twirling.

2. Kolikokrat na teden imaš trening?

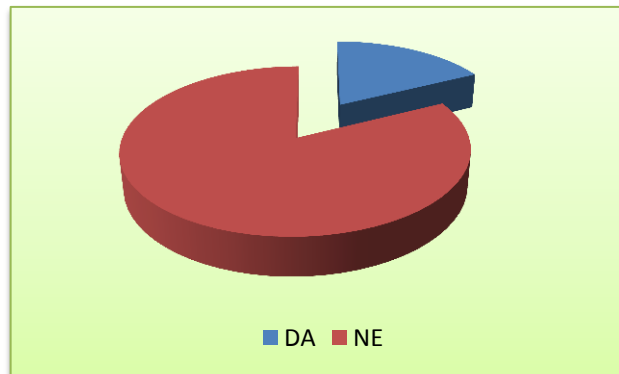
Št. treningov	Število učencev	%
1 x	3	3
2 x	24	24
3 x	25	24
4 x	27	26
5 x	15	15
6 x	4	4
7 x	4	4
Skupaj	102	100



Tudi tukaj smo dobili zelo različne odgovore: najmanj učencev, in sicer trije, ima trening le enkrat tedensko, 24 učencev pa ima treninge dvakrat na teden. 3 x tedensko trenira 25 učencev, 4 x tedensko pa jih ima treninge kar 27. Potem se število zopet manjša: 5 x tedensko trenira 15 učencev, 6- in 7 x tedensko pa po štirje učenci.

3. Ali imaš status športnika?

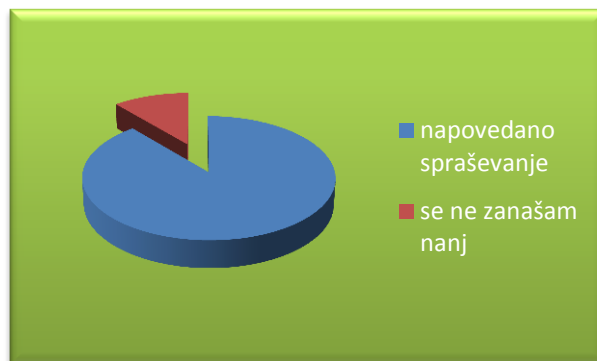
Status	Št. učencev	%
DA	18	18
NE	84	82
Skupaj	102	100



Zelo zanimiva je ugotovitev, da imajo le redki, ki trenirajo nek šport, v šoli status športnika. Teh učencev je le 18, 84 pa jih torej trenira, a v šoli nimajo statusa.

4. Če si obkrožil da, kakšne »koristi« imaš od tega?

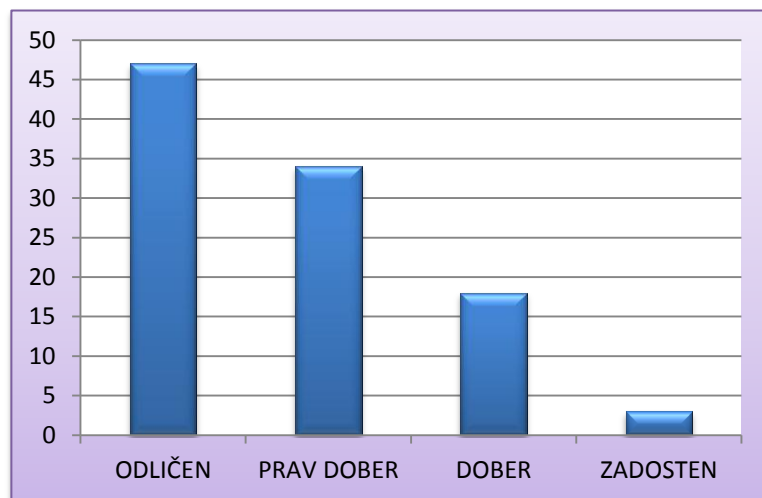
»Korist«	Število	%
napovedano spraševanje	16	89
se ne zanašam nanj	2	11
Skupaj	18	100



Pri teh odgovorih smo ugotovili, da je pri večini pomembnost statusa zgolj v tem, da imajo napovedano spraševanje (16 učencev). Dva učenca sicer imata status športnika, a se nanj ne zanašata.

5. Kakšen učni uspeh imaš?

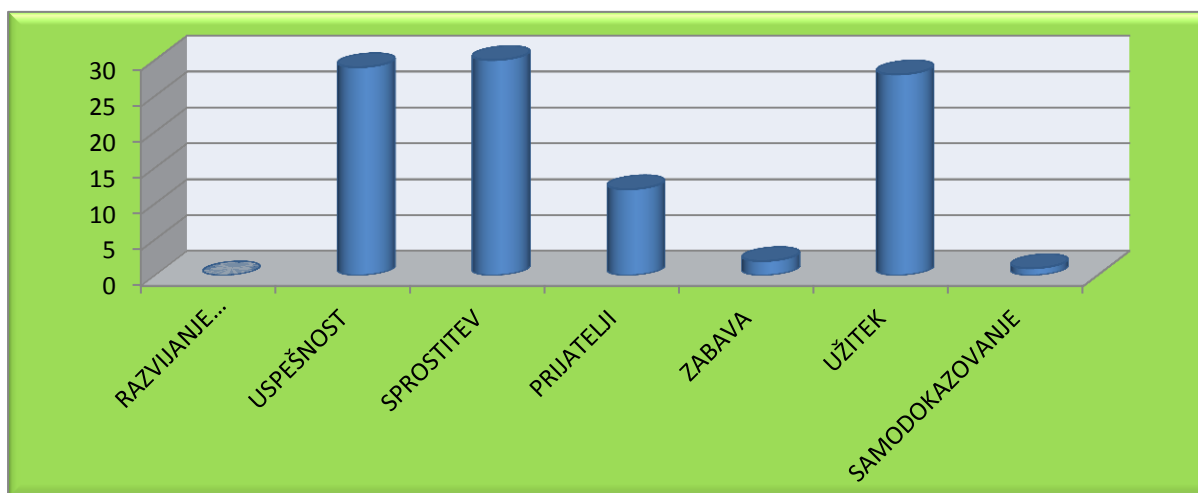
Učni uspeh	Št. učencev	%
ODLIČEN	47	46
PRAV DOBER	34	33
DOBER	18	18
ZADOSTEN	3	3
SKUPAJ	102	100



Kot je razvidno iz zgornjega grafikona, imajo učenci še vedno visok učni uspeh: 47 učencev je namreč odličnih, 34 prav dobrih, 18 jih je dobrih, trije pa so zadostni.

6. Kaj je glavna motivacija pri tvojem športu?

Motivacija	Št. učencev	%
RAZVIJANJE SPOSOBNOSTI	0	0
USPEŠNOST	29	28
SPROSTITEV	30	29
PRIJATELJI	12	12
ZABAVA	2	2
UŽITEK	28	27
SAMODOKAZOVANJE	1	1
SKUPAJ	102	100

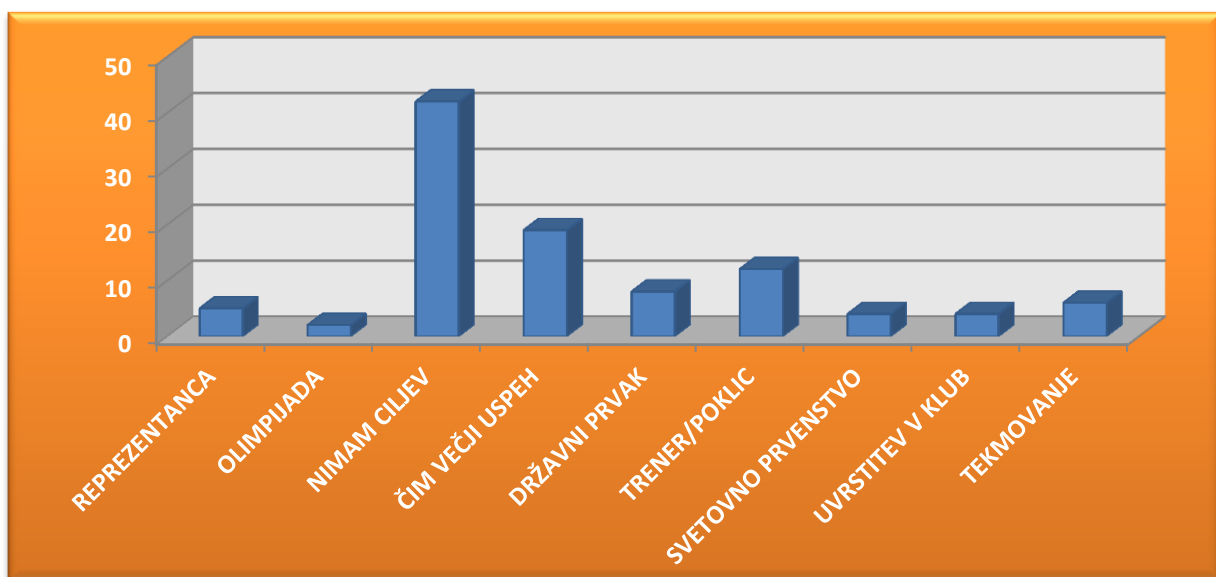


Motivacija in uspeh športnikov na OŠ Hudinja

Zgornji grafikon nam prikazuje, kaj je učencem športnikom glavna motivacija. 30 jih je odgovorilo, da je to sprostitev, 29 uspešnost in 28 užitek. Dvanajstim učencem so motivacija prijatelji, dvema zabava in enemu samodokazovanje. Nihče ni mnenja, da mu je motivacija razvijanje sposobnosti.

7. Kakšne cilje imaš za prihodnost?

Cilji	Št.učencev	%
REPREZENTANCA	5	5
OLIMPIJADA	2	2
NIMAM CILJEV	42	41
ČIM VEČJI USPEH	19	19
DRŽAVNI PRVAK	8	8
TRENER/POKLIC	12	12
SVET. PRVENSTVO	4	4
UVRSTITEV V KLUB	4	4
TEKMOVANJE	6	6
SKUPAJ	102	100

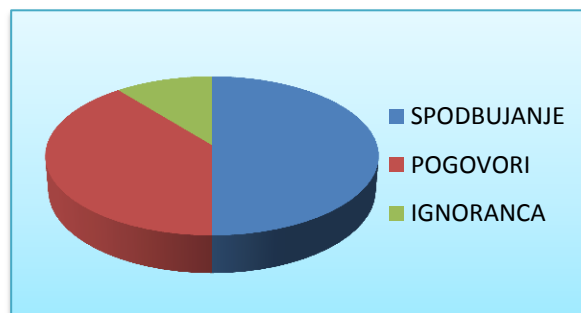


Malo manj kot polovica vseh anketiranih (42 učencev) je odgovorilo, da za prihodnost nimajo ciljev. Da si želijo doseči čim večji uspeh, jih je odgovorilo 19, 12 pa bi se jih poklicno ukvarjalo z določenim športom. 8 športnikov ima željo postati državni prvak, 6 si jih v prihodnosti želi tekmovati, 5 jih ima za cilj, da pridejo v reprezentanco, štirje na svetovno prvenstvo in uvrstitev v klub, dva pa si želita prihoda na olimpijado.

8. V kakšnih odnosih si z nasprotniki

pred tekmo?

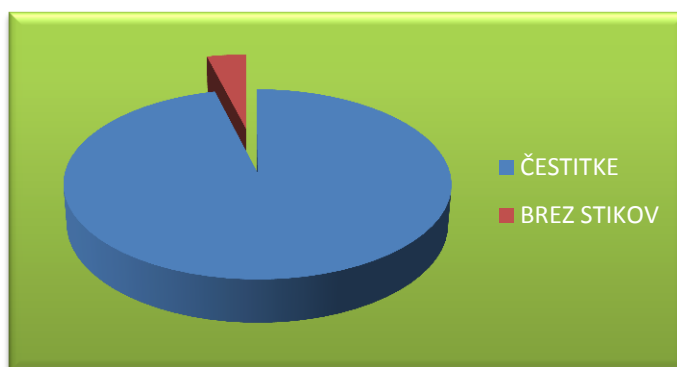
Odnos	Št. učencev	%
SPODBUJANJE	51	50
POGOVORI	40	39
IGNORANCA	11	11
SKUPAJ	102	100



Polovica športnikov (51 učencev) se pred tekmo spodbuja, 39 % se jih pogovarja, 11 % pa se jih ignorira.

po tekmi?

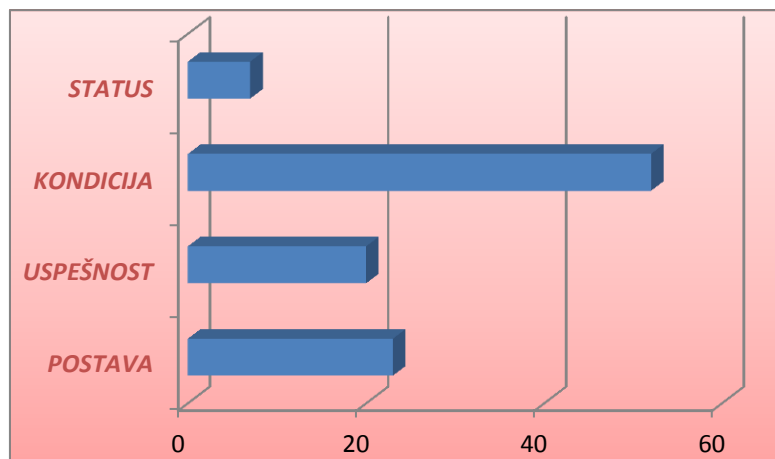
Odnos	Št. učencev	%
ČESTITKE	98	96
BREZ STIKOV	4	4
SKUPAJ	102	100



Po tekmi si večina tekmovalcev čestita (98 učencev – 96 %), ostali pa ostanejo brez stikov (4 učenci – 4 %).

9. Kakšne so tvoje prednosti ukvarjanja s športom?

PREDNOSTI	Št. učencev	%
POSTAVA	23	23
USPEŠNOST	20	20
KONDICIJA	52	51
STATUS	7	7
SKUPAJ	102	100

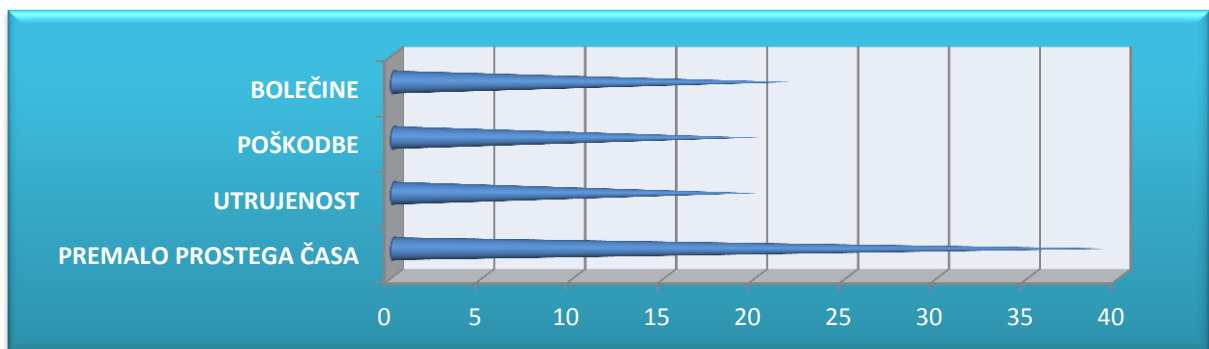


Motivacija in uspeh športnikov na OŠ Hudinja

Iz gornjega grafikona je razvidno, da dobri polovici športnikov (52 učencem) največjo prednost ukvarjanja s športom pomeni večja kondicija. 23 jih meni, da je prednost ukvarjanja s športom lepa postava, 20-im pomeni prednost uspešnost, sedmim učencem pa je prednost status, ki ga imajo v šoli.

10. Kakšne pa so slabosti ukvarjanja s športom?

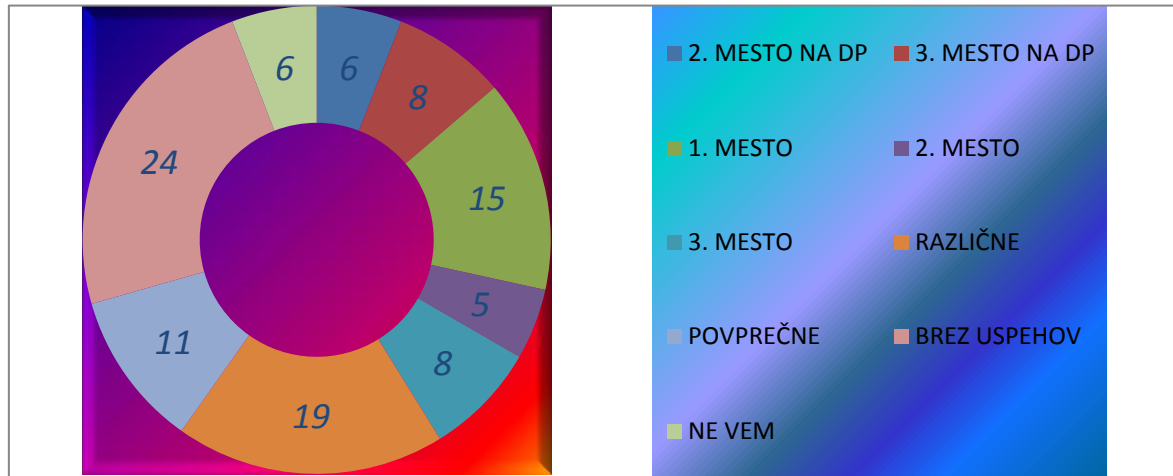
SLABOSTI	Št. učencev	%
PREMALO PROSTEGA ČASA	40	39
UTRUJENOST	20	20
POŠKODBE	20	20
BOLEČINE	22	22
SKUPAJ	102	100



Ukvarjanje s športom ima tudi slabosti – 40 učencev meni, da imajo premalo prostega časa, 22 jih ima bolečine po treningih, po 20 pa jih je po treningih utrujenih ali pa imajo poškodbe.

11. Katere uspehe si na tekmovanjih že dosegel/dosegla?

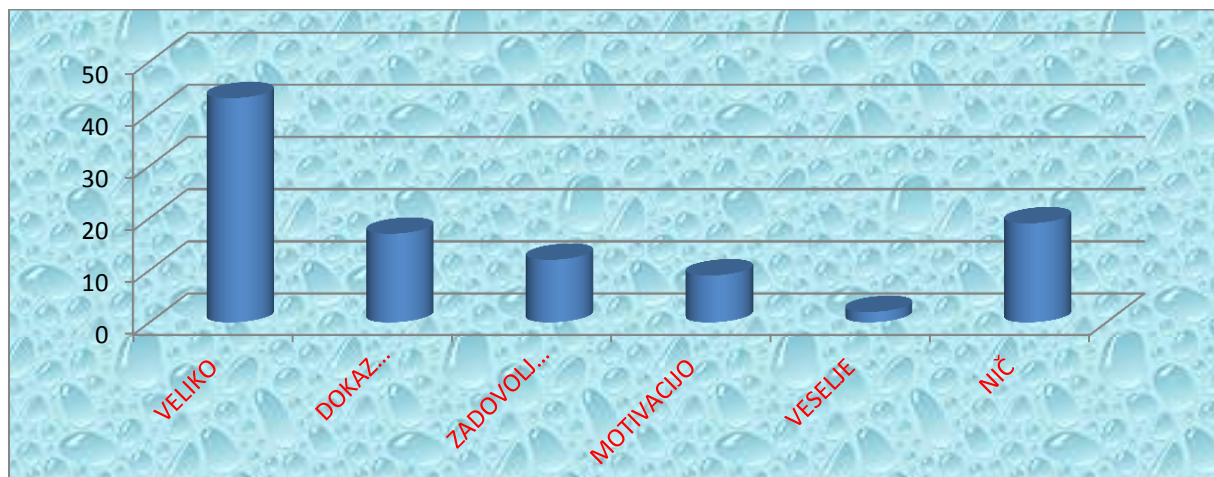
DOSEŽENI USPEHI	Št. učencev	%
2. MESTO NA DP	6	6
3. MESTO NA DP	8	8
1. MESTO	15	15
2. MESTO	5	5
3. MESTO	8	8
RAZLIČNE	19	19
POVPREČNE	11	11
BREZ USPEHOV	24	24
NE VEM	6	6
SKUPAJ	102	100



24 učencev je navedlo, da doslej še ni doseglo nobenih uspehov. 19 učencev svojih uspehov ni natančno opredelilo, dosegli pa naj bi različne uspehe. Na tekmovanjih neugotovljenega ranga jih je 15 doseglo prvo mesto, 8 tretje mesto in 5 drugo mesto. Na državnih prvenstvih jih je 8 doseglo 3. mesto, 6 pa drugo. 11 učencev je odgovorilo, da so dosegli povprečne rezultate, 6 pa jih je odgovorilo z odgovorom »ne vem«.

12. Kaj ti pomeni uspeh na tekmovanjih?

POMEN USPEHA	Št. učencev	%
VELIKO	43	42
DOKAZ USPEŠNOSTI	17	17
ZADOVOLJSTVO	12	12
MOTIVACIJO	9	9
VESELJE	2	2
NIČ	19	19
SKUPAJ	102	100



Večina učencev se je opredelila zgolj do velikega pomena uspeha na tekmovanjih (43). Ostali so okvalificirali pomen uspeha sledeče: sedemnajstim uspeh pomeni dokaz uspešnosti, dvanajstim zadovoljstvo, devetim motivacijo, dvema pa veselje. Devetnajstim učencem uspeh ne pomeni nič.

3. 3 DISKUSIJA

Raziskovalna naloga nam je bila velik izziv, saj smo se kot športniki večkrat spraševali, v kakšni luči vidijo svoje uspehe in ukvarjanje s športom naši sovrstniki. Z anketnimi vprašalniki smo dobili odgovore, ki so nam potrdili oz. ovrgli naše začetne trditve.

In kakšni so naši zaključki?

Prva hipoteza pravi, da so najpogostejši trenirani športi nogomet, košarka in atletika. Ugotovili smo, da sta nogomet in košarka dejansko najpogosteje trenirana športa, medtem ko se je atletika znašla šele na petem mestu skupaj z jahanjem. Tretje mesto med treniranimi športi na OŠ Hudinja namreč zaseda rokomet, kar lahko najverjetneje utemeljujemo z bližino dvorane Zlatorog kot sedežem naše mednarodno uspešne rokometne reprezentance.

Druga hipoteza, ki smo jo zapisali na samem začetku, se glasi: Večina učencev športnikov ima status športnika. Te hipoteze žal nismo potrdili, saj smo ugotovili, da kar 82 % anketiranih učencev kljub aktivnemu treniranju nima statusa športnika. Predvidevamo, da bodo to ugodnost izkoristili raje v srednji šoli.

Učencem športnikom je glavna motivacija uspeh na tekmovanju. Tako se je na začetku glasila naša tretja hipoteza. Z rezultati, ki smo jih dobili z anketami, pa lahko to hipotezo le delno potrdimo, saj se ob bok uspehu postavljata še sprostitev in užitek. S tem sklepamo, da se učenci vsaj v tej starosti še ne udeležujejo tekmovanj zgolj zaradi samodokazovanja in obveznega doseganja najboljših rezultatov, temveč jim veliko pomeni samo udejstvovanje v športu, druženje in spoznavanje z ostalimi tekmovalci.

Četrto hipotezo, ki pravi, da si vsak športnik v prvi vrsti želi najvišjega uspeha na državnem tekmovanju, lahko (tudi v povezavi s tretjo hipotezo) prej ovržemo, kot potrdimo, saj kar 41 % anketiranih učencev nima nobenih ciljev na področju športa. Izmed vseh je namreč samo 15 takšnih, ki si v prihodnosti želijo najvišjih uspehov na tekmovanjih državnega in višjega ranga (5 uvrstitev v reprezentanco, 2 pa celo na olimpijado).

Prvi del pete hipoteze, ki pravi, da si tekmovalci po tekmi čestitajo, lahko z gotovostjo potrdimo, saj je tako odgovorilo kar 96 % anketiranih učencev. Drugi del pete hipoteze, ki pravi, da se zaradi vznemirjenosti tekmovalci pred tekmo ignorirajo, pa moramo ovreči, saj so rezultati anket pokazali ravno nasprotno – kar 50 % učencev se medsebojno spodbuja, 39 % se jih pogovarja in le 11 % medsebojno ignorira.

Svojo zadnjo hipotezo pa smo si zastavili takole: Kondicija učencem športnikom pomeni prednost ukvarjanja s športom, medtem ko je pomanjkanje prostega časa slaba plat tega. To hipotezo lahko v celoti in zagotovo potrdimo: več kot polovica anketirancev je namreč kondicijo navedla kot glavno prednost ukvarjanja s športom, največ odgovorov o slabostih pa so anketiranci namenili pomanjkanju prostega časa.

4 ZAKLJUČEK

Kot mladi raziskovalci smo ugotovili, da imamo veliko skupnega. Kljub temu da se v obšolskem času ukvarjamo z različnimi športi, imamo zelo podobne poglede na življenje športnika. Te poglede smo strnili v šest tez – hipotez – in se odločili, da raziščemo, kako na te stvari gledajo naši vrstniki športniki.

Za vsakega od nas je šport nekaj posebnega. Ne le beseda, ki pomeni gibanje, aktivnost ali fizični napor, temveč način življenja, popestritev, zapolnitev prostega časa, ob vsem tem pa krepitev telesne in osebne kondicije. Nismo častihlepni, zato nam motivacijo za ukvarjanje s športom ne prinašajo samo tekmovalni uspehi, ampak tudi odnos do sotekmovalcev, trenerjev, navijačev, publike in navsezadnje staršev.

S športom zlahka pridobiš samodisciplino, s postavljanjem vedno novih ciljev pa spremljaš svoj napredek, meriš svoje sposobnosti, se samopotrjuješ, s tem pa bogatiš življenje s koristnimi stvarmi in se izogibaš nekoristnemu ali celo nevarnemu preživljanju prostega časa.

Ob pričetku ankete smo bili precej neopredeljeni glede mnenj naših sovrstnikov. Ugotovili pa smo, da se naši mladi športniki v večini zastavljenih hipotez pridružujejo našim pogledom na življenje in delo športnika. Za nas bistvena razlika se je pokazala ravno v motivaciji posameznika, ki ni zgolj in samo uspeh na tekmovanju, temveč je tudi sprostitev, užitek in sklepanje prijateljstev.

Naše ugotovitve, povezane z motivacijo športnikov, nas vodijo do spoznanja, da je - ne glede na zvrst športa, s katero se učenec ukvarja – pomembna odločitev posameznika, zakaj in kako resno to sploh počne, saj si posledično zastavlja nove cilje in teži k še večjim uspehom.

5 LITERATURA IN VIRI

5.1 PISNI VIRI

- Škof, Branko et.al: Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007.
- Doupona Topič, Mojca, Petrović Krešimir: Šport in družba – sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007.
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port> (22. februar 2013).
- www.s-gls.lj.edus.si/www/files/spo/motivacija%20sportnikov.doc (25.2.2013).

5.2 VIRI FOTOGRAFIJ

Osebni arhiv avtorjev raziskovalne naloge.

PRILOGA 1

ANKETA

Smo učenci 8. razreda, Timotej Drobinc, Vesna Kocijan in Ana Kranjc-Zagrušovcem. Delamo raziskovalno nalogo na temo MOTIVACIJA IN USPEH ŠPORTNIKOV NA OŠ HUDINJA. Za dokončno izdelavo naloge bomo potrebovali tvojo pomoč, zato te prosimo, da na vprašanja odgovarjaš resno! Anketa je anonimna.

Za tvoje odgovore se že vnaprej zahvaljujemo!

Povsod je možen le en odgovor.

SPOL:

- a) M
- b) Ž

Kateri razred obiskuješ?

6. 7. 8. 9.

1. Kaj treniraš? _____

2. Kolikokrat na teden imaš trening? _____

3. Ali imaš status športnika?

DA NE

4. Če si obkrožil da, kakšne »koristi« imaš od tega?

5. Kakšen učni uspeh imaš?

a) odličen b) prav dober c) dober č) zadosten

6. Kaj je glavna motivacija pri tvojem športu?

a) užitek

b) sprostitev

c) prijatelji

č) samodokazovanje

d) razvijanje sposobnosti

e) uspešnost

f) drugo: _____

7. Kakšne cilje imaš za prihodnost?

8. V kakšnih odnosih si z nasprotniki

pred tekmo:

a) se spodbujamo

b) se pogovarjamo

c) se ignoriramo

d) drugo: _____

po tekmi:

a) si čestitamo

b) nimamo stikov

c) drugo: _____

9. Kakšne so tvoje prednosti ukvarjanja s športom?

a) lepa postava

b) več kondicije

c) uspešnost

č) status športnika

d) drugo: _____

10. Kakšne pa so slabosti ukvarjanja s športom?

a) premalo prostega časa

Motivacija in uspeh športnikov na OŠ Hudinja

b) bolečine po treningih

c) utrujenost

č) poškodbe

d) drugo: _____

11. Katere uspehe si na tekmovanjih že dosegel/dosegla?

12. Kaj ti pomeni uspeh na tekmovanjih?
