

»Mladi za napredek Maribora 2014«

31. srečanje

# ŠPORT IN SAMOPODOBA

PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

raziskovalna naloga

CEĎ !KQCEKOPUXÒÒ

T ^} ģ !KZÖÒPSCÁVÜWÔ

¥[ |æÁ¥ÁSCF PÔCE

Maribor, februar, 2014

## KAZALO VSEBINE

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1</b>	<b>Hipoteze:</b> .....	<b>5</b>
<b>1.2</b>	<b>Metodologija dela</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>TEORETIČNI DEL</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1</b>	<b>Kaj je šport?</b> .....	<b>7</b>
<b>2.2</b>	<b>Zgodovina športa</b> .....	<b>8</b>
2.2.1	Šport za preživetje .....	9
2.2.2	Samo za vladajoči razred .....	9
2.2.3	Moderni šport: za vse .....	10
<b>2.3</b>	<b>SKUPINSKI ŠPORTI</b> .....	<b>11</b>
<b>2.4</b>	<b>INDIVIDUALNI ŠPORTI</b> .....	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>SAMOPODOBA</b> .....	<b>12</b>
<b>3.1</b>	<b>Kaj je samopodoba?</b> .....	<b>12</b>
<b>3.2</b>	<b>Področja samopodobe</b> .....	<b>13</b>
3.2.1	Tesna samopodoba.....	13
3.2.2	Socialna samopodoba.....	14
3.2.3	Čustvena samopodoba .....	14
3.2.4	Akademsko samopodoba .....	14
<b>3.3</b>	<b>Kako lahko izboljšamo in krepimo svojo samopodobo?</b> .....	<b>15</b>
<b>4</b>	<b>ANALIZA, REZULTATI IN INTERPRETACIJA</b> .....	<b>17</b>
<b>4.1</b>	<b>INTERVJU S TRENERJEM</b> .....	<b>25</b>
<b>4.2</b>	<b>INTERVJU S POLONO HERCOG</b> .....	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>ZAKLJUČEK</b> .....	<b>28</b>
<b>6</b>	<b>SKLEP</b> .....	<b>30</b>
<b>7</b>	<b>DRUŽBENA ODGOVORNOST</b> .....	<b>31</b>
<b>8</b>	<b>VIRI IN LITERATURA</b> .....	<b>32</b>
<b>9</b>	<b>PRILOGE</b> .....	<b>34</b>
<b>9.1</b>	<b>Anketa</b> .....	<b>34</b>

## **KAZALO SLIK**

Slika 1: Na športnem dnevu. ....	7
Slika 2: Moč misli pri šahu .....	8
Slika 3: Atletika .....	9
Slika 4: Gimnastičarke .....	11
Slika 5: Moja osnovna plavalna oprema .....	11
Slika 6: Samopodoba .....	12
Slika 7: Telesna samopodoba .....	13
Slika 8: Socialna samopodoba .....	14
Slika 9: Dobra samopodoba, ljubezen do sebe. ....	15
Slika 10: Vpliv na samopodobo .....	16

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Spol anketirancev .....	17
Tabela 2: Udejstvovanje deklet s športom.....	18
Tabela 3: opredelitve do trditev.....	23
Tabela 4: Kaj bi na sebi spremenila vprašana dekleta. ....	24

## **KAZALA GRAFIKONOV**

Graf 1: Anketiranci po razredih. ....	17
Graf 2: Udejstvovanje s športom.....	18
Graf 3: Mnenje o številu športnih dni na šoli. ....	19
Graf 4: Članstvo v športnih klubih. ....	19
Graf 5: Mnenje vprašanih o koristnosti udejstvovanja s športom.....	20
Graf 6: Mnenje učencev o lastnostih dobrega športnika.....	21
Graf 7: Podpora staršev pri udejstvovanju v športu. ....	21
Graf 8: Povprečna šolska ocena. ....	22
Graf 9: Če bi lahko na sebi kaj spremenil. ....	23
Graf 10: Zanašanje pri sprejemanju odločitev. ....	24

## **POVZETEK**

Šport je oblika dejavnosti, ki krepi telesne in psihične zmogljivosti. Vpliva na zaznavanje samega sebe v smislu poznavanja in zavedanja, kar zajema tudi doseganje uspeha. V nalogi raziskujem povezavo športa in samopodobe. V teoretičnem delu sem opisala šport, njegov razvoj skozi zgodovino in opredelila vrste športa. Raziskala sem pojem samopodobe in področja samopodobe. Uporabila sem metodo proučevanja pisnih virov, analizirala anketne podatke in opravila dva intervjuja. Zastavljena je bila teza, da se več kot 60 odstotkov učencev ukvarja s športom, da se s športom ukvarja več fantov kot deklet, da imajo športniki boljšo samopodobo kot tisti, ki se športom ne ukvarjajo. Z raziskavo smo ugotovili, da so naši učenci športno aktivni, veliko jih je dejavnih tudi v raznih športnih klubih. Imajo dobro samopodobo. Razliko v samopodobi med športniki in tistimi, ki se športom ne ukvarjajo nismo dokazali. Ugotovili smo, da imajo o sebi dobro mnenje, najteže se pogovarjajo o čustvih.

# 1 UVOD

Za raziskovalno nalogo sem se odločila, ker me je zanimalo področje športa v povezavi s samopodobo pri učencih na naši šoli. Ugotoviti sem želela v kolikšni meri se udeležujejo v športnih aktivnostih in kakšna je njihova samopodoba.

Temeljni namen raziskovalne naloge je preučiti teoretično znanje s področja športa in samopodobe in ugotoviti zadovoljstvo naših učencev v povezavi med športom in samopodobo. V raziskovalni nalogi želim predstaviti zgodovino športa, raziskala bom katerim športnim panogam na naši šoli posvečamo večjo pozornost, kako na športnika in njegovo samopodobo vpliva njegova družina, proučila bom samopodobo in povezavo med športom in samopodobo. Ker sem sama športnica, uspešna v šoli in imam veliko prijateljev, me to področje posebej zanima.

Vem, da šport pripomore k boljšemu učnemu uspehu in boljšemu počutju. Slišala sem že veliko pozitivnega o učinkih ukvarjanja s športom na sploh. Kako pa šport vpliva na našo samopodobo? Opazujem sošolke in sošolce, ki imajo dobre ocene v šoli in se ukvarjajo s športom. Sprašujem se, ali obstaja povezava med športnim udejstvovanjem in samopodobo. Nekateri imajo dobre ocene, a se ne ukvarjajo s športom. Ampak, kakšno mnenje imajo o sebi? Ali imajo prav tako dobro samopodobo, če prav se ne ukvarjajo s športom? Vsekakor so tisti, ki se ukvarjajo s športom bolj ambiciozni, tudi bolj zdravi in veseli.

## 1.1 Hipoteze:

1. S športom se ukvarja več kot 60 odstotkov osnovnošolcev.
2. S športom se ukvarja več fantov kot deklet.
3. Športniki imajo boljšo samopodobo kot tisti, ki se s športom ne ukvarjajo.

## 1.2 Metodologija dela

Delo je zasnovano kot teoretična in analitična raziskovalna naloga z uporabo metode raziskovanja in zbiranja informacij, metode anketiranja in analize. Opravila sem dva intervjuja.

Iskanje obstoječih virov in literature je osnova za raziskovalno delo. Pri pričujoči nalogi je literatura uporabljena za predstavitev zgodovine športa, pomena športa in za osvetlitev znanja o samopodobi ter za razlago nekaterih pojmov.

Z metodo anketiranja smo dobili podatke neposredno od anketirancev - učencev naše šole. Pridobljeni podatki so bili vodilo za nadaljnje delo. Anketni vprašalnik smo oblikovali v programu 1ka spletne ankete. Sestavljalo ga je 13 vprašanj. Anketiranju se je odzvalo 98 učencev od 6. do 9. razreda. Vsi anketiranci so vprašalnik reševali samostojno v računalniški učilnici.

Analize odgovorov so vključene v nalogo.

Opravila sem intervju s trenerjem plavanja in vrhunsko športnico Polono Hercog.

V zaključnem koraku je potekalo oblikovanje teksta in pisne oblike naloge.

## 2 TEORETIČNI DEL

Slovar slovenskega knjižnega jezika pravi, da je šport po ustaljenih pravilih izvajan telesna dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje, razvedrilo.

*Etimološki izvor pojma "šport" je v latinskih besedah desport, disport oz. disportare, kar pomeni odnesti proč, oditi z dela. Izvor besede največkrat tolmačijo kot "oditi skozi mestna vrata". Beseda je verjetno nastala zaradi preprostega dejstva, da so bili pri Rimljanih tereni za vadbo športnih veščin zunaj mestnega obzidja. (Tušak, 2010).*

### 2.1 Kaj je šport?

Šport je spektakularna dejavnost, ki jo spremlja na milijone gledalcev. Ljudje ga gojimo zaradi potrebe po krepitvi telesne moči ali preprosto zaradi veselja do gibanja (Šport, 2001, 8).

Šport je fizična aktivnost, izvedena v okviru javno določenih pravil z rekreativnim namenom : za tekmovanja, uživanje, pridobitev spretnosti, ohranjanje zdravja, ali pa je kar kombinacija večih izmed naštetih elementov. Različni motivi za ukvarjanje s športom in želja doseganja dobrih rezultatov sta glavni značilnosti športa. Iz tega sledi, da je tekmovalno plavanje pred množico v dvorani šport, medtem ko pa je plavanje v morju ali bazenu samo zase le rekreacija. Obstaja veliko vrst športov, skupno vsem pa je, da zahtevajo za udelestvo relativno veliko časa in denarja, če že ne kot udeležencu, pa kot gledalcu (<https://sites.google.com>).



Slika 1: Na športnem dnevu. (Arhiv šole)

Šport predstavlja velik del človeških interesov in aktivnosti. Prisoten je pri večini dnevnih poročil. Jasno je, da so ljudje zanj pripravljeni porabiti veliko časa, ki bi ga sicer lahko porabili za počitek, branje ali gledanje televizorja. Mirno lahko trdimo, da je v vsakodnevni uporabi.

Vsakdo, ki se ukvarja s športom ve, da se je med vadbo, treningom ali tekmo potrebno podrežati določenim pravilom. Glavna gonilna sila za to je želja po dosežkih na izbranem področju. Dosežek je velikokrat že izboljšati svoj predhodno izmerjen čas/dosežen rezultat.

Za večino športnih panog potrebujemo moč, kondicijo, hitrost in še kaj. Poznamo pa športe pri katerih je bistvenega pomena miselna moč, recimo šah.



Slika 2: Moč misli pri šahu. (dostopno na: <https://encrypted-tbn1.>)

## 2.2 Zgodovina športa

Zgodovina športa sega daleč v preteklost, vse do začetkov človeštva. Šport je star toliko, kot je stara prva igra. Pojavne oblike športa so se skozi čas spreminjale in se dopolnjevale.

Razloge za spreminjanje lahko v največji meri pripisujemo značilnostim posameznih družb, načinu produkcije materialnega življenja in produkcijskim odnosom, ki so seveda pogojevali tudi politično nadstavbo. Z razvojem družbe in njenih potreb so se spreminjali tudi pomeni športa, zato je šport družbeni pojav, ki ga je nemogoče opredeliti vnaprej.





Slika 3: Atletika. (vir: <http://ars.rtv slo.si/>)

### 2.2.1 Šport za preživetje

Človek je na začetku svojega obstoja ves svoj čas namenjal izključno dejavnostim, povezanim s preživetjem. Predvsem ukvarjanje z lovom je pomenilo tudi začetek prvega razlikovanja med ljudmi. Lovcem so boljše elementarne telesne sposobnosti omogočile večjo družbeno uveljavitev. Vsa motorika je služila za potrebe dela. Ločitev na poljedelce in živinorejce pa je v obdobjih preseljevanja vodila k nujnim medplemenskimi konfliktom za pašnike. Spopadi so zahtevali dobro telesno pripravljenost in nove sposobnosti pri ravnanju z orožjem. Intenzivnejše ukvarjanje s športnimi vsebinami (lov, boj, igra in ples) pa je postalo privilegij nastajajočega višjega razreda.

### 2.2.2 Samo za vladajoči razred

V starodavnih civilizacijah je bil šport povezan s kastami. Najbolj znane so bile gimnastične vaje. Zapise o njih so našli predvsem v Indiji in na Kitajskem, pa tudi v Grčiji, na Japonskem, v Egiptu in pri Perzijcih. Šport je bil v teh okoljih povezan z vladajočim razredom, ukvarjanje z njim pa je potekalo pod nadzorom svečnikov, vojakov in drugih pripadnikov kast. V starodavnih civilizacijah je že prišlo do širokega razvoja športnih panog, ali bolje rečeno, spretnosti (igre z žogo, borilne veščine, plavanje, tek, jahanje, streljanje, ples), ponekod pa je imel šport tudi funkcijo izboljševanja kakovosti življenja (sprostitvev, pomirjanje in koncentracija).

Tudi Grki in Rimljani so ob pomoči športa vzgajali vladajoči razred; njegov cilj je bil z vzgojo

spretnega in vzdržljivega vojaka zagotoviti dominantni položaj vladajočega razreda. V Šparti in pozneje v starem Rimu je športna vzgoja slonela predvsem na vojaških veščinah, v Atenah pa je pomen športa dobil širše razsežnosti. Šport je namreč postal sestavni del izobraževanja; Atenci so se telesnih spretnosti učili v šolah, njihovo čaščenje bogov pa je vse bolj dobival značaj tekmovanja v različnih igrah, predvsem športnih. Grški filozofi so bili prvi, ki so o pomenu športne vadbe in vzgoje tudi razmišljali in pisali. Šport so povezovali z ohranjanjem zdravja, Platon se je med drugim zavzemal za skladnost umske in telesne vzgoje (Tušak. 2010).

### *2.2.3 Moderni šport: za vse*

Zgodnje obdobje kapitalizma je uveljavilo drugačno obliko športa – moderni šport. Ta je nastal v Angliji, kjer je poleg funkcijo zabave in razvedrila dobil funkcijo prostočasne dejavnosti. Šport je postal sredstvo, vzgojna metoda. Na začetku 19. stoletja so se oblikovali sistemi tekmovanja in vadbe, hkrati pa je prišlo do razvoja novih športnih panog, ki so spojile plemiške in ljudske oblike športa.

Ob koncu 19. stoletja je prišlo do prvih povezav športnih panog v športne organizacije. Šport je prerasel v profesionalno dejavnost, ki ji vladajo profesionalni odnosi. Namenjen je vsem, zlasti mladim, nevladajoči razred pa je v ukvarjanju s športom videl predvsem zabavo ali pa zaslužek. Sčasoma se je šport preoblikoval v industrijsko panogo. Z začetkom olimpijskih iger moderne dobe je prišlo do poskusov povezovanja športne dejavnosti z družbeno in šport pa je dobil vlogo prispevanja k človekovemu vsestranskemu in harmoničnemu razvoju.

Korenine sodobnega športa lahko iščemo v prvih letih po drugi svetovni vojni, še posebno v zadnjih dvajsetih letih pa šport postaja izrazito raznolik. Dandanes v športu najdemo predvsem vzgojni vidik (šport kot vzgojno sredstvo), rekreacijski vidik (poudarek na razvedrilni, zabavni oziroma rekreativni funkciji športa) in tekmovalni vidik (poudarek na tekmovanju, ponekod pa je šport že oblika dela) (Tušek, 2010).

## 2.3 SKUPINSKI ŠPORTI

Vsak športnik mora obvladati vrsto spretnosti. V moštvenem športu je najpomembnejša ta, da zna dobro sodelovati s soigralci. Posameznik mora svojo igro uskladiti s soigralci in obvladati umetnost obrambe, naučiti se mora podajati in gibati ter prehajati v napad, da bi dosegal točke ali gole, ki v moštvu prinašajo zmago.

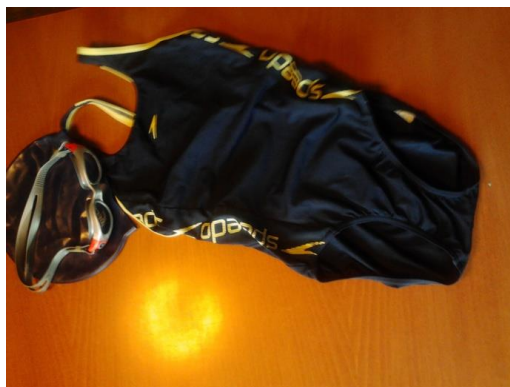
Moštveni športi povezujejo igralce, saj ima vsak pomembno vlogo v skupnem prizadevanju za zmago moštva (Enciklopedija..., 2012, 6).



Slika 4: Gimnastičarke.( vir: <http://www.delo.si1>).

## 2.4 INDIVIDUALNI ŠPORTI

Danes poznamo mnogo individualnih športov, ki privlačijo ljudi predvsem zaradi izzivov. To so lahko preizkušnje hitrosti in moči, natančnega ciljanja ali pa dobrega nadzora in ustvarjalnosti. Šport je lahko osebno iskanje izzivov. Prav pri vseh športih veljajo tudi določena pravila in oprema.



Slika 5: Moja osnovna plavalna oprema (foto avtor RN).

### 3 SAMOPODOBA

#### 3.1 Kaj je samopodoba?

Samopodoba je odnos do sebe. Je vrednost, ki jo pripišemo samim sebi. Morda ste že slišali, da samopodoba pove, koliko imamo radi sami sebe. To drži, vendar pa je samopodoba veliko več kot to. Samopodoba je naša skrivna energija. (Bettie B. Y. 2000.)



Slika 6: Samopodoba (vir: [www.svet-je-lep](http://www.svet-je-lep).)

Samopodoba je eno temeljnih področij osebnosti. Zajema celoto predstav, mnenj, stališč, ki jih imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo. Začetnik sodobnega pojmovanja samopodobe, psiholog Nathanael Branden, jo opredeljuje kot seštevek samoučinkovitosti in samospoštovanja. Samoučinkovitost pomeni zaupanje vase, v svoje sposobnosti, v svoj način razmišljanja, odločanja, prevzemanja odgovornosti. Človek, ki ima te lastnosti, čuti, da se lahko zanese nase, da obvladuje svoje življenje in da ima nadzor nad njim. Samospoštovanje pa predstavlja vrednostni vidik samopodobe. Pozitivno samospoštovanje nam omogoča, da se cenimo, se sprejemamo takšne, kot smo, ter verjamemo, da imamo pravico do sreče, prijateljstva, ljubezni. (Tacol, 2010).

Petra Dolenc (2010) pravi, da samopodoba predstavlja eno izmed najpomembnejših, prednostnih razvojnih nalog otroštva, zato ji je potrebno posvečati posebno pozornost, predvsem v vrtcu in šoli.

Žal je precej ljudi, ki ne znajo živeti tako, da bi zadovoljevali svoje potrebe vsaj do takšne mere, da bi bili dokaj zadovoljni z življenjem. Namesto da bi ravnali v življenju sebi v prid, se

pogosto vedejo sebi v škodo. To zbuja pri njih kronično nezadovoljstvo s seboj, ki se kaže v bolj ali manj stalni čustveni napetosti. Človek je tedaj pogosto slabe volje, zadirčen, prepirljiv, napadalen, zavisten, hudoben, ali pa potr, zapira se vase, beži v nedejavnost, obremenjuje ga občutek, da je manjvredna oseba, da je zavozil življenje (Košiček, 2003).

### 3.2 Področja samopodobe

Mnoge raziskave so potrdile, da je samopodoba sestavljena iz večjega števila področij, ki so v nekakšni hierarhiji. Področja posameznikove samopodobe z zorenjem naraščajo, med najpomembnejšimi v obdobju mladostništva (Kompore idr., 2006) pa so: telesna, socialna, čustvena in akademska samopodoba.

#### 3.2.1 Tesna samopodoba

Zajema prepričanja in sodbe o lastni telesni privlačnosti, primerjave lastnega videza z videzom drugih.

Petra Dolenc (2010) poudarja, da zajema telesna samopodoba tako posameznikovo zaznavo telesnega videza kot tudi njegovo zavedanje gibalnih zmogljivosti (sposobnosti in spretnosti). V okviru preučevanja gibalne/športne aktivnosti pri otrocih je ravno povezanost s telesnim vidikom samopodobe najbolj pomembna.

Telesna samopodoba ima v sistemu samopojmovanja edinstven položaj, saj je telo skozi njegov videz, lastnosti in sposobnosti pomemben vmesnik med posameznikom in okolico.// Od ranega obdobja dalje otrok s pomočjo gibanja pridobiva pomembne informacije in izkušnje o sebi«(Dolenc, 2010, 56).



Slika 7: Telesna samopodoba. (Dostopno na: projekti.gimvic).

### 3.2.2 Socialna samopodoba

Obsega predstave in pojmovanja o tem, kakšna je kakovost naših odnosov z drugimi (posebej z vrstniki istega in nasprotnega spola), kako smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva. »Ta proces teče vse življenje in tako se posameznikovi vedenjski vzorci, vrednote, standardi, veščine, stališča, motivi izoblikujejo skladno s tistimi, ki so zaželeni v določenem socialnem okolju. Pomeni torej proces sprejemanja in prevzemanja različnih vedenjskih vzorcev tiste socialne skupine, v kateri posameznik živi« (Kompore, 2004, 317).



Slika 8: Socialna samopodoba. (Dostopno na: <http://www.aktivni.si>)

### 3.2.3 Čustvena samopodoba

So zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, npr. o samem sebi kot ne/mirnem, ne/sproščenem in čustveno ne/uravnovešenem, o tem, ali sem pretežno dobro ali slabo razpoložen, ali se močno vznemirim ali pa dobro obvladujem svoja čustva.

### 3.2.4 Akademska samopodoba

Obsega predstave o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih; doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, sposobnostih za učenje, zanimanja za šolske predmete, zaupanje v lastne intelektualne sposobnosti... Šolska samopodoba se deli še na samopodobo pri jeziki, naravoslovju, tehniki, zgodovini itd.

#### **Značilnosti posameznika s pozitivno podobo o sebi**

- Se spoštuje, si zaupa in se ceni.
- Si postavlja cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel.

- Sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje.
- Se ne umika pred težavami, ampak jih poskuša reševati.
- Je pri svojih odločitvah samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih.
- Se lažje prilagaja spremembam.
- Prevzema odgovornost za svoje vedenje.
- Prepoznava, sprejema, izraža, uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.



Slika 9: Dobra samopodoba, ljubezen do sebe.

(Dostopno na: <http://www.nezasvojen.si>)

### 3.3 Kako lahko izboljšamo in krepimo svojo samopodobo?

- Na dogodke glejmo kot na **priložnosti in izzive**. Vsak dogodek je priložnost, da nekaj naučimo o sebi, o drugih, o življenju. Ko pomislimo, da imamo pred seboj problem ali težavo, nadomestimo to raje z besedo izziv ali priložnost.
- Naše misli o sebi in drugih naj bodo pozitivne. Govorimo o sebi in o drugih dobro. Ob tem se vsak dan lahko potrudimo, da se spodbujamo in pohvalimo – sebe in druge.
- Poiščimo pri sebi to, kar nas dela edinstvene? Kaj pri sebi cenimo, imamo radi, na kaj smo ponosni: lastnosti, vedenja, izkušnje; kaj nam gre dobro od rok.
- Primerjavo z drugimi ali z idealno podobo pa opustimo. Primerjajmo se le sami s seboj, ocenjujmo svoj napredek in si postavljajmo dosegljive, vendar dovolj visoke cilje.



Slika 10: Vpliv na samopodobo. (Dostopno na: <http://www.viva.si/>)



## 4 ANALIZA, REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Anketiranje smo izvedli v prvi polovici januarja 2014. Anketiranci so vprašalnik reševali samostojno v računalniški učilnici v programu 1ka spletne ankete. Anketirali smo učence od 6. do 9. razreda naše šole. Za širši vpogled v povezavo športa s samopodobo sem izvedla intervju s trenerjem plavanja in vrhunsko športnico Polono Hercog. Pred intervjujem sem določila cilje in okvirna vprašanja, s katerimi sem želela poglobiti ugotovitve pridobljene iz anketnih podatkov.

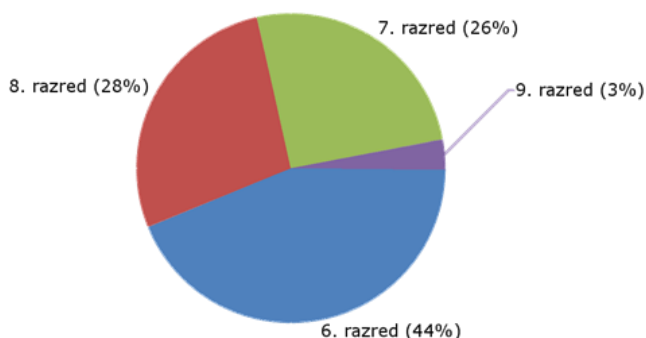
V nadaljevanju prikazujemo rezultate, najprej opisno statistiko potem pa analizo hipotez.

V začetku smo želeli izvedeti kakšnega spola so anketiranci.

Tabela 1: Spol anketirancev.

1 (Moški)	39	40%
2 (Ženski)	59	60%
Skupaj	98	100%

V vzorec raziskave je bilo vključenih 98 anketirancev. Od tega je bilo 39 fantov, kar znaša 40 odstotkov vprašanih in 59 deklet, kar znaša 60 odstotkov vprašanih.

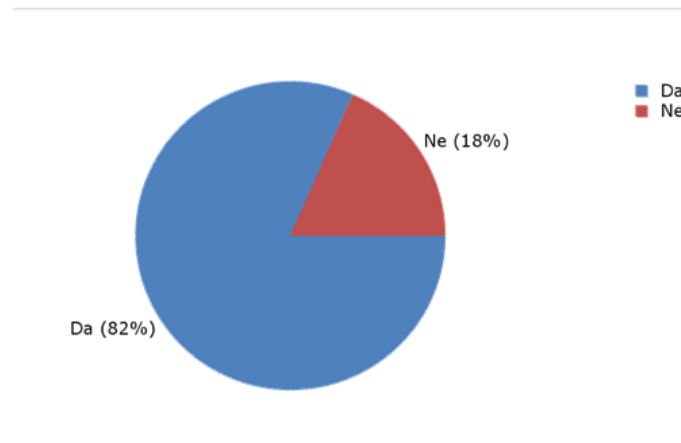


Graf 1: Anketiranci po razredih.

K reševanju ankete smo povabili vse učence od 6. do 9. razreda. Ob pregledu rezultatov ugotavljamo, da je anketni vprašalnik rešilo največ šestošolcev, kar 44 odstotkov in najmanj devetošolcev, le 3 odstotke. Rezultat nas je nekoliko presenetil, saj bi ob večji udeležbi

devetošolcev lahko rezultate primerjali tudi po starostni stopnji, kar v danih razmerah ne moremo storiti. Bomo pa ob nekaterih vprašanjih pogledali razliko v rezultatih po spolu.

### 1. Ali se ukvarjaš s športom?



Graf 2: Udejstvovanje s športom.

Večina vprašanih učencev (82 odstotkov) se ukvarja s športom. Le 18 odstotkov učencev je odgovorilo, da se s športom ne ukvarjajo. Vsekakor bi si želeli, da se s športom ukvarja čim več otrok, morda kar vsi. Ta dejavnost nam je tako rekoč prirojena, saj imajo že čisto majhni otroci tek za povsem naravno gibanje. Mlade želimo spodbuditi h gibanju predvsem zdaj, ko veliko časa preživljajo za različnimi elektronskimi napravami. Okolica šole je bogata z zelenimi površinami in igrišči. Premoremo tudi lepo telovadnico in v bližini je mnogo športnih društev, ki ponujajo različne aktivnosti. Šolski program nam zagotavlja na teden določeno število ur športa v urniku, kar je zagotovilo, da se lahko vsakdo športno udejstvuje .

Tabela 2: Udejstvovanje deklet s športom.

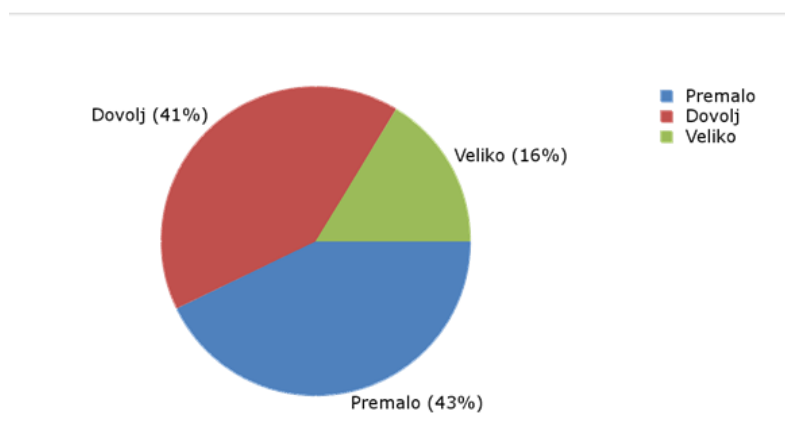
Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (Da)	43	84%
2 (Ne)	8	16%
Skupaj	51	100%

Podatki kažejo, da se s športom ukvarja več vprašanih deklet (84 odstotkov) kot fantov (77 odstotkov).

Na šoli izvajamo interesne programe športa in več gibalno športnih programov, kot so Zlati sonček, Naučimo se plavati, Zdrav življenjski slog. Udeležujemo se raznih šolskih športnih tekmovanj in prireditev.

Letno izvedemo 5 športnih dni, ko se ves dan posvečamo telesni aktivnosti. Zanimalo nas je mnenje učencev o športnih dnevih.

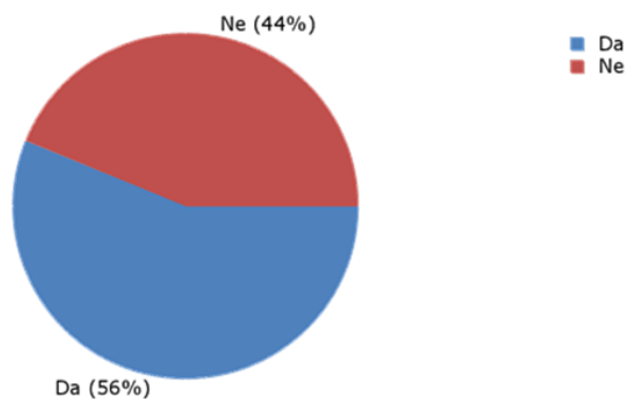
## 2. Koliko športnih dni imamo letno v šoli?



Graf 3: Mnenje o številu športnih dni na šoli.

Največ (43 odstotkov) anketirancev meni, da imamo v šoli premalo športnih dni. 41 odstotkov anketirancev meni, da imamo na šoli dovolj športnih dni. Najmanj (16 odstotkov) meni, da imamo veliko športnih dni. Rezultati kažejo na to, da se naši učenci radi gibljejo in si želijo še več športnih dni.

## 3. Ali si vključen v kakšen klub?

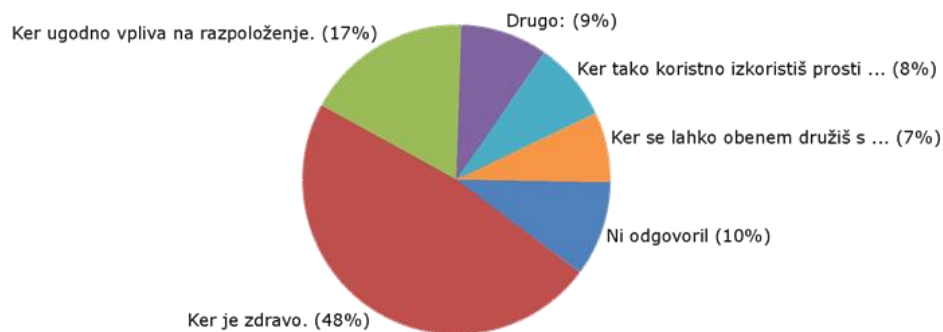


Graf 4: Članstvo v športnih klubih.

Rezultati ankete so pokazali, da je več kot polovica anketirancev (56 odstotkov) vključenih v izbrani športni klub. Graf in rezultati govorijo, da manj kot polovica učencev ni vključenih v klub (44 odstotkov). Pri pregledu rezultatov po spolu ugotavljam, da je v športni klub vključenih več deklet (63 odstotkov) kot fantov (46 odstotkov).

Lega našega kraja nam omogoča vključevanje tudi v različne športne klube. Tam potekajo aktivnosti v glavnem v popoldanskem času in za udeležbo svojih otrok skrbijo starši.

#### 4. Zakaj se je po tvojem mnenju dobro ukvarjati s športom?



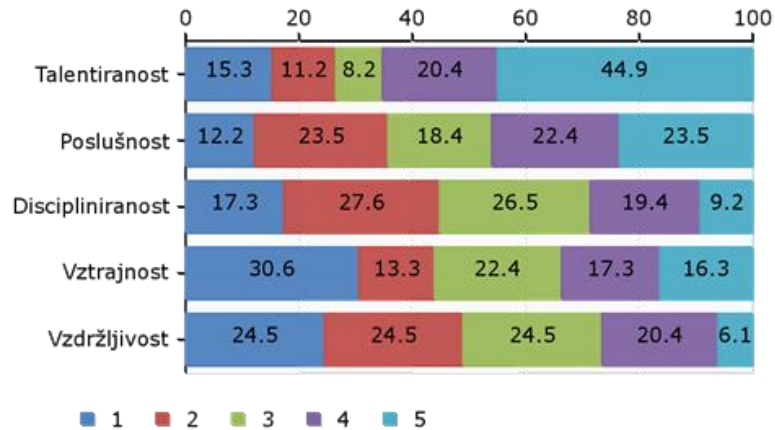
Graf 5: Mnenje vprašanih o koristnosti udejstvovanja s športom.

Največ otrok (48 odstotkov) je odgovorilo, da se s športom ukvarja, ker so mnenja, da je to zdravo. Zaradi ugodnega vpliva na razpoloženje, je športno aktivnih 17 odstotkov otrok. Kar 10 odstotkov otrok na to vprašanje ni odgovorilo. Iz drugih razlogov se s športom ukvarja 9 odstotkov otrok. Zapisali so, da so ti razlogi naslednji: ker pridobiš na moči in se lažje učiš. Mnenje, da se je dobro ukvarjati s športom, ker tako koristno izkoristiš prosti čas, je zavzelo 8 odstotkov otrok. Zaradi druženja s prijatelji se s športom ukvarja 7 odstotkov otrok.

Za uspešnost športnika in s tem za osebno rast je potrebna določena disciplina in osebne lastnosti. Anketirance smo zaprosili, da so razvrstili našete lastnosti po pomembnosti.

## 5. Razvrsti našete lastnosti dobrega športnika od 1 do 5

(1 je najmanj pomembna lastnost, 5 je najpomembnejša lastnost)

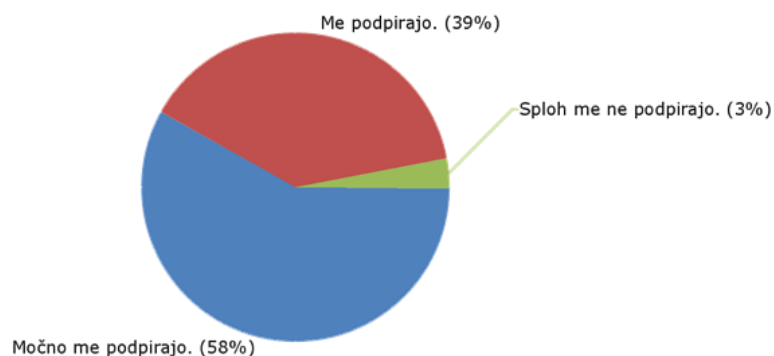


Graf 6: Mnenje učencev o lastnostih dobrega športnika.

Skoraj 45 odstotkov vprašanih meni, da je najpomembnejša lastnost športnika talentiranost. Relativno pomembna se jim zdi tudi poslušnost (23,5 odstotkov). Na tretje mesto so razvrstili vztrajnost, sledita mu pa še discipliniranost in vzdržljivost.

Trener plavanja, s katerim sem opravila intervju, pa je mnenja, da je najvažnejša vztrajnost in discipliniranost.

## 6. Kako so starši naklonjeni tvojemu udejstvanju v športu?

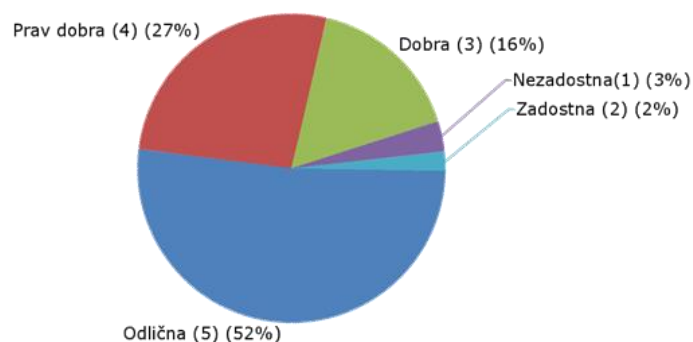


Graf 7: Podpora staršev pri udejstvanju v športu.

Vprašani so izrazili svoje prepričanje, da jih starši močno podpirajo pri udejstvovanju v športu, kar v 58 odstotkov. Podpirajo jih v 39 odstotkov, sploh pa jih ne podpirajo v 3 odstotkov. Naklonjenost in podporo staršev ocenjujemo kot zelo pomemben faktor pri udejstvovanju s športom predvsem v klubih, saj je članstvo navadno plačljivo. Pogosto pa športniki potrebujejo tudi prevoz na treninge in na razna tekmovanja. Ugotavljamo, da ima več kot polovica vprašanih naših učencev močno podporo s strani staršev.

Tudi vrhunska športnica Polona Hercog, s katero sem opravila intervju, meni, da so bili starši na njeni športni poti zelo pomemben dejavnik. V začetku so jo vozili na treninge, kasneje na številna tekmovanja. Danes so njena trdna opora v težkih in lepih trenutkih. Posebej je poudarila, da vsi potrebujemo nekoga, ki nas razume in to so pogosto najbližji, predvsem starši.

#### 7. Kakšna je tvoja povprečna šolska ocena?



Graf 8: Povprečna šolska ocena.

Več kot polovica vprašanih dosega v šoli odlično povprečno oceno. 27 odstotkov učencev dosega povprečno oceno prav dobro in 16 odstotkov povprečno oceno dobro, preostanek pa slabšo.

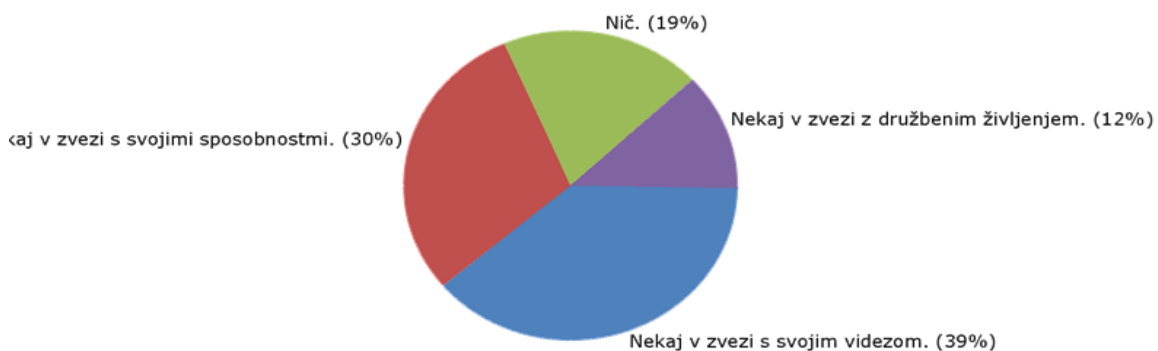
## 8. Kako se ocenjuješ? Obkroži ustrezno za trditvijo.

Tabela 3: Opredelitve do trditev.

	da	ne	Skupaj
Zaupam vase.	93 (95%)	5 (5%)	98 (100%)
Svojim napakam se lahko smejim.	55 (56%)	43 (44%)	98 (100%)
Rad se pogovarjam o čustvih.	30 (31%)	68 (69%)	98 (100%)
Če mikaj uspe, se rad pohvalim.	61 (62%)	37 (38%)	98 (100%)
Mislím, da sem sposoben.	85 (87%)	13 (13%)	98 (100%)
Moj uspeh je odvisen od mene.	93 (95%)	5 (5%)	98 (100%)
S svojim izgledom sem zadovoljen.	65 (66%)	33 (34%)	98 (100%)
Moja osebnost mi je všeč.	82 (84%)	16 (16%)	98 (100%)
Všeč mi je moje telo.	52 (53%)	46 (47%)	98 (100%)

Vprašani skoraj popolnoma (v 95 odstotkih) zaupajo vase in se zavedajo, da je njihov uspeh odvisen od njih samih. Da so sposobni, meni 87 odstotkov vprašanih. S svojo osebnostjo so zadovoljni, jim je všeč v 84 odstotkih. S svojim izgledom je zadovoljnih 65 vprašanih oziroma 66 odstotkov, medtem ko je 53 odstotkov vprašanih zatrnilo, da jim je všeč njihovo telo. Če jim kaj uspe, se radi pohvalijo v 62 odstotkih, svojim napakam se lahko smeji 55 vprašanih. O čustvih se ne pogovarjajo radi. Tako trdi 69 odstotkov vprašanih.

## 9. Kaj bi na sebi najraje spremenil?



Graf 9: Če bi lahko na sebi kaj spremenil.

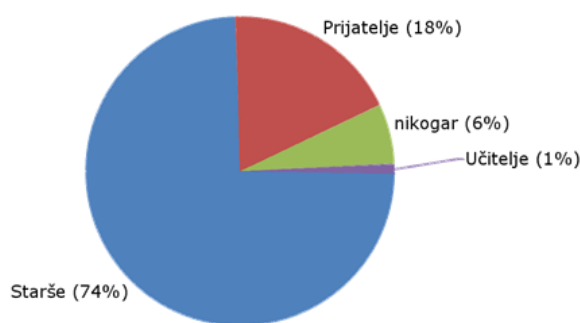
Iz rezultatov sklepamo, da je s svojo osebnostjo povsem zadovoljnih 19 odstotkov učencev naše šole, ker so se izrekli, da na sebi ne bi spremenili čisto nič. Največ anketirancev (39 odstotkov) bi naredilo spremembo na svojem videzu. Nekoliko manj (30 odstotkov) učencev bi naredili nekaj na svojih sposobnostih. S svojim družbenim življenjem ni zadovoljno 12 odstotkov otrok.

Tabela 4: Kaj bi na sebi spremenila vprašana dekleta.

1 (Nekaj v zvezi s svojim videzom.)	25	49%
2 (Nekaj v zvezi s svojimi sposobnostmi.)	13	25%
3 (Nekaj v zvezi z družbenim življenjem.)	6	12%
4 (Nič.)	7	14%
Skupaj	51	100%

Rezultati govorijo, da s bi svoj videz spremenilo 49 odstotkov deklet. Sklepamo, da dekleta veliko dajo na svoj videz, saj se jih je precej več odločilo, da bi naredilo spremembo na svojem videzu, kot pa je povprečje vseh vprašanih.

#### 10. Pri sprejemanju pomembnih odločitev se najraje zaneseš na:



Graf 10: Zanašanje pri sprejemanju odločitev.

Anketiranci se pri pomembnih odločitvah najbolj zanesejo na mnenje staršev. Kar 82 odstotkov fantov in 69 odstotkov deklet meni, da jim pri sprejemanju najpomembnejših odločitev pomagajo starši.



## 4.1 INTERVJU S TRENERJEM

*Intervjuvanec je trener, uči plavanje, je učitelj športne vzgoje v šoli in obenem oče. Vsak dan je v stiku z športom in z mladimi, ki se tako ali drugače ukvarjajo s športom.*

*Intervju s trenerjem sem si izbrala, zaradi tega, ker sem želela pridobiti mnenje kompetentne odrasle osebe o vplivu športa na razvoj osebnosti.*

1. Ali otroci pogosto govorijo, da česa ne zmorejo? Kako potem to izvedejo, z dobrim ali slabim uspehom?

**V začetku večkrat slišim: »Tega pa jaz ne morem«. Navadno jim povem, da naj vsaj poskusijo. V prvih poskusih je navadno slabše, z vztrajnostjo pa se vedno opazi napredek.**

2. Ali mislite, da imajo športniki boljšo samopodobo kot ne športniki?

**O tem sem povsem prepričan. So tudi bolj pogumni in lažje sprejemajo nove izzive, pridobivajo nove izkušnje.**

3. Ali kot športnik in oče, svojega otroka navdušujete za šport in zakaj?

**Da, seveda. Zaradi samopodobe in občutka, da lahko uspe v tem, česar se loti. Le z lastnimi izkušnjami, s podvigi in padci, se krepimo in obenem gradimo odnose z drugimi.**

4. Ali mislite, da je za ukvarjanje s športom zelo pomemben talent?

**Ne, veliko bolj pomembna je delavnost, vztrajnost in predanost. Nekaj talenta pa je dobrodošlo.**

5. Ali mislite, da šport pozitivno vpliva na šolski uspeh posameznika in njegov razvoj?

**Da, ker so športniki bolj organizirani, so bolj učinkoviti v času, ki jim je na voljo. Športniki si navadno znajo zelo dobro organizirati čas za učenje. Disciplinarnost in upoštevanje pravil vplivata na osebnost. Ukvarjanje s športom v daljšem obdobju se prenese v vseživljenjsko izkušnjo.**

6. Zakaj se po vašem mnenju večina otrok ukvarja s športom?

Iz izkušenj opažam, da se otroci v začetku udeležujejo v športnih aktivnostih predvsem zaradi druženja in prijateljev. Če vztrajajo in se trudijo, tudi napredujejo. To jim da nov zagon in tako se počasi vse bolj posvečajo športu. Iz takih predanih otrok, ki jim morebitni posamični porazi ne vzamejo volje, pač pa jih še bolj opogumijo se lahko razvijejo vrhunski športniki.

## 4.2 INTERVJU S POLONO HERCOG

*Polona Hercog se je kot osnovnošolka podila po naših igriščih in žulila naše šolske klopi.*

*Kadar ji čas dopušča, nas obišče in s svojo pristnostjo stopi med naše učence, jim pripoveduje o svojih športnih doživljajih in jim skuša predati sporočilo, kako pomemben je šport za razvoj osebnosti, za pogum in za življenje sploh, ne samo za zdravo telo. Nazadnje nas je obiskala v januarju 2014. Priložnost sem izkoristila in jo poprosila za kratek intervju.*

1. Kdaj ste se začeli ukvarjati s športom?

**Mislím, da sem bila stara 4 leta, ko so me starši vpisali k tenisu. Nihče takrat ni vedel, če se bom z njim resno ukvarjala. Sama sem rada šla na igrišče predvsem zaradi prijateljev in druženja z njimi. Zame je bila ura treninga igra s prijatelji.**

2. Kdaj ste ugotovili, da je tenis pravi šport za vas?

**Težko odgovorim. Ves čas sem trenirala tenis, niti ne vem, kdaj se je to zgodilo. Rada sem bila na igrišču. Potem so sledila tekmovanja, uvrščala sem se naprej in tako je postal tenis del mojega življenja.**

3. Kako ste usklajevali šolske obveznosti s treningi in tekmovanji?

**Za to je potrebna disciplina. Ko sem bila še v osnovni šoli, je še nekako šlo. Res je, da sem v zadnjih razredih tudi veliko manjkala, vendar je še šlo ob razumevanju učiteljev. Vse sem naredila. V srednji šoli pa je bilo drugače. Tam skoraj več nisem bila prisotna pri pouku, sem pa redno opravljala razredne izpite.**

4. Ali je bila podpora staršev pomembna pri vašem udejstvovanju v športu?

**Ocenjujem, da je bila zelo pomembna, odločilna. Vedno so mi stali ob strani. Vozili so me na treninge in seveda na tekme. Marsičemu so se sami odrekli, da so pomagali uresničevati moj cilj.**

5. Kaj svetujete mladim? Kako naj živijo, da bodo postali samozavestni in morda tudi dobri športniki?

**Vsi veliki športniki so začeli na domačem dvorišču, na šolskih igriščih in šele potem na izbranem terenu. Veliko tekajte, družite se in uživajte v gibanju. Ne glede na starost, velikost ali spretnosti, ki jih obvladate, lahko najdete šport, ki je kot ustvarjen za vas. To vas bo krepilo, prispevalo k boljšemu počutju in vas povezovalo z drugimi.**

## 5 ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogo sem želela ugotoviti ali so učenci od 6. do 9. razreda na naši šoli športno aktivni, kakšna je njihova samopodoba. Kot športnica imam možnost, da srečujem in spoznavam veliko vrstnikov. V šoli sem uspešna in ob sebi imam veliko prijateljic in prijateljev. Zanima me njihov pogled na šport in njihova samopodoba. Uporabila sem metodo preučevanja pisnih virov, metodo ankete in metodo intervjujev.

### 1. S športom se ukvarja več kot 60 odstotkov osnovnošolcev.

**Hipotezo potrjujemo.** Ugotovili smo, da se s športom ukvarja 83 odstotkov vprašanih osnovnošolcev. Ker je vprašalnik reševalo 98 učencev (skoraj 100), lahko posplošimo, da so učenci naše šole športno aktivni na šoli in sicer. Več kot polovica jih je vključenih v različne športne klube. Pri tem jih podpirajo ali močno podpirajo njihovi starši.

### 2. S športom se ukvarja več fantov kot deklet.

**Hipoteza ne drži.** Z anketo smo ugotovili tudi, da se s športom ukvarja več deklet, kot fantov. Vsekakor bi si želeli, da se s športom ukvarja čim več otrok, morda kar vsi. Ta dejavnost nam je tako rekoč prirojena, saj imajo že čisto majhni otroci tek za povsem naravno gibanje. Sami anketiranci so mnenja, da je zdravo, če se ukvarjamo s športom.

### 3. Športniki imajo boljšo samopodobo kot tisti, ki se s športom ne ukvarjajo.

Ugotovili smo tudi, da naši učenci zaupajo vase in so mnenja, da je uspeh odvisen od njih samih. Veliko se jih ukvarja s športom ob trdni podpori staršev. Tudi pri pomembnih odločitvah imajo starši najpomembnejšo vlogo. Iz celotnega dela, ankete in analize pa nismo mogli sklepati in podati ocene, da imajo športniki boljšo samopodobo. **Ker te hipoteze nismo mogli dokazati, jo bomo ovrgli.**

Samopodoba se spreminja skozi vse življenje. Oblikuje se skozi dobre in slabe izkušnje. Mislim, da bi bilo vsakemu lažje, če bi imel dobro samopodobo. Bolje bi se soočili z vsakdanjimi ovirami in jih lažje premagovali. Mislim, da so ljudje z slabšo samopodobo veliko bolj nervozni pred ovirami, ki jih morajo premagati. Velikokrat je lažje reči, da imaš dobro samopodobo, kot pa to pokazati, saj noben noče o sebi misliti slabo. Na našo samopodobo vplivajo predvsem ljudje,

ki nas obkrožajo, zato nas bolj zanima, kaj si mislijo drugi o nas, kot pa, kaj si mi mislimo o sami sebi.

Mnogi viri trdijo in moje mnenje potrjujejo, da na otrokovo samopodobo vplivajo predvsem njegovi najbližji, zato bi bilo prav, da bi z vso odgovornostjo pomagali oblikovati občutek samospoštovanja in pozitivne samopodobe.

## 6 SKLEP

Primerjava udejstvovanja v športu in oblikovanja samopodobe se je izkazala za zahtevno nalogo. V prebrani in pregledani literaturi sem zasledila številne zapise o povezanosti med športom in samopodobo. Trdim, da tudi sama zaradi ukvarjanja s športom lažje premagujem vsakdanje ovire, da se uspešneje spopadam z življenjskimi ovirami.

Učenci naše šole se ukvarjajo s športom, ker je to zdravo, vpliva na dobro počutje in omogoča druženje. Sami zatrjujejo, da je pri tem pomembna podpora staršev. Pri sprejemanju pomembnih odločitev se največkrat posvetujejo prav s starši. Talentiranost so ocenili kot najpomembnejši faktor uspešnosti v športu, trener plavanja pa trdi, da je discipliniranost in vztrajnost odločilnejša. Več deklet kot fantov se ukvarja s športom.

Učenci naše šole zaupajo vase in se zavedajo, da je uspeh odvisen od njih samih. Več jim je njihova osebnost, vendar bi polovica deklet spremenila nekaj v zvezi s svojim videzom.

Za zaključek navajam odmevne besede magistre Petre Dolenc (2010, 60): »Ugotovitve kažejo, da oblikovanje realistične in pozitivne samopodobe v času osnovnega šolanja oblikuje razvoj splošne samopodobe in samospoštovanja otrok. Še več, pozitivna zaznava lastne gibalne kompetence, oblikovane v otroštvu in mladostništvu, bo zagotovo vlivala na redno ukvarjanje s športom v odraslosti in na prevzemanje vzorcev zdravega življenjskega sloga.«

## 7 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Naloga sem se lotila odgovorno. Pridobila sem dovoljenja za objavo intervjujev. Vsi podatki so resnični.

Naloga prikazuje športno udejstvovanje naših učencev in njihovo samopodobo. Športno so aktivni, veliko jih je dejavnih tudi v ranih športnih kubih. Imajo dobro samopodobo. Ugotovili pa smo, da se najteže pogovarjajo o čustvih. Menim, da moramo šport množično gojiti še naprej. Čustva so področje, ki si zaslužijo večjo pozornost. Prisotna so vedno in povsod. Veliko mladih jih niti ne prepozna, še manj pa smo spretni v ravnanju z njimi in obvladovanju čustev. Predlagam poglobljeno ukvarjanje s čustvi, občutki in razpoloženji. Poznavanje tega področja bi prispevalo boljšemu k razumevanju samega sebe in drugih.

## 8 VIRI IN LITERATURA

- Bettie B. Y. 2000. *Šest temeljnih prvin samopodobe, kako jih razvijamo pri otrocih in učencih*. Ljubljana: EDUCY.
- Kompare, A. in drugi. 2004. *Psihologija*. Ljubljana: DZS
- Košiček, M. 2003. *Človek, imej se rad!* Radovljica : Didakta.
- *Šport*. 2001. Tržič : Učila.
- Tacol, A. 2010. *10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: zavod za zdravstveno varstvo.
- Dolenc, P. *Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov*. V: Revija za elementarno izobraževanje. Št. 1. Dostopno na :  
<https://www.google.si/search?q=telesna+samopodoba&ie=utf-8&oe=utf-8&rls=org.mozilla:sl> (5. 1. 2014).
- Tušak, M. 2010. <http://www.viva.si/V-gibanju/5461/Razvoj-%C5%A1porta-od-praskupnosti-do-danes> (17. 1. 2014)
- <http://ars.rtvsllo.si/wp-content/uploads/2013/09/Ancient-Greece-race-illus-008.jpg> (31.1. 2014)
- [http://projekti.gimvic.org/2013/2d/motnje1/slike/bigoreksija\\_1.jpg](http://projekti.gimvic.org/2013/2d/motnje1/slike/bigoreksija_1.jpg) (telesna samopodoba, 9.2.2014)
- [http://www.aktivni.si/media/cache/upload/Photo/2013/03/19/tek-samopodoba-tekacice\\_fbimage.jpg](http://www.aktivni.si/media/cache/upload/Photo/2013/03/19/tek-samopodoba-tekacice_fbimage.jpg) (socialna samopodoba, 9.2.2014)
- [http://www.delo.si/assets/media/picture/20130901/AFP\\_Photo-20130901183433-56589800.jpeg%3Frev%3D1](http://www.delo.si/assets/media/picture/20130901/AFP_Photo-20130901183433-56589800.jpeg%3Frev%3D1) (22.2.2013)
- <http://www.delo.si1> (22.12.2013)
- [http://www.nezasvojen.si/wp-content/uploads/2010/10/have-strong-self-esteem\\_ways-deal-your-jealousy.jpg](http://www.nezasvojen.si/wp-content/uploads/2010/10/have-strong-self-esteem_ways-deal-your-jealousy.jpg) (dobra samopodoba, 9.2.2014)
- [http://www.viva.si/upload/slike/IMG\\_00936\\_med.jpg](http://www.viva.si/upload/slike/IMG_00936_med.jpg) (izboljševanje samopodobe, 9.2.2014)
- <http://zlataleta.com/osnovna-oprema-rekreativnega-plavalca/> (1. 2. 2014)



- [https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR-BXLMWEqIhj1M696810pr\\_aZXho-5chHvSFQCNUaE9VA0ksK0NQ](https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcR-BXLMWEqIhj1M696810pr_aZXho-5chHvSFQCNUaE9VA0ksK0NQ) (31. 1. 2014)
- <https://plus.google.com/photos/102653918633375164326/albums/5925262497521891329?banner=pwa&authkey=CN3fvdW76pXeSg> (31.1. 2014)
- <https://sites.google.com/site/projektzupantadej/Home/kaj-je-sport> (13. 1. 2014)

## 9 PRILOGE

### 9.1 Anketa

Sem učenka 7. a razreda in želim narediti raziskovalno nalogo. Zanima me, kako vpliva športno udejstvovanje na samopodobo posameznika.

Anketa je anonimna. Prosim te za iskrene odgovore in se ti zahvaljujem za sodelovanje.

1. Spol

Ženski

Moški

2. Kateri razred obiskuješ?

6. razred

7. razred

8. razred

9. razred

3. Ali se ukvarjaš s športom?

Da

Ne

4. Koliko športnih dni imamo letno v šoli?

Veliko

Dovolj

Premalo

5. Ali si vključen v kakšen klub?

Da

Ne

6. Zakaj se je po tvojem mnenju dobro ukvarjati s športom?

Ker je zdravo.

Ker tako koristno izkoristiš prosti čas.

Ker ugodno vpliva na razpoloženje.

Ker se lahko obenem družiš s prijatelji.

Drugo \_\_\_\_\_

7. Razvrsti našete lastnosti dobrega športnika od 1 do 5 (5 je najpomembnejša lastnost, 1 je najmanj pomembna lastnost)

Vzdržljivost

Discipliniranost

Poslušnost

Vztrajnost

Talentiranost

8. Kako so starši naklonjeni tvojemu udejstvovanju v športu?

Močno me podpirajo.

Me podpirajo.

Sploh me ne podpirajo.

9. Kakšna je tvoja povprečna šolska ocena

Odlična (5)

Prav dobra (4)

Dobra (3)

Zadostna (2)

Nezadostna(1)

10. Obkroži ustrezno za trditvijo

Zaupam vase.	da	ne
Svojim napakam se lahko smejim.	da	ne
Rad se pogovarjam o čustvih.	da	ne
Če mikaj uspe, se rad pohvalim.	da	ne
Mislím, da sem sposoben.	da	ne
Moj uspeh je odvisen od mene.	da	ne
S svojim izgledom sem zadovoljen.	da	ne
Moja osebnost mi je všeč.	da	ne
Všeč mi je moje telo.	da	ne

11. Kaj bi na sebi najraje spremenil?

Nekaj v zvezi s svojim videzom.

Nekaj v zvezi s svojimi sposobnostmi.

Nekaj v zvezi z družbenim življenjem.

Nič.

12. Pri sprejemanju pomembnih odločitev, se najraje zaneseš na

Starše

Učitelje

Prijatelje

nikogar