

Mladi za napredek Maribora 2017
34. srečanje

BISTROUMNEŽI V ŠPORTU

Raziskovalno področje: Interdisciplinarno (šport, psihologija)

Raziskovalna naloga

Avtor: BRINA POROPAT
Mentor: BOJANA TRUNK, JASMINA VRH
Šola: OŠ TABOR I MARIBOR

Maribor, 2017

Mladi za napredek Maribora 2017
34. srečanje

BISTROUMNEŽI V ŠPORTU

Raziskovalno področje: Interdisciplinarno (šport, psihologija)

Raziskovalna naloga

Maribor, 2017

Kazalo vsebine

POVZETEK	5
ZAHVALA.....	5
1 UVOD	6
1.1 HPOTEZE	6
1.2 CILJI.....	6
2 TEORETIČNI DEL.....	7
2.1 ŠPORT IN ŠPORTNIK	7
2.2.1 UČENJE.....	8
2.2.2 TEHNIKE UČENJA	8
2.2.3 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA UČENJE.....	10
2.2.4 MOTORIČNO UČENJE	11
2.3 MOTIVACIJA.....	11
2.3.1 MOTIVACIJSKI KROG	12
2.3.2 CILJI.....	12
2.4 STRES	13
2.5 KONCENTRACIJA IN POZORNOST	16
2.6 POVEZAVA MED UČNIM USPEHOM IN ŠPORTOM	17
2.7 USKLAJEVANJE ŠOLE IN ŠPORTA.....	17
2.8 ŠPORTNA PSIHOLOGIJA	18
3 EMPIRIČNI DEL.....	20
3.1 NAMEN.....	20
3.2 RAZISKOVALNA METODA	20
3.3 RAZISKOVALNI VZOREC IN ZBIRANJE PODATKOV	20
3.4 REZULTATI	21
3.4.1 ANALIZA ANKET	21
3.4.2 INTERVJUJI	30
4 PREVERJANJE HIPOTEZ.....	34
5 ZAKLJUČEK IN SKLEP	34
6 DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	35
7. VIRI IN LITERATURA	36

7.1 spletni viri	36
7.2 Literatura	37
8 PRILOGE	38
8.1 ANKETA.....	38

POVZETEK

Šport je lahko dejavnost, ki mnogim vliva upanje, pogum in motivacijo za življenje, drugim pa strah in jim predstavlja oviro pri delu v šoli. Zanimalo me je, kako šport vpliva na učni uspeh. So učenci, ki se ukvarjajo s športom uspešnejši v šoli? Ali si znajo športniki bolje razporediti prosti čas, čas za učenje? To so le nekatera vprašanja, ki sem si jih zastavila v svoji raziskovalni nalogi. Zato sem raziskala, ali obstaja povezava med učnim uspehom in športno aktivnostjo. S pomočjo anketnega vprašalnika med učenci sem skušala dokazati ali ovreči zastavljene hipoteze. Izvedla sem intervju s profesionalnima športnikoma, ki sta mi zaupala, kaj menita o povezavi športa in učnega uspeha.

ZAHVALA

Priprava in delo raziskovalne naloge je zame predstavljala nov izziv. Zahvalila bi se vsem, ki so mi pri tem pomagali.

Največja zahvala je namenjena mojima mentoricama, ki sta me pri mojem delu spremljali in usmerjali.

Prav tako se zahvaljujem vsem učencem, ki so s svojimi anketami prispevali k raziskovalni nalogi.

1 UVOD

Zaradi sodobnega načina življenja se vse manj mladih ukvarja s športom. Očitno se že kaže vpliv moderne tehnologije. Premalo se zavedamo pomena gibanja in fizične aktivnosti. Mladi imajo na šport različne poglede, nekateri se z njim ukvarjajo zaradi zdravja ali videza, drugi zaradi druženja z vrstniki, zaradi aktivnega preživljanja prostega časa, veselja, stresa ... razlogov je veliko. Nekaterim usklajevanje šole in športa ne predstavlja težav, spet drugim pa to predstavlja dodaten stres. Kakšen pa je vpliv fizične aktivnosti na miselne procese? To je tema moje raziskovalne naloge.

1.1 HPOTEZE

HIPOTEZA 1: Športniki si znajo bolje razporediti svoj čas za učenje in ga bolje izkoristiti!

HIPOTEZA 2: Več kot 70 % anketiranih učencev se ukvarja s športom tudi izven pouka.

HIPOTEZA 3: Večina športnikov ima dobro motivacijo.

HIPOTEZA 4: Učenci športniki ne vidijo težave v usklajevanju treningov in tekem s šolskimi obveznostmi.

HIPOTEZA 5: Učenci si znajo postaviti cilje in jim slediti.

1.2 CILJI

- Spoznati, kako učenci gledajo na šport.
- Ugotoviti, kako si znajo učenci razporediti svoj prosti čas in ga izkoristiti za učenje.
- Ugotoviti, kaj učencem predstavlja stres.
- Spoznati, ali si učenci zastavijo svoje cilje.
- Pridobiti mnenje profesionalnega športnika o moji temi.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 ŠPORT IN ŠPORTNIK

Športnik je vsakdo, ki se redno ukvarja s tekmovalnim športom, ne opredeljuje pa ga količina in intenzivnost treningov. Njegove naloge so: aktivno vključevanje v trening – redno treniranje, upoštevanje trenerjevih navodil – napotkov, spoštovanje nasprotnika, upoštevanje pravil, vzdrževanje pozitivnega odnosa do treningov in tekmovanj ... (Tanja KAJTNA in JEROMEN Tina, Šport z bistro glavo : utrinki iz športne psihologije za mlade športnike).

Definicija po Zakonu o športu je: »Športnik je vsaka fizična oseba, ki je registrirana pri nacionalni panožni zvezi in tekmuje v uradnih tekmovalnih sistemih nacionalnih panožnih zvez« (Zakon o športu, 1998, 37. člen).

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno.

Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike je različen, vsekakor pa pomaga pri psihičnem in fizičnem razvoju človeka.

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje (Zurc, 2008). Če bo otrok obvladal svoje telo, če bo s podobo svojega telesa zadovoljen, bo to pozitivno vplivalo na njegovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Otroci, ki bo precej gibalno aktivni, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov.

(http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169)

Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu. Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto oziroma da se oznojijo, da se pospeši srčni utrip. Priporoča se izvajanje raznovrstnih gibalnih aktivnosti, ki naj vsaj dvakrat tedensko zajemajo tudi vaje, ki vplivajo na mišično moč, gibljivost ter na zdravje kosti (WHO, 2007). Novejše študije (Završnik in Pišot, 2007) pa priporočajo še več telesne/gibalne dejavnosti na dan, in sicer za deklice z normalno težo 120 minut, za fante pa 150 minut. Telesna dejavnost naj bi zajemala 50 % aerobnih aktivnosti, 25 % vaj za krepitev mišic in 25 % vaj za gibljivost. (http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169)

2.2.1 UČENJE

Nek Japonski pregovor pravi: »Učenje je luč.«

(<http://www.ipsos.si/web-content/VIZ-portal/ogled/citati%206%20-%20o%20ucenju.html>)

Uradna in strokovna definicija učenja (UNESCO/ISCED 1993) se glasi:

»Učenje je vsaka sprememba v vedenju, informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in ki je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev«. (http://www.cvzu-pomurje.si/egradiva/ucimo_se_uciti/definicija_uenja__unesco_1993.htm)

Učenje je proces, pridobivanja novega znanja. Učimo se vse življenje. Vse, kar znamo in vemo, smo se morali enkrat naučiti. Če mislite, da učiti se, pomeni zgolj, sedeti za knjigo ali zvezkom, brati in si poskušati čim več zapomniti, se motite.

2.2.2 TEHNIKE UČENJA

Pri učenju si lahko pomagamo z različnimi metodami in tehnikami učenja. Vsak učenec si med šolanjem izbere svoje tehnike, ki jih pogosteje uporablja in so zanj učinkovite. Uporabne metode oziroma tehnike učenja so:

- **Miselni vzorci**

Posameznik si na list papirja snov zapiše po točkah, ki vsebujejo le ključne besede. Te delujejo kot izhodišče za priklic večjega obsega snovi oz. podrobnejših podatkov. Miselni vzorec idealne oblike ne obstaja, vsak posameznik si izdelava takšnega, ki je njemu najbolj razumljiv. Še posebej so primerni zato, ker naši možgani delujejo na podoben način.

- **Pojmovne mreže**

Pojmovne mreže nam s kombinacijo vidnih in besednih mrež pomagajo izboljšati pomnjenje. Razumevanje določenega učnega gradiva je odvisno od tega, ali ima učenec sposobnost pojme med seboj smiselno povezati in dodati nove še nepoznane informacije.

- **Memotehnike**

Memotehnike se lahko uporabi predvsem pri pomnjenju številčnih podatkov. Ker si naši možgani najlažje zapomnijo vizualne podobe, si števila, letnice in druge številčne podatke ponazorimo v obliki slik (npr. število štiri kot smrečico, enico kot paličico, devetica pa bi lahko bila balon).

- **Učenje z asociacijami, rimami in nesmisli**

Je najbrž najenostavnejša pot, kako v spomin vtisnemo podatke. Želen podatek si preko asociacije zlahka zapomnimo zato, ker nam še neznan podatek povežemo z že usvojenim znanjem. Prav tako so zelo uporabne rime, saj si jih zlahka zapomnimo (npr. pravilo za postavljanje vejice). Tudi z nesmisli nam včasih uspe nepovezano vsebino povezati z napol smiselno iztočnico.

- **Kartice za učenje**

So pogosto učinkovit pripomoček za učenje novih besed v tujih jezikih, učenje letnic, formul, poštevanke ... Na sprednjo stran zapišemo vprašanje, na hrbtno stran kartic pa napišemo odgovor.

- **Izpiski**

Izpiskov učne snovi se najbrž poslužuje največ ljudi. Izpišemo le pomembne podatke, ki se jih naučimo iz obširne snovi. Tako svoje znanje sproti utrjujemo in ob preletenju le-teh osvežimo znanje, morda pozabljene snovi.

- **Učenje s samolepilnimi lističi**

Gre za še eno možnost, ki nam olajša učenje tujih jezikov. Na lističe zapišemo nove besede reči, ki jih vidimo po stanovanju. Sedaj lahko gremo na kratek obhod po stanovanju in sproti na ustrezne predmete zalepimo listič.

(<http://anki-utrjevanje.weebly.com/metode-in-tehnike-u268enja.html>)

2.2.3 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA UČENJE

Dejavnike, ki vplivajo na to, kako se ljudje učijo delimo na:

- Notranji dejavniki - so tisti, ki izvirajo iz učenčevega telesnega stanja, zdravja in počutja. Na učno uspešnost vplivajo tako začasna (npr.: pretirana lakota, utrujenost ...) kot tudi trajnejša stanja organizma (bolehnost). Psihološke-umske sposobnosti, razvojna stopnja, nivo, struktura in razvite sposobnosti (računske, besedne, spominske ...) kognitivni (kognitivno = spoznavno) stil - način umskega funkcioniranja, sprejemanja in predelovanja informacij. Način reševanja problemov. Naša kognitivna struktura - kako imamo urejeno količino predhodnega znanja? Med psihološke dejavnike, ki vplivajo na uspešno učenje, spadajo naše učne navade, spretnosti in metode učenja, ki jih uporabljamo. Kako vpliva dobro načrtovanje na uspešnost učenja, boste lahko sami ponovno preizkusili ob predelovanju gradiva o učenju. In ko že razmišljamo o učenju in načrtovanju, naj vas dober načrt motivira za učenje. In vsekakor je pomembno, da ne obupamo ob prvi oviri, na katero ob učenju naletimo.

- Zunanji dejavniki - so predvsem dejavniki iz okolja: osvetljenost, hrup, temperatura, urejenost učnih pripomočkov in opremljenost prostorov za učenje.

Družbeni ali socialni dejavniki - so tisti dejavniki, ki izvirajo iz ožjega in širšega učenčevega družbenega okolja. Mi jih bomo samo našli: učenčeva družina, šola in širše družbeno okolje.

Med notranjimi in zunanji dejavniki uspešnega učenja ne moremo vedno potegniti ostre meje. Med seboj se tesno prepletajo. Za učno uspešnost je torej pomembno učinkovito okolje, tisto, ki na posameznika vpliva. Prirojene dispozicije, posameznikov dosedanji razvoj in nakopičene izkušnje.

(http://www.cvzu-pomurje.si/egradiva/ucimo_se_uciti/dejavniki_uenja.htm)

2.2.4 MOTORIČNO UČENJE

Iz literature lahko razberem, da se učenje neke motorične spretnosti (športa) nekoliko razlikuje od učenja šolske snovi.

Rezultat nikoli ni le posledica naših sposobnosti temveč tega, kako smo svoje sposobnosti skozi trening in vadbo izkoristili in razvili.

USPEH = 1 % TALENTA in 99 % TRUDA

(Tanja KAJTNA in JEROMEN Tina, Šport z bistro glavo : utrinki iz športne psihologije za mlade športnike)

2.3 MOTIVACIJA

Za nekatere je učenje šala, za nekatere pa vir porabe časa, ki ga morajo prebiti pred knjigami. Toliko je stvari, ki bi jih lahko počeli v času, ki ga moramo porabiti za ponavljanje in učenje. Ključ do rešitve tega problema je MOTIVACIJA. Podobno je tudi pri športu.

(<http://www.mestomladih.si/dijaski-os/clanki/ko-zmanjka-motivacije-za-ucenje/>)

» Motivacija je odvisna od nekaterih zavestnih (voljnih) psiholoških lastnosti športnika, pa tudi od socialnega okolja, v katerem se športnik razvija in tekmuje. Posebej pa so nihanja v motivaciji posledica različnih interpretacij športna izkušnje samega tekmovalca. « (Duda in Treasure, 1996, v Williams, 2001)

Motiv je vse tisto, kar nam daje zagon oziroma energijo, in vse tisto, kar nas bolj usmerja k enim stvarem in manj k drugim.

Poznamo notranjo in zunanjo motivacijo.

- NOTRANJE MOTIVIRANI v športu vztrajajo zaradi športa samega – uživanja v aktivnosti, osebne izbire, pozitivnega občutka, da so se zlili z dogajanjem ... Kadar športniki verjamejo, da so oni sami vzrok za to, da so vključeni v ta šport in za rezultate, ki jih dosežajo, so najboljše motivirani.

- ZUNANJE MOTIVIRAN športnik pa je v šport vključen zaradi nekih ciljev, doseganja nagrad ali pa celo, da bi se izognil nečemu nezaželenemu.
(Tanja KAJTNA in JEROMEN Tina, Šport z bistro glavo : utrinki iz športne psihologije za mlade športnike)

Ena najpomembnejših športnikovih aktivnosti v procesu motiviranja je postavljanje ciljev.

2.3.1 MOTIVACIJSKI KROG



Slika 1: Motivacijski krog

Ko se poruši notranje ravnotežje, težimo po homeostatičnem principu k ponovni vzpostavitvi tega ravnotežja. Osnova te aktivnosti je potreba, ki se, ko je dovolj velika, pojavi v zavesti kot občutek neugodja, primanjkljaja. Naloga občutka je torej, da se z njim zavedamo potrebe. Hkrati pa ta neprijetna duševna napetost, občutek primanjkljaja, vzbudi v nas željo po ponovni vzpostavitvi ravnotežja. Želja vzpodbudi našo aktivnost in jo usmeri k cilju. To pa omogoči ponovno vzpostavitev homeostaze.

(http://deepblue.uni-mb.si/lukoper/umetnost_ucenja/MOTIVACIJSKI_KROG.png)

2.3.2 CILJI

Mnogokrat se nam v življenju dogaja, da si postavljamo cilje, ki niso realni in posledično tudi nedosegljivi. Pomembno je, da si postavljamo cilje, ki so nam dosegljivi, predvsem pa izvirajo iz naših želja (in ne od družbe, staršev, okolice itd.), saj nas v tem primeru vodi

močna notranja motivacija. V kolikor je do dosega našega glavnega cilja potrebnih še veliko korakov (truda, treningov ...) si pred dosegom glavnega cilja postavljamo vmesne cilje, ki so nam lažje in hitreje dosegljivi, da do dosega glavnega cilja ne obupamo.

(<http://www.river.si/10-skrivnosti-za-uspesno-postavitev-in-uresnicevanje-svojih-ciljev.html>)

Preden si zastavimo določen cilj, je dobro, da si naredimo seznam vseh ciljev, ki jih želimo doseči. Vpisujemo tako kratkoročne, kot tudi tiste, ki jih želimo doseči morda čez 10 ali več let in imajo za nas res ogromen pomen v življenju.

Ta seznam lahko hitro postane precej dolg. Sedaj pa razmislimo o vsakem posebej, kakšen namen ima vsak izmed ciljev in koliko nam to res pomeni. Ovrednotimo jih s številom točk po pomembnosti, na primer od 1 do 10, poleg tega pa jih skušamo opredeliti.

Pot do uspešno zastavljenega cilja:

1. Definicija vašega cilja naj bo čim bolj natančna, čim bolj specifična.
2. Rezultati vaših ciljev morajo biti merljivi in časovno omejeni.
3. Zapišite namen tega cilja in razloge "zakaj" vam toliko pomeni.
4. Razdelite vaš življenjsko pomemben cilj na več korakov oz. prelomnic: srednjeročni in kratkoročni cilji. Na osnovi tega si izdelajte načrt za aktivnosti mesečnih, tedenskih in dnevnih opravil. Spremljajte in analizirajte vmesne dosežke.
5. Zabeležite si vsa potrebna sredstva, ki jih boste potrebovali, kaj se boste morali novega naučiti, kje in kako boste dobili ustrezno znanje, na katere ovire bi lahko naleteli, kako jih boste premagovali, kdo vam lahko pomaga pri tem ...
6. Nagradite se in proslavite vsak vmesni dosežen cilj.
7. Najpomembneje je, da s svojim načrtom začnete ZDAJ. Največji ubijalci sanj so besede "jutri", "naslednji teden", "naslednji mesec", "naslednje leto". Zakaj? Ker "jutri" enostavno ne obstaja! In tudi nikoli na bo... Enako velja za "naslednji teden", "naslednji mesec" in "naslednje leto". (<http://cilji.com/zastavi-si-cilj/>)

2.4 STRES

Moderen način življenja prinaša mnogo preglavic, frustracij in takšnih ali drugačnih zahtev, ki lahko posameznika spravljajo v stres. Stres ni vedno nezaželen, namreč v majhnih količinah

vas motivira, da daste čim več od sebe. Ko pa ste na drugi strani več časa ali konstantno pod stresom, lahko to usodno vpliva na vaše psihično in fizično zdravje. Na srečo lahko prepoznate znake in simptome stresa ter tako zmanjšate njegove negativne učinke.

Namen stresnega odziva je, da vas ščiti pred nevarnostmi. V normalnih okoliščinah vam omogoča, da ste osredotočeni, motivirani in pozorni, ko pa ste v nevarnosti, omogoča, da se hitro odzovete na dražljaj (npr. da pritisnete zavoro in se izognete avtomobilski nesreči) ali se branite.

Stresni odziv vam tudi pomaga, da se uspešno soočate z dnevnimi obveznostmi

Nekateri menijo, da je stres moteč dejavnik v okolju, drugi pa, da je posledica reakcije na moteče okolje.

Kaj povzroča stres?

Situacije in pritiski, ki jih povzroča stres, se imenujejo stresorji. Običajno jemljemo stresorje kot negativne (npr. naporen delavnik, težko partnersko razmerje). Vendar med stresorje štejemo vse situacije, ki od nas zahtevajo, da se nanje prilagodimo, pa naj bodo negativne ali pozitivne. Sem lahko torej štejemo tudi pozitivne dogodke, kot so poroka, nakup hiše, vpis na fakulteto ali napredovanje v službi.

Vsekakor stres ni pogojen samo z zunanji dejavniki. Lahko ga povzročite tudi sami, v svojih mislih – npr. ko ste v skrbeh zaradi nečesa, kar se še ni zgodilo, ali pa imate neracionalne strahove in pesimistične misli o življenju.

Ali boste zaradi neke situacije pod stresom ali ne, je v veliki meri odvisno od tega, kako gledate nanjo. Nekaj, kar je za vas stresno, morda za druge ni in jih lahko celo zabava (npr. jutranja vožnja v službo vas lahko naredi anksiozne in napete, ker lahko zaradi tega zamudite v službo, medtem ko pa drugi v tej isti situaciji uživajo v glasbi in času, ki ga imajo takrat na voljo samo zase).

Lahko ga delimo na tri stresne situacije:

- škoda, izguba,
- grožnja,
- izziv.

Kako se odzivate na stres?

Pomembno se je naučiti prepoznavati, kdaj ste izpostavljeni preveliki količini stresa. Najnevarnejše pri stresu je, da se počasi in postopno kopiči, tako se ga navadite in celo postane vsakdanji in normalen.

Znaki in simptomi prekomernega stresa se lahko kažejo v kakršnikoli obliki. Stres vpliva na vaš um, telo in obnašanje, hkrati pa ga vsak posameznik doživlja in sprejema drugače. Ne samo da prekomeren stres povzroča resne mentalne in telesne zdravstvene težave, ampak lahko tudi škodi vašim odnosom doma, v šoli, službi ali drugod.

Kognitivni simptomi:

- težave s spominom,
- nezmožnost koncentracije,
- slaba presoja,
- negativna nastrojenost,
- anksioznost oz. hitre misli,
- nenehne skrbi.

Čustveni simptomi:

- muhavost,
- razdražljivost,
- vznemirjenost, nezmožnost sprostitve,
- občutek osamljenosti in izolacije,
- depresivno razpoloženje in nesrečnost.

Fizični znaki:

- bolečine po telesu,
- zaprtje ali driska,
- slabost, omotica,
- bolečine v prsih, hitro bitje srca,
- zmanjšana potreba po spolnosti,
- pogosti prehladi.

Vedenjske težave:

- povečan ali pomanjšan apetit,
- premalo ali preveč spanja,
- samotarstvo; izogibanje družbi,
- odlašanje in zanemarjanje obveznosti,
- uživanje alkohola, cigaret ali drog za sproščanje,
- nervozne navade (npr. grizenje nohtov ...).

Stres se uspešno odpravlja z redno uporabo sprostitvenih tehnik.

Zmanjševanje stresa:

- svoje cilje z rezultata preusmeri na nalogo, ki ga čaka,
- tehnike sproščanja.

(Tanja KAJTNA in JEROMEN Tina, Šport z bistro glavo : utrinki iz športne psihologije za mlade športnike in <http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je>)

Po vadbi ali treningu smo manj napeti in pod stresom, saj se zniža krvni pritisk srčni utrip in dihanje pa se upočasni, zato smo bolj mirni. Telesna aktivnost sprošča iz telesa dva hormona, ki povzročata stres- adrenalin in noradrenalin.

(Tanja KAJTNA in JEROMEN Tina, Šport z bistro glavo : utrinki iz športne psihologije za mlade športnike)

2.5 KONCENTRACIJA IN POZORNOST

Koncentracijo lahko razumemo kot osredotočenost na neki predmet, dogodek ali idejo. Je proces, ki zahteva kar nekaj časa in truda in ima samo določeno količino energije.

»Koncentracija je razmišljanje o nalogi, ki nas čaka. To pomeni, da se ukvarjamo z načrtovanjem izvedbe, razmišljamo o strategiji nastopa ... Vse svoje miselne moči usmerimo na nalogo, predmet, aktivnost ali na problem.« (Tanja KAJTNA in JEROMEN Tina, Šport z bistro glavo : utrinki iz športne psihologije za mlade športnike- str. 70)

Najlepši primer lahko prikažemo na športu. Če želi športnik na tekmi dobro opraviti nalogo, mora predhodni del naloge takoj pozabiti in se na novo osredotočiti na del, ki prihaja.

Tudi v vsakdanjem življenju in v šoli je dobro, če je naša koncentracija dobra oz. jo znamo dobro nadzorovati, saj nam je tako veliko lažje pri opravljanju dela, natančnih nalogah, branju ali učenju. (<http://www.aktivni.si/psihologija/trening-koncentracije-ali-kako-krepiti-koncentracijo/>)

Koncentracija je v veliki meri odvisna od človekove telesne pripravljenosti, od njegove splošne telesne vzdržljivosti, od tega, kolikšen je rezervoar njegove energije. Če smo dobro izurjeni v ravnanju s pozornostjo, znamo žaromet pozornosti spretno in hitro usmerjati na različne predmete in dogodke. Če smo dobro telesno pripravljeni (zlasti pomembna je aerobna pripravljenost, vzdržljivost), lažje dalj časa vztrajamo v stanju visoke koncentracije in imamo navadno tudi boljšo sposobnost menjavanja obdobij koncentracije in sprostitve.

(<http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3713/Koncentracija>)

2.6 POVEZAVA MED UČNIM USPEHOM IN ŠPORTOM

Dr. Janko Strel iz Fakultete za šport, pravi, da je količina vadbe, ki izboljša človekovo športno zmogljivost in športno znanje tja do 10 ur (celih, ne šolskih) tedensko.

Najnovejše raziskave kažejo, da fizična aktivnost spodbuja rast celic in njihovo fizično povezovanje. Temu pravimo nevrogeneza. To pomeni, da se krogotoki v možganih športno aktivnih ljudi okrepijo. Več kot je raziskav, bolj jasno postaja, da fizična aktivnost priskrbi edinstven stimulans, ustvarja okolje v katerem so možgani pripravljeni na učenje in se učijo hitro in voljno. Aerobna aktivnost ima dramatične vplive na prilagajanje in uravnavanje sistemov, ki so mogoče izven ravnotežja in optimizira tiste, ki so v ravnotežju. Je nepogrešljivo orodje za vse, ki želijo doseči poln potencial. (<http://www.proacta.si/kako-fizicna-aktivnost-vpliva-na-rezultate-ki-jih-dobivate/>)

2.7 USKLAJEVANJE ŠOLE IN ŠPORTA

Ukvarjanje z večino tekmovalnih športov zahteva precej predanosti, veliko dela in časovno dolgotrajne treninge in tekmovanja. Zato imajo športniki manj časa za šolsko delo. To je za mladostnika lahko precej stresno, vendar te stres lahko premagamo z dobro organizacijo. V športu se namreč mladi že zelo zgodaj naučijo pametno razporejati svoj čas in ga dobro izkoristiti. Dobro vedo, da imajo popoldne le omejeno količino časa za naloge in učenje in ta

čas potem tudi izkoristijo, na tak način, da opravijo svoje obveznosti. Pri organizaciji časa zelo prav pride vodenje dnevnika ali urnika.

(Tanja KAJTNA in JEROMEN Tina, Šport z bistro glavo : utrinki iz športne psihologije za mlade športnike)

2.8 ŠPORTNA PSIHOLOGIJA

Cilj psihološke ("psihične") priprave je boljše funkcioniranje športnika v stresnih situacijah. V takšnih okoliščinah je izjemno pomembna športnikova koncentracija, samozavest, motivacija, obvladovanje treme, kontrola čustev. Od vseh priprav je psihološka priprava najmanj poznana, športniki jo redko uporabljajo na strokoven način in zato so njeni učinki najmanj izkoriščeni. Njen namen je izboljšati ključne psihološke lastnosti, da bo športnik vrhunsko funkcioniral tudi v stresnih okoliščinah. (<http://www.sportni-psiholog.si/>)

Športna psihologija je veja psihologije, njena področja pa so:

- izboljševanje motivacije,
- miselna trdnost,
- zaupanje vase,
- sposobnost ostati miren pod pritiskom in uspešno premagovanje stresa,
- zviša sposobnost koncentracije,
- izboljša športne sposobnosti ...

Včasih v procesu psihološke priprave obravnavamo še nekatere druge teme, ki so bolj posredno povezane z uspehom v športu, npr.:

- usklajevanje športa in šole/poklica/zasebnega življenja,
- hitro učenje tehničnih in taktičnih elementov,
- preventiva in hitrejša rehabilitacija športnih poškodb,
- zapleti v medosebnih odnosih (v športni ekipi, s trenerjem, z bližnjimi),
- pomembne življenjske odločitve,
- zaključek športne kariere ...

Nekateri športniki z različnimi metodami spopadajo s stresom, motivacijo, koncentracijo, tremo ... spopadajo z različnimi načini in tehnikami.

Med najpomembnejšimi so:

- predstavljanje (vizualizacija),
- tehnike sproščanja,
- samogovor (kontrola misli),
- postavljanje ciljev,
- pred-nastopne rutine,
- reševanje stresnih reakcij. (<http://www.sportni-psiholog.si/nacin-dela>)

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 NAMEN

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kako fizična aktivnost vpliva na učni uspeh in na rezultate, ki jih dosegate. Pri tem želim ugotoviti, kako učenci gledajo na to. V nalogi pa želim prav tako ugotoviti, kaj učencem predstavlja stres in kako se z njim spopadajo. Ugotoviti želim tudi, ali imajo učenci cilje in na katerih področjih.

3.2 RAZISKOVALNA METODA

V teoretičnem delu sem uporabila različno literaturo, vire in informacije s knjig in različnih spletnih strani. V empiričnem delu sem se odločila za anketo in intervju. Anketo sem razdelila med osnovnošolce in srednješolce. Anketa je vsebovala 15 vprašanj ter je bil za osnovnošolce in srednješolce enaka. Vprašanja so bila oblikovana na različne načine: obkroževanja, odgovori z DA/NE in mnenje anketirancev. Opravila sem tudi intervju s tremi znanimi profesionalnimi športniki preko elektronske pošte.

3.3 RAZISKOVALNI VZOREC IN ZBIRANJE PODATKOV

Razdelila sem 197 anket, 97 med osnovnošolce in 100 med srednješolce. Podatki o številu anket so prikazani v tabeli.

Število anketiranih učencev je prikazano v tabeli, ločeno po razredu in spolu.

Tabela 1

	Število deklic	Število dečkov	Skupaj število anket
6. razredi	26	28	54
8. razred	27	16	43
II. gimnazija – klasični razredi	32	18	50
II. gimnazija – športni razredi	23	27	50
SKUPAJ	108	89	197

3.4 REZULTATI

3.4.1 ANALIZA ANKET

Tabela 2

Število in odstotek učencev, ki se ukvarjajo s športom.

ALI SE UKVARJAŠ S ŠPORTOM?	DA	NE	SKUPAJ
6. razredi	45 (81,8 %)	9 (18,2 %)	54
8. razredi	37 (86,0 %)	6 (14,0 %)	43
II. gimnazija - klasični razredi	27 (34,0 %)	23 (46,0 %)	50
II. gimnazija - športni razredi	50 (100 %)	/	50

V prvi tabeli je prikazano število in odstotek učencev, ki se ukvarjajo s športom, ločeno po razredih. Iz tabele lahko razberemo, da se velika večina anketiranih učencev ukvarja s športom tudi izven rednega pouka. 159 anketiranih učencev se ukvarja s športom, kar je 80,7 % vseh učencev, ki so ustrezno izpolnili anketo. 19,3 % anketiranih učencev pa se s športom ne ukvarja izven šolskih dejavnosti.

Ti podatki so v nadaljevanju prikazani tudi grafično.

Graf 1

Odstotek učencev, ki se ukvarja s športom, ločeno po razredu.

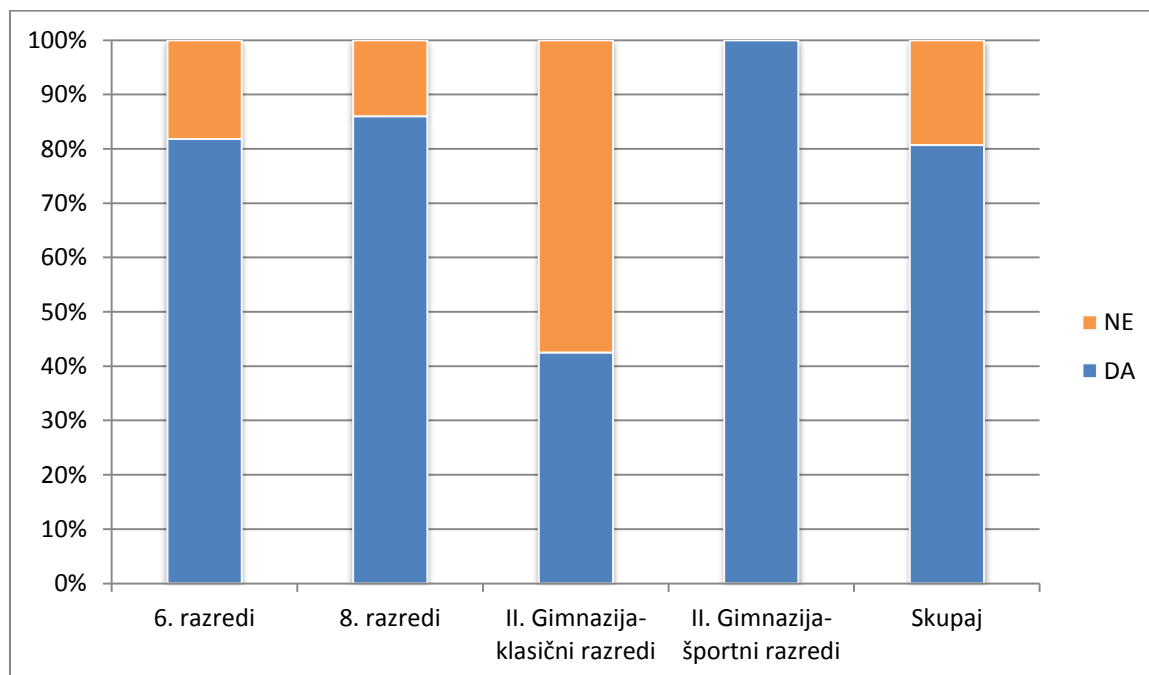
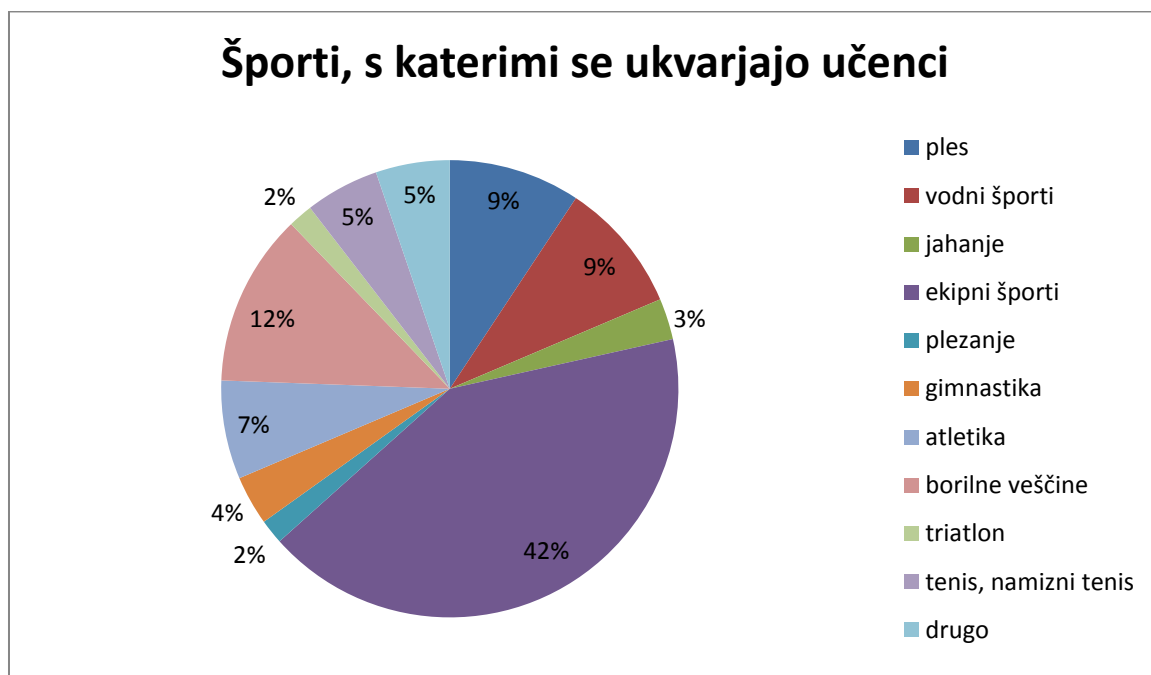


Tabela 3*Športi, s katerimi se ukvarjajo anketirani učenci*

Športi, s katerimi se ukvarjajo učenci.	Število anketiranih osnovnošolcev, ki se ukvarjajo s tem športom	Število anketiranih srednješolcev, ki se ukvarjajo s tem športom
Ples	10	6
Veslanje	1	3
Jahanje	3	2
Odbojka	10	15
Plavanje	5	7
Košarka	13	7
Nogomet	13	7
Plezanje	2	1
Gimnastika	4	2
Atletika	4	8
Karate	4	4
Ju - jitsu	1	2
Šah	2	/
Taekwando	1	1
Lokostrelstvo	1	/
Hokej	2	1
Judo	4	4
BMX	3	/
Rokomet	1	3
Iaido	/	1
Namizni tenis	2	/
Tenis	2	5
Triatlon	/	3
Smučanje	/	2
Kolesarjenje	/	1
Pohodništvo	/	1
Badminton	/	2
Frizbi	/	1

Graf 2

Odstotki anketiranih učencev, ki se ukvarjajo z določenim športom.



Druga tabela prikazuje s katerimi športi se ukvarjajo anketirani učenci ter število, koliko se jih ukvarja z določenim športom, ločeno glede na osnovnošolce in srednješolce. Anketirani učenci se ukvarjajo z 28-imi različnimi športi. Iz tabele lahko razberete, da se največ učencev, 42 % ukvarja z ekipnimi športi, sledijo borilne veščine – 12 %. Med vsemi športi še posebej izstopa odbojka, s katero se ukvarja kar 25 anketiranih učencev, sledita nogomet in košarka z 20 učenci. Pri tem vprašanju je učenec lahko navedel več športov, v kolikor se z njimi ukvarja.

Podatki o tem, koliko odstotkov anketiranih učencev se ukvarja s katerim športom, so prikazani v grafu.

Tabela 4

Število treningov na teden, ki jih obišejo anketirani učenci, ločeno glede na razred.

<i>Koliko krat na teden se ukvarjaš s športom?</i>	<i>1-2 krat na teden</i>	<i>3-4 krat na teden</i>	<i>5-6 krat na teden</i>	<i>Več kot 6 krat na teden</i>	<i>Nikoli</i>
6. razred	14 (25,9 %)	18 (33,3 %)	12 (22,2 %)	1 (1,9 %)	9 (16,7 %)
8. razred	17 (40,0 %)	12 (28,0 %)	6 (14,0 %)	2 (4,0 %)	6 (14,0 %)
II. gimnazija - klasični razredi	7 (14,0 %)	7 (14,0 %)	8 (16,0 %)	5 (10,0 %)	23 (46,0 %)
II. gimnazija - športni razredi	/	/	8 (16 %)	42 (84 %)	/

Graf 3

Število treningov na teden, ki jih obišejo anketirani učenci na teden

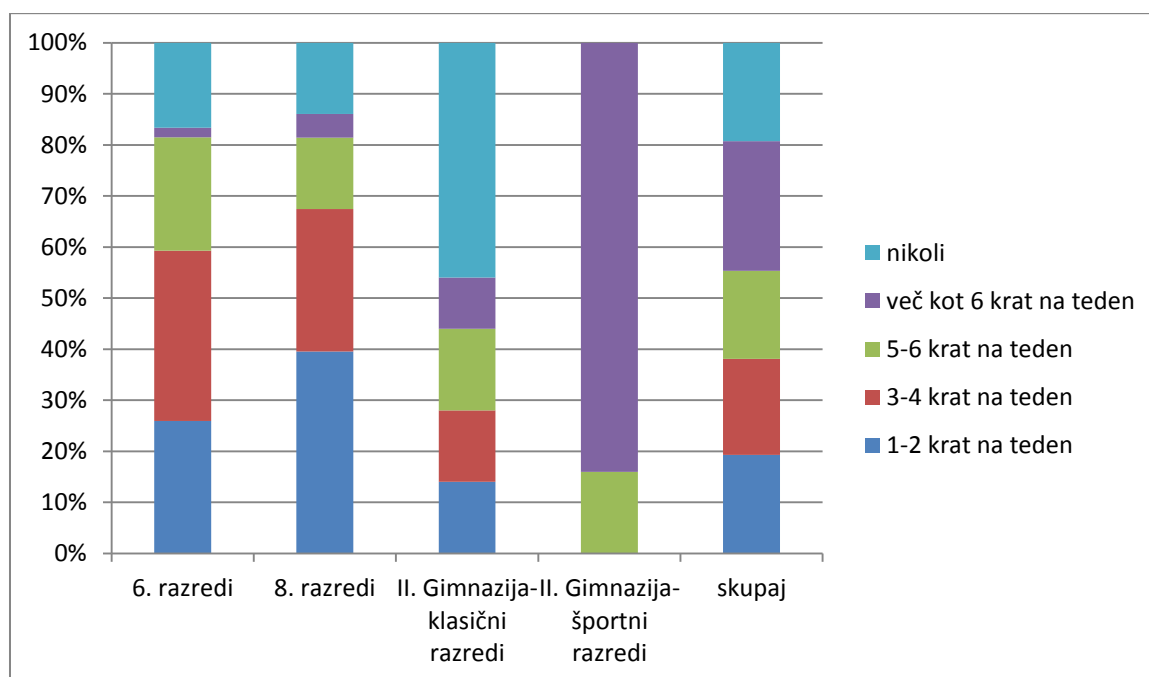


Tabela in graf prikazujeta, kolikokrat na teden se anketirani učenci ukvarjajo s športom, ločeno po razredih. Iz tabele je razvidno, da se največ osnovnošolcev ukvarja s športom izven pouka ukvarja 1-2 krat na teden, med anketiranimi srednješolci pa se jih največ ukvarja s športom več kot 6 krat na teden. Skupaj, najmanj učencev- športnikov, obiše trening 1-2 krat na teden.

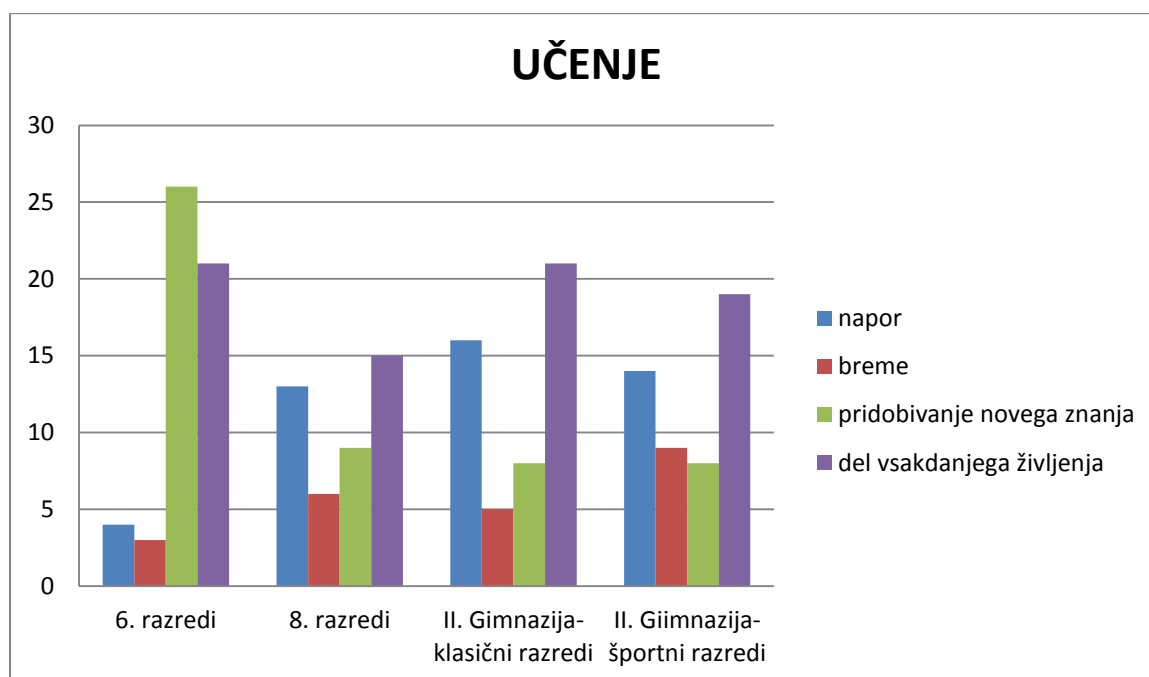
Tabela 5

Kaj učencem pomeni učenje, ločeno po razredih

Kaj ti pomeni učenje?	Napor	Breme	Pridobivanje novega znanja	De vsakdanjega življenja
6. razredi	4	3	26	21
8. razredi	13	6	9	15
II. gimnazija-klasični razredi	16	5	8	21
II. gimnazija-športni razredi	14	9	8	19

Graf 4

Kaj učencem pomeni učenje



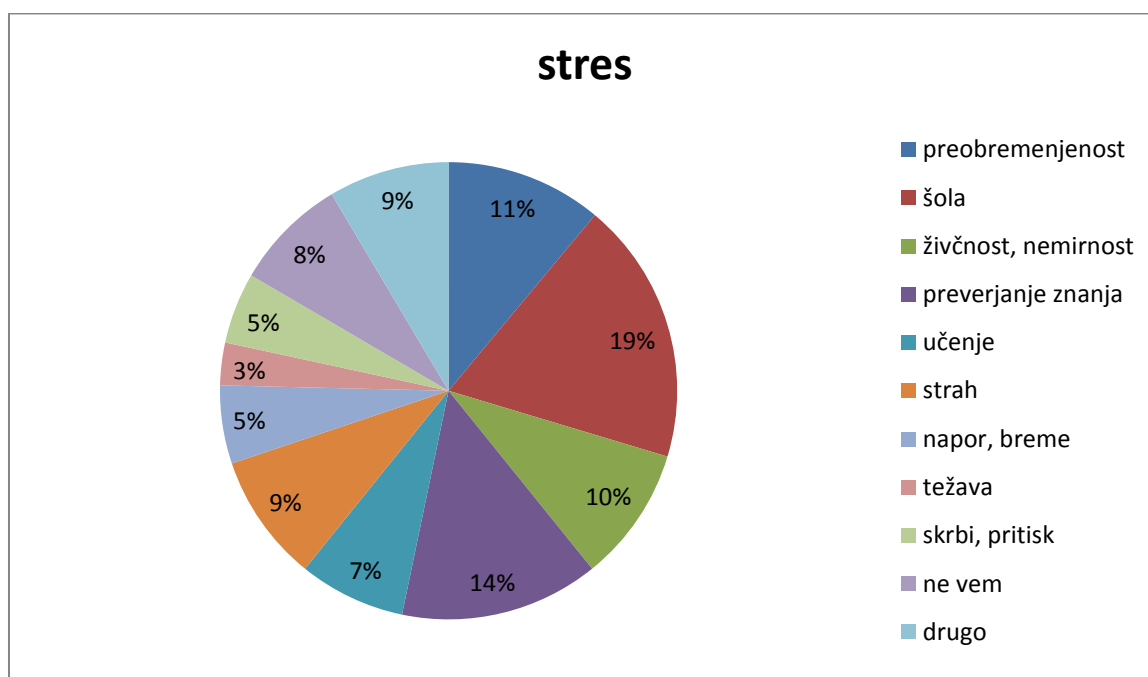
Iz tabele in grafa je razvidno, kaj učencem pomeni, oz. predstavlja učenje, ločeno glede na razrede. Kar 76 učencev učenje sprejema kot del vsakdanjega življenja. Najmanj učencem pa učenje predstavlja nekakšno breme.

Tabela 6*Kaj je za anketirane učence stres*

ODGOVORI	ŠTEVILO UČENCEV
Preobremenjenost	22
Šola	37
Živčnost, nemirnost	19
Ne vem	17
Preverjanja znanja	28
Učenje	15
Zamujanje	1
Strah	18
Utrujenost	3
Razočaranje staršev	2
Napor	6
Skrbi	4
Del vsakdanjega življenja	4
Vse	1
Pritisk	6
Breme	5
Ne uspeh	3
Težava	6
Tekmovanje	3

Graf 5

Kaj je za anketirane učence stres



Graf in tabela prikazujeta, kaj anketiranim učencem predstavlja stres. Kar 40 % učencem stres predstavlja šola in dejavnosti, ki so povezane s šolo. Presenetilo me je, da kar 16 anketiranih učencev, kar je 8 %, ne pozna pojma stres in ne vedo, kaj to pomeni, nekateri pa so zapisali, da se s stresom ne srečujejo. 24 % učencev meni, da je stres nek slab občutek (npr. živčnost, nemirnost, strah, skrbi ...).

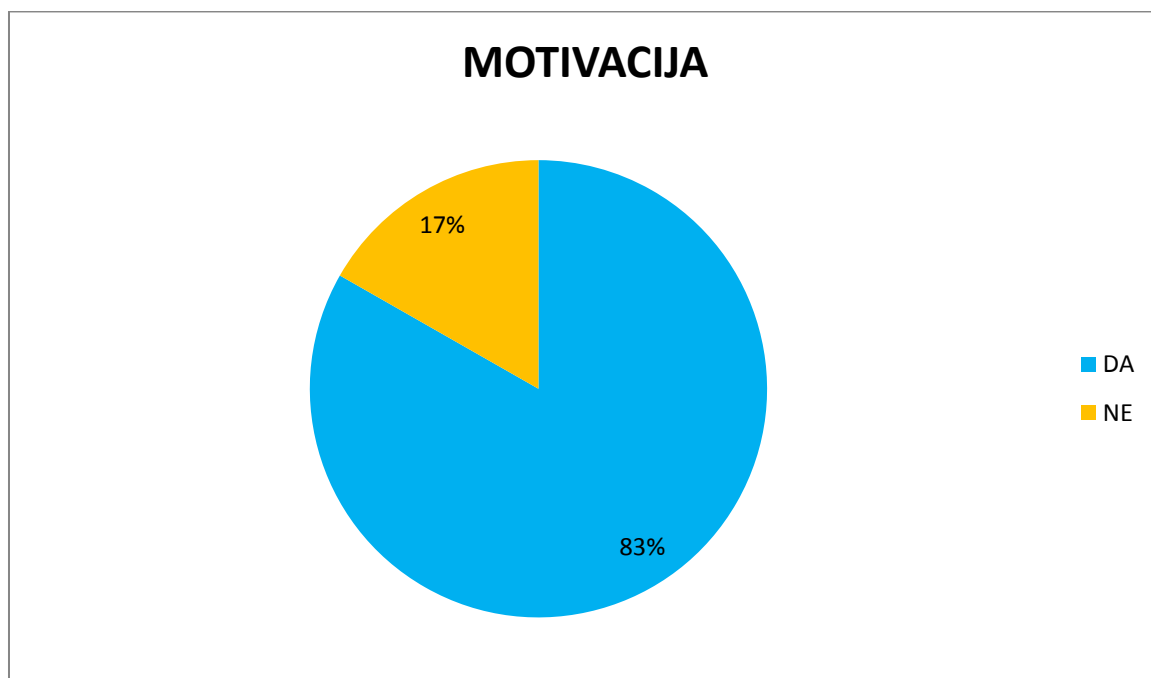
Tabela 7

Motivacija učencev, ločeno na osnovnošolce in srednješolce

ALI SI MOTIVIRAN?	DA	NE
Osnovnošolci	85 (87,6 %)	12 (12,4 %)
II. gimnazija - klasični razredi	33 (66,0 %)	17 (34,0 %)
II. gimnazija - športni razredi	46 (92,0 %)	4 (8,0 %)
SKUPAJ	164 (83,2 %)	33 (16,8 %)

Graf 6

Odstotek motiviranih učencev



Iz grafa in tabele je razvidno, koliko in kolikšen odstotek anketiranih učencev je motiviranih. Graf prikazuje, da 83 % učencev ima motivacijo, to je 164 od 197 vseh anketiranih učencev, 17 % učencev pa je nima. Iz tabele pa lahko razberete, da so učenci športnih razredov najbolj motivirani, motiviranih je 92 %. Najslabše so motivirani anketirani učenci iz klasičnih razredov na II. gimnaziji, kjer je motiviranih le 66 %.

Tabela 8

Odstotek in število učencev, ki imajo cilje in jim sledijo

Ali imaš cilj, ki mu slediš?	DA	NE
6. razredi	52 (96,3 %)	2 (3,7 %)
8. razredi	38 (88,4 %)	5 (11,6 %)
II. gimnazija - klasični razredi	42 (84,0 %)	8 (16,0 %)
II. gimnazija - športni razredi	49 (98,0 %)	1 (2,0 %)
SKUPAJ	181 (91,9 %)	16 (8,1 %)

Graf 7

Odstotek anketiranih učencev, ki imajo cilje



Graf prikazuje, da 92 % anketiranih učencev ima cilj, ki mu sledi, 8 % učencev pa tega cilja nima. Največ učencev s ciljem obiskuje športni razred na II. gimnaziji, s ciljem kar 98 %. Največ učencev od vseh anketiranih, brez cilja prihaja iz klasičnih razredov II. gimnazije. Med osnovnošolci imajo več ciljev 6. razredi.

Tabela 9

Usklajevanje šole in športa

Ti usklajevanje šole in športa predstavlja kak problem?	DA	NE
6. razredi	12	42
8. razredi	14	29
II. gimnazija - klasični razredi	15	35
II. gimnazija - športni razredi	14	36
SKUPAJ	55 (27,9 %)	142 (72,1 %)

Graf 8

Usklajevanje šole in športa



V tabeli in grafu so predstavljeni podatki, ali učencem usklajevanje šole in športa predstavlja kak problem. Le 55 učencev od 197 anketiranih, kar je 28 % vidi problem v usklajevanju šolskih obveznosti s športnimi. Nekoliko manj, kot tri četrtine učencev pa to ne predstavlja nobene težave.

3.4.2 INTERVJUJI

Opravila sem intervju z dvema znanima profesionalnima športnikoma, z maratonko Heleno Javornik in s hokejistom Anžetom Kopitarjem. Obema sem zastavila enakih 10 vprašanj.

3.4.2.1 INTERVJU S HELENO JAVORNIK

Helena Javornik je ena najuspešnejših slovenskih tekačic vseh časov. Rodila se je 26. 3. 1966 v Celju. Ima 39 naslovov državne prvakinja in v lasti veliko državnih rekordov. Njena prednostna disciplina je bil tek na maratonsko razdaljo (42 km). Javornikova je za Slovenijo nastopila na treh olimpijskih igrah. Leta 2008 je končala s svojo profesionalno športno kariero, zdaj se s tekom ukvarja rekreativno.

1. vprašanje: **Kdaj ste se začeli ukvarjati s športom?**

»S športom sem se začela ukvarjati pri 23. letih. Prej nisem imela možnosti. Živela sem na podeželju. Starši niso imeli denarja in verjetno tudi niso vedeli, kaj šport sploh je, da bi me vpisali v kakšen športni klub.«

2. vprašanje: **Je bil to šport, s katerim ste se kasneje ukvarjali profesionalno ali je bil kateri drug (kateri)?**

»Leta 1989 sem začela trenirati atletiko pri AK Kladivar Celje. To je bil šport, s katerim sem se kasneje profesionalno ukvarjala. S tem športom se še danes ukvarjam, vendar rekreativno.«

3. vprašanje: **Kako pogosto ste imeli treninge?**

»Treninge sem imela na začetku 6x tedensko. 3x sem se vozila na treninge v Celje in jih opravila ob prisotnosti trenerja, ostale sem opravila sama doma.«

4. vprašanje: **Ste jih obiskovali z veseljem?**

»Seveda, treninge sem obiskovala z veseljem. Že kot otrok sem si želela trenirati v nekem klubu in ko sem si željo izpolnila, sem z veseljem opravila vse, kar mi je bilo predpisano s planom treninga.«

5. vprašanje: **Kakšni so bili vaši cilji, ali ste že takrat vedeli, da se želite s tem športom kasneje tudi poklicno ukvarjati?**

»Bila sem že »zrela oseba«. Sama sem začela vlagati v sebe (oprema, prevozi, priprave), enostavno želela sem tekrovati in na vsakem treningu in tekmi iz sebe iztisniti največ. In kar hitro (po treh letih) sem se odločila za poklicno pot.«

6. vprašanje: **Katero srednjo šolo ste obiskovali? Ali ste po srednji šoli še nadaljevali s študijem?**

»Obiskovala sem Srednjo družboslovno šolo v Celju, smer upravni tehnik. Po končani šoli sem se zaposlila v podjetju Comet Zreče, kjer sem bila 4 leta njihova štipendistka.

Ko sem vedela, da se mi profesionalna športna kariera bliža h koncu, sem se vpisala na Višjo poslovno šolo DOBA v Mariboru – študij na daljavo – smer poslovni sekretar. V rednem roku sem opravila vse obveznosti in tudi diplomirala.«

7. vprašanje: **Katerih ocen je bilo v vašem spričevalu največ?**

»V srednji šoli sem bila prav dobra in največ je bilo ocen 4 in 5.

Na višji poslovni šoli sem diplomirala s povprečno oceno 9,3 in največ je bilo ocen 9 in 10.«

8. vprašanje: **Na kaj ob besedi učenje pomislite zdaj?**

»Ob besedi učenje vedno pomislim – človek se uči celo življenje. Na začetku (osnovna šola, študij) za ocene, kasneje pa zato, da lahko dobro in kvalitetno opravlja svoje delo. Na trgu se vedno pojavljajo novosti in če želiš »da te čas ne povozi« se moraš z učenjem prilagajati na to. Nekateri se tega zavedamo, drugim zopet to ni potrebno (npr. delavci za tekočim trakom).«

9. vprašanje: **Kaj vam predstavlja stres?**

»Stresu se danes ne moremo popolnoma izogniti. Doživljajo ga ljudje, ki hodijo v službe, doživljajo ga športniki v procesu treninga, še posebej na tekmovanjih, doživljajo ga otroci v šolah itd. Tempo življenja je danes takšen, da nam povzroča stres.

Lahko pa stres omilimo in sicer tako, da se začnemo ukvarjati s stvarmi, ki nas pomirjajo. Tek je sigurno ena izmed stvari, ki blaži stres.«

10. vprašanje: **Ali menite, da obstaja povezava med učnim uspehom in športom? Jo poznate?**

»Osebo sem mnenja, da je med učnim uspehom in športom povezava. Osebe, ki so zelo uspešne pri svojem delu (otroci v šoli, študentje pri študiju, delavci v službah) imajo zelo dobre delovne navade, redoljubnost, motiviranost, samodiscipliniranost, vztrajnost in vse te lastnosti so še kako pomembne in pridejo še toliko bolj do izraza pri športu.«

3.4.2.2 INTERVJU Z ANŽETOM KOPITARJEM

Anže Kopitar se je rodil 24. avgusta 1987. Kopitar je prvi slovenski hokejski igralec, ki je zaigral v severnoameriški profesionalni hokejski ligi NHL. Leta 2016 je postal kapetan moštva Kingsov.

1. vprašanje: **Kdaj ste se začeli ukvarjati s športom?**

»S športom sem se začel ukvarjati pri štirih letih.«

2. vprašanje: **Je bil to šport, s katerim se ukvarjate danes ali je bil kateri drug (kateri)?**

»Ja, to je bil šport s katerim se ukvarjam danes, hokej.«

3. vprašanje: **Kako pogosto ste imeli treninge?**

»Treninge sem obiskoval vsak dan.«

4. vprašanje: **Ste jih obiskovali z veseljem?**

»Ja.«

5. vprašanje: **Kakšni so bili vaši cilji, ali ste že takrat vedeli, da se želite s tem športom kasneje tudi poklicno ukvarjati?**

»Moj cilj je bil priti v ligo NHL, želel sem si postati poklicno hokejist in trener.«

6. vprašanje: **Katero srednjo šolo ste obiskovali?**

»Obiskoval sem ekonomsko gimnazijo.«

7. vprašanje: **Katerih ocen je bilo v vašem spričevalu največ?**

»Večina je bilo odličnih, le nekaj prav dobrih, redko pa se je kje pojavila tudi kakšna dobra ocena.«

8. vprašanje: **Na kaj ob besedi učenje pomislite zdaj?**

»Groza«

9. vprašanje: **Kaj vam predstavlja stres?**

»Play OFF, končnice ...«

10. vprašanje: **Ali menite, da obstaja povezava med učnim uspehom in športom? Jo poznate?**

»Ja menim, da obstaja. Tudi jaz sem bil dober tako v športu, kot v šoli, saj je pri obojnem potrebna delavnost.«

4 PREVERJANJE HIPOTEZ

- **Hipotezo 1**, da si znajo športniki bolje razporediti čas za učenje in ga tudi bolje izkoristiti, delno potrdim, saj je večina anketiranih učencev, ki se pogosteje ukvarjajo s športom, tudi uspešnih na učnem področju in se običajno učijo ob istem času, a imajo podobne navade tudi nekateri učenci, ki se le občasno ukvarjajo s športom, ali pa se sploh ne. Tudi v intervjuju sem dobila potrditev te hipoteze.
- **Hipotezo 2**, da se več kot 70 % anketiranih učencev ukvarja s športom, potrdim, saj se s športom ukvarja 81 % učencev.
- **Hipotezo 3**, da ima večina športnikov dobro motivacijo tudi potrdim, saj ima 83 % vseh anketiranih učencev dobro motivacijo, od tega je večina učencev, športnikov.
- **Hipotezo 4**, da učenci športniki ne vidijo težave v usklajevanju treningov in tekem s šolskimi obveznostmi, zavržem, saj kar 28 % učencev ima težave v usklajevanju.
- **Hipotezo 5**, da si učenci znajo zastaviti cilje in jim slediti, delno potrdim, saj 8 % anketiranih učencev nima svojih ciljev.

5 ZAKLJUČEK IN SKLEP

Za temo svoje raziskovalne naloge sem se odločila, saj prevečkrat opažam, da se vedno manj učencev, mojih vrstnikov, ukvarja s športom, da imajo tisti, ki se ukvarjajo s športom večkrat tudi boljše učne navade. Ker sem tudi sama športnica, sem ugotovila, da mi to večkrat pomaga premagovati stres, ki ga je v sodobnem načinu življenja, skozi vse življenje veliko. Pomembno se mi zdi, da si zna vsak postaviti svoje cilje, ki jim kasneje tudi sledi in se ne preda, dokler jih ne doseže. Moj glavni cilj je bil učence spodbuditi tako za šport, kot za učenje.

6 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Moja raziskovalna naloga torej kaže, da fizična aktivnost zgolj pozitivno vpliva na miselne procese in posledično tudi na učni uspeh. To bi lahko tudi vzpodbudilo mladostnike, da bi se več ukvarjali s športom, kar bi jim pomagalo še premagovati stres, to pa bi lahko pozitivno vplivalo na družbo. Šport bi marsikoga lahko naučil tudi vztrajnosti in delavnosti. Upam, da bo število učencev, ki se ukvarjajo s športom, še narastlo.

Če bo moja raziskovalna naloga h gibanju spodbudila kakšnega mladostnika, je s tem glaven namen moje raziskovalne naloge dosežen.

7. VIRI IN LITERATURA

7.1 spletni viri

http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169

http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169

<http://anki-utrjevanje.weebly.com/metode-in-tehnike-u268enja.html>

http://www.cvzu-pomurje.si/egradiva/ucimo_se_uciti/dejavniki_uenja.htm

<http://www.mestomladih.si/dijaski-os/clanki/ko-zmanjka-motivacije-za-ucenje>

http://deepblue.uni-mb.si/lukoper/umetnost_ucenja/MOTIVACIJSKI_KROG.png

<http://www.river.si/10-skrivnosti-za-uspesno-postavitev-in-uresnicevanje-svojih-ciljev.html>

<http://cilji.com/zastavi-si-cilj/>

<http://www.avtogeni-trening.si/stres/kaj-je>

<http://www.aktivni.si/psihologija/trening-koncentracije-ali-kako-krepiti-koncentracijo>

<http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3713/Koncentracija>

<http://www.proacta.si/kako-fizicna-aktivnost-vpliva-na-rezultate-ki-jih-dobivate/>

<http://www.sportni-psiholog.si/nacin-dela>

<http://www.ipsos.si/web-content/VIZ-portal/ogled/citati%206%20-%20o%20ucenju.html>

http://www.cvzu-pomurje.si/egradiva/ucimo_se_uciti/definicija_uenja__unesco_1993.htm

<http://www.sportni-psiholog.si>

<http://www.proacta.si/kako-fizicna-aktivnost-vpliva-na-rezultate-ki-jih-dobivate/>

http://www.cvzu-pomurje.si/egradiva/ucimo_se_uciti/definicija_uenja__unesco_1993.htm

http://deepblue.uni-mb.si/lukoper/umetnost_ucenja/MOTIVACIJSKI_KROG.png

http://deepblue.uni-mb.si/lukoper/umetnost_ucenja/kaj_je_uenje.html

7.2 Literatura

Zakon o športu, 1998, 37. člen

Duda in Treasure, 1996, v Williams, 2001.

Tanja KAJTNA in JEROMEN Tina, Šport z bistro glavo : utrinki iz športne psihologije za mlade športnike- 2. razširjena izdaja. – Trbovlje: samozal. T, Kajtna; Ljubljana, 2013.

GOODMAN Polly, Šport in tvoje telo- Ljubljana: Grlica, 2006. – (Zbirka Zdravo telo)

8 PRILOGE

8.1 ANKETA – za učence

Pozdravljeni!

Sem osmošolka in pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Bistroumneži v športu?. Raziskujem povezavo med ucnim uspehom in športom. Anketni vprašalnik mi bo v pomoč pri moji nalogi. Anketa je anonimna in prosim za iskrene odgovore.

Spol: Ž M

Razred:

Starost:

- 1) Ali se ukvarjaš s športom? DA NE

- 2) S katerim? _____

- 3) Koliko krat na teden?
 - a) 1-2 krat
 - b) 3-4 krat
 - c) 5-6 krat
 - d) Več kot 6 krat
 - e) Nikoli

- 4) Kakšen je bil tvoj učni uspeh v preteklem letu?
 - a) 5 – odličen
 - b) 4 – prav dober
 - c) 3 – dober
 - d) 2 – zadosten
 - e) 1 – nezadosten

- 5) Kaj ti pomeni učenje?
 - a) Napor
 - b) Breme
 - c) Pridobivanje novega znanja
 - d) Del vsakdanjega življenja

6) Kaj je zate stres? _____

7) Kdaj si ti pod stresom?

- a) Pred ocenjevanjem znanja v šoli
- b) Pred tekmovanjem
- c) Ko nekaj izgubim
- d) Drugo (_____)

8) Ali meniš, da si motiviran človek? DA NE

9) Koliko časa pred testom se začneš učiti?

- a) Učim se sproti
- b) 1 mesec prej
- c) 1 teden prej
- č) dan prej
- d) se ne učim

10) Imaš kakšen cilj, ki mu slediš? DA NE

11) Na katerem področju si si zastavil cilj? (lahko obkrožiš več možnosti)

- a) V športu
- b) V šoli (učni uspeh)
- c) Na tekmovanjih iz znanja
- d) Drugo _____

12) Ali ti usklajevanje šole in športa predstavlja kak problem? DA NE

13) Imaš urnik za učenje in prosti čas? DA NE

14) Kdaj se učiš?

- a) Pred treningom
- b) Po treningu
- c) Se ne učim
- d) Ko se mi ljubi

15) Koliko časa se učiš?

- a) 3 ure in več na dan
- b) 1–2 uri na dan
- c) 2–3 ure na teden
- d) Se ne učim
- e) Drugo _____

Hvala za sodelovanje!