

" Mladi za napredek Maribora 2018 "
35. srečanje

POSAMIČNI IN EKIPNI ŠPORTI KATERI DEKLICE BOLJ PRIVLAČIJO

ŠPORT

raziskovalna naloga

Avtor: LARA RIBIČ, LENJA PLETERŠEK

Mentor: BOŠTJAN KAMENŠEK

Šola: OŠ BORCEV ZA SEVERNO MEJO MARIBOR

Maribor, januar 2018

" Mladi za napredek Maribora 2018 "
35. srečanje

POSAMIČNI IN EKIPNI ŠPORTI
KATERI DEKLICE BOLJ PRIVLAČIJO

ŠPORT

raziskovalna naloga

Maribor, januar 2018

KAZALO

POVZETEK.....	2
1. UVOD.....	4
1.1 NAMEN IN CILJI	9
1.2 HIPOTEZE	9
2. METODOLOGIJA	10
3. REZULTATI	11
4. RAZPRAVA, INTERPRETACIJA REZULTATOV	14
5. ZAKLJUČEK, SKLEPI	15
6. DRUŽBENA ODGOVORNOST	16
7. PRILOGE	17
8. VIRI IN LITERATURA	18

POVZETEK

Veliko otrok trenira različne športe. Sprašujeva se, kaj so prednosti in kaj slabosti individualnih ter ekipnih športov. Osredotočili se bova na deklice stare med 7 in 15 let. Zanima naju zakaj se nekatere odločijo za individualni šport in zakaj neketere za ekipni šport. Kaj, kdo, zakaj,... vpliva na to odločitev. V ekipnih športih ni vse odvisno od posameznika ampak predvsem od ekipe, medtem, ko je pri individualnih športih veliko odvisno od posameznika, nekaj pa tudi od ekipe s katero treniraš. Omenjeni vrsti športov sta v nekaterih stvareh podobni, vendar lahko med njima najdemo tudi kar nekaj zelo velikih razlik.

Do novih spoznanj bova prišli z iskanjem virov v knjigah, seminarskih in diplomskih nalogah s tega področja in s pomočjo interneta. Veliko podatkov pričakujeva preko ankete, ki jo nameravava izvesti med deklicami starimi od 7 do 15 let.

Izkazalo se je, da so ekipni športi pri deklicah priljubljeni bolj, kot sva predvidevali. Najino delo lahko pripomore k usmerjanju deklet v individualni ali ekipni šport glede na to kakšne so njihove karakterne lastnosti, socialni status in podobno na eni strani in kaj pričakujejo od določene vrste športa na drugi strani.

ZAHVALA

Zahvaljujema se mentorju za pomoč pri zasnovi naloge in pri spremljanju oblikovanja gradiva.
Posebej se zahvaljujema za vso njegovo podporo ter za vložen trud in čas.

1. UVOD

Šport je zelo pomemben v našem vsakdanjiku. Na katerikoli način ga "uporabljaš" je dobro, saj se bi mogel vsak posameznik na svetu vsaj enkrat tedensko ukvarjati s katerikoli športom. Izbire je veliko. Veliko ljudi sploh ne ve kaj v resnici 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/udeležencem. 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 je plavanje v morju ali bazenu samo zase le rekreacija.

Obstaja veliko vrst športov, skupno vsem pa je, da zahtevajo za udejstvovanje relativno veliko časa in denarja, če že ne kot udeležencu pa kot gledalcu. Šport predstavlja velik del človeških interesov in dejavnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek, kot je na primer branje časopisa ali gledanje televizije.

Praktično gledano lahko »šport« definiramo skozi vsakodnevno uporabo tega izraza. Funkcionalno bi ga lahko definirali kot dejavnost z določenimi lastnostmi. Vadbena uporabna fizična aktivnost rekreativno, ki ni nujno potreben v vsakdanjem življenju. Podrejeni se pravilom določenih za neko aktivnost z željo po dosežkih na tem področju. Dosežki so npr. izboljšati predhodno izmerjen/dosežen rezultat, svetovni rekord...

Razvoj športa skozi zgodovino nam lahko pove veliko o socialnih spremembah in o naravi športa samega. V Franciji, Afriki in Avstraliji so odkrili veliko primerov poslikave jam, izvirajočih iz predzgodovinskih obdobj, ki prikazujejo razne rituale. Nekatere poslikave so stare tudi do 30,000 let. Čeprav za povezanost naslikanih aktivnosti s športom obstaja malo neposrednih dokazov, pa se zdi smiselno sklepati, da so že takrat obstajale športu podobne aktivnosti.

V posamičnih športih se športnik zanaša predvsem na lastne sposobnosti, v ekipnih je toliko bolj pomembno zaupanje med športniki, medsebojno sodelovanje in povezanost. Ekipni športi so za nekatere ljudi bolj prijetni zgolj zaradi tega, ker se vsak trening družijo s svojimi prijatelji. Ekipni šport sestavljata najmanj dva ali več igralcev. Pri ekipnih športih je težje osvojiti npr. kakšno medaljo, saj je lahko samo ena tekma odvisna od cele sezone, pri posamičnih športih pa imaš skoraj vsako tekmo priložnost za osvojitve medalje. Ekipo sestavlja skupina ljudi, ki je sestavljena za določeno delo, v primeru športa za doseganje najboljšega športnega rezultata. Večina avtorjev opredeljuje ekipo kot skupino ljudi različnih strokovnih področij, ki želijo doseči svoj skupno zastavljeni cilj na ekipni način, kar pomeni, da člani med seboj sodelujejo, se podpirajo, pri delu združujejo svoje moči, med seboj izmenjujejo informacije, znanja in izkušnje, sodelujejo pri odločitvah, delijo skupno odgovornost za rezultate in so pri svojem delu ustvarjalni. Ni pomembno samo, da je v ekipi čim več vrhunskih igralcev, ampak da zna vodstvo ekipe in trener razpoložljive igralce taktično tako razporediti in uigrati, da bodo ti posamezniki svoje sposobnosti optimalno izkoristili za izboljšanje rezultata ekipe. Športniki morajo med seboj sodelovati in si pomagati na poti k skupnemu uspehu, morajo biti v medsebojnih odnosih, ki jim to omogočajo.

Trenerji v ekipnih športih, kot so košarka, nogomet, rokomet in odbojka, si morajo zagotoviti veliko povratnih informacij športnikov, da pripravijo ustrezno taktiko in ustvarijo ugodno klimo v ekipi. Športniki v ekipnih športih so deležni večje podpore kot v posamičnih športih. Posamičen šport se nanaša na posameznika, v našem primeru športnika. Pri ekipnih športih igrajo ekipa proti ekipi in vseh igralcev na igrišču je enako, pri posamičnih športih, npr. pri atletiki ni nujno, da je vedno isto število tekmovalcev na tekmovališču. Pri vseh športih je pomembno, da igraš pošteno, še posebej pri ekipnih športih. Trenerji posamičnih športov pogosteje vključujejo športnika v sprejemanje odločitev v smislu taktike, načina treninga, nastopa in jih tudi pogosteje pohvalijo in spodbujajo ob dobri izvedbi kot v ekipnih športih. V nasprotju trenerji ekipnih športov bolj delujejo na izpolnitvi naloge, se bolj ukvarjajo z doseganjem zastavljenih ciljev kot s počutjem svojih športnikov in odnosi med njimi, ter jih manj vključujejo v svoje odločitve o treningu, taktiki in nastopih. Športniki v posamičnih športnih panogah so odvisni od samih sebe, za vse svoje uspehe in neuspehe odgovarjajo sami, med tem ko pa se športniki v ekipnih športih lahko skrijejo za druge, se izgubijo na račun skupine, ali pa jih skupina dvigne na višji nivo (Tušak in Faganel, 2004). Športniki v

posamičnih športnih panogah s svojim karakterjem sami vplivajo na svojo učinkovitost in za dosego rezultata niso odvisni od drugih. Trenerji v posamičnih športnih panogah, kot so plavanje, atletika, gimnastika, se bolj posvečajo posamezniku med samo vadbo. Pri posamičnih športih je večja učinkovitost izvedenih vaj, saj je trener pozoren na vsako podrobnost le-te. Posamični športi so po navadi tudi malo dražji kot ekipni. Za deklice so mogoče bolj primerni posamični športi, saj je večja izbira, poleg tega pa nekatere ekipne športe deklice ne marajo (rokomet, nogomet, kontaktni športi, ...).

Med iskanjem literature sva naleteli na zelo privlačno in hkrati neverjetno zgodbo o ženski ki je premagala raka in se udeležila najbolj zahtevnih tekmovanj na svetu. Pri športu moramo znati uporabljati svoje telo, na primer ko hitro tečemo (šprintamo) začnemo težko dihati in takrat moramo znati prav odreagirati. Pri vsakem športu moramo biti še posebej osredotočeni na stvar, ki jo takrat delamo, saj drugače ne moremo doseči svojih ciljev. Vsi poznamo olimpijske igre, saj gre za največje tekmovanje v športu. Tam se tekmuje v posamičnih in ekipnih športih, zato sta ti dve vrsti športa enakovredni. Večkrat sva že namreč slišali kako se otroci (deklice) prepirajo kateri šport je "boljši".

Ženske niso enakovredne moškim v športu. Zanimanje za ogled športov v katerih nastopajo moški je večje kot pa pri ženskah. Tudi pri trenerstvu se opazi razlika. Pri posamičnih športih lahko vidimo, da se še ženske lahko primerjajo z moškimi, pri ekipnih športih pa je to čisto drugače. Torej pri ekipnih športih je zelo malo trenerk. Zdi se, da je še daleč, ko bodo ženske dobile zaupanje v športno vadbo in se bodo uprle stereotipom. Kljub velikem napredku žensk v športu še vedno ne moremo mimo dejstva, da je ženski šport v primerjavi z moškim manj množičen, manj popularen in manj kvaliteten. Z gotovostjo lahko trdimo, da je napredek feminizma v športu prispeval k temu, da so ženske v zadnjem stoletju naredile velik korak pri enakopravnosti z moškimi, vendar ta pot še zdaleč ni končana. Kljub vsem polemikam in bojem za enakopravnost moških in žensk v športu, bodo razlike med spoloma še vedno ostale, vendar jih ne smemo označiti kot nekaj negativnega. Sprejeti jih moramo razumsko s preprostim dejstvom, da smo ženske pač različne od moških in tudi same med seboj, tako glede fizičnih sposobnostih, lastnostih, talentu kot tudi glede želj in pričakovanj, ki jih imamo v športu in življenju nasploh.

V današnjem času športa ne moremo pojmovati univerzalno, temveč ga brez pomislekov delimo na moški in ženski šport (Doupona, 1994). Kljub vedno večjemu zanimanju stroke za vprašanja žensk v športu, lahko iz različnih virov še vedno opazimo, da neenakost v športu še vedno predstavlja problem. Šport in športne aktivnosti so celostna podoba kulture vsakega naroda, vendar so izpostavljene neenakosti, ki veljajo za ženske in dekleta v primerjavi z moškimi in dečki v športu. Ženske so še vedno zapostavljene v sodništvu, trenerstvu in upravljanju pomembnih funkcij na visoki ravni. Brez ženskih vodij, ki bi odločale, pa ne bodo nikoli dosežene enake možnosti za ženske in dekleta. S svojimi življenjskimi izkušnjami in znanjem bi ženske lahko bogatile, krepile in razvijale šport in s tem svoje življenje (The Brighton Declaration, <http://www.iwg-gti.org/e/brington/>).

Razlike med spoloma bi se tudi v Sloveniji morale postaviti na vidnejše mesto, ter na ta način izpostaviti in se zavedati, da obstajajo razlike med moškimi in ženskami v načinu razmišljanja in življenjskem stilu, kar je vidno tudi v športu, kjer še vedno prevladujejo moški, moško mišljenje in njegove vrednote (Doupona, 2004).

Že od vsega začetka ukvarjanja s športom obstajajo prepričanja, da so nekateri športi primerni le za moške saj se zaradi različnih fizičnih moških in žensk v določene športe vključujejo le moški. Iz tega izhaja tudi prepričanje, da delimo športe na moške in ženske športe. Že v osnovni šoli se izoblikuje nek stereotip o tem, katere športne aktivnosti so primerne za deklice in katere za dečke. Športi, ki zahtevajo grobost in večjo fizično moč, nekaterim ženskam ne predstavljajo posebnih težav in v njih celo uživajo. S tem se razbijejo neka tradicionalna prepričanja o športu, ki so obstajala v družbi, vendar se ženske še vedno srečujejo s kritikami, ki jih pri ukvarjanju z moškimi športi dobivajo. V nekaterih državah je bil opazen napredek pri reševanju tovrstne problematike, vendar je potrebno storiti veliko več. Možnosti, ki se ponujajo za vstop žensk v moške športe, so zelo slabe, saj tisti, ki so zato odgovorni, ne poskrbijo za nikakršen napredek. To pa so predvsem vodilni organizacijah. Zaradi tega tudi veliko kvalitetnih tekmovalk naleti na resne ovire pri uresničevanju svojih ciljev v moških športih, saj mnogo dvomijo o kvaliteti in sposobnosti žensk (Doupona, 2000).

To pa je spet posledica tega, da so pravila sodelovanja v športu ustvarili moški in jih zato tudi branijo v svojo korist. Različni tipi ljudi izbiramo različne športe. To je pomembno, saj bi

drugače vsi igrali enak šport. Nama ni všeč, ko poslušava kako se najstniki prepirajo, ali je ples šport, ali ni. Nekateri menijo, da je ples šport, nekateri pa ne. V resnici pa je vse odvisno od tega, kakšen pogled imaš na ta šport. Nekateri plešejo za rekreacijo, spet drugi pa imajo velike cilje in načrte v življenju in se temu zelo posvečajo. Ugotovili sva tudi, da nekateri opustijo nekatere športe zaradi poškodbe. To je zelo hudo za tistega, saj ne more več početi kar je imel zelo rad.

1.1 Namen in cilji

Namen in cilji raziskovalne naloge so bili:

- spoznati prednosti in slabosti posamičnih in ekipnih športov za deklice;
- spoznati s katero vrsto športa se deklice raje ukvarjajo;
- spoznati katera vrsta športa je bolj primerna za deklice;
- razbrati kje je težava, da večina ljudi meni, da ekipni športi niso primerni za deklice.

1.2 Hipoteze

V raziskovalni nalogi smo preverjali štiri hipoteze:

H1: Deklice se raje ukvarjajo s posamičnimi športi;

H2: Večina deklic meni, da so posamičnimi športi bolj primerni za deklice;

H3: Deklice, ki so se ukvarjale z obema vrstama športa, so na koncu izbrale posamični šport;

H4: Deklice, ki se ukvarjajo z ekipnim športom, menijo, da je ekipni šport bolj zanimiv kot posamični šport.

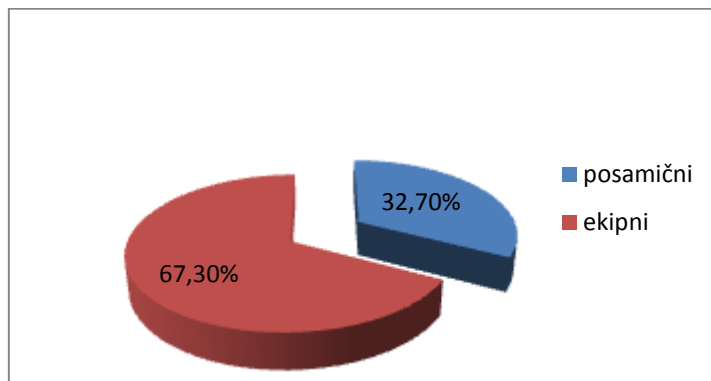
2. METODOLOGIJA

V teoretičnem delu sva uporabile različno literaturo, ki nama je pripomogla doseči želeni cilj. V empiričnem delu sva se odločili za metodo anketiranja. Anketo sva razdelili med aktivne športnice, osnovnošolke. Vprašalnik je vseboval 7 vprašanj. Razdelili sva 84 anket, 24 med predstavnice individualnih športov ter 60 med predstavnice ekipnih športov. Vprašanja so bila oblikovana na različne načine: obkroževanja, odgovori z DA/NE in mnenje anketirancev.

Na ta način sva želeli pridobiti čim več informacij glede odnosa deklic do individualnih in ekipnih športov.

3. REZULTATI

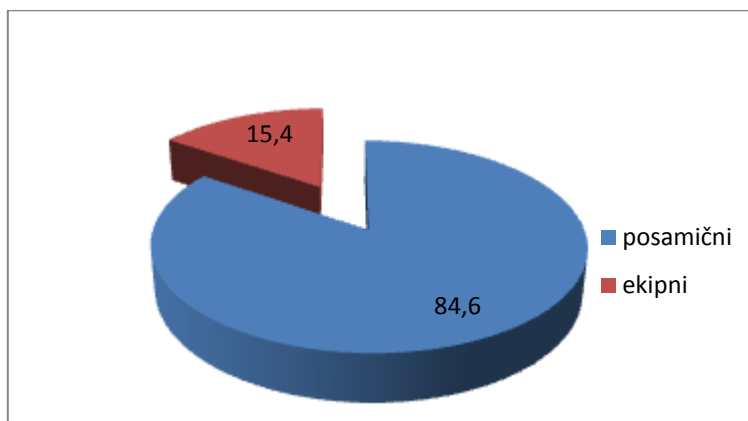
Graf 1



Iz grafa 1 je razvidno, da 67,30% anketiranih deklic meni, da so ekipni športi bolj primerni za deklice. Ta rezultat je presenetljiv glede na občutek, da v družbi prevladuje mnenje, da so posamični športi bolj primerni za deklice. Vsekakor sva pričakovali drugačen rezultat.

Dopuščava možnost, da so se dekleta tako odločila zaradi dejstva, da smo anketirali nekoliko več predstavnic ekipnih športov.

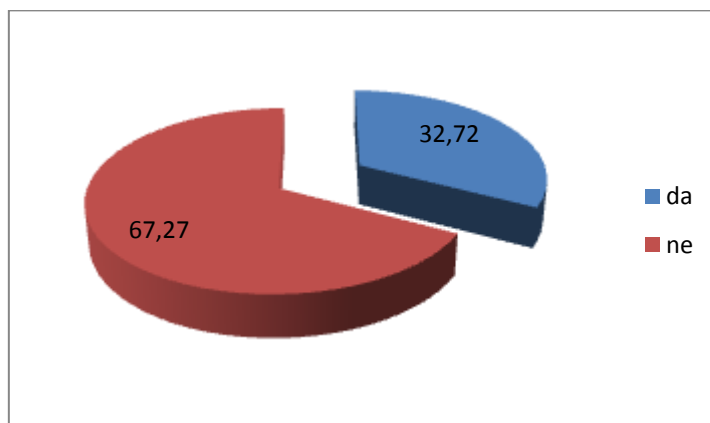
Graf 1



Iz grafa 2 je razvidno, da je zelo veliko (84,6%) deklic, ki so trenirale oba športa opustilo posamični šport in se odločilo za ekipni šport. To je prav tako presenetljiv rezultat.

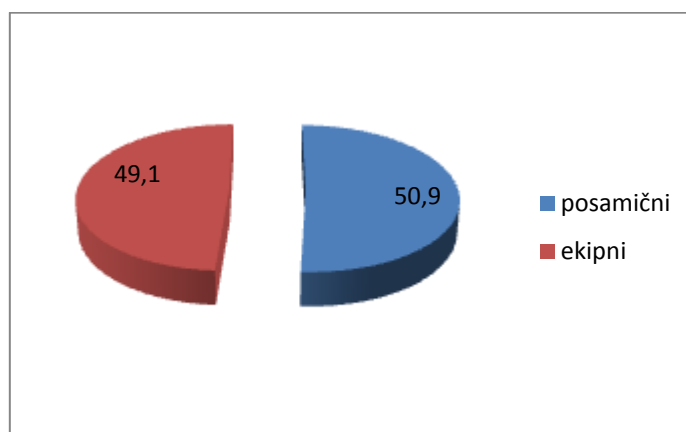
Dopuščamo možnost, da so se dekleta tako odločila zaradi dejstva, ker smo anketirali nekoliko več predstavnic ekipnih športov.

Graf 2



67,27% deklic, ki se ukvarjajo z posamičnimi športi meni, da so posamični športi bolj primerni za deklice. Ta rezultat naju ni presenetil saj večina deklic, ki se ukvarjajo s posamičnimi športi in se še niso preizkusile v ekipnih športih menijo, da so ekipni športi samo za dečke (moške) saj so bolj grobi in zahtevajo boljšo fizično pripravljenost kot pa posamični športi.

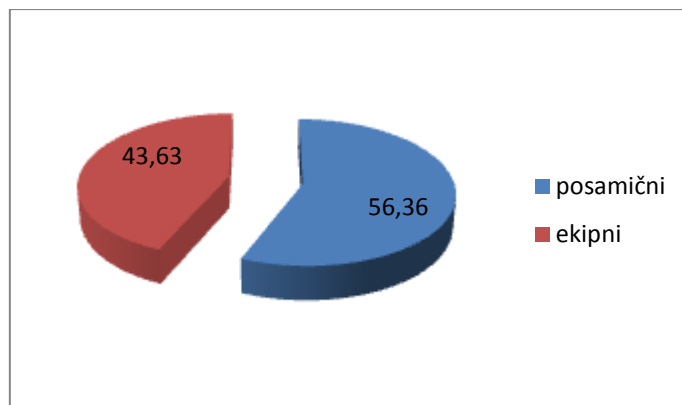
Graf 3



Iz grafa 4 je razvidno, da je mnenje glede ukvarjanja s športom razdeljeno približno na polovico. Tako 50,9% anketiranih deklic meni, da se več deklic ukvarja s posamičnimi športi, medtem ko jih 49,1% meni, da se jih več ukvarja zn ekipnimi športi.

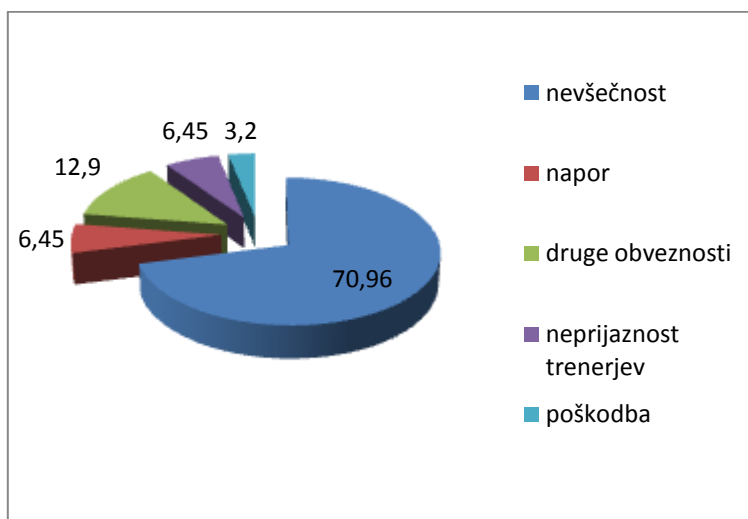
Ta podatek je za našo raziskavo zelo pomemben, saj bi pričakovali, da je porazdelitev rezultatov podoben pri vseh vprašanjih. Kot smo videli pri razlagi prejšnjih rezultatov, temu ni tako.

Graf 4



Iz grafa 5 je razvidno, da sije večina deklic (56,36%) za svoj prvi šport izbrala posamični šport. Na drugi strani je 43,63% anketiranih deklic za svoj prvi šport izbralo ekipni šport. Ta rezultat naju spet ni presenetil, ker sva tak razplet tudi pričakovali. Kot je že bilo omenjeno v grafu 3, ima večina deklic predsodke o ekipnih športih in se tudi zaradi teh predsodkov ne želijo preizkusiti v njih.

Graf 5



Iz grafa 6 je razvidno, da je večina deklic (70,96%) opustilo prvi šport zaradi nevšečnosti športa, nato sledi opustitev zaradi drugih obveznostih (12,09%), potem sta razloga napor in neprijaznost trenerjev (6,45%), na koncu sledi poškodba, kot razlog za opustitev športa. Ta rezultat naju sicer ni tako presenetil ampak sva predvidevali, da bo več deklic odgovorilo, da so šport opustile zaradi poškodbe.

4. RAZPRAVA, INTERPRETACIJA REZULTATOV

H1: Deklice se raje ukvarjajo s posamičnimi športi.

Prvo hipotezo lahko ovržemo, saj sva ugotovili, da se deklice raje ukvarjajo z ekipnimi športi.

H2: Večina deklic meni, da so posamičnimi športi bolj primerni za deklice.

Drugo hipotezo lahko potrdimo, saj smo ugotovili, da večina deklic meni, da so posamični športi bolj primerni za deklice.

H3: Deklice, ki so se ukvarjale z obema vrstama športa, so na koncu izbrale posamični šport.

Tretjo hipotezo lahko ovržemo, saj smo ugotovili, da so deklice, ki so se ukvarjale z obema vrstama športa, na koncu izbrale ekipni šport.

H4: Deklice, ki se ukvarjajo z ekipnim športom, menijo, da je ekipni šport bolj zanimiv kot posamični šport.

Četrto hipotezo lahko potrdimo, saj smo ugotovili, da je deklicam ekipni šport bolj zanimiv.

5. ZAKLJUČEK, SKLEPI

Za raziskovanje sva si izbrali temo, za katero sva bili mnenja, da ne bo zahtevna. Mnenje je bilo napačno, saj sem vanjo morala vložiti veliko truda, zbranosti in časa. Menima, da je naloga specifična na področju športa. Menili sva, da bo večina menila, da so posamični športi bolj primerni za punce, ampak najino razmišljanje je bilo napačno. Več deklic meni, da so ekipni športi bolj primerni za deklice. Prav tako sva spoznali, da več deklic meni, da jih več trenira ekipne športe. Skozi raziskovalno nalogo sva spoznali da tudi večina deklic meni tako kot midve o vseh predvidevanjih, torej napačno. To sva ugotovili skozi anketo, ki sva jo razdelili anketirankam (športnicam). S pomočjo anketiranih športnic sva lahko dokončali raziskovalno nalogo. Ugotovili sva, da imajo vse anketirane športnice enako mnenje kot midve. To je razvidno iz anket, ki sva jih razdelili. Raziskovalni nalogi sva prišli do dna s težkim trudom. Skozi izdelavo naloge sva se ogromno naučili. Zelo nama je bilo zabavno delati in raziskovati mlade športnice in njihova mnenja o individualnih in ekipnih športih. V ekipnih športih ni vse odvisno od posameznika ampak predvsem od ekipe, medtem, ko je pri individualnih športih veliko odvisno od posameznika, nekaj pa tudi od ekipe s katero treniraš. Omenjeni vrsti športov sta v nekaterih stvareh podobni, vendar lahko med njima najdemo tudi kar nekaj zelo velikih razlik. V posamičnih športih se športnik zanaša predvsem na lastne sposobnosti, v ekipnih je toliko bolj pomembno zaupanje med športniki, medsebojno sodelovanje in povezanost. Ekipni športi so za nekatere ljudi bolj prijetni zgolj zaradi tega, ker se vsak trening družijo s svojimi prijatelji. Ekipni šport sestavljata najmanj dva ali več igralcev. Pri ekipnih športih je težje doseči uspeh, saj je lahko samo ena tekma odvisna od cele sezone, pri posamičnih športih pa imaš skoraj vsako tekmo priložnost za osvojitve medalje.

Veseli sva, da je najina raziskava pokazala, da so ekipni športi prav tako priljubljeni pri deklicah. Ni razloga, da bi se deklice ukvarjale v večini le z individualnimi športi, ki so tipično ženski. Upava, da se bo veliko deklic odločalo za ekipne športe, tudi tiste tipično moške, in s tem v prvi vrsti zadovoljilo svoje potrebe po gibanju in druženju, hkrati pa pripomoglo k uspehom ekipnih športov v Mariboru in Sloveniji.

6. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Z raziskovalno nalogo sva želeli deklicam olajšati delo pri izbiri športa. Želiva, da se deklice pravilno odločijo s katero vrsto športa se bodo ukvarjale v prihodnje. Z raziskovalno nalogo sva hoteli razbiti predsodke, da so posamični športi bolj primerni za deklice. Naloga je pokazala, da se deklice rade ukvarjajo z ekipnimi športi. Želiva, da naloga opogumi deklice, da brez pomislekov izberejo ekipne športe, ki v družbi veljajo za moške športe. S tem bi pripomogli k razvoju ženskih ekipnih športov, kot so košarka, nogomet, rokomet,... in k večji podpori družbe le tem. Zavedanje, da so »moški« ekipni športi prav tako primerni za deklice, je pomembno in družbena odgovornost je, da jih podpre. To si športnice, ki se ukvarjajo s temi športi zelo želijo.

7. PRILOGE

ANKETA

Razred: _____

1. S katerim športom se ukvarjaš?
2. Kateri šport se ti zdi bolj primeren za punce?

Obkroži:

INDIVIDUALNI

EKIPNI

3. Si trenirala oba športa in si enega opustila? Katerega?
4. Ali meniš , da so individualni športi bolj primerni za punce?

Obkroži:

DA

NE

5. Meniš, da se več punc ukvarja z individualnimi ali ekipnimi športi?

Obkroži:

INDIVIDUALNI

EKIPNI

6. Kako dolgo treniraš šport za katerega si se odločil na zadnje?
7. Kakšen je bil razlog ,da si opustila prvoten šport?

8. VIRI IN LITERATURA

Pridobljeno 19.12.2017 s svetovnega spleta:

Petra Klemenc(2014). Psihična rehabilitacijo po poškodbah- primerjava med športniki , ki tekmujejo v posamičnih športih in športnikih, ki tekmujejo v ekipnih športih.

<https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKewijq7CG29DYAhWEKlAKHYS3BAsQFghGMAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.fsp.uni-lj.si%2Fcbiss%2Fdiplome%2FDiploma22067600KlemencPetra.pdf&usg=AOvVaw3lb85P8-5OzSgfWTsZWjL5>

Pridobljeno 22.12.2017 svetovnega spleta:

As v nogah, INDIVIDUALNO TRENIRANJE

<https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKewjWqOTW2tDYAhUBYlAKHfFIDhYQFghKMAU&url=http%3A%2F%2Fwww.nogometas.si%2Findividualno-treniranje&usg=AOvVaw02uuJ00l7XPYqQcWUurLIcH>

Pridobljeno 22.12.2017 s svetovnega spleta:

Boštjan Jakše, Tanja Kajtna, Matej Tušak(2006). Stili vodenja vrhunskih trenerkjev v individualnih in ekipnih športih.

https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKewijq7CG29DYAhWEKlAKHYS3BAsQFgg-MAM&url=http%3A%2F%2Fwww.kosarkarski-trenerji.com%2Fftp%2Ftrener%2Fpsihologija%2FJakse%2C%2520Kajtna%2C%2520Tusak_stili%2520vodenja.pdf&usg=AOvVaw1V8Cuk-z3S0RYPPDTznwBT

Pridobljeno 30.1.2018 s svetovnega spleta:

Nataša Čas(2005). Percepcija vloge žensk v moških športih

<http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Cas-Natasa.PDF>

Tušak M., Faganel M. (2004). JAZ – ŠPORTNIK : SAMOPODOBA IN IDENTITETA ŠPORTNIKOV. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Doupona T., M. (2004). Ženske in šport. Ljubljana: Fakulteta za šport

Tušak M., Tušak M., (2003). Psihologija športa. Ljubljana: Filozofska fakulteta.