

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Pia Grm

**MOTIVIRANJE POSAMEZNIKOV ZA
POVEČANJE GIBALNE/ŠPORTNE
AKTIVNOSTI SKOZI NAČRTOVANJE
UVAJANJA VEDENJSKIH SPREMEMB**

Diplomska naloga

Izola, julij 2017

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Smer študija

APLIKATIVNA KINEZILOGIJA

**MOTIVIRANJE POSAMEZNIKOV ZA
POVEČANJE GIBALNE/ŠPORTNE
AKTIVNOSTI SKOZI NAČRTOVANJE
UVAJANJA VEDENJSKIH SPREMEMB**

Diplomska naloga

MENTORICA

doc. dr. Petra Dolenc

LEKTORICA

Saša Jenko Pahor, prof.

Avtorica

PIA GRM

Izola, julij 2017

ZAHVALA

*Ob zaključnem pisanju diplomske naloge se najlepše zahvaljujem svoji mentorici
doc. dr. Petri Dolenc za strokovno pomoč in dragocene nasvete.*

*Posebna zahvala gre vsem, ki so sodelovali v raziskavi in bili pripravljeni vložiti
veliko volje in svojega časa.*

*Hvala tudi moji družini in domačim, ki so mi ves čas stali ob strani in me spodbujali
z odličnimi nasveti.*

Hvala vsem!

Ime in PRIIMEK: Pia GRM

Naslov diplomske naloge: Motiviranje posameznikov za povečanje gibalne/športne aktivnosti skozi načrtovanje uvajanja vedenjskih sprememb

Kraj: Izola

Leto: 2017

Število listov: 61 Število slik: 1 Število tabel: 13

Število prilog: 4 Št. strani prilog: 5

Število referenc: 29

Mentor: doc. dr. Petra Dolenc

UDK: 796

Ključne besede: motivacija, transteoretični model spreminjanja vedenja, gibalna/športna aktivnost, program vadbe, odrasli

Povzetek:

V diplomski nalogi smo se osredotočili na področje motivacije, natančneje na spreminjanje vedenja pri gibalni/športni aktivnosti s pomočjo transteoretičnega modela in teorije postavljanja ciljev.

Z raziskavo smo želeli spodbuditi povečanje gibalne/športne aktivnosti pri petih odraslih udeležencih skozi načrtno, postopno in prilagojeno uvajanje vedenjskih sprememb, pri tem pa upoštevali njihove posebnosti, želje in zdravstveno stanje. Predpostavili smo, da bo večina udeležencev v času trimesečnega vadbenega programa napredovala za eno stopnjo po transteoretičnem modelu spreminjanja vedenja.

Da bi preverili gibalne navade in motivacijo za gibalno aktivnost pri udeležencih pred pričetkom izvajanja programa vadbe, smo s pomočjo ustreznih vprašalnikov in ob upoštevanju transteoretičnega modela določili stopnjo gibalnega vedenja za vsakega udeleženca posebej. Na podlagi pridobljenih rezultatov smo za udeležence udeležence oblikovali individualiziran program vadbe s ciljem, da bi pričeli z gibalno/športno aktivnostjo oz. napredovali na višjo stopnjo aktivnosti ter jo kasneje tudi vzdrževali.

Udeležence smo skozi trimesečno obdobje dosledno spremljali in po potrebi prilagajali program vadbe. Po vadbenem obdobju smo ugotovili, da je večina udeležencev (štiri od petih) napredovala po transteoretičnemu modelu za eno stopnjo oz. povečala raven svoje gibalne aktivnosti v primerjavi z aktivnostjo pred vadbeno intervencijo.

Rezultati se nam zdijo spodbudni, saj kažejo na to, da je uvajanje vadbenega programa lahko učinkovito, če ga dobro načrtujemo, sistematično in dosledno spremljamo ter ustrezno prilagajamo potrebam vadečih.

Name and SURNAME: Pia GRM

Title of bachelor thesis: Motivating individuals to increase exercise/sport activity through behavior changes

Place: Izola

Year: 2017

Number of pages: 61 Number of pictures: 1 Number of tables: 13

Number of enclosures: 4 Number of enclosure pages: 5

Number of references: 29

Mentor: doc. dr. Petra Dolenc

UDC: 796

Key words: motivation, transtheoretical model of behavior change, physical activity, physical exercise program, adults

Abstract:

In the thesis, we focused on increasing motivation for physical activity, more specifically on behavioral change planning according to the transtheoretical model and the goal-setting theory.

In our research, we tried to motivate five adults for physical activity through planned, gradual and adapted behavioral changes. We took into account their specific characteristics, needs and health status. The main purpose of the study was to encourage most of the participants to begin or increase their physical activity and progress to a higher stage of the transtheoretical model in three-month period.

In order to check physical activity habits and motivation for physical activity in participants prior to the implementation of the training program, some relevant questionnaires were used. Taking into account the transtheoretical model of behavior change, we determined the level of physical activity behavior of participants and developed individualized training programs in order to increase their physical activity and progress to a higher level of activity.

Participants were consistently monitored over a three-month training program and if necessary, the program was modified in order to adapt to the needs of participants. After this period, we found that the majority of participants (four of five) increased their level of physical activity compared with the activity before the training intervention.

The results seem to be encouraging, as they show that introducing exercise programs can be effective if they are well and systematically planned, consistently monitored and adapted to the needs of participants.



UNIVERZA NA PRIMORSKEM

UNIVERSITÀ DEL LITORALE / UNIVERSITY OF PRIMORSKA

**FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN INFORMACIJSKE
TEHNOLOGIJE**

FACOLTÀ DI SCIENZE MATEMATICHE NATURALI E
TECNOLOGIE INFORMATICHE

FACULTY OF MATHEMATICS, NATURAL SCIENCES AND
INFORMATION TECHNOLOGIES

Glagoljaška 8, SI – 6000 Koper

Tel.: (+386 5) 611 75 70

Fax: (+386 5) 611 75 71

www.famnit.upr.si

info@famnit.upr.si

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
UNIVERSITÀ DEL LITORALE
UNIVERSITY OF PRIMORSKA

Titov trg 4, SI – 6000 Koper

Tel.: + 386 5 611 75 00

Fax.: + 386 5 611 75 30

E-mail: info@upr.si

<http://www.upr.si>

IZJAVA O AVTORSTVU DIPLOMSKE NALOGE

Podpisana Pia Grm, študentka dodiplomskega študijskega programa 1. stopnje
Aplikativna kineziologija,

izjavljam,

da je diplomska naloga z naslovom Motiviranje posameznikov za povečanje
gibalne/športne aktivnosti skozi načrtovanje uvajanja vedenjskih sprememb

- rezultat lastnega dela,
- da so rezultati korektno navedeni in
- da nisem kršila pravic intelektualne lastnine drugih.

Soglašam z objavo elektronske verzije diplomske naloge v zbirki »Dela UP FAMNIT«
ter zagotavljam, da je elektronska oblika diplomske naloge identična tiskani.

Podpis študentke:

V Izoli, 13. 7. 2017

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	1
1.1 Opredelitev pojmov športna rekreacija in motivacija	1
1.2 Pomanjkanje motivacije za gibalno/športno aktivnost	3
1.3 Modeli in vrste motivacije.....	4
1.4 Teoretični modeli ukvarjanja s športno rekreacijo.....	5
1.4.1 Transteoretični model spreminjanja vedenja	6
1.5 Kognicije in čustva ter njihov vpliv na gibalno/športno aktivnost	9
1.6 Samoregulacija in ojačevanje vedenja	9
1.7 Gibalna/športna aktivnost v obdobju srednje odraslosti.....	10
1.8 Pregled raziskav s področja motivacije za gibalno/športno aktivnost	12
2 METODE	13
2.1 Namen, cilji in hipoteze raziskave	13
2.2 Opis vzorca raziskave	14
2.3 Uporabljeni pripomočki	14
2.4 Opis postopka raziskave	15
2.5 Začetno stanje in opis programa vadbe za posameznega udeleženca	17
3 REZULTATI.....	29
3.1 Poročilo po prvem mesecu opravljenega vadbenega programa	29
3.2 Poročilo po drugem mesecu opravljenega vadbenega programa	33
3.3 Poročilo po tretjem mesecu opravljenega vadbenega programa	36
4 DISKUSIJA	40
5 ZAKLJUČEK	48
6 LITERATURA IN VIRI	49

1 UVOD

Ena izmed najpomembnejših psiholoških sposobnosti na področju gibalne/športne aktivnosti je zagotovo motivacija (Elliot & Dweck, 2005). Prav zato smo se v okviru diplomske naloge usmerili v preučevanje motivacije za gibalno/športno aktivnost in poskušali s programom gibalne vadbe motivirati posameznike, vključene v raziskavo, za povečanje gibalne/športne aktivnosti.

Musek in Pečjak (2001) navajata, da je motivacija značilna za vse živalske organizme, a je najbolj razvita in kompleksna ravno pri človeku. Za človeka so poleg bioloških, prirojenih motivov značilne tudi druge oblike motiviranega obnašanja, ki se jih naučimo predvsem v socialnem okolju in na podlagi življenjskih izkušenj. Morda je najpomembnejša značilnost človekove motivacije to, da lahko svoje vedenje aktivno usmerja in vodi. Kot pravi Tušak (1999) je motivacija univerzalna in večdimenzionalna sila, ki daje energijo, usmerja in vodi človekovo aktivnost, po drugi strani pa omogoča, da se posameznikova znanja, sposobnosti in spretnosti lahko udeležijo v neki akciji na poti do zelenega cilja. Motivacija tako pomembno vpliva na naše dosežke. Kakovost naših dosežkov in izpolnitev zadanih ciljev je zato odvisna od tega, kako močno smo zanje motivirani.

1.1 Opredelitev pojmov športna rekreacija in motivacija

Beseda rekreacija izhaja iz latinskega glagola *recreare*, ki pomeni osvežiti, obnoviti, okrepiti. Pri nas pa si pojem rekreacija razlagamo kot razvedrilo, aktivni počitek, prostočasne dejavnosti in osvežitev. Športna rekreacija je izpeljanka in pomeni povezanost rekreacije s športom oziroma telesno aktivnostjo (Kajtna & Tušak, 2005). Rekreativno ukvarjanje s športom torej lahko povezujemo z izboljšanjem in ohranjanjem motoričnih, funkcionalnih in drugih sposobnosti ter z ohranjanjem in izboljšanjem človekovega gibalnega podsistema nasploh (Berčič, 2001).

V primerjavi z vrhunskim in tekmovalnim športom je športna rekreacija pomembna za ohranjanje zdravja. Je tudi mehanizem, ki prispeva k ohranjanju psihofizičnega ravnotežja v posamezniku. Cilji so torej usmerjeni v sprostitvev, razvedrilo, užitek ali vzpostavljanje izgubljenega biopsihosocialnega ravnovesja in zdravja ljudi. Dodatni

pa so še zabava, veselje, sprostitvev od vsakdanjega stresa, izboljšana samopodoba in samozavest (Berčič, 2001).

Beseda motivacija izhaja iz latinske besede *movere*, ki pomeni gibati se. Motivacija povzroča in usmerja naša dejanja. Psihologija motivacije pa se ukvarja s preučevanjem temeljev naše aktivnosti oziroma dejavnikov, ki vplivajo na našo aktivnost. Motivacija so vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja duševnih in telesnih dejavnosti k zastavljenemu cilju. V te procese so vključena gonila našega vedenja, kot so potrebe, nagoni, cilji, vrednote, interesi, volja in želje (Kompore idr., 2002).

Musek (1982, v Tušak & Tušak, 2003) motivacijo v najširšem smislu opredeljuje kot usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme. Zajema spodbujanje in usmerjanje aktivnosti. Pojem motiv pa predstavlja vse tiste dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja.

Kompore in sodelavci (2006) ugotavljajo, da je motiv doživeta potreba, usmerjena k določenemu cilju: ko ga dosežemo, pričakujemo, da bomo zadovoljili potrebo. Poznamo dve vrsti motivov: nezavedne in zavestne motive. Pri gibalni/športni aktivnosti so v ospredju predvsem zavestni motivi. Zanje je značilno, da se cilja zavedamo in ga nameravamo z dejanjem doseči. Odločanje, ki je med zamislijo in dejansko izvedbo, doživljamo kot voljo, ki je zavestno hotenje in voljna odločitev, da nekaj storimo ali pa ne. Dejavnost, ki izvira iz naših lastnih zavestnih pobud, imenujemo samodejavnost (Musek, 1993). Ta pa je na začetku gibalne/športne aktivnosti, pa tudi pri njenem ohranjanju in spreminjanju, ključna.

Maks in Matej Tušak (Tušak in Tušak, 2003) pravita, da med različnimi psihološkimi procesi ni bolj temeljnega področja, ki bi zadevalo športnikove dosežke, kot je prav motivacija. Trenerji se danes zavedajo, da je motivacija vitalna skrb, s tem pa tudi ključ njihove učinkovitosti. Da trener ne bi delal napak, mora izredno dobro poznati osebne motive vsakega posameznega športnika. Do pravega spoznanja o športnikovi motivaciji pride trener lahko le s stalnim spremljanjem in opazovanjem vadečega.

Tušak (2003) opredeljuje motivacijo v športu predvsem z vidika faktorjev osebnosti, socialnih faktorjev in kognicij oziroma misli, ki pritegnejo športnikovo pozornost. Vsi ti dejavniki so pomembne determinante posameznikovega vedenja v storilnostni situaciji.

1.2 Pomanjkanje motivacije za gibalno/športno aktivnost

Zadovoljevanje motivov ne poteka vedno neovirano. Pogosto smo v situaciji, ko ne moremo dobiti tistega, kar želimo ali potrebujemo. V tem primeru govorimo o frustraciji, ki predstavlja stanje oviranosti v motivacijski situaciji in preprečuje zadovoljitev motiva. Ovire so lahko objektivne, ko izhajajo predvsem iz okolja in nanje večinoma nimamo vpliva, ali pa subjektivne, ko je težava v nas samih in imamo premalo sposobnosti ali volje, da bi cilj dosegli. Če nas ovirajo drugi ljudje in družba, to imenujemo socialne ovire (Kompore idr., 2002).

Berčič, Smrdu in Jeromen (2005) ugotavljajo, da največje probleme ukvarjanja s športno rekreacijo povzroči pomanjkanje motivacije. Najpogosteje je razlog za nemotiviranost neustrezno izbrana športna aktivnost. Osebe namreč sledijo prevladujočim trendom v družbi, premalo pa pri izboru rekreacije poslušajo sebe in svoje lastne potrebe. Do upada oziroma pomanjkanja motivacije za gibalno/športno dejavnost pride tudi zaradi nenadzorovane aktivnosti, ko ta ni sistematična in cilji niso natančno opredeljeni. Rezultat je pogosto prenehanje z načrtovanim gibanjem in iskanje izgovorov, s katerimi poskušamo neaktivnost upravičiti.

Nekateri slovenski avtorji ugotavljajo, da so najpogostejši razlogi, zaradi katerih ljudje obiskujejo fitnes centre, izboljšanje telesne vzdržljivosti, občutek zdravja in energije, izboljšanje gibljivosti, želja po lepši postavi in videzu, sprostitvev od delovnega stresa, samostojna izbira urnika vadbe ter povečanje mišične mase (Berčič idr., 2005). Poleg izboljšanja fizičnega zdravja pa ima gibalna aktivnost tudi številne pozitivne psihološke učinke, kot so zmanjšanje anksioznosti in depresivnosti, povečevanje samovrednotenja in pozitivnejša stališča do gibanja nasploh.

Da gibalna/športna dejavnost ostane v našem vsakdanu in postane navada, lahko pripomore to, da raziščemo motive, ki nas spravijo v gibanje. Gavin (1992, v Jeromen, 2005) govori o treh pomembnejših tipih motivov: telesni (oblikovanje telesa, razvoj mišic), psihološki (gibanje nam nudi sproščanje in dobro počutje) in socialni (treniranje v skupini ali sami, tekmovalnost ...).

Biddle in Mutrie (2008) sta razdelila intervencijske strategije, s katerimi si lahko pomagamo dvigniti stopnjo gibalne/športne aktivnosti na naslednje:

- intervencije, namenjene posameznikom,

- intervencije vodij, učiteljev in izvajalcev programov za oblikovanje najprimernejših pogojev,
- spodbujanje aktivnosti s strani skupnosti in organizacij,
- vplivanje na nivoje aktivnosti s pomočjo politike oziroma vodenja in infrastrukture okolja.

1.3 Modeli in vrste motivacije

V zadnjih letih se je povečal raziskovalni interes za področje motivacije. Med številnimi modeli motivacije so najbolj aktualni socialno-kognitivni, ki razumejo motivacijo športnika kot interakcijo med njegovimi miselnimi procesi, potrebami in socialnim okoljem (Bednarik & Tušak, 2001).

Motivacija za športno rekreacijo se najpogosteje pojasnjuje z zelo primernimi modeli zunanje in notranje motivacije, modeli incentivne motivacije in konceptom postavljanja ciljev. Notranja ali intrinzična motivacija predpostavlja, da določeno aktivnost izvajamo zaradi nje same. Pri tem občutimo zadovoljstvo, ženeta pa nas osebni interes in želja po pridobivanju novih informacij ter učenju. V športu in športni rekreaciji se notranja motivacija kaže tako, da posameznik izbere in ohranja gibalno aktivnost, ker se mu zdi zanimiva in ker pridobiva različne nove kompetence. Nasprotno pa se zunanja ali ekstrinzična motivacija nanaša na razloge zunaj športnika. Na športnem področju npr. posamezniki tekmujejo zaradi materialnih nagrad, potrditev, izboljšanja socialnega statusa in popularnosti (Berčič idr., 2005).

Model incentivne motivacije predpostavlja športno-rekreativno vedenje kot posledico delovanja štirih temeljnih faktorjev: razpoložljivosti oziroma možnosti, pričakovanja uspeha, vrednosti ali incentivov ter motivov, ki predstavljajo splošnejše potrebe in modificirajo moč incentivov. Med incentive prištevamo: težnjo po dosežkih, težnjo po druženju, čutno zadovoljstvo, radovednost, agresivnost, moč in neodvisnost. Športnik se trudi, da bi s treningi in tekmovanji zadovoljil enega ali več incentivov. Tudi pri športni rekreaciji mora vaditelj rekreativcu dati možnost, da zadovolji njemu pomembne motive (Tušak, Misja & Vičič, 2003).

Četrty pristop je koncept postavljanja ciljev. Ta vključuje načrten izbor ciljev, ki morajo biti specifični, konkretni, dovolj izzivalni in težavni, vendar obenem realno dosegljivi.

Tušak, Misja in Vičič (2003) navajajo, da je možno z ustreznim postavljanjem ciljev in s tehnikami socialnega učenja vplivati na razvoj športnikove motivacije. Navajajo tudi, da preko 90 % raziskav o tehnikah postavljanja ciljev potrjuje pomen specifičnih in natančno določenih ciljev pri izboljšanju športnega nastopa oziroma dosežka. Pri postavljanju ciljev je najpomembneje, da opredelimo cilj čim bolj specifično in da določimo ustrezno težavnost cilja. Trener ves čas podpira cilj, športnika obvešča o uspešnosti in ga nagraduje. Pri zastavljanju ciljev trener in vadeči sodelujeta, zato je med njima malo konfliktov in stresnih dogodkov.

Seveda je potrebno omeniti tudi pojem amotivacije, ki se nanaša na pomanjkanje motivacije. Amotivirani športniki oz. vadeči imajo občutek nesposobnosti oziroma nezmožnosti in občutek, da situacije ne morejo nadzorovati. V takih primerih je stopnja motivacije zelo nizka ali je sploh ni, zato vadeči opustijo gibalno aktivnost (Tenenbaum & Eklund, 2007).

1.4 Teoretični modeli ukvarjanja s športno rekreacijo

Tušak (2003) povzema različne teoretične modele motiviranja v športu. Teorija storilnostne motivacije se nanaša na potrebo po dosežkih in doživljanju uspeha pri delu. V športu govorimo o storilnostnem vedenju, takrat ko se vadeči trudijo močneje kot sicer, ko se koncentrirajo bolj kot običajno, posvečajo več pozornosti vsemu v zvezi z športom, izbirajo daljše treninge in si prizadevajo čim boljše nastopiti. O pozitivni storilnostni motivaciji govorimo, kadar posameznika motivira želja po dosežkih in uspehu, o negativni pa, kadar je dejaven predvsem zato, da se izogne neuspehu in neželenim posledicam (Tušak & Tušak, 2003).

Behavioristični pristopi k razumevanju motivacije poudarjajo predvsem podkrepitev vedenja. Naše vedenje naj bi bilo produkt različnih oblik podkrepitve: pozitivnih podkrepitev (pohvale, nagrade), ki prispevajo k ojačanju in ponovitvi zelenega vedenja, in negativnih podkrepitev, s katerimi se izognemo vedenju, ki povzroča negativne posledice (Tušak, 2003).

Teorija postavljanja ciljev je pomembna za motivacijo v športu in športni rekreaciji. Izbor ciljev in podciljev je načrten. Cilji morajo biti specifični in konkretni, ne pa splošni, obenem pa tudi realno dosegljivi. Pomembno je, da vadeči aktivno sodeluje pri postavljanju ciljev in podciljev, trener pa vadečega ves čas obvešča o doseganju

ciljev, analizira vzroke in išče boljše strategije v primerih, ko podcilj ni bil dosežen. Doseganje uspeha povečuje motivacijo, doživljanje neuspeha pa jo običajno zmanjšuje. Na podlagi omenjenih izhodišč se je razvil program postavljanja ciljev. To je proces izbiranja zaželenih ciljev. Cilj navadno vključuje storilnost ali razvoj neke sposobnosti oziroma nove spretnosti. Smiselno je poznati razliko med vmesnim in končnim rezultatom. Dokazano je, da je program učinkovitejši ob konsistentni uporabi procesnih ciljev, nad katerimi imamo nadzor, kot pa ob postavljanju zgolj končnih ciljev. Procesni cilji predstavljajo delne strategije za doseganje uspeha v specifičnih nalogah. Kadar jih športnik ali vadeči doseže, ga to navda s samozavestjo in mu nudi nadaljnjo motivacijo za doseganje ostalih ciljev. Cilj omogoča vadečemu, da usmeri omejeno količino energije in časa v aktivnost, za katero se je odločil. Principi programa postavljanja ciljev, ki se jih bomo v diplomski nalogi držali tudi sami, so torej: izbira specifičnih ciljev, postavljanje kratkoročnih ciljev s časovnimi roki, omogočanje in nudenje jasnih in pravih povratnih informacij vadečim, izbiranje izzivalnih, a dosegljivih ciljev, fleksibilnost in postavljanje ciljev skupaj s trenerjem ter zapisovanje ciljev in postavljanje prioritete (Tušak, 2005).

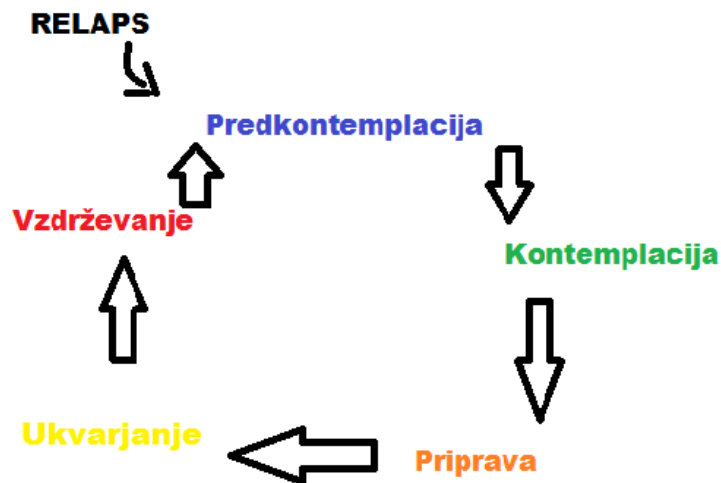
Kajtna in Tušak (2005) razlagata, kako z različnimi pristopi spodbuditi čim večje število oseb h gibalni/športni aktivnosti. Ljudem lahko predstavimo koristi vadbe in gibalne/športne aktivnosti za telesno in psihično zdravje. Obstaja še koncept smiselnih dejanj, v okviru katerega preverimo, ali ljudje po navadi sploh naredijo tisto, kar imajo namen storiti. Naslednji pristop zajema načrtovano vedenje, ki predpostavlja, da se bo posameznik vedenja lotil le v primeru, če sebe zaznava kot dovolj kompetentnega. Socialno kognitivni pristop pa predpostavlja, da osebni, vedenjski in okoljski dejavniki medsebojno vplivajo drug na drugega v motivacijskem procesu.

1.4.1 Transteoretični model spreminjanja vedenja

Spreminjanje vedenja posameznikov je treba razumeti kot večstopenjski proces. To pomeni, da se posamezniki premikajo skozi različne stopnje, preden se odločijo za spremembo vedenja. Takšno stopenjsko spreminjanje vedenja lahko obravnavamo v okviru transteoretičnega modela spreminjanja vedenja (Prochaska in Di Clemente, 1992). Omenjeni model bomo opisali bolj podrobno, saj ga bomo v veliki meri uporabili v diplomski nalogi. Transteoretični model spreminjanja vedenja predstavlja idejo o tem, da posameznik v procesu ukvarjanja z gibalno/športno aktivnostjo prehaja skozi več različnih faz. Prva je faza predkontemplacije, v kateri se posameznik ne ukvarja s športno aktivnostjo in tudi nima namena tega spremeniti.

V fazi kontemplacije posamezniki še niso vključeni v proces športne vadbe, a imajo namen začeti v bližnji prihodnosti (npr. v šestih mesecih). V fazi priprave se oseba sicer ukvarja z vadbo, vendar ne več kot dvakrat tedensko. V fazi ukvarjanja so posamezniki redno aktivni (trikrat ali večkrat na teden), a skupno manj kot šest mesecev. Osebe se šele v naslednji fazi, to je faza vzdrževanja, redno ukvarjajo z gibalno/športno rekreacijo več kot šest mesecev. Gibanje med posameznimi fazami naj bi bilo ciklično, ne pa linearno (Slika 1). Približno 50 % ljudi preneha vaditi že v prvih treh do šestih mesecih in se pogosto vrne k starim navadam, kar imenujemo relaps. Prav slednjega želimo z uporabo transteoretičnega modela preprečiti.

Slika 1: Prikaz faz ukvarjanja z gibalno/športno aktivnostjo po transteoretičnem modelu (povzeto po Kajtna in Tušak, 2005).



Vir: lasten vir

Ljudje prehajajo skozi stopnje spreminjanja vedenja zelo različno. Lažje razumemo proces prehajanja med stopnjami, če spoznamo strategije, ki ljudem pri tem pomagajo. Procesi kognitivnega spreminjanja pomagajo ljudem, da napredujejo skozi zgodnje stopnje, medtem ko so procesi vedenjskih sprememb učinkovitejši v kasnejših stopnjah. Prochaska, Redding in Evers (2008) navajajo deset procesov, pomembnih za spreminjanje vedenja:

1. Zavedanje (angl. Consciousness raising): prva strategija, ki nam pomaga, da izvemo več o sebi in o naravi lastnih težav. To dosežemo z branjem literature, s spoznavanjem samega sebe in z opazovanjem reakcij drugih na naše obnašanje. Običajno se to dogaja na stopnji predkontemplacije in kontemplacije.
2. Socialno osvobajanje (angl. Social liberation): predstavlja zunanjo silo v socialnem okolju. Družba npr. podpira zdravo vedenje (plakati vabijo na

delavnice za zdrav življenjski slog). Če se soočimo s svojo situacijo (npr. gibalno nedejavnostjo), obstaja večja možnost, da se zavežemo k spremembi.

3. Vključitev intenzivnih čustev (angl. Dramatic relief): pomeni doživljanje močnih, pogosto neugodnih čustev (strahu, zaskrbljenosti) ob nekem pomembnem življenjskem dogodku, ki nam odpre nov pogled na našo situacijo oziroma težavo. Pogosto vodi iz faze predkontemplacije v kontemplacijo.

4. Samoocena vplivanja na okolje (angl. Environmental reevaluation): je zavedanje posameznika, kako njegovo nezdravo vedenje (npr. gibalna neaktivnost) vpliva na druge in kako bi pozitivno učinkoval, če bi vedenje spremenil.

5. Ponovna samoocena (angl. Self-reevaluation): pomeni razmišljanje o svojih vrednotah in čustvih, o prilagajanju na novouvedene spremembe. Pogosto sproži tehtanje argumentov »za« spremembo vedenja in »proti« njej.

6. Samoosvoboditev (angl. Self-liberation): nastopi, ko oseba sama sprejme odločitev o spremembi, se je močno zaveda in začne ustrezno ukrepati.

7. Odvrčanje od misli in težkih situacij (angl. Counter-conditioning): pomembna strategija pri zamenjavi nezdravih navad z zdravimi in iskanju nadomestnih aktivnosti, s katerimi kompenziramo svoje čustvene potrebe (poslušanje glasbe, branje, sprehodi v naravi nas odvrčajo od napetosti in razmišljanja o problemu).

8. Spodbuda in kontrola okolja (angl. Stimulus control): je uporabna na višjih stopnjah, da se zmanjša želja po škodljivem obnašanju in da se lažje privzema zdrave navade (npr. na poti v službo pustimo avto na odročnejšem parkirišču, da gremo del poti peš).

9. Nagrajevanje (angl. Reinforcement management) je za usvajanje novih navad prav tako pomembna komponenta, ki se lahko pri različnih posameznikih zelo razlikuje (nekaterim npr. je nagrada podpora prijateljev, drugim darila, tretjim opažanje razlik na sebi).

10. Socialna podpora (angl. Helping relationship) je iskanje in uporaba podpore okolja, da bi prišli do načrtovane vedenjske spremembe. Navadno iščemo v svoji okolici ljudi, ki nas podpirajo in nam pomagajo pri spreminjanju vedenja (npr. družina nas podpira pri privzemanju zdravih navad, tudi družinski člani se vključijo v športno aktivnost skupaj z vadečim).

1.5 Kognicije in čustva ter njihov vpliv na gibalno/športno aktivnost

Barborič (2005a) se je osredotočila na pomen kognicij in njihovih značilnosti pri gibalni/športni aktivnosti. Ugotavlja, da posameznikove misli o sebi, o specifičnih situacijah in o športnem nastopu neposredno vplivajo na njegova vedenja in čustva. Prav negativne misli so tiste, ki običajno vodijo v negativna čustva in posledično slabši nastop. Primerno in pozitivno mišljenje pa nasprotno omogoča bolj spodbudna, ugodna čustva in dober nastop. Negativno mišljenje lahko ogrozi uspešnost nastopa na dva načina: da ustvari pretirano anksioznost in spremljajoče fiziološke spremembe ali napačno usmeri pozornost, kar zmanjšuje koncentracijo. Negativne misli lahko učinkovito odpravljamo s strategijami, kot sta racionalno mišljenje in samogovor ter pozitivna osredotočenost.

Čustva doživljamo kot posledico motivacijske aktivnosti. Velikokrat jih doživljamo že med gibalno/športno dejavnostjo, večkrat pa potem, ko potrebo zadovoljimo in cilj dosežemo. Pogosto se pojavijo pozitivna čustva, navadno veselje, ponos, ugodje in zadovoljstvo. Če zastavljenega cilja ne dosežemo, pa vzniknejo negativna čustva, kot so jeza, neugodje, razočaranje, zaradi česar lahko pride do opustitve aktivnosti. Močna čustva in močna motivacija sprožijo delovanje simpatičnega živčnega sistema in povzročajo visoko vzburjenost možganske skorje, to pa lahko vpliva, da imamo takrat težave s kognitivnimi procesi (Kompare, Stražišar, Vec, Dogša & Curk, 2006).

1.6 Samoregulacija in ojačevanje vedenja

Behncke (po Barborič, 2005b) ugotavlja, da v posameznikovem življenju predstavlja sposobnost samoregulacije oziroma uravnavanje samega sebe očitno prednost in vir samozavesti, zlasti v športnem kontekstu. Sposobnost samoopazovanja in beleženja lastnih značilnosti ter ugotovitev, percepcija kontrole in samoobvladovanja povečata samozavest ob uspehu ter spodbujata zaupanje vase, to pa omogoča uspešnost nastopa v bodoče. Samoregulacija je v zadnjem času vse pomembnejši proces v pristopih, ki izboljšujejo športni nastop. Ta stabilna lastnost usmerja vedenje k zadanemu cilju. Samoregulacijske strategije za gibalno/športno dejavnost se osredotočajo na vedenjske dejavnike za spodbujanje k vadbi, pa tudi kognitivne dejavnike za spodbujanje vadbenega nastopa. Strategije, ki pomagajo pri uravnavanju športne vadbe, so dogovori, postavljanje ciljev, samoopazovanje z

beleženjem vedenja in ojačevanje. Samoopazovanje lahko opredelimo kot stopnjo lastnega zavedanja nad notranjimi stanji (misli, čustva, občutki) in zunanjimi (gibalno/športna dejavnost, okolje). Samoopačevanje je vedenjska strategija samoregulacije, ki jo zelo pogosto uporabljamo pri gibalni/športni aktivnosti. Pozitivni ojačevalci so lahko različne posledice vedenja (npr. gibalne aktivnosti oz. dosežka). Delujejo kot nagrade ter prinašajo zadovoljstvo, zato povečajo verjetnost, da se bo vedenje ponovilo.

1.7 Gibalna/športna aktivnost v obdobju srednje odraslosti

Raziskava v okviru diplomske naloge je vključevala večino udeležencev v obdobju srednje odraslosti, zato smo v tem poglavju osvetlili razloge za gibalno/športno aktivnost v omenjenem razvojnem obdobju. Berčič, Sila, Tušak in Semolič (2001) poudarjajo, da je gibalno/športno dejavnost v tem obdobju mogoče obravnavati z različnih vidikov ter preučiti učinke športnega udejstvovanja na različne razsežnosti psihosomatskega statusa (funkcionalne in motorične sposobnosti, morfološke značilnosti, psihološke dejavnike, osebnostne in sociološke značilnosti, lastnosti in zdravstveno stanje). Raziskovalci poskušajo odkriti, kako ljudem s pomočjo gibalne/športne aktivnosti »upočasni biološko uro« in omiliti posledice staranja ter omogočiti polno in kakovostno življenje. Zaradi zdravja, ki postaja s starostjo vedno bolj cenjeno, je ljudi lažje spodbuditi h gibalni/športni dejavnosti, saj so tisti, ki se z njo redno ukvarjajo, manj izpostavljeni dejavnikom tveganja, ki jih prinaša sodoben, hiter način življenja. Strokovnjake s področja kineziologije pa zanima predvsem, kako spodbuditi posameznike, da se bodo med gibalno/športno aktivnostjo počutili prijetno in zadovoljno. Ključnega pomena je, da se upoštevajo izbira in želje vadečih in da se poudari njihova lastna odgovornost za uspehe in neuspehe pri vadbi.

1.7.1 Ohranjanje psihomotoričnih sposobnosti v obdobju srednje odraslosti

Berčič s sodelavci (2001) ugotavlja, da je za ohranjanje in izboljšanje psihomotoričnih sposobnosti (vzdržljivost, moč, koordinacija, gibljivost, ravnotežje) potrebna redna in zmerna gibalna aktivnost. Na ta način posameznik vzdržuje motorično učinkovitost in optimalno raven telesne pripravljenosti.

Po Ušaju (1996) je vzdržljivost odvisna od funkcionalnih sposobnosti srca, ožilja, dihal in skeletnih mišic, ki morajo biti prilagojene na dlje trajajoče (10 minut do nekaj ur) napore nizke do srednje intenzivnosti. Aktivnosti so aerobne, kar pomeni, da so dihala in obtočila sposobna sproti dovajati dovolj hranilnih snovi in kisika mišicam. Pozitivni učinki vadbe za razvoj in ohranjanje vzdržljivosti so povečan volumen srca, utripni volumen, povečana gostota kapilarne mreže za boljšo preskrbo srčne mišice s kisikom, povečana maksimalna poraba kisika, močnejša srčna mišica, povečan celoten volumen krvi, povečana kapaciteta pljuč in povečana poraba maščob. Aerobne sposobnosti upadajo s starostjo, a jih je mogoče s treningom ohranjati in izboljšati (Ušaj, 1996).

Moč je sposobnost izkoriščanja sile skeletnih mišic pri premagovanju naporov in obremenitev. Ugotovili so, da z ustreznim treningom lahko vplivamo na moč v vseh življenjskih obdobjih. Koristi, ki jih prinaša tak trening, so vzdrževanje mišičnega in vezivnega tkiva, ohranjanje mišičnega preseka ter medmišične koordinacije, ki pomaga varovati sklepe in naredi gibe bolj varne. Vadba za moč pomaga tudi pri vzdrževanju kostne gostote, pospešuje sintezo beljakovin in spodbuja rastni hormon (Ušaj, 1996).

Gibljivost je sposobnost, ki nam omogoča izvajanje gibanja z veliko amplitudo. Z ustreznim treningom gibljivosti se zmanjša napetost mišic, izboljša mišična in medmišična koordinacija, možnost mišičnih poškodb, vezi in sklepov je manjša, krvni pretok boljši, izboljšata se tudi koncentracija in občutek lastnega telesa (Ušaj, 1996).

Koordinacija je sposobnost usklajenega gibanja tudi v nenaučenih in nepredvidljivih situacijah. Boljša koordinacija omogoča skladnejše gibanje, zaradi česar se manj in kasneje utrudimo ter učinkovito najdemo v novih situacijah, s tem pa zmanjšamo tveganje za padce in poškodbe (Ušaj, 1996).

Ravnotežje je sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja ravnotežnega položaja. Pomembno je, da znamo informacije iz okolja čim boljše povezati z notranjimi informacije. S starostjo tudi ta sposobnost upada, a jo lahko uspešno ohranjamo s primernimi treningi, ki zmanjšujejo možnosti za padce in poškodbe (Ušaj, 1996).

1.8 Pregled raziskav s področja motivacije za gibalno/športno aktivnost

V japonski študiji, v kateri je sodelovalo 540 odraslih, starejših od 18 let, sta Matsumoto in Takenaka (2004) poskušala oblikovati motivacijske profile udeležencev glede na njihove gibalne/športne navade. Avtorja sta uporabila transteoretični stopenjski model za določanje gibalnega vedenja, s teorijami samodoločanja pa sta ugotavljala značilnosti motivacije pri udeležencih raziskave. Rezultati so pokazali, da obstaja povezava med vrsto motivacije in stopnjo posameznikove gibalne/športne aktivnosti. Udeleženci na stopnji vzdrževanja in gibalne/športne aktivnosti so bili notranje višje motivirani. Vadbo so doživljali predvsem kot zabavo. Vadili so pogosteje in dlje kot tisti na nižjih stopnjah gibalnega vedenja. Posamezniki na stopnji predkontemplacije in kontemplacije so kazali večinoma visoke ravni zunanje motivacije. Pogosteje so tudi poročali, da je razlog za začetek gibalno/športne dejavnosti priporočilo zdravnika oz. obstajajo zdravstvene indikacije za vključitev v program vadbe (Matsumoto & Takenaka, 2004).

V raziskavi, opravljeni na odrasli zaposleni populaciji, so avtorji Grande, Cieslak in Silva (2015) preučevali, kako vadba na delovnem mestu vpliva na gibalno/športno aktivnost v vsakdanjem življenju. V študiji je sodelovalo 165 zaposlenih, ki so po programu tri mesece vadili na delovnem mestu. Z uporabo transteoretičnega modela spreminjanja vedenja so raziskovalci ugotovili, da se je po trimesečni intervenciji zmanjšal delež zaposlenih v fazi predkontemplacije in kontemplacije, povečal pa se je delež zaposlenih v fazi priprave in tudi v fazi ukvarjanja z gibalno aktivnostjo. Ugotovili so, da vadba na delovnem mestu pozitivno učinkuje na pripravljenost ljudi, da postanejo gibalno aktivni tudi v svojem prostem času. Delovno mesto je torej lahko kraj, kjer se ustvarijo spodbude za gibanje in zdrav življenjski slog. (Grande idr., 2015).

2 METODE

2.1 Namen, cilji in hipoteze raziskave

Z raziskavo v okviru diplomske naloge smo želeli povečati gibalno/športno aktivnost udeležencev, tako da smo načrtno, postopno in prilagojeno uvajali vedenjske spremembe, pri tem pa upoštevali posameznikove posebnosti, želje in zdravstveno stanje. Doseči smo želeli, da postane gibalno/športna aktivnost del vsakdana, da bi jo udeleženci raziskave sprejeli kot pozitivno spremembo v njihovem življenju in jo izvajali z veseljem. Namen je bil tudi, da vsak udeleženeec najde vrsto in obliko gibalne aktivnosti, ki mu najbolj ustreza. Le tako bi sprememba postala življenjska navada, ki je ne bi opustili takoj po zaključeni raziskavi. Med raziskavo smo udeležence spodbujali, da poiščejo možnosti za gibanje povsod, tudi med vsakodnevnimi opravili. Cilj raziskave je bil motivirati udeležence za gibalno/športno aktivnost s pomočjo trimesečnega programa vadbe, ki smo ga za vsakega posameznika posebej pripravili, ga aplicirali in mu sledili ter ga na koncu evalvirali.

Da bi preverili začetno stanje, torej gibalne navade in motivacijo za gibalno aktivnost pri udeležencih pred intervencijo, smo s pomočjo vprašalnikov in na podlagi upoštevanja transteoretičnega modela spreminjanja vedenja ugotovili, na kateri stopnji gibalnega vedenja je posameznik. Na osnovi pridobljenih rezultatov smo oblikovali intervencijski program vadbe, s katerim smo poskušali uvesti spremembe: posameznik naj bi prešel na višjo stopnjo gibalne/športne aktivnosti in jo kasneje tudi vzdrževal.

Poudariti velja, da smo vsakega raziskovanca skozi trimesečno obdobje vodili, preverjali, ali se načrta vadbe drži, in po potrebi spreminjali ali prilagajali vadbo, da bi dosegli zastavljeni rezultat.

Po hipotezi raziskave naj bi večina vključenih v intervencijski vadbeni program napredovala za vsaj eno stopnjo po transteoretičnem modelu oziroma povečala svojo gibalno/športno aktivnost glede na stanje pred raziskavo.

2.2 Opis vzorca raziskave

Vzorec je bil priložnostni. Zajel je pet udeležencev. Potem ko so bili seznanjeni z nameni in cilji raziskave, so se prostovoljno odločili sodelovati. V nadaljevanju predstavljamo osnovne podatke in značilnosti gibalne/športne aktivnosti pred vključitvijo v raziskavo.

Udeleženec 1: moški, star 20 let, študent Fakultete za strojništvo, ki študentsko dela na stroju za obdelavo kovin; v prostem času obiskuje fitnes in skupinske treninge vsaj trikrat tedensko (od oktobra 2015): treningi vključujejo dvigovanje uteži, visokointenzivne intervalne treninge, občasno vaje za gibljivost in moč trupa.

Udeleženka 2: ženska, stara 45 let, zaposlena kot uslužbenka z osemurnim sedečim delovnikom; enkrat do dvakrat tedensko (od januarja 2016) obiskuje visokointenzivni intervalni trening na stacionarnem kolesu, občasno hodi na dveurne sprehode.

Udeleženec 3: moški, star 42 let, dela kot avtoprevoznik in direktor avtoservisa: njegovo delo je razgibano, vendar je pogosto v sedečem položaju zaradi daljših voženj, včasih tudi dviga težka bremena; občasno hodi na dveurne sprehode, enkrat do dvakrat tedensko obiskuje visokointenzivni intervalni trening na stacionarnem kolesu, enkrat tedensko (od januarja 2016) tudi rekreativno igra odbojko.

Udeleženka 4: ženska, stara 35 let, opravlja razmeroma sedeče pisarniško delo; primanjkuje ji časa za ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo.

Udeleženka 5: ženska, stara 61 let, upokojenka, opravlja gospodinjska in druga lažja dela okoli hiše ter ureja svoj vrt; v preteklosti se ni veliko ukvarjala z gibalno/športno aktivnostjo, nekaj časa je obiskovala vadbo za starejše, ki pa jo je opustila.

2.3 Uporabljeni pripomočki

V raziskavi smo za ugotavljanje stopnje gibalne aktivnosti, pa tudi zanimanja, motivacije in veselja do vadbe pri udeležencih uporabili sklop merskih pripomočkov, prevedenih v slovenski jezik: vprašalnik o zgodovini gibalne aktivnosti (Marcus & Forsyth, 2003, v Kajtna & Tušak, 2005), vprašalnik PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire, revised 1994, v Kajtna & Tušak, 2005), obrazec IDEA za zapis preteklih uspehov, koristi in omejitev gibalne aktivnosti (Marcus & Forsyth,

2003, v Kajtna & Tušak, 2005), obrazec za postavljanje ciljev (Marcus & Forsyth, 2003, v Kajtna & Tušak, 2005), vprašalnik o procesu sprememb (Marcus idr., 1992, v Kajtna & Tušak, 2005), vprašalnik o samoučinkovitosti (Marcus idr., 1992, v Kajtna & Tušak, 2005), vprašalnik o ravnotežju odločitev (Marcus idr., 1992, v Kajtna & Tušak, 2005), lestvico socialne podpore za gibalno aktivnost (Sallis idr., 1987, v Kajtna & Tušak, 2005), vprašalnik o pričakovanjih rezultata vadbe (Marcus & Forsyth, 2003, v Kajtna & Tušak, 2005), lestvico ugodja ob fizični aktivnosti (Kendzierski & DeCarlo, 1991, v Kajtna & Tušak, 2005), vprašalnik za določanje najpomembnejših motivov za vadbo (telesni, psihološki in socialni) (Kajtna & Tušak, 2005). Na podlagi rezultatov vprašalnikov so bili oblikovani ustrezni programi uvajanja sprememb za vsakega udeleženca. Vprašalnike so udeleženci izpolnili na začetku raziskave, pred trimesečnim intervencijskim programom vadbe, in na koncu, po opravljenem programu vadbe.

Trije od petih udeležencev so opravljali meritve s tehtnico Tanita, ki deluje na podlagi upornosti telesa (bio impedanca) oziroma metode BIA (TANITA BIA Technology, 2012). Pri opisani metodi skozi telo steče zelo šibek in varen električni tok; analizatorji izmerijo upor, ki nastane pri prehodu toka skozi telo in izračunajo telesno sestavo (TANITA, Kako delujejo analizatorji telesne maščobe, 2012). Tehtnica je izpisala telesno maso, delež maščobnega tkiva in pusto maso v kilogramih. Trije od petih udeležencev so se odločili za meritve telesne sestave z opisano metodo, saj je bil eden od njihovih ciljev v okviru sodelovanja v programu vadbe izguba maščobe in ohranjanje oziroma pridobivanje puste mase. Pri njih je bilo to tudi mogoče izvesti, saj so bili člani fitness centra, v katerem so tovrstne meritve izvajali. Druga dva udeleženca meritev telesne sestave nista želela opraviti.

2.4 Opis postopka raziskave

Raziskovalni vzorec je vključeval udeležence, ki so se prostovoljno odločili sodelovati v raziskavi. Predhodno smo jih seznanili z namenom, cilji in potekom raziskave. Na prvem srečanju so udeleženci izpolnili vprašalnike, ki so navedeni v prejšnjem poglavju. Med izpolnjevanjem smo jim bili na voljo za morebitna vprašanja in pojasnila. Pri udeležencih smo tudi preverili, koliko časa v tednu so pripravljene posvetiti gibalni/športni aktivnosti ter katere aktivnosti se jim zdijo zanimive in bi jih izvajali z veseljem. Izpolnjene vprašalnike smo ovrednotili in sestavili program vadbe za vsakega posamezno glede na rezultate vprašalnikov. Zelo pomembni so se nam

zdeli motivacijski dejavniki, saj smo želeli posameznika kar najbolj motivirati za sodelovanje.

Program vadbe je vseboval ciklizacijo treningov za trimesečno obdobje z opisom vseh predvidenih treningov za posameznega udeleženca. V programu so bili natančno opredeljeni naslednji elementi: vsebina aktivnosti ter intenzivnost in pogostost izvajanja posameznega treninga. Sledil je mikrocikel, ki je predvideval treninge za razvoj moči, vzdržljivosti, gibljivosti in stabilizacije. Vseboval je tudi opis posamezne vadbene enote z natančno navedenimi vajami, tako da so lahko udeleženci trenirali samostojno brez naše prisotnosti. Pripravili smo tabelo, v katero so udeleženci zabeležili svoje cilje in datum, ko naj bi zastavljen cilj dosegli; v posebno tabelo so vpisovali vsebino opravljenih treningov, beležili svoje počutje med treningi in spremljali lasten napredek (meritve telesne sestave, srčne frekvence ...). Poleg programa vadbe in tabel so udeleženci prejeli natisnjeno tudi motivacijsko sliko in misel za lažji začetek. Vsakemu udeležencu smo predstavili individualiziran program vadbe, razložili tipe treningov in koristi posameznega treninga. Odgovorili smo na vprašanja udeležencev v zvezi z organizacijo in vsebino programa vadbe, jim praktično demonstrirali posamezne vaje ter z njimi naredili celoten trening, da so dobili občutek za gibanje in pravilno izvedbo posameznih gibalnih nalog. Udeleženci so pokazali interes za predlagani program vadbe ter navdušenje nad uvajanjem gibalnih sprememb.

Po enem tednu smo se z udeleženci ponovno srečali in preverili, kako napredujejo treningi, ali vse poteka po načrtu in ali si dosledno beležijo podatke o treningih. Podobno smo ponovili vsak teden. Tretji teden smo udeležencem predstavili še nov tip treninga, če je bilo to v programu vadbe udeleženca (razvidno iz priloženih programov vadbe).

Po mesecu dni smo zbrali vse izpolnjene tabele, jih pregledali in zapisali poročilo z ugotovitvami za prvi mesec vadbe. Obenem smo jim razdelili tudi nove tabele za naslednji, drugi mesec vadbe; razložili smo jim, kako naj trenirajo in kako pogosto, če so bile predvidene spremembe v programu vadbe. Ponovno smo vsak teden spremljali in spodbujali udeležence ter preverili, ali se držijo programa vadbe.

Po drugem mesecu vadbe smo ponovno oblikovali poročilo o uspešnosti treningov. Ker smo ugotovili, da potrebujejo spremembo v programu (večina se ga ni utegnila držati zaradi drugih obveznosti), smo vadbo udeležencem prilagodili in jim v začetku tretjega meseca vadbe razdelili nove vaje. Prav tako smo udeležence povabili na

kratko predavanje o pozitivnih učinkih gibalne/športne aktivnosti na zdravje. Vsi udeleženci so z zanimanjem prisluhnili predstavitvi.

Tudi tretji mesec vadbe smo jih tedensko spremljali. Ob koncu smo zbrali njihove zapise in oblikovali poročilo za zadnji mesec vadbe. Potem smo za vse udeležence priredili zaključno srečanje, na katerem so ponovno izpolnili vprašalnike. Iz teh smo razbrali, kako vsak zaznava svoj napredek in uvedene spremembe življenjskega sloga. Ob zaključku raziskave smo udeležencem v zahvalo in kot nagrado za sodelovanje priredili tudi piknik.

2.5 Začetno stanje in opis programa vadbe za posameznega udeleženca

V nadaljevanju predstavljamo ugotovitve na podlagi izpolnjenih vprašalnikov in načrt trimesečne vadbe za posameznega udeleženca.

Udeleženec 1

Na podlagi rezultatov vprašalnikov je na peti stopnji transteoretičnega modela, saj že šest mesecev redno trenira štirikrat tedensko po petinštirideset minut. Njegovi treningi vsebujejo kombinacijo dvigovanja uteži in visokointenzivnih intervalnih treningov. V preteklosti je z aktivnostjo prenehal zaradi dela in izobraževanja ter pomanjkanja interesa. Navedel je, da je poskušal spremeniti svoj življenjski slog, pri čemer je kombiniral zdravo prehrano in redno športno/gibalno aktivnost. Za cilj si je zadal tudi uvedbo jutranjega visokointenzivnega intervalnega treninga enkrat tedensko, ko zaradi popoldanske izmene ne bi uspel obiskovati popoldanske vadbe. Zaveda se pozitivnih učinkov redne gibalne/športne aktivnosti in tveganj, ki jih prinaša gibalna neaktivnost. Prav tako je navedel, da ga domači k aktivnosti ne spodbujajo, medtem ko s strani prijateljev doživlja več podpore. Pričakovanja o rezultatih gibalne/športne aktivnosti so visoka, prav tako poroča, da se med gibalno/športno aktivnostjo počuti zelo prijetno. K vadbi ga najbolj pritegnejo psihološki motivi, kot so samospoštovanje, doseganje ciljev, obvladovanje stresa in zabava. Tem sledijo motivi, povezani z zunanjim videzom in skrbjo za telesno težo. Manj je motiviran socialno, čeprav rad trenira in tekmuje v skupini. Všeč mu je tudi občutek, da ima nadzor nad svojim življenjem in odločitvami. Njegovi dolgoročni cilji so oblikovati telo, izgubiti maščobno maso in pridobiti mišično maso. Prve meritve

telesne sestave so pokazale, da ima udeleženec 83,4 kilograma, 14,9 odstotka maščobe in 67,6 kilograma puste teže.

Tabela 1: Prikaz vrste in količine treningov v trimesečnem programu vadbe za udeleženca 1

	1. mesec	2. mesec	3. mesec
Število treningov/ teden	4-5	4-5	4-5
Tipi treningov	3 treningi z utežmi, 1 HIIT* in 1 trening za moč trupa ali 1 trening gibljivosti	3 treningi z utežmi, 1 HIIT* in 1 trening za moč trupa ali 1 trening gibljivosti	3 treningi z utežmi, 1 HIIT* in 1 trening za moč trupa ali 1 trening gibljivosti

*HIIT (angleško high intensity interval training) – visokointenzivni intervalni trening

Ker je glavni cilj udeleženca 1 pridobivanje mišične mase in izguba deleža maščobe, smo zanj predvideli na teden tri treninge z utežmi in en visokointenzivni intervalni trening. Osnovni vadbi po želji lahko doda še dopolnilno za moč trupa ali gibljivost. Glede na predvideno število treningov udeleženec sam izbere, katere bo opravil. Treningi z utežmi za hipertrofijo so za večjo preglednost opisani v tabeli 2. Visokointenzivni intervalni trening, ki smo mu ga predlagali, traja 30 minut in vključuje motivacijsko glasbo ter strokovno usposobljenega inštruktorja. Temelji na ponavljajočih se kratkih do srednje dolgih intervalih visoke intenzivnosti, prekinjenih z intervali počitka. Poraba kalorij pri takem treningu je večja kakor pri navadnem aerobnem zaradi sočasne aktivacije hitrih mišičnih vlaken, tako imenovanega efekta EPOC, ki pomeni povečano poraba kalorij še do 48 ur po treningu na račun pospešenega metabolizma. Pripomore tudi k dvigu anaerobnega praga, povečani aerobni kapaciteti, povečani srčno-žilni kapaciteti, h kvalitetnejšemu izločanju hormonov in izboljšanju inzulinske občutljivosti.

Tabela 2: Prikaz treningov z utežmi za hipertrofijo udeleženca 1 (prvi mesec vadbenega programa)

	1. teden	2. teden	3. teden	4. teden
Število treningov/teden	3 *Vadbena enota 1, nato 2 in zopet 1	3 *Vadbena enota 1, nato 1 in zopet 2	3 *Vadbena enota 1, nato 2 in zopet 1	3 *Vadbena enota 2, nato 1 in zopet 2
Število vaj	5	5	5	5
Število ponovitev	8–12	8–12	8–12	8–12
Število serij	4	4	4	4
Odmor med serijami	1 minuta	1 minuta	1 minuta	1 minuta
Velikost bremena	80 % 1 RM	80 % 1 RM	80 % 1 RM	80 % 1 RM
Ime metode	Standardna metoda	Standardna metoda	Standardna metoda	Standardna metoda
Tempo izvedbe	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom
Mišična kontrakcija	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična

*Vadbene enote in izbor vaj je opisan v prilogi 1.

Udeleženka 2

Udeleženka je na tretji stopnji transteoretičnega modela. Manj kot šest mesecev trenira dva- do trikrat tedensko od trideset do šestdeset minut. Vadi gibljivost, za razvoj vzdržljivosti v moči in visokointenzivni intervalni trening na kolesu. V preteklosti je z aktivnostjo prenehala zaradi domačih opravil, skrbi za otroke, pomanjkanja interesa in zdravstvenih težav. Poroča, da dobro pozna pozitivne učinke gibalne dejavnosti in uravnotežene prehrane na zdravje. Kot težavo navaja pomanjkanje časa zaradi službe. Rešitev vidi v vadbi med službenim časom ... Zaveda se tudi, da primerna gibalna/športna dejavnost pozitivno vpliva na kvaliteto življenja. Opaža, da gibalna aktivnost prinaša več koristi kot omejitev. Pri ohranjanju in prevzemanju novih gibalnih navad ima veliko podporo družine. Pričakovanja ob rezultatih vadbe so zelo visoka. Med vadbo se počuti prijetno. Najbolj jo prepričajo telesni motivi, in sicer ohranjanje prijetnega in mladostnega videza. Sledijo socialni motivi, saj poudarja pomen partnerja, s katerim trenira, oz. potrebo, da trenira v družbi, ne izkazuje pa tekmovalnosti. Nekoliko manj so pri njej izraženi psihološki motivi, še najvišje postavlja potrebo po sproščanju stresa. Njeni dolgoročni cilji so

izguba telesne teže, izguba maščobnega tkiva in ohranjanje oziroma pridobivanje mišičnega tkiva. Prve meritve telesne sestave so pokazale, da ima udeleženka 84,8 kilograma, 35,6 odstotka maščobe in 51,9 kilograma puste teže.

Tabela 3: Prikaz vrste in količine treningov v trimesečnem programu vadbe za udeleženko 2

	1. mesec	2. mesec	3. mesec
Število treningov /teden	2–3	3–4	4–5
Tipi treningov	1–2 HIIT*	1–2 HIIT*	1–2 HIIT*
	ali	ali	ali
	1–2 aerobna treninga	1–2 aerobna	1–2 aerobna
	ali	treninga ali	treninga ali
	1 trening z utežmi ali	1x trening z utežmi	1 trening z utežmi ali
	1 trening gibljivosti	ali	1 trening gibljivosti
		1 trening gibljivosti	

*HIIT (angleško high intensity interval training) – visoko intenzivni intervalni trening

Po pregledu vprašalnikov, ki jih je izpolnila, smo zanjo pripravili vadbeni program, po katerem naj bi opravila enkrat do dvakrat tedensko visokointenzivni intervalni trening. V bližnjem fitnes centru ponujajo tak tip treninga na kolesu, kar je za udeleženko odlična izbira, saj zelo rada kolesari. Drugi tip vadbe je aerobni trening, ki naj bi ga prav tako opravljala do dvakrat tedensko. To je trening nizke do srednje visoke intenzivnosti, pri katerem telo za energijo porablja kisik. Pod tako intenzivnost uvrščamo vsako dejavnost, ki nam pospeši srce v območje 50 do 75 odstotkov največje srčne frekvence. Udeleženki predlagamo, da ga izvaja na kolesu, ob lepem vremenu v naravi (naj traja vsaj eno uro), sicer pa na stacionarnem kolesu v zaprtem prostoru. Kolesarjenje lahko zamenja tudi s hojo, ki naj bo dovolj intenzivna, kot je hitra hoja ali hoja navkreber. Kot možnost smo predlagali tudi udeležbo na skupinskem aerobnem treningu. Priporočili smo ji trening z utežmi, ki ga lahko izvaja pod našim nadzorom zaradi pravilne izvedbe vaj. Opis treninga je razviden iz tabele 4. Za gibljivost in ravnotežje lahko vadi v bližnjem fitnes centru. Trening traja eno uro in je kombinacija pilatesa, joge in tai chi-ja. Udeleženka sama izbere tipe treningov glede na časovno razpoložljivost, vremenske razmere in počutje.

Tabela 4: Prikaz treningov z utežmi za udeleženko 2 za razvoj vzdržljivosti v moči (prvi mesec vadbenega programa)

	1. teden	2. teden	3. teden	4. teden
Število treningov/teden	1	1	1	1
Število vaj	8	8	8	8
Število ponovitev	12	12	12	12
Število serij	3	3	4	3
Odmor med serijami	1 minuta	1 minuta	1 minuta	1 minuta
Velikost bremena	65 % 1 RM	65 % 1 RM	70 % 1 RM	70 % 1 RM
Ime metode	Standardna metoda	Standardna metoda	Standardna metoda	Standardna metoda
Tempo izvedbe	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom
Mišična kontrakcija	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična

Udeleženec 3

Udeleženec je na tretji stopnji transteoretičnega modela. Gibalno/športno je dejaven enkrat do dvakrat tedensko po povprečno trideset minut, redno tri mesece. Obiskuje rekreativne treninge odbojke in visoko intenzivni intervalni trening na kolesu. V preteklosti je aktivnosti opustil zaradi domačih opravil, pomanjkanja ustreznega partnerja za vadbo, in osebnega stresa. Kot uspeh na področju svojega vedenjskega sloga je navedel, da je sedaj veliko bolj ozaveščen o zdravi prehrani, pomembnosti gibanja in izpostavil, da se redno drži urnika prehranjevanja. Za še bolj zdrav način življenja vidi ovire v naravi dela, ki ga opravlja, v službi je namreč v gibanju omejen in prisiljen v dogotrajni telesni položaj. Prav tako kot oviro navaja primanjkovalje časa. Opaža, da gibalna/športna dejavnost prinaša koristi, kot so boljše počutje, povečanje energije, priložnost za druženje in komunikacijo z ostalimi. Zaveda se, da zadostno gibalno/športno udejstvovanje prinaša veliko koristi, pomanjkanje aktivnosti pa zdravstvena tveganja. Ocenjuje, da ima za gibalno vadbo visoko podporo družine in srednjo podporo prijateljev. Pričakovanja ob rezultatih vadbe so zelo visoka in pozitivna. Med vadbo mu je prijetno. Najbolj ga pritegnejo socialni motivi, kot sta vadba s partnerjem in spoznavanje ljudi. Naslednji so psihološki motivi, kot so doseganje zastavljenih ciljev, sproščanje stresa in zabava ob vadbi. Med telesnimi motivi izpostavlja potrebo po ohranjanju ustrezne telesne teže. Dolgoročni cilji, ki jih udeleženec navaja, so izguba telesne teže, izguba maščobnega tkiva in ohranjanje oziroma pridobivanje mišičnega tkiva. Prve meritve telesne sestave so pokazale, da ima udeleženec 114,6 kilograma, 23,4 odstotka maščobe in 83,5 kilograma puste teže.

Tabela 5: Prikaz vrste in količine treningov v trimesečnem programu vadbe za udeleženca 3

	1. mesec	2. mesec	3. mesec
Število treningov /teden	2–3	3–4	4–5
Tipi treningov	1–2 HIIT*	1–2 HIIT*	1–2 HIIT*
	ali	ali	ali
	1–2 aerobna treninga	1–2 aerobna	1–2 aerobna
	ali	treninga ali	treninga ali
	1 trening z utežmi	1 trening z utežmi	1 trening z utežmi

*HIIT (angleško high intensity interval training) – visoko intenzivni intervalni trening

Po pregledu vprašalnikov smo pripravili vadbeni program, po katerem naj bi enkrat do dvakrat tedensko opravljal visokointenzivni intervalni trening. V bližnjem fitnes centru ponujajo tak trening na kolesu, ki ga obiskuje tudi njegova žena, kar je za udeleženca odlična motivacija, saj rad kolesari in mu veliko pomeni, da ima partnerja, s katerim lahko vadi. Drugi tip treninga je aerobni, ki naj bi ga prav tako opravljal do dvakrat tedensko. Udeležencu predlagamo, da se igra odbojko s prijatelji, lahko pa izbere tudi trening na kolesu, in sicer ob lepem vremenu v naravi (vsaj eno uro), ob slabšem pa v zaprtem prostoru na stacionarnem kolesu. Kolesarjenje lahko zamenja tudi s hojo, ki naj bo dovolj intenzivna (npr. hitra hoja, hoja navkreber). Priporočili smo mu trening z utežmi, ki ga lahko opravlja pod našim nadzorom zaradi pravilne izvedbe vaj in neznanja uporabe pripomočkov. Opis treninga je razviden iz tabele 6. Tudi tukaj je možno, da opravi voden skupinski trening za celotno telo. Udeleženec sam izbere tipe treningov glede na časovno razpoložljivost, vremenske razmere in počutje.

Tabela 6: Prikaz treningov z utežmi za udeleženca 3 za razvoj vzdržljivosti v moči (prvi mesec vadbenega programa)

	1. teden	2. teden	3. teden	4. teden
Število treningov/teden	1	1	1	1
Število vaj	8	8	8	8
Število ponovitev	12	12	12	12
Število serij	3	3	4	3
Odmor med serijami	1 minuta	1 minuta	1 minuta	1 minuta
Velikost bremena	65 % 1 RM	65 % 1 RM	70 % 1 RM	70 % 1RM
Ime metode	Standardna metoda	Standardna metoda	Standardna metoda	Standardna metoda
Tempo izvedbe	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom
Mišična kontrakcija	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična

Udeleženka 4

Udeleženka je na podlagi rezultatov vprašalnikov na drugi stopnji transteoretičnega modela. Zadnji dve leti je bila neaktivna zaradi pomanjkanja časa (skrbi za otroke) in zdravstvenih težav. Kot pretekle uspehe navaja večjo samokontrolo nad sabo, manj zaužitih sladkarij in kruha, višjo samozavest za vadbo in spodbudno domače okolje. Koristi gibalne/športne dejavnosti vidi v boljšem počutju in zdravju, kvalitetnejšem spanju in življenju nasploh. Navaja pa, da jo omejujejo predvsem služba, poškodba rame in pomanjkanje časa. Gibalno/športno aktivnost bi lažje uvedla v svoj vsakdanji urnik, če bi imela sestavljen vadbeni program, da bi vedela, koliko in kako trenirati. V gibalni/športni aktivnosti vidi več koristi kot slabosti. Pri tem ima močno podporo družine in prijateljev. Pričakovanja glede rezultatov vadbe so visoko in pozitivno ocenjena, prav tako navaja, da se pri gibalni dejavnosti počuti ugodno. Za vadbo jo najbolj prepričajo psihološki motivi, in sicer povečanje samospoštovanja, zmanjševanje stresa in zadovoljevanje potrebe po zabavi. Sledijo telesni motivi, kot sta izboljšanje lastnega videza in skrb za zdravje. V manjši meri so za udeleženko pomembni socialni motivi, čeprav navaja, da rada vadi v skupini. Njeni dolgoročni cilji so oblikovanje telesa, izguba maščobnega tkiva in oblikovanje mišic.

Tabela 7: Prikaz vrste in količine treningov v trimesečnem programu vadbe za udeleženko 4

	1. mesec	2. mesec	3. mesec
Število treningov /teden	2–3	3–4	4–5
Tipi treningov	2 treninga za moč (vadbena enota 1 in vadbena enota 2) ali 2 aerobna treninga	2 treninga za moč (vadbena enota 1 in vadbena enota 2) ali 2 aerobna treninga	2 treninga za moč (vadbena enota 1 in vadbena enota 2) ali 2 aerobna treninga

Za udeleženko smo glede na njene želje in cilje pripravili vadbeni program, ki vsebuje do dvakrat tedensko samostojen trening z utežmi doma. Izvajala naj bi dva različna treninga (po šest vaj), ki bosta aktivirala večino telesnih mišic, in sicer z dvema pripomočkoma: elastiko ter petkilogramsko utežjo. Podrobnejši prikaz treningov z

utežmi je naveden v tabeli 8. Trening vključuje vaje za zgornji in spodnji del telesa ter stabilizacijske vaje za trup. Vaje za vadbeni enoti 1 in 2 so opisane v Prilogi 2. Ker želi udeleženka izboljšati tudi telesno pripravljenost, smo ji predlagali aerobni trening, ki bi ga izvajala do dvakrat tedensko in bi vključeval tek v naravi. Začela bi postopoma – prvi trening je lahko kombinacija teka in hoje, nato pa bi dodajala več teka in zmanjševala delež hoje. Predlagamo, da bi pričela z dvema treningoma tedensko in prešla na tri do štiri na teden, kar je razvidno iz tabele 9. Udeleženka naj bi od predvidenega števila sama izbrala tip treningov glede na časovno razpoložljivost, vremenske razmere, počutje in druge obveznosti.

Tabela 8: Prikaz treningov z utežmi za udeleženko 4 za razvoj vzdržljivosti v moči (prvi mesec vadbenega programa)

Število treningov/teden	2	2	2	2
Število vaj	8	8	8	8
Število ponovitev	12	12	12	12
Število serij	3	3	4	3
Odmor med serijami	1 minuta	1 minuta	1 minuta	1 minuta
Velikost bremena	Majhno breme ali brez bremen - prilagoditev	Majhno breme ali brez bremen - prilagoditev	Majhno breme ali brez bremen - prilagoditev	Majhno breme ali brez bremen - prilagoditev
Ime metode	Standardna metoda	Standardna metoda	Standardna metoda	Standardna metoda
Tempo izvedbe	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom
Mišična kontrakcija	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična

Tabela 9: Prikaz treningov za razvoj dolgotrajne vzdržljivosti za udeleženko 4 (prvi mesec vadbenega programa)

TEK	Obremenitev	Razdalja	Število ponovitev	Metoda
1. teden	60 % FSU max	1200 m	1	Neprekinjena metoda
2. teden	60 % FSU max	1400 m	1	Neprekinjena metoda
3. teden	65 % FSU max	1600 m	1	Neprekinjena metoda
4. teden	65 % FSU max	1800 m	1	Neprekinjena metoda

Udeleženka 5

Udeleženka je na drugi stopnji transteoretičnega modela. Gibalno/športno aktivna ni bila vsaj pet let zaradi pomanjkanja časa (domaćih opravil, skrbi in nege otrok, zdravstvenih težav). Navaja, da je vedno bolj ozaveščena o pomenu zdravega življenjskega sloga. Pri prehranjevalnih navadah je omenila, da raje posega po vodi namesto sladkanih sokov. Strinja se, da gibalna aktivnost prinaša več koristi kot slabosti, pri čemer izpostavlja izboljšanje počutja in splošne telesne kondicije. Izpostavlja, da jo pri vadbi omejujejo bolečine v sklepih ter pomanjkanje časa in motivacije. Najbolj jo omejujejo bolečine v ramenih in kolenih. Rešitev vidi v postopnem uvajanju gibalne/športne aktivnosti - počasnejša hoja ter lajšanje bolečin s kineziološkimi trakovi. Zaveda se, da gibalna/športna dejavnost lahko privede do pozitivnih sprememb, prav tako gibalno/športno aktivnost vidi kot priložnost za širjenje socialne mreže in pridobivanje socialne podpore. Ocenila je, da je podpora družine za njeno gibalno udejstvovanje srednje močna. Poroča tudi, da se zaradi bolečin med gibalnimi vajami ne počuti najbolje, vendar se po končani vadbi počuti bolj ugodno. Za gibalno dejavnost se ji zdijo najpomembnejši telesni motivi: skrb za primerno telesno težo, ohranjanje zdravja in mladostnega videza. Sledijo socialni motivi, saj vidi v gibalni aktivnosti priložnost za druženje, pa tudi za konstruktivno sproščanje jeze. Srednje visoko navaja socialne motive, medtem ko se ji zdi zelo pomembno, da se ob gibalni/športni aktivnosti zabava. Njeni dolgoročni cilji na področju gibalne dejavnosti so podaljšanje prehojene razdalje, boljše počutje in izboljšanje telesne kondicije do konca leta.

Tabela 10: Prikaz vrste in količine treningov v trimesečnem programu vadbe za udeleženko 5

	1. mesec	2. mesec	3. mesec
Število treningov /teden	Vsaj 2 ali 3	3–4	4
Tipi treningov	1 trening gibljivosti ali 1 trening ravnotežja ali 1 trening za moč ali 3 aerobni treningi	1 trening gibljivosti ali 1 trening ravnotežja ali 1 trening za moč ali 3 aerobni treningi	1 trening gibljivosti ali 1 trening ravnotežja ali 1 trening za moč ali 3 aerobni treningi

Na podlagi izpostavljenih omejitev in želja, ki smo jih razbrali iz izpolnjenih vprašalnikov in pogovora z udeleženko, smo sestavili tudi vadbeni program, ki upošteva številne prilagoditve glede na počutje udeleženke, razpoložljive pripomočke za vadbo ter časovne in vremenske razmere. Udeleženka lahko sama izbere tipe treningov v priporočenem obsegu za določeni teden. Trening gibljivosti vsebuje dinamične vaje in vaje za raztezanje. Udeleženka naj bi jih samostojno delala doma enkrat tedensko. Za ravnotežje in stabilizacijo lahko prav tako trenira doma, bodisi samostojno bodisi pod našim nadzorom, da je izvedba vaj pravilna. Aerobni trening je predviden na zunanjih površinah: prične se postopoma z desetminutnim sprehodom, nato pa se prehojena razdalja podaljšuje. Udeleženci predlagamo, da gre na več krajših sprehodov v enem dnevu ali namesto tega kolesari, saj pri tem ne obremenjuje kolen toliko kot pri hoji. Trening z utežmi naj bi opravljala enkrat tedensko doma z elastiko in petkilogramsko utežjo. Sistematičen prikaz treninga je razviden v tabeli 11. Vključuje vaje za celotno telo in tudi stabilizacijske vaje za trup. Zaradi bolečin v sklepih so vse vaje za udeleženko prilagojene. Opisane so v prilogi 3.

Tabela 11: Prikaz treningov z utežmi za udeleženko 5 za razvoj vzdržljivosti v moči (prvi mesec vadbenega programa)

Število treningov/teden	1	1	1	1
Število vaj	8	8	8	8
Število ponovitev	15	15	15	15
Število serij	3	3	4	3
Odmor med serijami	1 minuta	1 minuta	1 minuta	1 minuta
Velikost bremena	Majhno breme ali brez bremen - prilagoditev	Majhno breme ali brez bremen - prilagoditev	Majhno breme ali brez bremen - prilagoditev	Majhno breme ali brez bremen - prilagoditev
Ime metode	Standardna metoda	Standardna metoda	Standardna metoda	Standardna metoda
Tempo izvedbe	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom
Mišična kontrakcija	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična

3 REZULTATI

3.1 Poročilo po prvem mesecu opravljenega vadbenega programa

Udeleženec 1

Glede na to, da je udeleženec predhodno že bil na peti stopnji transteoretičnega modela, si je za cilj zadal vzdrževanje količine vadbe, torej v prvem mesecu tri do pet treningov tedensko. V prvem tednu je trikrat treniral za moč in enkrat specifično za moč trupa. Ni pa uspel opraviti nobenega visokointenzivnega intervalnega treninga. V drugem tednu je treniral enkrat visokointenzivno intervalno s pliometrično vsebino ter trikrat z utežmi. V tretjem tednu je uspel izvesti štiri treninge z utežmi. Prve tri tedne je dosledno sledil vadbenemu programu. V četrtem tednu pa je izvedel le en visoko intenzivni intervalni trening in en trening z utežmi, torej se priporočenega vadbenega programa ni držal v celoti. Kot razlog je navedel delovne obveznosti in prosti vikend, ki ga je raje izkoristil za oddih na morju.

Ugotovili smo, da se je v prvem mesecu delno držal vadbenega programa. Ni še izvedel treninga za gibljivost, vadbi za moč trupa pa se je posvetil premalo. Izpostavil je, da si želi izvesti tudi trening gibljivosti, vendar potrebuje zanj večjo spodbudo. Povedal je, da bi mu bilo lažje, če bi treniral z vadbenim partnerjem. Vsak drugi teden je izvedel visoko intenzivni intervalni trening, čeprav bi ga po programu moral vsak teden. Kot razlog je izpostavil popoldansko izmeno na delovnem mestu, jutranjih terminov vodenih treningov v bližnjem fitnes centru pa ne izvajajo več. Povabili smo ga na predavanje o učinkih gibalne/športne aktivnosti na zdravje, da bi ohranili in še spodbudili njegovo motiviranost za vadbo. Druge meritve telesne sestave so pokazale, da ima udeleženec 81,3 kilograma, 12,3 odstotka maščobe in 67,8 kilograma puste teže. Torej je od prvih meritev izgubil delež maščobe in pridobil mišično maso. Ker je bil njegov cilj pridobiti mišično maso hitreje, smo nekoliko dopolnili vadbeni program in dodali še en trening z utežmi, torej predvideli v naslednjem mesecu vadbe štiri tovrstne treninge namesto treh.

Udeleženka 2

Udeleženka naj bi v prvih dveh tednih trenirala vsaj dvakrat, pri čemer nismo natančno določili tipa vadbe. Izbirala je lahko med visokointenzivnim intervalnim treningom, aerobnim treningom, treningom z utežmi in treningom gibljivosti. V

prvem tednu je opravila dva vodena visokointenzivna intervalna treninga na stacionarnem kolesu in aerobni trening na kolesu zunaj, torej se je zastavljenega vadbenega načrta držala. V drugem tednu je enkrat obiskala voden visokointenzivni intervalni trening na kolesu in trening z utežmi, ki je prav tako potekal pod usmerjenim vodstvom inštruktorja. V tretjem tednu, ko je bil cilj izvesti trening več kot prej, je opravila en visoko intenzivni intervalni trening na kolesu in se trikrat (vsakič po dve uri) udeležila tečaja golfa, kar lahko opredelimo kot kombinacijo aerobnega treninga in treninga za moč. Prav tako se je udeleženka držala priporočenega obsega treningov tudi v četrtem tednu vadbene intervencije. Druge meritve telesne sestave so pokazale, da ima udeleženka po prvem mesecu 84,2 kilograma, 35,3 odstotka maščobe in 51,8 kilograma puste teže, kar kaže na to, da gredo spremembe v zastavljeno smer, a so zelo majhne.

Vadbenega programa se je udeleženka prvi mesec uspešno držala, vendar smo sklenili, da ji v naslednjem mesecu vadbe natančneje določimo vrsto treningov, s katerimi bi prišla do zelenih rezultatov. Po mnenju udeleženke rezultatov ni dosegla zaradi nizke intenzivnosti opravljenih treningov in prepuščene izbire treningov. Udeleženka je prišla tudi na predavanje o pozitivnih učinkih gibalne/športne aktivnosti na zdravje in prejela motivacijsko sliko ter misel za dodatno spodbudo k vadbi. Prav slednje je botrovalo, da se je v nadaljnjo vadbo vključil tudi partner. Tako je domače okolje postalo še bolj spodbudno. Za udeleženko smo pripravili nekoliko dopolnjen urnik treningov (Tabela 12).

Tabela 12: Primer prilagoditve razporeda treningov za udeleženko 2 in udeleženca 3.

dan	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
zjutraj	/	/	/	/	/	/	/
popoldne	trening gibljivosti	HIIT*	trening z utežmi/ trening gibljivosti	aerobni trening/ trening z utežmi/ počitek	HIIT*	trening z utežmi	aerobni trening/ trening z utežmi/ počitek

*HIIT (angleško high intensity interval training) – visoko intenzivni intervalni trening

Udeleženec 3

Udeleženec naj bi v prvih dveh tednih opravil vsaj dva treninga, vendar nismo natančno določili tipa. Izbiral je lahko med visokointenzivnim intervalnim treningom, aerobnim treningom ali treningom z utežmi. V prvem tednu je opravil en aerobni trening, in sicer v naravi na kolesu, in en voden visokointenzivni intervalni trening na stacionarnem kolesu, kar pomeni, da se je programa dosledno držal. V drugem tednu je ponovno opravil en voden visokointenzivni intervalni trening na stacionarnem kolesu, drugega treninga pa ni uspel opraviti. Udeleženec, kljub temu da ga je partnerka opominjala in spodbujala, ni bil dovolj motiviran za vadbo. Kot razloge je omenjal utrujenost zaradi delovnih obveznosti in pomanjkanje časa. V tretjem tednu se je ob spodbudi udeležil enega visokointenzivnega intervalnega treninga na stacionarnem kolesu in trikrat obiskal tečaj golfa (kombinacija aerobnega treninga in treninga za moč), ki je vsakič trajal po dve uri. V četrtem tednu so ponovne meritve telesne sestave pokazale, da ima udeleženec 111,8 kilograma, 21,3 odstotka maščobe in 83,7 kilograma puste teže, torej se rezultati spreminjajo skladno s cilji.

Vadbeni program je bil v prvem mesecu delno uspešno opravljen. Tudi tretji udeleženec raziskave je po prvem mesecu prisluhnil predavanju o pozitivnih učinkih gibalne/športne dejavnosti na zdravje. Velika motivacija so bile tudi meritve telesne sestave, ki so pokazale napredek. Za udeleženca se nam je zdela primerna prilagoditev nadaljnjih treningov, zato smo tudi zanj pripravili nekoliko spremenjen urnik (Tabela 12).

Udeleženka 4

V prvem tednu vadbenega programa smo ji priporočili vsaj dva treninga, kar je tudi uspešno izvedla. Opravila je trening za moč (kar štirikrat) in trikrat aerobni trening, ki je bil kombinacija teka in hoje oziroma hitre hoje. V prvem tednu je tudi izgubila en kilogram in en centimeter obsega v pasu. V drugem tednu je prav tako uspešno izpolnila priporočila vadbenega programa; pokazali smo ji še drugi trening za moč z nekoliko drugačnimi vajami od prejšnjega. Tako je opravila štiri treninge za moč in aerobni trening (tek). V tretjem tednu, ko bi morala trenirati trikrat, je udeleženka izvedla dva treninga za moč in tri aerobne treninge (enkrat hoja in dvakrat kombinacija teka in hoje navkreber). Ker je čutila bolečine v brazgotinah, ki so ostale od poroda in operacije, je treninge za moč nekoliko omejila in izvajala vaje, ki se niso osredotočale neposredno na trebušno steno. V nadaljevanju vadbe o tovrstnih težavah udeleženka ni več poročala. Obseg pasu se je zmanjšal za dva centimetra glede na začetno stanje. V tretjem in četrtem tednu je opravila le dva treninga za

moč in aerobni trening zaradi drugih obveznosti in časovnih omejitev (delo na vrtu, utrujenost, delo doma).

Vadbenega programa se je udeleženka v glavnem dosledno držala, zato smo ji predlagali, da z načrtom vadbe nadaljuje v naslednjem mesecu. Udeležila se je predavanja na temo koristi gibalne/športne aktivnosti za zdravje ter prejela motivacijsko sliko s spodbudo za nadaljnjo vadbo.

Udeleženka 5

Udeleženka naj bi v prvem tednu opravila dva treninga, izbirala je lahko med treningom gibljivosti in aerobnim treningom (hoja). V prvem tednu je bila za vadbo zelo motivirana, zato je opravila štiri treninge gibljivosti, ki so ji bili zelo všeč, in poročala o zmanjšanju bolečin v kolkih, odkar izvaja omenjeno vadbo. Opravila je tudi tri aerobne treninge; hodila je, dokler se je počutila prijetno, kar je zanjo zelo pohvalno, saj ima težave s koleno. V drugem tednu je po načrtu vključila trening ravnotežja in stabilizacije, ki smo ji ga demonstrirali. Tudi v drugem tednu je uspešno opravila nalogo, saj je izvedla namesto predpisanih dveh treningov, kar dva treninga gibljivosti, dva treninga ravnotežja in stabilizacije ter tri aerobne treninge (hoja). Udeleženka je navedla, da vsakič nekoliko podaljšuje prehojeno razdaljo. V tretjem in četrtem tednu je bil cilj izvesti tri treninge, opravila pa je dva treninga gibljivosti, en trening ravnotežja in stabilizacije ter štiri treninge v obliki sprehodov v naravi. Povedala je, da ji je način uvajanja gibalne/športne aktivnosti všeč, da pa je za vadbo različno razpoložena in da ji včasih zmanjka volje.

Vadbeni program lahko ocenimo kot uspešno izveden. Ker ji je motivacija za vadbo po prvem mesecu malo upadla, smo tudi njo seznanili s koristnimi učinki gibalne/športne aktivnosti za zdravje in uvedli v njen vadbeni program še trening za moč.

3.2 Poročilo po drugem mesecu opravljenega vadbenega programa

Udeleženec 1

V drugem mesecu vadbenega programa je bil cilj opraviti štiri do pet treningov tedensko: osnovne tri z utežmi, enega visokointenzivnega intervalnega ter dopolnilna treninga za gibljivost in moč trupa. Peti teden je udeleženec opravil štiri treninge, enega visokointenzivnega intervalnega in tri treninge za moč, v šestem tednu je dodal še trening za moč trupa. Le treninga gibljivosti ni uspel realizirati zaradi pomanjkanja časa. V sedmem tednu je štirikrat treniral za moč; tudi tokrat zaradi službenih obveznosti popoldne ni mogel obiskati skupinskih treningov. V osmem tednu pa se je v celoti držal vadbenega načrta in izvedel vse priporočene treninge.

Vadbeni program je udeleženec izvedel skoraj v celoti uspešno: treninge za moč in visokointenzivne treninge je opravil dosledno in kolikor so mu dopuščale službene obveznosti, prav tako trening za gibljivost in trup. Meritve telesne sestave so po drugem mesecu vadbe pokazale, da je imel 80,1 kilograma, 11 odstotkov maščobe in 67,9 kilograma puste teže, pri čemer je bil opazen le majhen prirast puste teže. Odločili smo se nekoliko spremeniti vadbeni program in vključiti trening za razvoj moči (Tabela 13). Uvedli smo novo metodo, imenovano Split, ki se uporablja za razvoj hipertrofije in predstavlja kombinacijo superserij in predutrujanja. V enem treningu obremenimo dve mišični skupini. Za vsako mišično skupino naredimo po tri vaje. Prvi dve vaji se izvajata z 80 odstotki izmerjene največje teže, ki jo lahko naredi v eni ponovitvi (RM je angleška kratica za repetition maximum – mejna teža) in s počasnim tempom, tretja pa z 60 odstotki RM in s hitrim tempom. Prvi dve vaji sta tipa zaprte kinetične verige, tretja pa navadno odprte kinetične verige, tako da z zadnjo vajo poskusimo mišico oziroma mišično skupino čim bolj izolirati. Cilj omenjene metode je mišično skupino oziroma mišico kar najbolj utruditi. Vadbene enote in izbira vaj je prikazana v prilogi 4.

Tabela 13: Prilagojen in popravljen prikaz treningov z utežmi za udeleženca 1 za razvoj hipertrofije (drugi mesec vadbenega programa).

	1. teden	2. teden	3. teden	4. teden
Število treningov/teden	3	3	3	3
Število vaj	6	6	6	6
Število ponovitev	8–12	8–12	8–12	8–12
Število serij	5	5	5	5
Odmor med serijami	90 sekund	90 sekund	90 sekund	90 sekund
Velikost bremena	80 % 1 RM 60 % 1 RM	80 % 1 RM 60 % 1 RM	80 % 1 RM 60 % 1 RM	80 % 1 RM 60 % 1 RM
Ime metode	Metoda split	Metoda split	Metoda split	Metoda split
Tempo izvedbe	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom	1 sekunda proti, 2 sekundi z uporom
Mišična kontrakcija	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična	Koncentrična

Udeleženka 2

V drugem mesecu programa je bilo udeleženci predlagano, da bi število treningov na tedenski ravni povečala, torej bi opravila tri do štiri treninge. Udeleženka je v petem tednu opravila trening visokointenzivnega intervalnega tipa na kolesu, trening z utežmi in aerobni trening. Za trening z utežmi je izbrala skupinsko vodeno vadbo, za aerobnega pa daljši sprehod s psom. V šestem tednu je opravila aerobni trening: po razgibanem terenu je hodila pet ur z vmesnim polurnim odmorom. V sedmem tednu je čez vikend odšla na morje, kjer je plavala dvakrat po pol ure in opravila aerobni trening v obliki sprehoda. V osmem tednu je izvedla visokointenzivni intervalni trening na kolesu, daljši enourni sprehod in ob koncu tedna tri ure igrala golf, ki predstavlja kombinacijo aerobnega treninga in treninga za moč, predvsem zgornjega dela telesa.

Vadbenega programa se je udeleženka v glavnem dosledno držala. Kaže, da bi bilo dobro dodati vsaj en trening gibljivosti na mesec in vsaj en trening za razvoj moči na teden. Aerobnih treningov in visoko intenzivnih intervalnih treningov izvaja dovolj, ker ima zelo rada kolesarjenje. Naš načrt za zadnji mesec vadbe je zato obsegal dodatno spodbudo za opravljanje treningov za moč. Udeleženci smo predstavili tudi veliko pozitivnih učinkov vadbe za moč. Rezultati njene telesne sestave po drugem

mesecu kažejo, da je izgubila 1,8 odstotka maščobe, kar jo je dodatno motiviralo. Izgubila pa je 0,2 kilograma mišic, zato smo ji priporočili tudi vadbo za moč.

Udeleženec 3

Udeleženec naj bi v drugem mesecu vadbenega programa povečal število treningov na tri do štiri tedensko. V petem in šestem tednu je opravil en visokointenzivni intervalni trening na kolesu, v petem tednu še en aerobni trening odbojke, v šestem pa je dodal odbojki še aerobni trening v obliki peturnega kolesarjenja v naravi. V sedmem tednu je med vikendom odšel na morje, kjer je plaval dvakrat po pol ure in nato šel na daljši sprehod. V osmem tednu je opravil visokointenzivni intervalni trening na kolesu in tri ure igral golf.

Vadbeni program ni bil uspešno izveden v celoti, a je bil udeleženec pohvaljen, saj je kljub službenim obveznostim treniral vsak teden. Ker je premalo vadil za moč, smo ga poskusili še dodatno spodbuditi za ta tip treninga. Ponudili smo mu tudi možnost vadbe v fitnessu, ko bi imel čas. Tretje meritve telesne sestave so pokazale, da ima udeleženec 110 kilogramov, 20,6 odstotka maščobe in 83,9 kilograma puste teže. Delež maščobe je od predhodnih meritev padel za 0,7 odstotka, kar je spodbudno, pusta masa pa se je povečala za 0,2 kilograma. Prav zato se nam je zdelo potrebno, da vključi v vadbo trening za moč.

Udeleženka 4

Zanjo smo v drugem mesecu vadbe predvideli povečanje števila treningov z dva do tri na tri do štiri treninge tedensko. Pomembno se nam je zdelo, da se število treningov povečuje postopoma. Udeleženka je v petem tednu opravila dva različna treninga za moč in enourni aerobni trening hoje ter teka. Večji del poti je predstavljal vzpon. Do začetka vzpona je udeleženka tekla približno 300 metrov, sledil je približno 700 m dolg vzpon in nato še spust; potem je po ravnini tekla do doma še 300 metrov. V šestem tednu je opravila dva treninga za moč in kar tri aerobne, od tega dve kombinaciji hoje in teka (v približno enakem razmerju), za tretjega pa je izbrala kolesarjenje; prevozila je 10 kilometrov. V sedmem tednu je trenirala le za moč, saj je bil za njo zelo naporen teden: veliko je morala opraviti doma, na vrtu in tudi v službi je imela veliko dela in stresnih situacij. Zavedala se je, da v tem tednu ni izpolnila vadbenega programa. Osmi teden je izvedla dva treninga za moč in dva aerobna treninga. Za slednja je ponovno izbrala kombinacijo teka po ravnem ter hoje navkreber in navzdol.

V teh štirih tednih se je njen obseg pasu zmanjšal za dva centimetra. Izgubila je dva kilograma telesne teže. Vadbenega programa se je v glavnem držala. Za nadaljevanje vadbe je motivirana tudi, ker opaža pozitivne spremembe na telesu.

Udeleženka 5

Udeleženka naj bi v drugem mesecu opravila vsaj trening več kot v prvem mesecu vadbenega programa, torej tri ali štiri tedensko. V petem tednu je udeleženka izvedla dva treninga gibljivosti, dva za ravnotežje in tri aerobne treninge. Za gibljivost in ravnotežje je izbrala vaje, ki smo jih zanjo predpisali. Aerobni treningi so bili dvajsetminutni sprehodi po ravnem. V šestem tednu je opravila tri treninge gibljivosti, trening ravnotežja in tri aerobne treninge v obliki dvajsetminutnih sprehodov. V sedmem in osmem tednu so bili opravljeni kar štirje sprehodi, dva treninga gibljivosti in trening ravnotežja.

Programa se je udeleženka zelo dosledno držala in ga uspešno opravila, prav tako je vadbo prilagajala svojemu počutju. Treninga za moč še vedno nismo vključili, saj smo presodili, da bi bil ta zanjo prezahteven. Udeleženka je za vadbo najpogosteje izbrala hojo, saj ji je ta aktivnosti najljubša. Pohvale vreden je bil napredek, ki ga je dosegla s podaljševanjem časa sprehodov. V drugem mesecu vadbe je opravila tudi več treningov gibljivosti; vaje so ji bile zelo všeč, ker so bile preproste, poznane, zanje ni potrebovala posebnih pripomočkov in se je po njih dobro počutila. Vaje za ravnotežje so se ji zdele težje, a jih je vseeno opravila vsaj enkrat tedensko. Povedala je tudi, da so bili nekateri treningi zanjo naporni in da ji je v včasih nekoliko upadla motivacija. Udeleženko smo prav tako kot ostale še dodatno spodbudili za nadaljevanje vadbe in izpostavili njene dosedanje napredke na vadbenem področju.

3.3 Poročilo po tretjem mesecu opravljenega vadbenega programa

Udeleženec 1

V devetem tednu je opravil tri treninge z utežmi in enega za moč trupa, v desetem tednu tri treninge z utežmi, v enajstem tednu pa jim je dodal še trening gibljivosti. V dvanajstem tednu je poleg treh treningov z utežmi opravil še visokointenzivni intervalni trening in s tem vzdrževal število treningov, kot je bilo zanj z načrtom vadbe predlagano.

V tretjem mesecu je udeleženec uspešno zaključil vadbeni program. Pohvaliti je treba, da je poleg treningov, predvidenih s programom, opravil še treninga za moč trupa in gibljivost, ki sta pomembna za preprečevanje poškodb in hitrejšo regeneracijo. Tudi rezultati meritev telesne sestave so pokazali v želeno smer: telesna teža je padla na 78,8 kilograma, delež maščobe se je znižal na 8 odstotkov, pusta teža pa se je dvignila na 68,9 kilograma.

Udeleženka 2

Pri udeleženci je v devetem tednu prišlo še do ene večje spremembe; odločila se je za bolj zdrav način prehranjevanja. Morda je tej odločitvi botrovala prav gibalna/športna dejavnost. Udeleženka je bila v zadnjem obdobju pogosto v okolju, v katerem se je govorilo o zdravem načinu življenja in dobrih učinkih ustreznega prehranjevanja. Za prehod na višjo stopnjo po transteoretičnem modelu smo udeleženci povečali število treningov na štiri ali pet tedensko. V devetem tednu je udeleženka realizirala en visokointenzivni intervalni trening na kolesu, en polurni sprehod s psom in enourno kolesarjenje v naravi. V desetem tednu je sodelovala pri vodenem skupinskem treningu z utežmi. Med vikendom je odšla na morje in plavala enkrat eno uro in enkrat pol ure. V enajstem tednu se je pol ure sprehajala po razgibani površini, del poti je bil tudi strm, malo daljši vzpon. Tri ure je igrala golf in eno uro namenila kolesarjenju v naravi. V dvanajstem tednu se je eno uro sprehajala in dvakrat po pol ure plavala.

Vadbenega programa se sicer ni držala dosledno, vendar je bil napredek že to, da se je potrudila biti čimveč gibalno/športno dejavna in da se je zavedala pomena tega. Udeleženka je navedla, da jo pri tem omejuje služba, saj ji vzame veliko časa, vendar bo poskušala v bodoče v svoj vsakdanjik vključiti gibalno aktivnost, kolikor bo to mogoče.

Zadnje meritve telesne sestave so pokazale, da ima udeleženka 78,5 kilograma, 29 odstotkov maščobe in 52,2 kilograma puste teže, kar pomeni, da je uspešno sledila svojemu clju, saj je od prvih meritev izgubila 5,7 kilograma telesne teže, za 6,5 odstotka se je zmanjšal delež maščobe, pridobila pa je 0,4 kilograma puste teže.

Udeleženec 3

V tretjem mesecu je bil namen dvigniti število treningov na štiri do pet tedensko. Udeleženec je v devetem tednu opravil tri treninge: prvi je bil intervalni na stacionarnem kolesu (pol ure), sledil je polurni sprehod in nato uro in pol kolesarjenja v naravi. V desetem tednu je opravil aerobni trening odbojke in med vikendom plaval

dvakrat po eno uro. V enajstem tednu je šel na enourni sprehod, tri ure igral golf in zopet kolesaril v naravi približno eno uro. V dvanajstem tednu je opravil polurni aerobni trening hoje z nekoliko daljšim strmim vzponom. Ob koncu tedna je plaval v morju dvakrat po eno uro.

Vadbenega programa ni izpolnil v celoti; aerobnih in visokointenzivnih intervalnih treningov je opravil dovolj, vendar je bilo premalo treningov z utežmi. Morda je bil razlog v tem, da ima raje gibanje na svežem zraku; večino aerobnih treningov (kolesarjenje in plavanje) je tako opravil skupaj z ženo ob koncu tedna, ko ni imel službe. Napredek vidimo v tem, da se zaveda nujnosti gibalne/športne aktivnosti in njenih številnih pozitivnih učinkov na zdravje.

Zadnje meritve telesne sestave so pokazale, da ima udeleženec 108,6 kilograma, 19,9 odstotka maščobe in 84,1 kilograma puste mase, kar kaže na njegovo uspešnost, saj je bil njegov cilj zmanjšati delež maščobe in ohraniti pusto maso. Delež maščobe se je zmanjšal za 0,7 odstotka, izgubil pa je tudi 0,2 kilograma puste teže, a ker je izguba puste teže tako majhna, ne predstavlja večjih težav.

Udeleženka 4

Predvideno število treningov se je pri udeleženci v tretjem mesecu povečalo za enega, tako da naj bi prešla na štiri do pet treningov tedensko. Udeleženka je v devetem tednu opravila tri aerobne treninge: dvakrat je izmenjujoče hodila in tekla, enkrat pa je pol ure kolesarila. V omenjenem tednu je dvakrat vadila za moč. V desetem tednu je ponovno opravila tri aerobne treninge: dva sta bila kombinacija teka in hoje, enega pa je v celoti odtekla. Za razvoj moči je trenirala le enkrat. V enajstem tednu se je odpravila na morje in to izkoristila za plavanje. Plavala je vsak dan po vsaj eno uro. Vsak večer pa so z družino odšli tudi na polurni sprehod. V dvanajstem tednu je opravila dva aerobna treninga teka in dva treninga za moč z različnimi vajami.

Vadbeni program je udeleženka uspešno opravila. Nekatere oblike vadbe si je v zadnjem tednu programa ustrezno prilagodila, saj je bila na dopustu. Zelo spodbudno se nam je zdelo, da se je udeleženka trudila in našla čas za vadbo tudi med oddihom.

Udeleženka 5

Zanjo smo predvideli, da bi v zadnjem mesecu raziskave ohranila štiri treninge na teden. Udeleženka je v devetem, desetem in enajstem tednu trenirala gibljivost in ravnotežje, v devetem in enajstem tednu opravila tri, v desetem pa štiri aerobne treninge, predvsem polurno hojo. Udeleženka je navedla, da hodi počasi zaradi bolečin v kolenih, a se po sprehodu počuti bolje. Zadnji dvanajsti teden je opravila dva treninga za ravnotežje, enega za gibljivost in tri aerobne (polurni sprehodi).

Vadbeni program tretjega meseca je udeleženka uspešno uresničila, kar nas je pozitivno presenetilo, saj je bilo v zadnjih treh tednih zelo vroče. Vseeno je našla čas zgodaj zjutraj ali zvečer, ko se je shladilo. Treninga za moč ji nismo predstavili, saj se nam je zdelo, da sta treninga gibljivosti in ravnotežja zaenkrat dovolj zahtevna zanjo. Vadbeni program je torej uspešno opravila, še bolj pa nas je razveselila njena obljuba, da bo s treningi v bodoče nadaljevala, in prošnja za dopolnilne vaje. Povedala je, da se po opravljenih treningih počuti bolje, lažje zaspi, bolečine v sklepkih pa niso več tako hude.

4 DISKUSIJA

V raziskavi v okviru diplomske naloge smo predpostavili, da bo večina udeležencev v treh mesecih vadbenega programa napredovala za eno stopnjo po transteoretičnem modelu. Naši nameni in cilji so bili doseženi, saj so štirje udeleženci po zaključenem intervencijskem programu stopnjevali svoje gibalne navade. Samo en udeleženec ni napredoval oziroma je ostal na isti (tretji) stopnji kot pred pričetkom raziskave. Naša hipoteza je bila tako potrjena, saj je večina udeležencev prešla na višjo stopnjo gibalne aktivnosti po transteoretičnem modelu.

V raziskavi smo pet posameznikov spodbujali, da bi povečali raven svoje gibalne/športne aktivnosti skozi načrtovanje uvajanja vedenjskih sprememb. Glede na potrebe in želje udeležencev ter razpoložljive možnosti smo sestavili individualizirane programe vadbe in opredelili posamezne treninge. Vse spremembe smo uvajali postopoma, pri čemer smo bili pozorni na počutje vadečih, njihove odzive in stopnjo navdušenosti nad treningi. Ker je bil naš namen, da bi za udeležence gibalna/športna aktivnost postala del vsakdana, smo vadbene programe v trimesečnem obdobju prilagajali, pri čemer smo želeli gibalno/športno dejavnost prikazati in ohraniti kot nekaj pozitivnega. Cilj je bil tudi, da vsak udeleženec v raziskavi izbere gibalno aktivnost, ki mu najbolj ustreza in bi jo opravljal z veseljem, saj tako obstaja večja možnost, da je tudi po zaključeni raziskavi ne bo opustil. Udeležence smo poskušali spodbuditi tudi k bolj zdravemu načinu življenja. Poleg gibalne/športne aktivnosti so skoraj vsi uvedli spremembe v način prehranjevanja ali vsaj prišli do spoznanja, da bi kazalo nameniti zdravemu prehranjevanju posebno pozornost. Vsi udeleženci so se močno strinjali, da si je pomembno ustrezno razporediti čas, ki ga namenijo gibalni/športni dejavnosti. V teku raziskave smo opazili tudi nekoliko spremenjen pogled na gibalno/športno aktivnost, saj so udeleženci poskušali gibanje vključiti tudi v vsakodnevna opravila.

Kot je razvidno iz rezultatov po trimesečnem intervencijskem programu vadbe, so udeleženci postali bolj gibalno/športno aktivni in so se začeli zavedati, kako zelo je to zanje pomembno.

Udeleženec 1 je po izvedenem trimesečnem vadbenem programu ostal na peti stopnji po transteoretičnemu modelu. Torej je dosegel cilj, saj je gibalno/športno aktivnost ohranil na isti ravni kot pred raziskavo. Gibalno/športno je dejaven že eno leto, in sicer tri do petkrat tedensko po povprečno 45 minut. V fitnesu trenira trikrat na teden za razvoj hipertrofije sam, včasih potrebuje pomoč za ustrezno izvedbo vaj. Tedensko opravi visokointenzivni intervalni trening ter včasih trening za razvoj moči trupa

oziroma za gibljivost. Slednje raje dela v skupini, saj so treningi vodeni in je zato zanje bolj motiviran. Po zaključenem vadbenem programu se še naprej zaveda, da gibalna/športna aktivnost prinaša več koristi kot omejitev. Njegova pričakovanja v zvezi z rezultati vadbe so ostala na istem visokem nivoju kot pred raziskavo. Rezultati na lestvici ugodja ob vadbi so po trimesečnem obdobju nekoliko upadli. Morda je bil vzrok v tem, da so se treningi za razvoj hipertrofije med raziskavo dvakrat spremenili oziroma postali še bolj fizično naporni. Vprašalnik o socialni podpori je pokazal, da ima v družini še vedno manjšo podporo za gibalno/športno dejavnost, podpora prijateljev pa je ostala srednje visoka. Vprašalnik o procesu sprememb je razkril, da se močno zaveda pomena gibalne/športne aktivnosti za zdravje, potrebe po socialni podpori ter da se je pripravljen nagraditi ob uspešno opravljenih treningih. Še vedno mu kdaj zmanjka časa za dopolnilni trening (za moč trupa in gibljivost), vendar kot rešitev predlaga ustrezno organizacijo in načrtovanje treningov vnaprej. Njegovi dolgoročni cilji so ohranitev obsega treningov in pridobivanje mišične mase. Slednje bo spremljal s pomočjo meritev telesne sestave. Prizadeval pa si bo tudi za izboljšanje prehranjevalnih navad in se poskušal posvetovati s prehranskim strokovnjakom.

Udeleženka 2 je po uvedbi vadbenega programa prešla s tretje stopnje transteoretičnega modela, t.j. stopnje priprave, na četrto stopnjo oziroma fazo ukvarjanja, kar pomeni, da je tudi ona izpolnila zastavljeni cilj. Udeleženka je bila že predhodno gibalno/športno dejavna, vendar ne dovolj pogosto, manj kot trikrat tedensko. Po trimesečnem obdobju je prešla v fazo redne vadbe več kot trikrat tedensko, ki jo zaenkrat vzdržuje. Gibalno/športno je aktivna tri- do štirikrat tedensko po 45 minut na vadbeno enoto. V skupini trenira za razvoj vzdržljivosti v moči. Opravlja tudi visokointenzivni intervalni trening na kolesu in aerobne treninge, navadno na prostem. Še vedno se zaveda, da ji gibalna/športna aktivnost prinaša več koristi kot omejitev. Udeleženka je ohranila velika pričakovanja v zvezi z rezultati vadbe. Tudi pri njej pa smo na podlagi rezultatov lestvice ugodja opazili, da se počutje ob vadbi ni bistveno spremenilo. Vprašalnik o procesu sprememb je pokazal, da se močno zaveda pomena gibalne/športne dejavnosti za zdravje, od okolja pričakuje podporo ter se je pripravljena za uspešne treninge ustrezno nagraditi. Lestvica o podpori v okolju je pokazala, da ima pri družini še vedno veliko podporo za vadbo in se nanjo lahko zanese; družinski člani jo spodbujajo, z njo trenirajo in se o treningih veliko pogovarjajo. Omejitve za pogostejšo gibalno dejavnost so še vedno pomanjkanje časa, službene obveznosti in gospodinjska opravila. Kot možne rešitve navaja izboljšanje organizacije in preložitve nekaterih gospodinjskih opravil na druge družinske člane.

Njen dolgoročni cilj je ohraniti obseg treningov in se čim bolj zdravo prehranjevati. Njen cilj je tudi izgubiti pet kilogramov v približno polletnem obdobju, pri čemer želi rezultate preverjati z rednimi meritvami telesne sestave v bližnjem fitness centru in natančnim beleženjem opravljenih treningov.

Udeleženec 3 ostaja tudi po uvedbi trimesečnega programa vadbe na tretji stopnji transteoretičnega modela, torej stopnji priprave, ki predpostavlja gibalno/športno dejavnost manj kot trikrat tedensko. Udeleženec se sicer približuje četrti stopnji, vendar v kar nekaj tednih ni izpolnil vadbenega programa, ker ni izvedel dovolj treningov. Aerobno trenira, tako da igra odbojko, kolesari in hodi v naravi. V bližnji fitness center hodi tudi na skupinski visokointenzivni intervalni trening na kolesu, ni pa želel opraviti treninga z utežmi v fitnessu. Tudi on se po trimesečnem obdobju še vedno zaveda, da gibalna/športna aktivnost prinaša več koristi kot omejitev, opazili pa smo, da je na lestvici ugodja ob vadbi dosegel nižji rezultat kot pred pričetkom raziskave. Udeleženec je bil bolj aktiven ob koncu tedna, ko je bil navadno dela prost in ni bil tako utrujen. Takrat se je odpravil kolesarit skupaj s partnerko, ki ga je dodatno spodbujala. Med peturnim kolesarskim izletom z dvema vmesnima odmoroma menda ni čutil utrujenosti in je v aktivnosti zelo užival. Pravi, da je na to vplival tudi skupinski trening na kolesu. Z rezultatom je bil zelo zadovoljen. V družini ima za vadbo zelo veliko podporo. Skupaj z ženo načrtujeta dejavnosti in trenirata, o tem se veliko pogovarja tudi z drugimi družinskimi člani, ki ga spodbujajo k treningu in mu ponujajo možnost, da bi vadili z njim. Tudi podpora prijateljev za gibalno/športne aktivnosti je velika, saj z njimi najpogosteje igra odbojko. Zdi se nam, da je tovrstna vadba zanj primernejša, saj veliko raje vadi v družbi kot sam. V času raziskave je udeleženec postal bolj pazljiv na prehrano: trudi se omejiti vnos sladkorja in enostavnih ogljikovih hidratov, obroke ima navadno ob istih urah. Pričakovanja ob rezultatih vadbe so se rahlo zmanjšala, saj je ugotovil, da je potrebno za uresničevanje vadbenega programa veliko organizacije in truda. Vprašalnik o procesu sprememb je pokazal, da se zaveda pomena gibalne/športne aktivnosti za zdravje, kot tudi podpore okolja pri vadbi in da se ob uspešno opravljenih treningih nagraduje. Kot prihodnje cilje je navedel, da si želi redneje vaditi, preiti na četrto stopnjo transteoretičnega modela ter še bolj urediti lastne prehranske navade. Navedeno bo poskušal doseči z rednim spremljanjem telesne teže in doslednim beleženjem opravljenih treningov. Njegov podcilj je izgubiti pet kilogramov v šestmesečnem obdobju. Ko smo ga povprašali, katere ovire so mu po njegovem mnenju preprečile prehod na višjo stopnjo gibalne dejavnosti, je povedal, da običajno ob koncu dneva težko zbere dovolj energije za vadbo. Njegovo delovno mesto namreč predvideva zelo zgodnje vstajanje, mentalno zbranost in fizični napor. Po končani

delovni obveznosti pa ima doma še dejavnost, ki jo z veseljem opravlja, a je prav tako fizično naporna. Primanjkuje mu prostega časa, ki ga sicer najraje izkoristi za počitek in sprostitev pred televizijskim zaslonom. Med zelo pomembne dejavnike motivacije za gibalno aktivnost uvršča socialne, saj najraje vadi v družbi. Zato smo mu priporočili, da je še naprej gibalno aktiven skupaj s partnerko ali v skupini prijateljev. Iz pogovora smo razbrali, da se je udeleženec poskušal kar najbolj približati vadbenemu programu, čeprav pri tem ni bil v celoti uspešen. Kljub temu da po transteoretičnem modelu ni prešel na zeleno stopnjo gibalnih navad, je spoznal, kako pomembna je gibalna/športna aktivnost zanj. Seznanil se je z nekaterimi oblikami vadbe, ki jih z veseljem opravlja, in si v bodoče želi, da bi jih pogosteje in učinkoviteje vključeval v vsakodnevno življenje ter tako poskrbel zase, svoje zdravje in boljše počutje.

Udeleženka 4 je po obdobju trimesečnega programa vadbe na tretji stopnji transteoretičnega modela, torej je napredovala za eno stopnjo in prešla iz faze kontemplacije v fazo priprave. V zadnjih treh mesecih trenira tri do štirikrat tedensko. Opravlja aerobne treninge, tako da izmenjuje hojo in tek, rada tudi kolesari in opravi kakšen daljši vzpon. Doma dvakrat tedensko vadi za razvoj vzdržljivosti v moči. Udeleženka ohranja zavedanje o številnih koristih gibalne/športne aktivnosti za zdravje. Rezultati vprašalnika so pokazali, da od rezultatov vadbe veliko pričakuje in da ima za vadbo močno podporo v družini ter med prijatelji. Skupaj z družino pogosto načrtuje izlete, ker so tako gibalno aktivni, in tudi sama h gibanju spodbuja druge družinske člane. Kot pri ostalih treh udeležencih smo tudi pri njej po koncu raziskave opazili rahel upad občutkov ugodja ob vadbi; to pripisujemo številnim novim treningom in povečanemu telesnemu naporu ter utrujenosti zaradi uvedbe gibalnih sprememb. Tudi po koncu raziskave je kot omejitev za redno gibalno/športno aktivnost navedla pomanjkanje časa zaradi službenih obveznosti, skrbi za majhnega otroka in gospodinjskih opravil. Rešitev vidi v tem, da bi učinkoviteje organizirala svoj čas in natančneje načrtovala urnik vadbe. Njen dolgoročni cilj je, da bi še naprej trenirala za moč doma in se vpisala v fitnes center, ko ne bo več možnosti za aktivnosti na zunanjih površinah. Udeleženka ima namen uvesti spremembe tudi v prehrani, predvsem se bo izogibala sladkorju. Lasten napredek bo spremljala z zapisovanjem rezultatov, ki jih bo pri sebi opazila. Pred raziskavo gibalno/športno ni bila dejavna, a je imela že dalj časa namen to spremeniti, vendar ni vedela kako. Izziv je sprejela z veseljem in bila pri tem uspešna. Začela je s treningi, kot smo ji priporočili, in se držala vadbenega programa. Pogosto je bila aktivna več kot trikrat tedensko, a po največ pol ure, zato ostaja na tretji stopnji transteoretičnega modela.

Udeleženka 5 je prešla z druge stopnje transteoretičnega modela na tretjo stopnjo in nas pozitivno presenetila s tem, da je uspela gibalno/športno dejavnost uspešno vključiti v svoj vsakdan. Zadnje tri mesece je gibalno/športno aktivna tri do petkrat tedensko po povprečno 30 minut. Trenira za razvoj ravnotežja in gibljivosti, za aerobni trening ji najbolj ustreza hoja. Tudi ona se po trimesečnem programu vadbe zaveda, da gibalno/športna aktivnost prinaša več koristi kot slabosti; njena pričakovanja do rezultatov vadbe so večja kot pred raziskavo. Na lestvici ugodja ob vadbi je dosegla višji rezultat kot pred uvedbo vadbenega programa. Udeleženka nam je zaupala, da pred raziskavo ni vedela, katere vaje in treninge bo morala izvajati in je pričakovala, da jih sama sploh ne bi uspela izvesti. Ko smo ji predstavili vadbeni program in ji demonstrirali posamezne vaje, pa je ugotovila, da so zanjo ustrezno prilagojene in da bo zmogla. Še več, izkazalo se je, da so se ji zdele vaje zanimive in jih je izvajala z veseljem. Veliko podporo za vadbo ima tudi v družini: družinski člani se ponudijo, da bi trenirali z njo, velikokrat telovadi z mlajšo vnukinjo. Vprašalnik o procesu sprememb je pokazal, da se udeleženka močno zaveda, da gibalna/športna aktivnost preprečuje različne zdravstvene težave oziroma jih lajša. Še vedno jo omejujejo občasne bolečine v sklepih, ki pa niso več stalne kot prej, in pomanjkanje časa zaradi gospodinjskih opravil in dela na vrtu. Zaveda se, da je pomembno, da si vzame čas zase in za vadbo. Njeni dolgoročni cilji so vzdrževanje telesne kondicije, ki jo je v treh mesecih pridobila, in uvedba treninga za razvoj moči, ki ga do sedaj nismo uspeli realizirati zaradi želje vadeče. Eden od ciljev je tudi urediti prehrano, predvsem zamenjati sladkor in enostavne ogljikove hidrate z zdravo alternativo.

V teku raziskave smo pazili, da smo sledili udeležencem in jih na primerne načine poskušali motivirati za spremembe gibalnega vedenja.

Berčič s sodelavci (2005) ugotavlja, da je notranja ali intrinzična motivacija tista, pri kateri smo aktivni zaradi nas samih. Dejavnost nas navda z zadovoljstvom, zdi se nam zanimiva, zato smo željni novih znanj in kompetenc. Udeleženci so sami želeli uvesti spremembe v svoje življenje, mi pa smo jim pomagali pri doseganju zastavljenih ciljev. Predpostavljamo, da so vadbenim programom v določeni meri sledili tudi iz ekstinzičnih razlogov: zavedali so se pomena vključenosti v raziskavo in bili naprošeni, da vodijo dnevnik, v katerega so beležili učinkovitost treningov, opažanja in počutje med vadbo; dnevnik so nato predali avtorici raziskave. Pomemben del motivacijskega procesa, ki smo ga uporabili tudi v okviru raziskave, je postavljanje ciljev. Vključuje načrten izbor ciljev, ki so specifični, konkretni, a tudi realno dosegljivi. Vadečim smo že na začetku razdelili vprašalnik, v katerem so

opredelili svoje dolgoročne in kratkoročne cilje, povezane z gibalno aktivnostjo. Cilje udeležencev smo upoštevali pri oblikovanju vadbenih programov.

Prochaska, Redding in Evers (2008) navajajo, da stopnje vedenjskih sprememb označujejo, kdaj se ljudje spremenijo, procesi sprememb pa, kako se spremenijo. Vedenjske spremembe so običajno dolgotrajne, zanje potrebujemo čas. Prav tako morajo potekati postopno. Na poti se lahko pojavljajo številne ovire, ki spremembe zavirajo ali preprečujejo. V raziskavi so udeleženci s tehniko reševanja problemov (obrazec IDEA) najprej navedli pogloblitve omejitve, ki jim onemogočajo ustrezno gibalno/športno aktivnost, potem poiskali primerne rešitve in nato ocenili, ali so uresničljive ali ne.

Pri načrtovanju raziskave smo upoštevali pomen strategije, ki jo izberemo za povečanje gibalne aktivnosti pri posameznikih. Uporabili smo individualiziran pristop: z vsakim udeležencem smo se pogovorili o ciljnih, ki so jih z vadbo želeli doseči; na podlagi izpolnjenih vprašalnikov smo razbrali, kaj udeležence najbolj motivira za gibalno aktivnost, kje vidijo ovire in koristi vadbe, kako ocenjujejo stopnjo socialne podpore za vadbo, kakšni so pričakovani rezultati vadbe in kako ocenjujejo samoučinkovitost pri vadbi; za vsakega udeleženca smo nato sestavili individualiziran vadbeni program in opredelili obseg treningov. V trimesečnem obdobju smo spremljali njihov napredek, si beležili dosežke po vsakem mesecu vadbenega programa ter po potrebi program ustrezno prilagajali in dopolnjevali, da bi udeleženci zastavljene cilje lahko dosegli. Pri treh od petih vadečih smo uporabili tudi intervencijo vodij, učiteljev in izvajalcev programov ter jim v bližnjem fitnes centru omogočili pogovor z inštruktorji skupinskih treningov in osebnimi trenerji (Biddle & Mutrie, 2008).

Gavin (1992, v Jeromen, 2005) poudarja, da je za ohranjanje gibalne/športne aktivnosti v našem vsakdanu potrebno raziskati motive, ki nas spravijo v gibanje. Tudi v naši raziskavi smo preverili, kateri motivi udeležence najbolj spodbudijo h gibanju/športu ter jih upoštevali pri načrtovanju programov vadbe. Ugotovili smo, da so za dva udeleženca v največji meri pomembni psihološki motivi, kot so potreba po samospoštovanju, doseganju ciljev, sproščanje stresa, zabava ob treningih. Zanju smo sestavili zabavne, sproščujoče treninge ter jima pomagali natančno opredeliti cilje vadbe. Druga dva udeleženca postavljata na prvo mesto telesne motive, kot so izboljšanje lastnega videza, zaskrbljenost zaradi telesne teže, izboljšanje zdravja, ohranjanje mladosti. Zanju smo sestavili treninge višje intenzivnosti in jima svetovali tudi spremembe na prehranskem področju, predvsem bolj zdravo in uravnoteženo prehrano. Enemu udeležencu pa so bili za gibalno udejstvovanje primarni socialni

motivi, t.j. možnost druženja, treniranje s partnerjem, sproščanje jeze in skrbi, zadovoljevanje potreb po tekmovalnosti z drugimi. Omenjenemu udeležencu smo poiskali za skupno vadbo partnerja, ki ga je spodbujal in z njim načrtoval aktivnosti. Kot možnost smo mu ponudili tudi skupinsko vadbo. Tako je z novimi prijatelji med treningom tekmoval, po treningu pa se z njimi družil.

Behncke (2002) poudarja, da sposobnost samoregulacije oziroma uravnavanje samega sebe pomeni očitno prednost in vir samozavesti pri posamezniku, zlasti v športnem kontekstu. Podobno smo v raziskavi spoznali, da sposobnost samoopazovanja, beleženje lastnih dosežkov in obvladovanje samega sebe s pomočjo socialnega okolja vpliva na dvig samozavesti ter spodbuja zaupanje vase pri določenih nalogah. Udeležencem smo predlagali, naj svoja doživljanja in opažanja dosledno zapisujejo v tabele za tedensko poročanje o opravljenih treningih (katere treninge so opravili in koliko časa so trajali, kaj so ob tem občutili in prav tako občutke ob neopravljenem treningu). Zdi se nam, da je vodenje dnevnika kar veliko pripomoglo k uspešnejši realizaciji vadbenega programa. Dodatna spodbuda za udeležence je bila tehnika samoojačevanja vedenja, ki predpostavlja nagrajevanje po opravljenem treningu. Nekaterim je bila nagrada že to, da so po treningu spili beljakovinski napitek, šli na kavo s prijateljem ali kosilo v restavracijo. Drugim so pomembno motivacijo predstavljali tudi rezultati vadbe, npr. napredek pri vadbi, prenehanje bolečin in boljše počutje. Seveda je bila vsem dodatna spodbuda tudi zavedanje, da sodelujejo v raziskavi.

Študija, v kateri je ozaveščenost o nevarni debelosti povezana s stopnjo gibalne aktivnosti (Grande idr., 2015), nas je spodbudila, da smo v okviru raziskave predstavili pozitivne učinke gibanja na zdravje ter tveganja in težave, ki jih prinaša debelost kot posledica nezadostnega gibanja. Udeleženci so predstavitev z zanimanjem poslušali in na koncu postavili kar nekaj vprašanj. Po tem je bil opazen napredek v številu opravljenih treningov pri vseh vadečih.

S potekom raziskave smo bili zadovoljni, saj so vadeči pokazali zanimanje za predlagane programe vadbe in jih poskušali po svojih najboljših močeh realizirati. Prav tako so sodelovali v posameznih etapah raziskave (se udeležili predstavitev, trenirali, zapisovali rezultate in ostale informacije) in s tem pomembno prispevali k njenemu uspešnemu poteku. Na podlagi rezultatov in opažanj lahko sklenemo, da so udeleženci spremenili pogled na gibalno/športno dejavnost: povečali so zavedanje o koristih vadbe, o njenem dobrem učinku na zdravje, privlačnejši telesni videz, kvalitetnejše medosebne odnose ...

Kar štiri udeleženci od petih so napredovali za eno stopnjo po transteoretičnemu modelu in uspeli po trimesečnem obdobju povečati gibalno/športno aktivnost. Enemu udeležencu žal ni uspelo pomembneje spremeniti lastnih gibalnih navad, vendar smo zelo cenili dejstvo, da se je kljub pomanjkanju časa in energije za vsakdanje nujne obveznosti odločil sodelovati v raziskavi in se trudil po svojih najboljših močeh. Izpostaviti moramo, da je bil udeleženec, ki ni dosegel višje stopnje, predhodno na tretji stopnji, kar pomeni, da je že bil gibalno dejaven, vendar mu v raziskavi ni uspelo le to, da bi vadil dovolj redno, kar je pogoj za napredovanje na višjo, četrto stopnjo gibalnih navad. Prav tako mu je nekaj tednov uspevalo, da je opravil načrtovano število treningov, kasneje pa je zaradi dodatnih obveznosti na delu aktivnosti delno opustil. Ob zaključku raziskave je udeleženec sklenil, da bo v bodoče povečal gibalno aktivnost in redno vadil.

Pomembno se nam zdi izpostaviti tudi, kako smo izbrali udeležence raziskave. Ker je bilo za sodelovanje potrebno veliko volje, časa vadečih in spremljanja vadbene aktivnosti z naše strani, smo udeležence izbirali med družinskimi člani. To predstavlja sicer določeno omejitev raziskave, saj vzorec sodelujočih ni bil izbran naključno in so bili udeleženci v sorodstvenem razmerju z avtorico raziskave, vseeno pa lahko potrdimo, da so sodelujoči resno in zavzeto pristopili k raziskavi, iskreno izpolnjevali vprašalnike in opravljali svoje naloge po svojih najboljših močeh. Zelo spodbudno se nam je zdelo, da so v raziskavi videli priložnost za globlje spoznavanje koristi gibalne/športne aktivnosti in s pomočjo načrtovanja in spremljanja vadbene aktivnosti nekaj konkretnega storili zase, za izboljšanje lastnega zdravja in počutja.

5 ZAKLJUČEK

Namen diplomskega dela je bil motivirati posameznike za povečanje gibalne/športne aktivnosti skozi načrtovanje in uvedbo vedenjskih sprememb.

Na podlagi transteoretičnega modela smo pri petih udeležencih raziskave najprej določili njihovo stopnjo gibalne aktivnosti in za vsakega oblikovali individualiziran program vadbe, da bi povečali njihovo raven gibalne dejavnosti. Udeležence smo skozi trimesečje dosledno spremljali in po potrebi prilagodili program vadbe. Po trimesečnem obdobju smo ugotovili, da je večina udeležencev (štirje od petih) napredovala po transteoretičnemu modelu za eno stopnjo oziroma povečala raven svoje gibalne dejavnosti v primerjavi z aktivnostjo pred vadbeno intervencijo.

Rezultati se nam zdijo spodbudni, saj kažejo, da so intervencijski vadbeni programi lahko učinkoviti, če jih dobro načrtujemo, sistematično in dosledno spremljamo ter ustrezno prilagajamo potrebam vadečih.

Z raziskavo smo odkrili, da je spodbujanje gibalne aktivnosti kompleksen proces, ki zahteva znanje, izkušnje, poznavanje udeležencev ter upoštevanje njihovih potreb in želja. Ugotovili smo, da je motivacija za gibalno/športno dejavnost zelo odvisna od vsakega posameznika in ne obstaja le en ustrezen način za ohranjanje ali povečanje gibalnih navad. Z raziskavo smo tudi ugotovili, da je udeležence zelo zanimalo predavanje o pozitivnih učinkih gibanja na zdravje, pri čemer smo poudarili tudi posledice nezadostne aktivnosti. Prav tako smo prišli do spoznanja, da se mora posameznik kljub prigovarjanju domačih, opozorilom zdravnika ali medijskih objav sam odločiti za spremembo v svojem življenju. V nasprotnem primeru je sprememba navadno le kratkotrajna. Spoznali smo, da lahko nepoznavanje področja (npr. da ne vedo, na koga se lahko obrnejo po pomoč, napačen pristop) zelo zavre možnosti za zelene spremembe.

Zaključimo lahko, da ustrezno načrtovane intervencijske strategije omogočajo spreminjanje gibalnih/športnih navad, seveda ob predpostavki, da tudi posamezniki čutijo osebno potrebo, željo in se odločijo za uvajanje gibalnih sprememb v svoj vsakdan. Na ta način gibalna dejavnost ni več obveza, ampak zabava, uspeh in sledenje zastavljenim ciljem.

6 LITERATURA IN VIRI

- Barborič, K. (2005a). Kognicije in kognitivno vedenjski pristopi v psihologiji športne rekreacije. V T. Kajtna & M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije*. (str. 180–216). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Barborič, K. (2005b). Samoregulacija in samoregulacijske strategije v rekreativnem športu. V T. Kajtna & M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije*. (str. 247–268). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Bednarik, J. & Tušak, M. (2001). *Šport, motivacija in osebnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Behncke, L. (2002), Self-regulation: A brief review. *Athletic insight: The online journal of sport psychology*, 4 (1). Najdeno 15. 2. 2017 na spletnem naslovu: <http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss1/SelfRegulation.htm>
- Berčič, H. (2001). Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. V *Zbornik 2. slovenskega kongresa športne rekreacije*. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Berčič, H., Smrdu, M. & Jeromen, T. (2005). Nekateri značilnosti slovenskih rekreativnih športnikov. V T. Kajtna & M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 43–52). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. & Semolič, A. (2001). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Biddle, S. J. H. & Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: determinants, well-being, and interventions*. New York: Routledge.
- Elliot, A. & Dweck, C. (ur.). (2005). *Handbook of competence and motivation*. New York: The Guilford press.
- Gavin, J. (1992). *The exercise habit*. Leisure press, Champaign, Illinois.
- Grande, A. J., Cieslak, F. & Silva, V. (2015). *Workplace exercise for changing health behavior related to physical activity*. Najdeno 15. 2. 2016 na spletnem naslovu: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26519013>
- Jeromen, T. (2005). Rekreacija kot navada. V T. Kajtna & M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 269–305). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna, T. & Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I. & Curk, J. (2006). *Psihologija: spoznanja in dileme*. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja. Ljubljana: DZS.

Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N. & Curk, J. (2002). *Psihologija: spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.

Matsumoto, H. & Takenaka, K. (2004). *Motivational profiles and stages of exercise behavior change*. Najdeno 15. 2. 2016 na spletnem naslovu: https://www.jstage.jst.go.jp/article/ijshs/2/0/2_0_89/_article

Musek, J. & Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.

Prochaska, J. & Di Clemente, C. (1992). Stages of Change in the Modification Problem Behaviors. *Progress in Behavior Modification*, 28, 183–218.

Prochaska, J. O., Redding, C. A. & Evers, K. E. (2008). The Transtheoretical Model and stages of change. V K. Glanz, B. K. Rimer & K. Viswanath (ur.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (str. 97–121). San Francisco: Jossey-Bass.

TANITA, *BIA Technology* (2012). Pridobljeno 15. 5. 2017 na <http://www.tanita.eu/tanitabia-technology.html>

TANITA, *Kako delujejo analizatorji telesne maščobe* (2012). Najdeno 15. 5. 2017 na <http://www.mindtrade.si/tanita/delovanje/>

Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2007). *Handbook of sport psychology*. Hoboken, N.J.: Wiley.

Tušak, M. & Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport. Ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta. Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. (2005). Motivacija za športnorekreativno aktivnost. V T. Kajtna & M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 95–114). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M., Misja, R. & Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

PRILOGE

Priloga 1: Prikazuje treninge z utežmi za udeleženca 1, s katerim razvijamo hipertrofijo za obdobje prvega meseca intervencijskega programa po standardni metodi.

Vadbena enota 1: Razvoj hipertrofije

Ogrevanje: 5 minut teka na tekalni stezi in balistične vaje za ogrevanje

Glavni del:

Vaja 1: potisk z nogami

Vaja 2: potisk s prsi

Vaja 3: lateralni potegi navzdol

Vaja 4: izteg nad glavo z ročko, enoročno

Vaja 5: izteg komolca nazaj v mešani opori, enoročno

Ohlajanje: razteg glavnih mišičnih skupin, ki so bile na treningu najbolj izpostavljene

Vadbena enota 2: Razvoj hipertrofije

Ogrevanje: 5 minut veslanja in balistične vaje za ogrevanje

Glavni del:

Vaja 1: počep v kletki

Vaja 2: potisk z ramen navzgor

Vaja 3: veslanje v predklonu z drogom

Vaja 4: upogib komolcev z drogom

Vaja 5: upogib komolca z ročko, enoročno

Ohlajanje: razteg glavnih mišičnih skupin, ki so bile na treningu najbolj izpostavljene

Priloga 2: Prikazuje treninge z utežmi za udeleženca 4, s katerim razvijamo vzdržljivost v moči za obdobje prvega meseca intervencijskega programa.

Vadbena enota 1: Trening 1 za razvoj vzdržljivosti v moči

- Vaja 1: počep (brez bremen, postopoma doda breme)
- Vaja 2: trebušnjaki 5x in pulzi 3 x 5
- Vaja 3: odmik rok (abdukcija rame s komolcem v 90°)
- Vaja 4: izteg kolka v mešani opori
- Vaja 5: dvigi na rokah na klopici (»deepsi«)
- Vaja 6: sprednji most, zadrži položaj 30 sekund

Vadbena enota 2: Trening 2 za razvoj vzdržljivosti v moči

- Vaja 1: počep sumo (brez bremen ali doda breme)
- Vaja 2: razteg elastike z rokami (horizontalna abdukcija)
- Vaja 3: izpadni korak (hoja ali statični)
- Vaja 4: dvig trupa in rotacija trupa
- Vaja 5: sklece na klopici
- Vaja 6: stranski most, zadrži 30 sekund (obe strani)

Priloga 3: Prikazuje treninge in izbrane vaje za razvoj vzdržljivosti v moči, trening gibljivosti in trening sklepne stabilizacije ter ravnotežja za udeleženca 5 v prvem mesecu intervencijskega programa.

Vadbena enota 1: Trening za razvoj vzdržljivosti v moči

- Vaja 1: usedanje na stol in vstajanje
- Vaja 2: razteg elastike (horizontalna abdukcija)
- Vaja 3: mrtvi dvig (palica ali utež)
- Vaja 4: izteg kolena z elastiko sede
- Vaja 5: upogib komolca z elastiko
- Vaja 6: odmik kolka vstran/nazaj
- Vaja 7: sede na stolu, dvig nog in kroženje z nogami ali »vožnja kolesa«
- Vaja 8: skleca z rokami na steni

Vadbena enota 2: Trening za ohranjanje gibljivosti

- Vaja 1: kroženje z glavo
- Vaja 2: kroženje z rameni
- Vaja 3: kroženje z rokami (od manjših do večjih krogov)
- Vaja 4: horizontalna abdukcija ramen
- Vaja 5: odkloni vstran
- Vaja 6: predklon in izteg navzgor
- Vaja 7: kroženje z boki
- Vaja 8: kroženje v kolkih
- Vaja 9: kroženje gležnjev in zapestij
- Vaja 10: razteg vratnih mišic (m. trapezius)
- Vaja 11: razteg prsnih mišic ob steni
- Vaja 12: razteg zgornjega dela hrbta
- Vaja 13: razteg spodnjega dela hrbta ob steni
- Vaja 14: razteg trebušne stene
- Vaja 15: razteg zadnjih stegenskih mišic
- Vaja 16: razteg kvadricepsa
- Vaja 17: razteg m. gastrocnemius

Vadbena enota 3: Trening za ravnotežje in stabilizacijo sklepov

Vaja 1: Sonožna stoja na neravni podlagi (blazina) (otežene različice: odvzem vida, podaljševanje časa, dodajanje kognitivnih funkcij, sledenje predmetu, podajanje z žogo, predklon)

Vaja 2: Enonožna stoja (otežene različice: neravna podlaga, odvzem vida, podaljševanje časa, dodajanje kognitivnih funkcij, sledenje predmetu, podajanje z žogo, predklon)

Vaja 3: hoja po črti

Vaja 4: zunanja rotacija rame z elastiko s podloženo žogo (komolec 90°)

Vaja 5: notranja rotacija rame z elastiko s podloženo žogo (komolec 90°)

Vaja 6: sprednji most na steni 30 sekund

Vaja 7: stranski most na steni 30 sekund (obe strani)

Vaja 8: stiskanje žoge s kolena 12x3

Vaja 9: odmik nog sede z elastiko okoli kolen

Priloga 4: Prikazuje treninge z utežmi za udeleženca 1, s katerim razvijamo hipertrofijo za obdobje tretjega meseca intervencijskega programa po metodi split.

Vadbena enota 1:

- Vaja 1: počep v kletki
- Vaja 2: potisk z nogami (trenažer)
- Vaja 3: izpadni korak (smith)
- Vaja 4: potisk nad glavo (olimpijski drog)
- Vaja 5: veslanje pod prsi
- Vaja 6: potisk nad glavo (trenažer)

Vadbena enota 2:

- Vaja 1: potisk s prsi
- Vaja 2: potisk s prsi na klopici s prostimi utežmi
- Vaja 3: potisk s prsi v ožjem prijemu
- Vaja 4: dvigi na rogovili
- Vaja 5: potisk s prsi v najožjem prjemu
- Vaja 6: izteg ročke na klopici z ročko

Vadbena enota 3:

- Vaja 1: veslanje v predklonu (olimpijski drog)
- Vaja 2: lateralni poteg za glavo
- Vaja 3: veslanje na klopici (proste uteži)
- Vaja 4: upogib komolca (drog)
- Vaja 5: upogib komolca (proste uteži) izmenično
- Vaja 6: upogib komolca (sede na klopici) izmenično