



Mateja Hohkraut,
Tanja Kajtna

Samopodoba in učenje izvajanja dihalnih vaj pri mladih športnih plezalcih

Izvleček

Osnovni namen raziskave je bil naučiti mlade športne plezalce pravilnega izvajanja dihalnih vaj in preučiti njihovo samopodobo ter ugotoviti, ali med omenjenima spremenljivkama obstaja korelacija. Poleg tega smo preučevali vpliv 10-tedenskega izvajanja dihalnih vaj na posameznikovo samopodobo ter izpostavili morebitne razlike, ki se pojavljajo glede na spol. Vzorec je bil nenaključen in je obsegal 14 otrok, podatke pa smo pridobili s pomočjo intervjuja in dveh vprašalnikov – standardiziranega SPA vprašalnika za merjenje splošne samopodobe ter lastnega vprašalnika za merjenje samopodobe, vezane na treninge in tekmovanja. Podatke smo obdelali s pomočjo statističnega programa SPSS 17.0, uporabljena je bila opisna statistika (aritmetična sredina, standardni odklon), T-test za odvisne vzorce ter Pearsonov korelacijski koeficient. Ugotovili smo, da se mladi športni plezalci lahko uspešno naučijo pravilnega izvajanja dihalnih vaj, emocionalna in telesna komponenta samopodobe pa sta se po 10-tedenskem izvajanju vaj izboljšali. Splošna samopodoba in samopodoba, vezana na treninge in tekmovanja, nista povezani, prav tako ni bilo mogoče opaziti korelacije med spremenljivkama samopodoba in učenje ter samopodoba in spol, čeprav so razlike med dečki in deklicami vidne.

Ključne besede: samopodoba, sproščanje, dihalne vaje, učenje, športno plezanje.



Foto: Tanja Kajtna

Self-confidence and learning to perform breathing exercises among young sport climbers

Abstract

The basic purpose of the research was to teach young sport climbers the correct performance of breathing exercises and determine whether there is a correlation between their measured self-confidence and learning skills. Furthermore there was an examination of the effects the 10-week-long performance of breathing exercises caused to one's self-confidence. There were 14 kids included in the research. The data were collected through the interview and also two questionnaires were used - the SPA questionnaire for measuring self-confidence and the questionnaire for measuring only self-confidence related to the trainings and competitions. The data analysis were made with the SPSS 17.0 statistical program, where descriptive statistics (mean, standard deviation), a T-test for related samples and Pearson's coefficient were used. Young sport climbers successfully learned the breathing exercises and the results showed improvements in 2 components of self-confidence (emotional and physical) after 10 weeks of performing exercises. There were no connections among the following variables: self-confidence and learning skills, self-confidence and gender and the general self-confidence and confidence, related to trainings and competitions, although the differences between boys and girls were noticeable.

Keywords: self-confidence, relaxing, breathing exercises, learning, sport climbing.

■ Uvod

Poimenovanje samopodobe še danes ni popolnoma opredeljeno, vsekakor pa se avtorji strinjajo, da gre za množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe. So tudi mnenja in prepričanja o sebi, ki so osnovana na podlagi izkušenj in razlag o sebi in okolju (Kobal, 2001). Razvoj samopodobe je odvisen od več dejavnikov: od predstave o lastnem telesu, jezika ali sposobnosti pogovora o sebi in drugih, interpretacije povratnih informacij iz socialnega okolja, identifikacije s pripadajočo spolno vlogo ter vzgoje v otroštvu (Burns, 1979, v Tušak in Faganel, 2004). Kljub temu da imajo na oblikovanje samopodobe pomemben vpliv mnenja in predstave ljudi iz okolice, pa lastna samopodoba ni le odraz drugih, saj je videnje tujih predstav še vedno samo naše. Pomembno vlogo imajo namreč tudi zasebna dejstva in podatki, ki niso dostopna nikomur, bistven pa je še spomin, ki potrjuje posameznikovo lastno identiteto in njegove izkušnje (Tušak in Faganel, 2004).

Tempo življenja je kljub široki paleti znanja in tehnologiji, ki nas obdaja, vedno hitrejši, prav tako so tudi zahteve ljudi in okolice vedno večje. Vse pogostejše so različne psihosomatske bolezni, ki odražajo psihični napor in so posledica duševnih dejavnikov, vendar marsikdo še vedno noče priznati, da ima težave in o sproščanju razmišlja z odporom in strahom. Tušak in Faganel (2004) opozarjata, da so različne nevrotične motnje danes prisotne že v mlajših letih, saj otroci niso prilagojeni na količine stresa, ki so jim vsakodnevno izpostavljeni. Jeromen in Kajtna (2008) sproščenost opisujeta kot "umirjenost naših misli in našega telesa", Leunes in Nation (2002) pa trening relaksacije definirata kot vadbo, ki posameznika nauči soočanja z različnimi psihološkimi reakcijami in povzroča sproščenost.

Tehnike sproščanja so učinkovito sredstvo obvladovanja napetosti, ki jih lahko uporabljamo praktično kadarkoli in kjerkoli, potrebujemo le nekaj volje in seveda znanja za uspešno učenje le-teh (Tušak in Tušak, 2003). V splošnem ločimo dve vrsti sprostitve, in sicer globoko in kratkotrajno (trenutno). Prva omogoča popolno sprostitve, kar pomeni stanje nizke napetosti, v katerem se posameznik uči obvladovanja svojih misli in čustev ter prepoznavanja in nadzorovanja motečih vzorcev (Kajtna in Jeromen, 2007). Dihalne tehnike oziroma dihalne vaje so oblika kratkotrajne spro-

stitve. Njihova prednost je praktičnost, saj jih lahko uporabimo kjerkoli in kadarkoli (Kajtna in Jeromen, 2007), zato ni naključje, da so najpogostejši način sproščanja napetosti (Tušak in Tušak, 2003). Znaki napetosti so različni, ena prvih sprememb pa so prav spremembe v dihanju, saj le-to postane hitro in plitvo, vendar lahko s pravnih dihanjem stanje umirimo (Jeromen in Kajtna, 2008).

Področje športnega plezanja je z raziskavami precej slabo podprto, večina se jih nanaša predvsem na poškodbe ter trening in fiziološke značilnosti plezalcev, nekaj pa tudi na področje psihologije. Sluga (1996) je ugotovila, da so plezalci v primerjavi s študenti manj družabni, pri njihovem športu jih manj motivirajo socialno odobravanje dosežkov, strah pred neuspehom, skrb za telesno rekreacijo in zdravje, možnost prijateljskih odnosov in možnost čustvene sprostitve v športu, prav tako pa tudi materialne koristi in kontrola s strani drugih. Bolj pa jih motivira možnost, da s pomočjo lastne športne aktivnosti delajo stvari samostojno, torej brez nasvetov ali kritik drugih. Stanković, Raković, Joksimović, Petković in Joksimović (2011) so preučevali imaginacijo in vizualizacijo v športnem plezanju in rezultati so pokazali, da lahko z uporabo obeh tehnik plezalec statistično značilno izboljša svoje plezalne sposobnosti, poleg tega pa mu pomagata tudi do boljše osredotočenosti. Sanchez, Boschker in Llewellyn (2010) so ugotovili, da so uspešnejši plezalci kazali višjo raven somatske anksioznosti in na najtežjih delih tekmovalne smeri plezali počasneje.

Nieuwenhuys, Pijpers, Oudejans in Bakker (2008) so pri primerjavi sprememb v gibanju in vizualni pozornosti pri plezanju identičnih smeri tik nad tlemi in višje na plezalni steni (torej z manjšo oziroma večjo anksioznostjo) ugotovili, da so bolj anksiozni plezalci plezali dlje, naredili več premikov, pri tem so več časa stali na mestu, kar pomeni tudi daljši čas prijemanja oprimkov, več časa pa so porabili tudi za premikanje okončin. Ulaga (2005) je raziskovala povezanost morfoloških, motoričnih in psiholoških razsežnosti z uspešnostjo v športnem plezanju in ugotovila, da je povezanost pri vseh treh spremenljivkah značilna, rezultati kažejo na srednje visoko korelacijo. Zaplotnik (1999) je pri primerjavi 11 vrhunskih alpinistov in 14 vrhunskih športnih plezalcev, starih od 20 do 30 let, ugotovila statistično značilne razlike v osebnostnih lastnostih.

Športni plezalci so bolj zavrti in bolj nevrotični kot alpinisti, kaže pa se tudi tendenca k večji depresivnosti. Vse tri dimenzije so med seboj povezane. Boncelj (1998) pa je ugotovila statistično pomembne razlike med športnimi plezalci in alpinisti pri pro-tezi anksioznosti.

Namen raziskave je bil mlade športne plezalce naučiti pravilnega izvajanja dihalnih vaj in ugotoviti, ali je le-to odvisno od posameznikove samopodobe, ter s pomočjo dihalnih vaj vplivati na njihovo samopodobo. Poleg tega smo se osredotočili tudi na razlike v samopodobi glede na spol in raziskovali, ali imajo dihalne vaje različen učinek pri deklicah in dečkih.

Zastavili smo si nekaj raziskovalnih hipotez:

H₀1: Spremenljivki splošna samopodoba in samopodoba, vezana na treninge in tekmovanja, nista povezani.

H₀2: Ni sprememb v samopodobi mladih športnih plezalcev pred in po učenju ter izvajanju dihalnih vaj.

H₀3: Spremenljivki učenje dihalnih vaj in samopodoba nista povezani.

H₀4: Mladi športni plezalci se lahko uspešno naučijo izvajati dihalne vaje.

■ Metode dela

Preizkušanci

Vzorec je bil nenaključen in je obsegal 14 otrok, od tega 9 dečkov (64,3 %) in 5 deklic (35,7 %). Stari so od 8 do 15 let in se vsaj trikrat tedensko vključujejo v vadbo športnega plezanja v enem izmed plezalnih klubov v Sloveniji. Povprečna starost otrok je znašala 10,36 let, SD = 2,24, pri čemer so bila dekleta nekoliko starejša – 10,6 let, SD = 3,21, od dečkov – 9,8 let, SD = 1,72.

Pripomočki

Samopodobo smo merili s standardiziranim vprašalnikom samopodobe (SPA vprašalnik), uporabljeni sta bili tako ženska kot tudi moška oblika (Musitu, Garcia, Gutierrez, Krajnc in Pečjak, 1998). Sestavljen je iz splošnih podatkov in 44 trditev zaprtega tipa, pri katerih so anketiranci izrazili stopnjo strinjanja z izbiro številčne ocene od 1 do 3, kjer 1 pomeni, da trditev vedno velja, 2 pomeni, da včasih velja, 3 pa, da trditev nikoli ne velja. Vprašalnik temelji na Shavelsonovem modelu samopodobe (Musitu, Garcia, Gutierrez, Krajnc in Pečjak, 1998) in

poleg splošne samopodobe meri še pet posameznih komponent, in sicer socialno, družinsko, telesno, učno in emocionalno samopodobo. Uporabili smo tudi lasten vprašalnik za merjenje samopodobe, ki je vezana izključno na treninge in tekmovalnja (Hohkraut, 2013). Vsebuje 16 trditev zaprtega tipa, pri katerih so anketiranci izrazili stopnjo strinjanja z izbiro številčne ocene od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni absolutno nestrinjanje, 5 pa popolno strinjanje.

Postopek

Anketiranci so vprašalnike samopodobe in vprašalnike o samopodobi, vezani na treninge in tekmovalnja, reševali samostojno na treningu, bili pa smo jim na voljo za pomoč in morebitna vprašanja. Nato so se v tihi in zatemnjenem prostoru učili izvajanja dihalnih vaj, poudarek je bil na dihanju s trebušno prepono in ritmičnem dihanju ter osredotočenosti na lastno dihanje. Vaje smo v nekaj dneh še enkrat ponovili skupaj, da bi si jih čim bolj zapomnili, nato pa so imeli na voljo deset tednov, da vaje izvajajo sami doma. Vsak teden so sporočili količino izvedenih vaj, skupaj pa smo jih med tem časom izvedli še štirikrat. Sledilo je ponovno izpolnjevanje obeh vprašalnikov, poleg tega pa smo z vsakim opravili individualni intervju, kjer so lahko povedali še svoje mnenje in občutke. Celotna raziskava je trajala približno pol leta, podatki so bili obdelani s pomočjo statističnega programa SPSS 17.0, pri tem je bila uporabljena opisna statistika (aritmetična sredina, standardni odklon), T-test za odvisne vzorce ter Pearsonov korelacijski koeficient.

Rezultati in razprava

Samopodoba posameznika je odvisna od mnogih dejavnikov, vendar v splošnem velja, da ima nanjo pozitiven vpliv uspešno doseganje lastnih ciljev, kar jo zvišuje, to pa vodi k ambicioznejšim ciljem in posledično večjim uspehom, ki znova višajo raven samopodobe. Gre za nekakšen začaran krog, v katerem se vrtimo, saj velja tudi obratno – neuspehi posameznika potrejo in imajo negativen vpliv na njegovo samopodobo. Tako je moč pričakovati, da imajo otroci z večjimi učnimi težavami nižjo samopodobo in samospoštovanje ter slabše mnenje o svojih sposobnostih, kar je v skladu tudi z rezultati Kobalove in Palčičeve raziskave (1997, v Kopal, 2001). Poleg tega pa so slabši učenci običajno bolj anksiozni, kar lahko glede na Seabijevo raziskavo (2011) prav tako pripomore k slabšemu učnemu

uspehu. Pomembno je poudariti še to, da otroci, sodelujoči pri raziskavi, dihalnih vaj niso poznali; nikoli jih niso izvajali, niti niso slišali zanje, kar pomeni, da so imeli vsi enake možnosti in pogoje za učenje ter izvajanje le-teh. To je omogočilo natančnejše in realnejše pridobivanje rezultatov in je pozitivno vplivalo na raziskavo.

Ob primerjavi samopodobe po vprašalniku SPA in samopodobe, vezane na trening, pred začetkom izvajanja dihalnih vaj nismo našli značilne povezave ($r = 0,26$, sig (r) = $0,37$) – torej posamezniki z višjo samopodobo nimajo tudi nujno višje "športne samopodobe" in obratno. Po učenju dihalnih vaj pa se je ta povezava zvišala in lahko že govorimo o tendenci k statistični značilnosti (govorimo o tem, da je značilna na nivoju ($r = 0,45$, sig (r) = $0,10$). Hipoteze 1 tako sicer ne moremo zavrniti, saj se ni pokazala statistično značilna povezanost med obema spremenljivkama, zanimivo pa je, da je po učenju dihalnih vaj prišlo do večje povezanosti. Lahko bi rekli, da so začeli splošno samopodobo povezovati z učinkovitostjo na treningih in glede na majhen vzorec bi lahko rekli, da je ugotovitev zanimiva, a v skladu s hipotezo moramo vseeno ugotoviti, da splošna samopodoba in samopodoba, vezana na treninge in tekmovalnja, nista povezani.

Tabela 1 prikazuje razlike posameznih komponent samopodobe na začetku, pred učenjem in izvajanjem dihalnih vaj, ter posameznikovo samopodobo po desetih tednih izvajanja dihalnih vaj. Iz tabele je

Tabela 1
Spremembe posameznih komponent samopodobe

	M	SD	t	Pom (t)
Socialna samopodoba	-0,21	1,81	-0,44	0,66
Družinska samopodoba	-0,57	1,83	-1,17	0,26
Telesna samopodoba	-1,21	2,40	-1,90	0,08
Učna samopodoba	-0,43	1,70	-0,96	0,36
Emocionalna samopodoba	-1,29	2,19	-2,26	0,04*

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, t – vrednost, pom (t) – statistična značilnost parametra t, * – statistična značilnost.

Tabela 2
Spremembe samopodobe, vezane na treninge in tekmovalnja

	M	SD	t	Sig (t)
2 – Verjamem, da lahko napredujem v težavnosti smeri, ki jo zmorem.	-0,71	1,20	-2,22	0,05*
3 – Verjamem, da lahko izboljšam svojo plezalno tehniko.	-0,21	0,43	-1,88	0,08
Samopodoba pred - samopodoba po	-2,21	3,40	-2,44	0,03*

Legenda: M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, t – vrednost, sig (t) – statistična značilnost parametra t, * – statistična značilnost.

vidno, da so se prav vse komponente samopodobe v povprečju povečale, kar kažejo negativne vrednosti aritmetične sredine, saj smo od začetnih vrednosti odšteli končne, ki so bile večje. Največja razlika se je pojavila pri emocionalni samopodobi, sledijo telesna, družinska, učna in socialna. Statistično značilna razlika se je pojavila pri spremembi emocionalne samopodobe, tendenca k pomembnosti pa se pojavi pri spremembi telesne samopodobe. Podobno učinkovitost tehnike sproščanja je ugotovil tudi Seabi (2011).

Tabela 2 prikazuje spremembo samopodobe, vezane na treninge in tekmovalnja na začetku, pred učenjem in izvajanjem dihalnih vaj, ter po desetih tednih izvajanja dihalnih vaj. Iz tabele je vidno, da se je samopodoba povečala ($M = -2,21$), kar kaže negativna vrednost aritmetične sredine, saj smo od začetne vrednosti odšteli končno, ki je bila večja. Sprememba je statistično značilna, obe omenjeni trditvi pa sta vezani na trening. Spremembe se niso pokazale pri parametrih, ki so tesneje povezani s predstavo na tekmi, kar lahko verjetno pripišemo tudi dejstvu, da so ravno med raziskavo potekala tudi tekmovalnja, na katera so se mladi plezalci pripravljali od začetka šolskega leta in kljub boljšemu plezanju ter ogromnemu napredku na treningih vsem ni uspelo poseči po zelenih rezultatih. To je lahko eden od razlogov, da so bili ob drugem merjenju nekoliko manj samozavestni, saj so spoznali svojo konkurenco, vendar pa se vseeno zavedajo, da zmorejo

več in verjamejo, da lahko plezanje še izboljšajo. Na osnovni prikazanih rezultatov lahko hipotezo 2 zavrnilo in ugotovimo, da je po učenju in izvajanju dihalnih vaj prišlo do višje splošne in športne specifične samopodobe.

Sprejmemo pa lahko tretjo hipotezo – samopodoba in zmogljivost za učenje dihalnih vaj nista povezani, saj med njima nismo dobili značilne korelacije ($r = -0,17$, $\text{sig } (r) = 0,56$). Rezultati tako kažejo, da se otroci z višjo samopodobo niso lažje in hitreje naučili pravilnega izvajanja dihalnih vaj. Pričakovali bi namreč, da imajo uspešnejši in sposobnejši otroci višjo samopodobo, saj lahko vsakodnevno uresničujejo svoje lastne zastavljene cilje, kar jim prinaša odobravanje okolice in je odlična podlaga za grajenje pozitivne samopodobe ter postavljanje novih, ambicioznejših ciljev. Eden od razlogov za takšen rezultat je vsekakor premajhen vzorec anketirancev, možno pa je tudi napačno navajanje podatkov v intervjuju, kjer bi otroci želeli ustreči, vendar so ti precej spontano in odkrito priznavali, da vaje niso bile enostavne.

Za preučevanje četrte hipoteze smo uporabili metodo introspekcije ter individualne intervjuje, kjer so plezalci lahko povedali svoje mnenje o samih vajah, povprašali pa smo jih tudi, kako težko so se vaje naučili. Hipotezo 4 lahko sprejmemo, saj smo z opazovanjem ugotovili, da so se vsi uspešno naučili trebušnega dihanja, poleg tega pa so tudi v intervjujih zagotovili, da so se vaje naučili, le da so nekateri za to potrebovali več časa in več skupnih ponovitev. Nekaj težav se je predvsem na začetku pojavljalo pri ritmičnem dihanju, in sicer pri zadrževanju diha ter trajanju izdiha, vdihu je namreč pogosto sledil prehitel izdih, vendar je bilo napak iz tedna v teden manj in na koncu je bilo njihovo dihanje pravilno. V intervjuju smo jih poleg zahtevnosti in trajanja učenja spraševali po tem, kako zanimive se jim zdijo dihalne vaje in njihovo izvajanje ter ali so jih izvajali z veseljem, pa tudi po koristnosti vaj in uporabi v praksi. Večina vprašanih je bila zastavljena tako, da so sodelujoči izbirali število od 1 do 3, pri čemer je višje število pomenilo "pozitivnejši" odgovor. Maksimalno število točk, ki jih je bilo mogoče zbrati, je 26, kar je dosegel eden izmed sodelujočih, vsi ostali pa so z eno samo izjemo dosegli preko 20 točk, kar je več kot 76,9 % maksimuma, od tega jih je 6 (42,9%) preseglo 90 % maksimuma. Najmanjše število zbranih točk je bilo 16, kar pa še vedno predstavlja 61,5 %

maksimuma. Iz tega lahko sklepamo, da je bil interes otrok velik, dihalne vaje so se jim zdele zanimive in uporabne.

■ Sklep

Glavna cilja raziskave sta bila mlade športne plezalce naučiti pravilnega izvajanja dihalnih vaj ter proučiti njihovo samopodobo. Ugotovili smo, da se mladi športni plezalci lahko uspešno naučijo pravilnega izvajanja dihalnih vaj, emocionalna in telesna komponenta samopodobe pa sta se po 10-tedenskem izvajanju vaj izboljšali. Splošna samopodoba in samopodoba, vezana na treninge in tekmovanja, nista povezani, prav tako ni bilo opaziti korelacije med spremenljivkama samopodoba in učenje ter samopodoba in spol, čeprav so razlike med dečki in deklicami opazne.

Raziskava je potekala po zastavljenem načrtu, imela pa je eno precejšnjo pomanjkljivost – to je premajhen vzorec, ki onemogoča posploševanje rezultatov na populacijo. Kljub temu menim, da je bila raziskava koristna, saj je športno plezanje relativno mlad šport in ne zajema velikega deleža slovenske literature, predvsem na področju psihologije pa je tema še precej neraziskana. Tako predstavlja dodaten teoretičen prispevek, ki lahko omogoči širjenje trenerskega znanja tudi na mejne vede. Trenerje smo skušali spodbuditi k uporabi tehnik sproščanja, saj le-te niso prezahtevne niti za mlajše, z njimi pa lahko predvsem anksioznejšim posameznikom olajšamo tekmovalne nastope in poskrbimo, da so vsakodnevno manj podvrženi stresu.

Velik uspeh so tudi naučene dihalne vaje, saj so imeli sodelujoči otroci tako prvič možnost, da se spoznajo z eno od oblik sproščanja in njihovi odzivi so bili izjemno pozitivni. Sedaj se znajo bolje umiriti tako v šoli kot tudi pred tekmo ali ob drugih stresnih trenutkih v vsakdanjem življenju, to pa je lahko osnova tistim, ki se bodo v prihodnosti resneje ukvarjali s športnim plezanjem na višjem tekmovalnem nivoju.

■ Literatura

1. Boncelj, M. (1998). *Primerjava alpinistov in športnih plezalcev v motivaciji, agresivnosti in anksioznosti*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
2. Hohkraut, M. (2013). Korelacija med samopodobo in učenjem izvajanja dihalnih vaj pri mladih športnih plezalcih – diplomsko delo.

Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

3. Jeromen, T. in Kajtna, T. (2008). *Sproščanje: moj mali priročnik*. Ljubljana: samozaložba.
4. Kajtna, T. in Jeromen T. (2007). *Šport z bistro glavo - Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana: samozaložba.
5. Kobal, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
6. Leunes, A. in Nation, J. R. (2002). *Sport psychology (Third edition)*. Pacific Grove: Wadsworth group.
7. Musitu, G., Garcia, F., Gutierrez, M., Krajnc, I. in Pečjak, S. (1998). *Vprašalnik samopodobe – SPA*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.
8. Nieuwenhuys, A., Pijpers, J. R., Oudejans, R. in Bakker, F. C. (2008). The Influence of Anxiety on Visual Attention in Climbing. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30, 171–185.
9. Sanchez, X., Boschker, M. S. J. in Llwelllyn, D. J. (2010). Pre-performance psychological states and performance in an elite climbing competition. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 20, 356–363.
10. Seabi, J. (2011). Relating learning strategies, self-esteem, intellectual functioning with academic achievement among first-year engineering students. *South African Journal of Psychology*, 41(2), 239–249.
11. Sluga, M. (1996). *Osebnostne lastnosti in motivacija športnih plezalcev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
12. Stanković, D., Raković, Al. Joksimović, A., Petković, E. in Joksimović, D. (2001). Mental imagery and visualization in sport climbing training. *APES* 39 (1), 35–38.
13. Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz - športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
14. Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa (3. dopolnjena izdaja)*. Ljubljana, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
15. Ulaga, M. (2005). Ekspertni model za športne plezalce. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa* 53(1), 50–56, priloga.
16. Zaplotnik, D. (1999). *Primerjava osebnostnih značilnosti alpinistov in športnih plezalcev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Mateja Hohkraut
Globoko 7 C
3272 Rimske Toplice
mateja.hohkraut@gmail.com