

GIBANJE/ŠPORT IN SOCIALNA PEDAGOGIKA: TEK KOT METODA SOCIALNOPEDAGOŠKEGA DELA

51

PHYSICAL/SPORTS AND SOCIAL PEDAGOGY: RUNNING
AS A METHOD OF SOCIAL PEDAGOGICAL WORK

Tatjana Pleško Zalar, univ. dipl. soc. ped.

Pedagoška fakulteta v Ljubljani, Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana

tatjana.zalar@pef.uni-lj.si

POVZETEK

V prispevku raziskujemo gibalne/športne vidike v socialni pedagogiki. Področje kineziologije, ki omenjeni področji proučuje, ima s socialno pedagogiko nekatere stične točke in razlike v osnovnih pogledih na gibalno/športno. V kvalitativni raziskavi (n=40) smo analizirali poročila izkušenj teka študentov in študentk socialne pedagogike. Namen raziskave je bil, da bi ugotovili psihične in fizične izkušnje teka po doživljanju psihično obremenilne situacije in njihovo socialnopedagoško uporabnost. Ugotovili smo izkušnje medsebojne povezanosti med fizičnim in psihičnim dogajanjem. Izsledki kažejo na spremembe pri študentih in študentkah na fizičnem, čustvenem in kognitivnem področju. Metodo teka ocenjujemo kot široko uporabno v socialnopedagoškem delu. Vidimo možnost nadaljnega podrobnejšega raziskovanja posamičnih vidikov teka in sistematiziranja ter vrednotenja izbrane izkušnje na večjem vzorcu z namenom poglobljenega spoznavanja socialnopedagoške uporabnosti.

KLJUČNE BESEDE: *metodika socialnopedagoškega dela, gibanje, šport, tek, duševno, telesno*

ABSTRACT

In the following paper, we discuss the physical/sports aspects of social pedagogy. In kinesiology, which researches the field, we find some similarities with social pedagogy, and differences in its basic views on physical activities/sports. In a qualitative study ($n = 40$), we analyse reports of social pedagogy students describing their experience of running/jogging. The purpose of the research was to determine the physical and psychological experience of running/jogging after a psychologically challenging situation, and its methodological applicability to social pedagogical work. We discovered the experiences of the interconnection between physical and psychological experiences. Findings suggest changes in physical, emotional and cognitive areas. We consider the method of running as being widely applicable to social pedagogical work, and we see a possibility for more in-depth research of other aspects of running, and, using a bigger sample, to systematise and evaluate selected experiences with a view to studying its applicability to social pedagogical work.

KEY WORDS: *methodology of social pedagogical work, physical, sports, running/jogging, physical*

UVOD

V socialni pedagogiki je bilo področje gibanja/športa nekaj časa zastopano prek motopedagogike, ki sta jo iz nemškega v slovenski prostor od E. Kipharda prenesla B. Kremžar (1997) in kasneje M. Petelin ter je bila nekaj časa študijski predmet v učnem načrtu študija socialne pedagogike (Škoflek, 2007). Motopedagogika izhaja iz psihomotorike, ki »temelji na celostni človekovi podobi in izhaja iz enotnosti telesnega, duševnega in socialnega delovanja ... opisuje soodvisnost zaznavanja, gibanja, doživljanja in ravnanja v socialnem kontekstu ... je sredstvo za razvoj harmonične osebnosti, otroka usposobi za razumsko skladnost s samim seboj in za prilagajanje okolici« (Kremžar, 1997, str. 3). Telesno ima pomembno vlogo

tudi v doživljajski pedagogiki, ki v socialni pedagogiki predstavlja »alternativo in dopolnitev tradicionalnih in uveljavljenih vzgojnih oziroma izobraževalnih pristopov in metod« (Kranjčan in Bajželj, 2009, str. 152) ter deluje na osnovi mota *Z glavo, srcem in rokami*. Prav tako pa je telesno pomembno prisotno v cirkuški pedagogiki (Mikič, Rutar, Razpotnik, Dekleva Lapajne in Dekleva, 2009).

Socialna pedagogika je široka veda, ki jo je težko definirati, a Hämäläinen (2015) ugotavlja, da se običajno ukvarja z napetostjo med posameznikovo avtonomijo in zahtevami sodobne družbe ter pogosto tudi z blaženjem boleznih družbe prek vzgoje in izobraževanja, posameznika pa vedno gleda v odnosu do družbe. Njene metode dela so se razvijale tako v smeri k posamezniku kot k skupnosti, skupen pa jim je »holistični osebni odnos«, socialnopedagoškim načelom pa usmerjenost k lastnemu odločanju, osebni avtonomiji in samostojnosti (prav tam). Hämäläinen (prav tam) pravi, da je socialna pedagogika usmerjena v razvoj človeka in socialne interakcije z namenom povečanja človekovega blagostanja, zagotavljanja možnosti za učenje, razvijanja medosebnih odnosov in omogočanja človekovega opolnomočenja.

Prispevek obravnava vidik telesnega in duševnega prek telesne aktivnosti (teka) ter jo skuša umestiti kot socialnopedagoško metodo dela. Glavni vprašanje prispevka sta, ali in na kakšen način je tek mogoče uporabljati kot metodo socialnopedagoškega dela in kakšne so celostne izkušnje teka po predhodnem doživljanju obremenilne situacije.

SOCIALNOPEDAGOŠKI IN KINEZIOLOŠKI POGLED NA GIBANJE/ŠPORT

Gibanje oziroma gibalna aktivnost je širši pojem kot športna aktivnost, saj ne vključuje le sistematične dejavnosti z namenom napredka telesnih sposobnosti, ampak še vse tiste dejavnosti, ki jih uporabljamo za vsakodnevno premikanje, in dejavnosti, ki jih ne bi mogli pojmovati kot športne, npr. planinarjenje, delo na polju itd. (Škof, 2010). Za gibalno aktivnost se uporablja tudi izraz telesna aktivnost (prav tam). Po tej definiciji bi lahko umestili tudi tek

med gibalne – in ne med športne – aktivnosti, če ga uporabljamo kot nesistematično občasno aktivnost, katere namen ni napredek telesnih sposobnosti, kar opredeljuje šport. S socialnopedagoškega vidika je lahko namen teka doživljanje koristi teka, kot je npr. psiho-fizična sprostitev, ali zgolj doživljanje lepega. Socialnopedagoške koristi gibanja/športa bi lahko iskali predvsem na pedagoškem, socialnem, emocionalnem in vedenjskem področju.

Pri raziskovanju vidikov gibanja/športa se je v osnovi smiselno nasloniti na znanost, ki gibanje in šport proučuje, torej kineziologijo. Da bi razumeli, kje se lahko socialna pedagogika povezuje s športno znanostjo in iz nje črpa, smo pregledali prevladujoče paradigme nekaterih disciplin kineziologije in nekaterih različic športa, ki se potencialno stikajo s socialno pedagogiko. Paradigmatske razlike se kažejo tako v raziskovanju gibanja/športa s socialnopedagoškega ali kineziološkega vidika kot tudi v praktičnem delovanju. Glede na osnovno izobraževanje socialnega in športnega pedagoga lahko pričakujemo razliko v pristopu socialnega pedagoga, ki kot metodo dela uporablja gibanje/šport s socialnopedagoškimi cilji, in športnega pedagoga, katerega cilji uporabe gibanja/športa izhajajo iz namenov njegovega osnovnega področja dela. Poznavanje različnih izhodišč pri uporabi gibanja/športa obeh pedagogov pri svojem delu je pomembno, ker se socialni in športni pedagog večkrat srečata na enakih delovnih mestih pri delu z otroki in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami/motnjami.

Med različice športa uvrščamo vrhunski šport, športno rekreacijo in športno vzgojo (Berčič, 2005). Termin *športna vzgoja* že v sebi nosi pedagoško vsebino in se zato poimensko domnevno približa socialni pedagogiki. Kristan (2000) ugotavlja, da športni pedagogi nimajo enotne usmeritve pri poučevanju športne vzgoje, čemur se pridružuje Ennist (2007), ki omenja tri vidike poučevanja, ki se lahko ločeno pojavljajo: rekreacijski, izobraževalni ali vidik javnega zdravja, pri čemer se lahko izmuzne poglobitni cilj športa za otroke v šoli. Poglobitni namen športne vzgoje v šoli je namreč, da bi s športnimi vsebinami vplivali na uravnotežen psihosomatski razvoj odraščajočega človeka ter ga hkrati izobraziti in vzgojiti, da bo športni način sprejel kot civilizacijsko vrednoto in potrebo ter v poznejših življenjskih obdobjih sprejel v svoj življenjski slog

izbrano športno vsebino (Kristan, 2000). Namen *športne rekreacije* (Berčič, 2005; Kristan, 2000), ki je prostočasna dejavnost, je obnova telesnih moči in duševne sprostitve ter ohranjanja zdravja in vitalnosti. Od socialnopedagoških načel pa se še najbolj oddalji *vrhunski* ali *seleksijski elitni tekmovalni šport*, saj je namenjen le izbrani populaciji, njegov namen pa je izključno doseganje najvišjih tekmovalnih dosežkov.

Nekateri avtorji (Hosta, 2008; Kristan, 2000; Pisk, 2006) podajajo kritiko prevladujoče športne paradigme, ki je mehanska in storilnostno naravnana. Omenjeni avtorji poudarjajo pomen zane-marjene kineziološke discipline: filozofije športa, ki se ukvarja z etičnostjo in moralnostjo v športu in nudi širši pogled na šport. Prevladujoča storilnostna usmerjenost se kaže tudi pri poučevanju športa pri najmlajših, ko bi morali prevladovati celostni in ne storilnostno naravnani cilji, poudarja Hosta (2008) in poziva k vrednotenju človeka nad športom in ne športa nad človekom. Filozofijo športa lahko vidimo kot povezavo med kineziološkimi in socialnopedagoškimi načeli. Socialni pedagogi bi lahko prek gibalnih/športnih vsebin dosegali socialno-integrativne, čustveno-vedenjske cilje in cilje z vidika psiho-fizičnega razvoja, zdravja in blagostanja. Športni pedagogi pa bi lahko z znanjem iz filozofije športa z gibalnimi/športnimi vsebinami vzgajali tudi za etiko in vrednote.

S socialnopedagoškega vidika sta kineziološki disciplini psihologija športa in psihologija športne rekreacije tisti, ki ponujata najgloblji uvid v psihološke mehanizme med gibalno/športno aktivnostjo. Vendar ob branju literature (Jarvis, 1999; Kajtna in Jeromen, 2007) ugotavljamo, da so pri psihologiji športa poudarjeni predvsem storilnostno naravnani cilji v smislu doseganja športnega rezultata in ne doživljajska kakovost, ki bi imela večjo uporabno vrednost za socialnopedagoško raziskovanje. Psihologijo športne rekreacije opredeljuje to, da je namenjena širši populaciji. Zato si obetamo širši pogled, a v iskanju celostne perspektive v njeni definiciji poleg vidika fizičnega zdravja pogrešamo vidik psihičnega zdravja, saj je definirana kot »edukativni, znanstveni in profesionalni prispevek psihologije k promociji, vzdrževanju in povečanju parametrov fizičnega zdravja« (Rejeski in Thompson, 1993, v Pinter, 2005). Zdravje otrok in mladostnikov, s katerimi se srečuje socialnopedagoška

stroka, je sicer res bolj ogroženo, saj pri njih narašča število kognitivnih, psihosomatskih, psihičnih, motivacijskih in socialno-emocionalnih motenj (Zorc-Maver, 2010), zato je gibanje kot eden od varovalnih dejavnikov zdravja zanje zelo pomembno. Vendar pa je poleg fizičnega vidika zdravja pomemben tudi psihični.

NEKATERI PSIHO-FIZIČNI VIDIKI TEKA

Tek je lahko pojmovan kot vrhunski šport, rekreacija ali kot terapevtska metoda pri težavah v duševnem zdravju in odvisniškem vedenju (Prince, Minami in Abrantes, 2016; Rugelj, 2008). Je široko dostopen, saj zanj ne potrebujemo posebnih finančnih in infrastrukturnih pogojev, kar se povezuje s konceptom socialne pedagogike, usmerjenim v življenjski vsakdan (Grunwald in Tiersch, 2007), ki poudarja dostopnost pomoči za uporabnika. Večina raziskav o teku je narejenih z vidika vrhunškega športa ali rekreacije, torej z razumevanjem teka kot športa v storilnostnem duhu olimpijskega gesla *Više, hitreje, močnejše*, ali z vidika fizičnega zdravja. Iz socialnopedagoške perspektive sta obe paradigmi pomembni, saj je lahko šport pomemben dejavnik samopodobe in povečuje samovrednotenje (Jarvis, 1999; Tomori, 2010; Tušak in Remar, 2014; Zurc, 2008), pozitivno pa vpliva tudi na fizično zdravje (Jarvis, 1999; Kajtna in Jeromen, 2007; Tomori, 2010; Tušak in Remar 2014; Škof, 2010, Zurc, 2008), ki je pri socialnopedagoški populaciji tudi ogroženo (Zorc-Maver, 2010). Celo tek, ki je uporabljen v terapevtske namene spreminjanja odvisniškega vedenja, se v veliki meri razume kot zgolj potreba po gibanju ali kot imperativ telesne aktivnosti z vidika fizičnega zdravja in »značajske klenosti« (Prince idr., 2016; Rugelj, 2008). Vendar pa je s socialnopedagoškega vidika pomemben tudi vpliv teka na duševnost in celostno doživljanje teka, ki pa je manj raziskano. Temu se posvečamo v pričujočem delu, zato bomo v nadaljevanju prikazali raziskave z vidika doživljanja teka in usmerjanja pozornosti med tekom, spremenjene zavesti med tekom, vplivom teka na razpoloženje in nekatere kognitivne funkcije ter (kot pomembno lastnost za ukvarjanje s tekom) izpostavili tudi motivacijo.

Čeprav nekatere učinke teka avtorji ugotavljajo že po krajšem času, se nekateri procesi zgodijo kasneje. Tek, še posebej pa tek na daljše razdalje, je tako fizični kot psihični izziv, zato se veliko raziskav (Brick, MacIntyre in Campbell, 2015; Schücker, Schmeing in Hagemann, 2016; Silva III in Appelbaum, 1989) ukvarja z vprašanjem, katere kognitivne strategije uporabljajo tekači, da vztrajajo pri naporu teka (še posebej pri daljših razdaljah). Asociativna strategija vključuje pozornost na notranje dogajanje (npr. na srčni utrip, dihanje, tehniko, fizične občutke itd.), medtem ko disociativna strategija usmerja pozornost na zunanje dogajanje (npr. pozornost na glasbo, vizualne dražljaje, zunanje misli itd.). S socialnopedagoškega vidika sta ti dve kognitivni strategiji zanimivi zaradi vpliva na tekaško motivacijo, saj tekači pri uporabi disociativne strategije (Silva III in Appelbaum, 1989) dalj časa vztrajajo tudi v neprijetnostih teka. Vrhunski tekači z najboljšimi dosežki uporabljajo asociativno strategijo, ki jo občasno kombinirajo z disociativno (prav tam). Schücker idr. (2016) so proučevali učinke različnih strategij pri neizkušenih tekačih ter ugotovili, da je pri njih ekonomičnost oz. učinkovitost teka najboljša pri navzven usmerjeni pozornosti, torej disociativni strategiji. Brick idr. (2015) so raziskovali dinamiko usmerjanja pozornosti in kognitivne kontrole pri vrhunskih vzdržljivostnih tekačih iz metakognitivne perspektive, torej iz perspektive zavedanja lastne kognicije (Tancig, 2013). Izpostavili so ključno vlogo metakognitivnih strategij, kot so načrtovanje, spremljanje, pregledovanje, vrednotenje in metakognitivne izkušnje. Ob pojavu občutka težavnosti teka (metakognitivni občutek težavnosti) na primer so tekači učinkovito uporabljali samoregulativne strategije, kot so sprostitev, pozitivni in motivacijski notranji govor, čuječnost in pozornost na tekaško tehniko. V okviru raziskovanja usmerjanja pozornosti med tekom Brick idr. (2015) poudarjajo pomen ugotovitve, da tekači uporabljajo tudi tehniko čuječnosti, kar po njihovem mnenju kaže na potrebo po razmisleku, da bi čuječnost lahko obravnavali kot aktivno samoregulacijsko strategijo namesto konceptualnega okvira asociativnih in disociativnih strategij.

S. Tancig (2013) pravi, da je čuječnost način mirnega opazovanja, ko se zavedamo svojih misli, čustev in telesnih občutkov, ne da bi ta doživljanja vrednotili. Čuječnost je v zahodno znanost

prišla iz vzhodnih kultur. Sakyong Mipham (2012) je tibetanski menih in tekač, ki primerja tek s čuječnostjo in v nekem pogledu z meditacijo. Pravi, da tek lahko nudi občutke, ko ne obstaja ne prej ne potem, ob zavedanju ritmičnosti dihanja in okolice je to stanje čuječnosti. Ob psihično zahtevnih trenutkih napora svetuje, da se napor ne odmisli (disociativna strategija), ampak preprosto sprejme, kar je skladno s čuječnostjo. Mipham (prav tam) pravi, da telo potrebuje gibanje in da misli potrebujejo mirovanje ter da se preko dolgotrajnejšega teka mišljenje umiri. Da se pri počasnem dolgotrajnem teku lahko vzpostavijo stanja spremenjene zavesti, govorita tudi Solomon in Bumpus (1978), ki predlagata psihoterapevtsko metodo *tekaški meditativni odziv*. Pri posameznikih, nevesčih meditacije in čuječnosti, je (za moško populacijo) ugotovljeno, da redna telesna aktivnost povečuje dovzetnost za čuječnost (Mothes, Klaperski, Seeling, Schmidt in Fuchs, 2014). Ker čuječnost izboljšuje pozornost, učne rezultate ter uravnava stres (Tancig, 2013; Geršak, 2015), je uporaba teka smiselna tudi v vzgojno-izobraževalnem delu. Prednosti teka za razvijanje sposobnosti umirjanja in mirnega opazovanja lahko v socialnopedagoškem delu izkoristimo pri učenju nadzorovanja čustev in vedenja. Tek pozitivno vpliva na uravnavanje vedenja tudi prek izvršilnih funkcij, na katere ima zmerno intenzivna (aerobna) vadba pozitiven vpliv (Stillman idr, 2016). Izvršilne funkcije vključujejo delovni spomin, kognitivno fleksibilnost in inhibicijo ter bolj kompleksne izvršilne funkcije: reševanje problemov, sklepanje in načrtovanje (Tancig, 2013). Vpliv gibanja na izvršilne funkcije je dobro raziskan, prav tako vpliv izvršilnih funkcij na šolsko in življenjsko uspešnost, vendar ocenjujemo to temo kot preširoko za pričujoči prispevek, saj se tu osredotočamo predvsem na tek.

V študijah z uporabo glasbe (Lane, Davis in Devonport, 2011; Lin in Jing-Horng Lu, 2013) so ugotovili, da glasba (še zlasti izbrana glasba) pomembno pozitivno vpliva na motivacijo, tekaške dosežke, zmanjšuje zaznani napor in podaljšuje čas teka. Za motivacijo in ukvarjanje s tekom so pomembni tudi spremljajoči občutki zadovoljstva ob ukvarjanju s tekom in njegovimi učinki. LaCaille, Masters in Heath (2004) so poudarili močan vpliv okolice, v kateri teče rekreacijski tekač. Tek zunaj v primerjavi s tekom na tekaški

stezi nudi trikrat večje zadovoljstvo z učinkom, hkrati pa najvišje ravni pozitivnega udejstvovanja, revitalizacije, občutka umirjenosti in tudi nižjo raven fizične izčrpanosti ter subjektivnega občutka napora. Glede uporabe kognitivnih strategij ni bilo razlik glede zadovoljstva z vadbo, so pa tekači, ki so med tekom usmerjali pozornost na notranje dogajanje, tekli hitreje in doživljali višje ravni umirjenosti kot tekači s pozornostjo, usmerjeno navzven.

Rezultati mnogih raziskav kažejo na povezavo med telesno aktivnostjo in trenutno spremembo razpoloženja pri običajni populaciji in trajno spremembo razpoloženja pri klinični populaciji (Berger in Motl, 2000; Dyer in Grouch, 1988). Tayler idr. (1994, v Berger in Motl, 2000) poročajo, da je telesna aktivnost najučinkovitejša od desetih splošnih vedenjskih tehnik za samoregulacijo razpoloženja pri običajni populaciji. Po samooceni je najučinkovitejša za spremembo slabega razpoloženja, četrta najučinkovitejša za dvigovanje energije in tretja najučinkovitejša pri zmanjševanju napetosti. Berger, Owen, Motl in Parks (1998) so upoštevali, da je pozitivna sprememba razpoloženja lahko odvisna tudi od vnaprejšnjih pričakovanj koristi teka, in pri zmerni ter nizki intenzivnosti teka tudi neodvisno od pričakovanj ugotovili pozitivne učinke na razpoloženje. Pomembna pozitivna sprememba razpoloženja se zgodi že po petnajstih (Berger, Darby, Yu, Owen in Tobar, 2016) ali dvajsetih (Szabo, 2003) minutah teka ob lastno izbrani intenzivnosti teka, celo neodvisno od občutenja splošnega zadovoljstva/užitka v aktivnosti (Berger idr., 2016). Slednji avtorji pokažejo, da je ob uživanju v telesni aktivnosti subjektivno zaznana intenzivnost aktivnosti manjša kot objektivno izmerjena z merilcem srčnega utripa, pokaže pa se tudi manjša stopnja občutenja čustva jeze.

Občutja uživanja v telesni aktivnosti, ki se kažejo kot prijetnost, všečnost in zabava, imajo ključno vlogo pri učinkih teka na izboljšanje razpoloženja, prav tako nanj vpliva intenzivnost teka (Berger idr., 2016). Szabo (2003) meni drugače, da za pozitivne učinke teka na razpoloženje ni pomembna stopnja intenzivnosti, ampak prosta izbira intenzivnosti. Določena oz. vsiljena stopnja intenzivnosti teka lahko povzroči odpor in neprijetne občutke. Malekshahi, Abdoli, Asefirad in Mohammadi (2011) so ugotovili, da visoko intenzivna aktivnost ne pomeni spremembe razpoloženja.

Berger idr. (2016) pravijo, da nizka intenzivnost telesne aktivnosti predstavlja oddih od vsakdanjih skrbi in stresa, zmerne pa privede do želenih fizioloških sprememb, kot sta izguba teže in aerobna pripravljenost, ter jo lahko spremljajo relativno prijetni fizični občutki. Ob visoki intenzivnosti telesne aktivnosti se izkoristijo fiziološke kapacitete, izvedba v najkrajšem možnem času, taka aktivnost pa nudi fizični izziv in lahko tudi užitke v stimulaciji telesnih občutij, ki so posledica visoke intenzivnosti (prav tam).

Telesna aktivnost ima pozitiven vpliv tudi na premagovanje odvisniškega vedenja in zmanjšuje možnost recidiva. Prince idr. (2016) poudarjajo pozitiven vpliv zmerne intenzivne telesne aktivnosti v začetni fazi zdravljenja odvisnosti od alkohola prek izboljšanja razpoloženja, zmanjševanja anksioznosti in pomoči pri inhibiciji hrepenenja po substanci že pri enkratnem fizičnem udejstvovanju. Poleg vpliva na razpoloženje tek oz. telesna aktivnost pozitivno vpliva na spomin, izvršilne funkcije, prostorsko orientacijo in na povečanje hipokampusa (možganski predel, ki je odgovoren za spomin), zmanjšuje spominski upad pri starejših in depresivne simptome (Erickson, idr., 2017; Hillman, Erickson in Kramer, 2008; Stillman idr, 2016).

NAMEN RAZISKAVE

Raziskava je pilotska, z njo pa smo želeli ugotoviti, kakšne so izkušnje teka ali teka v kombinaciji s hojo študentov in študentk 3. letnika socialne pedagogike po predhodnem doživljanju psihično obremenilne situacije, in jih celostno povezati za možnost kasnejše metodične uporabe. Glavni raziskovalni vprašanji sta bili, ali lahko tek uporabimo kot socialnopedagoško metodo dela in kakšne izkušnje lahko pričakujemo ob njegovi uporabi po doživljanju psihično obremenilne situacije.

METODA

Uporabljen je kvalitativni raziskovalni pristop, in sicer analiza besedila (Kordeš in Smrdu, 2015; Mesec, 1997).

Študentke in študentje so kot del študijskih nalog izvedli izbrano fizično aktivnost po predhodnem doživljanju obremenilne situacije in nato napisali o tem poročilo. Na nalogo so dali ustni pristanek. Priporočena aktivnost je bil tek v trajanju vsaj 30 minut z možnostjo vmesne hoje, ob zadržkih do te aktivnosti pa druga gibalna aktivnost z enakim trajanjem. Možnost kombinacije s hojo je bila predlagana zaradi različne fizične pripravljenosti in ker ima hoja enak vzorec gibanja kot tek, le počasnejši ritem in brez faze leta (v kateri se noga odlepi od podlage). Študentke in študentje so imeli navodilo, da naj pred začetkom gibalne aktivnosti intenzivno razmišljajo o problemu oz. situaciji, ki jo doživljajo kot neugodno. Na voljo so imeli več kot mesec dni, da se pojavijo okoliščine, ki jih prepoznajo kot obremenilno neugodno situacijo. Ker namen raziskave ni bilo raziskovanje fizične učinkovitosti oz. športnega dosežka, ampak raziskovanje celostnega doživljanja, smo podali navodila za odsotnost vseh stalnih zunanjih distraktorjev, ki bi na doživljanje lahko vplivali: spremstvo drugih ljudi, živali, glasbe ipd. Po aktivnosti so študenti/ke napisali poročilo o celostnem doživljanju procesa v času pred, med in po izvedeni aktivnosti zaradi natančnejšega določanja sosledja doživljanja. Vendar pa smo se pri analizi osredotočili na podatke, ki opisujejo doživljanje med in po izvedeni aktivnosti, ki smo jih smiselno analizirali skupaj.

Uporabljen instrument so bila pisna poročila študentk/ov po izvedeni telesni aktivnosti v elektronski obliki, ki smo jih analizirali s pomočjo programskega orodja Excel. Poročila smo najprej prebrali, da smo dobili grobo sliko zbranih podatkov. Nato smo ob ponovnem prebiranju celotnega besedila relevantne empirične zapise odprto kodirali. Posamezne dele besedila smo vnašali v razpredelnico in jim pripisali pojme z neposrednim poimenovanjem. Nato smo združili sorodne pojme v posamezne sklope in sklope razvrstili v tri glavne kategorije. Za predstavitev rezultatov smo izbrali reprezentativen originalni empirični zapis iz posameznega

sklopa. Rezultatov nismo kvalitativno vrednotili zaradi majhnosti vzorca in posledične nerelevantnosti.

Vzorec je bil priložnostni in ga je sestavljalo 44 študentk ter 5 študentov, ki so v študijskem letu 2013/14 obiskovali 3. letnik študija socialne pedagogike. Po izločanju za namen raziskave neustreznih poročil je končni numerus znašal 40, od tega je bilo 36 žensk in 4 moški v starosti od 21 do 35 let. Analizirali smo poročila s tekom in tekom v kombinaciji s hojo, ki so bila izvedena po navodilih.

Zaradi zagotavljanja anonimnosti so vsi citati zapisani v ženski slovnični obliki.

IZSLEDKI

Rezultate raziskave smo skušali razvrstiti na tri glavna področja: fizično, čustveno in kognitivno, ki niso čiste kategorije, saj se nam je zdelo v nekaterih delih zaradi sovplivanja smiselno dopustiti prepletanje.

FIZIČNO PODROČJE

Mišična sprostitvev: *»... čez nekaj časa začelo sproščati telo. Napestost v mišicah je popustila, postajala sem manj zategnjena ...«*

Sprostitev odvečne zaloge energije: *»Tekla sem tako dolgo, da sem porabila vso nakopičeno energijo. Ko se je sprostila, ... in me ni več motila.«*

Občutenje telesa: *»Čutila sem vsako celico svojega telesa. Čutila sem mišice, za katere sploh nisem vedela, da obstajajo. Čutila sem utripanje žil, čutila sem, da sem živa.«*

Občutenje dihanja: *»Zavestno sem se trudila, da sem globoko dihala, da sem predihala zrak v svojih pljučih.«* *»V bistvu se počutim predihano, sproščeno.«*

Občutenje fizičnega okolja: *»Tudi hladen zrak mi je dobro del.«*

Telesna utrujenost: *»Po teku sem bila prijetno fizično, a ne tudi psihično utrujena.«*

Povišan nivo energije: *»Ugotovila sem, da sem tokrat delo veliko hitreje opravila, imela sem več energije ...«*

Boljši spanec: *»Čprav imam velikokrat težave s spanjem, jih sedaj nisem imela in sem brez težav zaspala.«*

Na fizičnem področju analiza podatkov pokaže večinoma ugodne občutke v telesu med tekom in po njem. Kaže se povečano proprioceptivno in visceralno zaznavanje (ki se kaže kot občutenje mišične napetosti oziroma sproščenosti, pozornost na dihanje, utripanje žil in krvni pretok), ki se skupaj s povečanim občutenjem fizičnega okolja teka (kot so trda tla pod nogami, dež, hladen veter) povezuje z občutkom živosti. J. Ayres (2008) poudarja pomen ustreznih količin proprioceptivnih telesnih zaznav za urejeno delovanje čutil ter posledično tudi za vedenjsko urejenost. Na energetskem nivoju se kaže sproščanje odvečnih zalog energije med aktivnostjo in obenem povišan nivo energije po aktivnosti, ki vpliva tudi na čustveno in kognitivno področje. Povišan nivo energije po fizični aktivnosti je po Toddu (2014) posledica toksinov, ki jih izloča telo, ki v manjših količinah delujejo na naše telo stimulatивно in poživljajoče. Določene izjave kažejo tudi na bolj kakovosten spanec po izvedeni gibalni aktivnosti, kar ugotavljajo tudi de Vries, van Hooff, Geurts in Kompier (2016).

ČUSTVENO PODROČJE

Čas zase: *»Med tekom imam rada mir in tišino – takrat je čas samo zame, tečem, diham in premišljujem.«*

Pomen doživljanja okolice: *»Že sama sprememba okolja ... mi je blazno dobro dela.«* *»Vem, da se sliši osladno, pa vendar – počutila sem se eno z naravo.«*

Duševna sprostitiv na podlagi telesne: *»Imela sem občutek, da je šla vsa napetost, ki sem jo prej čutila, s potom iz mene in sem zato lažje zadihala.«*

Boljše razpoloženje: *»Sedaj se počutim stokrat bolje! Resno, vedno moram iti teč, če se tako počutim, kot sem se prej! Bolj sem umirjena in ne grem si več na živce.«*

Zmanjšanje emocionalne vzburjenosti: *»Jeza, ki sem jo čutila prej, se je razblinjala korak za korakom ...«*

Zmanjšanje pomena/obsežnosti stresne situacije: *»Kar smešno mi je bilo, kako velik problem se mi je zdel pred tekom.« »Zdi se, kot da bi telesni napor vse ostale težave pomanjšal.«*

Ozaveščanje lastnih psihičnih procesov: *»Iz prej nedoločljive navorze sem ugotovila, kaj mi je.«*

Občutek, da zmorem: *»Trud in lastna prisila se je vedno obnesla kot nekaj, kar sploh ni slabo, saj sem samo sebe 'potisnila' naprej, si dokazala, da zmorem in da lahko, kljub temu, da bi skoraj odnehala.«*

Občutek ponosa, uspeha: *»Bila sem ponosna sama nase, da sem uspela doseči cilj, ki sem si ga zastavila.«*

Zadovoljstvo s seboj: *»... poleg tega pa sem bila zadovoljna sama s seboj, saj sem hkrati naredila nekaj zase.«*

Boljši odnos do sebe: *»Tako kot po navadi imam tudi danes po teku manj samodestruktivnih teženj in se imam rajši. Sem umirjena! Zakon, da sem šla laufat!«*

Občutek uspešnosti: *»Po aktivnosti se počutim veliko bolj samozavestno, odločno in sposobno. Imam občutek, da so stvari pod nadzorom in da mi lahko uspe.«*

Občutek moči in kontrole nad situacijo: *»Dobivati sem začela občutek, da lahko situacijo obvladam, kot da bi se mi povrnila moč.« »... sem dobila občutek, da sem jaz tista, ki sprejema odločitve, in da imam zato moč, da vplivam na dogodke in situacije.«*

Akcijska naravnost: *»Čutila sem zagon, napredek v sebi in v svojem doživljanju sveta, sebe, drugih, počutila sem se zagnano.«*

Boljša učinkovitost: *»Po teku ... se usedla za mizo in v veliko krajšem času storila več.«*

Vztrajnost, trud: *»... sem izkusila, da se je za rezultate treba potruditi.«*

Občutek dejavnosti: *»Občutki po teku so navadno v povezavi s sproščenostjo, veseljem, zadovoljstvom, saj se zavedam, da sem naredila nekaj dobrega zase, morda celo premagala samo sebe in svojo 'leno rit'.« »Zaradi teka sem se počutila tudi že produktivno, saj sem dejansko nekaj naredila zase ...«*

Na čustvenem področju rezultati pokažejo zmanjšanje čustvene vzbujenosti in izboljšano razpoloženje že med aktivnostjo in po njej, ki se v nekaterih primerih povezuje s pozitivnim doživljanjem

okolice med tekom, kaže pa se pomen teka tudi kot doživljanje mirnega okolja in časa zase. Psihična sprostitve se v nekaterih primerih zgodi na podlagi fizične. Ugodne učinke na razpoloženje že med samim tekom so ugotovili tudi drugi avtorji (Berger in Motl, 2000; Berger idr. 1998; Dyer in Grouch, 1988), Berger idr. (2016) celo že po petnajstih in Szabo (2003) po dvajsetih minutah teka. Na področju doživljanja sebe in lastne učinkovitosti se pojavljajo povečani občutki lastne učinkovitosti, zmogljivosti, uspešnosti, ponosa, poplačila za trud in vztrajnost, kar se posledično kaže kot večje zadovoljstvo s seboj in boljši odnos do sebe. Rezultati pokažejo tudi občutek dejavnosti, moči, večje kontrole nad situacijo in večjo akcijsko naravnost po teku. Pozitiven vpliv gibanja na samopodobo in dejaven odnos do sveta omenjajo številni avtorji (Tomori, 2010; Tušak in Remar 2014, Zurb, 2008). Med zanimivejše ugotovitve raziskave prištevamo zmanjšanje pomena stresne situacije ter v nekaterih primerih ozaveščanje lastnih psihičnih procesov, ki se kaže kot nekakšna samodiagnostika čustvenih težav, kar je še posebnega pomena za socialnopedagoško delo. Pojava samodiagnostike v drugih raziskavah o teku nismo zasledili.

KOGNITIVNO PODROČJE

Odpad balastnih misli: *»Prva stvar, ki sem jo bila sedaj zmožna narediti, je bila, da sem ločila probleme na tiste, ki zares obstajajo, in na tiste, ki sem si jih zgolj ustvarila v glavi.«* *»Bilo je kot neko prečiščevanje slabih misli in povečan dotok dobrih, pozitivnih in spodbudnih misli.«*

Urejanje misli: *»Misli, ki so prej begale sem in tja, so se nekoliko umirile in slika težave je postala jasnejša.«*

Jasne misli: *»Če se razgibam in svoje telo utrudim, se tudi moja glava upočasni. Izgine tista vsakodnevna napetost in misli postanejo bolj jasne.«*

Širjenje perspektiv: *»Postanem bolj umirjena, ko se vrnem k problemu, ga znam videti z druge strani ...«* *»Problem se mi je prikazal v neki čisto drugačni luči, kakor sem ga videla doslej, ko sem o njem razmišljala v domači postelji.«*

Celosten pogled na situacijo: *»Po teku, ko sem se zopet telesno umirila, zadihala in še enkrat celostno pogledala na situacijo, je bila slika še jasnejša.«*

Nova spoznanja, ideje: *»Ko sem dala to jezo 'ven iz sebe', sem zopet upočasnila tempo ter možganom dovolila, da ustvarijo možgansko nevihto – preplavljale so me ideje, kaj vse bi lahko storila.«* *»Med tekom sem prišla do pomembnih spoznanj...«*

Doživljanje aha efekta: *»Dobila sem tudi nove ideje, o čem bom pisala, kot da bi se kar naenkrat pojavile. Zaradi novih idej sem postala vznemirjena, zato sem si za pomiritev ideje na kratko zapisala.«*

Ciljna usmerjenost: *»Ne bom več mencala sem in tja, direktno bom naredila, kar je treba.«*

Boljša kognitivna učinkovitost: *»Misli so bile sedaj čisto sveže, razvzdlavanje besedil in ugotovitev pa mi je bilo sedaj bolj v izziv kot muko. Prsti so kar sami tipkali po tipkovnici ... Po športni aktivnosti sem veliko lažje razmišljala in prihajala do novih ugotovitev in zaključkov. Zdelo se mi je, kot da sem doživela popoln preobrat. In to le z enim samim tekom.«*

Izkušnja čuječnosti, približek meditacije: *»Hkrati so se misli vedno bolj umirjale, vse bolj sem padala v blagi trans (dih, korak, dih, korak za korakom, korak za korakom ...)«* *»Včasih sama sebe ulovim tudi v trenutkih, ko pravzaprav ne razmišljam o ničemer. Samo tečem in sem. Kako je to dober občutek!«*

Na kognitivnem področju kaže analiza podatkov urejanje in odpad balastnih misli med tekom ter pojav jasnejših misli. Ob fizični in psihični sprostitvi se pokaže pojav širšega pogleda na problemsko situacijo ter zmožnost pogleda iz različnih perspektiv. Nekatere izjave kažejo občutke spremenjene zavesti, ki se kažejo kot občutki, podobni meditaciji ali čuječnosti. Nekatere izjave kažejo na povečano pozornost na dihanje, kar se v nekaterih primerih preusmeri na ritmičnost korakov. Tek in hoja sta obe monostrukturni ciklični gibanji in se dogajata brez zavestne kontrole (Škof, 2016). Vpliv ritmičnosti gibanja in postopna odsotnost oz. sproščanje misli ima podobne učinke kot čuječnost; tek je lahko približek meditaciji, kar ugotavljajo tudi drugi avtorji (Miphram, 2012; Mothes idr., 2014; Solomon in Bumpus, 1978). Rezultati raziskave kažejo

tudi ciljno naravnost v obliki načrtovanja prihodnjih aktivnosti in usmerjenosti v aktivno reševanje težav, o čemer pišejo tudi drugi avtorji (Tomori, 2010; Tušak in Remar, 2014). Pokazeta se tudi boljša kognitivna učinkovitost in pojav novih idej ter možnih rešitev problemske situacije, ki se lahko pojavijo iznenada, kot aha izkušnja. Pečjak (1987) opisuje aha izkušnjo kot fazo ustvarjalnega procesa, ki se zgodi po dobi preparacije (ukvarjanje s problemom) in inkubacije (brez zavestnega ukvarjanja s problemom). Fazo preparacije bi lahko primerjali s svojim predhodnim razmišljanjem o problemu ter fazo inkubacije s tekom. Stanje spremenjene zavesti pri teku bi lahko imelo pri odmiku od problema pomembno vlogo, saj je pozornost usmerjena v tu in zdaj in ne v preteklost k problemski situaciji.

Izsledki raziskave kažejo na tesno povezanost telesne aktivnosti z duševnimi procesi, o čemer govori tudi teorija utelešenja človekovega uma, ki pravi, da imajo misli in čustva svojo osnovo v telesu in gibanju (Geršak, 2015, Tancig, 2013). Poskus ločevanja podatkov na telesni, čustveni in kognitivni del je bilo zahtevno opravilo, saj gre za doživljajsko celovitost in sovplivanje psihičnih ter fizičnih procesov. Da bi pokazali na celovitost doživljajske kakovosti med tekom, navajamo citat, ki opisuje vpliv fizične na psihično sprostitvev ter posledično vpliv psihične sprostitve na kognitivno delovanje:

»Pred fizično aktivnostjo sem se počutila zelo napeto. Misli so bile težke in nikakor se nisem mogla osredotočiti na osnovni problem ali na iskanje rešitve ... Tek je bil zato zelo primerna izbira, saj mi predstavlja sprostitvev in možnost, da sem sama s svojimi mislimi, frustracije pa preusmerim v vso to energijo, ki jo preko aktivnosti izločim iz sebe. Na začetku teka sem bila zelo v krču ... Potem pa sem začela opazati, da so se mišice počasi začele sproščati ... Čelo ni bilo več napeto, ustnice niso bile tesno stisnjene skupaj, čeljust se je sprostila, pogled je postal bolj veder. Spremembe pa se niso dogajale le na telesnem nivoju, ampak tudi v mislih. Težave, ki so se še pred nekaj minutami zdele neobvladljive, pretežke, so postale bolj obvladljive. Misli, ki so prej begale sem in tja, so se nekoliko

umirile in slika težave je postala jasnejša. Dobivati sem začela občutek, da lahko situacijo obvladam, kot da bi se mi povrnila moč. Po teku, ko sem se zopet telesno umirila, zadihala in še enkrat celostno pogledala na situacijo, je bila slika še jasnejša. Prišla sem do pomembnih spoznanj...«

SKLEP

Socialni pedagog lahko pri svojem delu kot metodo dela uporablja gibanje in šport ter koristi njune pozitivne učinke na duševnost, saj se področje telesnega tesno povezuje z duševnim (Geršak, 2015; Tancig, 2013; Tušak in Remar, 2014).

Ker je področje gibanja/športa v socialni pedagogiki v slovenskem prostoru še razmeroma slabo raziskano, smo pri raziskovanju izhajali iz ugotovitev znanosti, katere osnovni predmet proučevanja sta gibanje in šport, torej kineziologije. Povzamemo lahko, da obstaja osnovni paradigmatški razkorak med kineziološkim in socialnopedagoškim pogledom na gibanje/šport, ki je v prvem primeru storilnostno naravnan, v drugem pa holističen, kar je potrebno upoštevati pri prenašanju kinezioloških spoznanj na socialnopedagoško področje. Pri raziskovanju teka smo se srečali z dilemo, da naj bi bili učinki teka že splošno poznani, vendar smo po pregledu laične in strokovne literature s področja teka ugotovili, da je v njej tek opisan večinoma z vidika športne rekreacije, torej z vidika učinkov na fizično zdravje (Berčič, 2005; Jarvis, 1999; Kajtna in Jeromen, 2007; Tomori, 2010; Tušak in Remar 2014; Škof, 2010, Zurc, 2008). Namen naše raziskave pa je bil, da bi pridobili celosten pogled na izkušnje teka po doživljanju obremenilne situacije ter ugotovili uporabnost metode teka v socialnopedagoškem delu. Če povzamemo Škofovo (2010) razlikovanje gibanja in športa, bi lahko rekli, da je tek kot šport dobro raziskano področje in tek kot gibanje (torej ne storilnostno usmerjeno in brez sistematične vadbe) slabše raziskano. Predvsem slednji vidik smo raziskovali v prispevku, saj smo raziskovali doživljanje enkratne gibalne izkušnje. Rezultati pokažejo izkušnje ob teku študentk/ov tako na telesnem,

čustvenem kot na kognitivnem področju in medsebojno prepletanje vplivov posameznih področij.

Na fizičnem nivoju rezultati pokažejo občutenje sprostitve mišične napetosti, povečano zavedanje občutenja telesa, povišan nivo energije, ki se kaže kot povečana produktivnost takoj po aktivnosti (Todd, 2014), in boljši spanec. Pozitiven učinek teka na spanec omenjajo tudi de Vries, van Hooff, Geurts in Kompier (2016), prav tako so dobro raziskani energetske učinki teka (Jarvis, 1999; Kajtna in Jeromen, 2007; Tomori, 2010; Tušak in Remar 2014; Škof, 2010, Zurb, 2008).

Sproščanju telesne napetosti sledita tudi sproščanje čustvene napetosti in sprememba razpoloženja. Pozitiven vpliv zmerne do nizko intenzivne telesne aktivnosti na razpoloženje ugotavljajo tudi mnoge druge raziskave (Berger idr., 2016; Berger in Motl, 2000; Berger idr. 1998; Dyer in Grouch, 1988; Szabo, 2003). Na čustvenem nivoju rezultati kažejo pozitiven vpliv na samopodobo, boljšo sposobnost obvladovanja stresa, kar omenjajo tudi številni avtorji (Tomori, 2010; Tušak in Remar 2014, Zurb, 2008). Ob teku se kot pomemben spodbujajoč in sproščujoč dejavnik pokažejo tudi prijetna okolica, lepota narave, svež zrak, kar ugotavljajo tudi LaCaille idr. (2004).

Na kognitivnem nivoju pokažejo rezultati predvsem urejanje misli in pojav celostnega pogleda na problemsko situacijo. Boljšo kognitivno učinkovitost prav tako pokažejo ostale raziskave (Erickson idr., 2017; Hillman idr. 2008; Stillman idr, 2016). Pozitiven vpliv na kognitivne procese ima tudi zmanjšanje emocionalne vznburjenosti (Waller, Reitz, Poole, Riddell in Muir, 2017), kar je posledica psiho-fizičnega sproščanja med telesno aktivnostjo, v nekaj primerih se med tekom dogodi tudi aha izkušnja (Pečjak, 1987). Rezultati raziskave pokažejo tudi meditativne izkušnje teka, kot ugotavljajo tudi številni avtorji (Miphram, 2012; Mothes idr., 2014; Solomon in Bumpus, 1978).

Uporabnost raziskave vidimo v razkrivanju in sistematiziranju celostnih učinkov teka, ki imajo socialnopedagoško vrednost, saj je z vidika vplivov telesne aktivnosti na duševnost domačih raziskav zelo malo, kar ugotavljata tudi Tušak in Remar (2014). Le s poznavanjem pričakovanih izkušenj teka lahko metodo teka zavestno,

smiselno in učinkovito uporabljamo pri delu. Če sklenemo ugotovitve raziskave, bi lahko tek kot gibanje priporočali kot uporabno metodo socialnopedagoškega dela, saj rezultati pokažejo smiselnost uporabe teka tudi kot občasne in priložnostne metode. Zaključimo lahko, da je tek primerna metoda socialnopedagoškega dela tudi z vidika dostopnosti v vsakdanjem življenju ter kot »pomoč za samopomoč« (Grunwald in Tiersch, 2007).

Omejitev prispevka so v majhnosti vzorca ter nereprezentativnosti rezultatov. Želeli smo prikazati celostno izkušnjo teka in ne zgolj posamičnih vidikov, zato slednjih ne moremo poglobiti. Nadaljnje možnosti vidimo v podrobnejšem raziskovanju posamičnih vidikov teka in (na večjem vzorcu) sistematiziranju in ovrednotenju izbranih izkušenj z namenom poglobljenega spoznavanja socialnopedagoške uporabnosti.

LITERATURA

- Ayres A. J. (2008). *Sensory integration and the child*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Berčič, H. (2005). Pojavnost in opredelitve športne rekreacije. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.). *Psihologija športne rekreacije* (str. 7–17). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Berger, B. G., Darby, L. A., Yu, Z., Owen, D. R. in Tobar, D. A. (2016). Mood Alteration After 15 Minutes of Preferred Intensity Exercise: Examining Heart Rate, Perceived Exertion, and Enjoyment. *Journal Of Sport Behavior*, 39(1), 3–21.
- Berger, B. G. in Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology* 12(1), 69–92.
- Berger, B. G., Owen, D. R., Motl, R. W. in Parks, L. (1998). Relationship between expectancy of psychological benefits and mood alteration in joggers. *International Journal Of Sport Psychology*, 29(1), 1–16.
- Brick, N., MacIntyre, T. in Campbell, M. (2015). Metacognitive processes in the self-regulation of performance in elite endurance runners. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 1–9.
- de Vries, J. D., van Hooff, M. M., Geurts, S. E. in Kompier, M. J. (2016). Exercise as an intervention to reduce study-related fatigue among

- university students: A two-arm parallel randomized controlled trial. *Plos ONE*, 11(3), doi:10.1371/journal.pone.0152137
- Dyer, J. in Grouch, J. (1988). *Effects of running and other activities on moods. Perceptual and Motor Skills*, 67(1), 43–50.
- Ennis, C. D. (2017). Educating Students for a Lifetime of Physical Activity: Enhancing Mindfulness, Motivation, and Meaning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 241–250.
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... Kramer, A. F. (2017). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *PNAS*, 108(7), 3017–3022.
- Geršak, V. (2015). Misliti skozi gib in ples: Ustvarjalni gib kot učni pristop. V D. Hozjan (ur.) *Aktivnosti učencev v učnem procesu* (str. 529–545). Koper: Univerzitetna založba Annales.
- Grunwald, K. in Tiersch, H. (2007). Koncept socialne pedagogike, usmerjene v življenjski svet – uvodna opažanja. V M. Kranjčan, D. Zorc-Maver in B. Bajželj (ur.), *Socialna pedagogika – med teorijo in prakso* (str. 7–26). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Hämäläinen, J. (2015). Defining social pedagogy: historical, theoretical and practical considerations. *British Journal Of Social Work*, 45(3), 1022–1038.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. in Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65.
- Hosta, M. (2008). Igralno-športna kultura. *Šport*, 56(1/2), 3–6.
- Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. New York: Routledge.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana: Samozaložba T. Jeromen.
- Kordeš, U. in Smrdu, M. (2015). *Osnove kvalitativnega raziskovanja*. Koper: Založba Univerze na Primorskem. Pridobljeno s <http://hippocampus.si/isbn/978-961-6963-98-5.pdf>
- Kranjčan, M. in Bajželj, B. (2009). Doživljajska pedagogika – metodične zakonitosti in njeni učinki. *Pedagoška obzorja*, 24(1), 151–167.
- Kremžar, B. (1997). Psihomotorika v Sloveniji. V *Zbornik prispevkov 1. posveta o psihomotoriki in gibalni vzgoji* (str.1–4). Ljubljana: Društvo za gibalno vzgojo in psihomotorično obravnavo Ljubljana – Slovenija.

- Kristan, S. (2000). *Športoslovje na Slovenskem danes*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- LaCaille, R. A., Masters, K. S. in Heath, E. M. (2004). Effects of cognitive strategy and exercise setting on running performance, perceived exertion, affect, and satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 461–476.
- Lane, A. M., Davis, P. A in Devonport, T. J. (2011). Effects of music interventions on emotional states and running performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10(2), 400–407.
- Lin in, J. H. in Jing-Horng Lu, F. (2013). Interactive Effects of Visual and Auditory Intervention on Physical Performance and Perceived Effort. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 388– 393.
- Malekshahi, M., Abdoli, B., Asefirad, A. in Mohammadi, F. (2011). The comparison the effect of mediate and high intensities of aerobic exercise on non athlete girl Students' Mood States. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 15, 1887–1891.
- Mesec, B. (1997). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Visoka šola za socialno delo. Pridobljeno s <https://sites.google.com/site/kvalitativnametodologija/kvalitativna-metodologija/uvod-v-kvalitativno-raziskovanje-v-socialnem-delu-knjiga>
- Mikič, A., Rutar, M., Razpotnik, Š., Dekleva Lapajne, M. in Dekleva B. (2009). *Cirkuška pedagogika*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Mipham, S. (2012). *Running with the mind of meditation: lessons for training body and mind*. New York: Penquin Random House.
- Mothes, H., Klaperski, S., Seeling, H., Schmidt, S. in Fuchs, R. (2014). Regular aerobic exercise increases dispositional mindfulness in men: A randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 7(2), 111–119.
- Pečjak, V. (1987). *Misliti, delati, živeti ustvarjalno*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Pinter, B. (2005). Uvod v psihologijo športne rekreacije. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.). *Psihologija športne rekreacije* (str. 53–56). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2005.
- Pisk, J. (2006). Epistemološka vrednost športnih tekmovanj. *Šport*, 54(1), 26–28.

- Prince, M. A., Minami, H. in Abrantes, A. M. (2016). An exploratory analysis of changes in mood, anxiety and craving from pre- to post-single sessions of exercise, over 12 weeks, among patients with alcohol dependance. *Mental Health and Physical Activity*, 11, 1–6.
- Rugelj, J. (2008). *Pot samouresničevanja*. Ljubljana: UMco.
- Schücker, L., Schmeing, L. in Hagemann, N. (2016). »Look around while running!« Attentional focus effect in inexperienced runners. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 205–212.
- Silva III, J. M. in Appelbaum, M. I. (1989). Association-Dissociation Patterns of United Olympic Marathon Trial Contestants. *Cognitive Therapy and Research*, 13(2), 185–192.
- Solomon, E. G. in Bumpus, A. K. (1978). The Running Meditation Response. An Adjunct to Psychotherapy. *American Journal Of Psychotherapy*, 32(4), 583.
- Stillman, C. M., Watt, J. C., Jr. Grove, G. A., Wollam, M. E., Uyar, F., Mataro, M., ... Erickson, K. I. (2016). Physical Activity Is Associated with Reduced Implicit Learning but Enhanced Relational Memory and Executive Functioning in Young Adults. *Plos ONE*, 11(9), 1–21.
- Szabo, A. (2003). Acute psychological benefits of exercise performed at self-selected workloads: implications for theory and practice. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 77–87.
- Škof. B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof. B. (2016). Gibanje in gibalni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 320–343). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škoflek, I. (2007). Kratek historat izobraževanja socialnih pedagogov v Sloveniji. V M. Kranjčan, D. Zorc-Maver in B. Bajželj (ur.), *Socialna pedagogika – med teorijo in prakso* (str. 27–44). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Tancig, S. (2013). Nevroedukacija – nova znanost o učenju in poučevanju ter njena vloga v izobraževanju. *Trajnostni razvoj v šoli in vrtcu*, 7(1/2), 10–14.
- Todd, M. E. (2014). *Misleče telo. Študija o uravnovešanju sil, ki delujejo na človeško telo med premikanjem* (str. 42–47). Ljubljana: Emanat.

- Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V B. Škof (ur.), *Spravimo se v gibanje, za zdravje in srečo gre* (str. 115–125). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tušak, M. in Remar, S. (2014). Gibalna športna aktivnost in zdravje. *Iskanja*, 32(49–50), 88–95.
- Zorc-Maver, D. (2010). Nekateri vidiki zdravja otrok in mladostnikov. V M. Krajncan, P. Miklavžin (ur.), *Zdravje mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami* (str. 3–33). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.
- Waller, L., Reitz, M., Poole, E., Riddell, P. M. in Muir, A. (2017). Experiential learning as preparation for leadership: An exploration of the cognitive and physiological processes. *Leadership & Organization Development Journal*, 38(4), 513–529.

IZVIRNI ZNANSTVENI ČLANEK, PREJET SEPTEMBRA 2017