

Raziskovalna naloga

# POMEN ARHITEKTURE V ŠPORTU

**Področje:**

Arhitektura, gradbeništvo ali promet



Osnovna šola Frana Albrehta Kamnik

**Avtor: Žan Rozoničnik, 9. razred**

Mentorica: Ema Vidic Judež

Kamnik, marec 2020

## Kazalo vsebine

<b>1</b>	<b>UVOD.....</b>	<b>7</b>
1.1	Opredelitev namena raziskovalne naloge.....	7
1.2	Hipoteze.....	8
<b>2</b>	<b>PREDSTAVITEV PODROČIJ.....</b>	<b>9</b>
2.1	Arhitektura.....	9
2.1.1	Arhitektura v športu – stadioni in telovadnice.....	10
2.2	Šport.....	11
2.2.1	Dejavniki za doseganje športnih rezultatov.....	12
2.3	Prisotnost in pomen arhitekture v športu.....	13
2.4	Psihološka priprava športnika.....	15
<b>3</b>	<b>RAZISKOVALNI DEL.....</b>	<b>16</b>
3.1	Metodologija dela.....	16
3.2	Izvor podatkov.....	17
3.2.1	Pogovor z nekdanjim odbojkarjem Calcita Kamnik, Bernardom Bezkom .....	17
3.2.2	Pogovor s hipnoterapevko in NLP praktičarko go. Marijo Hrovat... ..	19
3.2.3	Pogled na pomen arhitekture v športu s strani devetošolcev in športnikov.....	21
3.3	Rezultati raziskav in analiza anketnih vprašanj.....	22
<b>4</b>	<b>OBRAVNAVA HIPOTEZ.....</b>	<b>30</b>
<b>5</b>	<b>RAZPRAVA.....</b>	<b>32</b>
<b>6</b>	<b>ZAKLJUČEK.....</b>	<b>34</b>

<b>7</b>	<b>VIRI IN LITERATURA.....</b>	<b>35</b>
7.1	Viri literature.....	35
7.1.1	Časopisni viri.....	35
7.1.2	Pisni viri.....	35
7.1.3	Spletni viri.....	35
7.2	Viri slik.....	36
<b>8</b>	<b>PRILOGE.....</b>	<b>37</b>

## **Kazalo slik**

<b>Slika 1:</b>	Plečnikov ali Centralni stadion v Bežigradu v Ljubljani.....	9
<b>Slika 2:</b>	Skeletna in masivna gradnja.....	10
<b>Slika 3:</b>	Arhitekturni zgodovinski razvoj olimpijskih stadionov moderne dobe.....	11
<b>Slika 4:</b>	Dejavniki celostne priprave športnika.....	12
<b>Slika 5:</b>	Videnje in dožemanje arhitekture v športu.....	14
<b>Slika 6:</b>	Vizualizacija – psihološka priprava športnika pred tekmo.....	15
<b>Slika 7:</b>	Odbojgarska ekipa Calcit Kamnik leta 2012.....	17
<b>Slika 8:</b>	Hipnoterapevtka Marija Hrovat in Žan Rozoničnik med pogovorom.....	19

## Kazalo preglednic

<b>Preglednica 1:</b>	Izbor najpogostejših odgovorov oziroma razlag učencev in športnikov, zakaj so izbrali kvadratni oziroma okrogli športni objekt	25
<b>Preglednica 2:</b>	Izbor najpogostejših odgovorov oziroma razlag učencev in športnikov, zakaj so izbrali 1. ali 2. telovadnico	29

## Kazalo grafov

<b>Graf 1:</b>	Stolpčni prikaz odgovorov »Koliko učencev v 9 . razredu se ukvarja s športom in koliko od teh jih ima tudi status športnika?«.....	22
<b>Graf 2:</b>	Stolpčni prikaz dejavnikov, ki po oceni učencev in športnikov najbolj vplivajo na športne rezultate.....	23
<b>Graf 3:</b>	Stolpčni prikaz odgovorov na vprašanje »Kje se najraje ukvarjaš s športom, treniraš in tekmuješ?«.....	23
<b>Graf 4:</b>	Stolpčni prikaz in primerjava ocen na vprašanje »Kje se lažje skoncentriraš na trening, tekmovanje in druge športne aktivnosti?«.....	24
<b>Graf 5:</b>	Stolpčni prikaz in primerjava ocen na vprašanje »Kakšna oblika športnega objekta iz slike ti je bolj všeč?«.....	25
<b>Graf 6:</b>	Stolpčni prikaz in primerjava odgovorov na vprašanje »Ali arhitektura vpliva na športne rezultate?«.....	26
<b>Graf 7:</b>	Stolpčni prikaz in primerjava odgovorov na vprašanje »Ali arhitektura vpliva na psihološko pripravljenost športnika?«.....	26

<b>Graf 8:</b>	Stolpčni prikaz in primerjava števila učencev oz. športnikov, ki so se že srečali z vizualizacijo, in tistih, ki se še niso.....	26
<b>Graf 9:</b>	Stolpčni prikaz in primerjava ocen učencev in športnikov na vprašanje »Ali je pri vizualizaciji pomemben prostor tekmovališča (velikost, svetlost, poznavanje...)?«.....	26
<b>Graf 10:</b>	Stolpčni prikaz odgovorov in primerjav na vprašanje »V kakšnem športnem objektu bi raje treniral oziroma tekmoval?«.....	27
<b>Graf 11:</b>	Stolpčni prikaz in primerjava ocen na vprašanje »V kateri telovadnici iz slike bi raje treniral oziroma tekmoval?«.....	28
<b>Graf 12:</b>	Stolpčni prikaz in primerjava odgovorov na vprašanje »Ali so športni objekti (arhitektura) promotorji države?«	29
<b>Graf 13:</b>	Stolpčni prikaz in primerjava odgovorov na vprašanje »Ali so športniki promotorji države?«	29

## **Kazalo prilog**

<b>Priloga 1:</b>	Anketni vprašalnik.....	36
-------------------	-------------------------	----

## **Zahvala**

Hvala vsem učencem devetih razredov OŠ Frana Albrehta, športnikom iz različnih klubov (atletika, odbojka, hokej, nogomet itd.), ki so sodelovali v raziskavi ter tako pomagali pri pridobivanju podatkov. Posebno zahvalo namenjam tudi odbojkarju Bernardu Bezku in psihoterapevki ter NLP praktičarki Mariji Hrovat, ki sta mi pomagala pri širšem pogledu na pomen arhitekture pri psiholoških pripravah športnika ter njegovih rezultatih. Hvala tudi mentorici, ki mi je pomagala pri povezovanju vseh elementov v celoto, razumevanju, obdelavi podatkov in me usmerjala pri pisanju ter sestavljanju naloge. Zadnjo zahvalo pa namenjam svojim staršem in atletskim kolegom iz Atletskega društva Kronos Ljubljana, ki so me pri delu spodbujali.

## **Povzetek**

V svetu športa se danes presegajo vse meje zmožnosti in podirajo rekordi. Za dosego vedno boljših rezultatov je pomembna vsaka malenkost. Za vsakim uspešnim športnikom stoji cel tim ljudi, ki skrbi za njegovo kondicijsko, tehnično in psihološko pripravljenost. V svoji raziskovalni nalogi sem raziskoval ali na športne rezultate športnika vpliva tudi prostor oziroma arhitekturna športnega objekta. Zanimalo me je, ali velikost, svetlost, barva in novejši prostori pripomorejo k boljšim športnim dosežkom ter nenazadnje, kakšen vtis naredijo športni objekti na športnike in širšo javnost.

V prvem delu raziskovalne naloge sem s pomočjo literature raziskoval kakšni so bili športni objekti v preteklosti, kakšni so danes in kaj vse vpliva na športnika ter športne rezultate. V drugem, empiričnem delu, sem izvedel pogovor z nekdanjim odbojkarjem Calcita Kamnik, Bernardom Bezkom in hipnoterapevko ter NLP praktičarko go. Marijo Hrovat.

Dobil sem potrditev, da so športni objekti zelo pomembni v športu in pomembno vplivajo na psihološko pripravo športnikov ter njihove rezultate, hkrati pa so tudi promotorji države. Z anketami sem nato preveril tudi pogled na pomen arhitekture v športu s strani devetošolcev in športnikov.

Ugotovil sem, da športniki na arhitekturo objekta gledajo iz svojega psihološkega dožemanja prostora in koncentriranja, zato jim je pomembna uporabnost, varnost in svetlost prostora. Učenci pa gledajo na arhitekturo iz zunanega estetskega vidika. Tudi oni se zavedajo, da vpliva na psihološko pripravo športnika in njegove športne rezultate, a nekoliko manj jasno vidijo neposredno povezavo, tako kot športniki.

## **Ključne besede**

Arhitektura, športni objekti, šport, psihologija športa, vizualizacija.

# 1 UVOD

V svetu športa, tako ekipnega kot tudi individualnega, se v zadnjem času presegajo vse meje zmožnosti in podirajo rekordi. Vsak športnik si želi biti na svojem področju uspešen in nizati dobre rezultate. Športnikov uspeh ni naključje, ampak se za tem skrivajo številni dejavniki, ki vplivajo na celostno pripravo športnika.

Celostna priprava zajema tako kondicijsko, tehnično, taktično kot tudi psihološko področje. Z vsemi temi dejavniki je tesno povezana tudi arhitektura v najširšem pomenu besede, kar pomeni od makro športnega objekta do mikro športnega prostora, kjer se izvajajo posamezne aktivnosti oziroma priprave športnikov. Prav pomena, ki ga ima arhitektura na športne rezultate in športnika samega, se najmanj zavedamo, čeprav se v športu s tem stalno srečujemo. Tudi komentatorji športnih rezultatov javno govorijo, da določenemu športniku to tekmovališče, stadion ali telovadnica bolj oz. manj ustreza, nihče pa se ne pogloblja v to, kaj te besede zares pomenijo in kakšna je dejanska moč arhitekture (športnega objekta oz. tekmovališča).

S tem pa že stopamo v sam vrh piramide, kjer se nahaja psihološka priprava športnika. To je mlada veda, kjer je še veliko odprtih vprašanj, nerazumevanja in nedodelanih področij.

## 1.1 Opredelitev namena raziskovalne naloge

Sam sem športnik že od malega in z veseljem tekmujem ter sodelujem na različnih športnih tekmovanjih, tako v ekipnih kot tudi individualnih športih. Intenzivno treniram atletiko, natančneje skoke v višino. Preko športnih priprav in tekmovanj sem videl, spoznal ter občutil različne športne objekte. Sam pri sebi sem občutil, kot tudi iz pogovora s prijatelji večkrat slišal, da nekomu določena tekmovališča bolj ustrezajo in druga manj. Tega si nisem znal najbolj razložiti, saj je konkretno pri skokih v višino povsod ravna podlaga, točno določena višina blazin in stojalo za skok v višino, pa vendar je počutje, razpoloženje in s tem tudi doseganje športnih rezultatov v različnih objektih zelo različno.



Iz tega naslova sem si zadal, da v raziskovalni nalogi poiščem odgovore na vprašanja:

- Zakaj športnikom določena tekmovališča (telovadnice ali stadioni) bolj ustrezajo in druga manj?
- Kakšen vpliv ima arhitektura oziroma tekmovališče na športnika in njegove športne rezultate?
- Kakšen pomen ima arhitektura na psihološko pripravo športnika?

V želji po lastnih dobrih športnih rezultatih sem se odločil v raziskovalni nalogi to področje bolj podrobno raziskati, zato sem si kot cilj zastavil, da na podlagi raziskav ugotovim:

- kakšno vlogo ima arhitektura pri psihološki pripravljenosti športnika in
- kakšen je pomen arhitekture za doseganje odličnih športnih rezultatov.

## **1.2 Hipoteze**

Ključni razlogi za izbor teme so bila uvodna vprašanja, ki si jih mi športniki v močni želji po doseganju čim boljših rezultatov in ob iskanju dejavnikov, s katerimi bi svoje rezultate lahko še izboljšali ter dosegli željene cilje, stalno postavljamo. Zato sem si postavil naslednje hipoteze:

1. Učenci in športniki se bolje počutijo v svetlih ter odprtih športnih objektih.
2. Športniki vidijo ter dojemajo pomen arhitekture oziroma športnih objektov v športu in njihov vpliv na športne rezultate drugače kot učenci.
3. Arhitektura športnih objektov oziroma tekmovališč vpliva na psihološko pripravo športnika.
4. Arhitektura športnih objektov oziroma tekmovališč ne vpliva na športne rezultate.
5. Športni objekti in športniki so promotorji vsake države.

## 2 PREDSTAVITEV PODROČIJ

### 2.1 Arhitektura

Arhitektura je v svojem bistvu umetnost oblikovanja prostora. Njen namen je oblikovati prostor oziroma okolje tako, da bo čim bolj primerno in uporabno za življenje ter delovanje vseh ljudi. Eden najpomembnejših slovenskih arhitektov Jože Plečnik, ki je tudi avtor nekoč zelo slavnega t. i. Plečnikovega ali Centralnega stadiona za Bežigradom v Ljubljani, je arhitekturo opisal takole: »Arhitektura je umetnost prostora. Čut za prostor pa je nekaj samolastnega. Vsak narod ima neke skupne naloge glede prostora, razporeditve prostorov in njihove konstrukcije ...«. <sup>1</sup>



**Slika 1:** Plečnikov ali Centralni stadion v Bežigradu v Ljubljani<sup>2\*</sup>

Arhitektura je umetnost načrtovanja stavb in drugih gradenj (npr. mostov, cest, parkov ...), da so trdne, prijetne za oko in ustrezajo svojemu namenu. Arhitekturo delimo na dva osnovna tipa gradnje:

- skeletna gradnja (kjer težo zidu in strehe nosijo statični elementi – rebra, stebri itd.) in
- masivna gradnja (kjer težo zidu in strehe nosi debelina zidu).

<sup>1</sup> SLONEP: Arhitektura, s spletne strani <https://www.slonep.net/pred-gradnjo/nactvoanje/kaj-je-arhitektura>, 15. 12. 2019

<sup>2</sup> Ob podaljšanju pogodbe za projekt prenove Plečnikovega stadiona, 2015: <http://www.democraticni-socializem.si/ids-ljubljana-ob-podaljsanju-pogodbe-za-projekt-prenove-plecnikovega-stadiona/> (3. 1. 2020)



**Slika 2:** Skeletna<sup>3\*</sup> in masivna<sup>4\*</sup> gradnja

V stari grščini je beseda *arhitekton* pomenila »glavni graditelj«. Beseda *arhitektura* pa pomeni oblikovanje stavb in prostora.<sup>5</sup>

### 2.1.1 Arhitektura v športu – stadioni in telovadnice

Športni stadioni so v osnovi velika gledališča (teatri) za predstavo junaških dejanj. S kombinacijo te dramatične predstave in monumentalne velikosti predstavljajo enega od viškov civilne arhitekture. Že v antiki so postavili temelje novejši arhitekturi stadionov, med katerimi najbolj izstopa Rimski kolosej. Kolosej so v naslednjih letih še dodelali in dosegli iz vidika uporabnosti, trdnosti in lepote najbolj optimalne rešitve.<sup>6</sup>

Stadioni so zelo kompleksne zgradbe, ki najbolj pristno že iz zgodovine pa vse do danes predstavljajo vsa tri temeljna načela arhitekture: uporabnost, trdnost in lepoto. Ta tri načela predstavljajo nosilne elemente arhitekture in so v arhitekturi med seboj neločljivo povezana.<sup>7</sup>

**Uporabnost** – tekmovalcem kot tudi obiskovalcem morajo nuditi udobje, dovolj velik in svetel prostor za tekmovanje, pripravo kot tudi možnost umika v intimo. Hkrati pa omogočiti tudi enostaven dostop in biti nemoteč dejavnik za okolico.

**Trdnost** – dajati morajo občutek varnosti tako za športnika, ki tam tekmuje, kot tudi obiskovalcem, saj mnogim predstavljajo popoldansko ali večerno sprostitvev in zabavo.

<sup>3</sup> Skelet: <https://www.noah.si/en/skelet> (3. 1. 2020)

<sup>4</sup> Gradnja v CLT tehnologiji, 14. 4. 2017: <http://www.jaris.si/clanki/gradnja-v-clt-tehnologiji.html> (3. 1. 2020)

<sup>5</sup> N. R. A.: Kaj je arhitektura in zakaj je pomembna?, revija Dom in Vrt.si, s spleta <https://www.dominvrt.si/gradnja/arhitektura-pomen-arhitekture-arhitekt-kje-najti-arhitekta-zgodovina-arhitekture.html>, 4. 1. 2020

<sup>6</sup> Geraint John, Rod Sheard: STADIA, A Design and Development Guide. Velika Britanija, 1994

<sup>7</sup> Albert Wimmer, Doris Rothauer: STADIEN/STADIUMS. Avstrija: Springer-Verlag, 2008.

**Lepota** – hkrati pa morajo preseči običajne arhitekturne zakonitosti in se s tem nevsiljivo integrirati v okolico. Zaradi tega je bilo v zgodovini veliko neposrečenih arhitekturno gradbenih podvigov, ki bi nudili vse to, hkrati pa kljubovali času ter tako uresničili tako uporabno kot tudi arhitekturno veličino, se nevsiljivo zlili z okolico in obiskovalcem nudili udoben dostop in uporabo teh velikanskih zgradb.<sup>8</sup>



**Slika 3:** Arhitekturni zgodovinski razvoj olimpijskih stadionov moderne dobe<sup>9\*10\*</sup>

Danes je gradnja stadionov veliko bolj premišljena in ekonomsko upravičena kot v dvajsetem stoletju. Poizkuša se doseči čim bolj široka uporabnost stadionov, namenjena čim več različnim športom in prireditvam, kot so glasbeni koncerti ter razni gledališki spektakli, s čimer se doseže največja možna izkoriščenost objektov in s tem tudi ekonomska učinkovitost. To pa je tudi največji izziv arhitektom, ki morajo poleg vseh arhitekturnih izzivov doseči tudi multi-namembnost, vključitev v okolico ter tudi načrtovati pripadajočo prometno arhitekturo, ki se mora čim bolj prilagoditi mestnim prometnim tokovom.<sup>11</sup>

## 2.2 Šport

Šport je igra ali dejavnost, izvedena v okviru javno določenih pravil. Pri športu vedno sodeluje ena ali več oseb, ki tekmuje proti drugim igralcem oziroma udeležencem. Ljudje se s športom ukvarjajo iz različnih vzrokov, vsem pa je skupna želja po doseganju dobrih rezultatov.

<sup>8</sup> Wikipedija, prosta enciklopedija: Arhitektura, s spleta <https://sl.wikipedia.org/wiki/Arhitektura>, 15. 12. 2019

<sup>9</sup> Geraint John, Rod Sheard: STADIA, A Design and Development Guide. Velika Britanija, 1994

<sup>10</sup> Fotograf Reuters: V Tokiu vrata odprl novi olimpijski stadion: <https://www.dnevnik.si/1042917062> (30. 1. 2020)

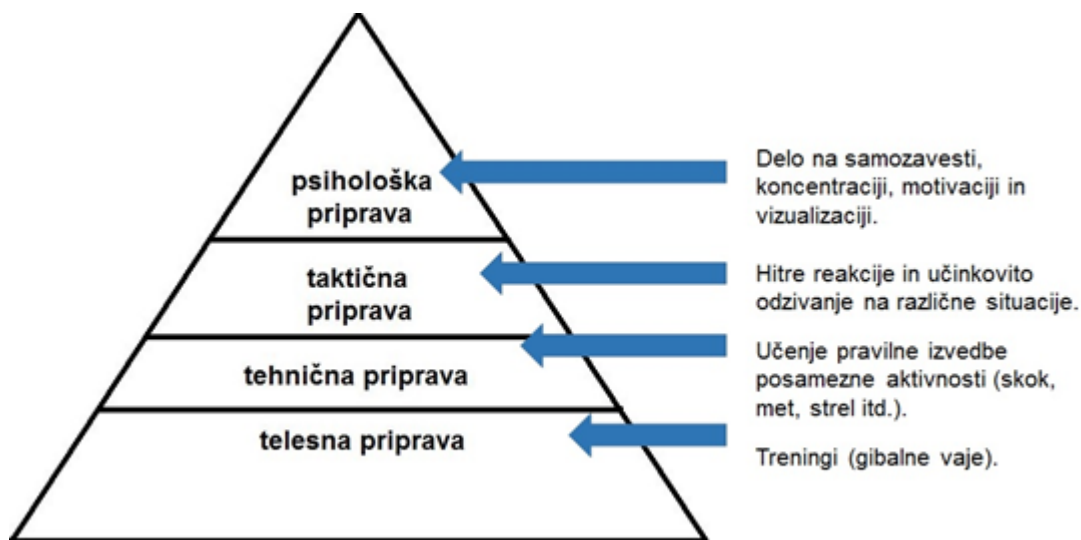
<sup>11</sup> Geraint John, Rod Sheard: STADIA, A Design and Development Guide. Velika Britanija, 1994

Obstaja zelo veliko definicij športa in kar dvajset jih je v svojem delu Zgodovina slovenskega in svetovnega športa podal tudi Rajko Šugman. Šport je namreč družbeni pojav, ki se spreminja glede na družbene potrebe in z njimi se spreminjajo tudi definicije.

Šport predstavlja velik del človeških interesov in dejavnosti. Zanj se odrekamo času, namenjenemu za počitek, branje ali gledanje televizije.<sup>12</sup>

### 2.2.1 Dejavniki za doseganje športnih rezultatov

V športu na končni rezultat tako na treningih kot na tekmovanjih vpliva mnogo dejavnikov. Med glavne dejavnike uspeha štejemo: tehnično, telesno, taktično in psihološko pripravo športnika. Bolj kot poznamo vsakega od teh dejavnikov, bolj imamo proces oziroma treniranje pod kontrolo in večja je možnost za doseganje dobrih rezultatov.<sup>13</sup>



**Slika 4:** Dejavniki celostne priprave športnika<sup>14\*</sup>

Kot je razvidno iz slike 4, se v vrhu piramide nahaja psihološka pripravljenost športnika. Ta vključuje različne tehnike, metode in dejavnosti, ki jih športniki in trenerji skupaj s strokovnjaki na področju duševne in psihološke priprave vključujejo v celostni razvoj športnika. Človek dnevno namreč proizvede 60.000 misli, ki sprožijo

<sup>12</sup> Wikipedija, prosta enciklopedija: Šport, s spletne strani <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port>, 10. 12. 2019

<sup>13</sup> Maks Tušak, Matej Tušak: Psihologija športa. Ljubljana: Založil Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2003

<sup>14</sup> Piramida: <http://www.robertilisac.com/wp-content/uploads/2012/09/000-piramida.jpg> (7. 1. 2020)

dejanja in reakcije telesa, zato je zelo pomembno, kako športnik razmišlja.

Vse bolj športniki uporabljajo mentalni plan, kjer gre za miselne predstave oziroma vizualizacije, s katerimi si pomagajo, da na tekmovanju dejansko prikažejo, kaj so v danem trenutku sposobni pokazati.<sup>15</sup>

Vizualizacije so neprecenljive, saj lahko z njihovo pomočjo športnik še pred tekmovanjem v mislih do podrobnosti obdelava vsak detajl tekmovanja (prihod, prostor, obleka, priprava in izvedba po fazah), vključno s končnim rezultatom. Takšne predstave delujejo kot pozitivne misli. A ključno pri tem je, da moramo razmišljati predvsem o sebi. Če bomo o sebi razmišljali pozitivno, nam bodo pozitivne misli dale moč, voljo in samozavest. Na ta način bomo prevzeli odgovornost za svoja dejanja, iniciativnost in nadzor. Lahko rečemo, da se iz pasivnega položaja premaknemo v aktivnega, da gradimo samozaupanje, povečamo vložen napor in zvišamo vztrajnost. Posledično se bomo s pozitivnimi mislimi nagradili, postali bomo bolj pozitivni, naše razpoloženje pa bo postalo vse bolj stabilno.<sup>16</sup>

### **2.3 Prisotnost in pomen arhitekture v športu**

Tako arhitektura kot tudi šport sta odraz družbe, družbenega okolja, dogajanja in trenutka, v katerem živimo. Izhajajoč iz dejavnikov, ki vplivajo na športne rezultate, ter poteka razvoja športnika vidimo, da je arhitektura v športu prisotna povsod, le njeno videnje in oziroma dožemanje njenega pomena se spreminja.<sup>17</sup>

Pri oblikovanju in načrtovanju športnih objektov je potrebno upoštevati temeljna načela arhitekture. Objekti morajo stati na trdnih temeljih in dajati občutec varnosti, tako športnikom kot gledalcem. Biti morajo funkcionalni in hkrati z estetskimi elementi (barvo, materiali, poslikavami in okrasi) že ob vstopu dajati občutek domačnosti, sproščenosti ter pozitivne energije.<sup>18</sup>

---

<sup>15</sup> Maks Tušak, Matej Tušak: Psihologija športa. Ljubljana: Založil Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2003

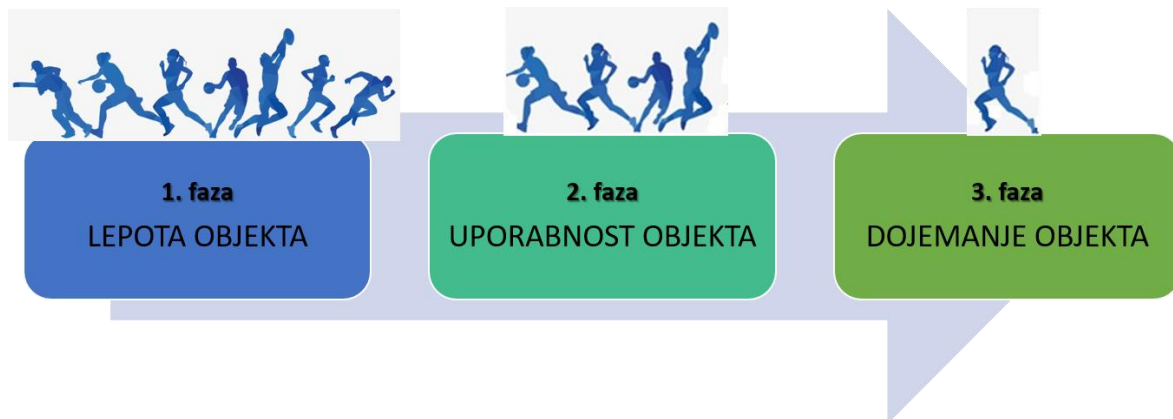
<sup>16</sup> Sportal: Pred štartom: rutina, vizualizacija tekmovanja in usmerjenost nase, s spleta <https://siol.net/sportal/ljubljanski-maraton/pred-startom-rutina-vizualizacija-tekmovanja-in-usmerjenost-nase-160175>, 10. 12. 2019

<sup>17</sup> N. R. A.: Kaj je arhitektura in zakaj je pomembna?, revija Dom in Vrt.si, s spleta <https://www.dominvrt.si/gradnja/arhitektura-pomen-arhitekture-arhitekt-kje-najti-arhitekta-zgodovina-arhitekture.html>, 4. 1. 2020

<sup>18</sup> Revija AR. Arhitektura, raziskave, Janez Kresal: Vloga in pomen arhitekturne tehnologije, št. publikacije 2, Založba Fakulteta za arhitekturo, 2. 11. 2009, str. 16



Pri športnih objektih ločimo iz prakse tri faze dojemanja arhitekture. V prvi fazi, ki je časovno krajša, nas pritegne lepota objekta. Nekam začnemo zahajati, ker nam je arhitektura objekta oziroma prostora všeč. Tukaj nas arhitektura telovadnice ali stadiona navdušuje s svojo zunanjo lepoto, postavitvijo športnih rekvizitov, barvitostjo tal in sten itd.



**Slika 5:** Videnje in dojemanje arhitekture v športu<sup>19\*</sup>

Tej fazi sledi druga, nekoliko daljša, ko nam postane pomembna tudi uporabnost objekta. Na arhitekturo športnega objekta gledamo z vidika uporabnosti, da resnično lahko v njem izpopolnimo vse svoje potrebe, ki jih zahtevajo športni treningi oziroma aktivnosti (ogrevanje, intenzivna aktivnost, sproščanje in razteg, tuširanje, druženje, itd.). V tej fazi postanejo pomembni tudi psihološki občutki varnosti.<sup>20</sup>

V tretji fazi, ki ne nastopi pri vseh, ampak le pri vrhunskih športnikih oziroma ko se odločimo za bolj intenzivno ukvarjanje s športom ter tekmovanjem, pa postane arhitektura pomembna iz vidika psihološke pripravljenosti.<sup>21</sup> Tukaj se začnemo osredotočati na sebe in svoje misli, na kar ima ponovno velik vpliv izgled prostora oziroma tekmovališča (velikost, oblikovanost, postavitve, barve itd.). Arhitekturo začnemo tukaj gledati kot enega od pomembnih dejavnikov za doseganje športnih uspehov.<sup>22</sup>

<sup>19</sup> Sports: [https://www.pngkey.com/detail/u2e6y3i1r5o0r5e6\\_welcome-to-xlr8-sports-sports-banner-design-png/](https://www.pngkey.com/detail/u2e6y3i1r5o0r5e6_welcome-to-xlr8-sports-sports-banner-design-png/) (30. 1. 2020)

<sup>20</sup> Geraint John, Rod Sheard: STADIA, A Design and Development Guide. Velika Britanija, 1994

<sup>21</sup> Maks Tušak, Matej Tušak: Psihologija športa. Ljubljana: Založil Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2003

<sup>22</sup> Peter Berić: Sposobnost koncentracije in tehnike vizualiziranja ter njihova uporaba v športu. Ljubljana: Diplomsko delo, UL Fakulteta za šport, 2013

## 2.4. Psihološka priprava športnika

Za vrhunski šport je potrebna vrhunska pripravljenost, ta pa poleg fizične, tehnične in taktične priprave vključuje tudi psihično oziroma psihološko pripravljenost. To pripravljenost je potrebno začeti trenirati že nekje od 11. leta, saj se takrat navadno pojavijo prve resnejše zahteve s soočanju stresa na tekmovanjih in z leti še naraščajo. Tukaj poleg trenerja in staršev v pomoč pri realizaciji vrhunskih dosežkov vstopijo športni psihologi. Ker je na zavidljivo visoki ravni veliko športnikov, je prav psihična priprava tista, ki odloča o tem, kdo je res zmagovalec in kdo je tisti, ki ne doseže svojih ciljev.<sup>23</sup>

Pri psihološki pripravi športnikov obstajajo različne metode in pristopi, ker pa je vsak športnik edinstven, vsakemu ustreza drugačna psihološka priprava. Ena izmed zelo razširjenih in uporabljenih je vizualizacija, ki temelji na mentalnem treningu tistih delov možganov, ki so odgovorni za posamezne akcije, gibe itd. To pomeni, da si sebe predstavljaš na tekmi in to tudi začutiš in vidiš. Vizualizacijo si lahko razložimo kot film, ki se odvrti pred tvojimi očmi, od tega, kako prideš na tekmo, kako se ogrevaš, kako se koncentriraš, kako izvajaš kak gib, tekmuješ in na koncu do tega, kako dosežeš svoj željeni rezultat oziroma zmago.<sup>24</sup>



**Slika 6:** Vizualizacija – psihološka priprava športnika pred tekmo<sup>25\*</sup>

<sup>23</sup> Peter Berić: Sposobnost koncentracije in tehnike vizualiziranja ter njihova uporaba v športu. Ljubljana: Diplomsko delo, UL Fakulteta za šport, 2013

<sup>24</sup> Sportal: Pred štartom: rutina, vizualizacija tekmovanja in usmerjenost nase, s spleta <https://siol.net/sportal/ljubljanski-maraton/pred-startom-rutina-vizualizacija-tekmovanja-in-usmerjenost-nase-160175>, 10. 12. 2019

<sup>25</sup> Eva Mrhar: Moč vizualizacije, časopis Delo, s spleta <https://www.delo.si/polet/moc-vizualizacije-180140.html> (10. 12. 2019)



Ljudje se veliko bolje počutimo v prostorih, ki jih poznamo in kjer se počutimo varne, zato nam vizualizacija omogoča vstopiti v situacijo ter prostor, kjer še nikoli nisi bil. Omogoča ti, da z mentalnim treningom odstraniš vse strahove, nepotrebne gibe in akcije ter utrdiš tiste, ki so potrebne in vodijo do cilja.<sup>26</sup>

### **3 RAZISKOVALNI DEL**

#### **3.1 Metodologija dela**

Svojega raziskovalnega dela sem se lotil v štirih sklopih, in sicer:

1. Iskanje in prebiranje različne literature na temo arhitekture, športa in psihologije športa ter dejavnikov, ki vplivajo na športne rezultate.
2. Pogovor z nekdanjim odbojkarjem Calcita Kamnik, Bernardom Bezkom o pomenu arhitekture in kako prostor vpliva na športnike.
3. Pogovor o pomenu arhitekture pri psihofizični pripravi športnika ter vizualizaciji s hipnoterapevtko in NLP praktičarko go. Marijo Hrovat.
4. Priprava vprašalnika, izbira ciljne skupine in izvedba anketiranja med učenci ter športniki (s statusom športnika).

---

<sup>26</sup> Peter Berić: Sposobnost koncentracije in tehnike vizualiziranja ter njihova uporaba v športu. Ljubljana: Diplomsko delo, UL Fakulteta za šport, 2013

## 3.2 Izvor podatkov

### 3.2.1 Pogovor z nekdanjim odbojkarjem Calcita Kamnik, Bernardom Bezkom



**Slika 7:** *Odbojkarska ekipa Calcit Kamnik, leta 2012 (Bernard Bezek je v spodnji vrsti, tretji z leve)<sup>27\*</sup>*

Bernard Bezek je vse od šestega razreda osnovne šole aktivno treniral in igral odbojko. Vrsto let je bil tudi znan igralec v odbojkarski reprezentanci Calcit Kamnik. V svoji športni karieri je tako posamično kot tudi ekipno osvojil številna najvišja državna in tudi evropska priznanja.

**Odbojka je ekipni šport, ki se igra tako v telovadnicah kot tudi na prostem. Kje ste vi najraje igrali in zakaj?**

Osebnostno sem raje igral na odprtih igriščih, ker sem se počutil bolj svobodnega in sem imel dovolj prostora za igro. Telovadnice so zaradi sten okoli igrišča in stropov tako meni kot mojim sotekmovalcem pogosto dajale občutek utesnenosti. Odbojka je igra, kjer moraš spremljati žogo in hkrati tudi postavitev svojih sotekmovalcev v ekipi, zato je igralec zelo napet, če mora poleg tega paziti, da ne bi v primeru, ko gre žoga izven črte in si jo želi »rešiti«, trčil v zid ali kakšno drugo oviro oziroma bi jo pri servisu ali podaji preveč visoko udaril, da bi zadela v strop. Vsi ti dejavniki v telovadnicah

<sup>27</sup> 2012 CEV CUP: <https://www.cev.eu/Competition-Area/CompetitionTeamDetails.aspx?TeamID=7619&ID=549>  
(13. 1. 2020)

psihično obremenjujejo igralca, da se ne more povsem sprostiti in pokazati, kaj zares zmore. Poleg tega, da si bil obremenjen in napet z igro nasprotnika, si moral biti osredotočen tudi na vse dejavnike oz. ovire, ki so omejevale »navadno« igro, zato sem sam raje igral odbojko na mivki, kjer je bilo teh ovir manj.

### **Ali se potem strinjate, da arhitektura športnih objektov vpliva na psihološko počutje športnikov in na njihovo igro oziroma tekmovanje?**

Ja, absolutno, čeprav so v zadnjem času veliko objektov spremenili ali obnovili, da so bolj primerni za treninge in športe, kot so bili včasih, ko smo morali celo improvizirati igrišča ali igrati na manjšem polju, kot je po pravilih.

### **Kje vi vidite pomen arhitekture športnih objektov v športu?**

Arhitektura športnih objektov pomembno vpliva na psihološko počutje športnikov in poleg tega vpliva tudi na prepoznavnost – promocijo. V mladosti (osnovna in srednja šola) smo ves čas igrali v majhnih telovadnicah, kjer je bilo prostora komaj dovolj za klop z rezervnimi igralci, kaj šele za kaj drugega. Ko smo prišli v tujino in videli »prave« dvorane, smo se v njih dobesedno izgubili, čeprav so imele svoj čar in pozitivno izkušnjo, na to nismo bili navajeni in če tega nisi izkusil sam, pogosto nisi mogel igrati na nivoju, za katerega si bil sposoben.

### **Ali so športni objekti in športniki promotorji države?**

Tako kot smo športniki promotorji nekega mesta, regije ali države, tako je promotor tudi določen športni objekt. Sam se vedno, ko pomislim na kakšno lepo telovadnico ali igrišče, spomnim tudi na tisto mesto, državo itd. in številne od teh bi še enkrat obiskal. Tam, kjer pa pogoji za tekmo niso bili dobri, kjer so bile telovadnice včasih celo neprimerne za igro, pa je v mojih očeh slaba luč padla tudi na tisto mesto ali državo. Zato bi v Sloveniji več denarja morali vložiti v športne objekte, ker v primeru tekem, ki jih preko medijev (TV, časopisi, splet itd.) celemu svetu razkazujemo, tudi promoviramo našo državo.

### 3.2.2 Pogovor s hipnoterapevko in NLP praktičarko go. Marijo Hrovat

Marija Hrovat je hipnoterapevka in NLP praktičarka, ki se s športno psihologijo ukvarja že vrsto let. Pri tem sodeluje s številnimi tako vrhunskimi kot tudi mladimi perspektivnimi športniki in njihovimi trenerji. Pri svojem delu se poslužuje različnih pristopov s poudarkom na vedenjsko-kognitivni terapiji in hipnoterapiji.



**Slika 8:** Hipnoterapevka Marija Hrovat in Žan Rozoničnik med pogovorom<sup>28\*</sup>

#### **Kaj ocenjujete, da najbolj vpliva na psihološko pripravljenost športnika na tekmovanju?**

Na športnika na tekmovanju najprej vpliva prostor v najširšem pomenu besede in sicer, kako je oblikovan, kakšna je svetloba, ali se počuti varnega, je dovolj odprt itd. Iz tega vidika jaz vedno predlagam, da pridejo športniki na tekmovanja že prej, da prostor začutijo, oziroma v njem poiščejo pozitivne točke. Zakaj? Če se mi v prostoru, pa naj bo to dom ali delovno mesto, dobro počutimo, bo to vplivalo na naše razpoloženje in produktivnost. Tako je tudi s športom, če se na tekmovališču, stadionu ali v telovadnici dobro počutimo, bodo naše misli pozitivne, bomo močnejši, samozavestnejši in bomo lahko dali maksimalno od sebe ter dosegli dobre rezultate.

#### **Kaj svetujete športnikom, da delajo pred tekmo?**

Pred tekmovanjem je, poleg zgoraj zapisanega, zelo pomembna vizualizacija. To pomeni, da si tekmovanje poskušamo predstavljati. Predno štartamo, si je

---

<sup>28</sup> Foto: arhiv Žan Rozoničnik (20. 12. 2019)

pomembno vzeti čas in si predstavljati, kako dobro skačemo, tečemo ali smučamo ter kako pridemo skozi cilj in zmagamo. Takšne predstave delujejo kot pozitivne misli, ki iz možganov pošljejo po našem telesu pozitivne signale, ki aktivirajo vse živčne sisteme. Dvignile bodo samozavest, dale moč in sprostile mišice oziroma napetost. Pri tem pa je najbolj pomembno, da moramo razmišljati predvsem o sebi. Na ta način bomo prevzeli odgovornost za svoja dejanja in nadzor ter se premaknili iz pasivnega v aktivni položaja.

### **Kateri dejavniki pri vizualizaciji ocenjujete, da so najpomembnejši?**

Pri vizualizaciji je zelo pomembno, da koncentracijo usmerimo samo na sebe in na prostor. Misli ne smejo uhajati k nasprotnikom, ker bo to na nas delovalo kot ovira, pokvarilo bo koncentracijo nase in nas pripeljalo do dvomov o lastni pripravljenosti. Prav tako pa je pomemben prostor oz. tekmovališče, v katerem moramo poiskati pozitivne točke, ki bodo sprostile naše misli in dale pozitivno energijo (npr. kako lepe barve je tartan na stezi, kako je svetla dvorana, kako odprt je prostor za skakanje, kako mehka je blazina itd.). Iz tega vidika je nujno, da so športni objekti svetli, odprti, živih barv itd., ker vse to odpira naše misli in nas napolni s pozitivno energijo. Nato pa razmišljanje usmerimo predvsem v sebe, kako v tem prostoru po korakih izvajamo posamezne aktivnosti in tehnike od štarta do cilja.

### **Ali ocenjujete, da je potem arhitektura športnih objektov pomembna za doseganje dobrih športnih rezultatov?**

Ja, seveda, čeprav se tega pogosto ne zavedamo in temu posvečamo premalo pozornosti. Pri delu s športniki se pogosto usmerjamo tudi k temu, da premagujemo določene blokade ali odpore, ki jih imajo športniki do določenih tekmovališč. Zato tudi slišimo, ko športniki rečejo, »da jim določen prostor zelo ustreza ali da jim ta prostor ni pisan na kožo itd«. To so ta psihološka dožemanja človeka, ki jih s pripravami obrnemo. Če pogledamo nazaj v zgodovino, bomo videli, da so arhitekti pri načrtovanju različnih objektov in njihovem umeščanju v prostor prisluhnili prav tem človeškim – psihološkim občutkom tako z vidika športnikov kot tudi z vidika gledalcev, da bi se vsi dobro počutili.

### **3.2.3 Pogled na pomen arhitekture v športu s strani devetošolcev in športnikov**

Moj cilj raziskovalne naloge ni bil samo raziskati neko področje in obravnavati zastavljene uvodne hipoteze, ampak tudi odgovoriti na uvodna vprašanja, ki si jih kot športnik stalno postavljam: priti do zaključnih ugotovitev, ki bodo resnično pomagale vsem nam športnikom k boljšim športnim rezultatom, k večji psihološki pripravljenosti in koncentraciji. Na drugi strani pa z raziskovalno nalogo želim trenerjem, športnim psihologom in arhitektom, ki načrtujejo športne objekte, pomagati pri razumevanju vpliva arhitekture na športnike, kako torej lahko pripomorejo, da bo delo bolj učinkovito in bo vplivalo na celostno pripravo športnikov.

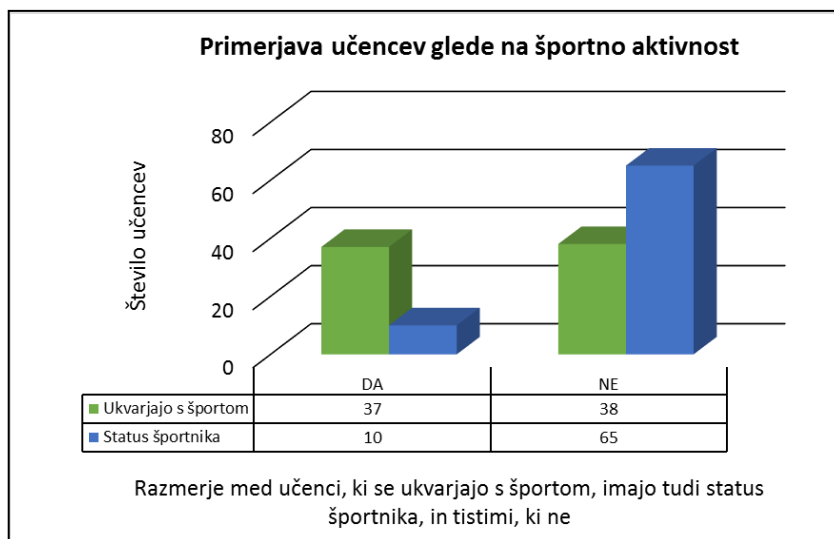
V zadnjih 5–10 letih se vse otroke in mladostnike spodbuja k večji športni aktivnosti, zato se mi je zdelo prav, da v anketo poleg športnikov vključim tudi ostale učence in tako raziščem njihov pogled na pomen arhitekture v športu. Ti rezultati in zaključki so namreč prav tako pomembno izhodišče arhitektom pri snovanju športnih objektov, s katerimi bodo pritegnili obiskovalce, športnim učiteljem oziroma trenerjem pa pomagali pri večji motivaciji.

Pri oblikovanju anketnega vprašalnika sem tako izhajal iz zastavljenih ciljev in hipotez ter želje dobiti čim bolj jasne, usmerjene in s konkretnimi dejstvi podkrepljene odgovore. Anketni vprašalnik je vseboval 13 vprašanj in 3 podvprašanja (Priloga 1). Pri vprašanjih so določeni odgovori že bili podani in so od izpolnjevalca zahtevali le njegovo opredelitev oziroma oceno. Pri dveh vprašanjih sta bili podani dve sliki, in sicer dva po obliki različna športna objekta oziroma glede na estetski videz dve različni telovadnici. Tu so se morali odločiti, katera oblika objekta oziroma telovadnica jim je bolj všeč, ter razložiti, zakaj so se tako odločili.

Ciljna skupina anketirancev so bili učenci 9. razreda, s čimer je bila zajeta po spolu, športnih aktivnostih in domačem socialnem okolju, iz katerega izhajajo, uravnotežena heterogena skupina. Vseh učencev, ki so izpolnjevali anketni vprašalnik, je bilo 75. Poleg njih je enak vprašalnik izpolnilo še 60 športnikov različnih starostnih skupin (od 14–22 let), ki aktivno trenirajo v različnih športnih disciplinah v klubih po Sloveniji (atletika, odbojka, hokej, nogomet, plavanje itd.).

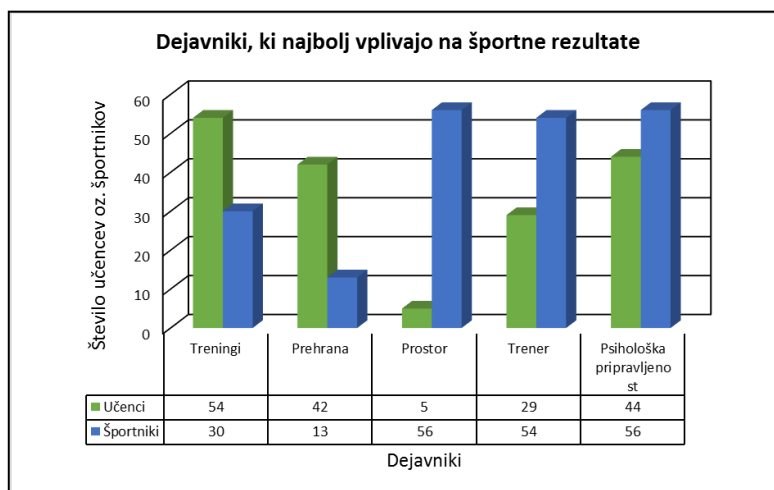
Vsem je bil pred izpolnjevanjem vprašalnika predstavljen njegov namen in tudi podana kratka navodila. Vprašalnik je bil anonimen, s čimer so se zagotovili pogoji, da lahko resnično odgovorijo tako kot mislijo oziroma brez strahu. Pri izpolnjevanju vprašalnika niso bili časovno omejeni.

### 3.3 Rezultati raziskav in analiza anketnih vprašanj



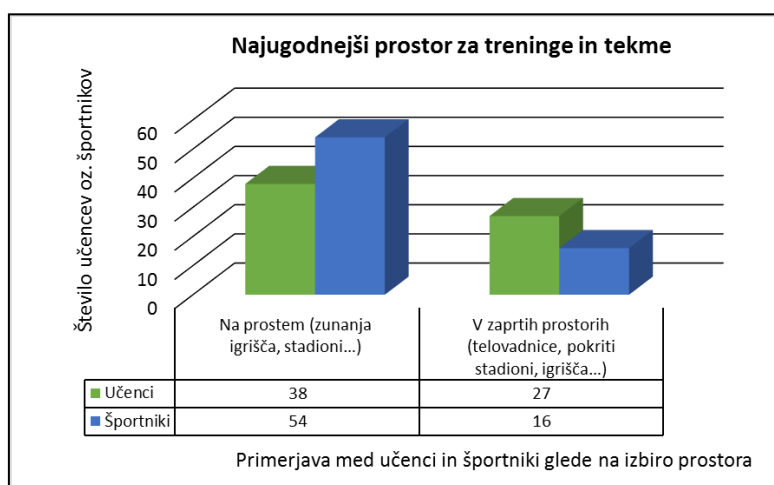
**Graf 1:** Stolpčni prikaz odgovorov »Koliko učencev v 9 . razredu se ukvarja s športom in koliko od teh jih ima tudi status športnika?«

Iz Grafa 1 je razvidno, da se s športom ukvarja polovica učencev. Od teh pa jih je le 27 odstotkov takih, ki imajo tudi status športnika. To pomeni, da se s športom ukvarjajo aktivno, 3–5 krat na teden. Pri nadaljnji obravnavi rezultatov sem učence s statusom športnika in njihove odgovore uvrstil med rezultate športnikov. V nadaljevanju je tako 65 učencev in 70 športnikov.



**Graf 2:** Stolpčni prikaz dejavnikov, ki po oceni učencev in športnikov najbolj vplivajo na športne rezultate

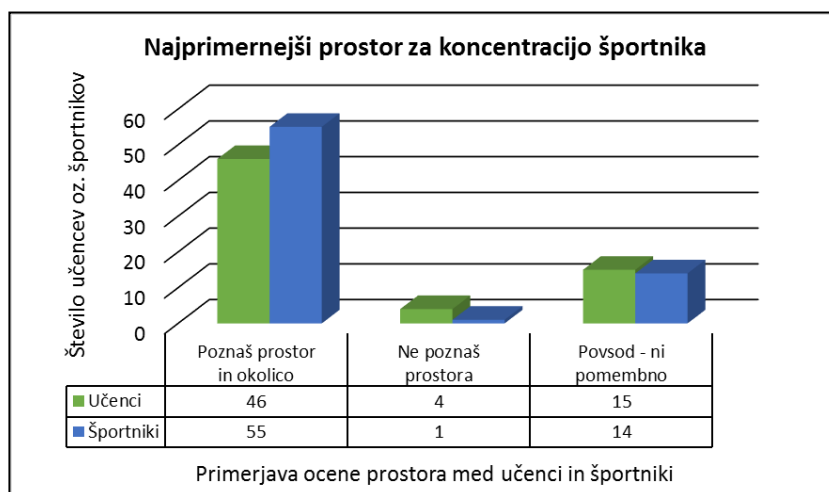
Graf 2 prikazuje ocene in primerjavo med ocenami učencev ter športnikov »kateri dejavniki po njihovi oceni najbolj vplivajo na športne rezultate«. Iz primerjave vidimo, da je slika zelo diametralna. Učenci največji pomen za dobre športne rezultate pripisujejo treningom, psihološki pripravljenosti in prehrani ter trenerja in prostor postavljajo na zadnje mesto. Športniki pa kot najpomembnejše in relativno z enako visoko oceno pomembnosti, s 54–56 glasovi, izpostavljajo prostor, psihološko pripravljenost in trenerje. Na zadnji dve mesti pa postavljajo treninge in prehrano. Rezultat je delno predvidljiv, saj učenci gledajo na športnike in njihove rezultate od zunaj, športniki pa na rezultate gledajo iz sebe, svojih izkušenj in seštevka vsega, kar vpliva na njegovo celostno pripravo, da na koncu doseže nek rezultat. Iz tega naslova so tudi ocene različne.



**Graf 3:** Stolpčni prikaz odgovorov na vprašanje »Kje se najraje ukvarjaš s športom, treniraš in tekmuješ?«

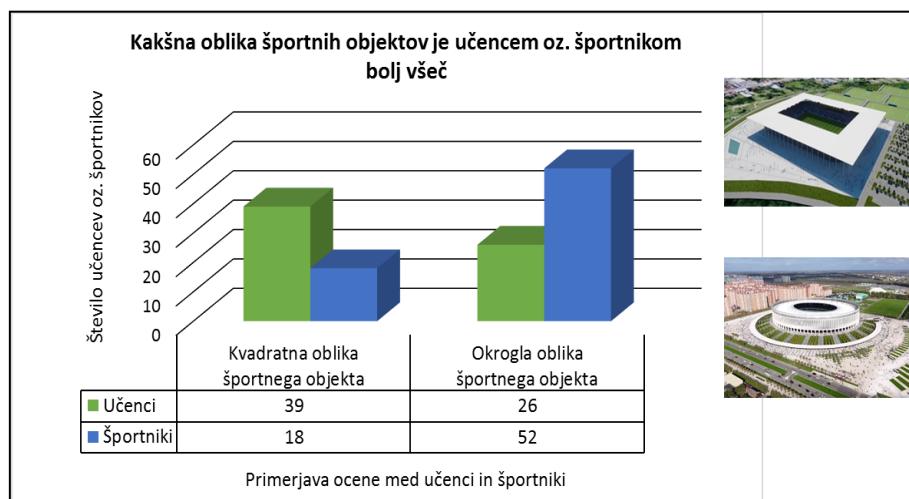


Iz Grafa 3 je razvidno, da se tako učenci kot tudi športniki v večjem številu s športnimi aktivnostmi raje ukvarjajo na prostem (zunanja igrišča, stadioni...) kot v zaprtih prostorih (telovadnice, pokriti stadioni in igrišča...). Iz primerjave ocen pa je tudi razvidno, da je ta razlika med učenci, ki se s športom raje ukvarjajo na prostem in tistimi v zaprtih prostorih približno 4:3, pri športnikih pa je razlika mnogo večja in je razmerje približno 3:1.



**Graf 4:** *Stolpčni prikaz in primerjava ocen na vprašanje »Kje se lažje skoncentriraš na trening, tekmovanje in druge športne aktivnosti?«*

Odgovori, ki so prikazani v Grafu 4, prepričljivo kažejo, da se tako učenci, kot tudi športniki najbolje pripravijo in skoncentrirajo na tekmo ali trening, če poznajo prostor in okolico. Zelo majhno število učencev in športnikov pa je bilo takih, ki se lahko povsod enako dobro pripravijo. Ta rezultat kaže na pomembnost poznavanja prostora, kjer ni presenečenj in tak prostor daje občutek varnosti, domačnosti, prijetnosti itd. Svoje misli lahko na ta prostor že prej pripravimo, naredimo vizualizacijo in smo samozavestni. V takem prostoru se lažje skoncentriramo na športno aktivnost in je psihološka pripravljenost na zelo visoki stopnji.

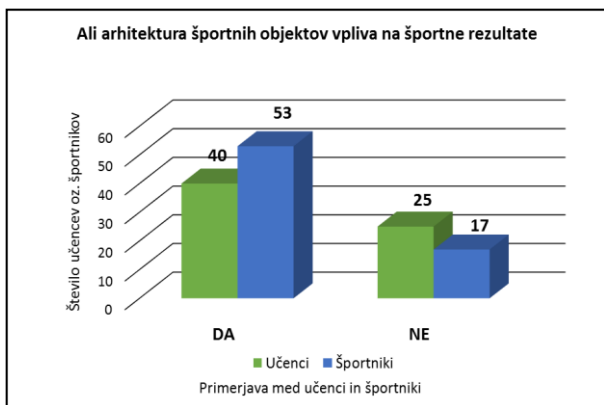


**Graf 5:** Stolpčni prikaz in primerjava ocen na vprašanje »Kakšna oblika športnega objekta iz slike ti je bolj všeč?«

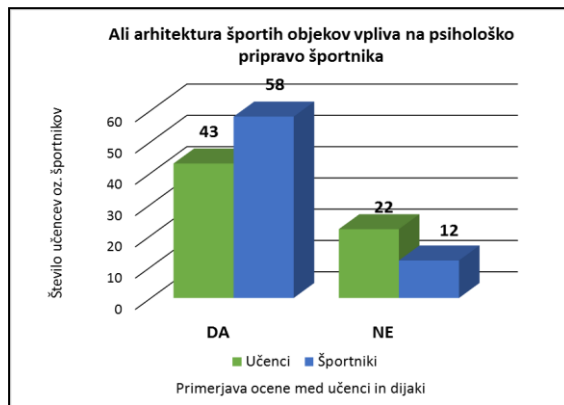
Rezultati v Grafu 5 nam kažejo popolnoma obrnjeno sliko oziroma oceno med učenci in športniki. Učencem je veliko bolj všeč kvadratna oblika športnega objekta, športnikom pa je v mnogo večjem deležu bolj všeč okrogla oblika. Tudi tukaj ocena, sodeč iz razlag, ki so jih omenili pri vprašanju »Skušaj razložiti, zakaj si se tako odločil?«, izhaja pri učencih iz zunanjega oziroma estetskega vidika, pri športnikih pa iz njih samih, kjer je najpomembnejše videnje, da se počutijo neomejeni, svobodni, odprti in varni. Športniki namreč športne objekte kvadratnih oblik psihološko vidijo in občutijo kot utesnjene, omejujoče, manj varne, bolj stroge itd.

**Preglednica 1:** Izbor najpogostejših odgovorov oziroma razlag učencev in športnikov, zakaj so izbrali kvadratni oziroma okrogli športni objekt

ODGOVORI učencev	ODGOVORI športnikov
<b>Zakaj so se odločili za KVADRATNO OBLIKO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vizualno mu je bolj všeč</li> <li>• Bolj zanimivo</li> <li>• Bolj vesoljske oblike</li> <li>• Ker je lepši</li> <li>• Estetsko mi je bolj všeč</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ker je tudi odbojkarsko igrišče kvadratno</li> <li>• Bolj domač mi je, ker tudi sam treniram v kvadratnem</li> <li>• Stroge linije so mi bolj všeč</li> </ul>
<b>Zakaj so se odločili za OKROGLO OBLIKO</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je lepši</li> <li>• Navadno so športne stavbe okrogle</li> <li>• Ker so že v zgodovini imeli okrogle »Arene in Koloseje«</li> <li>• Bolj je prijazen</li> <li>• Bolj zanimiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Okrogle stene so bolj odprte in varne</li> <li>• Ni strogih linij in omejitev</li> <li>• V okroglih športnih stavbah je vse povezano v celoto</li> <li>• V okroglih stavbah se počutim bolj sproščeno in svobodno</li> </ul>

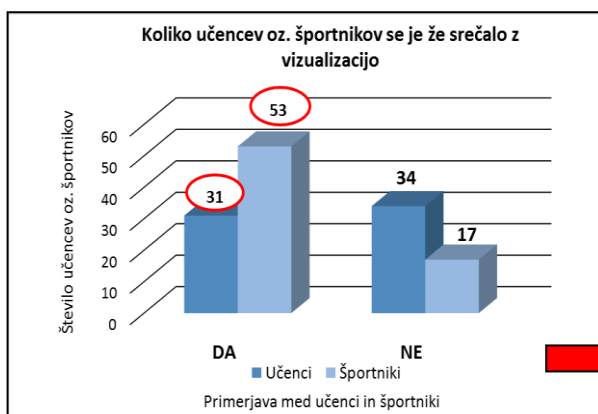


**Graf 6:** Stolpčni prikaz in primerjava odgovorov na vprašanje »Ali arhitektura vpliva na športne rezultate?«

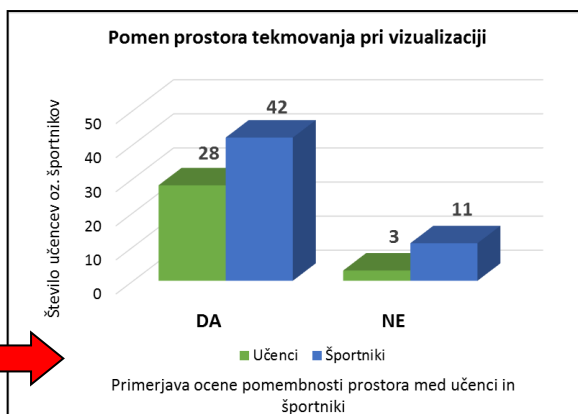


**Graf 7:** Stolpčni prikaz in primerjava odgovorov na vprašanje »Ali arhitektura vpliva na psihološko pripravljenost športnika?«

Iz Grafov 6 in 7 lahko vidimo, da tako učenci kot tudi športniki ocenjujejo, da arhitektura pomembno vpliva na športne rezultate in tudi na psihološko pripravo športnikov. Iz primerjave odgovorov lahko vidimo, da je razmerje med učenci, ki pri doseganju dobrih športnih rezultatov pripisujejo pomembno vlogo tako arhitekturi kot tudi psihološki pripravljenosti športnikov približno 2:1, pri športnikih pa 4:1. To še dodatno potrjuje ugotovitev, da tudi tukaj športniki na arhitekturo gledajo drugače, in sicer z vidika športa, ki ga trenirajo, ter lastnih naporov in analiz, ki jih s trenerji po vsakem treningu in tekmi delajo. Učenci pa odgovarjajo bolj površinsko in po občutku. Od tod tudi izhajajo te razlike v razmerju in prepričljivosti odgovorov.



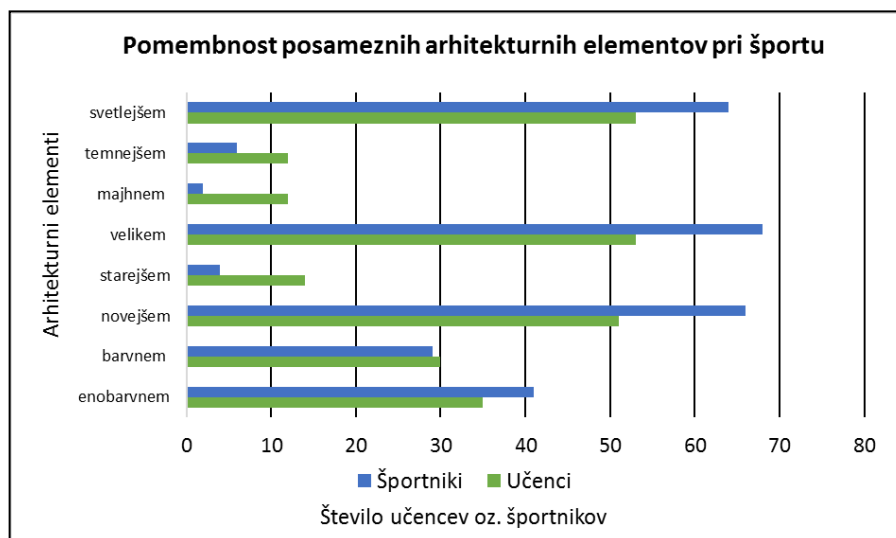
**Graf 8:** Stolpčni prikaz in primerjava števila učencev oz. športnikov, ki so se že srečali z vizualizacijo in tistimi, ki še ne.



**Graf 9:** Stolpčni prikaz in primerjava ocen učencev in športnikov na vprašanje »Ali je pri vizualizaciji pomemben prostor tekmovališča (velikost, svetlost, poznavanje...)?«

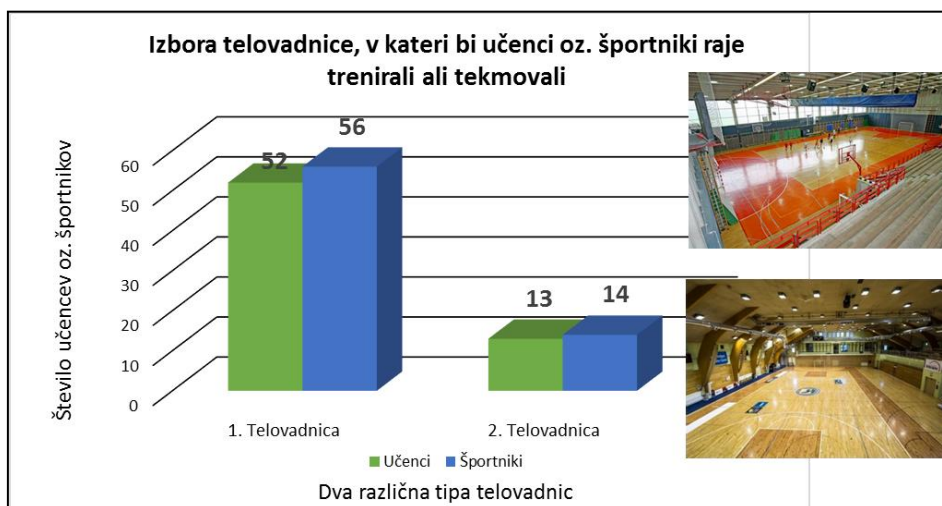
Iz Grafa 8 vidimo, da se je z vizualizacijo že srečalo nekoliko manj kot polovica učencev. Pri športnikih pa se jih je z vizualizacijo srečalo že 76 %, kar je pričakovan rezultat. V zadnjih letih že skoraj vsi športni klubi v svoje treninge in priprave vključujejo tudi športno psihologijo in vizualizacijo.

V Grafu 9 so predstavljene primerjave odgovorov učencev in športnikov, ki so se z vizualizacijo že srečali. Vidimo lahko, da večina teh učencev in športnikov prepričljivo ocenjuje, da ima prostor oziroma arhitektura športnih objektov in tekmovališč pomemben vpliv na psihološko pripravo športnika. Ta si namreč pri vizualizaciji mora najprej v prostoru poiskati pozitivne točke, nato v prostor postaviti samega sebe ter dalje sestavljati športne aktivnosti v celoto, da nastane film njegovega tekmovanja, še preden do njega pride. Tu ima, kot vidimo iz rezultatov, prostor neizmerno veliko vlogo in pomen.



**Graf 10:** Stolpčni prikaz odgovorov in primerjav na vprašanje »V kakšnem športnem objektu bi raje treniral oziroma tekmoval?«

Učenci in športniki so pri oceni najboljših športnih objektov, v katerih bi trenirali oziroma tekmovali, imeli na voljo 4 sklope, ki so opisovali prostor. Pri vsakem od njih so izbrali po en odgovor, ki ga ocenjujejo kot najboljšega. Iz rezultatov, ki so prikazani v Grafu 10, se vidi, da imajo tako učenci kot športniki raje, da so športni objekti svetli, veliki in novejši. Glede barve pa jim bolj ustrezajo enobarvni prostori, a je razlika s tistimi, ki imajo rajši barvne prostore, majhna.

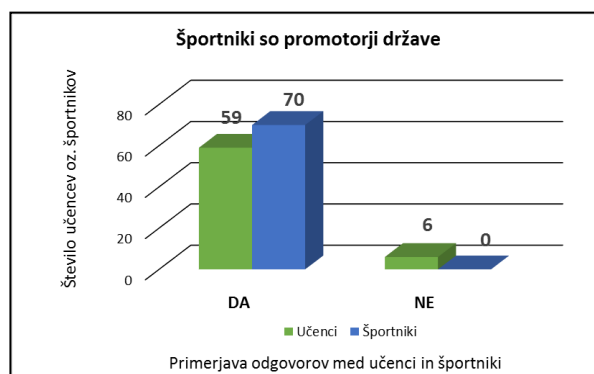
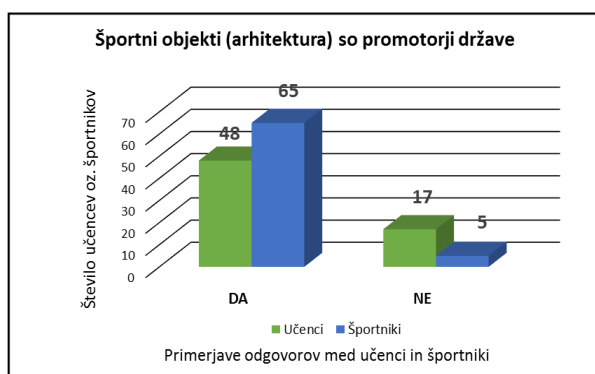


**Graf 11:** Stolpčni prikaz in primerjava ocen na vprašanje »V kateri telovadnici iz slike bi raje treniral oziroma tekmoval?«

Iz Grafa 11 je lepo vidno, da bi tako učenci kot športniki raje trenirali oziroma tekmovali v prvi telovadnici (zgornji). Tako učenci kot tudi športniki so se za prvo telovadnico odločili, kot izhaja iz napisanih razlag na vprašanje »Skušaj razložiti na osnovi česa si se tako odločil?«, zato, ker je svetlejša, bolj prostorna in omogoča svobodno gibanje ter dihanje brez omejitev. Kar nekaj pa jih je kot razlog navedlo tudi gledalce, ki so v prvi telovadnici lahko prisotni takoj ob igrišču in gledajo ter navijajo za tekmovalce. Vsi njihovi navedeni odgovori še dodatno podkrepijo rezultate iz Grafa 10 in odgovore, ki sem jih dobil tudi pri pogovoru z odbojkarjem Bernardom Bezkom ter hipnoterapevtko Marijo Hrovat.

**Preglednica 2:** Izbor najpogostejših odgovorov oziroma razlag učencev in športnikov, zakaj so izbrali 1. ali 2. telovadnico

ODGOVORI učencev	ODGOVORI športnikov
<b>Zakaj so se odločili za 1. telovadnico?</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ker je lepše barve.</li> <li>• Ker je bolj pisana in večja.</li> <li>• Ker ima veliko oken.</li> <li>• Bolj moderna.</li> <li>• Lepša je in me spominja na našo šolsko.</li> <li>• Bolj svetla in domača.</li> <li>• Več naravne svetlobe.</li> <li>• Bolj barvna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ker je bolj odprt in visok prostor.</li> <li>• Ker je svetlejša in bolj prostorna.</li> <li>• Diha.</li> <li>• Bolj živahna in ne tako turobna kot druga telovadnica.</li> <li>• Zelo visoka in odprta, druga pa je za lenuhe.</li> <li>• Ni tako stresnih barv kot druga.</li> <li>• Ker ima lahko gledalce.</li> <li>• Ker je več prostora in se počutim bolj svobodnega.</li> </ul>
<b>Zakaj so se odločili za 2. telovadnico?</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ker je lesena.</li> <li>• Ker je majhna.</li> <li>• Bolj mirna.</li> <li>• Boljša barva.</li> <li>• Enobarvna in ni kičasta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spominja me na dom.</li> <li>• Boljše je opremljena.</li> <li>• Skrivnostna je.</li> <li>• Bolj mirna in tiha.</li> </ul>



**Graf 12 in Graf 13:** Stolpčni prikaz in primerjava odgovorov na vprašanje »Ali so športni objekti (arhitektura) promotorji države?« in »Ali so športniki promotorji države?«

Po prepričljivi oceni učencev in športnikov, kot izhaja iz Grafa 12, so športni objekti resnično promotorji države. Prav tako kot vidimo iz rezultatov, predstavljenih v Grafu 13, so skoraj vsi učenci in vsi športniki ocenili, da so športniki promotorji države. Ti dve ugotovitvi je v pogovoru potrdil in obrazložil tudi odbojkar Calcita Kamnik, Bernard Bezek.

## 4 OBRAVNAVA HIPOTEZ

### 1. Učenci in športniki se bolje počutijo v svetlih ter odprtih športnih objektih.

Hipoteza je potrjena. Raziskava preko anketnega vprašalnika je pokazala, da imajo učenci in športniki raje svetle odprte prostore, ker v njih občutijo več energije za delo in tekmovanje (Graf 11 in Preglednica 2). Tudi hipnoterapevtka je potrdila, da se v svetlih prostorih vsi ljudje, športniki in učenci počutijo bolj sproščene, svobodne ter so bolj pozitivno naravnani, kar jim omogoča boljšo koncentracijo na tekmovanju, večjo eksplozivnosti in s tem tudi boljše rezultate.

### 2. Športniki vidijo ter dojemajo pomen arhitekture oziroma športnih objektov v športu in njihov vpliv na športne rezultate drugače kot učenci.

Hipoteza je delno potrjena. Iz odgovorov na direktna vprašanja sem ugotovil, da se tako učenci kot športniki zavedajo pomena arhitekture oziroma športnega objekta, ki ga ima le ta na počutje in psihološko pripravo športnika ter posledično na športne rezultate. Razlika med športniki in učenci se je pokazala pri vrednotenju dejavnikov, ki vplivajo na športne rezultate (Graf 2), in pri izbiri stadiona (Graf 5). Iz rezultatov in zapisanih razlag (Preglednica 1) se jasno vidi, da športniki na arhitekturo gledajo iz sebe in iz svojih pozitivnih ter negativnih izkušenj. Učenci pa gledajo na arhitekturo športnih objektov od zunaj, bolj površinsko ter na podlagi tega, kar slišijo ali vidijo preko različnih medijev.

### 3. Arhitektura športnih objektov oziroma tekmovališč vpliva na psihološko pripravo športnika.

Hipoteza je potrjena. Tako učenci kot športniki (Graf 7) so potrdili vpliv arhitekture na psihološko pripravljenost športnikov. Zelo nazorno je ta vpliv objekta na športnikovo počutje in psihološko stanje opisal tudi nekdanji odbojkar Calcita. Na psihološko pripravljenost športnikov zelo vpliva velikost, svetlost, oblika in barva športnega objekta, saj, kot je pojasnila hipnoterapevtka, lahko vsi ti dejavniki naše misli sprostitijo, dajo pozitivno energijo in dvignejo samozavest. Temni in zaprti prostori pa lahko povzročijo kontra efekt, da zakrčijo živčni sistem in s tem po celem telesu spustijo negativne signale (negativne misli). Arhitektura športnih objektov ima tudi dokazano zelo velik pomen na področju vizualizacije – miselne priprave (Graf 9).

#### **4. Arhitektura športnih objektov oziroma tekmovališč ne vpliva na športne rezultate.**

Hipoteza ni potrjena. Preko vprašalnika sem ugotovil, da arhitektura športnih objektov oziroma tekmovališč vpliva na športne rezultate (Graf 6). Za doseg rezultatov je pomembna celostna priprava športnika in ta zajema tudi psihološko pripravo, ki predstavlja vrh piramide ter je tesno povezana z mentalnim oziroma čustvenim doživetjem prostora. Če je arhitektura športnih objektov dobro zasnovana, se bo športnik v njej dobro počutil in bo tudi dosegel dobre športne rezultate. To potrjujeta tako sogovornika kot tudi dejstva iz zgodovine, da so arhitekti pri načrtovanju športnih objektov in njihovem umeščanju v prostor prisluhnili prav človeškim – psihološkim občutkom tako z vidika športnikov kot tudi z vidika gledalcev, da bi se v njih vsi dobro počutili.

#### **5. Športni objekti in športniki so promotorji vsake države.**

Hipoteza je potrjena. V raziskavi sem ugotovil, da so športni objekti in športniki resnično največji promotorji vsake države (Graf 12 in Graf 13). Športni objekti s svojo arhitekturo so že pred tekmovanjem kot tudi med njim prva slika, s katero se srečajo tako tekmovalci kot tudi gledalci po vsem svetu ter si ustvarijo splošno mnenje o neki državi. Prav tako pa tudi uspešni športniki, kot je npr. Luka Dončić, Peter Prevc itd. s svojim imenom in podobo promovirajo državo, iz katere prihajajo. Šport je namreč tisti, ki ga spremljajo vsi, ne glede na starost, raso, vero, izobrazbo, spol itd.



## 5 RAZPRAVA

V Sloveniji se že dalj časa ugotavlja, da se mladi premalo ukvarjamo s športom, hkrati se kaže tudi, da v najstništvu ogromno športnikov konča svojo športno »kariero«. Zakaj? Vzrokov je več. Zagotovo pa je za šport potrebne veliko motivacije. Ena od pomembnih motivacij je tudi arhitektura športnih objektov, ki človeka pritegne ali odbije.

Če se vrnem na svoja uvodna vprašanja in zastavljene cilje, ugotovim, da ima velik pomen pri motivaciji, čutenju pozitivne energije in športnem vzdušju prav arhitektura športnih objektov. Ta lahko s svojim videzom, prostornostjo, prijetnostjo in varnostjo pritegne in še dodatno motivira športnike ali pa jih odbije. Arhitektura pomembno vpliva na psihološko počutje športnika. Enako občutijo športne objekte tudi gledalci, ki so pomemben dejavnik na športnih tekmovanjih. Gledalci lahko z ustvarjanjem pozitivne športne energije zelo pripomorejo k športnim rezultatom, kar smo videli leta 2019, na odbojgarski tekmi v Stožicah. Tudi gledalci so psihološka bitja, ki enako kot športniki začitijo arhitekturo objekta ali pa obratno, kot se je to zgodilo na odbojgarski tekmi v Parizu. Tam so z zaprtim prostorom in temnimi barvami, ki so jih s svetlobnimi efekti še povečali, ubili to energijo.

V Sloveniji že imamo odlične in sodobne športne objekte, ki so zasnovani tako, da potrjujejo rezultate anket ter pogovorov s hipnoterapevko in nekdanjim vrhunskim odbojgarjem Calcita Kamnik. Primeri takšnih objektov oziroma dobrih praks so Olimpijsko vadbeni center Novo mesto, Gimnastični center Ljubljana in Nordijski center Planica. V vseh treh objektih so združena vsa temeljna načela arhitekture (trdnost, uporabnost in lep estetski izgled) in že od zunaj vabijo tako športnike kot gledalce v svoje osrčje ter jim nudijo vse kar vrhunski športniki potrebujejo za dosego odličnih rezultatov.

Skozi raziskovalno nalogo sem tudi ugotovil, da arhitektura nima samo pomembne vloge v športu, ampak je skupaj s športom tudi eden največjih promotorjev države. Vsak športnik si, še preden pride na tekmovališče ali na športne priprave in vstopi v objekt, le tega pogleda od zunaj in takoj vidi ter začuti arhitekturo tega objekta. To je

prvi stik, ki lahko človeka pritegne ali odbije in s tem avtomatsko, na podlagi ocene športnega objekta, poda tudi oceno o državi. Poleg tega v športnih objektih, kjer se odvijajo športna tekmovanja, potekajo številna snemanja, TV prenosi, fotografiranja itd. Fotografije športnih objektov oz. njihova arhitektura od zunaj in znotraj naenkrat po različnih medijih ter socialnih omrežjih preplavijo svet. V kolikor je arhitektura športnega objekta fantastična, dodelana in nekaj posebnega, se bo tudi o državi razširila odlična ocena. In prav s tega vidika so športni objekti tako kot tudi športniki glavni promotorji vsake države.

Vse omenjeno lahko opazujemo pri kolesarju Primožu Rogliču ter košarkarju Luki Dončiču, zaradi katerih so kar naenkrat po celem svetu izvedeli, da nekje obstaja majhna država Slovenija, in prav zato ker sta tako Primož kot Luka fantastična igralca, se tudi o državi, ko komentirajo tekme, govori pozitivno. Še dodatno pa to potrjuje tudi Turistična zveza Slovenije, ki je ob zaključku leta podala oceno, da se je število turistov povečalo tudi s tega naslova.

## 6 ZAKLJUČEK

Z raziskovalno nalogo sem dosegel na začetku zastavljena cilja in odprl pomembno temo na področju arhitekture in njenega pomena v športu. Na začetku raziskovanja sem imel veliko težav, ker je literature zelo malo, vsi sodelujoči pa na arhitekturo športnih objektov še nikoli niso gledali kot na enega od pomembnih dejavnikov, ki bi lahko vplival na celostno pripravo športnika in športne rezultate. S tega vidika je ta naloga zagotovo edinstvena in ima neprecenljivo vrednost za vse nas športnike, športne trenerje in psihologe.

Ugotovil sem, da ima arhitektura športnih objektov velik vpliv na športnike, njihovo psihološko pripravljenost in posredno tudi na športne rezultate. Preko raziskovanja pomena arhitekture v športu sem ugotovil, da imajo arhitekti z načrtovanjem objektov v svojih rokah neizmerno moč, čeprav se tega niti ne zavedajo. Kot arhitektura športnega objekta delujejo na športnike, njihovo psihološko pripravljenost in rezultate, tako vpliva tudi na gledalce in njihovo razpoloženje.

S tem pogledom in ugotovitvami bi vsem arhitektom in načrtovalcem športnih objektov zagotovo lahko pomagali pri čim bolj optimalnem načrtovanju. Vsem trenerjem, športnim psihologom in športnikom pa bi ti rezultati raziskave lahko predstavljali neprecenljiv pripomoček pri psihološki pripravi, koncentraciji in motivaciji športnika tako med treningom kot tudi pri pripravi na tekmo.

Na kratko lahko povzamem, da se pri športu kot tudi drugod v življenju vse začne in konča v naši glavi, zato ima arhitekture iz tega naslova zelo velik pomen.

## 7 VIRI IN LITERATURA

### 7.1 Viri literature

#### 7.1.1 Časopisni viri

1. Revija AR. Arhitektura, raziskave, Janez Kresal: Vloga in pomen arhitekturne tehnologije, št. publikacije 2, Založba Fakulteta za arhitekturo, 2. 11. 2009, str. 16

#### 7.1.2 Pisni viri

2. Geraint John, Rod Sheard: STADIA, A Design and Development Guide. Velika Britanija, 1994.
3. Albert Wimmer, Doris Rothauer: STADIEN/STADIUMS. Avstrija: Springer-Verlag, 2008.
4. Maks Tušak, Matej Tušak: Psihologija športa. Ljubljana: Založil Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2003
5. Peter Berić: Sposobnost koncentracije in tehnike vizualiziranja ter njihova uporaba v športu. Ljubljana: Diplomsko delo, UL Fakulteta za šport, 2013
6. Matej Tušak, Robert Misja, Aleš Vičič: Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Založila Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003

#### 7.1.3 Spletni viri

7. Wikipedija, prosta enciklopedija: Šport, s spletne strani <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port>, 10. 12. 2019
8. Eva Mrhar: Moč vizualizacije, časopis Delo, s spleta <https://www.delo.si/polet/moc-vizualizacije-180140.html>, 10. 12. 2019
9. N. R. A.: Kaj je arhitektura in zakaj je pomembna?, revija Dom in Vrt.si, s spleta <https://www.dominvrt.si/gradnja/arhitektura-pomen-arhitekture-arhitekt-kje-najti-arhitekta-zgodovina-arhitekture.html>, 4. 1. 2020
10. Sportal: Pred štartom: rutina, vizualizacija tekmovanja in usmerjenost nase, s spleta <https://siol.net/sportal/ljubljanski-maraton/pred-startom-rutina-vizualizacija-tekmovanja-in-usmerjenost-nase-160175>, 10. 12. 2019
11. Wikipedija, prosta enciklopedija: Arhitektura, s spletne strani

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Arhitektura>, 15. 12. 2019

12. SLONEP: Arhitektura, s spletne strani <https://www.slonep.net/predgradnjo/nacrtovanje/kaj-je-arhitektura>, 15. 12. 2019

## 7.2 Viri slik

**Naslovna fotografija:** Olimpijsko vadbeni center Novo mesto:

<https://www.znm.si/objekti/document/docid/13893?back=/objekti> (9. 2. 2020)

- Slika 1:** Ob podaljšanju pogodbe za projekt prenove Plečnikovega stadiona, 2015:  
<http://www.demokracicni-socializem.si/ids-ljubljana-ob-podaljsanju-pogodbe-za-projekt-prenove-plecnikovega-stadiona/> (3. 1. 2020)
- Slika 2:** Skelet: <https://www.noah.si/en/skelet> in Gradnja v CLT tehnologiji, 14. 4. 2017:  
<http://www.jaris.si/clanki/gradnja-v-clt-tehnologiji.html> (3. 1. 2020)
- Slika 3:** Lepljenka slik stadionov v knjigi STADIA, avtorja G. John, R. Sheard in fotograf Reuters: V Tokiu vrata odprl novi olimpijski stadion:  
<https://www.dnevnik.si/1042917062> (30. 1. 2020)
- Slika 4:** Piramida: <http://www.robertilisac.com/wp-content/uploads/2012/09/000-piramida.jpg> (7. 1. 2020)
- Slika 5:** Sports: [https://www.pngkey.com/detail/u2e6y3i1r5o0r5e6\\_welcome-to-xlr8-sports-sports-banner-design-png/](https://www.pngkey.com/detail/u2e6y3i1r5o0r5e6_welcome-to-xlr8-sports-sports-banner-design-png/) (30. 1. 2020)
- Slika 6:** Eva Mrhar: Moč vizualizacije, časopis Delo, s spleta  
<https://www.delo.si/polet/moc-vizualizacije-180140.html> (10. 12. 2019)
- Slika 7:** 2012 CEV CUP: <https://www.cev.eu/Competition-Area/CompetitionTeamDetails.aspx?TeamID=7619&ID=549> (13. 1. 2020)
- Slika 8:** Arhiv fotografij Žan Rozoničnik (20. 12. 2019)

## ANKETNI VPRAŠALNIK

### Raziskovalna naloga »Pomen arhitekture v športu«

1. Ali treniraš kakšen šport?
  - A. DA
  - B. NE
2. Ali imaš status športnika?
  - A. DA
  - B. NE
3. Kateri od naštetih dejavnikov misliš, da najbolj vpliva na športne rezultate (obkroži 3)?
  - A. Treningi
  - B. Prehrana
  - C. Prostor (velikost, oblika, svetlost, urejenost itd.)
  - D. Trener
  - E. Psihološka pripravljenost športnika
4. Kje se najraje ukvarjaš s športom, treniraš oziroma tekmuješ?
  - A. Na prostem (zunanja igrišča, stadioni, itd.)
  - B. V zaprtih prostorih (telovadnice, pokriti stadioni, igrišča, itd.)
5. Na trening, tekmovanje in druge športne aktivnosti se lažje skoncentriraš, če:
  - A. Poznaš prostor in okolico
  - B. Ne poznaš prostora
  - C. Povsod – ni pomembno
6. Kakšna oblika športnega objekta na sliki ti je bolj všeč?

#### 1. Kvadratna oblika



#### 2. Okrogla oblika



6.1. Skušaj razložiti, zakaj si se tako odločil?

---

7. Ali misliš, da arhitektura (velikost, oblikovanost, svetlost itd.) športnih objektov vpliva na športne rezultate?

A. DA

B. NE

8. Ali misliš, da arhitektura športnih objektov vpliva na psihološko pripravljenost – počutje športnika pred in med tekmo?

A. DA

B. NE

9. Ali si se že kdaj srečal oziroma poznaš vizualizacijo – miselno predstavo tekmovanja?

A. DA

B. NE

9.1 V kolikor si označil **DA** – Ali ti je pri vizualizaciji pomemben prostor tekmovališča (velikost, svetlost, poznavanje ...)?

A. DA

B. NE

10. V katerem športnem objektu bi raje treniral oziroma tekmoval (označi 1 odgovor)?

A. Temnejšem

A. Velikem

A. Novejšem

A. Enobarvnem

B. Svetlejšem

B. Majhnem

B. Starejšem

B. Barvitem

11. V kateri telovadnici in na katerem stadionu bi raje treniral oziroma tekmoval (označi 1 odgovor)?

1. Telovadnica

2. Telovadnica

**1. Telovadnica**



**2. Telovadnica**



11. 1. Skušaj razložiti, na osnovi česa si se tako odločil?

---

12. Ali so športni objekti (arhitektura) promotorji države?

---

13. Ali so športniki promotorji države?

---

Viri slik:

1. Kvadratna oblika športnega objekta: <https://www.tportal.hr/vijesti/clanak/krece-gradnja-novog-stadiona-i-trening-kampa-vrijednih-35-milijuna-eura-foto-20180730/print> (10. 12. 2019)
2. Okrogla oblika športnega objekta: <https://www.irrikom.ru/news/the-second-phase-of-the-park-krasnodar/> (10. 12. 2019)
3. Telovadnica 1: <https://www.sport-sezana.com/sportni-objekti/sportna-dvorana-sezana/> (10. 12. 2019)
4. Telovadnica 2: <https://www.kranjska-gora.si/sl/aktivnosti/ostala-doizivetja/dvorana-vitranc> (10. 12. 2019)