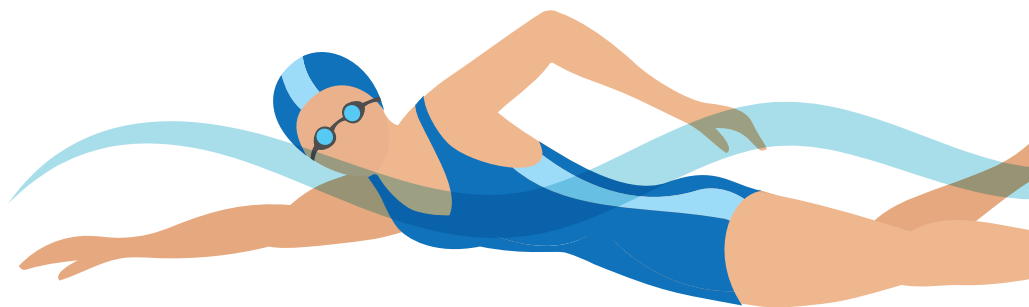
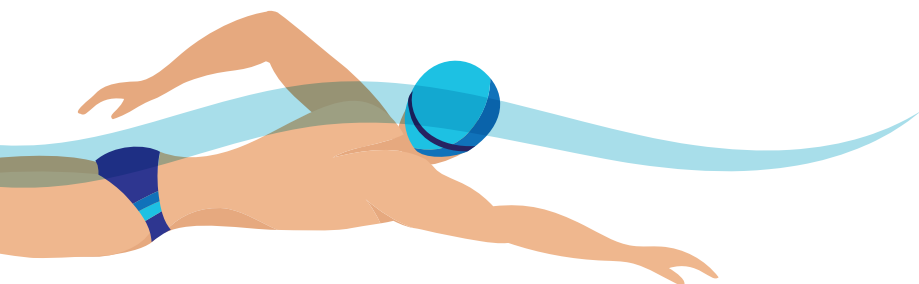




Športno zreli starši

Tanja Kajtna in Tina Jeromen

Športno zreli starši

Avtorici:

Tanja Kajtna in Tina Jeromen

Ljubljana, 2021

Avtorica poglavja »Duševno zdravje in adolescenca«:

Borjana Kremžar Jovanović

Oblikovanje: Herman & partnerji;

zanj Nataša Vuga, arnoldvuga+

Elektronska knjiga

Izdajatelj: Plavalna zveza Slovenije

Ljubljana, 2021

Knjigo posvečava najinim staršem - Lidiji in Alojzu,
Majdi in Branetu. Veseli sva, da ste z nama
delili vašo ljubezen in spoštovanje do športa.

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 79295747
ISBN 978-961-95524-0-7 (PDF)

Ljubljana, 2021

Uvodna beseda

Kaj pomeni starš športnika? Družbeni stereotip je, da so to ljudje, ki skrbijo za prevoze na treninge in tekmovanja, skrbijo za opremo in prehrano otrok - športnikov, ter vse vikende »zapravijo« na tribunah ob navijanju za svoje otroke. V resnici pa so, poleg navzven očitnih nalog, še veliko več. Vloga staršev v športu je nekaj, o čemer se trenerji ne prestando učijo, različne vloge raziskujemo športni psihologi in številne druge stroke, redkeje pa te vsebine pridejo do staršev in do sedaj še niso bile zbrane na enem mestu.

5

Kot športni psihologinji pogosto prihajava v stik s starši, ki se sprašujejo o svojih vlogah in nalogah - včasih ne vedo, kaj reči svojemu otroku, včasih ne vedo, kako se nekaj dogovoriti s trenerjem. Sprašujejo se, kakšen je primeren odziv na zmago ali poraz po tekmi. Vedno želijo svojemu otroku le najboljše, a se kljub temu občasno znajdejo v zagati – ob odraščanju, ob otrokovem napredovanju na višji tekmovalni nivo, ob povečanih zahtevah na šolskem področju.

V knjigi bova predstavili strokoven pogled na nekatere tipična vprašanja, ki si jih zastavljajo starši športnikov in jasno opredelili, kakšna je vloga staršev v športu.

Pripravili sva program, ki sva ga poimenovali »športno zreli starši«.

Knjiga ima tri dele: v prvem predstaviva nekaj pomembnih ugotovitev psihološke stroke, poveževa šport in odraščanje, psihološki pogled na družino športnika, usklajevanje šole in športa in osnove komunikacije. V drugem delu predstaviva program »Športno zreli starši«, v tretjem delu pa boste našli povzetke, napotke in vprašalnike.

5	Uvodna beseda
9	Zakaj je šport dober?
12	Značilnosti športnikov, trenerjev in staršev v športu
13	Kdo je športnik?
13	Razvoj mlajšega šolarja in šport
17	Vrste motivacije
19	Stres in šport
21	Povezava družine in športa v obdobju mlajšega šolarja
24	Razvoj v obdobju adolescence
27	Kako sodelovati z adolescenti?
36	Usklajevanje šole in športa
39	Kdo je trener?
41	Naloge staršev in družine v športu
47	Športni trikotnik: starši – športnik – trener
51	Kaj so "športno zreli" starši
53	Komunikacija in priporočila za starše
54	Spretnosti sporočanja
59	Spretnosti poslušanja
61	Neverbalna komunikacija
67	Zaključek: osem nasvetov za uspešno komunikacijo s športnikom

68	Program "Športno zreli starši"
71	Predstavitev programa
71	Trening športno zrelih staršev
72	1. srečanje
72	Prvega srečanja se udeležijo vsi - starši, trenerji, športniki.
74	Delovni list za 1. srečanje: "Športni trikotnik, starši, trenerji, športniki"
76	2. srečanje (v dveh delih) je namenjeno samo staršem
77	Srečanje 2A
78	Srečanje 2B
80	Delovni list za srečanje namenjeno staršem 2A
82	Delovni list za srečanje 2B: namenjeno staršem
84	3. srečanje: namenjeno tekmovalcem
86	Delovni list za 3. srečanje: namenjeno tekmovalcem
89	4. Srečanje namenjeno predstavitvi plakatov in spoznanj
91	Namesto zaključka - domača naloga za starše: naredimo vajo iz čuječnosti
92	Priloge in delovni listi
93	PRILOGA A: Razmislek za starše
95	PRILOGA B: Zbrani napotki
97	PRILOGA C: Kako pomagati otroku, da je pred in med tekmo sproščen?
99	PRILOGA D: Vprašalniki in testi
99	Test spretnosti poslušanja (Martens, 2012)
100	Test nebesedne komunikacije
101	Samooценjevalni vprašalnik za starše športnikov
103	PRILOGA E: Delovni listi za srečanja
104	Delovni list za 1. srečanje: "Športni trikotnik, starši, trenerji, športniki"
106	Delovni list za srečanje 2A: namenjeno staršem
108	Delovni list za srečanje 2B: namenjeno staršem
110	Delovni list za 3. srečanje: namenjeno tekmovalcem
112	Literatura

Zakaj je šport dober?

Mladi se s športom največkrat začnejo ukvarjati na pobudo staršev.

9

Šport je posebno primerno okolje za učenje življenjskih spretnosti, ki se lahko prenesejo na druga področja našega življenja. Prvi razlog za to je, da se fizičnih spretnosti naučimo na podoben način kot življenjskih spretnosti – z demonstracijo in vajo. Drugi razlog je, da so številne spretnosti, naučene v športu, zlahka prenosljive na druga področja našega življenja – mednje spadajo: nekaj uspešno narediti pod pritiskom, reševanje problemov, izpolnjevanje rokov in izzivov, postavljanje ciljev, komunikacija, soočanje z uspehom in porazom, delo v skupini in znotraj nekega sistema in sprejemanje in upoštevanje povratnih informacij.

Življenjske spretnosti nam omogočajo, da v nekem okolju delujemo uspešno – med ta okolja lahko štejemo družino, šolo, delovno okolje, sosesko, skupnost ... So tako vedenjske (na primer uspešna komunikacija z vrstniki in odraslimi) kot tudi kognitivne (na primer učinkovito sprejemanje odločitev). Roberts in Treasure (1993) šport opredelujeta kot učni prostor za odgovornost, upoštevanje pravil, odlaganje trenutnega užitka za kasnejše cilje in lastna korist za višje cilje in za učenje socialno prilagojenih oblik vedenja.



Šport je posebno primerno okolje za učenje življenjskih spretnosti, ki se lahko prenesejo na druga področja našega življenja.

Prenos spretnosti, naučenih v športu, je mogoč, ko otroci začnejo prepoznavati podobnosti med situacijami, ki jih doživljajo na različnih področjih svojega življenja, pomagamo pa jim lahko prepoznati tudi, da gre ne le za fizične, ampak tudi kognitivne strategije in spretnosti. Na šport namreč še vedno morda gledamo preveč le s fizičnega vidika, premalo pa tudi s kognitivnega in psihološkega vidika (Kajtna, 2006).

Šport po mnenju staršev, stroke in tudi otrok, gradi samozaupanje in samospoštovanje. Mlad človek spozna iz prve roke, kako je biti tekmovalec, kakšni so standardi dobrega odnosa med tekmovalci in kaj pomeni spoštovati nasprotnika. Nedvomno šport uči samodiscipline in tega, da se mora zanesti sam nase. Športniki se brez posebnega napora naučijo reševati probleme, postaviti cilje, ki jih bodo dosegli z delom, upravljati s stresom,

POVZETEK

1. V športu se lahko naučimo spretnosti in znanj, ki jih lahko uporabimo tudi na drugih področjih življenja, skozi celo življenje.
2. Te spretnosti so tako vedenjske (na primer uspešna komunikacija) kot kognitivne (na primer učinkovito odločanje).
3. Šport gradi samozavest in disciplino ter pomaga pridobiti delovne navade.
4. V športu pridobimo prijatelje in zgradimo zdrav življenjski slog.

ohraniti pozitiven odnos, vztrajati kljub težavam in možnim neprijetnim preobratom. Naučijo se vzdrževanja čustvenega in fizičnega ravnotežja, znajo se izogniti neprimernim notranjim in zunanjim pritiskom in spoznajo, kako ravnati, kadar so pod pritiskom. Otrok se uči samostojnosti pri potovanjih in spoznavanju novih ljudi. Ne glede na vse to pa bo šport nekaj, kar bo človeku ostalo za vse življenje, in včasih celo omogoča pot do študija, štipendije (Kajtna in Jeromen, 2013).

Pridobivanje delovnih navad je pomemben dejavnik, zaradi katerega starši izberejo šport kot pristočno dejavnost otroka. Zavedajo se, da bodo v procesu treninga drugi odrasli (trenerji) na različne načine pristopili k načrtovanim dejavnostim, otroka bodo motivirali in včasih tudi prisilili k izvajanju določenih dejavnosti in tako spodbudili razvoj delovnih in učnih navad. Oblikovanje navad je dolgotrajen proces, ki se razvija postopoma. Začne pa se s sledenjem navodilom, z vztrajanjem pri opravljanju določene aktivnosti, ter naprej z razvojem odgovornosti, vztrajnosti in motivacije. Smiselno je, da ima otrok od otroštva neko aktivnost, s katero poskrbi za svoje potrebe, nekaj v čemer raste, je dober in je njegovo (na drugi strani s potrebe družine, ki se jih prav tako nauči uveljavljati in vzdrževati).

Pomemben cilj procesa športnega treninga je pridobivanje spretnosti, delovnih navad in izkušenj, s katerimi se izkažejo v odrasli dobi (članski kategoriji), ko se začne specializirani trening. Te navade so: točnost, delavnost, ohranjanje pozitivnega odnosa kljub težavam, vztrajnost, postavljanje ciljev, sledenje navodilom, sodelovanje v skupnosti vrstnikov, fair play.

Še en pomemben vidik pa je socialni. V skupini otrok se stkejo pristne prijateljske vezi, kar je razlog, zaradi katerih mladi ostanejo in vztrajajo v športu (Burton, 2008). Ko so vprašali otroke, stare med 6 in 18 let, zakaj se ukvarjajo s športom, so večinoma odgovorili, da za to, ker je zabavno, da postajajo vedno boljši in da so skupaj s prijatelji. Zmagovanja med prvimi sedmimi izbirami ni, postane pa pomemben v višjih starostnih kategorijah.

Filozofija športa za življenje predvideva, da so telesna vzgoja, šolski športi, tekmovalni športi in rekreativne dejavnosti medsebojno odvisni in prispevajo k razvoju zdravih in aktivnih otrok in mladostnikov. Model športa za življenje je vključujoč model in spodbuja otroke k vključitvi v vseživljenjsko telesno dejavnost. S holističnim pristopom omogočimo, da se vsak športnik razvija kot popolna oseba in da se kot odrasel človek s športom ukvarja celo življenje.

Kdo je športnik?

Športnik je vsak, ki se redno ukvarja s tekmovalnim športom, ne opredeljuje pa ga količina in intenzivnost treningov. Biti športnik pomeni, da je človek aktivno vključen v treninge. To v celoti lahko opišemo takole: redno hodi na treninge, sistematično vadi neko veščino, se trudi in vzdržuje pozitiven odnos, upošteva trenerjeva navodila, ima spoštljiv odnos do sotekmovalcev in nasprotnikov, soigralcev, upošteva pravila fair play-a ter je pripravljen na pogovor s trenerjem in starši v primeru težav in ob določanju nadaljnjih aktivnosti.

Šport ima v različnih starostnih obdobjih različen pomen. Športno udejstvovanje usklajeno z razvojem, bo omogočilo, da otroci odnesejo največ, kar jim šport lahko ponudi. Zato bova v nadaljevanju predstavili nekatere vidike razvoja, pomembne za šport. Značilno za razvoj je, da poteka v fazah, ki jih ne moremo preskakovati in vedno potekajo po enakem zaporedju. Faze se pojavljajo ob določenih starostih in jih ne moremo izzvati prej, kot to dovoljuje razvoj, to pomeni, da je na pojav nekega vedenja in razumevanja preprosto treba počakati.



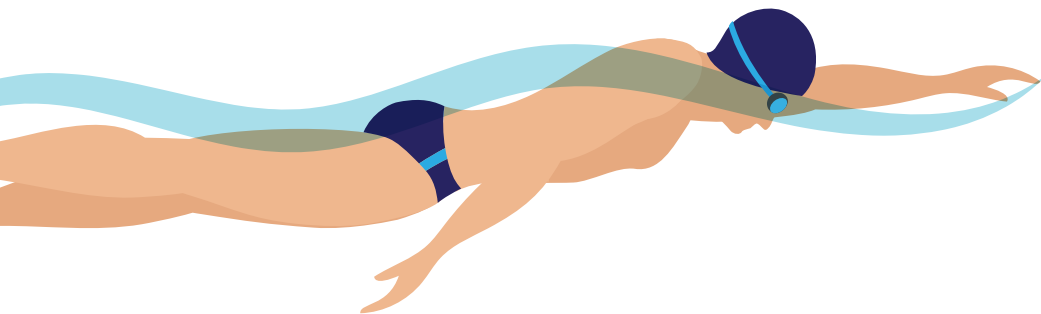
Športnik je posameznik, ki redno trenira, se udeležuje tekmovanj in sistematično vadi neko športno veščino.

Razvoj mlajšega šolarja in šport

Pri mlajšem šolskem otroku poteka **gibalni razvoj** razmeroma skladno s **telesnim razvojem**. V starosti med 6. in 11. letom se - prej hitra telesna rast - umiri, je počasnejša in pride do enakomernega prirastka telesne teže. V šolskem obdobju se dokončno oblikuje otrokovo okostje, skoraj končno obliko dobi ukrivljenost hrbtenice. Razvoj mišičevja poteka zlasti na področju rasti drobne muskulature, spreminja se tudi sestavina mišičevja, v katerem je vse manj vode, posledica pa je večja moč (Škof, 2016).

Gibalni razvoj se izpopolnjuje v moči, hitrosti, natančnosti in prefinjenosti gibov. Pojavljajo se vse bolj zapletene gibalne aktivnosti, ki zahtevajo veliko stopnjo koordinacije različnih mišičnih struktur. Za to pa ni dovolj samo razvitost mišičnih struktur, ampak tudi razvitost gibalnih

**Značilnosti športnikov,
trenerjev in staršev v športu**



živčnih centrov v velikih možganih; ti centri pa so približno do 11. leta otrokove starosti že skorajda v celoti razviti. Otrok, starejši od sedmih let, se uči novih gibalnih tehnik izredno hitro in brez večjih naporov, zato je to idealen čas za sistematično ukvarjanje s posameznimi športnimi zvrstmi in za pričetek rednega treninga. Otrok ima toliko energije, da je ne more sproti porabiti. Poleg tega izredno hitro osvoji nove, še tako zahtevne gibalne spretnosti. Otrok, ki je starejši od sedmih let, se lahko že sam odloči, s katero športno zvrstjo se želi ukvarjati.

Avtor ene najbolj znanih teorij **kognitivnega razvoja** je nedvomno Piaget (Horvat in Magajna, 1989). **Razvoj inteligentnosti** je Piaget razdelil in opisal v štirih stadijih. V obdobju od rojstva do drugega leta govori o senzomotorni fazi. Naslednja je predoperacionalna faza (od drugega do sedmega leta), nato stopnja konkretnih operacij (7-11 let) in nato stopnja formalno logičnih operacij (11-15 let) (Labinowicz, 1989). Posameznik preide iz predoperacionalne stopnje na stopnjo konkretnih operacij takrat, ko usvoji miselne operacije. Le-te se ne morejo usvojiti z učenjem, ampak samo skozi posameznikovo lastno aktivnost, predvsem na osnovi logično matematičnih izkušenj (Horvat in Magajna, 1989). Operacije lahko opredelimo kot akcije, čeprav ne telesne, ker vedno potekajo na nivoju misli. Vseeno pa imajo te akcije svoj izvor v telesnih aktivnostih. Tako bi lahko operacije definirali tudi kot ponotranjene akcije. Vse akcije pa ne morejo postati operacije. Pravzaprav operacije nastanejo iz specifičnih akcij, kot so kombiniranje, razvrščanje, klasificiranje in podobno (Horvat in Magajna, 1989). Starostno obdobje mlajšega šolarja med 6. in 11. letom je obdobje, ki ga v večji meri pokriva drugi stadij intelektualnega razvoja (po Piagetovi razdelitvi) (Labinowicz, 1989). V tem času se v otrokovem mišljenju razvijejo sposobnosti, ki jih imenujemo **operacije**. Ena glavnih lastnosti operacij in operativnega mišljenja je **reverzibilnost** - sposobnost, da na miselnem nivoju preidemo določeno pot v eni smeri in se nato v mislih vrnemo na izhodiščni položaj.



Razvoja ne moremo prehitevati – razvojne faze vedno potekajo po enakem zaporedju.

Mlajši šolski otrok (od približno 7. leta) tako razume naloge konzervacije (tekočine, teže, površine, dolžine in izpodrinjene tekočine), seriacije, klasifikacije in razredne inkluzije. To pomeni, da če otroku postavimo osem sponk blizu skupaj v vrsto, pod njih pa osem sponk z večjo medsebojno razdaljo, da razume, da gre za enako količino sponk ter da ve, da je v kozarcu, ki je višji in ožji, enaka količina vode kot v nižjem in širšem kozarcu. Vendar pa je take naloge otrok sposoben rešiti takrat, ko jih vidi, ne pa še v abstraktnem prostoru (torej če mu jih samo predstavimo ali pa jih nadomestimo z vsebinami, ki so mu tuje). Za šport to pomeni, da je nujno, da otroku pokažemo vsako spretnost in gib, ne pa le povemo, kako naj nekaj izvede. Prav tako pa tudi v vsakodnevnem življenju starši vidite, da bodo otroci nova

znanja osvojili hitreje, če jim pokažete, kako nekaj narediti in da ni dovolj, da jim navodila samo poveste, še posebej takrat, ko gre za učenje novih vsebin in spretnosti. Otrok se ne more postaviti v perspektivo drugega, dokler ni dovolj zrel, zato je nesmiselno otroka v tej starosti učiti tako, da mu kot zgled dajemo druge.

Trenerji v tej starosti otroke učijo s konkretnim prikazom posameznih nalog, ali preko igre. Pri pogovoru moramo biti odrasli v tej starosti previdni pri tem, kako se izražamo – otroci še ne razumejo sarkazma, ironije in podobnih oblik. Gotovo bomo bolj učinkovito prenesli sporočilo, če bomo svoje razlage in prikaz aktivnosti prilagodili konkretnemu nivoju razumevanja otroka.

Pogosto zmotno mislimo, da je igra le nekaj, kar je značilno za predšolskega otroka – igra se v razvoju ohrani, vendar se otrokova igra spreminja glede na čas, ki ga otrok porabi zanj, ter glede na vsebino in način igranja. Pri šolskem otroku prihaja vse bolj do izraza skupinska igra, saj je **socialni razvoj** že dosegel takšno stopnjo, da se lahko otrok igra v skupini, podreja se skupinskim normam in pravilom v igri. Še vedno so prisotne funkcijske igre, ki so prvenstveno omejene na motorične aktivnosti. Te igre dobivajo vse bolj značilnosti socialnih iger s pravili ali pa prehajajo v vse resnejše ukvarjanje s športom (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

V socialnih reakcijah in moralnem presojanju opazimo, da otroški egocentrizem počasi začneja popuščati (Horvat in Magajna, 1989). V tem času se otroci združujejo v skupine po spolu, zato bodo trenerji imeli težave, če bodo otroke silili v mešane skupine. V tem starostnem obdobju je izjemno pomemben socialni pristop in zgled trenerja, postopno spodbujanje prevzemanja odgovornosti pri otrocih, veliko dela v skupini, a zaradi miselnih značilnosti še vedno delo na konkretnih primerih in z udeležbo v aktivnosti, izjemen pa je tudi pomen demonstracije aktivnosti (Horvat in Magajna, 1989), športniki pa naj pokazano ponovijo. Kadar se dela v skupini, lahko trenerji izkoristijo priložnost za pogovor o socialnih veščinah, spoštovanju pravil in fair playu – pogovor o tem, kaj je prav in narobe, kaj pomeni poštenost v športu in goljufanje ... Takšne primere je seveda potrebno podkrepiti s konkretnimi vsebinami. V tem starostnem obdobju naj trenerji ob učenju športa poudarjajo pomen igre, saj se otrok razvija skozi igro, vse aktivnosti pa morajo biti vir uživanja (Dick, 1997).

Z rastjo in razvojem se spreminjajo tudi nekatere oblike **socialnega obnašanja**, večja se sposobnost uživanja v druge, iskanja stikov in sodelovanja, nudenja pomoči, interes za druženje z vrstniki – pa tudi tekmovalnost. V tem obdobju se poveča želja po uspešnosti, ambicioznost, želja po doseganju najvišjih mest med vrstniki na storilnostnem področju. To pa povzroči tudi povečano tekmovalnost. Pomembno je, da pri vsakemu otroku najdemo področje, kjer lahko uspešno tekmuje z drugimi, kjer je med najboljšimi (Horvat in Magajna, 1989). V športu govorimo o velikem pomenu individualizacije, pohvaliti in izpostaviti je potrebno otrokova močna področja in spremljati napredek glede na vsakega otroka posebej,

ne le v primerjavi z drugimi. To je ključno za **razvoj samozavesti** in dobrega mnenja o lastnih motoričnih sposobnostih, torej za razvoj telesne samopodobe.

Kimiecik idr. (1986, v Tušak, 1997) so proučevali povezanost med otrokovim ocenjevanjem zadovoljstva z nastopom, mnenjem o svojih sposobnostih in sposobnostih nasprotnika ter izidom tekme, želeli pa so preveriti spoznanja Spinka in Robertsa (1980, v Tušak, 1997), ki ugotavljata, da je **občutek zadovoljstva z nastopom** povezan s športnikovim zaznavanjem uspešnosti. Njihovi rezultati so pokazali, da so z nastopom zadovoljni vsi, tako zmagovalci kot poraženci – ni bilo “nezadovoljnih zmagovalcev”, kot so se pojavljali v raziskavi Spinka in Robertsa (1980, v Tušak, 1997) na odraslih športnikih.

16

Videti je, da je pri odraslih športnikih (posebno pri vrhunskih) percepcija zadovoljstva z nastopom odvisna tako od izkušenj uspeha kot neuspeha, pri otrocih pa neuspeh na tekmovalni igri ne igra pomembne vloge pri doživljanju zadovoljstva – ocena lastnih igralnih sposobnosti je edini dejavnik, ki je pomembno povezan z otrokovim igralnim zadovoljstvom. Če je otrok ocenil, da je igral dobro, je tudi občutil zadovoljstvo z igro, ne glede na rezultat. Izjave poražencev so npr.: “Vesel sem, da sem sodeloval na turnirju. Ker sem igral dobro, se dobro počutim, čeprav sem tekmo izgubil, ker je bil nasprotnik še nekoliko boljši od mene.” Njihovo mnenje o svojih igralnih sposobnostih se ni bistveno spremenilo, izboljšali so le mnenje o nasprotniku. Pri otroku je tako pomembna predvsem notranja motivacija in primerjava z lastnimi standardi, kar je pogosto razlika od odraslih športnikov, kjer vse prevečkrat prevladuje zunanja motivacija.



Športni napredek v obdobju mlajšega šolarja je izjemno hiter.

S starostjo otrok naraščata čas trajanja vadbene ure in tudi količina ponovitev posamezne veščine. Ob postopnem naraščanju zahtevnosti, bodo otroci željni aktivnosti in ne bodo zapuščali športa. Vztrajanje v športu in zabava ter dobro počutje, to naj v tem razvojnem obdobju poudarjajo starši. Tekmovalna uspešnost otrokom ne pomeni veliko, pretirano spodbujanje tekmovalnosti lahko v tej starosti povzroči slabo razumevanje koncepta tekmovalnosti. V tej starosti so namreč pogosto zelo tekmovalni in rezultatsko uspešni tisti otroci, ki so biološko nekoliko bolj zreli od vrstnikov. Če v rasti in razvoju (torej tudi v mišični moči, hitrosti, eksplozivnosti, nadzoru gibanja in tako naprej) prehitevajo vrstnike, bodo športno bolj uspešni zaradi razvoja, ne pa nujno zaradi večje nadarjenosti. Prav zgodnje opredeljevanje športnikov za »talentirane« je lahko nevarno, saj takšni otroci pogosto prehitro začnejo ceniti le tekmovalno uspešnost in se njihova motivacija prehitro obrne v smeri zunanje motivacije, konstanten lastni napredek pa jim postane manj pomemben.



Že takoj ob začetku sistematičnega ukvarjanja s športom spodbujajmo fair play.

Zato tudi, če otroci uspešno tekmujejo, še vedno poudarjajmo predvsem trud, prizadevnost, lastni napredek in učenje ter uživanje v aktivnosti. Otroci, ki so prezgodaj uspešni, se namreč kasneje ob zastojih v napredku (ali slabših uvrstitvah) ne znajdejo. V takih trenutkih je namreč potrebno začeti delati za lastni napredek, ki pa morda ne bo takoj viden navzven, v rezultatih. Motivacijsko je lahko takšno obdobje izrazito težko, če smo jim individualni napredek »pozabili« privzgojiti kot eno glavnih vrednot športa.

Tudi tekmovalna v tem starostnem obdobju naj bi bila strukturirana tako, da čim bolj omogočajo tekmovalno izkušnjo, v kateri je prepoznan lastni napredek oziroma je zagotovljeno, da se bodo uspešne počutili vsi sodelujoči. Oblike državnih prvenstev z upoštevanjem ekipnih dosežkov, brez individualnih razglasitev, različni »festivali športa« in podobno omogočajo prav to. V to smer gre v Sloveniji tudi zakonodaja, ki do 12. leta še ne govori o kategoriziranih športnikih, saj pred to starostjo zaradi miselnega razvoja, vezanega na konkretne vsebine, otroci tekmovalnosti in individualnega napredka še ne zmorejo pravilno razumeti oziroma ločevati.

Prav je, da se otroci naučijo tekmovalnosti, saj tako lahko ocenijo svoje sposobnosti in se primerjajo z vrstniki. To je nekaj, kar se nam v vsakdanjem življenju redno dogaja. Zato je prav, da se tudi v starosti do 12 let učimo tekmovalnosti. Težave se pojavijo namreč le takrat, ko dajemo prevelik poudarek rezultatu oziroma uvrstitvi (Tušak, Tušak idr., 2003). Uspeh je vedno predvsem zmaga v primerjavi s samim seboj, šele potem v primerjavi z drugimi.

17

POVZETEK

1. Med 6. in 11. letom otroci rastejo počasneje, večja se hitrost, natančnost gibov – zato je takrat primerno začeti z rednim športnim treningom.
2. Stvari bodo znali narediti, če jih prej vidijo – miselno so vezani na konkretne prikaze aktivnosti.
3. Radi delujejo v skupinah, treningi morajo vključevati velik delež igre.
4. Na tekmovalnih je potrebno spodbujati lastni napredek, trud, vztrajnost.

Vrste motivacije

Motivacija je široko področje človekovega psihološkega delovanja in je sestavljena iz različnih psiholoških pojavov. Je psihološka lastnost ali stanje, ki nam daje energijo, da nekaj začnemo, vztrajamo in izberemo neko dejavnost pred drugo (Musek, 2005; Tušak in Tušak, 2001; Weinberg in Gould, 2015).

V športu razumemo motivacijo kot tisto psihološko lastnost, ki vpliva na to, kako dobro, kako dolgo, kako vztrajno, zavzeto bo športnik treniral, koliko truda bo vlagal na treningih in tekmovaljih skozi čas (Tušak, Misja idr., 2003).

Prvi raziskovalci motivacije, na primer Jung, Maslow in Rogers, so opozarjali, da na našo motivacijo vplivajo naše **potrebe** (Musek, 2005). Vsi poznamo negativne reakcije športnikov, ko niso uspeli na tekmi, ko niso dobro sprejeti v ekipi, ko so izgoreli in zasičeni, ko se ne morejo samostojno odločati ipd ... (Tušak, Misja idr., 2003).

18

Musek (2005) pravi, da motivacija izhaja iz naučenih **vrednosti** oz. idealov v kulturi, družbi in družini. To so tiste smernice v življenju, ki se nam zdijo zelo pomembne, rečemo jim vrednote (tudi pomembni cilji). Ljudje smo socialna bitja in že od malega smo naučeni, da so v naši družbi pomembne določene vrednote, to so tiste stvari, za katere se je vredno potruditi in jih uresničevati (delavnost, vztrajnost, znanje, družina, prijatelji, visoki cilji, uspešnost, poštenost, nesebičnost, ugled, denar, uživanje, timski duh, nacionalna pripadnost, pomoč drugim, zdravje in še mnogo drugih). Bolj kot je športniku vrednota pomembna (npr. uspešnost v športu), več bo zanjo naredil in več bo pripravljen zanjo tudi žrtvovati.

Iz osnovne človekove potrebe po uspehu oz. po spoštovanju in iz vrednote uspešnosti, izhaja v športu verjetno najpomembnejša vrsta motivacije, to je **storilnostna motivacija** (McClelland idr., 1953). Največkrat storilnostno motivacijo imenujemo tudi **ambicioznost**, ki jo prepoznamo v vedenju športnika, ki bo več truda in energije vložil v aktivnosti, ki so potrebne za uspeh in manj energije in časa v druge aktivnosti (uživanje, prosti čas, druženje ipd). Zaznamo jo tudi tako, da vidimo, da so nekateri zadovoljni prej in z nižjimi dosežki kot drugi, eni se marsičemu odpovedujejo in za uspeh marsikaj žrtvujejo, drugi pa manj. Raziskave v športni psihologiji so pokazale, da bolj storilnostno motivirani športniki izbirajo bolj izzivalne cilje, so bolj koncentrirani na izvedbo in so večinoma tudi bolj uspešni od športnikov z nižjo storilnostno motivacijo (Cox, 2011; Weinberg in Gould, 2015).



Motivirani športniki bodo na treningu vztrajno trenirali in delali intenzivno tudi takrat, ko jim ne bo šlo.

Najbolj splošno znana je delitev na **notranjo in zunanjo motivacijo**. Notranje motivirani v športu vztrajajo zaradi športa samega – uživanja v aktivnosti, osebne izbire, pozitivnih učinkov in občutka, kot da so se zllili z dogajanjem. Kadar športniki verjamejo, da so oni sami vzrok za to, da so vključeni v šport (in tudi za rezultat), takrat so najbolj notranje motivirani. Kadar pa govorimo o zunanje motiviranem športniku, takrat ga motivira rezultat, medalja, želje družine, pričakovanja trenerjev, denar, medijska prepoznavnost. (Kajtna in Jeromen, 2013). Najboljši način za spodbujanje notranje motivacije so pravilno zastavljeni cilji.

Športnik je lahko **pozitivno** motiviran, ko trenira in tekmuje zato, da bi dosegel uspeh. Da je **negativno** motiviran, pa rečemo takrat, ko se želi izogniti neuspehu (McClelland idr., 1953). Tudi tukaj je razlika med obema motivacija opazna v vedenju športnika: npr. na treningu nekatere vaje delajo manj prizadevno, manj natančno in bolj počasi, ko jih trener ne opazuje. Vzroki so različni, npr. vaje ocenijo kot prezahtevne ali dolgočasne, zato jih delajo zaradi prepričanja, da »bo trener jezen, če tega ne bodo naredili.«

Na nalogo usmerjeni športniki želijo na treningih in tekmah izboljšati svoje motorične sposobnosti, gibalne veščine, nastop. Neprestano razmišljajo, kje bi še lahko napredovali v izvajanju določenih gibov, tehničnih elementov. Velikokrat se jim tudi sam dosežek na tekmovalstvu ne zdi tako pomemben. Če so dobro igrali, so zadovoljni, ne glede na to, ali so zmagali ali izgubili. Druge športnike pa bolj motivira **rezultat**, dosežek. Zanje ni pomembno, s kakšno igro ali izvedbo bodo to dosegli. Zanje je zmaga uspeh, četudi slabo igrajo (Duda, 1989). Večino športnikov spodbujata obe vrsti motivacije, vendar ne enakomerno. Eni bolj postavljajo v ospredje dobro izvedbo, drugi rezultat. Obe vrsti motivacije imata tudi slabosti, saj tisti, ki se preveč zavzeto in natančno ukvarja le z nalogo in s pravilno izvedbo, svojo pozornost preveč preusmerja od dogajanja na tekmi. Preveč na rezultat usmerjen športnik pa je nemotiviran v pripravljalnem obdobju, ko tekem še ni ali pa pri fizično napornih ali tehnično natančnih treningih (Weinberg in Gould, 2015).

19

POVZETEK

1. Spodbujajmo napredek vsakega posameznika.
2. Notranje motivirani športniki (ki bodo delali zase, za svoje cilje in bodo v športu uživali) bodo v športu vztrajali dlje in bodo bolj zadovoljni s svojo športno dejavnostjo.
3. Najbolje motiviramo tako, da zastavimo dobre cilje.

Stres in šport

O posameznikovi oceni stresnega dogodka govori kognitivno transakcijska teorija stresa – njen avtor Lazarus (Lazarus in Folkman, 1984) je namreč poudaril, da je stres interakcija, torej sodelovanje oziroma sovplovanje med zunanjimi (značilnosti same situacije, tekmovalstva, pogovora ...) in notranjimi komponentami (našimi mislimi, čustvi, spomini, prejšnjimi izkušnjami ...). Pri tem je najpomembnejši kognitivni vidik našega delovanja. Upoštevamo tudi odnos med posameznikom in njegovim okoljem. Preprosteje rečeno: pomembna je **posameznikova ocena dogodka**, osebna komponenta. Bolj kot objektivne značilnosti situacije je pomembno tisto, kar o stresni situaciji menimo mi.

Tako lahko govorimo o treh ocenah stresnih situacij (Lazarus in Folkman, 1984):

- Škoda, izguba – pojavi se, ko smo na tekmi slabo nastopili in so prisotne negativne posledice, je že prišlo do neke škode. Na takšen dogodek se lahko odzivamo z izražanjem negativnih čustev ali pa s prepričanjem, da se bodo stvari uredile same od sebe.
- Grožnja – pričakujemo škodo, je zelo verjetna, a se še ni zgodila (pričakovanje slabega nastopa). Lahko se odzivamo z vdanostjo v usodo, lahko upamo, da se bodo stvari še preobrnille in do težave ne bo prišlo. V takšnih primerih se pogosto tudi obrnemo po pomoč k prijateljem ali staršem.
- Izziv – kot izziv neko situacijo ocenimo takrat, ko so pred nami težke zahteve, za katere pa menimo, da jih bomo obvladali. Posledica je običajno vznemirjenost, na takšno situacijo pa se navadno odzivamo s pozitivnim mišljenjem in pripravo na situacijo.



Naše razmišljanje o dogodku bo vplivalo na to, koliko stresa nam bo ta dogodek povzročil. Stresne situacije lahko ocenimo na tri različne načine: kot grožnjo, kot izgubo ali kot izziv.

Stres bomo torej kot negativno reakcijo zaznali takrat, ko bomo imeli občutek, da se ne znamo uspešno spoprijeti z zahtevami, ki jih stresor pred nas postavlja. Tako bo športnik imel več treme, če bo imel občutek, da je na tekmo slabo pripravljen, da je pred njim nasprotnik, s katerim se ne zna spoprijeti Če se reakcije stresa pri posamezniku ne pojavijo, potem se zna s tem stresorjem spoprijeti (Jones, 1997).

Najpogostejše so kot stresorji v športu navedeni drugi ljudje, tisti, ki so povezani s situacijami pred, med ali po tekmovanju (stališča, besede in njihove sugestije). Notranji faktorji, ki vplivajo na zaznani stres tekmovalca so: samospoštovanje, osebnostne lastnosti, prirojena nagnjenost k anksioznosti, pričakovanje uspeha, motivacija, psihična pripravljenost, ter včasih strah, vezan na nekaj konkretnega. Potem pa so tu še ostali zunanji dejavniki, kot na primer: okolje, sotekmovalci, nasprotniki, oprema, tehnika, taktika in tekmovalni pogoji. So starši tisti, ki lahko pomagajo otroku, da je pred in med tekmo sproščen? Zagotovo. Več o tem pa v drugem delu priročnika.



Starši lahko otroku pomagajo ostati sproščen tako pred kot med tekmovanjem.

Povezava družine in športa v obdobju mlajšega šolarja

V tem obdobju pozornost otroka postaja dolgotrajna, kar je razlog, da se lahko otroci začnejo organizirano ukvarjati s športom. Dolgotrajna pozornost pomeni, da lahko vzdržuje pozornost na enem objektu dlje. Zaradi tega lahko otroci začnejo intenzivneje vlagati trud v stvari, ki trajajo dlje in se močno želijo učiti. Pozornosti in mnenja odraslih so jim še vedno pomembni in jim radi ustrezajo, radi ustrezajo trenerjem, hkrati pa se tudi radi vključijo v šport, ki jim ga predlagajo starši. Škof (2016) ugotavlja, da velik delež otrok začne trenirati nek šport ravno zato, ker so jim ga predlagali starši, kar zagotovi še dodatno količino podpore staršev. V tem obdobju tudi trenerji navadno nimajo večjih težav z disciplino, na tem mestu pa je morda smiselno omeniti to, da način vzgoje v družini v tej starosti najbolj vpliva na to, kako se bodo otroci odzivali na trenerje, še posebej je to pomembno na začetku otrokove športne poti.



Način vzgoje pri starših bo vplival na to, kako se otroci vključujejo v šport – če trenerji vodijo precej drugače, kot vzgajajo starši, bodo težje vodili otroka.

Cratty (1981, v Tušak, Tušak idr., 2003) piše o **štirih konceptih otrokovega doma** oziroma vzgoje, ki imajo lahko v športu velik vpliv na to, kako se bodo otroci odzivali na trenerje oziroma njihove stile vodenja.

Starši, ki vzgajajo v konceptu **absolutne avtoritete**, so sami izkusili mnoge oblike trdnih avtoritet in jim zato tudi neomajno zaupajo, hkrati pa to zaupanje prenašajo na otroke. Tako se lahko otroci, ki so take vzgoje navajeni že od doma, odlično odzivajo na zelo avtoritarne trenerje. Taki trenerji jim predstavljajo udobje, stroga pravila jim predstavljajo občutek varnosti in domačnosti.

Drugi je **svojevoljni koncept** doma: pri vzgajanju otroka opazimo pomanjkanje ustaljenih smernic in nezanesljive smernice oziroma zelo spremenljive smernice. Takšni otroci bodo v športu, kjer so pravila, doslednost in red navadno zelo pomembni, težko učinkoviti, trener-

jem navadno povzročajo velike preglavice, saj znajo biti nepredvidljivi. Tak otrok je lahko v enem trenutku zelo motiviran in daje podporo ekipi, v naslednjem trenutku pa se to spremeni, in te hitre razpoloženske spremembe so zelo pogoste.

V konceptu **preveč popustljive vzgoje** je otrok deležen prevelike podpore oz. prevelikega popuščanja s strani staršev, zaradi česar otroci ne dobijo občutka, da so sami odgovorni za svoja dejanja in posledice. Takšen otrok v športu lahko v mirnem obdobju deluje odlično, lahko je zelo prijateljski do drugih sotekmovalcev in trenerja, ko pa se znajde pod večjim pritiskom, bo imel težave s sprejemanjem odgovornosti, hitro bo našel nekoga drugega, ki bo »kriv« za njegove neuspehe. Takšni otroci potrebujejo ogromno trenerjeve spodbude, pogosto bolje delujejo v individualnih kot v skupinskih športih.

Četrty je koncept **raziskovalca**, kjer je otrokom dovoljeno raziskovati okolje, preizkušati različne možnosti, tudi ob neuspehih niso doživeli hudih kritik s strani staršev in tovrsten odnos iščejo tudi pri trenerju. Lahko imajo precej težav z avtoritarnimi trenerji, saj niso pripravljeni preprosto sprejeti dodeljene vloge in nalog in imajo težave s sprejemanjem zelo strogo postavljenih pravil.

S pomočjo teh konceptov lahko razložimo, zakaj se nekateri otroci preprosto ne ujamejo s svojimi trenerji. Na primer otrok, ki je od doma navajen precejšnje avtonomije, težko sledi zelo avtoritarnim trenerjem, otrok, ki pa je od doma navajen na veliko pravil in avtoriteto, pa bo popolnoma izgubljen in nezadovoljen pri trenerju, ki pri otrocih spodbuja samostojno razmišljanje in odločanje. Tako se pogosto zgodi, da trenerji vse počnejo prav in v skladu s strokovnimi napotki, pa kljub temu s kakšnim otrokom ne bodo našli »skupnega jezika«.

Ravno zato, ker otroci v tem obdobju radi sledijo odraslim – tako trenerjevim navodilom kot navodilom staršev, je potrebno omeniti tudi Gouldovo (1993) opozorilo o **preprečevanju zasičenosti s treningom** v tem obdobju. Ker otroke v tem starostnem obdobju zelo lahko pripravimo do tega, da delajo veliko in trenirajo naporno, je treba še posebej paziti, da pri otrocih v treningu ne pride do zasičenosti. Trenerjevo vlogo pri tem poudarjata tudi Hollander in Meyers (1995), ki govorita, da se **zasičenost pri otrocih** pojavlja v naslednjih fazah: pretirano doseganje, preveč treninga, zastoj rezultatov, pregorevanje in poškodba oziroma umik. Pogosto je ta pojav pri otrocih spregledan, saj utrujenosti večinoma sploh ne opazimo, pa vendar to ne pomeni, da do nje ne prihaja. Tako je potrebno biti previden tudi v primerih, ko starši v najboljši želji, da bi športniku omogočili čim boljše pogoje, urejajo še dodatne možnosti za trening, poleg tega, kar določi trener. Predlagava, da resnično upoštevate trenerje in trenerjeva navodila pri določanju količine in oblike treninga in otrokom, brez dogovora s trenerji, ne organizirate dodatnih treningov.

POVZETEK

1. Poznamo 4 glavne koncepte vzgoje v domačem okolju, ki bodo vplivali na to, kako se bo otrok vključeval v šport: absolutna avtoriteta, svojevoljni koncept, preveč popustljiva vzgoja in koncept raziskovalca.
2. Otroci v tem obdobju radi sledijo trenerjem, z disciplino najpogosteje ni težav.
3. Posebej je potrebno biti pozoren na preprečevanje pregorelosti in nasičenosti pri otrocih.

Razvoj v obdobju adolescence

24

Mladostništvo opredeljujemo kot razvojno obdobje prehajanja iz otroštva v odraslo dobo. Tujka *adolescenca*, izhaja iz latinskega glagola *adoscere* in pomeni dozorevati. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) kot meje adolescence opredeljuje • obdobje med 10. in 24. letom (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004), lahko pa govorimo o treh podobdobjih:

- zgodnje mladostništvo (od začetka pubertete do približno 14. leta);
- srednje mladostništvo (od približno 14. do 17. leta);
- pozno mladostništvo (od približno 17. do 22. leta starosti).

Začetek mladostništva navadno povezujemo s pubertetnimi spremembami, za določitev zgornje meje mladostništva pa uporabljajo različne kriterije ali pa kombinacijo več kriterijev, med njimi so najpogostejši naslednji (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

- pravno legalni (v Sloveniji je starost 18 let);
- sociološki (konec obdobja neopredeljene socialne vloge);
- ekonomski (ekonomska neodvisnost od družine);
- psihološki (razrešitev razvojnih nalog mladostništva, doseganje relativne spoznavne, čustvene, socialne in moralne zrelosti).



Obdobje odraščanje se začne s puberteto, konča pa s psihološko, socialno in ekonomsko neodvisnostjo.

Obdobje mladostništva je torej obdobje sprememb in prehod iz obdobja otroštva (odvisnosti, zaščitenosti, primarne navezanosti na družino) v odraslo obdobje (obdobje samostojnosti, neodvisnosti, odgovornosti zase in za druge, navezanosti na partnerja). Adolescenca je torej obdobje in proces duševnega dozorevanja iz otroka v odraslega (Horvat in Magajna, 1989). Adolescente pogosto doživljamo kot ljudi, ki imajo probleme s seboj in ki tudi drugim povzročajo občutke zbežanosti in razdraženosti v boju za oblikovanje lastne identitete (Hvalec, 2003), a raziskave kažejo, da je delež problematičnih mladostnikov in mladostnikov, ki poročajo o velikem deležu neprijetnih in negativnih čustev, prav tolikšen kot v ostalih starostnih skupinah (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Lahko opredelimo nekaj glavnih **razvojnih nalog v adolescenci**, ki zahtevajo tako telesno kot tudi intelektualno in čustveno – socialno dozorevanje človeka (Horvat in Magajna, 1989):

- ustvarjanje novih in zrelejših odnosov z vrstniki obeh spolov;
- oblikovanje svoje spolne vloge in spolne identitete;
- sprejemanje lastnega telesa in učinkovito obvladovanje le-tega;
- oblikovanje čustvene neodvisnosti od staršev in drugih odraslih;
- pripravljanje na zakon in družinsko življenje;
- oblikovanje odnosa do dela in priprava na poklicno udejstvovanje;
- oblikovanje lastnega sistema vrednot in etičnih načel;
- želja in sposobnost opravljati družbeno odgovorne dejavnosti.

25

Adolescenca se začne s puberteto, ki pomeni obdobje pospešenega telesnega dozorevanja, ki se konča z biološko zrelostjo in nadaljuje s procesom duševnega dozorevanja še več let po doseženi telesni zrelosti. *Telesne spremembe* v obdobju adolescence zajemajo naglo rast v puberteti, ki se prej začne pri deklicah tako na področju telesne rasti kot telesne teže, vendar jih ob koncu pubertete dečki dohitijo in prehitijo. Pride do zaključenega spolnega razvoja, ki se v tem obdobju konča z dozorelostjo spolovil in sekundarnih spolnih znakov, posameznik pa postane telesno sposoben za reprodukcijo. Zaključí se rast kosti in zob – kosti se ne spreminjajo le po velikosti, temveč tudi po obliki in sorazmerjih, v obdobju pozne adolescence se konča proces okostenitve kosti in s tem skeletni razvoj. Zaključí se razvoj mišičevja – mišice se okrepijo in podaljšajo, zaključí pa se tudi razvoj notranjih organov. Trajanje adolescence je sicer v veliki meri odvisno od okolja, tako traja dlje v družbah, ki imajo visoke zahteve po intelektualni, čustveni in socialni zrelosti, kar so navadno družbe z visoko tehnološko stopnjo, kot je naša (Horvat in Magajna, 1989).

Življenjske spremembe, ki se zgodijo tekom adolescence so poleg pojava pubertete (biološka sprememba) tudi začetek osamosvajanja od staršev in ustvarjanje lastne identitete (čustvena sprememba) in razvoj formalno logičnega razmišljanja (kognitivna sprememba), pomembnejša postanejo vrstniška razmerja, medtem ko so bila prej pomembnejša razmerja s starši (medosebna sprememba) in prehod v delovno okolje in oblikovanje lastne družine (socialna sprememba). Štirje glavni konteksti, ki tako vplivajo na adolescenta, so družina, vrstniške skupine, šola in pristočasne skupine (Clarke – Stewart idr., 1988).

Na miselnem nivoju v adolescenci preidejo z nivoja konkretno logičnih operacij na višji nivo formalno logičnih operacij (Horvat in Magajna, 1989). To obdobje je tudi čas, ko pride do velikega skoka v razvoju inteligentnosti, vendar pa se mora na novo razviti sistem formalno logičnih operacij še izpopolniti, da postane hkrati trden in tudi dovolj prilagodljiv za uporabo v različnih abstraktnih problemskih situacijah. Medtem ko so bili mlajši šolski otroci vezani na konkretne operacije pri vzpostavljanju odnosov, klasificiranju, razvrščanju, pa lahko mladostnik to počne tudi v abstraktnem okolju. Izpostavimo tudi, da najprej lahko formalno logično mišljenje že pri približno dvanajstih letih uporabljamo v situacijah, na katere nismo čustveno

navezani, do uporabe te vrste mišljenja, torej do prave uporabe v katerikoli, tudi čustveno napeti situaciji, pa pride nekoliko kasneje.



Na miselnem nivoju odrasli delujemo na abstraktnem nivoju – znamo ustvarjati nove povezave in ideje na podlagi podanih podatkov, delovati neodvisno od tega, kar v danem trenutku zaznavamo.

26

Formalno logično mišljenje označuje sposobnost logičnega sklepanja, ki izhaja iz domneve in izpeljuje sklepe, ki nujno sledijo (Labinowicz, 1989). Oseba je torej sposobna izpeljati pravilni sklep, čeprav so izhodišča podmene v nasprotju z dejstvi. Ta nivo mišljenja omogoča posamezniku tudi postavljanje domnev, deduciranje posledic in uporabo te dedukcije za preverjanje domnev. Za osebo, ki misli formalno logično, je tudi značilno, da je nagnjena k temu, da izhaja iz mogočega in ne več samo iz realnega (Horvat in Magajna, 1989).

S pomočjo formalno logičnega razmišljanja, smo sposobni rešiti naslednjo uganko. Kocka A je okrogla, kocka B je bolj okrogla od kocke A in kocka C je bolj okrogla od kocke B. Kakšno je razmerje v okroglosti med kockama A in C? V abstraktnem svetu je ta rešitev mogoča, med tem, ko se posamezniki, ki še niso dosegli formalno logičnega razmišljanja ustavijo pri tem, kako bi izgledala okrogla kocka, ne pa z iskanjem odnosov med tremi elementi.

Posameznik tako začne razmišljati in delovati tudi v popolnoma abstraktnem prostoru, njegova navezanost na konkretno je končana. Horvat in Magajna (1989) prav razvoj formalnolgičnih zmožnosti človeka omenjata kot odločilni dejavnik v zgodovini človeštva, saj predstavlja temeljni vzvod za spekulativno mišljenje tako v filozofiji kot v naravoslovnih in družboslovnih znanostih, kar predstavlja temeljni pogoj za napredek. Ta sposobnost je v športnem okolju izrazito vidna pri postavljanju ciljev. Medtem ko so si otroci cilje le stežka dobro zastavljali za celotno sezono, si mladostniki z boljšo sposobnostjo predvidevanja cilje znajo bolje zastavljati in le-ti šele v tem obdobju pridobijo svojo pravo motivacijsko vrednost.

Adolescentovo dobro počutje naj bi bilo rezultat štirih oblik zdravja – fizičnega, psihološkega, socialnega in osebnega. Znotraj vsakega od teh oblik zdravja se lahko adolescenti zatečejo k vedenjem, ki so zdravju škodljiva (Jessor, 1982) in sicer so takšna vedenja zloraba drog in alkohola, nasilništvo in delinkventna vedenja, prezgodnji in nezavarovani spolni odnosi, ki lahko vodijo do spolnih bolezni, in izostajanje iz šole. Raziskovalci so ugotovili, da imajo mladostniki, ki imajo težave na enem področju, pogosto težave tudi na drugih področjih, kar navadno vodi k nezdravemu načinu življenja (Johnston in O'Malley, 1986). Med oblikami težav najdemo zlorabo substanc, nezavarovane spolne odnose, nasilno vedenje, izostajanje iz šole, disciplinske težave v šoli ... Razlogi za ta vedenja so trije: socialno rekreativni in vr-

stniški faktor (želja po pripadanju skupini), spopadanje z negativnimi življenjskimi izkušnjami (pobegniti težavam in frustracijam) in pomanjkanje optimističnega pogleda na prihodnost.



Šport nauči odgovornosti, samokontrole, pravilnega razumevanja tekmovalnosti, sodelovanja.

27

Prav zaradi prenosljivosti med športnimi in življenjskimi spretnostmi lahko menimo, da ima ukvarjanje s športom pozitiven učinek tudi na psihosocialni razvoj udeležencev (Danish idr., 1990). Odgovornost, vztrajnost, tveganje do določene mere, moč volje, samokontrola in pogum so se kazali tudi v šolskem, družinskem in vrstniškem okolju adolescentov, ki se ukvarjajo s športom. Šport lahko vidimo kot areno, v kateri adolescenti iščejo lastno identiteto in sanje o tem, kaj bi radi postali – lahko se poskusijo poiskati v nekem varnem okolju v tem, drugače precej zmedenem, obdobju prehajanja od otroka k odraslemu. Glavni namen ni tekmovalnost proti nasprotnikom, ampak predvsem tekmovalnost s samimi seboj, s svojimi zmožnostmi in svojimi cilji. Šport je pomembno orodje osebnostne rasti in izražanja samega sebe, saj se mora športnik dobro poznati in tudi dokazati (AFA, 1990, v Danish idr., 1997).

POVZETEK

1. **Adolescenca traja približno od 10. pa do 24. leta.**
2. **Razvojne naloge v adolescenci zajemajo ustvarjanje zrelih odnosov z vrstniki, sprejemanje in obvladovanje sebe, ustvarjanje partnerskih odnosov, ustvarjanje vrednot in etičnih načel, zrelo vključevanje v družbo.**
3. **Dozori sposobnost abstraktnega razmišljanja, ki omogoča polno in raznoliko razmišljanje in logično sklepanje.**
4. **Športno okolje lahko omogoči preizkušanje različnih vlog in možnosti ter oblikovanje lastne identitete.**

Kako sodelovati z adolescenti?

Iz značilnosti razvoja v adolescenci lahko poiščemo nekaj napotkov za lažje sodelovanje z adolescenti. Zaradi velike količine sprememb in »turbulentnosti« tega vznemirljivega razvojnega obdobja (Martens, 2012) je smiselno zapisati nekaj navodil. Zaradi hitre rasti in velike količine aktivnosti, morajo adolescenti dobro skrbeti za regeneracijo, začeni s kvalitetno prehrano in zadostno količino spanja (Martens, 2012).



V adolescenci je izjemno pomembna skrb za počitek in regeneracijo.

Vrstniki so izjemno pomembni, ustvarjanje vloge v vrstniških skupinah pa pogosto ustvari občutek, da jih drugi neprestano opazujejo, za to se precej ukvarjajo s seboj in svojim izgledom. Zato se tudi precej podrejajo načinom oblačenja in obnašanja vrstnikov – pomembno je, da smo do njihovega izgleda potrpežljivi in strpni. Zaradi usmerjenosti motivacije v iskanje svojega mesta med vrstniki lahko upade motivacija za treninge in šport. V športnem klubu je za to pomembno, da so skupine pestre in homogene, da se člani med seboj čutijo povezane, ker bodo tako lahko združili dve področji, ki sta jim v tem času pomembni. V pravi skupini bodo lahko zaznali lasten individualni napredek, s čimer bomo ustregli želji po individualnosti in posebnosti.

28 Lahko pričakujemo precej čustvenih nihanj in tudi do tega moramo biti strpni (Martens, 2012). Zagotovo pa je vloga in vpliv odraslih, sploh tistih, ki jih spoštujejo, še vedno veličanska – predvsem, ker se intenzivno razvija njihov moralni in vrednostni sistem in bodo v odraslih likih iskali model in tudi oporo. Zaradi iskanja neodvisnosti, ki se poveže z občutki neranljivosti, se občasno poveča količina tveganih dejavnosti – naloga odraslih je, da jih pred tem zaščitimo in opozarjamo na meje, ki morajo biti jasno postavljene (Martens, 2012). Pomembno je, da dopustimo, da iščejo svoje omejitve in potenciale, pustimo jim, da imajo možnost za preizkušanje različnih možnosti in iskanje alternativ – prepovedovanje bo naletelo predvsem na odpor (Horvat in Magajna, 1988). Preizkušanje vedenjskih vzorcev, pristopov in razmišljanja jim omogočimo znotraj meja. Ob preizkušanju različnih alternativ bodo seveda kdaj sprejeli tudi kakšno napačno odločitev, do česar pa poskušajmo biti tolerantni, spodbujajmo pa tudi, da pri poskušanju in iskanju rešitev vztrajajo. Hitro menjavanje interesov in dejavnosti (Martens, 2012) namreč lahko pripelje do tega, da nikdar ne ugotovijo, kakšna bi bila pravilna odločitev, saj do nje sploh ne pridejo. Do rešitev problemov naj poskušajo priti sami, naloga odraslih pa je usmerjanje, a potrpežljivo in umirjeno.



Dopustimo, da adolescenti iščejo svoje omejitve in potenciale, da imajo odprte možnosti za preizkušanje različnih stvari in iskanje alternativ, saj bo strogo prepovedovanje naletelo le na odpor.

Radi sprejmejo tudi odgovornost in so ponosni, kadar to odgovornost upravičijo in hkrati, zaradi povečane sposobnosti abstraktnega mišljenja, lahko razumejo pomen svojih dejanj za prihodnost (Martens, 2012). Čeprav so precej osredotočeni nase, znajo razumeti stališče drugih in znajo biti empatični, prepoznavajo pa tudi pomen nudenja pomoči drugim. Tako bodo cenili priložnosti, ko jih bomo vključevali v naše dejavnosti in jim zaupali določene naloge.

V pozni adolescenci pa se že precej dobro poznajo in prepoznavajo svoje prednosti in pomanjkljivosti, dobro obvladujejo abstraktno mišljenje in znajo tudi delati dolgoročne načrte – pri tem pa tudi radi zaprosijo za nasvet (Martens, 2012). Sami se namreč zavedajo, da še niso odrasli in da do tja potrebujejo nasvete njim pomembnih oseb. Nasvet jim dajmo takrat,

ko zanj zaprosijo, ne vsiljujmo jim svoje volje kar vseprek, usmerjajmo jih na podlagi njihove želje, predvsem pa potrpežljivo in umirjeno.



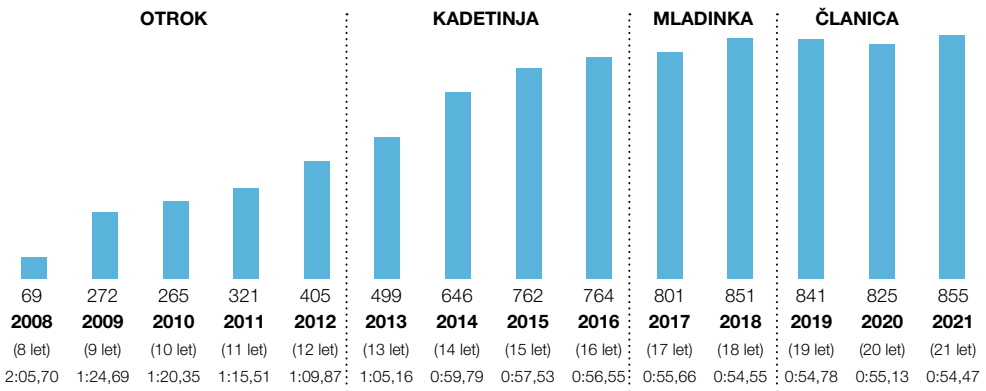
Velika in hitra čustvena nihanja so v tem obdobju povsem normalna.

V športu, kjer gre za natančno obvladovanje lastnega telesa in gibanja, imajo lahko mladostniki, zaradi neproporcionalnosti, ki se pojavi ob hitri rasti, težave z nekaterimi osnovnimi oblikami gibanja. Nekaterih oblik se morajo naučiti znova, zato je v tem starostnem obdobju pogosto potrebno popravljanje športnih tehnik, prilagajanje izvedbe gibanj novim dimenzijam in sposobnostim telesa. Krivulja rezultatskega napredka se splošči ali celo zaustavi, kar na prvi pogled vidimo kot slabšo izvedbo in slabše uvrstitve na tekmovanjih. Otroci bodo zelo razočarani zaradi rezultatov in to jim lahko pomagamo razumeti, razložimo jim dejstva o spreminjajočem se telesu in odraščanju. Pogosto se zdi, da so pozabili, celo poslabšali tehniko ali način izvedbe. Dejstvo pa je, da so gib obvladali v svojem otroškem, drugačnem telesu, ki ga ni več. Zagotovo je za to potrebno ponovno prilagajanje giba, ob čemer bo spet do izraza prišla potrpežljivost odraslih. Ponovno učenje osnovnih gibov in tehnike je lahko nenavadno, a je v tem starostnem obdobju precej pogosto in nujno. Do tega pristopajmo z razumevanjem – primer zaustavljanja hitre rasti rezultata je viden na **Sliki 1**.

29

Slika 1

Primer napredovanja rezultata skozi kariero pri mladi odrasli plavalci



Vir: pzsana
Opomba. Iz www.pzsana.net

Zanimiva je raziskava, v kateri sta Black in Weiss (1992) ugotovili, da so imeli mladi plavalci boljši občutek o sebi, kadar so jim trenerji pogosto podajali povratne informacije ob uspešnih nastopih in ob neuspešnih podali tudi veliko povratnih informacij, te pa so podprli tudi z veliko spodbudami. Ti plavalci so se počutili bolj uspešne, sposobne, v športu so bolj uživali in so iskali vedno nove izzive. Avtorici poudarjata predvsem pomen kvalitetnih povratnih informacij, ki znatno dvigne motivacijo v obdobju adolescence. Pri mlajših se vpliv povratne informacije ni pokazal v konsistentni obliki. Zagotovo napotek, ki je lahko koristen tudi za starše.

1. **Pazimo na dobro prehrano in čas za počitek in regeneracijo pri odraščajočih športnikih.**
2. **Velika količina sprememb v duševnem delovanju s seboj prinese čustvena nihanja.**
3. **Telesne spremembe povzročijo težave z obvladovanjem gibanja in zastoj v športnem napredku tekom odraščanja je precej pogost.**
4. **Izjemnega pomena je spodbuda trenerjev in dobre povratne informacije.**

Duševno zdravje in adolescence

Borjana Kremžar Jovanović

V obdobju adolescence se lahko pojavijo tudi težave z duševnim zdravjem, na katere moramo biti pozorni in se nanje odzvati, če postanejo preveč intenzivne ali prepogoste.

Dobro duševno zdravje nam omogoča polno in učinkovito delovanje na vseh področjih in ga v zadnjih letih opišemo kot kontinuum - na eni strani je pozitivno duševno zdravje, sledijo težave z duševnim zdravjem, na drugem koncu pa so duševne motnje oz. duševne bolezni (Jeriček Klanšček idr., 2016). Negativna komponenta predstavlja duševne motnje, simptome, težave, pozitivna pa predstavlja dobro samopodobo, harmonične odnose, učinkovito reševanje problemov, soočanje s težavami, problemi in stresom (Marušič, 2009, v Jeriček Klanšček idr., 2016). Duševno zdravje otrok in mladih je po eni strani napovednik duševnega zdravja odraslih, odvisno pa je tudi od tega, ali dosegamo razvojne naloge mladostništva, uspeha v šoli, odnosov s starši in vrstniki in tako naprej. Pozitivno duševno zdravje v mladostništvu omogoča pozitivno doživljanje samega sebe, omogoča ustrezno zaznavanje svojih zmožnosti in sposobnosti, omogoča dobro samopodobo in navezovanje novih stikov, učinkovito komuniciranje ter dobro delovanje na vseh področjih, ki predstavljajo del njegovega življenja, zagotovo tudi dobro delovanje v športu.

Štirje kriteriji so lahko v pomoč pri opredeljevanju dobrega duševnega zdravja otrok in mladostnikov (Mikuš Kos, 1999a, v Jeriček Klanšček idr., 2016):

- stabilno notranje psihično stanje (otrok oz. mladostnik je srečen, se dobro počuti, je zadovoljen);
- ustrezni, dobri odnosi in uspešno delovanje v šoli, pri drugih dejavnostih;
- razvoj otrokovih znanj in spretnosti ter delovanja je v skladu z normativnim razvojem;
- ustrezno obvladovanje naloge in težav v življenju - zmora obvladati različne življenjske obremenitve).



Duševno zdravi otroci in mladostniki se dobro počutijo, imajo dobre odnose z okolico, napredujejo v znanju in obvladovanju spretnosti ter obvladajo različne življenjske obremenitve.

Za otroke in mladostnike je normalno, da v času odraščanja in zorenja izkusijo različne vrste stresa in stisk. V večini primerov gre za prehodna stanja in simptome (A. Hočevar Grom, v Jeriček Klanšček idr., 2016), pri nekaterih otrocih in mladostnikih pa takšna vedenja vztrajajo dalj časa in v tako hudi obliki, da lahko vodijo do razvoja težav v duševnem zdravju (Atkinson in Hornby, 2002 v Jeriček Klanšček idr., 2016). **Dejavnikov tveganja** za razvoj duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih je veliko, od bioloških do psiholoških in psihosocialnih (npr.

trpinčenje, uporaba psihoaktivnih substanc). Dejavniki tveganja povečujejo verjetnost, da bo posameznik ali neka skupina ljudi razvila motnjo (Commonwealth Department of Health and Aged Care, 2000 v Jeriček Klanšček idr., 2016) in torej zmanjšujejo učinke varovalnih dejavnikov (Mikuš Kos, 1999b v Jeriček Klanšček idr., 2016). Dejavniki tveganja, ki lahko, če gre za njihova nasprotja, delujejo kot **varovalni dejavniki**, so težave povezane z otrokovimi značilnostmi (npr. težaven temperament), težave povezane z vzgojo in izobraževanjem (npr. kronični medosebni stres), težave povezane s socialnim okoljem (npr. soseska z visoko stopnjo kriminala) in težave povezane s primarno družino (abnormni odnosi v družini, duševne motnje, odklonskost ali invalidnost v družini). Komunikacija s starši, druženje z vrstniki in dobri odnosi z njimi, odnos do šole in vzdušje v njej, so pomembni varovalni dejavniki (zdravja v najširšem smislu) v obdobju odraščanja. To, da otroci z lahkoto komunicirajo s svojimi starši, je kazalnik tako socialne podpore staršev kot tudi družinske povezanosti (Jeriček Klanšček idr., 2016).

Ob neravnovesju dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov se lahko pri otrocih in mladostnikih razvijejo **motnje v duševnem zdravju**. V zadnjem desetletju število obiskov, ki se nanašajo na psihične težave, tako na primarni kot na sekundarni ravni zdravstvenega varstva v starostni skupini od 0 do 19 let narašča in je višje pri fantih kot pri dekletih. Razlogi za obiske otrok in mladostnikov pri strokovnjakih so hiperkinetične motnje, motnje hranjenja, motnje, ki so povezane z uživanjem alkohola in drugih psihoaktivnih substanc, anksiozne motnje, prilagoditvene motnje, depresivne motnje, samopoškodovalno vedenje in samomorilni nameni ali poskusi. V zadnjih letih strokovnjaki opozarjajo tudi na pojav in porast digitalne zasvojenosti (Jeriček Klanšček idr., 2016).

Ko govorimo o **hiperkinetični motnji**, govorimo o skupini motenj, za katere je značilen zgodnji začetek (običajno v prvih petih letih življenja) in izražanje s simptomi, ki segajo na področje motorične hiperaktivnosti, impulzivnosti in znižane pozornosti. Motnja je pogostejše zastopana pri dečkih. Pri prepoznavanju motnje se lahko zatakne, če med znaki/simptomi ni hiperaktivnosti, kar je pogostejše pri dekletih, ki zasanjano ne sledijo pouku, a ga tudi ne motijo (NIJZ, 2014).

Motnje hranjenja so motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Najpogostejši motnji hranjenja pri otrocih in mladostnikih sta anoreksija nervoza in bulimija nervoza (Jeriček Klanšček idr., 2016).

Ljudje se včasih počutimo potlačeni, žalostni ali potrti zaradi različnih življenjskih okoliščin ali dogodkov. Običajna, občasna potrnost ali žalost še ne pomeni diagnozo **depresije**. Kar skušamo preprečiti, je klinična diagnoza depresije (NIJZ, 2017). Klinična diagnoza depresije zajema različne znake in simptome. Prisotno je lahko poslabšano razpoloženje, zmanjšane energije in aktivnosti, zmanjšana je sposobnost za uživanje, zanimanje in koncentracija, splošen znak je tudi izrazita utrujenost že po najmanjšem naporu. Moteno je spanje, apetit oslavljen (MKB-10-AM).

Občutki tesnobe, zaskrbljenosti in nervoze (torej **anksioznosti**) so običajni. Anksioznost lahko postane resna težava, če je močna, dolgo traja in vpliva na osebno življenje. Klinična diagnoza anksioznosti oz. anksiozna motnja se kaže po simptomih stalnega občutka nervoznosti, živčnosti, biti na robu, pretirana zaskrbljenost oz. nezmožnost prenehati skrbeti. Anksioznost je lahko tako huda, da povzroča težave v šoli, v osebnih odnosih (npr. v družini, s prijatelji) oziroma ovira vsakodnevne aktivnosti (NIJZ, 2017).

Kako lahko starši **zmanjšajte tveganje za razvoj psihičnih motenj pri otroku in mladostniku** (povzeto po Bajt, 2017a, 2017b):

- Pokažite naklonjenost in sprejemanje,
- vzemite si čas za pogovor,
- bodite vključeni v življenju vašega otroka,
- izogibajte se pretiranemu nadzoru in spodbujajte samostojnost,
- spodbujajte otroka k vzpostavljanju podpornih odnosov (z razširjeno družino, prijatelji, trenerji in učitelji),
- določite družinska pravila in določite jasne posledice ob kršitvah,
- spodbujajte zdrave navade (zdrava prehrana, omejen čas pred zasloni, dovolj spanja),
- izogibajte se neustreznim negativnim odzivom na otrokovo vedenje,
- zmanjšajte število konfliktov s partnerjem,
- bodite vzgled za reševanje konfliktov,
- izogibajte se fizičnemu kaznovanju in zmerjanju vaših otrok,
- pomagajte otroku pri poimenovanju čustev,
- pomagajte otroku razviti optimističen pogled na svet,
- naučite otroka, da se pogovarja o svojih občutjih,
- vzpodbudite otroka pri postavljanju in uresničevanju ciljev,
- pomagajte mu pri reševanju problemov ter mu pomagajte reševati probleme v šoli (spoznajte njegove učitelje, preverite ali v šoli ni trpinčen),
- pomagajte otroku pri spoprijemanju s tesnobo, preden to postane problem (nagradite ga, pohvalite, poslušajte ga, omogočite mu dovolj gibanja, počitka, bodite dober vzgled...),
- tudi sami poiščite pomoč, kadar jo potrebujete.

Viri pomoči za starše

1. Prvi vir strokovne pomoči je otrokov izbrani **osebni zdravnik oz. pediater**. Po potrebi vas bo napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči.
2. Za pomoč se lahko obrnete tudi **šolsko svetovalno službo**.
3. Pomembno pomoč predstavljajo tudi **centri za socialno delo (CSD)** in številne nevladne organizacije, ki delujejo v različnih regijah – kontakte CSD-ja, ki je pristojen

za posamezno področje, in lokalnih nevladnih organizacij – posamezniki lahko poiščejo na internetu ali pa o njih povprašajo na enem izmed spodaj navedenih telefonov za pomoč v duševni stiski.



Starši se lahko za pomoč obrnete na osebnega zdravnika oziroma pediatra, šolsko svetovalno službo, center za socialno delo ali svetovalni center. Na voljo je kar nekaj telefonskih števil in spletnih oblik pomoči. Ne čakajte predolgo, če menite, da vaš otrok potrebuje pomoč!

34

4. Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na telefone za pomoč v stiski:

- Klic v duševni stiski 01 520 99 00
(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123
(24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja
080 11 55 (ponedeljek - petek med 12. in 22. uro;
sobota, nedelja, prazniki med 18. in 22. uro).
- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111
(vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je brezplačen.

5. Internet kot podporni medij ob duševni stiski:

- #tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom www.tosemjaz.net
- Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih www.med.over.net
- NeBojSe – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM www.nebojse.si

6. Pomoč je na voljo tudi v svetovalnih centrih po Sloveniji:

- Koper: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper
Mirenska 2a, 6000 Koper Telefon: (05) 626 23 10, 031 388 591
E-pošta: svetovalni.center.kp1@siol.net
Spletna stran: <http://www.svet-center-kp.si/>
- Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana
Gotska 18, 1000 Ljubljana Telefon: (01) 583 75 00
E-pošta: info@scoms-lj.si Spletna stran: <http://www.scoms-lj.si>
- Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor
Lavričeva 5, 2000 Maribor Telefon: (02) 234 97 00
E-pošta: svetovalni.center-mb@guest.arnes.si
Spletna stran: www.svet-center-mb.si

7. Pomoč je na voljo tudi v kateri izmed svetovalnic v mreži psiholoških svetovalnic:

- Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Murski Soboti, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici in Kopru;
naročanje na telefonsko številko 031 704 707
vsak delovni dan ali po e-pošti info@posvet.org
- Svetovalnici v Celju in Laškem;
naročanje po telefonu 031 778 772 ali e-pošti svetovalnica@njz.si
- Več virov pomoči najdete tudi na zadnjih straneh publikacije
«Kam in kako po pomoč v duševni stiski»

35

POVZETEK

- 1. Bodimo pozorni na morebitne težave v duševnem zdravju adolescentov – duševno zdravje otrok in mladostnikov je napovednik duševnega zdravja odraslih.**
- 2. Najpogostejše težave so hiperkinetična motnja, motnje hranjenja, depresija in anksioznost.**
- 3. Obrnite se po pomoč, če menite, da se pojavljajo težave pri vašem mladostniku.**

Usklajevanje šole in športa

V obdobju adolescence je izjemnega pomena tudi **usklajevanje šole in športa**. Ukvarjanje z večino tekmovalnih športov zahteva precej predanosti, velik obseg obveznosti, časovno dolgotrajne treninge in tekmovalna in zgodnje intenzivno vključevanje. Zato imajo športniki manj časa za šolsko delo – pisanje nalog, učenje, pripravo seminarskih nalog. Športniki se, večinoma, že zgodaj naučijo razporejati svoj čas in ga dobro izkoristiti. Dobro vedo, da imajo popoldne le omejeno količino časa (po navadi ne več kot 2-3 ure) za naloge in učenje in ta čas potem tudi izkoristijo na tak način, da opravijo svoje obveznosti (Kajtna in Jeromen, 2013). Dobra organizacija, spretno urejanje svojega časa, vestnost in skrbnost, ki se jih ob tem naučijo, so le nekatere od spretnosti, ki se jih mladi lahko skozi šport naučijo za življenje. Dejstvo pa je, da dobro usklajevanje šole in športa, oziroma »dvojna kariera«, kot se to pogosto opredeljuje v literaturi (Kolar in Robnik, 2018), zahteva tudi dobre sistemske rešitve.



Usklajevanje šole in športa je poimenovano »dvojna kariera«.

Osnovnošolski in srednješolski nivo izobraževanja sta opredeljena v Zakonu o športu. Na osnovnošolskem nivoju učenci športniki lahko pridobijo status športnika, ki jim zagotavlja prilagoditev šolskih obveznosti, kot so obiskovanje pouka, načini in roki za ocenjevanje znanja in drugo (Štrumbelj, 2018). Podrobnosti teh statusov in možnosti učencev so podrobneje opredeljene s konkretnimi pravilniki posameznih šol (Kajtna idr., 2020).

Zakon o športu se navezuje tudi na Zakon o gimnazijah ter Zakon o poklicnem in strokovnem izobraževanju in tako športnikom na nivoju srednješolskega izobraževanja omogoča številne prilagoditve šolanja, ki so lahko opredeljene z osebnim izobraževalnim načrtom (tega pripravi strokovni delavec na šoli, ki ga imenuje ravnatelj) ali pa s šolskimi pravilniki (Štrumbelj, 2018). Tako si lahko športniki dijaki prilagodijo količino prisotnosti pri pouku, roke in način izpolnjevanja obveznosti in ocenjevanja znanja. Pomembno je, da se osebni izobraževalni načrti lahko med letom spreminjajo, da so usklajeni tudi s klubi oziroma trenerji športnikov in da v največji možni meri omogočajo usklajevanje šolskih in športnih obveznosti. Precej pozornosti je v Zakonu o športu namenjene tudi opravljanju maturitetnih obveznosti, prav z namenom, da športniki ne bi imeli slabših možnosti tako pri njenem opravljanju kot pri vpisovanju v nadaljnje nivoje šolanja. Na srednješolskem nivoju poznamo tudi »športne gimnazije« in »športne oddelke«, v katerih je pri zasnovi izvedbe programa še posebej veliko pozornosti namenjene usklajevanju šolanja in športa (Kajtna idr., 2020).

Zakon o športu izobraževanja športnikov po končani srednji šoli ne opredeljuje več, tako je usklajevanje univerzitetnega izobraževanja in športa opredeljeno s pravilniki višješolskih in visokošolskih izobraževalnih ustanov – pravice študentov športnikov so na naši največji

univerzi urejene s Pravilnikom o študentih s posebnim statusom Univerze v Ljubljani (2018), na Univerzi v Mariboru upoštevajo študente športnike na podlagi Zakona za urejanje položaja študentov (2017), ki v 7. členu omenja tudi študente športnike, če omenimo samo dve največji tovrstni ustanovi v Sloveniji. Posebej velja omeniti, da določene članice ustanov tudi same sprejemajo še dodatne lastne pravilnike, ki olajšajo študij študentom športnikom. Tako velja omeniti Pravilnik o posebnih pogojih izobraževanja kategoriziranih športnikov in trenerjev kategoriziranih športnikov Fakultete za šport v Ljubljani (2018), ki je bil sprejet z namenom, da bi športnikom čim bolj olajšali šolanje.



Zakonodaja dobro ureja šolanje in športno udejstvovanje na nivoju osnovne in srednje šole.

Pomen usklajevanja študija in športnega udejstvovanja na najvišjem možnem nivoju spodbuja tudi OKS s programom podeljevanja certifikata »Športnikom prijazno izobraževanje«, ki ga pridobijo ustanove srednješolskega in višješolskega/visokošolskega izobraževanja, ki so izkazale svoja prizadevanja za spodbudo aktivnosti na področju dvojne kariere športnikov. Ta certifikat je po dvostopenjski evalvaciji do sedaj pridobilo kar 14 ustanov (OKS, 2020), kar pomeni, da je nivo zavedanja pomena usklajevanja študija in športa v Sloveniji visok (Kajtna idr., 2020). Pomembno je, da imajo športniki, ki želijo poleg športnega udejstvovanja in resnega spogledovanja z vrhunskimi rezultati tudi študirati, to možnost in iz povedanega je razvidno, da si za to v Sloveniji sistemsko precej prizadevamo.

Kot vrhunski šport v resnici lahko opredelimo šport odraslih, torej članski šport, kjer športniki kot prioriteto postavljajo ukvarjanje s športom z namenom doseganja vse boljših rezultatov, napredovanja v uvrstitvah na tekmovanjih in z namenom udeleževanja in kvalitetnega nastopanja na najvišjih nivojih tekmovanj (Kajtna idr., 2020). V plavanju so starosti plavalcev, ko začnejo nastopati na članskem nivoju nekoliko različne za dekleta in za fante: fantje pri 19 postanejo mlajši člani, dekleta pa eno leto prej, pri 18 letih.

Že pred tem, v mladinski kategoriji tekmujejo, trenirajo in nastopajo na izjemno visokem mednarodnem nivoju, tako da lahko rečemo, da je že mladinska kategorija odlična priprava na vrhunski šport, vendar pa še ne ustreza opredelitvi, da je šport glavni vidik življenja, kateremu so podrejeni ostali vidiki. S to opredelitvijo se strinja tudi Olimpijski komite Slovenije – združenje športnih zvez (v nadaljevanju OKS), ki v lastni opredelitvi športa kot vrhunske športnike opredeljuje tiste, ki so stari od približno 24 let naprej, medtem ko športnike med 19. in 23. letom opredeljujejo kot perspektivne športnike (OKS, 2020) – pri tem seveda tega izraza ne smemo pomešati s perspektivnim razredom po kategorizaciji vrhunskih športnikov v Sloveniji (Zakon o športu, 2017).

1. Športniki znajo dobro razporejati svoj čas, zato z usklajevanjem šole in športa navadno nimajo večjih težav.
2. Šolanje in športno udejstvovanje spodbuja tudi država na nivoju zakonodaje, prizadevanja za to pa so prisotna tudi na Olimpijskem komiteju Slovenije.
3. O vrhunskem športu govorimo šele, ko športniki tekmujejo na članskem nivoju.

Kdo je trener?

V našem okolju lahko kot trener deluje oseba, ki je za to ustrezno izobražena ali usposobljena, kar pomeni, končan študij trenerske smeri ali pa je pridobil usposobljenost preko strokovnega usposabljanja (Zakon o športu, 2017). Večinoma so bili trenerji tudi sami športniki, največkrat v športu, v katerem poklicno delujejo. Praktične izkušnje in strokovna usposobljenost oziroma formalna izobrazba pomenita, da so slovenski trenerji kompetentni za opravljanje svojega dela v najširšem možnem pomenu besede.

Trenerji v izobraževanju študirajo vsebine o gibalnih sposobnostih otrok skozi celoten razvoj, poznajo fizikalne zakonitosti gibanja in osnove gibalnega nadzora ter kako se gibanja učimo. Spoznajo tudi načine, kako ta gibanja naučiti in znajo za vsako vadbeno obdobje zastaviti ustrezne vadbene cilje in metode, kako te cilje doseči. Trener zna izvajati in spremljati napredek otrok. Pozna tudi nekaj osnov medicine v športu, osnove prve pomoči - še posebej pri poškodbah gibal in uporabe avtomatiziranega zunanjega defibrilatorja pri temeljnih postopkih oživljanja. Ob tem pa spoznajo tudi načine za preprečevanje poškodb v športu. Nekaj vsebin poslušajo tudi s področja psihologije - tako spoznajo osnove razvojne psihologije in tako vedo, kako poteka spoznavni razvoj in osebnostni razvoj, spoznajo delovanje motivacije, slišijo tudi vsebine o tem, kakšen naj bi bil lik trenerja in kako naj vodi svoje športnike in kako naj z njimi komunicira, vse te vsebine pa zna umestiti tudi v okolje, v katerem deluje in upošteva etične vidike in fair play v športu ter skrbi za upoštevanje protidopinških pravil ter deluje po načelu vključevanja vseh otrok v skupino. Zna prepoznati tudi oblike nasilja v športu in pozna zakonodajo, ki ureja področje športa in odgovornosti, ki izhajajo iz izvajanja procesa športne vadbe (vir: Plavalna zveza Slovenije, 2019). Vse te vsebine slišijo in poznajo usposobljeni trenerji, medtem ko trenerji z zaključeno izobrazbo s področja športnega treniranja vse te vsebine poznajo še bolj podrobno in razdelano še natančneje.

Trener je ključna oseba v oblikovanju športnikove kariere (Tušak in Tušak, 2001; Krevsel, 2001; Martens, 1997; Gummerson, 1992 in Sabock, 1985). Trener se v športni situaciji znajde v številnih vlogah, pomemben je celostni pristop do športnika. Njegove naloge lahko opredelimo na 6 področjih (Tušak in Tušak, 2001):

1. Planiranje treninga – za uspešno opravljanje tega mora trener imeti vpogled v najrazličnejša področja (biomehanika, psihologija, medicina, organizacijska znanja ...), saj le tako lahko načrtovano vključuje priporočila strokovnjakov iz strokovnega športnega tima.

2. Izvajanje treninga – izvajanje kondicijskega, tehničnega in taktičnega treninga, kjer je pomembno nenehno uporabljati nove in nove načine treninga.
3. Kontrola uspešnosti treninga – trener omogoča svojim športnikom, da nenehno kontrolirajo učinkovitost lastnega treninga, ta kontrola pa mora biti tako interindividualna kot intraindividualna.
4. Vsestranska skrb za športnika – to so dejavnosti, s katerimi trener športnikom zagotovi dobro počutje in razpoloženje: oblikovanje zunanjih pogojev, preizkušanje zunanjih tehničnih pogojev, upoštevanje individualnih želja športnikov, obvladovanje predstartnega stanja, sprotno informiranje športnikov, delovanje trenerja po tekmovanju, sodelovanje z mediji.
5. Svetovanje in pomoč športnikom – glede šolanja, stikov in razmerij s partnerji, starši.
6. Vloga na tekmovanju – trener deluje kot model, športniku lahko pomaga pri izvedbi predstartne in startne strategije, deluje kot simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oziroma strategije, trener lahko na tekmovanju vpliva tudi na športnikovo samozaupanje.

Trener ima v športu veliko odgovornosti, ki jih lahko izpolnjuje z veliko količino znanja in inovativnosti. Njegove odločitve so lahko težke, neprijetne in včasih ni čisto gotov, če so pravilne. Prav je, da mu starši zaupamo, saj jih sprejema z otrokovo dobrobitjo in športnim razvojem v mislih. Vsi se iz napak učimo, popolnega človeka ni. Starši so seveda tisti, ki lahko zaznajo nestrokovne prijeme in poteze trenerja, v takem primeru je potrebno takoj in odločno reagirati in se o težavah pogovoriti. Kadar se starši in trenerji pogovarjajo o strokovnih vprašanih, naj bo pogovor odkrit in vljuden in z mislijo na dobrobit športnika v danem trenutku (ne projicirajmo trenutnega stanja daleč v prihodnost).

Največkrat se težave začnejo, kadar se starši ne strinjajo z delom trenerja. Trener se takrat čuti napadenega. Svetujemo, da naj posluša, kaj imajo starši povedati, skrbno naj oceni sporočilo, ali ima predlog zanj kakšen smisel ali pa mu ne prinaša ničesar. Zavedati se mora, da ima on zadnjo besedo, ter da nihče ne more zadovoljiti želja vseh ljudi. Narediti mora to, kar zahteva tudi od svojih športnikov: opraviti svoje delo kar najbolje, dati vse od sebe in ves čas skrbeti, da se izboljšuje. Imeti mora v mislih, da večino iskreno skrbi za dobrobit otroka. Seveda pa se, čisto človeško, trenerji včasih ne zavedajo, da lahko s svojim vedenjem povzročijo tudi težave. Odprtost in dvosmerna komunikacija sta načina, s katerima rešujemo težave in se učimo, postajamo boljši.

POVZETKI

1. **Trener načrtuje trening, ga izvede in poskrbi za to, da športnik dobi povratno informacijo o svoji izvedbi. Trener mora tudi skrbeti za svojega športnika in mu svetovati ter ima pomembno vlogo na tekmovanju.**
2. **Trenerji morajo sprejemati številne težke odločitve, za katere pa so strokovno dobro podkovani.**
3. **Starši morajo skrbeti za dobro in pozitivno komunikacijo s trenerji otrok.**

Naloge staršev in družine v športu

Za uspeh v športu je potrebna cela vrsta dejavnikov in pri tem so starši (sploh v začetku kariere), eden ključnih. Starši športnikov se pozitivno in konstruktivno vključujejo v šport in s pravo mero starševske povezanosti s športom, pomagajo pri tem, da je šport za otroka prijetna izkušnja, zaradi česar vztraja in je motiviran.

Starši, ki se zavedajo pomembnosti športa ali si te izkušnje za svojega otroka želijo, ga vpišejo v športni klub. Športno panogo in klub najpogosteje izberejo glede na lastne izkušnje, družinske izkušnje, možnosti v okolju, kjer živijo in največkrat, po priporočilu prijateljev. Duncan (1997, v Tušak, 2002) je opravljal intervjuje s starši vrhunskih športnikov, zanimalo ga je, zakaj so jih spodbujali k vrhunskemu športu. Starši so našli veliko prednosti: vključevanje v timsko delo, mentalna stimulacija, sprostitev od šolskih pritiskov, druženje, zabava, vadba, preživljanje časa v naravi, oblikovanje samozavesti, dober fizični razvoj, učenje discipline in pridobivanje delovnih navad ter izogibanje slabim razvadam, učenje organizacije časa, tekmovanje. Ob tem pa dejstvo, da so bili sami športniki, ni ključno. Velik vpliv na odločitve imajo tudi sorojenci, TV, učitelji športne vzgoje (Doupona in Petrovič, 2001).

V začetku je torej pri starših v ospredju želja, da bi se otrok gibal in psihofizično razvijal. Ko otrok osvoji osnovne elemente panoge, si nekateri želijo več ali pa so prepoznani kot nadarjeni športniki, ter so povabljeni v športno selekcijo. Takrat so starši nenadoma postavljeni pred zahteve, ki jih večinoma niso pričakovali. Nimajo jasnih predstav o tem, kakšna naj bo njihova vloga v otrokovem športu in kaj vse udeleževanje v tekmovalnem športu prinaša s seboj. Za vztrajanje in kasnejši uspeh v športu, je potrebna cela vrsta dejavnikov in pri tem so starši (sploh v začetku kariere), eden ključnih. Starši, ki se pozitivno in konstruktivno vključujejo v šport in s pravo mero starševske povezanosti s športom, pomagajo, da je šport za otroka prijetna izkušnja. To pozitivno vpliva na otroka, vztraja v športu in je motiviran za treninge in tekmovanja.

Duncan (1997, v Tušak, 2002) je spraševal športnike, kako vidijo vlogo staršev. Soglasni so bili glede tega, da so starši instrumentalni spodbujevalci – nudijo moralno in finančno podporo, zagotavljajo opremo in prevoze. Zgodi pa se, da je celotno družinsko dogajanje podrejeno športu.

1. **Starši, ki si za otroke želijo športnega načina življenja, športno panogo in klub izberejo glede na lastne in družinske izkušnje, možnosti v okolju, kjer živijo in po priporočilu prijateljev.**
2. **Starši se pozitivno in konstruktivno vključujejo v šport tako, da nudijo moralno in finančno podporo, zagotavljajo opremo in prevoze.**

Naloge staršev, glede na nivo razvoja športnika

Kot sva že govorili, razvoj poteka v korakih, ki so predvidljivi in se jih ne da preskočiti. V razvoju športnika je potrebno pozornost usklajeno namenjati vsem področjem udejstvovanja, ki so značilna za obdobje odraščanja: šoli, vrstnikom in športu. Prezgodnje usmerjanje le v eno področje, vodi **v prezgodaj zaprto identiteto**. Rečeno drugače: kadar v ospredje postavljamo le športni vidik življenja, premalo pozornosti pa namenimo šoli in socialnim vidikom življenja, lahko pride do težav po končani športni karieri. Pri preprečevanju tega igrajo starši veliko vlogo.

Na podoben način, kot po razvojnih obdobjih opredelimo značilnosti športnikov, lahko opišemo tudi naloge staršev in jih razdelimo v nekaj **nivojev glede na stopnjo športnega razvoja** (Coté, 1999).

Začetna leta (6-13 let): naloga staršev v tem obdobju je, da pri otrocih vzbudijo zanimanje za šport, da omogočijo, da otroci uživajo in da jim šport predstavi kot nekaj vznemirljivega – otroci naj poskusijo širok razpon aktivnosti in vsebin, naj ne bi šlo za intenziven trening. Športni cilji v smislu doseganja rezultatov niso pomembni, pomembno je, da je otrokova aktivnost prostovoljna, da mu nudi užitek, notranjo motivacijo. Otroci se lahko ukvarjajo z več športi ali pa še z drugimi izvenšolskimi dejavnostmi, starši pa že v tem obdobju lahko prepoznajo nadarjenost za šport. Starši naj otroka v tem obdobju usmerjajo, spodbujajo, vodijo in brezpogojno podpirajo.

Kaj je priporočljivo, glede ur preživetih na treningu? Poglejmo, kako gre to v plavanju (Škof, 2016):

- obdobje **priprave na šport**, deklice so stare 7 – 9 let, dečki 8 – 10 let; frekvenca vadbenih enot se postopno povečuje od 3 na 5-6x tedensko.
- obdobje **osnovne – bazične vadbe** (deklice 9 – 10, dečki 10 – 11 let), poudarek je na razvijanju aerobnih sposobnosti, v obdobju 3 – 4 let se počasi povečuje količina plavanja na 1200 – 1400 km/leto za deklice v zadnjem od teh 4 let in 1000 – 1200 km na leto za dečke.

Obdobje specializacije (starost 13-15 let). V tem času se povečuje količina časa, ki ga otroci vlagajo v eno ali dve športni dejavnosti in se vedno manj ukvarjajo z drugimi dejavnostmi. Osrednja pozornost je še vedno namenjena zabavi in aktivaciji, vse več pozornosti pa se namenja razvijanju športno specifičnih spretnosti, tehniki. Če športniki v izbrani dejavnosti v tem obdobju ne uživajo, ne bodo mogli razviti svojih talentov za to dejavnost, saj bodo raje svojo energijo posvečali drugim dejavnostim, v katerih bolj uživajo.

Starši so v tem obdobju otrokom podporniki. Na prvem mestu je še vedno šola in starši še vedno pomagajo, kažejo in usmerjajo otroke pri usklajevanju šolskih in športnih obveznosti. Vključenost staršev v otrokov šport v tem obdobju naj bo zmerna. Prav je, da so otroci vključeni v izbiranje dejavnosti. Za starše je to obdobje, v katerem za športno dejavnost otroka namenijo veliko časa in denarja, hkrati pa jih športno udejstvovanje otrok vse bolj privlači in so njihovi največji podporniki. Kot pomembna se kaže tudi vloga starejših sorojencev, ki delujejo kot vzorniki glede delovnih navad in pristopa k športu. Za starše je to lahko zahtevno obdobje. Harwood idr. (2010) navajajo, da se starši veliko ukvarjajo z otrokovim šolanjem (tako učno uspešnostjo kot obnašanjem otroka v šoli), komunikacijskimi težavami v odnosu z otrokom, z otrokovimi rezultati, njegovo izvedbo na tekmovanju in z usklajevanjem družinskega življenja z otrokovim športom.

Priporočilo koliko trenira plavalec v **obdobju specializacije** (dekleta 12 – 14 let, fantje 13 – 15 let), to obdobje traja 3 do 4 leta: obseg plavanja v zadnjem letu je 1600 – 1900 km/leto (Škof, 2016).

Obdobje investiranja (15-18 let). Pri teh letih se športniki odločajo, če se bodo s športom ukvarjali na najvišjem možnem nivoju in to pomeni, da začnejo dodatno in podrobneje razvijati taktične, tekmovalne in tehnične vidike svojega športa. Predvsem pa se pomembno poveča količina resnega treninga in zmanjša količina igre in zabave. Starši za otrokov šport kažejo veliko zanimanja in družinske aktivnosti prilagajajo otroku-športniku. Pomagajo jim pri odločitvah glede športne kariere – vendar ne z dajanjem športnih nasvetov, bolj so vključeni v razmisleke o življenjskem stilu, o prehrani, odločitvah o šoli ... skratka o vidikih življenja, ki vplivajo na športno udejstvovanje. Izjemno veliko vlogo imajo starši v tem obdobju pri premagovanju zastojev pri napredku, pomagajo pri premagovanju utrujenosti, poškodb, slabših nastopov, upadu motivacije ... Čustvena podpora staršev je v tem obdobju izjemnega pomena.

Priporočilo koliko trenira plavalec v **obdobju odličnosti**, ko so dekleta stara 15 – 16 let, fantje pa 16 – 18 let: v tem obdobju se otroci že delijo glede na primarne discipline in tako na leto šprinterji preplavajo 1800 – 2000 km, srednjeprogaši 2200 – 2600 km in dolgoprogaši 2600 – 3000 km (Škof, 2016).

- 44
1. Začetna leta (6-13 let): starši vzbudijo zanimanje za šport, otroci poskusijo več različnih športov, trening ni intenziven, aktivnost otroku nudi užitek, notranjo motivacijo, prepoznavamo nadarjene.

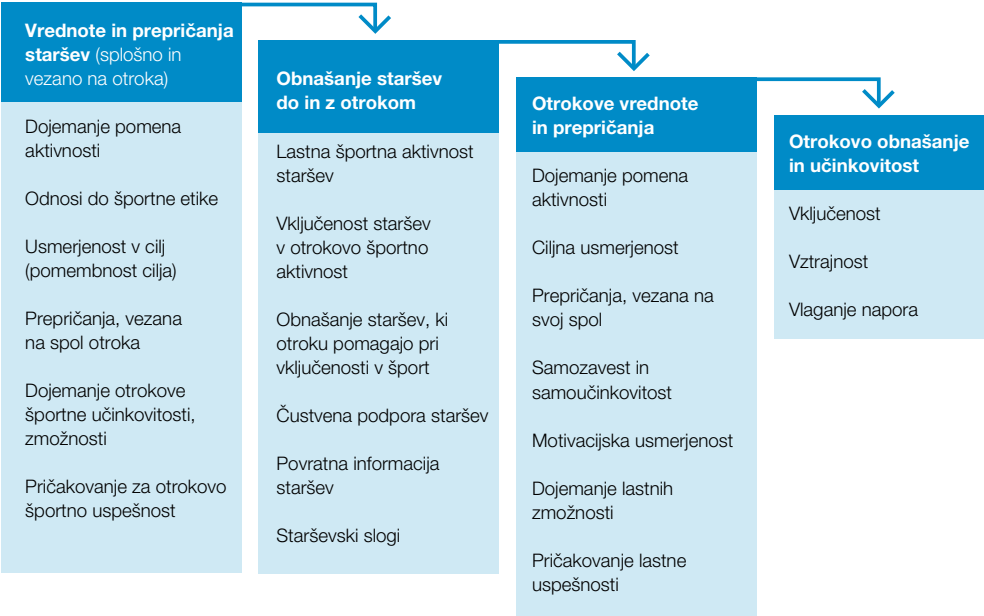
2. Obdobje specializacije (starost 13-15 let): povečuje se količina časa vloženega v šport, ki je predvsem namenjen zabavi, aktivaciji in razvoju tehnike. Starši so zmerno vključeni, šola naj bo na prvem mestu, otroci se učijo usklajevati šolske in športne obveznosti. Starši za športno dejavnost namenijo veliko časa in denarja, zelo so vključeni.

3. Obdobje investiranja (15-18 let): športniki več trenirajo, razvijajo taktične, tekmovalne in tehnične vidike športa, starši družinske aktivnosti prilagajajo otroku-športniku, izjemno pomembna je čustvena podpora staršev.

Vpliv staršev na športno dejavnost otrok

Raziskovalci so na športnem področju pogosto preučevali dimenzije vpliva, ki ga imajo starši na športno dejavnost svojih otrok in zanimiv je model Fredricks-a in Eccles-a (2005) – poenostavljena oblika tega modela je grafično prikazana v **Sliki 2**.

Slika 2
Poenostavljena oblika modela vpliva staršev na športno udejstvovanje otrok



Opomba: Iz »Family socialization, gender, and sport motivation and involvement«, avtorja J. A. Fredricks in J. S. Eccles, 2005, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, str. 3..

Ta model prikaže zanimive ugotovitve, ki pomagajo razumeti, kako velika je vloga staršev. **Pomembne so vrednote in prepričanja staršev**, tako na splošno, kot do svojega otroka. Avtorja prikazanega modela opozarjata, da otroci bolj verjamejo v lastne telesne in športne zmožnosti, če starši cenijo njihovo športno udejstvovanje oziroma menijo, da je pomembno za njihov razvoj. Otroci bodo šport smatrali kot koristen, menili bodo, da so lahko v športu uspešni in se bodo bolj zavzeto vključevali v športno dejavnost in bodo tudi bolj uspešni. Ob tem pa avtorja opozarjata, da je pomembna **podpora, tako matere kot očeta**. V kolikor bodo starši kot pomembne cilje za otrokovo dejavnost izpostavljali dejavnost in trud ter osebni napredek, bodo otroci bolj nagnjeni k dojetanju tega kot pomembnega, če pa bodo starši izpostavljali pomen uspeha in rezultatov, pa bodo otroci to razumeli kot pomembnejše od osebnega napredka. Pri tem elementu je še posebej pomembna vloga očetov – v primerih, ko so očetje preveč ali premalo poudarjali pomembnost rezultata, so bili otroci manj zavzeti pri ukvarjanju s športom, če pa so očetje pomen uspeha in rezultatov izpostavljali zmerno, pa so se otroci najbolj navdušeno ukvarjali s športom. Izpostavila sta, da preveč poudarjanja pomembnosti uvrstitev in rezultatov, lahko vodi v povečano napetost na tekmovanjih.

Na otrokovo ukvarjanje s športom vplivajo tudi prepričanja staršev o spolnih vlogah in še vedno je pogosto prepričanje, da je šport in fizična dejavnost nekaj, kar je bolj za fante in redko starši sinove bolj spodbujajo v športu (Eccles, 2005). Npr. starši so sinovom pogosteje kupovali športno opremo. Model pokaže tudi, da so v športu postali bolj uspešni posamezniki, za katere so starši verjeli, da so izjemno sposobni oziroma športno nadarjeni (ne glede na morebitne ocene drugih), pri tem pa je bila pomembnejša ocena očetov, prav zaradi prej omenjenega stereotipa, da je šport bolj v domeni moških. Hkrati pa so se previsoka pričakovanja staršev pogosto povezovala tudi z velikim pritiskom ob otrokovi izvedbi. Gould idr. (1996) so ugotovili, da je to velikokrat vodilo do pregorelosti oziroma izčrpanosti pri mladih športnikih.

Vrednote in prepričanja staršev vplivajo na **obnašanje staršev do otroka in z njim**. Kako in koliko so starši telesno dejavni pomembno vpliva na količino telesne dejavnosti otrok, saj je v mlajših obdobjih vpliv vrstnikov, učiteljev in trenerjev še zelo majhen. Tako da velja, da so se starejši otroci pogosteje vključevali v tekmovalno športno dejavnost, če so bili starši bolj vključeni v telesno dejavnost majhnega otroka. Zanimivo je, da se je to izkazalo še posebej takrat, kadar so bili bolj telesno aktivni očetje (Stevenson, 1990). Aktivni starši so svoje otroke pogosteje vpisali v športne klube in dejavnosti, za šport svojih otrok pa so bili pogosteje pripravljeni plačati članarine, opremo, športno literaturo. Športno aktivni starši so tudi pogosteje sodelovali pri prevozu otrok na tekmovanja in treninge, s čimer so otrokom kazali, kako cenijo njihovo športno udejstvovanje. Prej smo že omenili, da je prevelika vključenost staršev nekaj, kar lahko povzroča pritisk, premalo dejavnosti staršev pa otroku daje občutek, da šport ni pomemben. Tako je priporočena srednja količina vključenosti staršev, s čimer lahko zagotovimo tudi, da bo trener imel dovolj besede in bo lahko v celoti udeležil svojo vlogo v otrokovem športu (Horn in Horn, 2007).

Izjemnega pomena je tudi čustvena podpora staršev – še posebej pri tem, da otroku pomagajo spoprijeti se z neuspehi in težavami, ki so neizogiben del športne poti. Model pokaže, da je pomembno, kako pogosto in na kakšen način starši dajejo povratne informacije o otrokovi izvedbi. O tem bova kasneje napisali še nekoliko več, zato na tem mestu izpostavljamo samo, da mora biti povratna informacija konsistentna in podpirna, da bodo otroci lahko nemoteno uživali v športu. Raziskave o tem, kakšna je povratna informacija staršev v športu, so zelo zanimive informacije. Tako so Kidman idr. (1999) ugotovili, da je bilo 47 % povratnih informacij staršev pozitivnih, kar 36,6 % pa je bilo negativno usmerjenih proti lastnemu otroku. Podobno je ugotovil tudi Cizl (2015), ki je ob zapisovanju izjav staršev na tribunah kar 11,4 % vseh komentarjev staršev dvanajst in štirinajstletnih nogometašev opredelil kot izjemno negativne. Med njimi so bile graje (»Ne dolga no, notr podaj!«, »Zakaj stojiš in ga gledaš!?!«), sarkastične izjave (»Še sam bi bolje od tebe izvedel prosti strel!«), protislovne izjave (»Vrni se nazaj. Gremo v napad, ajde.«, »Tako je prav. Pa ne tako no, zakaj?!«), grožnje (»Alo, zadavu te bom!«, »Ubij majmuna!«), žalitve (»Nimaš pojma!«, »Kreten zabit!«, »Alo majmun, ne zajebavi!«) in preklinjanje (»J*bi se!«, »P*zda ti maternal!«, Ajde u k*rac!«). Ni težko razumeti, da takšni komentarji na otroke slabo vplivajo.

Obnašanje športnih staršev je včasih nerazumljivo in žal število staršev, ki svojega vedenja na športnih tekmah otrok ne znajo ali ne zmorejo nadzorovati, vseskozi narašča. Poročilo Ameriške nacionalne zveze za šport mladine (NAYS) razkriva, da se je med leti 1995 in 2000 odstotek staršev, ki so na tekmi izgubili nadzor nad sabo, povečal iz 5 % na 15 %, do leta 2008 je bilo takih staršev že 29 % (Danilewicz, 2012, v Cizl, 2015).

Najbolj ekstremni primeri neprimernega vedenja staršev segajo celo do kaznivih dejanj, ki se končajo tudi s smrtnim izidom. Petersen (2010, v Cizl, 2015) opisuje primer iz leta 2000, ko sta se v Massachusettsu (ZDA) eden od staršev in hokejski trener zaradi različnih pogledov na športno igro zapletla v pretep. Trener je kasneje v bolnišnici podlegel hudim poškodbam in umrl. Drugi tak primer je Christoph Fauvau, oče teniškega igralca, ki je med leti 2000 in 2003 zastrupljal sinove nasprotnike. Eden od njih se je po dvoboju odpeljal domov in zaradi omamljenosti izgubil življenje v prometni nesreči (Cizl, 2015).



Kaj vse vpliva na športno dejavnost otrok? Vrednote in prepričanja staršev, obnašanje staršev do otrok, vedenje očetov. Vse to vpliva na otrokove vrednote in prepričanja in posledično na otrokovo vedenje in učinkovitost. Telesna dejavnost staršev bo pomembno vplivala na količino telesne dejavnosti otrok, prav tako komentarji staršev med samim tekmovanjem.

Športni trikotnik: starši – športnik – trener

Osnovni element športa mladih zagotovo tvori športni trikotnik. Sestavlja ga odnos med trenerjem, športnikom ter starši in je najbolj naraven pogled na šport mladih. Odnosi med vsemi tremi elementi so povezani v vse smeri. Najbolje poznamo odnos med športnikom in trenerjem, vedno bolj pa prepoznavamo, da so odnosi, ki jih trener ustvari s starši tekmovalcev, ključnega pomena pri vključevanju in vztrajanju v športu.

Gimeno (2003) je preverjal, če boljše poznavanje razmer v športu s strani staršev mlajših športnikov izboljša njihovo vključenost v šport. Njegov program »Training fathers and mothers« vključuje dva tipa nalog, ki naj bi jih starši obvladali: socialne spretnosti in reševanje problemov. Izobraževal je starše in trenerje ter ugotovil, da je imelo izobraževanje pozitiven vpliv na njihovo vedenje. Bilo je bolj konsistentno in boljše obnašanje staršev je bistveno olajšalo delo trenerjev, izboljšali so se odnosi med trenerji in starši in zvišala se je motivacija obojih za sodelovanje v športu, izboljšale pa so se tudi družinske vezi med starši in otroki, ker so starši bolje razumeli trening in dogajanje v športu. Bolje so reševali tudi druge konfliktna situacije. Pomen vključevanja staršev v športno situacijo poudarja tudi Sabock (1985), ki pravi, da so v odnosu med trenerjem in mladim športnikom vedno vključeni tudi starši.

Roberts in Treasure (1993) ugotavljata še, da manj tekmovalno usmerjeni starši predstavljajo boljše okolje za razvijanje uspešnih odnosov z vrstniki pri svojem otroku, saj otroci iz takšnega okolja pozornost posvečajo tudi svojim vrstnikom, ne le zmagi in superiornosti.



Osnovni element športa mladih tvori športni trikotnik, odnos med trenerjem, športnikom ter starši. Odnosi, ki jih trener ustvari s starši tekmovalcev so ključnega pomena pri vključevanju in vztrajanju v športu.

Kako lahko (so)delujejo vsi udeleženci v športni situaciji?

Med trenerjem, športniki in starši se ponavadi stkejo močne vezi, ta odnos je dobro definiran in poznan. Zgodi pa se, da trener ne ve, kakšno vlogo naj dodeli staršem, starši pa ne vedo, kako naj se obnašajo, nihče jim ne pove, kakšna je njihova vloga, ali lahko trenerje in vodstvo kluba naravnost vpraša, kdo je tisti, na koga se lahko obrnejo, ipd. Tako se zgodi, da starši ne dobijo vseh informacij, ki si jih želijo in se poizvedovanja lotijo na neprimeren način, kar na koncu lahko privede do situacije, ko starši (večinoma nevede in nehote) posegajo v trenerjevo pristojnost, kar pa privede do napetosti, konfliktov in slabe volje. Ta težava je sploh zelo pogosta pri mlajših tekmovalcih, na začetku športne kariere.

Ko se otrok vključi v nek šport, so starši postavljeni pred veliko zahtev. Večinoma sploh niso pričakovali in so presenečeni, kaj vse se od njih pričakuje. Trenerji so v svojem športu

POVZETEK:

1. **Starši bodo v športu bolj uživali, če se bodo dobro spoznali z osnovnimi pravili, spretnostmi in strategijami.**
2. **Trenerji in koordinatorji v klubu tisti, ki morajo jasno postaviti meje in predstaviti cilje ekipe in tako zmanjšajo pritisk s strani staršev na trenerja zaradi morebitnih medsebojnih nesoglasij.**
3. **Pomembna naloga staršev je sprejemanje in kontrola lastnih čustev: med nastopom in treningi kontrolirajo čustva in kažejo zadovoljstvo.**

Starši kot trenerji

Občasno se zgodi, da en od staršev postane trener svojega otroka. Najpogosteje se to zgodi, kadar v klubu ni dovolj trenerjev in starši pri najmlajših priskočijo na pomoč, včasih pa v klubu za neko starostno skupino ni več kot enega trenerja in otrok »pristane« pri svoji mami ali očetu. Ta dvojna vloga postane še posebej težka kasneje, na višjem nivoju ukvarjanja s športom, saj starš težko nudi oboje, potrebno čustveno podporo, in, da na vseh potrebnih nivojih, uspešno deluje kot trener, vključno z zagotavljanjem motivacije za trening in usmerjanjem.

Kako ta dvojna vloga vpliva na odnos med staršem – trenerjem in otrokom? Raziskave kažejo, da mlajšim športnikom povratna informacija trenerjev, ki so hkrati tudi njihovi starši, ne povzroča težav, da pa se to začenja spreminjati, ko vstopijo v adolescenco. Glede na to, da je takrat ena glavnih razvojnih nalog osamosvajanje od staršev, je razumljivo, da v tem obdobju to pretehta vlogo trenerja in da se zato tudi upirajo informacijam, ki jih dobijo »od trenerja«. Zanimiva je bila tudi razlika po spolu – hčere so pričakovanja svojih očetov – trenerjev doživljala kot pritisk, medtem ko so sinovi pričakovanja svojih očetov – trenerjev doživljali kot priznanje njihovih visokih športnih zmožnosti (Thompson, 2011).

Weiss in Fretwell (2005) sta na podlagi intervjujev ugotovila, da ima treniranje lastnih otrok prednosti in slabosti tako za otroke kot za starše. Otroci so kot prednosti navajali male ugodnosti, pohvalo, dodatne tehnične napotke, hiter dostop do informacij, vključenost v odločanje, posebno pozornost in skupaj preživeti čas s staršem ter dodatno motivacijo. Motili pa so jih negativni čustveni odzivi, visoka pričakovanja in pritisk, ki je iz njih izhajal, konflikti, pomanjkanje razumevanja in empatije, velika kritičnost za napake in »nepošteno« obnašanje.

Starši – trenerji so kot pozitivno prepoznali ponos na otroke dosežke, da jim je treniranje svojega otroka sploh razlog za delo v športu, pozitivne interakcije z otrokom in kvalitetno preživet čas z njim, priložnost za učenje svojega otroka različnih spretnosti in vrednot. Med negativnimi vidiki so navajali težave z ločevanjem vloge starš – otrok in trener – športnik, po-

večinoma že od malih nog, zato poznajo vsa napisana in tudi nenapisana pravila svojega športa, kulturo in način komuniciranja. Starši otrok, ki šele začenjajo svojo športno pot, pa ta pravila poznajo le izjemoma (če so tudi sami bili športniki). Zato je pomembno, da so trenerji in koordinatorji v klubu tisti, ki morajo **jasno postaviti meje in predstaviti cilje**. Oni so tisti, ki jih posredujejo novim (pa tudi starim) članom ekipe, ki jih nato sporazumno sprejmejo ali zavrnejo. Na primer jasno se je treba dogovoriti, ali lahko starši prinesejo otroku pijačo na tekmi, kdaj naj to naredijo. Z jasno postavljenimi pravili, se bo otrok lažje vključeval v trikotnik in sprejemal ter posredoval želeno vlogo.

Starši bodo v športu bolj uživali, če ga bodo dobro spoznali. To pomeni, da se **spoznajo z osnovnimi pravili, spretnostmi in strategijami**. Pri tem ima trener zelo pomembno vlogo, saj je on tisti, ki ga starši najprej vprašajo in prosijo za pojasnila na (osnovna) vprašanja o športu, razloži in prikaže osnove otrokovega športa – trenerjev cilj je, da starši, ki poznajo vsebino športa, v gledanju (včasih zelo dolgih) tekem starostnih kategorij, bolj uživajo.

Hitro se lahko zgodi, da se starši z otrokovo športno vlogo preveč identificirajo in se ujamejo v past in otrokov uspeh ali neuspeh začnejo jemati kot svoj – Smoll in Smith (1996) pravi, da pride do **obratne identifikacije**. Vsak roditelj se do neke mere identificira s svojim otrokom in mu zato želi, da bi mu šlo dobro. Kadar pa je ta identifikacija pretirana, otrok postane podaljšek staršev – v tem primeru starši svojo lastno vrednost določajo na podlagi otrokovega uspeha. Npr. starš, ki sam nikoli ni bil športnik išče občutek športnega uspeha, ki ga sam nikoli ni poznal, preko otroka. Drugi, ki pa je bil uspešen atlet, lahko začne otroka odklanjati, mu neuspehe zameri, če ne doseže podobnega ali celo večjega uspeha kot on. Odrasli tako postanejo zmagovalci ali poraženci preko svojega otroka in zato je pritisk nanj še toliko večji: otrok mora uspeti, drugače je ogroženo samospoštovanje odraslega. V takem primeru je v igri več kot le dober ali slab nastop. Kadar sta starševska ljubezen in odobravanje odvisni od nastopa na tekmovanju, postane šport in tekmovanje nekaj visoko stresnega. Ta pojav lahko preprečimo ali omilimo tako, da se dogovorimo, da pritiskanje na otroka ne vpliva dobro in zmanjšuje največjo prednost, ki jo šport otroku daje: da mu je šport v užitek in zabavo. Dejstvo je, da je to otroški šport in da oni niso odrasli. Starši in trenerji morajo priznati otroku pravico, da svoj športni potencial razvija v okolju, ki poudarja sodelovanje, osebnostno rast in zabavo.

Športnik je na tekmovanju v vsakem primeru pod velikim pritiskom, pod stresom. Pritisk s strani staršev in trenerja zaradi morebitnih medsebojnih konfliktov, pa ta stres še povečujejo. To na tekmovalca deluje negativno, ne glede na starost. Trema pred tekmovanjem bo vedno prisotna, nerazumevanje med starši in ostalimi člani ekipe pa jo bo še ojačalo. Prav za to je pomembna naloga staršev **sprejemanje in kontrola svojih čustev**. Starši naj bodo med nastopom in treningi stabilni, kontrolirajo naj svoja čustva in kažejo zadovoljstvo. Tako bodo svoje otroke najboljše opremili za spoprijemanje s stresom.

višana pričakovanja in pritisk na svojega otroka in izkazovanje drugačne količine pozornosti svojemu otroku, občasno tudi manj, da ne bi drugi otroci imeli občutka, da je njihov otrok favoriziran oziroma v prednosti.

Kako se lahko izognemo negativnim vidikom treniranja svojega otroka, če do tega pride? Nekaj napotkov vam ponuja v nadaljevanju (Thompson, 2011):

- Vprašajte svojega otroka, kako se mu zdi, da ga boste trenirali – če ima pomisleke, mu dajte možnost, da jih izrazi, če so pomisleki številni, morda razmislite o kakšni drugi možnosti.
- Pojasnite svojemu otroku, da ga morate na treningu obravnavati enako, kot vse druge otroke v skupini, ko pa ste doma, pa je skupaj z ostalimi družinskimi člani najpomembnejša oseba v vašem življenju. Pojasnite, da na nek način nosite »dva klobuka«, dve vlogi, med katerima morate izbirati. Poznamo pozitiven primer, ko je trener na treningu vedno nosil pokrivalo, ki ga nikoli ni uporabljal doma, da je to razliko res poudaril.
- Bodite pozorni, da vašega otroka ne hvalite niti ne kaznujete bolj kot druge otroke v skupini. Favoriziranje vašega otroka bo povzročilo slabe odnose z drugimi otroki v skupini (in njihovimi starši). Ker smo težko objektivni do lastnih otrok, pa morda niti ne boste prepoznali, da ste do svojega otroka bolj strogi kot do drugih – pri tem si morda lahko pomagata z mnenjem kakšnega drugega trenerja v klubu in ga prosite, naj vas opomni, če bo imel občutek, da svojega otroka obravnavate prestrogo.
- Če imate pomočnika trenerja, naj on/-a daje navodila in povratne informacije vašemu otroku.
- Z otrokom se nikoli ne pogovarjajte o drugih članih ekipe – to slabo vpliva na njegov odnos z njimi in ga postavi v neprijetno situacijo. Vaš otrok je člane ekipe, ne vaš »pomočnik trenerja«.
- Z otrokom se ne pogovarjajte ves čas o športu – počnite tudi druge družinske stvari, ki niso povezane s športom, če pa se s športom ukvarjate doma, naj bo to za zabavo, ne pa za izboljševanje otrokovih spretnosti. Tako se bo lahko treningov veselil in ne bo imel občutka, da ves čas le trenira.



Kadar so starši hkrati tudi trenerji svojega otroka kot pozitivno zaznajo: ponos nad dosežki, razlog za delo v športu, pozitivne interakcije in kvalitetno preživet čas, priložnost, da svojega otroka učijo različnih spretnosti in pozitivnih vrednot. Kot negativne vidike pa so navajali: težave s ločevanjem vlog, povečana pričakovanja in pritisk na otroka in izkazovanje drugačne količine pozornosti.

Kaj so športno zreli starši

Kako biti starš športnika, ki je več kot samo "oboževalec"? Ali drugače: kako na otroke, preko športa, prenašamo moralne vrednote.

Kljub pozitivnim namenom, če smo čisto iskreni, glede športnega nastopa otroka starši niso vedno v svoji najboljši koži. Tudi tisti z najboljšimi nameni, se zalotijo, da s tribune dajejo navodila, kritizirajo trenerja, predlagajo tekme, ki se jim zdijo primerne za otroka in tako (nevede) preveč pritiskajo na otroke, v smislu športnega uspeha. Otrokov uspeh še prehitro postane edina stvar, ki pozitivno vpliva na dobro razpoloženje odraslih, kar lahko pripelje do tega, da preko otrokovega športa razrešujejo lastne konflikte. To ne pomeni, da se morajo kot starši popolnoma ustaviti in se umakniti. Vseeno je napeto, ko vidijo otroka dobro nastopati, in je stresno, kadar mu ne gre. Toda zakaj bi se razburjali glede tega? Kako lahko starši kontrolirajo močne občutke, da ne bi delovali destruktivno?

Zelo pomaga, če se ustavimo in pogledamo, *zakaj so ti dogodki za nas tako čustveno močni?* Mnogi se ujamejo v podobnem začaranem krogu, kadar gre za akademske uspehe. Želijo si, da bi bili otroci dobri, kajti če bodo uspešni, to po "preprosti" logiki pomeni, da so dobri starši. Nekje so naredili sklep, da otrokov uspeh pomeni uspešno starševstvo in poraz, da so slabi straši. Vendar to ne drži, to je nezavedno posvojeno pravilo, da je odličnost edini način, da dobimo družbeno priznanje.

Včasih šport postane center družinskega življenja, kadar odrasli svoje življenje zaznavajo kot dolgočasno, monotono. Otrok in njegov šport postaneta zanimiva in napeta zgodba. Ritem uspehov in porazov je tako nekaj enostavnega in celo bolj zadovoljujočega kot večna negotovost in zaskrbljenost v dolgočasnem odraslem življenju.

Spet tretji preko otrokove športne dejavnosti (nezavedno) preverjajo, ali jim je otrok podoben ali ne. Taki starši čutijo ali razmišljajo takole: "Sin me spominja name, kakšen sem bil kot otrok. Živel sem za šport, zbiral slike nogometašev." Ti spomini so lahko prijetni, pozitivni, lahko pa tudi vzbudijo spomine na občutke sramu in zadržanosti, ki so jih čutili v otroštvu.

Za starše je dobro, da vsaj malo poznajo takšne psihodinamske značilnosti človeka. Tudi če ne zmorejo na tak način pogledati vase, obstajajo še dodatni dokazi, da so *preveč vpleteni v otrokov šport*. To prepoznamo v trenutkih, ko se razjezijo na nič hudega slutečega 8-letnika, ki spotakne njihovega otroka na plesišču, kadar zaničljivo govorijo o nasprotni ekipi ali športnikih. Najbolj pa na preveliko vpletenost opozarja, kadar med pogovorom o tekmi uporabljajo izraz »mi« in kadar se družinski pogovori gibljejo le okoli športa in kadar so teknam podrejeni vsi vikendi in dopusti.

52 Kako preveriti stopnjo vpletenosti? Preverijo naj komentarje tistih, ki so jim blizu. Najlažje je, če vprašajo partnerja in otroka, če se zaradi njihovega vedenja kdaj počutijo neprijetno. Športnike naj vedno vprašajo, če jih želijo imeti poleg sebe na tekmi, kako naj se vedejo na tekmovanju in kdaj in kako želijo poslušati nasvete. Večina otrok noče nasvetov svojih staršev, še posebej pa ne tik pred nastopom.

Priporočava, da se večkrat pogovorite z otrokom o vaših športnih izkušnjah, bodite iskreni o občutkih. Saj ni treba razlagati svojih travmatskih izkušenj, lahko pa povemo otroku, kadar opazi naš dolg nos po porazu, da to ni nekaj, na kar bi bili ponosni! Dobro je, da povemo kakšni so naši nameni in poudarimo dobre namene, ki jih imamo. Mama plesalca, ki jo je skrbelo, kako si bo njen otrok razložil njeno obnašanje, mu je rekla: »Nikoli, res nikoli ne pleši za mene ali očeta. Če se zalotiš, da to počneš za naju, se ustavi in nehaj!«



Kljub dobrim namenom odrasli niso vedno v svoji najboljši koži, ko nastopa njihov otrok in nehotе pritiskajo na otroke, v smislu športnega uspeha – sprejeli so predpostavko, da otrokov uspeh pomeni uspešno starševstvo in otrokov poraz dokazuje, da so slabi straši. Vendar to ne drži, to je nezavedno posvojeno pravilo, da je odličnost edini način, da dobimo družbeno priznanje. Priporočamo, da starši preverijo, kako močno so vpleteni v otrokov šport, tako da povprašajo bližnje kako jih vidijo, razmislijo o čem se vrtijo družinski pogovori, se poglobijo vase in v svoje razmišljanje in prepoznajo željo, da naj bi jim bil otrok podoben.

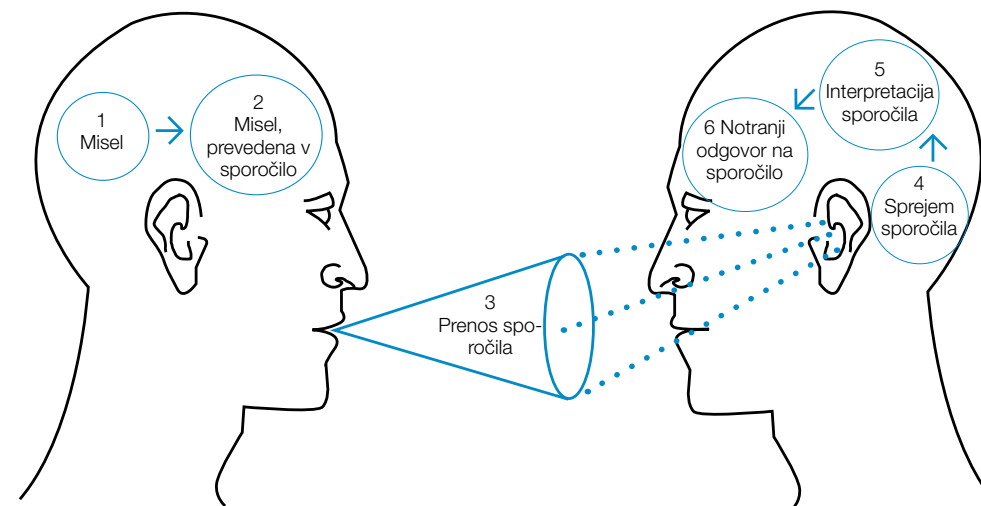
Komunikacija in priporočila za starše

Stiki med trenerjem, športnikom in starši vedno vključujejo tudi izmenjavo informacij, mnenj, stališč, sporočanje odnosov, načrtovanje in usklajevanje dejavnosti in dobre komunikacijske spretnosti so temelj učinkovitega sodelovanja. Spretnost sporočanja pomeni, da povemo to, kar želimo povedati in to na način, s katerim zagotovimo, da bo poslušalec informacijo razumel. To pa pomeni, da moramo biti vešč tudi poslušanja in poskrbimo, da slišimo in razumemo, kaj poročevalec govori, ne glede na to, kakšno mnenje imamo sami oz. kaj želimo slišati.

53

Slika 3

Komunikacijski proces



Opomba. Iz »Successful Coaching, - 4th ed.«, avtor R. Martens, 2012, Human Kinetics.

Kot vidimo na sliki, je komunikacijski proces zelo zapleten, na katerikoli točki se lahko zaustavi.

Spretnosti sporočanja

54 Spretnost sporočanja lahko opišemo takole (Gordon, 2003):

Sporočajte neposredno – ne pričakujte, da drugi vedo, kaj jim želite povedati, preverite razumevanje, povejte direktno osebi, ki ji je sporočilo namenjeno, ne vztrajajte trmasto pri svojem mnenju. Pogost primer posrednega sporočila je, da to, kar bi radi povedali, povemo raje tretji osebi in ob tem upamo, da bo sporočilo prišlo do prave osebe.

Izrečeno naj se ujema s pomenom, *ne sporočajte skritih pomenov*. Preden oblikujete stavek se vprašajte: »Kaj nameravam s tem sporočiti, želim res to ali je vmes še nekaj drugega?«

Uporabljajte lastna sporočila – uporabljajte besede jaz namesto mi. Bolj kredibilni ste, če govorite o stvareh, v katere osebno verjamete in čim večkrat uporabite besedo "jaz".

Pri sporočanju uporabljajte *popolna in konkretna sporočila* – izrazite celo sporočilo, pre-pričajte se, da poslušalec tudi dobi celo sporočilo, ne zanašajte se na predpostavke, ki jih imate o svetu in drugih ljudeh.

Jasnost in konsistentnost – izogibajmo se sporočil, kjer začnemo z eno stvarjo, potem pa jo v drugem delu obrnemo ali pa celo zanikamo to, kar smo povedali v prvem: »To znaš že dobro, toda poskusi še enkrat.« Kadar hkrati izrazimo sprejemanje in zavrnitev, poslušalec ne ve, kateremu delu sporočila verjeti. Vsebino podprimo tudi s čustvi in ustrezno obarvajmo ton sporočila. Če pohvalimo, naj se to sliši v tonu glasu in vidi v obrazni mimiki in telesni drži.

Jasno opredelite potrebe in občutja – v naši kulturi je zelo natančno določeno, katera čustva lahko pokažemo in močna čustva niso zaželeni. Toda brez skrbi, stvar teče v obe smeri, kadar se odpremo in pokažemo svoja čustva, je večja verjetnost, da nam bodo tudi drugi pokazali svoja. Ob tem, pa tudi jasno povejmo, kaj je naša potreba,

Ločevanje dejstev od mnenj – najprej vedno opišemo, kar vidimo in slišimo, šele potem izrazimo svoje mnenje in zaključke. Npr. športnik nam reče, da danes ne gre na trening. Verjetno bo naša prva misel, da se mu ne da trenirati, vendar tega mnenja ne zamenjamo za dejstvo. Raje se pozanimajmo o vzrokih za to odločitev. Gotovo bo to naše spraševanje sprejel z nejevoljo, toda dolgoročno bo učinek boljši.

Osredotočite se samo na eno stvar – ko se pogovarjate o reševanju problema se lahko zgodi, da skačete z ene stvari na drugo. Organizirajte svoje misli tako, da se osredotočate samo na eno stvar. Ne izpostavljajte, da se včeraj tega dogovora ni držal in ne dodajte še stavkov v smislu, da nikoli ne drži obljube.

Sporočilo je dobro izraziti tukaj in zdaj – če hočemo, da se sporočilo dotakne človeka, se mora povezati tudi s čustvenim stanjem v danem trenutku. Odlašanje lahko pripelje do tega, da se v kakšni nepomembno majhni stvari neustrezno močno čustveno odzovemo.

Sporočilo naj deluje podporno – ne grozite, ne bodite sarkastični, ne zasmehujte drugih, ne izražajte negativnih primerjav, predvsem pa ne sodite, če želite, da vas bodo drugi poslušali. Preverimo, da razumejo stil, ki ga uporabljamo in bodimo pozorni na to, da poslušalci vedo, da smo na njihovi strani; če bodo vaša sporočila podporna, si bodo drugi želeli slišati vaše mnenje in ga bodo upoštevali.

Verbalni in neverbalni del sporočila naj bosta skladna – če rečete, vse je ok, da bi otroka pomirili, vaše kretnje pa izražajo nasprotno, ker se zavedate, da ni vse ok, bo sprejemnik to neskladje zaznal in bo postal zmeden. Potrebno je sporočiti tudi negativne vidike, saj je popravljanje napak del vzgoje.

Sporočila naj bodo pogosta in ponavljajoča, tako jih boste ojačali. Sporočila lahko okrepimo tudi tako, da uporabljamo dodatne komunikacijske kanale (gibanje, slika, video ...). Namesto: »To sem ti že povedal/a...«, raje večkrat in potrpežljivo ponovimo naše sporočilo.

Sporočilo naj ustreza posameznikovim razvojnim značilnostim – upoštevajte starost, znanje, ipd pri prejemniku sporočila. Pazite na uporabo besed: uporabljajte besede, ki jih bodo razumeli, vključujte praktične primere, prikaze, bodite jasni.

Preverite povratno informacijo – kako je bilo vaše sporočilo sprejeto oz. interpretirano. Opazujte neverbalne znake prejemnika, da se prepričate ali je bilo sporočilo prejeto tako, kot ste želeli. Lahko se tudi sami pozanimate, vprašate ... je vsem jasno, kaj narediti?

55

Raziskava, ki so jo izvedli Kidman idr. (1999) nam da zanimiv vpogled v komunikacijo staršev na tekmovanju. Uporabili so instrument POISE – Parent Observation Instrument for Sport Event. Opazovali so 250 staršev med 147 tekmami v 7 različnih ekipnih športih. Otroci so bili mešani po spolu, stari od 6 – 12 let. Šteli so frekvenco in način besednih komentarjev, ter ugotovili, da je 47 % pozitivnih, in kar 34 % negativnih.

Dokazano je, da katerikoli govor s strani (z igrišča ali s tribune) povečuje anksioznost športnika in mu odvrne pozornost s tekmovanja (tudi treninga), avtomatsko bo začel slediti navodilom in njegova pozornost se bo razpršila, namesto zbrala. Ko pa sledimo navodilom, ne moremo sprejemati odločitev, naš miselni proces je zaradi preusmeritve pozornosti prekinjen (Kidman idr., 1999). Katerakoli izjava, ki ni pričakovana in tekmovalca presenetiti, deluje neustrezno, še bolj negativno, pa na športnikova čustva vplivajo kritike, kletvice, grožnje in podobno.



Kakršenkoli govor s strani ali s tribune povečuje anksioznost športnika in mu odvrne pozornost.

POVZETEK:

Spretno sporočanje je:

1. neposredno – ne pričakujte, da drugi vedo, kaj jim želite povedati,
2. se ujema s pomenom (ni skritih pomenov),
3. uporabljamo jaz namesto mi,
4. sporočila so popolna in konkretna,
5. preverimo, kako nas je poslušalec razumel,
6. izogibamo se dvojnih sporočil,
7. opredelimo svoje potrebe in pokažemo čustva,
8. ločimo dejstva od mnenj,
9. osredotočamo se na eno stvar,
10. izrazimo se čimprej, tukaj in zdaj,
11. smo podporni,
12. verbalni in neverbalni del sporočila sta skladna,
13. sporočilo ojačujemo s ponavljanjem,
14. prosimo za povratne informacije – je vse jasno, se razumemo?

Jaz stavki

»Jaz stavki« so vsa sporočila, ki vključujejo besede kot so: jaz, moje mnenje, moje želje, mislim, da ... in v katerih so jasno razmejena dejstva in mnenje govorca.

Thomasa Gordon (1983) loči sporočila na »ti« sporočila, s katerimi drugemu povemo, kakšen je, nanj prenašamo negativno sodbo in na »jaz« sporočila, ki izražajo kako se v dani situaciji počutimo mi. Na primer, ti sporočilo je: »Nesramen si.« Jaz sporočilo pa: »Jezna sem.« Pri takem načinu sporočanja prevzamemo odgovornost nase, sploh kadar opazimo, da imamo sami z nečim težave (če je problem drugje uporabimo aktivno poslušanje – da osebo dejansko slišimo in razumemo).

Jaz sporočila so sestavljena iz treh delov. Najprej povemo, opišemo, kaj povzroča problem. Začne se s »Kadar ...« Osredotočimo se na **vedenje, dogajanje**, trenutno situacijo, opišemo jo objektivno, brez vrednotenja. V drugem delu opišemo **posledice**, ki jih je povzročilo opisano dogajanje. V tretjem delu sporočila pa opišemo naše **čustveno stanje** ob naštetih posledicah. Zaporedje je vedno enako: VEDENJE – UČINEK – POSLEDICA.



»Jaz stavki« imajo stalno strukturo, ki poteka v treh korakih (Gordon, 2003).

1. opredelimo konkretno vedenje,
2. navedemo konkretne posledice tega vedenja,
3. poimenujemo čustvo, ki ga je to vedenje povzročilo in/ali misli, ki so se nam ob konkretnem vedenju pojavile.

Kadar uporabimo jaz stavke, drugega ne napadamo, temveč izrazimo kaj čutimo, povemo, da imamo neko težavo in ne povzročimo, da se drugi počuti slabo ali ogroženo. Jaz stavki Kadar uporabimo jaz stavke, drugega ne napadamo, temveč izrazimo kaj čutimo, povemo, da imamo neko težavo in ne povzročimo, da se drugi počuti slabo ali ogroženo. Jaz stavki omogočijo izražanje lastnih čustev, da nas drugi bolj razumejo. Ta struktura sporočanja pri poslušalcu ne bo razumljena kot napad, ampak kot povabilo k pogovoru.

Za uporabo te tehnike je potrebne precej samozavesti, saj priznavanje lastnih čustev pomeni razkrivanje, na katerega pa nismo vedno pripravljeni. Zelo primerna je za sporočanje težkih vsebin (kritike, nestrinjanja, graje). Pokažemo, da smo del situacije in nismo samo nek zunanji opazovalec, kritik, sestopimo s pozicije nekoga, ki vse ve in razume, na mesto nekoga, ki si želi rešiti težavo in ponujamo pomoč.

Stavki so lahko kratki ali pa nekoliko daljši. Važno je, da vsebujejo 3 komponente: vedenje, posledice, čustvo ali misel. V tej strukturi ni prostora za dajanje novih navodil, gre samo za strukturiran opis našega doživljanja situacije. Poslušalcu je prepuščeno, ali se bo na sporo-

čilo odzval ali pa ne. Mi predlogov ne dajemo. Ob prvih uporabi »jaz« stavkov se marsikdo počuti neprijetno, saj je to struktura, ki se ne pojavlja spontano. Vendar pa tisti, ki jo začnejo redno uporabljati v komunikaciji spoznajo, da pri sogovorniku sproža želene odzive in omogoča kvalitetnejšo komunikacijo in uspešnejše dogovarjanje.

Primeri jaz stavkov:

»Nisi pospravil smeti, zato v kuhinji smrdi, in to me moti.«

»Dogovorjena sva bila, da te po treningu poberem ob 19h. Sedaj je ura 19.20 in jaz tukaj čakam. Mislim si, da ne ceniš mojega časa, ali pa celo da me ne spoštuješ.«

»Tvoji nenadni obiski me motijo in kadar prideš, ne da bi prej poklicala, moram prekiniti svoje delo in to me moti, naredi me živčno.«

»Kadar sediš na zofi tako, da imaš noge popolnoma stegnjene, moram paziti, da se ne spotaknem, in strah me je, da bi padel.«

Spretnosti poslušanja

Osnova za dobro komunikacijo je tudi dobro obvladanje **poslušanja**. Komunikacija je sprejemanje in pošiljanje. Neuspeh je posledica napak na eni ali drugi strani ali pa pri obeh.

Učinkovita komunikacija je umetnost, ki pa se je lahko naučimo, če se držimo nekaj preprostih navodil, ki bodo omogočila učinkovito poslušanje (Ule, 2005).

- Obrni se k tistemu, ki ti nekaj sporoča in vzdržuj očesni kontakt, prikimaj, se nasmejni in daj vedeti, da ima govorec tvojo pozornost.
- Počakaj, da oseba dokonča svoje, ne prekinjaj s svojimi idejami.
- Če nisi prepričan, da razumeš sporočilo, prosi za pojasnila.
- S svojimi besedami ponovi sporočilo, opiši kar si slišal, da preveriš, če si res razumel idejo sporočila (parafraziraj).

Tehnika aktivnega poslušanja (Gordon, 2003):

1. **Pritrjevanje:** poslušamo, prikimamo, občasno rečemo, 'a ha', 'tako torej.' Pokažemo, da se zanimamo, da poslušamo in dajemo čas, da oseba pojasni svoje stališče.
2. **Parafraziranje:** povzamemo slišano, ponovimo s svojimi besedami ali pa uporabimo sogovornikove besede, da preverimo, če smo res dobro razumeli vsebino povedanega. S tem dosežemo, da sogovornik bolj natančno pojasni svoje doživljanje, izkušnje, mnenja ... mi pa pridobimo čas za dodatno razumevanje in za oblikovanje odgovora oziroma nadaljevanja pogovora. Ta korak lahko traja zelo dolgo, bodimo potrpežljivi in dovolimo, da nam podrobno razloži svoj vidik.
3. **Spraševanje:** šele na tej točki pogovor popeljemo na iskanje rešitve situacije, razpravo o vsebini in pojasnjevanje širšega konteksta. Običajno se (pre)hitro ujamemo v past in preskočimo prva dva koraka in takoj preidemo na iskanje rešitev, dajanje nasvetov in svetovanje, ne posvetimo pa se dovolj spoznavanju težave ali teme, ki jo je odprl naš sogovornik.

Za uspešno poslušanje morata biti izpolnjena dva pogoja: izkazovanje zanimanja in odzivanje na nebesedni ravni. Če bomo med pogovorom sicer pridno pritrdjevali in kimali, obenem pa na mobilnik pisali sporočilo, ne bomo delovali prav resno. Drugi zelo pomemben pogoj

pa je, da sogovornika poslušamo do konca stavka, da ne segamo v besedo in ne kažemo želje, da bi zaključili pogovor na tak način, kot smo si mi zamislili. Namen te tehnike je tudi, da se vživimo v sogovornika in mu pomagamo, da najde svojo rešitev, ne da le prevzame našo. Ni odveč poudariti, da je prav pri aktivnem poslušanju zelo pomembna pripravljenost na sklepanje kompromisov.

Ta tehnika se dobro dopolnjuje s prej opisanimi jaz stavki, saj obe sodita med učinkovite oblike komunikacije, s katerimi lahko pozitivno vplivamo na odnose in izboljšamo sodelovanje.

Spretnosti poslušanja in neverbalne komunikacije lahko preverite s kratkim testom v prilogi.

60

POVZETEK:

Tehnika aktivnega poslušanja (Gordon, 2003):

1. pritrjevanje,
2. parafraziranje (povzemanje, ponavljanje, preverimo, če smo res dobro razumeli vsebino povedanega),
3. spraševanje.

Za uspešno poslušanje morata biti izpolnjena dva pogoja: izkazovanje zanimanja in odzivanje na nebesedni ravni, prav tako vedno poslušamo do konca in ne skačemo v besedo, vživimo se v sogovornika in mu pomagamo poiskati rešitev, ne da bi vsiljevali svoje.

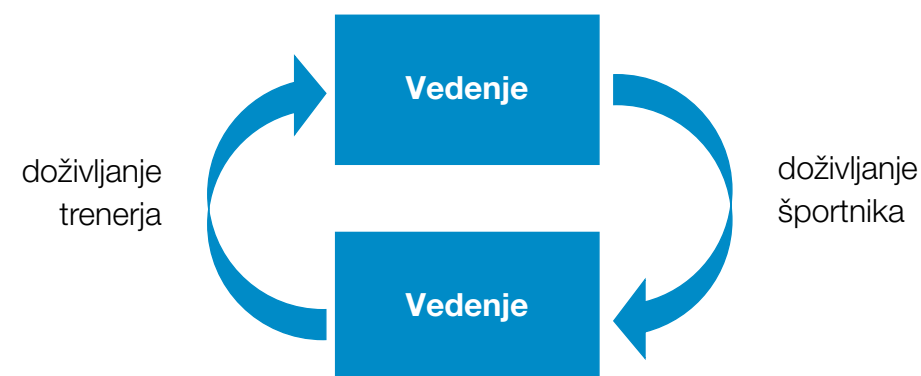
Neverbalna komunikacija

Dejstvo je, da je večji del komunikacije nebesedni. Viri navajajo (Argyle, 2013, Martens, 1997, Ekman, 2007), da se kar 70 – 80 % pomena sporočila prenaša **nebesedno**, z intonacijo in barvo glasu ter z govorico celega telesa.

61

Slika 4

Vpliv nebesedne komunikacije na doživljanje



Opomba. Iz »Bodily communication«, avtor M. Argyle, 2013, Routledge.

Na Sliki 4 vidimo, kako vedenje trenerja vpliva na doživljanje športnika, kar se izraža v njegovem vedenju in to povratno vpliva na trenerjevo doživljanje ter posledično na njegovo vedenje.

Primer: trener pove športniku, da bo imel ta vikend tekmovanje, športnik pa tega ni vedel in je imel v načrtu počivanje. Športnik postane rahlo nejevoljen in se na treningu malo manj potrudi. Ko trener to opazi, si misli, da športnik ni pripravljen resno trenirati in je razočaran, kar vpliva na količino navodil, ki jih posreduje športniku na treningu, kar ta razume kot zavrnitev in še bolj izgubi voljo do dela.

Ob bolj učinkoviti komunikaciji, bi se sporočilo preneslo brez bistvenih sprememb v vedenju, saj bi bilo razumljeno tako, kot je pošiljatelj nameraval. Trener iz primera se zaveda, da je ta tekma pomembna za lokalno financiranje, udeležba je za klube obvezna in trener je prav tako zanjo izvedel v zadnjem trenutku in tudi njemu je način, na katerega je izvedel, neprijeten. Ker se neverbalno prenašajo predvsem čustva, stališča ter odnosi, verbalno z besedami pa le informacije, je prišlo do napačnega zaznavanja neverbalnih odzivov pri obeh. Z ustrezno in jasno komunikacijo lahko nastalo napetost in neprijetne občutke razčistita.



Na neverbalni vidik moramo biti zelo pozorni, saj lahko z neustrezno neverbalno komunikacijo povzročimo, da sporočilo ni prav razumljeno, se v nepravem trenutku neprimerno izrazimo ali pa se zapletemo zaradi nerazumevanja, kot v primeru zgoraj.

»Komunikacijsko vedenje si navadno razlagamo bolj kot verbalno komunikacijo in manj kot neverbalno, saj smo le-to manj navajeni opazovati in vrednotiti, zato pa tudi manj razumemo njen pomen« (Jelenc, 1998, v Seničar, 2021). Med ljudmi prevladuje mišljenje, da so edini in najpomembnejši način medosebnega komuniciranja izgovorjene besede, ki pa ne drži. Enako pomemben, kot vsebina, je tudi način, kako je vsebina sporočena. Vsako sporočilo spremljajo neverbalni znaki, zlasti z njimi pa v komunikaciji opredeljujemo **medsebojne odnose**. Argyle (2013) navaja, da z besedami prenašamo le 7 odstotkov sporočila, z načinom verbalnega izraza, z glasom, intonacijo 38 odstotkov, z izrazom obraza in telesno govorico pa 55 odstotkov.

Ljudje v »praksi« komuniciramo enovito, torej hkrati verbalno in neverbalno, in šele celota obeh načinov komuniciranja daje komunikacijski učinek. Ule (2005) govori o **dveh vidikih komuniciranja**, in ne o dveh različnih načinih oziroma področjih komuniciranja. Obstajajo posebnosti neverbalnega komuniciranja, ki se razlikujejo od verbalnega. Posebnosti so: **v sredstvih in načinu kodiranja in dekodiranja**, kot tudi v **kanalih** neverbalnega komuniciranja. »Razumevanje neverbalnih sporočil in reagiranje nanje poteka ponavadi bolj avtomatsko in neposredno kot pri verbalnem sporočanju« (Ule, 2005). **Dekodiranje sporočil z izraza na obrazu je skoraj nezavedno**, medtem ko moramo verbalna sporočila pozorno spremljati, biti zavestno dejavni in jih dekodirati. **Za razumevanje verbalnih sporočil potrebujemo zato več časa**, kot tudi za oblikovanje ustreznega odgovora nanje. Neverbalna sporočila **bolje služijo sporočanju osebnih občutkov in čustev**, medtem ko verbalni govor bolje prenaša **sporočila o zunanjem svetu ter napotke za ravnanje**. Brez uporabe neverbalne komunikacije bi bilo sporazumevanje mnogo bolj revno, verbalni izkaz pa bi bil enoličen skupek zlogov in besed. Ne moremo govoriti, ne da bi spreminjali višino ali jakost glasu, pri govorjenju ne moremo biti brez izraza na obrazu in ne moremo govoriti, ne da bi vsaj za kratek čas zadržali pogled na sogovorniku itd.

Človekovi neverbalni komunikacijski znaki so **povezani z učenjem**. Na facialno ekspresijo poleg podedovanega vpliva tudi kultura, trenutna situacija, izkušnje in dražljaji, na katere oseba reagira. Tako imajo lahko podobni gibi v različnih kulturah različen ali podoben pomen (npr. rokovanje, poljubljanje ...). Zveza med verbalnim in neverbalnim komuniciranjem obstaja in da je med obema kontinuiteta, kaže dejstvo, da otrok mnogo pred verbalno komunikacijo uporablja neverbalno. Strokovnjaki danes vse odločneje poudarjajo, da je izjemnega pomena najzgodnejše obdobje otrokovega življenja, da že zelo zgodaj vzpostavi prvi stik z okoljem, zaradi boljše in lažje kvalitete vstopanja v komunikacijsko interakcijo. Ljudje smo rojeni kot socialna bitja in **prva oblika komunikacije je emocionalna**. Pomen le-te je zelo velik, saj se druge oblike komunikacije ne bodo razvile, če se predhodno tudi emocionalna ne razvije (Jelenc, 1998, v Seničar, 2021).

POVZETEK:

O besedni in nebesedni komunikaciji lahko govorimo kot o dveh vidikih komuniciranja (Ule, 2005). Posebnost neverbalne komunikacije je v tem, da imamo prirojena sredstva in načine, kako kodiramo in dekodiramo sporočila. Razumevanje in reagiranje poteka avtomatsko in neposredno (dekodiranje izrazov na obrazu je skoraj nezavedno). Neverbalna sporočila bolje služijo sporočanju osebnih občutkov in čustev. Verbalna sporočila moramo pozorno spremljati, biti zavestno dejavni in za dekodiranje potrebujemo več časa. Govor bolje prenaša sporočila o zunanjem svetu ter napotke za ravnanje.

Najpomembnejše razlike med verbalnim in neverbalnim komuniciranjem so (Ule, 2005):

- *en kanal nasproti več kanalom*; verbalni govor poteka samo po enem kanalu, besede se nizajo druga za drugo, saj lahko vedno povemo samo eno besedo naenkrat, neverbalna sporočila pa do nas prihajajo po več kanalih sočasno, zaradi česar jih je težje interpretirati.
- *kontinuiranost sporočil*; istočasno oddajamo sporočila, jih sprejemamo in prevajamo sporočila drugih udeležencev, medtem ko se v verbalni komunikaciji vloge govorcev in poslušalcev izmenjujejo, tako da je en udeleženec samo govorec ali samo poslušalec. Neverbalno komuniciranje je kontinuirano, saj v vsaki socialni situaciji oddajamo sporočila drugim, s pogledom, mimiko, gestami, ipd.
- *zavestno in nezavedno pošiljanje in prejemanje sporočil*; večina neverbalnih sporočil je spontanih, medtem ko pri verbalnih sporočilih najprej zavestno premislimo, kaj bomo rekli - ravno nenadzirana in nezavedna neverbalna sporočila vsebujejo ogromno uporabnih ključev za prepoznavanje občutkov in čustev drugega, Ekman (2007) je govoril o tako imenovanih mikroobraznih izrazih, ki trajajo nekaj tisočink sekunde in izrazijo naše pravo čustveno stanje tudi v trenutkih, ko bi ga raje prikrili.

- *ontološka in evolucijska prednost neverbalnega komuniciranja*; neverbalni signali so stalno prisotni v komunikaciji, so prva oblika komuniciranja že v našem ontološkem razvoju od novorojenčka. Zato jim damo pomembno mesto v medosebnem komuniciranju. Drža telesa, izrazi na obrazu in telesni gibi povedo o naših namerah več kot besede, saj veliko težje zavestno nadziramo svoje gibe in držo kot pa svoje besede. Informacije o občutkih in čustvih je običajno lažje sporočiti neverbalno kot verbalno.

Neverbalna sporočila niso samo dodatek verbalnemu komuniciranju – to vidimo iz situacij, kjer si verbalno in neverbalno nasprotujeta. Argyle (2013) je v raziskavi ljudem predvajal videoposnetek neusklajenega sporočanja verbalnih in neverbalnih sporočil - oseba je z izjavami dajala vtis dominantnosti, neverbalno pa je sporočala ravno nasprotno, negotovost in nesamozavestnost z nervoznim smehom, sklonjeno glavo in prehitrim govorom. Potem je predvajal tudi obrnjen primer, verbalno so osebe na posnetku izražale podrejenost in nemoč, neverbalno pa suverenost. V obeh primerih so si gledalci ustvarili vtis na podlagi neverbalnih sporočil. Lahko torej rečemo, da bolj sledimo temu, kar nam sporoča neverbalni kanal, če sta si obe obliki komuniciranja nasprotujoči – tako si pogosto pomagamo s telesnimi gibi in z držo, da bi druge prepričali v resnost svojih dejanj.



Človekovi neverbalni komunikacijski znaki so povezani z učenjem.
Ljudje smo rojeni kot socialna bitja in prva oblika komunikacije je emocionalna.

Med neverbalne kanale prištevamo (Argyle, 2013):

- fizično podobo, videz: izraža status, uspešnost, ugled; na podlagi tega, ko vidimo športnika oblečenega v reprezentančno trenirko, sklepamo, da je zelo uspešen, trener na velikem ligaškem tekmovanju oblečen v poslovno obleko potrjuje vtis resnosti situacije itd.
- telesno držo: izraža prevladujoče razpoloženje posameznika v danem trenutku – za prvi vtis o človeku je pomembno, kako se drži, sedi ali stoji (na primer vzravnan drža, pokončnost sporoča, da je oseba samozavestna in izraža notranjo moč, nekdo, ki stoji sklonjen in gleda v tla, izraža nesamozavest ali celo šibkost).
- mimiko obraza: obraz izraža čustva, izrazi so tipični in večinoma kulturno univerzalni. Gotovo je izraz na obrazu eden izmed najbolj "zgovornih" aspektov neverbalne komunikacije, z obrazom lahko oblikujemo več kot 10.000 različnih izrazov, v kombinaciji z ostalimi neverbalnimi kanali pa je teh izrazov lahko še več.
- očesni stik, *pogled*: izraža bližino, stik s posameznikom, podaljšan pogled izraža intimnost – ali dominantnost. Očesni stik je lahko velik izziv in je najboljši način, da vzpostavimo dober odnos. Pogled v oči lahko kaže na to, da imamo interes za pogovor, da nas zanima kaj ima naš sogovornik za povedati. Nasprotno je lahko izogibanje očesnemu stiku izraz nezanimanja, kar je za nekoga lahko celo žaljivo. Seveda je pomembno, da očesni stik

vzdržujemo v mejah sprejemljivega in v nekoga ne strmimo predolgo ali preveč intenzivno, saj to lahko deluje agresivno.

- telesni kontakt, *dotikanje*: izraža dominantnost, zato opazujemo odzive sogovornika – v kolikor se kontaktu izmika, prenehajte.
- uporabo socialnega prostora (proksemika): to je zelo pomemben aspekt neverbalne komunikacije – pozorni moramo biti, da ne vstopamo v osebni prostor drugih, v kolikor z njimi nismo v tesnih prijateljskih ali intimnih odnosih. Vdor v osebni prostor je namreč izredno moteč. Zato vedno pazimo, da ne stojimo preblizu osebe, s katero komuniciramo. Med proksemične znake uvrščamo fizično bližino in razporeditev v prostoru ter osebni prostor in osebno območje. Pri fizični bližini gre za oddaljenost, ki jo posameznik izbere v odnosu do sogovornika in je odvisna predvsem od tega, kaj do njega čuti. Govorimo o **intimni** razdalji, ki pomeni veliko psihično bližino, **osebni** razdalji, ki jo vzdržujemo z nekom, ki ga dobro poznamo, **socialni** razdalji, kjer aktivnosti nimajo osebnega značaja ter **javni** razdalji, kjer ima interakcija formalni značaj (Jelenc, 1998, v Seničar, 2021).

Erčulj in Vodopivec (1999) opisujeta, da območja in pasovi oziroma razdalje med sogovornikoma odsevajo čustva in vedenja med njima, v veliki meri pa so pogojeni s kulturnim okoljem. Za srednjeevropski in severnoameriški prostor velja, da je intimni pas bližine od 15 – 46 cm, osebni pas od 46 – 120 cm, socialni pas od 120 – 360 cm in javni pas več kot 360 cm narazen. V intimni pas dovolimo le ljudem, s katerimi smo čustveno povezani ali kadar dajemo zelo zaupne informacije. Z neznanci ohranjamo razdaljo socialnega pasu, ki pa je tudi tista skrajna meja, ko lahko ohranjamo očesni stik.

Osebni prostor in osebno območje sta druga dva proksemična znaka. Osebni prostor pomeni tisti prostor, ki nas neposredno obdaja in nam olajša informacije o svetu okoli nas. Ščiti nas pred preveč intenzivnimi dražljaji ali bližino določenih oseb. Poudariti je treba, da smo ljudje različno občutljivi na vstopanja v naš osebni prostor, saj nas ta prostor varuje pred situacijami, ko se nam npr. približa oseba, ki nam ni preveč ljuba in se ji lahko v določenih situacijah umaknemo. Osebno območje pa je širši pojem, in sicer je to lahko posameznikova soba, stanovanje, intimni prostori v njem ali le majhen kotiček, ki mu omogoča, da je v njem lahko tudi sam. Nudi mu zavetje in občutek varnosti, vanj pa ne povabimo kogarkoli (Jelenc, 1998, v Seničar, 2021).

- geste in kretnje: izražajo nivo aktivacije. Mednje sodi premikanje rok, nog in kimanje. Kretnje so nam v pomoč takrat, ko želimo poudariti besede ali jih na nek način prikazati. Velikokrat za koga rečemo, da govori z rokami (to je lahko za poslušalce celo moteče), zato je dober govorec zavestno pozoren na svoje kretnje z rokami. Velikokrat namreč to počnemo povsem nezavedno. Ta aspekt neverbalne komunikacije lahko drugim veliko pove o našem počutju, na primer, ko smo nervozni, pogosto z rokami prepirjemamo kak predmet, ali pa se nam tresejo noge. V splošnem s kretnjami torej izražamo navdušenje ali neko napetost.
- vokalizacija izraža našo aktivacijo: ritem govorenja, intonacija in ton glasu, jezikovni spodrsaljaji, premori, poudarki besed.

Vsi poznamo frazo, ki jo starši pogosto izrečejo svojim otrokom: “Ne uporablaj takega tona, ko se pogovarjaš z menoj.” To je odličen primer tega, kako lahko ton vpliva na izgovorjeno sporočilo.

Drugi primer je sarkazem, kjer ton, s katerim nekaj povemo, pomeni povsem nekaj drugega kot besede, ki smo jih izrekli. S to vrsto neverbalne komunikacije pa tudi čustveno obarvamo besede, ki smo jih izrekli.

Paralingvistični znaki so tisti, ki se pojavljajo ob jezikovnih znakih ter predstavljajo zvočni del govora in vplivajo na pomen stavka. Te lastnosti so jakost, višina, trajanje, hitrost, ritem, intonacija in barva glasu ter odmori pri govoru itd. Z njimi lahko opisujemo čustveno stanje govorca v odnosu do sogovornika, njegove osebnostne, biološke in socialne lastnosti ter hkrati dopolnjujejo besedno vsebino in pomagajo uravnavati komunikacijo (Jelenc, 1998, v Seničar, 2021).

Za uspešno komunikacijo torej ni pomembno samo, kaj povemo, ampak je v resnici veliko bolj pomembno, kako to povemo in kaj izražamo preko neverbalne komunikacije. Pri tem pa seveda ni pomembno zgolj to, kako večji smo lastnega neverbalnega izražanja pač pa tudi to, kako zaznavamo neverbalno komunikacijo ljudi, s katerimi vzpostavljamo in gradimo odnose (Kresnik, 2020).

POVZETEK:

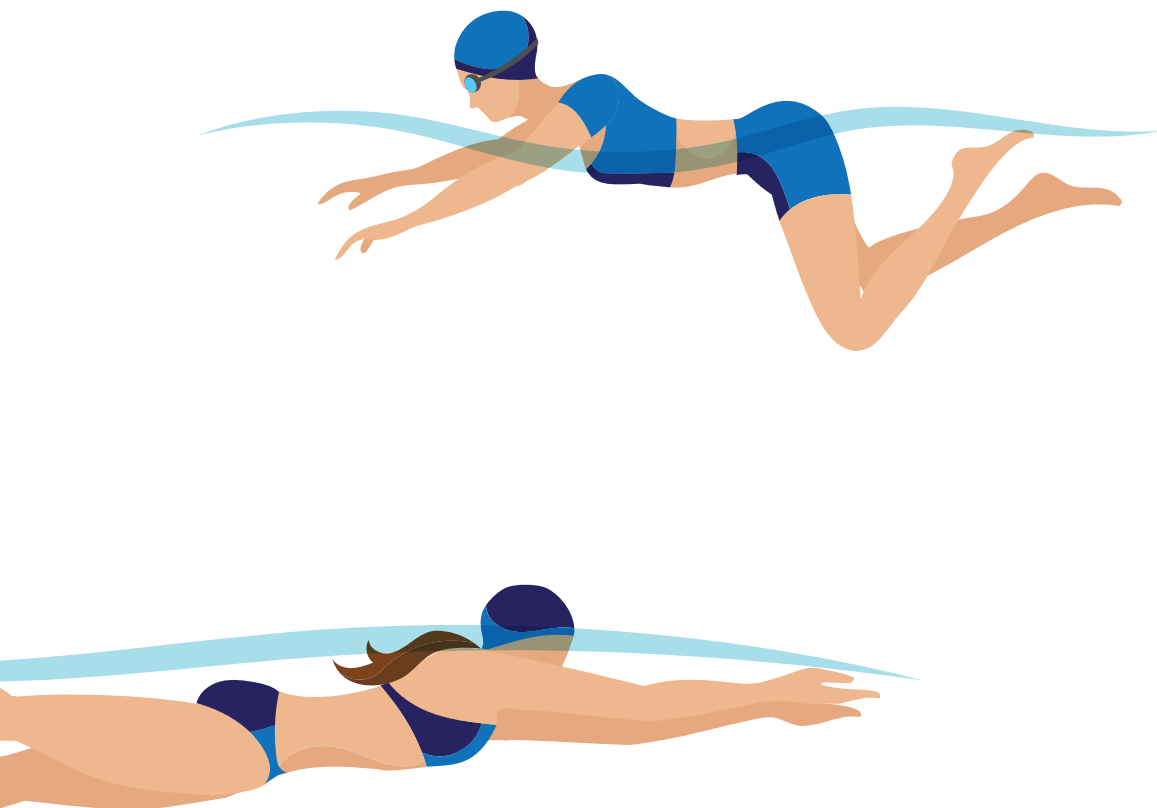
Neverbalni kanali komunikacije: fizična podoba, telesna drža, mimika obraza, očesni stik, telesni kontakt, dotikanje, uporaba socialnega prostora, geste in kretnje, vokalizacija.

Za vajo lahko s testom prepoznavanja neverbalnih signalov preverimo kako dobri smo v prepoznavanju nebesednih simbolov. Test je v prilogi.

Zaključek: osem nasvetov za uspešno komunikacijo s športnikom

Tukaj so nasveti, kako se pogovarjamo s svojimi otroki o športu (Lauer, 2021):

1. Vaše izjave naj bodo pozitivne in spodbudne. Pustite športne kritike trenerjem, kajti oni so strokovnjaki, starši so vir nepogojene in neskončne spodbude. Kritika uničuje vez starš – otrok.
2. Aktivno in pozorno poslušajte. Otroci radi govorijo o športu, a naj to počnejo takrat, ko se sami za to odločijo. Ko bo sam to želel, se bo razgovoril. Poslušajte zato, da boste razumeli dogodke in se odzovite šele na koncu.
3. Dajte otroku čas, da spregovori o tekmi, ko bo za to pripravljen. Ne drezajte za podrobnostmi, ko je otrok še pod čustvenim vtisom. Kadar vi čutite željo po pogovoru, ga začnite z vprašanjem: “Bi se rad pogovoril o tekmi?” In sprejmite tudi odgovor ne.
4. Uprite se želji, da pred otrokom kritizirate ali dvomite v trenerja. Morda se ne strinjate s trenerjevimi odločitvami, ampak športnika vodi on. O dvomih se pogovarjajte neposredno s trenerjem.
5. Ob neuspehih otrokom povejte, da so v redu taki kot so, in da njihova vrednost za vas ni odvisna od športnega rezultata. Pokažite jim, da je jutri nov dan in da bodo s trdim delom premagali ovire, ki so se jim nastavile na poti do uspeha. Vaš cilj naj bo otroku pomagati, da se sooči s frustracijami, ki jih prinaša šport.
6. Bodite poštene in odkrite, otroci bodo zagotovo prepoznali dobronamerno in podporno izjavo. Vaše nezadovoljstvo bodo razbrali iz govorce telesa, zato ga ni potrebno poskušati skrivati. Cilj športa mladih je razvijanje spretnosti in individualni napredek, ne pa zmagovanje.
7. Obnašajte se konsistentno, ne glede na izid tekmovanja, ohranjajte vsakodnevne navade in rutino. Torej, če greste po tekmi na kosilo, to naredite v vsakem primeru.
8. Izognite se primerjanju svojega otroka z drugimi - vsaka primerjava prizadene človeka in ustvarja nepotreben pritisk.



Program “Športno zreli starši«

Program sta pod imenom »Naše vloge v športu« razvila ameriška športna psihologa Loehr in Kahn (1989), mi pa smo se po njem zgledovali in ga prilagodili za slovenski prostor, ker se zavedamo, da so odnosi, ki jih ustvarimo v klubu, med starši tekmovalcev, trenerji, učitelji in športniki, ključnega pomena pri vključevanju mladih v šport.

69



Program Športno zreli starši, ki bo opisan v nadaljevanju, bi lahko poimenovali tudi “trening samozavestnih staršev v športu.” Staršem športnikov na enem mestu odkriva nabor veščin, ki so potrebne, da so za svoje otroke lahko več kot navijači. Postanejo podpora otrokom in njihovem športu, pri tem pa sproščeno uživajo v tem, ko opazujejo svojega otroka, kako raste in se razvija v osebo, kakršno si želijo spoznati.

Šport mladih se spreminja zelo hitro, tako znotraj (strokovno, zakonsko), kot od zunaj (število otrok in njihovih družin, ki so vpeti v šport). S tem programom ustvarjamo sistem, ki pozitivno nudi podporo in usmerja vse deležnike v športu mladih.

V tem delu priročnika bomo prikazali nekaj izzivov in vprašanj, pred katera so postavljeni starši mladih športnikov in bomo predlagali, na kakšen način lahko pomagajo pri razvoju ustrezne čustvene atmosfere v kateri bodo njihovi otroci kar najbolj uspešni v tekmovalnem športu.

Strinjamo se, da je psihična priprava in mentalni trening kritičen element uspeha pri športniku, kaj pa pri starših tega športnika? Psihična priprava in mentalni trening pomeni, da športnik vadi različne tehnike: prestavljanje, nadzorovanje dihanja, vaje za izboljševanje koncentracije in prednastopne rutine. Vse to se nauči uporabljati v zelo stresnih situacijah na tekmovalnem športu, s čimer pridobi potrebno prednost za uspeh na tekmi. In, kot smo že omenili, športnikovi starši so lahko izvor stresa, lahko pa z vajami, predstavljenimi v nadaljevanju, pripomorejo pri razvoju ustrezne tekmovalne atmosfere in ustrezne psihološke podpore in tako pomagajo otroku pri športnem in psihološkem treningu.

Predstavitev programa

Trening športno zrelih staršev

Priporočamo, da ta srečanja skliče trener, izvajajo pa ga licencirani športni psihologi. Sestanke je najbolje narediti v začetku sezone ali ko začne trener na novo delati s skupino. Vsi udeleženci so povabljeni, da se odkrito pogovarjajo o svojem športu. Tekmovalci, starši in trener lahko skozi srečanja izrazijo, kakšne prednosti vidijo v športu, zakaj naj se otrok športno udejstvuje. Vsak tudi opiše, kako vidi svoje vedenje in vlogo.

71

Starši ne smejo podcenjevati stresa, ki ga prinaša športni nastop, kar pa se zgodi tistim, ki sami nikoli niso bili tekmovalci in tistim, ki so preveč osredotočeni na en specifičen cilj (uvrstitev ali finance, štipendija). Taki starši spregledajo (zminimalizirajo) vsakodnevne pritiske, ki jih občuti otrok. Mnogi tudi verjamejo, da je malo stresa dobro čutiti, da je pritisk stimulus, zaradi katerega bo otrok deloval boljše, celo verjamejo, da samo pod stresom lahko pokaže več, da nastopi na višjem nivoju. To ni tako. Ko najboljši športniki opisujejo svoje najboljše nastope, povejo, da so jih dosegli takrat, ko niso čutili pritiska iz okolice, čutili pa so čustveno sproščenost, imeli so visoko samozaupanje, lahko so se popolnoma skoncentrirali in niso čutili telesne napetosti. To je stanje, ki ga opišemo kot idealno nastopno stanje, v elementu, flow.

70

Loehr (1986) je opravil več intervjujev z mladimi igralci tenisa in pravi, da so v večini poročali, da čutijo stres zaradi staršev. Trenerji to težavo največkrat rešijo tako, da staršem preprosto prepovejo na igrišče, vendar stvar ni tako enostavna. Starši morajo postati del ekipe, potrebno jih je poučiti o tem, kakšna je njihova vloga. In do sedaj niso imeli nobenih konkretnih navodil, kako to narediti. Če poenostavimo: cilji trenerja in staršev so enaki - za otroka si želijo, da bi v športu užival in našel srečo. Za to je potrebno, da imajo tudi starši prave in obširne informacije o tem, kaj se od njih pričakuje. Starši, enako kot tekmovalci, se učijo ... kako imeti čustva pod nadzorom, biti samozavestni. Za to je dobro sodelovanje med trenerjem, športniki in starši temeljni kamen dobrega treninga in športnega nastopa, odnos med njimi pa lahko gradimo skozi različne aktivnosti.

Starši se morajo strinjati s tem, da so otrokovi podporniki in da je tekmovalni šport namenjen predvsem pozitivnim izkušnjam in razvoju mladega človeka. Njihova podpora je vidna predvsem tako, da prevzamejo vlogo voznika na treninge in tekme in da pri tem niso preveč čustveno vpleteni, predvsem zaradi časovnega in finančnega "vložka v otroka" ter, da blažijo stres na treningu in tekmi s tem, da nudijo brezpogojno ljubezen, pa da otroku predstavijo stroga in natančna navodila glede sprejemljivega vedenja (npr. do goljufanje na tekmi dostikrat pride, ko športnik čuti obsesivno potrebo po zmagi, ker je o pomembnosti te zmage preveč poslušal doma).

Otroški šport s seboj prinaša veliko izzivov, obljuba uspeha v prihodnosti pa je tako realna, kot tista da bomo našli zaklad na koncu mavrice. Če ga preveč zavzeto iščemo, lahko pademo v past, kjer nas ujame pregorelost in nezadovoljstvo, zaradi neizpolnjenih visokih pričakovanj. Starši so tisti, ki morajo željo po "zakladu" premagati in se je znebiti. Saj s tem svojemu otroku omogočijo več možnosti, da bo uspešen.

1. srečanje

Prvega srečanja se udeležijo vsi - starši, trenerji, športniki.

Cilj prvega srečanja je raziskati, kako postati član ekipe v trikotniku starš, trener, tekmovallec (v primeru, da sta oba starša enako močno vpletena v otrokov šport, naj na vprašanja odgovarjata ločeno)?

1. naloga:

Vsak udeleženec naj napiše v treh besedah ali stavkih, kaj meni, čemu je šport namenjen, zakaj je šport dober? Sledi 10 min pogovora o zapisanem.

Tipični odgovori, ki jih boste verjetno dobili, so:

Šport je dober, ker:

- gradi samozaupanje in samospoštovanje,
- uči kako biti tekmovallec in kakšni so standardi dobrega odnosa med tekmovalci in spoštovanja nasprotnika,
- uči samodiscipline in tega, da se mora zanašati nase,
- uči ga postaviti cilj, ki ga bo dosegel z delom,
- traja celo življenje, je dobra fizična vadba in zabava,
- uči upravljati s stresom,
- uči pozitivnega odnosa, kljub težavam in možnim neprijetnim preobratom,
- poudarja reševanje problemov in to pod pritiskom,
- otrok se uči samostojnosti pri potovanjih in spoznavanju novih ljudi,
- omogoča pot do študija, štipendije,
- uči vzdrževanja čustvenega in fizičnega ravnotežja (izogibanje pritiskom, kako ravnati, kadar si pod pritiskom ...).

Vse predloge in poglede zapišemo in shranimo, da nam bodo v pomoč kasneje. Prazni delovni listi so na voljo v prilogi priročnika, primer izpolnjenega delovnega lista pa boste našli na koncu opisa vsakega srečanja.

2. naloga:

Odgovorite na vprašanja o vaših nalogah v športu.

1. Kako se starši razlikujejo od trenerjev?
2. Kaj pričakujemo od otroka (kaj otroci pričakujejo zase)?
3. Kdo poskrbi za disciplino in kdo daje nagrade?

Ta (težka) vprašanja bodo morda na začetku zvenela čudno in mogoče jih na prvem sestanku še ne bomo razjasnili. Vseeno naj vsi udeleženci poskusijo razmisliti in najti seznam nalog zase.

Navodilo za vse udeležence: "Pomislite na zadnje ali zadnje večje tekmovanje in razmislite o tem, kako ste se vedli. Vzemite si minuto in si oglejte skozi svojo "notranjo" kamero na sebe in svoje vedenje in nato na list zapišite vsaj tri, za vas značilna vedenja, taka, ki so na tekmovanju najpogostejša. Na to pomislite na tipičen dan, kakšno je vaše vedenje na treningu? Tudi za to situacijo napišite najmanj tri tipična vedenja.

Vedenje 1, Vedenje 2, Vedenje 3

Nato pregledamo odgovore vsakega posameznika in se o njih pogovorimo. Ob tem se zavedajmo, da se naloge, opravila in vedenja skozi čas, pri čisto vseh, razvijajo, spreminjajo.

Ko preberemo napisano, **se pogovorimo o tem**, kako se vidimo zdaj in kako se naše vedenje spreminja in razvija skozi čas. Kdor želi, pa tudi trenerji, na tem delu srečanja opišejo, kako se vedejo in kakšni so njihovi vzorniki, lahko predstavimo nekaj primerov iz okolice ali znane trenerje ... Poglejmo tudi dejstvo, da sta starša pomemben dejavnik pri tem, ali nekdo doseže vrhunski športni nivo in vztraja do polnoletnosti in še naprej. Na tem mestu odpremo tudi temo, o tem, kaj se bo dogajalo, ko bo otrok napredoval na višji nivo, na bolj zahtevna tekmovanja. Starši se bodo morali v nekem trenutku umakniti, stopiti na stran, ker bosta večino dela, ki so ga prej opravili oni, prevzela klub in reprezentanca. Verjetno se bodo pojavila vprašanja kot npr. kako naj se starši umaknejo, kako iz motivatorja postanejo podporniki, kako lahko otrok staršem pove, da je v njihovih nalogah prišlo do spremembe?

3. naloga:

Pregled sezone, ki je pred nami. Trener je naredil načrt dela in si začrtal cilje za posameznike in ekipo, ki jo vodi. Vsak udeleženec ima tukaj priložnost, da razmisli o svojih pričakovanjih: je to doseganje določenega števila točk, rezultata, premagati določenega nasprotnika, zmagati na določenem številu tekmovalcev, izboljšati tehnični nivo? Bodimo iskreni - na svoj list naj vsak napiše to, kar res verjame in želi ... tudi če si starši želijo, da otrok doseže to, kar sami niso, tudi če si trener želi, da bo obogatel, ker bo odkril največji talent, tudi to, da otroci včasih verjamejo, da jih bodo imeli starši raje, če bodo dobri športniki ...

Na prazen list papirja vsak član napiše vsaj šest svojih pričakovanj, ciljev za sezono. Nato jih skupaj pogledamo. Seveda ni treba, da preberemo vsa, vprašajmo pa se, ali so naše naloge in tekmovalni cilji usklajeni?

Sledi še zadnja **4. naloga**, kjer se kot skupina/klub vprašamo, kakšen je cilj našega kluba, naše ekipe? Vsak zapiše vsaj dva cilja, vezana na klub/ekipo. Tudi te preberemo in se pogovorimo o naših prepričanjih.

Primer delovnega lista za 1. srečanje:

Delovni list za 1. srečanje:

“Športni trikotnik, starši, trenerji, športniki”

1. naloga

V treh besedah ali stavkih napišite, čemu je šport namenjen, zakaj je šport dober?

74

Šport je dober, ker:

- V mlademu človeku gradi samozavest.
- Je dober za razvoj samospoštovanja.
- Mlade nauči imeti dobrega odnosa (do sodelujočev pa tudi do nasprotnikov).
- Dobro vpliva na razvoj samodiscipline in samostojnosti.
- Uči postavljanja ciljev.
- Dober je za telo in je zabaven.
- Nauči nas upravljati s stresom.
- Nauči nas pozitivnega odnosa do težav in neprijetnih preobratov.
- Nauči nas reševanja problemov in to pod pritiskom.
- Omogoča pot do študija, štipendije.

2. naloga

Vsi člani trikotnika razmislite in naredite seznam nalog, ki so za vas značilne, glede na to, kakšno vlogo imate v športu.

Navodilo: “Pomislite na zadnje ali zadnje večje tekmovanje in razmislite o tem, kako ste se vedli. Vzemite si minuto in si oglejte skozi svojo “notranjo” kamero na sebe in svoje vedenje in nato na list zapišite vsaj tri, za vas najbolj običajna in pogosta, najbolj značilna vedenja. Nato pomislite na tipičen dan, kakšno je vaše vedenje na treningu? Tudi za to situacijo napišite najmanj tri tipična vedenja.”

Vedenja staršev:

- Spodbujanje, motivacija za šport in treninge.
- Skrb za prevoz in logistiko.
- Skrb za uravnoteženo prehrano (pri mlajših kategorijah).
- Čustvena podpora.
- Dajanje občutka zaupanja in pozitivne spodbude.
- Pokaže, da jih imajo, na glede na rezultat, vedno najraje na svetu.
- Učenje samostojnosti.

- Pridobivanje samozavesti.
- Vzgoja in vztrajanje pri pomembnih stvareh.
- Glasno navijanje in spodbujanje (vseh v ekipi).
- Druženje in kvalitetno preživljanje prostega časa (zase in za družino).

Vedenje športnikov:

- Treniranje in tekmovanje, učenje.
- Poslušati navodila.
- Se potruditi, si zastaviti cilje.
- Doseganje ciljev.
- Telesna in psihološka priprava.
- Pozitiven odnos.
- Se pogovarja s starši, trenerji in sodelujoč/-kami.
- Vestiti se športno in spoštovati fair-play.
- Usklajevati športne in šolske obveznosti.

Vedenje trenerjev :

- Načrtovati in voditi treninge.
- Skrbeti za tekmovalce, vsestransko.
- Učiti primerne odnosa, športnosti.
- Učiti tehnike, taktike - spretnosti, potrebnih za uspeh.
- Vlivati samozaupanje, samozavest.
- Izobraževati starše o tem, kakšen je šport in kako potekajo treningi in tekme.
- Predstaviti športnikom, kaj je potrebno za doseganje zastavljenih ciljev.

3. naloga

Razmislek o svojih pričakovanjih.

Napišite pet do šest svojih pričakovanj, ciljev za sezono:

1. TRENER: pripravljen ima načrt dela in si je načrtal cilje za posameznike in ekipo, ki jo vodi.
2. STARŠI: biti prisotni na vseh tekmovanjih ekipe, spoznati se s pravili, pomagati v klubu pri logistiki, navijati na tekmah, organizirati nakup kvalitetnih majic in trenirk, zbrati denar za nakup dodatne opreme, organizirati zaključni piknik.
3. ŠPORTNIKI: doseganje točk, izboljšati osebni rezultat, premagati nasprotnika, napredovati za vsaj eno mesto na državnem prvenstvu, tehnično napredovati za en nivo, biti 100% prisoten na treningih, dodati eno vadbo raztezanja na teden.

Napišite vsaj dva cilja, ki veljata za cel klub/ekipo:

1. napredovati za eno mesto na končni lestvici, biti državni prvaki.
2. imeti odprto komunikacijo s trenerjem in vodstvom kluba.

75

2. srečanje (v dveh delih)
je namenjeno samo staršem

76

in je, podobno kot prejšnje srečanje, sestavljeno iz več povezanih nalog. Izvedemo ga v dveh delih, delu A in B. Cilj srečanja je, da uravnotežimo in uskladimo vedenje in pričakovanja staršev s športnikovimi, saj to zagotovo pozitivno vpliva na razvoj športnika in tudi na njegov rezultat. Uravnoteženo vpleteni starši nudijo stabilen in konstanten vir osebne in čustvene podpore, se zavedajo, da količina vloženega časa, denarja in njihove energije ni v nikakršni povezavi z rezultatom in zmago. Vpletenost staršev in njihov cilj bosta učinek, ki ga ima športno vključevanje na otrokovo dobrobit, samospoštovanje in osebnostni razvoj. Vodja delavnice pove, da bodo te vaje naredili tudi trenerji (to srečanje ni posebej opisano v tem priročniku).

Srečanje 2A

1. naloga:

Pregledamo in po potrebi dopišemo, kakšne so naloge staršev v športu, kakšna so s tem povezana vedenja in naša pričakovanja. Zapišemo jih na plakat s pomočjo spodnjih usmeritev.

- a. Kakšna je moja naloga?
- b. Kakšna je razlika med starševskimi, otrokovimi in trenerjevimi nalogami?
- c. Kaj pričakujemo od otroka-staršev-trenerjev? Kako naj se vedejo na tekmovanju?
- d. Kdo skrbi za disciplino?
- e. Kdo pohvali?
- f. Kako dajemo pohvale?

77

Odgovore o nalogah staršev v športu, zbrana pričakovanja in cilje **zapišemo na plakat.**

2. naloga: moja samopodoba.

Navodilo: v vsakem klubu, v ekipi je eden najtežjih in hkrati najpomembnejših korakov ta, da spoznate druge člane. Da bo to lažje, imate na listu pripravljene začetke stavkov, vi pa jih zaključite. Na črto na kratko napišite vaše misli in ideje.

V športni ekipi najbolj cenim ...

Najbolj me motivira ...

Pri moji vlogi mi je najbolj všeč ...

Pri tej vlogi mi ni všeč ...

3. naloga:

Pogledamo odgovore otrok na vprašanje “Čemu je šport namenjen?” (prva naloga prvega srečanja) in se skozi njihove odgovore pogovorimo o tem, kaj doživljajo mladi tekmovalci.

4. naloga:

Preberemo odgovore otrok o vlogah, vedenju, kako se vede nekdo, ki sprejema svojo vlogo (druga naloga prvega srečanja)? Na podlagi teh odgovorov pa naredite načrt za oblikovanje svojih nalog.

MOJ NAČRT:

Srečanje 2B

5. naloga: Vaje iz komunikacije

78 Predlagava vam dve situaciji, o katerih bi lahko pričeli pogovor z jaz stavkom. Zapišite ga.

Situacija 1:

Otrok pove, da danes ne bi šel na trening, ker mu itak nič ne gre.
Najbolj tipičen odziv je, ukaz, da naj čimprej gre, da ne bo zamudil.

Kaj pa če bi izjavili nekaj takega:

(rešitev) Praviš, da ne bi šel na trening, ker ti gre zadnje čase slabo.

Z manj treninga ti bo šlo samo še slabše in skrbi me, da ti bo povsem upadla motivacija za šport.

Starš se odzove nekako takole: dejstvo + posledica + čustvo ali mnenje.

Situacija 2:

Otrok dolgo joka, ker na tekmi ni zmagal.

(rešitev) Sedaj se jokaš in vidim, da se zelo slabo počutiš.

Rekel pa si, da si se potrudil in to je bil tudi tvoj cilj za ta nastop.

Moje mnenje je, da je trud pomembnejši od rezultata.

6. naloga

Zdaj pa je čas za samorefleksijo - delajte počasi, z radovednostjo in iskrenostjo ter obvezno zapišite odgovore na spodnja vprašanja.

- Kakšni so vaši cilji in želje glede vašega otroka (v športu)?
- Kaj si želite, da bo z vključevanjem v šport pridobil?
- Kako pomembno je za vas, da uspe?
- Kaj rečete, ko otroku gre in napreduje?
- Kaj rečete, ko mu ne gre?
- Kako govorite o nasprotnikih in drugih ekipah, ko zmaguje?
- Kako govorite o nasprotnikih in drugih ekipah, ko izgublja?
- Kakšne zgodbe pripovedujete o različnih športnih situacijah,

še posebej v trenutkih, ko mu ne gre?

- Pomislite na svoj izraz in telesno govorico...
 - kaj sporoča?
 - so vaše besede, izraz in telesna govorica usklajeni?
 - če bi vaš otrok lahko rekel, kar bi hotel: kaj bi vam povedal, da pričakuje od vas v njegovem športu?

Ste pri tem razmisleku dobili kakšne nove odgovore? Morda se dobro počutite, da otroka podpirate na pravi način ... Morda pa ste v dvomih. V tem trenutku samo dovolite tej izkušnji, da se vas dotakne, doživite jo tako, kot je. Ni se vam potrebno zagovarjati ali braniti, preprosto raziskujte, bodite prijazni in radovedni.

79

7. naloga:

Preberite prilogo A, potem pa rešite

Samoocenjevalni vprašalnik za starše športnikov, ki je v prilogi D.

Primer delovnega lista za 2. srečanje:

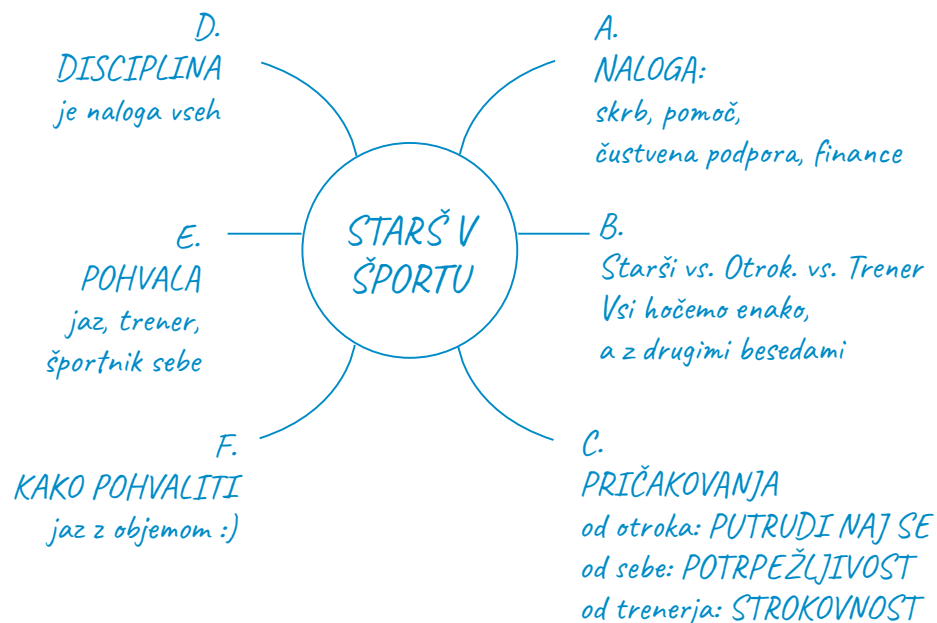
Delovni list za srečanje 2A namenjeno staršem

80

1. naloga:

Izdelajmo plakat, kjer razmišljamo o naših vedenjih in pričakovanjih

- Kakšna je moja naloga?
- Kakšna je razlika med starševskimi, otrokovimi in trenerjevimi nalogami?
- Kaj pričakujemo od otroka-staršev-trenerjev? Kako naj se vedejo na tekmovanju?
- Kdo skrbi za disciplino?
- Kdo pohvali?
- Kako dajemo pohvale?



2. naloga:

Na listu imate pripravljene začetke stavkov, vi pa jih zaključite. Na črto na kratko napišite vaše misli in ideje.

V športni ekipi najbolj cenim komunikacijo, spodbujanje, delovne navade.

Najbolj me motivira dober rezultat, napeto tekmovanje, prijaznost, pripadnost ekipi.

Pri moji vlogi mi je najbolj všeč dinamično delo, delo z ljudmi in mladimi.

Pri tej vlogi mi ni všeč časovni pritisk, skrbi.

81

3. naloga:

Pogledamo odgovore otrok na vprašanje "Čemu je šport namenjen?"

(prva naloga prvega srečanja) in se skozi njihove odgovore pogovorimo o tem, kaj doživljajo mladi tekmovalci.

Zanimivo je, da otroci šport vidijo na nek način kot učno priložnost in se skozenj učijo, kako postavljati cilje za življenje in spoprijemanja s stresom, skozi šport tudi spoznavajo, da se lahko iz težav nečesa naučimo in se seznanjajo z dejstvom, da se zgodijo tudi neprijetne stvari. Problemi skozi šport zanje postajajo priložnosti in jih ne zaznamujejo več v negativni luči, ampak jim omogočajo osebnostno rast ... Ker so to spretnosti, uporabne za življenje, je potrebno to podpirati in jim pomagati pri tej »učni poti«. Hkrati pa se v športu tudi zabavajo in jim tako pomeni odklop, čeprav naporen odklop. Nekateri pa to vidijo tudi kot priložnost za pot do študija in morebitne štipendije in prav je, da jim skozi ta prizadevanja stojimo ob strani.

4. naloga:

Preberemo odgovore otrok o vlogah, vedenju, kako se vede nekdo, ki sprejema svojo vlogo (druga naloga prvega srečanja)? Na podlagi teh odgovorov pa naredite načrt za oblikovanje svojih nalog.

MOJ NAČRT:

Bolje se bom uskladi/a s svojim otrokom.

Vprašanja o treningih bom najprej usmeril/a na trenerja.

Poskusil/a bom razumeti, da se mojemu otroku včasih ne da pogovarjati o treningu.

Primer delovnega lista za 2. srečanje:

Delovni list za srečanje 2B: namenjeno staršem

82

5. naloga: Vaje iz komunikacije

Poiščite dve situaciji, o katerih bi lahko pričeli pogovor z jaz stavkom. Zapišite ga.

STARŠ ZAMUDI PO OTROKA NA TRENING.

»Prepozno sem te prišla iskat in moral si me čakati po napornem treningu. Iskreno se ti opravičujem in žal mi je, da se je to zgodilo.«

OTROK NAM REČE, NAJ SE NE DEREMO TAKO GLASNO NA TEKMOVANJU.

»Navijala sem glasno in s tem sem te spravila v zadrego. Nisem vedela, da te to moti, upoštevala bom naslednjič – želela sem ti samo pomagati med tekmovanjem.«

6. naloga: Samorefleksija

Zapišite odgovore na spodnja vprašanja.

a. Kakšni so vaši cilji in želje glede vašega otroka (v športu)?

Hočem, da je moj otrok med prijatelji in da tam koristno preživi prosti čas.

b. Kaj si želite, da bo z vključevanjem v šport pridobil?

Delovne navade in prijatelje.

c. Kako pomembno je za vas, da uspe?

Uspeh bo, če bo on zadovoljen. Sami rezultati na tekmah me ne zanimajo.

d. Kaj rečete, ko otroku gre in napreduje?

Bravo, super ti gre.

e. Kaj rečete, ko mu ne gre?

Čestitam, ker vem, da si se potrudil!

f. Kako govorite o nasprotnikih in drugih ekipah, ko zmaguje?

Vsi ste se trudili in poskusili biti dobri.

g. Kakšne zgodbe pripovedujete o različnih športnih situacijah, še posebej v trenutkih, ko mu ne gre?

O tem, kako uspešni športniki govorijo, da je treba zdržati, da so porazi del športa, da se je iz porazov treba učiti.

h. Pomislite na svoj izraz in telesno govorico...

- kaj sporoča?

- so vaše besede, izraz in telesna govorica usklajeni?

Velikokrat težko skrijem jezo in razočaranje – vem namreč, kako se moj otrok trudi. Pa mislim, da otrok to vidi, ker sem slaba v prikrivanju svojih resničnih občutij in da je potem otroku hudo, ker misli, da me je razočaral.

i. Če bi vaš otrok lahko rekel, kar bi hotel: kaj bi vam povedal, da pričakuje od vas v njegovem športu?

Da je ne silim.

7. naloga

Preberite prilogo A, potem pa rešite Samoocenjevalni vprašalnik za starše športnikov, ki je v prilogi D.

83

3. Srečanje: namenjeno tekmovalcem

Pogovorimo se o njihovih nalogah v tekmovalnem procesu, kdo je športnik in kakšna so njihova pričakovanja v športu. Podobno kot starši, tudi oni razmišljajo o tem, kaj jim pomeni šport, za kaj je dober. Vzamemo si čas, da napišemo pričakovanja, ki jih imajo do staršev, kaj oni menijo, naj bi njihovi starši počeli v športu. Uporabimo enaka vprašanja kot na starševskem srečanju, se pogovarjamo o vlogi športnika in zapišemo naša pričakovanja do sebe, do staršev in do trenerja na plakate. Zapisi so narejeni tako, da nihče ne more vedeti, čigava je katera izjava.

Naloga 1:

Odgovore, ki so jih navedli na prvem srečanju preberemo in zberemo na plakatu, po želji lahko še kaj dodamo ali odvezamemo.

- Kakšna je moja naloga?
- Kakšna je razlika med nalogami športnikov in staršev?
- Kaj pričakujemo od sebe, od staršev, od trenerjev?
Kako naj se vedejo na tekmovanju?
- Kdo skrbi za disciplino?
- Kdo pohvali?
- Kako dajemo pohvale?

Pogovor tega srečanja usmerimo še na temo motivacije za šport in tekmovanja.

Naloga 2:

V treh besedah odgovori ali razloži svoje stališče na spodnja vprašanja.

- Kaj bi raje: zmagal na tekmi s slabim rezultatom/slabo izvedbo ali dosegel osebni rekord na veliki tekmi, kjer bi bil peti ali petnajsti.
- Kako pogosto v enem tednu doživiš dobre občutke in zadovoljstvo ob napredku?
- Kako pogosto v enem tednu dobiš nagrado ali priznanje (medalja, pokal)
- Ko razmišljaš o svojem najboljšem dosežku, se spomniš nastopa in občutkov med nastopom ali razglasitve rezultatov?
- Kaj lažje nadzoruješ - svoj trud in izvedbo ali svojo uvrstitev?

Pogovarjamo se o pomenu notranje motivacije (usmeritve pogovora - v poglavju o motivaciji).

Naloga 3:

Odgovorite na naslednja vprašanja:

- Kaj si zate v športu želijo tvoji starši?
- Kaj si tvoji starši želijo, da boš z vključevanjem v šport pridobil?
- Kako pomembno je za tvoje starše, da uspeš?
- Kaj ti rečejo, ko ti gre in napreduješ?
- Kaj rečejo, ko ti ne gre?
- Kako tvoji starši govorijo o nasprotnikih in drugih ekipah, ko zmaguješ?
- Kako tvoji starši govorijo o nasprotnikih in drugih ekipah, ko zgubljaš?
- Kakšne zgodbe ti starši pripovedujejo, o različnih športnih situacijah, še posebej v trenutkih, ko ti ne gre?
- Pomislite na izraz in telesno govorico staršev - kaj sporočajo o tebi in športu?
- So njihove besede, izraz in telesna govorica usklajeni?
- Če bi moral v dveh stavkih povzeti, kaj ti sporočajo tvoji starši in njihovo vedenje glede tvoje vključenosti v šport - kaj bi napisal?
- Kaj tvoji starši delajo ali govorijo in je zate stresno?
- Kaj počnejo ali kaj bi lahko delali, da bi čutil njihovo podporo?
- Je karkoli, kar bi rad da starši spremenijo glede njihove vključenosti v tvoj šport (npr. kritiziranje nasprotnikov, zmajevanje z glavo, dajanje navodil ali pa spraševanje po 3 pozitivnih stvareh po tekmi ...)

Pri odgovorih bodi zelo konkreten.

Primer delovnega lista za 3 srečanje:

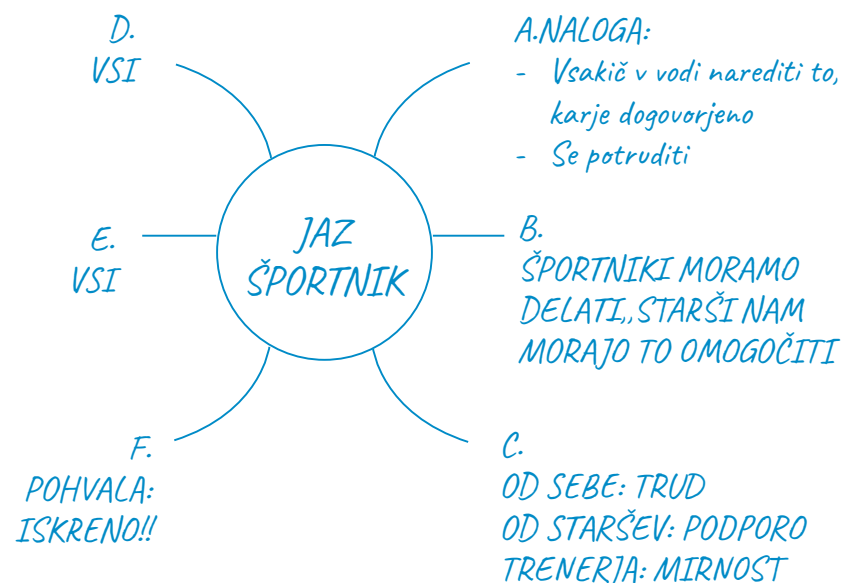
Delovni list za 3. srečanje: namenjeno tekmovalcem

86

Naloga 1:

Izdelamo plakat, kjer odgovorimo na spodnja vprašanja.

- Kakšna je moja naloga?
- Kakšna je razlika med nalogami športnikov in staršev?
- Kaj pričakujemo od sebe, od staršev, od trenerjev?
Kako naj se vedejo na tekmovanju?
- Kdo skrbi za disciplino?
- Kdo pohvali?
- Kako dajemo pohvale?



Naloga 2:

V treh besedah odgovorite ali razložite kaj mislite, ko preberete spodnja vprašanja:

- Kaj bi raje: zmagal na tekmi s slabim rezultatom/slabo izvedbo ali dosegel osebni rekord na veliki tekmi, kjer bi bil petnajsti.
Osebni rekord, ker je odvisen od mene.
- Kako pogosto v enem tednu doživiš dobre občutke in zadovoljstvo ob napredku?
Lahko na vsakem treningu.
- Kako pogosto v enem tednu dobiš nagrado ali priznanje (medalja, pokal)
Največkrat sploh ne.
- Ko razmišljaš o svojem najboljšem dosežku, se spomniš nastopa in občutkov med nastopom ali razglasitve rezultatov?
Občutkov, ker so izjemni.
- Kaj lažje nadzoruješ - svoj trud in izvedbo ali svojo uvrstitev?
Samo svoj trud.

87

Naloga 3:

Odgovorite na naslednja vprašanja:

- Kaj si zate v športu želijo tvoji starši?
Da bi bil dober.
- Kaj si tvoji starši želijo, da boš z vključevanjem v šport pridobil?
Prijatelje, izkušnje, morda občutek uspeha.
- Kako pomembno je za tvoje starše, da uspeš?
Ne vem, se nismo pogovarjali. Ampak vsakič, ko mi ne gre, izgledajo razočarani ...
- Kaj ti rečejo, ko ti gre in napreduješ?
Kako si dober, sine!
- Kaj rečejo, ko ti ne gre?
Bo pa drugič bolje!
- Kako tvoji starši govorijo o nasprotnikih in drugih ekipah, ko zmaguješ?
Da mi ne sežejo do kolena.

g. Kako tvoji starši govorijo o nasprotnikih in drugih ekipah, ko zgubljaš?

Da so sigurno več trenirali in da me ne bi prehiteli, če jaz ne bi izpustil toliko treningov.

h. Kakšne zgodbe ti starši pripovedujejo, o različnih športnih situacijah, še posebej v trenutkih, ko ti ne gre?

Eh, o nekih intervjujih, ki so jih brali, pa o nekih starih športnikih, ki komentirajo po televiziji, kako so se borili do konca in jim je nazadnje uspelo.

i. Pomislite na izraz in telesno govorico staršev - kaj sporočajo o tebi in športu?

Da so zelo ponosni name, ker sem športnik in ker sem uspešen.

j. So njihove besede, izraz in telesna govorica usklajeni?

Kadar mi gre, ja, kadar pa mi ne gre, pa se delajo, da niso razočarani, pa vidim, da so!

k. Če bi moral v dveh stavkih povzeti, kaj ti sporočajo tvoji starši in njihovo vedenje glede tvoje vključenosti v šport - kaj bi napisal?

Radi imajo, da se ukvarjam s športom, podpirajo me in menijo, da je to pomembno za moje celo življenje. Velikokrat pa imam občutek, da ne razumejo, da včasih pač ne gre, čeprav sem se isto potrudil kot takrat, ko je šlo dobro.

l. Kaj tvoji starši delajo ali govorijo in je zate stresno?

Preveč na glas navijajo, ves čas mi govorijo, kako naj plavam, poskušajo mi govoriti stvari o tehniki, pa ne razumejo, ker oni niso nikoli trenirali.

m. Kaj počnejo ali kaj bi lahko delali, da bi čutil njihovo podporo?

Morda malo večkrat vprašali, kako je šlo na treningu, ne pa se samo o tekmah pogovarjali z menoj. Pa da ne bi vedno iskali razlogov, zakaj mi ni šlo, ampak pač sprejeli, da ni šlo.

n. Je karkoli, kar bi rad da starši spremenijo glede njihove vključenosti v tvoj šport (npr. kritiziranje nasprotnikov, zmajevanje z glavo, dajanje navodil ali pa spraševanje po 3 pozitivnih stvareh po tekmi...)? Pri odgovorih bodi zelo konkreten.

Naj ne govorijo, da trener ni dobro naredil stvari. In naj ne navijajo tako na glas.

4. Srečanje

namenjeno predstavitvi plakatov in spoznanj

iz prejšnjih delavnic in skupno sprejemanje dogovorov.

Medsebojno si predstavimo plakate in se pogovorimo o tem, kaj lahko spremenimo vsak pri sebi. Pri tem uporabljamo tehniko aktivnega poslušanja.

Vodja delavnice prebere zbrane odgovore staršev na vprašanja (6. naloga srečanja za starše) in zbrane odgovore otrok na vprašanja (3. naloga 3. srečanja).

Ključni deli četrtega srečanja: starši spoznajo, kako tekmovalstvo in stres, ki ga to prinaša, zaznavajo otroci, kaj jih moti (in celo vrže iz tira) in kaj jim pomaga, ko jim ne gre. Tako starši spoznajo, kaj si otroci želijo in se skupaj dogovorijo za načrt, kako bodo delovali na tekmovalstvih in treningih. Zapisi so narejeni tako, da nihče ne more vedeti, čigava je katera izjava.

Spisek konkretnih predlogov/tem, o katerih se pogovorimo na 4. srečanju:

- Starši predlagajo svoje naloge in želje in poslušajo športnike, ob tem pa prepoznavajo do kolikšne mere pritiskajo na športnika (kako njihove želje in pričakovanja vplivajo nanj).
- Kako lahko starši umirijo svoj stres.
- Starši in trenerji si razdelijo naloge, ki jih bodo imeli na tekmovalstvu in treningu. Pripravimo in zapišemo jasna pravila. Trener pove za katere naloge je absolutno kompetenten in katere lahko delegira. Potem pa se pogovorimo tako, da prepoznamo kompromise, ki jih je potrebno sprejeti in kako bomo poskrbeli, da se na koncu vsi lahko držijo dogovorjenega. Npr. če želi imeti otrok starše na tekmi ob sebi, so oni lahko zraven, vendar se morajo držati pravil, ki jih postavi trener.
- Reakcija na rezultat. Mnogi starši svojo frustracijo izrazijo nebesedno ali pa se celo pri- tožujejo pred ostalimi. Javno kritizirajo in kažejo odklonilen odnos (do trenerja in kar je na- jhuje, do svojega otroka). O tem se lahko odkrito pogovorimo in predlagamo ustreznejše načine, da lahko udeleženci sporočijo nezadovoljstvo, če je to res zanje pomembno. Npr.: ustrezno je, da starši nagradijo otrokov odnos do tekme, soigralcev in niso obremenjeni z otrokovim rezultatom. Katerakoli reakcija na rezultat, sploh pa negativna in kritična, bo povzročila le to, da bo stres pred naslednjim nastopom neustrezno povečan.
- Starši in trener morajo otroku tudi dovoliti, da se umakne in se na svoj način psihično pripravi na nastop.
- Pogovarjamo se o tem, kako rešujemo probleme – najprej dobro opredelimo problem, iščemo in vrednotimo možne rešitve ... Problem poskušamo sprejeti kot izziv in ob pogo- voru o problemih upoštevamo pravila dobrega poslušanja, dobrega sporočanja...

Za 4. srečanje ne predlagava posebne oblike delovnega lista, saj se lahko oblika tega srečanja zelo razlikuje od skupine do skupine, predlagava pa, da na list zapišete nekaj dogovorov, ki bodo vodili vaše obnašanje, neke vrste »zaobljubo« staršev, kot je na spodnjem primeru.

STARŠI V PK ŠKARPENCA

- 90
- navijamo ravno prav na glas
 - upoštevamo navodila naših trenerjev
 - hočemo samo, da se naši otroci potrudijo po najboljših močeh
 - imamo radi, da naši otroci športajo!

Namesto zaključka - domača naloga za starše: naredimo vajo iz čuječnosti

Začnimo z definicijo: čuječnost pomeni, da usmerjamo pozornost na tukaj in zdaj in smo pri tem prijazni, strpni in radovedni, saj le tako lahko izberemo, kakšne so naše reakcije in vedenje.

91

Spremembe naših navad so težke – rek »navada je železna srajca« še kako drži. Zato se spreminjanja naših navad glede športa naših otrok lotevajmo počasi, s prijaznostjo in potrpežljivostjo do samih sebe. Pri tem lahko prav pride čuječnost, zato vam v nadaljevanju prikazujeva vajo iz čuječnosti za starše. Vas pa vabiva k nadaljnjemu, samostojnemu raziskovanju tega področja in uporabi pri spreminjanju svojega delovanja.

Ste se že kdaj vprašali, ali vas otroci razumejo in vedo, da ste odločeni, da jih boste podprli, ne glede na vse? V tej vaji bomo razmislili in se pogovorili, kako otroci zaznavajo vaše besede, vedenja, odzive.

Vsak odrasli se kdaj ujame v razmišljanju, da je velika razlika v tem, kako zaznavajo svoje motiviranje in vedenje, in v tem, kar otroci izkusijo ali doživijo. Enostavneje: starši nameravajo nekaj **podpreti**, otroci pa to zaznajo kot **pritisk**. Ta pa (dokazano) negativno vpliva na športni nastop, zmanjšuje užitek v športu, povečuje tesnobo in na koncu vodi v opuščanje športa, poslabša odnos med starši in otroki ter pušča dolgoročne posledice na zdravju in dobrobiti otrok.

Ko preberete ta tekst, se v vas nekaj zgodi. Posvetite se za nekaj trenutkov tem občutkom. Potem pa na črto napišite:

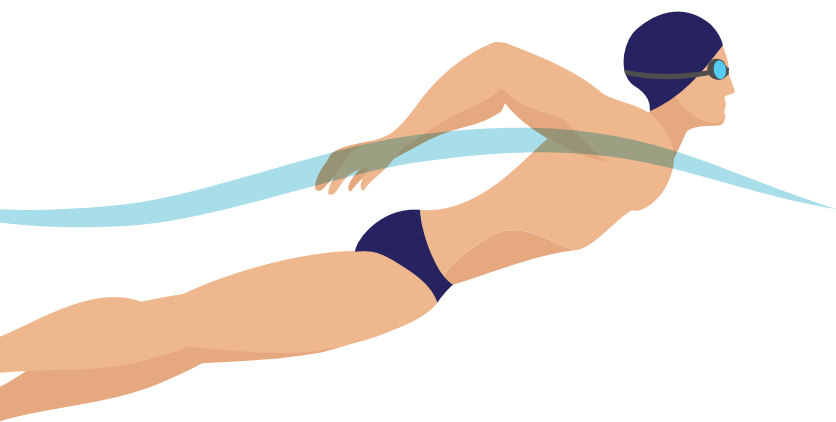
- Kaj čutim v telesu?

- Kaj razmišljam?

- Kako se počutim, kakšna čustva imam?

Morda ste pomislili: "Jaz že nisem takšna, to ne drži zame." Ali pa: "Vem, da pritiskam nanjo, toda to je v njeno dobro." Ustavite se, zadihajte ... 3x, s polnimi pljuči ... in bodite za trenutek prijazni in radovedni.

Ko se prva reakcija umakne, imate na izbiro: lahko nadaljujete tako, kot ste delali do sedaj, lahko pa poskusite situacijo raziskati in se odpreti novim idejam. Veliko uspeha vam želiva pri tem!



PRILOGA A: Razmislek za starše

Otrok potrebuje podporo staršev

Tekmovalni šport postaja vse bolj sistematična in načrtovana dejavnost. Vrhunski dosežki so plod dolgotrajnega dela, odpovedovanja in tudi športnikove nadpovprečne nadarjenosti. V takem sistemu starši igrajo čedalje pomembnejšo vlogo. Že od otrokovih rosnih let so njegovi glavni vzorniki: vzgajajo, navdušujejo, vodijo in nato, na pragu odraslosti, omogočajo osamosvajanje in mu s posredovanimi primernimi vedenjskimi vzorci odpirajo pot v svet odraslih.

Otrokovo ukvarjanje s športom (sploh, kadar razmišljamo o vrhunskem uspehu) zelo zaznamuje prisotnost in aktivna udeležенost staršev. Starši sodelujejo predvsem finančno, neredko pa igrajo tudi pomembno vlogo pri reševanju organizacijskih težav. Pri vsem tem pa je tu še najpomembnejša – starševska funkcija. Prav to pa starši, zaradi izredne vključenosti v druge funkcije, lahko zanemarijo. Zaradi zabrisanosti meja se zgodi, da posegajo v trenerjeve kompetence, kar vodi v nesporazume.

Zmanjšajmo ta pritisk s skrbno razmejitvijo med starševsko, športno in trenersko ter vlogo glavnega sponzorja. Neprijetna starševska čustva ustvarjajo dodaten pritisk na športnika, ki je že tako obremenjen bolj, kot je to v mladosti običajno. Starši naj razmislijo, kako bodo ločili svoje cilje in svoje športne izkušnje od otrokovih - ta zgodba je njegova.

Šport je vzgojno sredstvo

Starši pravijo, da največji pomen športa in športne dejavnosti vidijo v njegovi vzgojni funkciji. Otroka ne navdušijo za športno dejavnost samo zato, da bi postal vrhunski športnik, temveč s športno dejavnostjo želijo otroka naučiti, *kako si postavljati cilje, razvijati motivacijo in samozavest, krepiti osebno trdnost in odpornost na stres, pa tudi komunicirati z vrstniki* ipd. S športom se učimo potrpežljivosti in vztrajnosti, doživljanja uspehov in neuspehov, premagovanja porazov in konstruktivnega spoprijemanja s težavami. Vse te pozitivne vidike in razloge, zakaj nam je šport pomemben, imejmo vedno pred očmi, ko sprejemamo odločitve o svojem vedenju in nasvetih, ki jih dajemo otroku.

Starši vplivajo na oblikovanje strahov

Starši imajo pomembno vlogo pri oblikovanju tesnobe in bojazni pri otroku. Obstajajo štiri starševski pristopi, ki vsak po svoje prispevajo k razvoju anksioznosti (Tušak, 2009):

1. *Uporaba strahu*, kazni in odtegovanja ljubezni, povečujejo verjetnost, da bo pri otroku prišlo do anksioznosti. Večja ko je intenzivnost uporabe kazni ob neuspehu, prej, oziroma hitreje, se bo pri otroku razvila visoka anksioznost.
2. *Spremenljivo obnašanje staršev* prav tako vzbuja negotovost in strah pri otroku. Taki starši, pred tekmo poudarjajo pomen truda in izpolnjevanja naloge, po končanem tekmovanju pa se kljub otrokovi izpolnitvi tehničnih nalog, odzovejo čustveno in tako otrok spozna, da je najpomembnejša zmaga.
3. *Postavljanje strogih starševskih mej* za dopustno in prepovedano početje vpliva na to, koliko anksioznost bo otrok čutil v stresnih situacijah - več prepovedi, več je anksioznosti.
4. V četrto skupino spadajo starši, *ki nikoli ne izrazijo podpore, ki otroka ne pohvalijo*, ki izražajo negativne občutke, pozitivnih pa ne.

Starši imajo velik vpliv na oblikovanje strahov in oblikovanje stališč do uspeha in neuspeha v športu. Zato priporočamo, da trener posreduje takoj, ko opazi prve neprimerne prijeme staršev. Trener naj vse starše seznani z osnovnimi pravili vedenja, kamor sodi tudi ustrezno odzivanje na rezultat in napredek.

Kakšna naj bo vloga staršev?

Otrok potrebuje le podporo, občutek, da mu starši zaupajo, da ga imajo radi, da se ima kam zateči v trenutkih razočaranja. Vedeti mora, da zaradi rezultata ne bo izgubil njihove ljubezni, nikakor pa ne potrebuje "strokovne starševske analize" neuspeha, potrebuje varno zavetje in zaupanje v to, da mu bo na dolgi rok zagotovo uspelo in da bo vsemu kos.

1. Starši otroka naučijo **samostojnosti**. Ni treba biti na vsakem treningu in tekmi. Odsotnost ne pomeni nezanimanja - podporo in zanimanje za otroka, lahko izražate na druge načine.
2. Starši naj **ne kažejo svoje živčnosti**. Naj nastopa zase in samostojno, saj ste ga zato vpisali v šport.
3. Kazni povečajo otrokove strahove in povečujejo stres, predvsem pa dolgoročno slabo vplivajo na njegovo osebnost.
4. Otrok **ne sme ukazovati staršem**, tudi če je vrhunski športnik, starši naj mu ne popuščajo, ker je utrujen zaradi treninga ali tekme. V družini naj vedno opravlja vse svoje naloge in zadolžitve (npr. pospravljanje stanovanja, kuhanje, pa tudi praznovanja, obiskovanje sorodnikov in podobno).
5. Starši naj se **ne pogovarjajo o športu**, lahko pa vlivajo samozavest in krepijo pozitivne miselne sheme. Ostala navodila naj prepustijo strokovnjaku, trenerju, ki skrbi za njihovega otroka.
6. V najzgodnejši fazi starši otroka usmerjajo, spodbujajo njegovo zanimanje za šport. Ko pa otroci dobijo veselje, se vloga staršev spremeni. Trenerji so tisti, ki pri otroku razvijajo pozitivno motivacijo za šport.

PRILOGA B: Zbrani napotki

Napotki za starše (Loehr in Kahn, 1989):

- Starši naj finančno in čustveno podpirajo otroka (tudi ko odraste) in pri tem naj sodelujejo s klubom.
- Lahko pomagajo otroku prenašati stres, ki nastane na tekmovanju, saj je tudi na začetnem nivoju tekmovanj, na otroških tekmah, stres pred nastopom lahko povišan.
- Pomagajo trenerju pri spoznavanju in razumevanju otrokove osebnosti in čustvovanja.
- Zagotovijo, da je izkušnja otroškega športa pozitivna, še posebej s perspektive razvijajoče se osebnosti otroka.
- So navdušeni in pozitivni člani ekipe.
- Pomagajo, da otrok spoštuje načela športnega vedenja in fair-playa.
- Nudijo čustveno podporo in dajejo občutek zaupanja.
- Spodbujajo interes za dejavnost.
- Pokažejo, da imajo svoje otroke, na glede na rezultat, vedno najraje.
- Učijo otroka samostojnosti (sam pripravi športno torbo ipd), saj le tako pridobi samozavest za soočanje z zahtevnejšimi nalogami.
- Vlivajo pozitivno spodbudo, ne glede na (ne)uspeh.
- Vztrajajo pri vzgojno pomembnih stvareh (otrok ne sme ukazovati staršem).
- Zbujajo pri otroku samozavest in mu pomagajo krepiti pozitivne sheme o sebi.

Kako naj se starši obnašajo (Martens, 2012)

- Podpirajte sodelovanje vašega športnika v ekipi, vendar nanj ne pritiskajte.
- Mislite na uspeh in pomagajte športniku, da stori enako.
- Pomagajte svojemu športniku postaviti realne cilje.
- Pomagajte športniku, da je odgovoren do ekipe in trenerja.
- Trenerja obvestite o vseh zdravstvenih ali fizičnih težavah, ki jih ima športnik in bi lahko vplivale na njegov nastop ali zdravje.
- Ostanite v prostoru, ki je namenjen gledalcem.
- Pustite trenerju, da je trener.
- Komentarji namenjeni trenerjem, organizatorjem, sodnikom in športnikom drugih ekip naj bodo le podporni. Izogibajte se omalovažujočim komentarjem.
- Med tekmovanjem ne dajajte nasvetov.
- Na tekmovanjih in treningih ne pijte alkohola in ne prihajajte, če ste preveč popili.
- Navijajte za svojo ekipo.
- Pokažite zanimanje, navdušenje in podporo.
- Nadzirajte svoja čustva.
- Kadar vas trener ali organizatorji prosijo za pomoč, pomagajte.

Napotki za trenerje (Loehr in Kahn, 1989)

- Trener naj uči športnika primernega odnosa, discipline in športnosti.
- Utrjuje otrokovo samozaupanje in samozavest.
- Uči fizične in čustvene spretnosti, potrebne za uspeh.
- Razloži staršem svoje cilje, kaj poskuša doseči in kako mu pri tem lahko pomagajo.
- Otroku z različnimi metodami in strokovnostjo pomaga otroku doseči cilje v športu.
- Pomaga otroku razumeti, kaj je potrebno za doseg te ciljev.

Napotki za športnike (Loehr in Kahn, 1989)

- Športniki naj se fizično in čustveno potrudijo za doseganje cilja.
- Vzdržujejo naj pozitiven odnos do športa in ljudi okoli sebe.
- Se pogosto pogovarjajo s starši in trenerjem o svojih občutkih in skrbih.
- Športniki se vadijo v športnem vedenju in etičnosti, spoštujejo načela fair-playa.
- Postavijo si lastne cilje in se potrudijo, da jih dosežejo.
- Sodelujejo s sotekmovalci, da si pomagajo.
- Se potrudijo po svojih močeh, zase in za klub.
- So pozitivni, na glede na svoj rezultat, poraz ali zmago.

PRILOGA C:

Kako pomagati otroku, da je pred in med tekmo sproščen?

Starši najbolj pomagajo tako, da (LTA, 2021):

- Poskrbijo za malico, prigrizke in dovolj pijače za celotno trajanje tekmovanja.
- Pri mlajših tekmovalcih naj starši spodbujajo otroka, da se pozanima in si zapomni, kakšen je urnik, potek tekmovanja in načrt njegovega trenerja, dodatno pa to preverijo še pri trenerju.
- Pozorno načrtujejo pot, da se jim ne mudi in naj poslušajo otrokove želje in trenerjeva navodila, kdaj biti na tekmi.
- Med potovanjem se ne pogovarjajo o tekmi, ampak o čemerkoli drugem (hobiji, filmi ...).
- Prav tako ne spodbujajo pogovora o preteklih tekmovanjih.
- Ne dajejo tehničnih in taktičnih navodil. Ko otroka pripeljejo na tekmo, ga prevzame trener, starši pa se umaknejo, poiščejo dober sedež na tribuni ali klepetajo s prijatelji.
- Na tekmovanju so za to, da podprejo otroka in uživajo, ko ga gledajo in uživajo v tem, kar njihovi otroci znajo.
- Pokažejo, da imajo radi njihov šport, da lahko oni, in s tem tudi otroci, v športu uživajo. S tem sporočajo, da je pomembno to, da se na vsaki tekmi naučimo nekaj novega in pozitivnega, ne glede na poraz ali zmago.
- Vztrajajo, da se do vrstnikov, trenerjev, sodnikov, najbolj pa do nasprotnikov, njihovi otroci obnašajo športno. Spodbujajo spoštovanje pravil fair-playa, poudarjajo športni duh in športnost - to je na prvem mestu, pred rezultatom.
- Pripravljeni so, da morajo včasih dolgo časa čakati na nastop svojega otroka.
- So prisotni, spodbudni in spoštljivi, tudi kadar spremljajo nastope začetnikov ali mlajših tekmovalcev, saj se zavedajo, da je vsak nastop poseben izziv ter je spodbuda s tribun zelo pomembna.
- Nikoli ne spregledajo grdega vedenja, preklinjanja, grobosti in uničevanja športnih predmetov in kateregakoli nešportnega vedenja. Zvedajo se, da nespodobno vedenje sodniki lahko kaznujejo s prepovedjo nastopanja in to spoštujejo.
- Na tekmovanju bodo otroku pomagali trenerji, sodniki in organizatorji tekmovanja, zato naučijo otroka, da poišče pomoč pri njih.
- Izogibajo se komunikaciji z otrokom med nastopom. Usmerjanje s tribun je prepovedano, poleg tega pa se bo tako otrok naučil, da se lahko zanese nase,

namesto da ves čas išče potrditev iz okolice.

- Z nasmehom, ploskanjem in spodbudnimi besedami pokažejo, da uživajo v nastopih.
- Ne glede na uspešnost nastopa, si ogledajo celega, ne odhajajo s tribun, če otroku in njegovi ekipi ne gre.
- PO TEKMOVANJU ne glede na rezultat vztrajajo, da se otroci vedejo tako, kot so se dogovorili s trenerjem: čestitke nasprotniku, pozdrav ekipi, zahvala sodnikom, pogovor in analiza nastopa s trenerjem ipd.
- Preverijo, kdaj se tekmovanje zaključi in (glede na dogovor) počakajo do konca vseh nastopov, spremljajo finalne nastope, nastope najboljših - ostanejo del ekipe do konca.
- Ponudijo pomoč pri odhodu s tekmovanja in prevozu sotekmovalcev.
- Niso zaskrbljeni, če je otrok nastopil slabo, saj bodo rezultat in nastop kasneje analizirali s trenerjem in se iz narejenih napak učili naprej.
- Zahvalijo se sodnikom in organizatorjem tekmovanja, saj so to večinoma prostovoljci, ki jim majhna pozornost veliko pomeni.
- V primeru, da odkrijejo napako v rezultatih, jo sporočijo sodniškemu zboru - to naredijo spoštljivo in umirjeno, saj vedo, da se napake dogajajo.

PRILOGA D: Vprašalniki in testi
Test spretnosti poslušanja (Martens, 2012)

Kolikokrat ...	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto
se ujamete, da druge poslušate nezainteresirano?	1	2	3	4
se zalotite, da se osredotočate na sogovornikov način govora in videz in ne na njegovo sporočilo?	1	2	3	4
ste pozorni na podrobnosti ter zgrešite ključne točke, ki dajo dejstvom pomen?	1	2	3	4
vas zmoti pogovor drugih ljudi v prostoru, žvečenje, šumenje papirja ipd.	1	2	3	4
se delate, da ste pozorni, gledate sogovornika, vendar razmišljate o čem drugem?	1	2	3	4
poslušate samo tisto, kar zlahka razumete?	1	2	3	4
določene čustveno nabite besede zmotijo vaše poslušanje?	1	2	3	4
slišite nekaj stavkov o težavah sogovornika in takoj začnete razmišljati, kakšne nasvete lahko posredujete?	1	2	3	4
je vaš obseg pozornosti zelo kratek, tako da stežka poslušate več kot nekaj minut.	1	2	3	4
hitro najdete stvari, s katerimi se ne strinjate in nehate poslušati, ker pripravljate svoj odgovor?	1	2	3	4
poskušate vplivati na sogovornika s podpirajočim prikimavanjem, ampak resnično niste vpleteni v poslušanje?	1	2	3	4
spremenite predmet pogovora, kadar se dolgočasite ali vam je neprijetno?	1	2	3	4
se začnete braniti takoj, ko nekdo reče kaj kar se vam zdi, da vas prikazuje v negativni luči?	1	2	3	4
pri povedanem ugotavljate kaj je v ozadju, kaj je resnično mislil s povedanim?	1	2	3	4

Seštejte točke in pogledjte spodnjo lestvico, ki vam okvirno pokaže, kako dobro poslušate:
14-24 odlično, **25-34** dobro, **35-44** zadostno, **45-56** slabo.

Test nebesedne komunikacije

Povežite geste na levi z ustreznim pomenom na desni strani tabele in na to preverite v rešitvah. Naj opozorimo, da ti izrazi veljajo večinoma, včasih pa jih je treba brati v širšem kontekstu. Npr. prekrizane roke med poslušanjem predavanja lahko pomenijo več različnih stvari - od nestrinjanja pa do popolne pozornosti (Martens, 2012).

100

GESTA	POMEN
1. dotikanje, vlečenje svojega ušesa	A. zmedenost, zbeganost, osuplost
2. manemo si roke, drgnemo dlani	B. žalost, potrlost
3. roke prekrizamo čez prsni koš	C. superiornost
4. praskanje po glavi	D. želja po prekinitvi
5. sede na stolu, dlani so sklenjene za glavo, noge iztegnjene	E. jeza, frustracija
6. roke držim pred telesom, dlani so obrnjene navzven, navzgor, proti sogovorniku	F. odnos do sebe
7. drgnjenje vratu	G. pričakovanje
8. noge in stopala so vzporedno	H. odprtost
9. kazanje s prstom nase	I. tesna ali tekmovalna stališča
10. zavijanje in skrivljanje rok	J. iskrenost in odkritosrčnost

rešitve: 1D, 2G, 3I, 4A, 5C,6J, 7E, 8H, 9F, 10B

Samoocenjevalni vprašalnik za starše športnikov

(USTA - Navigating the Junior Tennis Pathway as a Parent”
- Self-Evaluation Exercise, 2020)

101

Ocenite se, v kolikšni meri trditve držijo za vas. Pomislite, kako bi vas ocenil vaš otrok ali pa njegov trener. Ocenjujete se na lestvici od 1-5. Ocena 1 pomeni, da zame sploh ne velja, 5 pomeni, da je to zame značilno.

Na koncu seštejte vse točke in preberite razlago na koncu vprašalnika. Potem izberite še tri vprašanja, ki so se vam zdela za vas najbolj pomembna, vas najbolj opišejo ali pa vas v zvezi z njimi kaj zanima. O teh vprašanjih se lahko pogovorite z drugimi starši, s trenerjem ali v klubske skupini.

- ☐ Zdrav razvoj in zabava, je za mojega otroka bolj pomembno kot zmaga.
- ☐ Moja pričakovanja glede otroka kot športnika, so realna.
- ☐ Otroka le redko kritiziram glede njegovega športa.
- ☐ Otroku dovolim, da se sam pripravi na trening in tekmo (namesto njega ne počnem stvari, kot na primer: prenašanje in priprava torbe, prinašanje vode, načrtovanje odhoda na trening, pripravljajanje/pospravljajanje opreme ...).
- ☐ Izogibam se biti trener/-ka svojemu otroku, če ima trenerja/-ko.
- ☐ Poskrbim, da je deležen moje ljubezni in, da ima vso mojo podporo, ne glede na rezultat.
- ☐ Velik pomen pripisujem trdemu delu.
- ☐ Otroku sem predstavil/-a več različnih športov.
- ☐ Trezno razmišljam o uspehu.
- ☐ Moj starševski stil je optimističen in pozitiven.
- ☐ Šport ni središče mojega in otrokovega življenja.
- ☐ Verjamem, da je otrok sam odgovoren za slabo in/ali nešportno vedenje na igrišču.
- ☐ Kadar je moj otrok len in ne dela dovolj trdo, ga v motiviram na primeren način.
- ☐ Otroka spodbujam, da išče nove izzive in priložnosti,
- ☐ Ne pritiskam na otroka, da naj zmaga.
- ☐ Otrokom sem vzor aktivnega življenjskega sloga.
- ☐ Poudarjam pomen temeljnih vrednot, npr. če se nečesa lotiš, to naredi dobro.
- ☐ Zagotovim prevoz, finančno in logistično podporo mojemu športniku.

- ☐ Spodbujam ga/jo s tem, da opazim pravilno in primerno vedenje.
- ☐ Vedem se tako, da je šport otroku v zabavo in mu/ji pomeni prostočasno aktivnost.
- ☐ Večina naših domačih pogovorov se ne osredotoča na šport.
- ☐ Ko otrok nastopa, delujem mirno in samozavestno.
- ☐ Ne verjamem, da je otroški šport naložba, zaradi katere bi moral nekaj prejeti v zameno.
- ☐ Do otroka se obnašam enako, ne glede na rezultat.
- ☐ Otroku zagotavljam priložnosti in vire za uspeh v športu.
- ☐ Nekatere odločitve glede športa prepuščam otroku.
- ☐ Moji interesi v športu so drugotnega pomena, v primerjavi z otrokovimi.
- ☐ V otrokov šport se ne vpletam preveč in ga ne obravnavam kot nekaj zelo pomembnega.
- ☐ Moj otrok je najprej moj sin ali hčerka, šele nato športnik.
- ☐ Izogibam se kritikam takoj po tekmi ali med vožnjo domov.
- ☐ **SEŠTEVEK VSEH TOČK**

PRILOGA E: Delovni listi za srečanja

120-150

Super mama/oče! Vaši odgovori kažejo, da zelo učinkovito vzgajate svojega športnika. Vaš pristop je pozitiven in otroku pomagata razvijati navade, ki so pomembne za srečnega, zdravega in uspešnega športnika. Zelo verjetno bo vaš otrok vztrajal v športu in tekmoval, saj negujete njegovo notranjo motivacijo in strast do športa. Nadaljujte tako, kot ste začeli in ne nasedajte trenutnim visokim pričakovanjem, postavite si dolgoročne cilje!

90-119

Večinoma učinkovito vzgajate, kljub temu pa kaže, da včasih izberete vedenje, ki lahko negativno vpliva na otrokove izkušnje v športu. Preglejte svoje ocene in si zastavite cilj, da izboljšate tista vedenja, ki ste jih ocenili s 3 ali manj. Na področjih, na katerih ste se ocenili dobro, pa kar nadaljujte, tako kot ste začeli.

89 in manj

Vaši odgovori kažejo, da negativno vplivate na otrokovo športno izkušnjo. Pomembno je, da otrokov razvoj postavite pred svoje interese. Razmislite o svojih ciljih in o otrokovih ciljih. Poleg tega razmislite, kako se vaš otrok odziva na vaše vedenje. Morda boste ugotovili, da s pritiski in negativnostjo ne spodbujate strasti in motivacije pri otroku, ravno obratno. Pozorno si oglejte svoje rezultate in izberite dve ali tri stvari, ki jih morate spremeniti, da boste otroku omogočili pozitivne športne izkušnje.

Delovni list za 1. srečanje:
“Športni trikotnik, starši, trenerji, športniki”

104

1. naloga

V treh besedah ali stavkih napišite, čemu je šport namenjen, zakaj je šport dober?

Šport je dober, ker:

2. naloga

Vsi člani trikotnika razmislite in naredite seznam nalog, ki so za vas značilne, glede na to, kakšno vlogo imate v športu.

Navodilo: “Pomislite na zadnje ali zadnje večje tekmovanje in razmislite o tem, kako ste se vedli. Vzemite si minuto in si oglejte skozi svojo “notranjo” kamero na sebe in svoje vedenje in nato na list zapišite vsaj tri, za vas najbolj običajna in pogosto, najbolj značilna vedenja. Na to pomislite na tipičen dan, kakšno je vaše vedenje na treningu? Tudi za to situacijo napišite najmanj tri tipična vedenja.”

Vedenja staršev:

Vedenje športnikov:

Vedenje trenerjev :

3. naloga

Razmislek o svojih pričakovanjih.

Napišite pet do šest svojih pričakovanj, ciljev za sezono:

Napišite vsaj dva cilja, ki veljata za cel klub/ekipo:

105

Delovni list za srečanje 2A:
namenjeno staršem

106

- 1. naloga:**
Izdelajmo plakat, kjer razmišljamo o naših vedenjih in pričakovanjih
- a. Kakšna je moja naloga?
 - b. Kakšna je razlika med starševskimi, otrokovimi in trenerjevimi nalogami?
 - c. Kaj pričakujemo od otroka-staršev-trenerjev? Kako naj se vedejo na tekmovanju?
 - d. Kdo skrbi za disciplino?
 - e. Kdo pohvali?
 - f. Kako dajemo pohvale?

2. naloga:
Na listu imate pripravljene začetke stavkov, vi pa jih zaključite. Na črto na kratko napišite vaše misli in ideje.

V športni ekipi najbolj cenim _____

Najbolj me motivira _____

Pri moji vlogi mi je najbolj všeč _____

Pri tej vlogi mi ni všeč _____

107

3. naloga:
Pogledamo odgovore otrok na vprašanje “Čemu je šport namenjen?”
(prva naloga prvega srečanja) in se skozi njihove odgovore pogovorimo o tem, kaj doživljajo mladi tekmovalci.

4. naloga:
Preberemo odgovore otrok o vlogah, vedenju, kako se vede nekdo, ki sprejema svojo vlogo (druga naloga prvega srečanja)? Na podlagi teh odgovorov pa naredite načrt za oblikovanje svojih nalog.

Delovni list za srečanje 2B:
namenjeno staršem

108

5. naloga: Vaje iz komunikacije

Poiščite dve situaciji, o katerih bi lahko pričeli pogovor z jaz stavkom. Zapišite ga.

6. naloga: Samorefleksija

Zapišite odgovore na spodnja vprašanja.

a. Kakšni so vaši cilji in želje glede vašega otroka (v športu)?

b. Kaj si želite, da bo z vključevanjem v šport pridobil?

c. Kako pomembno je za vas, da uspe?

d. Kaj rečete, ko otroku gre in napreduje?

e.Kaj rečete, ko mu ne gre?

f. Kako govorite o nasprotnikih in drugih ekipah, ko zmaguje?

g. Kakšne zgodbe pripovedujete o različnih športnih situacijah,
še posebej v trenutkih, ko mu ne gre?

h. Pomislite na svoj izraz in telesno govorico ...

- kaj sporoča?

- so vaše besede, izraz in telesna govorica usklajeni?

i. Če bi vaš otrok lahko rekel, kar bi hotel: kaj bi vam povedal,
da pričakuje od vas v njegovem športu?

7. naloga

Preberite prilogo A, potem pa rešite Samoocenjevalni vprašalnik za starše športnikov,
ki je v prilogi D.

109

Delovni list za 3. srečanje:
namenjeno tekmovalcem

110

Naloga 1:

Odgovore, ki so jih navedli na prvem srečanju preberemo in zberemo na plakatu, po želji lahko še kaj dodamo ali odvzamemo.

- a. Kakšna je moja naloga?
- b. Kakšna je razlika med nalogami športnikov in staršev?
- c. Kaj pričakujemo od sebe, od staršev, od trenerjev?
Kako naj se vedejo na tekmovanju?
- d. Kdo skrbi za disciplino?
- e. Kdo pohvali?
- f. Kako dajemo pohvale?

Pogovor tega srečanja usmerimo še na temo motivacije za šport in tekmovanja.

Naloga 2:

V treh besedah odgovori ali razloži svoje stališče na spodnja vprašanja.

- 1. Kaj bi raje: zmagal na tekmi s slabim rezultatom/slabo izvedbo ali dosegel osebni rekord na veliki tekmi, kjer bi bil peti ali petnajsti.
- 2. Kako pogosto v enem tednu doživiš dobre občutke in zadovoljstvo ob napredku?
- 3. Kako pogosto v enem tednu dobiš nagrado ali priznanje (medalja, pokal)?
- 4. Ko razmišljaš o svojem najboljšem dosežku, se spomniš nastopa in občutkov med nastopom ali razglasitve rezultatov?
- 5. Kaj lažje nadzoruješ - svoj trud in izvedbo ali svojo uvrstitev?

Naloga 3:

Odgovorite na naslednja vprašanja:

- a. Kaj si zate v športu želijo tvoji starši?
- b. Kaj si tvoji starši želijo, da boš z vključevanjem v šport pridobil?
- c. Kako pomembno je za tvoje starše, da uspeš?
- d. Kaj ti rečejo, ko ti gre in napreduješ?
- e. Kaj rečejo, ko ti ne gre?
- f. Kako tvoji starši govorijo o nasprotnikih in drugih ekipah, ko zmaguješ?
- g. Kako tvoji starši govorijo o nasprotnikih in drugih ekipah, ko zgubljaš?
- h. Kakšne zgodbe ti starši pripovedujejo, o različnih športnih situacijah, še posebej v trenutkih, ko ti ne gre?
- i. Pomislite na izraz in telesno govorico staršev - kaj sporočajo o tebi in športu?
- j. So njihove besede, izraz in telesna govorica usklajeni?
- k. Če bi moral v dveh stavkih povzeti, kaj ti sporočajo tvoji starši in njihovo vedenje glede tvoje vključenosti v šport - kaj bi napisal?
- l. Kaj tvoji starši delajo ali govorijo in je zate stresno?
- m. Kaj počnejo ali kaj bi lahko delali, da bi čutil njihovo podporo?
- n. Je karkoli, kar bi rad da starši spremenijo glede njihove vključenosti v tvoj šport (npr. kritiziranje nasprotnikov, zmajevanje z glavo, dajanje navodil ali pa spraševanje po 3 pozitivnih stvareh po tekmi ...)

Pri odgovorih bodi zelo konkreten.

111

Literatura

112

Argyle, M. (2013). *Bodily communication*. Routledge.

Bajt, M. (2017a). *Kako zmanjšati tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj pri otrocih*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_otorci_novo.pdf

Bajt, M. (2017b). *Kako zmanjšati tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj pri najstnikih*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. *Kako zmanjšati tveganje za razvoj depresije in anksioznosti pri najstnikih.pdf* (os-mojstrana.si).

Black, S. J. in Weiss, M. R. (1992) *The relationship among perceived coaching behaviours, perceptions of ability and motivation in competitive age-group swimmers*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 309-325.

Burton, D. in Raedeke, T. D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Human Kinetics.

Cizl, P. (2015). *Reakcije staršev na nogometnih tekmah selekcije U-12* [diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
 Clarke – Stewart, A., Perlmutter, M in Friedman, S. (1988). Lifelong human development. John Wiley.

Côté, J. (1999). *The influence of the family in the development of talent in sports*. *Sports Psychologist*, 13, 395–417.

Cox, R. (2011). *Sport psychology – concepts and applications (7th edition)*. McGraw Hill.

Danish, S. J., Nellen, V. C. in Owens, S. S. (1996). Teaching life skills through sport: Community-based programs for adolescents. V J. L. Van Raalte in B. W. Brewer (ur.), *Exploring sport and exercise psychology* (str. 205–225).

Danish, S. J., Petitpas, A. J. in Hale, B. D. (1990). Sport as a context for developing competence . V T. Gullota , G. Adams , & R. Monteymar (ur.), *Developing social competency in adolescence* (Vol. 3, str. 169 - 194).

Dick, F. W. (1997). *Sports training principles (3rd edition)*. London: A & C Black.

Doupona, M. in Petrović, K. (2001). *Šport in družba – sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 318-335.

Eccles, J. S. (2005). Subjective task value and the Eccles et al. Model of Achievement-Related Choices. V A. J. Elliott in C. S. Dweck (ur.), *Handbook of competence and motivation* (str.105–121). Guilford Press.

Ekman, P. (2007). *Emotions revealed, second edition: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Owl Books.

Erčulj, J. in Vodopivec, I. (1999). *S komunikacijo do ciljev*. Šola za ravnatelje.

Fredricks, J. A. in Eccles, J. S. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 3–31.

Gimeno, F. M. (2003). Descripción y evaluación preliminar de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (1), 67–79.

Gordon, T. (2003). *Teacher effectiveness training: the program proven to help teachers bring out the best in students of all ages, 1st ed., revised and updated*. Three Rivers Press.

Gould, D. (1993). Intensive sport participation and the prepubescent athlete: competitive stress and burnout. V B. R. Cahill in A. J. Pearl (Ur.), *Intensive participation in children's sports* (str. 9 – 18). Human kinetics.

Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. in Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: Pt. 1. *A quantitative psychological assessment*. *Sport Psychologist*, 10, 322–340.

Gummerson, T. (1992). *Sports coaching and teaching*. A & C Black.

Harwood, C.G., Drew, A. in Knight, C.J. (2010). Parental stressors in professional youth football academies: a qualitative investigation of specialising stage parents. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2 (1), 39-55.

Hollander, D. B. in Meyers, M. C. (1995). Psychological factors associated with overtraining: implications for youth sport coaches. *Journal of Sport Behavior*, 18 (1), 18–20.

Horn, T. S. in Horn, J. L. (2007). Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses. V G. Tenenbaum in R. C. Eklund (ur.), *Handbook of sport psychology – 3rd edition* (str. 685–711). John Wiley & Sons.

Horvat L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Državna založba Slovenije.

Hvalec, Š. (2003). *Predtekmovalna anksioznost pri teniških igralcih in rokometaših* [diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

113

Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Britovšek, K., Scagnetti, N. in Kuzmanič, M. (2016). *Mladostniki o duševnem zdravju*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/mladostniki_o_dusevnem_zdravju.pdf

Jessor, R. (1982). Critical issues in research on adolescent health promotion. V T. J. Coates, A. C. Petersen in C. Perry (Ur.), *Promoting adolescent health: A dialogue on research and practice* (str. 447 – 465). Academic press.

Johnston, L. in O'Malley, P. (1986). Why do the nation's students use drugs and alcohol: Self-reported reasons from nine national surveys. *Journal of Drug Issues*, 16, 29 – 66.

Jones, J. G. (1997). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. V G. J. Jones, L. Hardy (ur.), *Stress and performance in sport* (str. 17 – 42). John Wiley & Sons Ltd.

Kajtna, T. (2006). *Psihološki profil vodilnih slovenskih športnih delavcev* [doktorska disertacija]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Kajtna, T. in Jeromen, T. (2013). *Šport z bistro glavo – druga, dopolnjena izdaja*. Ljubljana: samozaložba.

Kajtna, T., Koren, M. in Robnik, M. (2020). *Karierni razvoj slovenskih plavalcev in študij v Združenih državah Amerike*. Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa, 68 (3-4), 130 – 138.

Kidman, L., McKenzie, A. in McKenzie, B. (1999). The nature and target of parents' comments during youth sport competitions. *Journal of Sport Behavior*, 22, 54–69.

Kolar, E. in Robnik, P. (2018). *Dvojna kariera športnikov*. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez.

Kresnik, Š. (2020, marec). *Neverbalna komunikacija*. <https://neodvisnost.si/neverbalna-komunikacija/>

Krevsel, V. (2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Labinowicz, E. (1989). *Izvirni Piaget: mišljenje - učenje – poučevanje*. Državna založba Slovenije. Lauer, L. (2021, julij). *Eight tips for communicating with adolescent athletes immediately after the game: win or loss*. <http://www.appliedsportpsych.org/resource-center/resources-for-parents/eight-tips-for-communicating-with-adolescent-athletes-immediately-after-the-game-win-or-loss/>

Lazarus, R. in Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Stephen Greene Press.

Loehr, J. E. in Kahn, E. J. (1989). *The parent-player tennis training program*. The Green press.

LTA (2021). *Parents in tennis: how to support your child*. <https://www.lta.org.uk/play-compete/getting-started/information-for-parents/>

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Martens, R. (1997). *Successful coaching: a publication for the American Sport Education Program and the National Federation Interscholastic Coaches Association*. Human kinetics.

Martens, R. (2012). *Successful Coaching*, - 4th ed. Human Kinetics.

McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R. A. in Lowell, E. L. (1953). *The achievement motive*. Appleton-Century-Crofts.

Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

OKS (12. 2. 2020). <http://www.olympic.si/sportniki/olimpijski-karierni-center/izobrazevanje-in-dvojna-kariera->

Plavalna zveza Slovenije (2019). *Program usposabljanja za naziv Strokovni delavec v športu 1*. Plavalna zveza Slovenije.

Pravilnik o posebnih pogojih izobraževanja kategoriziranih športnikov in trenerjev kategoriziranih športnikov Fakultete za šport v Ljubljani (19. 12. 2018). <https://www.fsp.uni-lj.si>

Pravilnik o študentih s posebnim statusom Univerze v Ljubljani (29. 5. 2018). https://www.uni-lj.si/o_univerzi_v_ljubljani/organizacija__pravilniki_in_porocila/predpisi_statut_ul_in_pravilniki/2014101712292151/

Roberts, G. in Treasure, D. (1993). The importance of the study of children in sport: an overview. V M. Lee (Ur.), *Coaching children in sport* (str. 3 – 16). Chapman & Hall.

Sabock, R. J. (1985). *The coach (3rd edition)*. Champaign: Human kinetics.

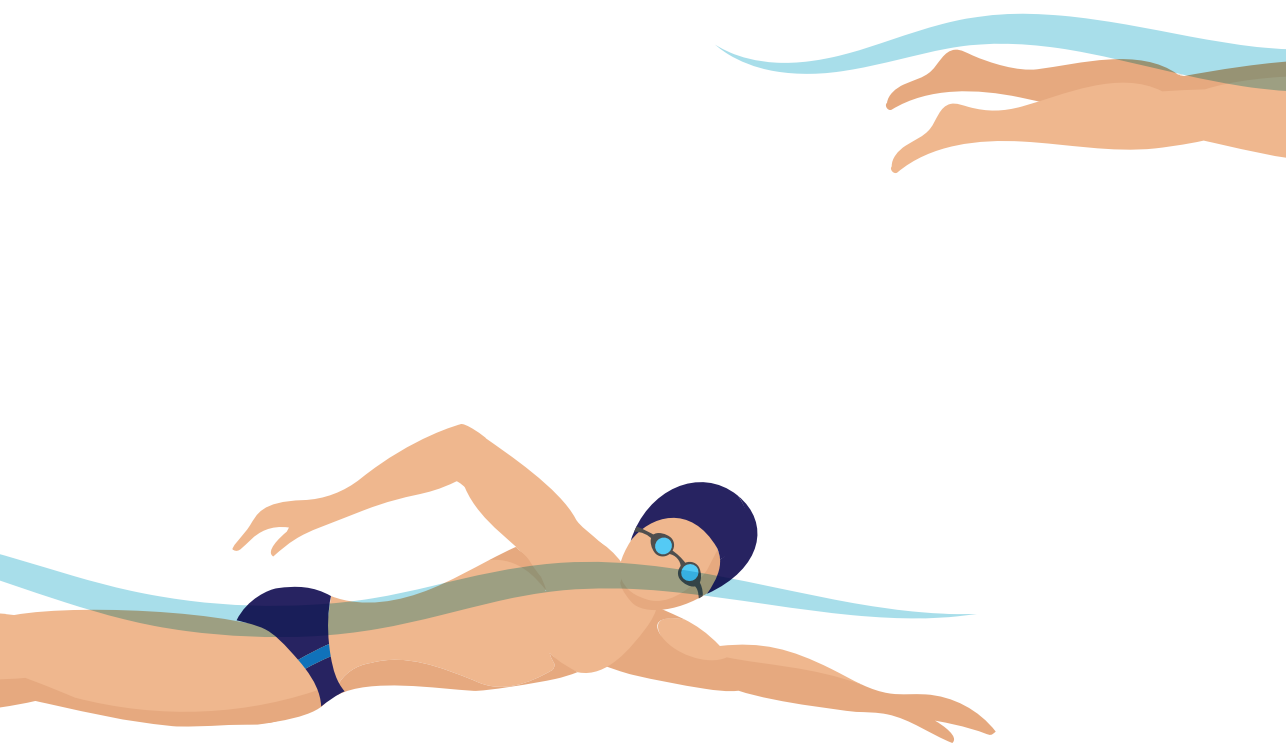
Seničar, E. (2021). *Verbalna komunikacija učiteljev v povezavi z učno uspešnostjo dijakov* [magistrsko delo]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Smoll, F. L. in Smith, R. E. (1996). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Brown & Benchmark. Google Scholar.

Statut UL (11. 2. 2017). https://www.uni-lj.si/o_univerzi_v_ljubljani/organizacija__pravilniki_in_porocila/predpisi_statut_ul_in_pravilniki/2017021011415809/1.%20SPLO%20C5%A0NE%20DO-LO%C4%8CBE

Stevenson, C. L. (1990). The early careers of international athletes. *Sociology of Sport Journal*, 7, 238–253.

- Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Štrumbelj, B. (2018). Sistemski ukrepi države za podporo športnikom. V E. Kolar in P. Robnik (ur.), *Dvojna kariera športnikov* (str. 16 – 24). Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez.
- Thompson, J. (2011). *Coaching your own child. Positive coaching alliance*.
https://d3kv8ayplk3lle.cloudfront.net/sites/uploads/files/PCA_CoachingOwnChild.pdf
- Tušak, M. (1997). *Razvoj motivacijskega sistema v športu* [doktorska disertacija]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Tušak, M. (2002). Vključevanje staršev v šport otroka. *Šport mladih*, 10 (8), 54-55.
- Tušak, M. (2009, november). *Starši in otroci športniki*,
<https://www.viva.si/Sex/3540/Star%C5%A1i-in-otroci-%C5%A1portniki?index=1>
- Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej] (2001). *Psihologija športa*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Klub M. T.
- Ule, M. (2005). *Psihologija komuniciranja*. Fakulteta za družbene vede.
- United States Tennis Association. (2020). *Navigating the Junior Tennis Pathway as a Parent"-Self-EvaluationExercise*. https://s3.amazonaws.com/ustaassets/assets/689/15/14109_navigating_the_junior_tennis_pathway_as_a_parent_-_self_evaluation_2.16.17.pdf
- Weinberg, R. S. in Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Weiss, M. in Fretwell, S. (2005). The parent-coach and child-athlete relationship in youth sport, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 286-305.
- Zakon o športu* (ZŠpo-1). (24. 6. 2017) <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6853>
- Zakon za urejanje položaja študentov* (ZUPŠ)(17.11.2017).
<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7696>
- NIJZ (2008). *Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene, Avstralska modifikacija (MKB-10-AM)*. Pregledni seznam bolezni. Šesta izdaja.
- NIJZ (2017). *Bi prepoznali hiperkinetično motnjo?* <https://www.nijz.si/sl/bi-prepoznali-hiperkinetico-motnjo>



PLAVALNA ZVEZA
SLOVENIJE