



Mateja Videmšek,  
Tasja Videmšek

## Vpliv staršev in trenerja na otrokovo športno udejstvovanje

### Izvleček

Čustvena in telesna izčrpanost sta ena izmed vzrokov, zaradi katerih otroci pogosto zgodaj končajo svojo športno kariero. Članek izpostavlja pomembnost trikotnika »otrok-starši-trener«, v okviru katerega ima vsak svoje pravice in dolžnosti. Če starši in trener natančno poznajo svojo vlogo, bo pot do otrokovega uspeha nedvomno krajša, bolj prijazna in zanesljiva. Trenerji in starši bi morali redno komunicirati med seboj in sodelovati tudi z drugimi strokovnjaki s področij psihologije, prehrane in pediatrije ter s tem ohraniti čustveno in telesno stabilnost mladega športnika. Pomembno je, da otroci pridobijo pozitivna stališča do športa ter da sprejmejo šport kot način življenja.

**Ključne besede:** šport, otrok, starši, trener.



Foto: arhiv avtoric

## The influence of parents and coach on child's involvement in sport

### Abstract

Many children quit their sports careers very early, because of their emotional exhaustion. The article stresses the importance of the "child-parent-trainer triangle", where every factor has its own rights and duties. If parents and the coach know their roles in this relationship, the child's pathway to success will be shorter, friendlier and more reliable. Coaches and parents should regularly communicate with each other and collaborate with other professionals, like psychologists, nutritionists and pediatricians, in order to keep the emotional and physical integrity of a young athlete. It is crucial children grow a positive attitude towards sport, and to accept sport as a way of living.

**Key words:** sport, child, parents, coach.

## ■ Uvod

Življenjski slog vsakega posameznika, v katerega sodi tudi ukvarjanje s športno dejavnostjo, se razvija vse življenje. Zdrav življenjski slog je širok pojem, ki zajema človeka kot celoto. Gre za celostni razvoj, ne samo gibalni ali telesni, temveč tudi spoznavni, čustveni in socialni razvoj (Gallahue in Donnelly, 2003).

Številne raziskave (npr. Grund idr., 2000; Janz, Dawson in Mahoney, 2000; Strong idr., 2005) so pokazale, da obstajajo koristni učniki športne dejavnosti na celostni razvoj otrok in mladostnikov. Poleg učinkov na značilnosti telesa (preventiva pred debelostjo, naraščanje mišične moči in kostne trdnosti, preventiva pred poškodbami), učinkov na izboljšanje stanja srčno-dihalne pripravljenosti ter na krepitev imunskega sistema, je pomemben vpliv tudi na čustveno področje razvoja. Gre predvsem za sprostitve, za preventivno delovanje proti depresiji, anksioznosti in stresu, zmanjšanju simptomov tesnobe in potrnosti ter spodbujanje razvoja samospoštovanja in samopodobe.

Po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je za optimalni razvoj ter zdravje otrok in mladostnikov potrebnih najmanj 30 minut, veliko bolj priporočljivo pa 1 uro intenzivne telesne dejavnosti dnevno (Škof idr., 2016). Podobno priporočajo tudi slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov od 2. do 18. leta (Bratina idr., 2011); le-ti naj bodo vsak dan v tednu vsaj 60 minut zmerno- do visokointenzivno telesno dejavni (Bratina, 2011). Večja količina telesne dejavnosti, več kot priporočenih 60 minut, pomeni tudi več ugodnih učinkov na zdravje (Fulton, Garg, Galuska, Rattay in Caspersen, 2004). Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji in predlog novega dokumenta za obdobje 2011–2020 posebno skrb posvečata povečanju količine in kakovosti športne dejavnosti vseh otrok in mladostnikov (Bratina idr., 2011). V priporočilih za predšolske otroke strokovnjaki poudarjajo predvsem raznolikost, zanimivost in zabavnost gibalnih dejavnosti, skladno z njihovimi razvojnimi potrebami (Sanders, 2002).

Otroci in mladostniki so športno dejavni v okviru vrtca in šole, v prostem času pa se lahko ukvarjajo s športnimi dejavnostmi v neorganizirani ali organizirani obliki – pod strokovnim vodstvom (Videmšek in Pišot, 2007). Njihovo športno udejstvovanje je dobra naložba za ustvarjalno in čustveno

polno življenje. Toda v praksi stvari pogosto zavijejo svojo pot. Pri delu z mladimi smo nemalokrat pričali negativnim pojavom, ki se kažejo v vsebinsko neustrezni vadbi ali neprimernih pedagoških ravnanjih z njimi (Škof idr., 2016).

## ■ Športna dejavnost v predšolskem obdobju

Otroka lahko vključimo v organizirano športno dejavnost že v prvem letu starosti. V Sloveniji so organizirani programi plavanja za dojenčke že od 6. mesecev naprej, prav tako tudi različne splošne vadbe za mamice z dojenčki v športni igralnici. Pri teh oblikah vadbe je mamica ves čas z otrokom, spodbuja razvoj njegovega gibanja, pri čemer se otrok počuti varnega (Videmšek, Stančevič in Permanšek, 2014).

Najpogostejši začetek vključevanja otrok v organizirane športne vadbe je pri dveh ali treh letih starosti, saj je otrok takrat že nekoliko bolj samostojen, lažje razume navodila, poleg tega pa je že sposoben z besedami izraziti svoje želje in občutke. Ker je takrat otrok še zelo navezan na starše, je pomembno, da se v takšno vadbo čim bolj aktivno vključujejo. Otrok je v navzočnosti enega od staršev veliko bolj sproščen, počuti se varnega, poleg tega pa vaditelj lahko izvaja mnoge dejavnosti, ki jih sicer ne bi uspel (Bellman in Peile, 2006).

Vaditelj mora poznati pomen identifikacijskih mehanizmov v zgodnjem otroštvu. Otroci do tretjega leta starosti v večini še niso realizirali procesa separacije (ločitve) od primarnega objekta identifikacije (ponavadi matere), zato jim prihod na vadbo povzroča velike čustvene probleme. Vaditelja »naravno« doživljajo kot nadomestni objekt, ki lahko začasno (relativno uspešno) zamenja enega od staršev, če seveda vaditelj skupaj z njim otroku pričara čustveno stabilno in toplo ozračje (Marjanovič Umek idr., 2001; Kroflič idr., 2001).

Po tem obdobju, ko otrok začne intenzivneje raziskovati svojo širšo življenjsko okolico in vzpostavljati nove odnose z drugimi odraslimi, vrstniki in moralnimi zahtevami, pa se mora vaditeljevo razmerje z otrokom prilagoditi novim razmeram (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Takrat lahko otroka že vključimo v samostojno splošno športno vadbo, ki naj spodbuja veselje in pozitivna čustva. Pri tem je zelo pomembno, da je vadba prilagojena njegovi razvojni stopnji (Virgilio, 1997; Videmšek in Pišot, 2007).

Organizirana vadba poteka navadno 1-krat ali 2-krat tedensko, dobro pa je, če jo dopolnjujemo s športnimi dejavnostmi v okviru družine (Virgilio, 2006). Dokler se otrok vadbe veseli in nam čas to dopušča, ni nič narobe, če obiskuje vadbo tudi večkrat tedensko.

Danes je v Sloveniji veliko ponudnikov športnih programov za otroke, tako da se lahko zgodi, da za vablivo reklamo tiči nestrokovno organizirana in vodena vadba, ki ima lahko tudi negativen učinek na otrokov razvoj. Pri vključitvi otroka v določeno športno dejavnost je potrebno preveriti zlasti strokovnost izvajalcev, ki morajo izvajati dejavnosti, primerne otrokovi razvojni stopnji. Starši bi se morali ob izbiri ponudnika vadbe za otroka dobro pozanimati, kdo in kako jo vodi, saj to lahko pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj in tudi na njegov odnos do športa v kasnejših letih.

## ■ Športna dejavnost v šolskem obdobju

Največkrat začnejo otroci obiskovati organizirano športno vadbo, ko postanejo šolarji. Nekateri obiskujejo rekreativne športne dejavnosti, nekateri pa se že usmerijo v tekmovalni šport. Nedvomno je zlasti neorganizirana športna vadba skupaj s starši in vrstniki zelo pomembna (Sears in Sears, 2004). Rezultati raziskave so pokazali, da so šestletni otroci, ki so v večji meri športno dejavni s starši in vrstniki, bolj veseli – manj potrni, bolj zaupljivi – manj anksiozni, bolj strpni – manj jezni (Grgič, 2011; Grgič idr., 2012), manj plašni, manj zadržani in tesnobni (Pevac, 2012; Ivanušič idr., 2012). Prav tako so raziskovalci ugotovili, da imajo gibalno bolj sposobni šestletni otroci manj težav s pretepanjem, jezo, nezaupljivostjo, sramežljivostjo, ne dogaja se jim, da bi se jih drugi otroci izogibali (Ivanušič, 2012; Ivanušič idr., 2012).

Starši si velikokrat želijo za svojega otroka zgodnjo specializacijo. Ta je lahko za otrokov celostni razvoj včasih vprašljiva, zlasti če ne upošteva dejstva, da naj bi šport vsaj do osmega leta temeljil na igri, med katero naj bi otrok usvojil raznovrstne gibalne izkušnje. Živčni sistem otroka namreč še ni dozorel za bolj zapletene in zahtevne gibe; otroci so šele takrat sposobni večjih čustvenih in telesnih obremenitev.

V specializacijo za posamezno panogo so se zaradi akumuliranega znanja in ustrezno diferencirane motorike praviloma sposob-



pričakovanj, ki jih sami niso uresničili. Nekateri starši svoje otroke precenjujejo, po drugi strani pa ima tudi pretirana neambicioznost lahko negativne posledice (Cote, 1999). Najbolje je, da najdemo pravo mejo.

## **Nekateri dosedanje raziskave o športnem udejstvovanju predšolskih otrok**

Športno udejstvovanje predšolskih otrok v ljubljanskem okrožju sta preučevali Kropejeva in Videmškova (2003). Ugotovili sta, da se v tistem času približno polovica otrok ni ukvarjala z nobeno dejavnostjo. Športni dejavnosti se je posvečalo 43 % otrok, z drugimi dejavnostmi pa se je ukvarjalo samo 8 % otrok. Med športnimi dejavnostmi so bile najbolj priljubljene kolesarjenje, aktivnosti z žogo, rolanje, plavanje in smučanje. Organizirano športno vadbo je obiskovala samo četrtina otrok, največ enkrat tedensko. Ugotovili sta, da so bili mestni otroci bolj športno aktivni od otrok z obrobja mesta. Več kot polovica vaških družin je preživljala počitnice pasivno, njihovi otroci pa so bili tudi nasploh manj športno aktivni.

Čeboklijeva, Videmškova, Karpljuk in Štihec (2009) so ugotavljali razloge staršev za vključevanje njihovih otrok v športne programe v ljubljanskem okrožju. Rezultati so pokazali, da starši menijo, da je najpomembnejši cilj za njihove otroke razvijanje gibalnih sposobnosti. Pomembno jim je tudi to, da se seznanijo z različnimi športi in da koristno preživljajo prosti čas. Staršem je všeč, da otrok spoznava vrstnike in z njimi aktivno sodeluje. Presenetljivo je spoznanje, da več kot polovici staršev ni bila pomembna strokovna usposobljenost vadiateljev njihovih otrok. Otroci, vključeni v raziskavo, so bili v povprečju stari pet let in več kot polovica jih je bilo samih pobudnikov za športno dejavnost, ki jo obiskujejo. Več kot polovica staršev otrok, ki obiskujejo organizirano vadbo, je tudi sama športno aktivna.

Tomčeva (2010) je v svoji raziskavi ugotavljala, kolikšen vpliv imajo starši pri vključevanju otrok v športno vadbo v Kočevju in kakšno mnenje imajo o vplivu gibalnih dejavnosti na otroka. Tudi njena raziskava je pokazala, da je več kot polovica staršev športno aktivna. Starši se zavedajo, da je gibalna dejavnost pomembna za razvoj otroka in da vpliva predvsem na njegov gibalni in telesni razvoj. Najpomembnej-

ši motivi staršev za vključevanje otrok v športne dejavnosti so zabava, zdravje, izpopolnjevanje in usvajanje novih spretnosti. Starši se s svojim otrokom najpogosteje udejstvujejo v igrah z žogo, na igralih in na sprehodih.

Erjavčeva (2010) je v svoji raziskavi ugotavljala, ali se starši v Kočevju zavedajo pomembnosti vključevanja otrok v športno dejavnost ter kakšne so dejanske možnosti za to. Ugotovila je, da velika večina staršev vikende in počitnice s svojimi otroki preživlja športno dejavno. Nekaj manj kot polovica otrok in prav toliko staršev je vključenih v organizirano športno dejavnost. Največ otrok obiskuje splošno športno vadbo. Večina staršev si želi, da bi njihov otrok obiskoval strokovno vodeni športni program, saj menijo, da je za vodenje vadbe potrebna strokovna usposobljenost. Najraje pa bi svojega otroka vpisali k splošni vadbi, plavanju in v društvo, kjer bi otrok spoznal čim več različnih športov. Razlogi staršev, ki svojih otrok ne želijo vpisati v športne programe, so največkrat povezani z denarjem, saj je za njih ponudba predraga. Nekateri tudi menijo, da ni pestre ponudbe, ali pa, da je vadba preveč oddaljena od doma. Starši so podali tudi mnenja o vključevanju otrok v športne programe. Velika večina jih meni, da na vadbi pridobijo gibalne izkušnje in koristno preživijo svoj prosti čas. Strinjajo se tudi, da se na vadbi otroci učijo sodelovanja v skupini, spoznavajo in upoštevajo pravila ter spoznavajo športne igre, rekvizite in opremo. Menijo, da v vrtcu otroci niso dovolj športno dejavni.

Fefer (2010) je ugotavljal glavne razloge za vključitev otrok v vadbo akrobatike na Vrhniki. Ugotovil je, da se je pred vpisom samo dobra petina staršev pozanimala o strokovni usposobljenosti vadiatelja. Starši so najbolj zadovoljni s ceno vadbenega programa, odnosom vadiatelja do vadečega ter njegovim strokovnim delom. Ugotovil je tudi, da starši menijo, da je najpomembnejši cilj pri vadbi razvoj gibalnih sposobnosti. Skoraj polovica staršev, katerih otrok obiskuje vadbo akrobatike, je športno dejavna najmanj enkrat na teden, tretjina pa dva do trikrat na teden. Ugotovil je, da ne obstajajo bistvene razlike med cilji, ki jih imajo starši za svojega otroka pri vadbi akrobatike, glede na izobrazbo in spol.

Oblakova in Videmškova (2014) sta izvedli podobno raziskavo; ugotavljali sta glavne razloge, zaradi katerih starši vpišejo svoje

otroke v vadbo športne gimnastike v športno društvo GIB Šiška. Ugotovili sta, da je bližina dvorane najpomembnejši dejavnik, ki je vplival na odločitev staršev za vpis njihovega otroka v društvo. Tudi v tej raziskavi se je pred vpisom samo 17 % staršev pozanimalo o strokovni usposobljenosti vadiatelja oziroma trenerja. Starši so tudi v tej raziskavi zelo aktivni; skoraj polovica je športno aktivna dva do trikrat na teden, tretjina staršev pa enkrat na teden. Podobno kot Fefer (2010) sta tudi Oblakova in Videmškova (2014) ugotovili, da ne obstajajo razlike med cilji, ki jih imajo starši za svojega otroka pri vadbi športne gimnastike, glede na izobrazbo.

Debenčeva (2013) je ugotovila, da se predšolski otroci iz različnih slovenskih krajev za plesno dejavnost, ki jo obiskujejo, največkrat odločijo sami. Staršem je pomembno, da se otroci ukvarjajo s športno dejavnostjo, ki pozitivno vpliva na njihovo zdravje in da v dejavnosti uživajo.

Tudi Tomšičeva (2016) je ugotavljala razloge za vključevanje ljubljanskih predšolskih otrok v ples in prišla do podobnih ugotovitev; glavni razlogi so razvijanje gibalnih sposobnosti, razvijanje kreativnosti in gibalne ustvarjalnosti ter spoznavanje osnov gibanja z ritmom. Najmanj je staršem pomembno, da se otrok nauči športne tekmovalnosti ter da bi v prihodnje postal vrhunski plesalec. Večina staršev se je oziroma se tudi sama ukvarja s plesom.

Lavričeva (2014) je ugotovila, da so bili starši, ki so se odločili za vadbo v vodi z dojenčki, tudi sami športno aktivni. Njihovi najpomembnejši motivi za obiskovanje tovrstne vadbe za dojenčke so bili voda in njeni sproščujoči učinki, privajanje otroka na vodo in odpravljanje strahu pred vodo. Starši niso izrazili težnje po usmeritvi otroka v tekmovalni šport, ampak po vključevanju v več različnih športnih dejavnosti.

Logajeva (2015) je ugotovila, da starši z višjo izobrazbo pogosteje vpisujejo svoje otroke v programe športne vadbe. Starši svojih otrok k tovrstnim vadbam ne vpisujejo zlasti zaradi previsokih cen. Nekaj več kot polovica staršev se je pred vpisom v program pozanimala o strokovni usposobljenosti vadiateljev, kar je še vedno zelo nizek odstotek. Avtorica je tudi ugotavljala mnenje staršev o vključevanju predšolskih otrok v športne programe splošne vadbe; starši vključujejo svoje otroke v športno vadbo predvsem zaradi razvijanja gibal-



nih sposobnosti. Pomembno jim je tudi to, da se otroci naučijo sodelovati v skupini ter spoznajo in upoštevajo pravila. Starši pa se nikakor ne strinjajo, da otroci ne potrebujejo dodatne športne dejavnosti, ker so že v vrtcu dovolj aktivni ter da se v programih splošne športne vadbe samo preprosto igrajo.

**Večina avtorjev je prišla do ugotovitev, da imajo starši, ki vključujejo svoje predšolske otroke v športno vadbo, v povprečju višjo izobrazbo ter so v večji meri tudi sami športno dejavni. Glavni razlogi staršev za vključevanje otrok v športne programe so razvijanje gibalnih sposobnosti, zdravje, navajanje na skupinsko delo ter zabava in sprostitve. V večini primerov starši niso izrazili težnje po usmeritvi otroka v tekmovalni oziroma vrhunski šport. Zaskrbljujoče je dejstvo, da se starši pred vpisom otroka v športni program v večini primerov ne pozanimajo o strokovni usposobljenosti vaditelja.**

## ■ Vloga trenerja

Starši imajo torej nedvomno velik vpliv na otrokova stališča do uspeha v športu, pa tudi na nastanek čustvenih problemov (Haywood in Getchell, 2005). Ker so pogosto nenehno navzoči na treningih in tekmah, mora trener posredovati takoj, ko opazi prve neprimerne pristope v starševskem odnosu do otroka športnika. Trener naj bi starše tudi seznanil z nekaterimi osnovnimi pravili vedenja (Tušak, 2002).

Če starši kažejo preveč zanimanja za otrokovo ukvarjanje s športom, ga začnejo utesnjevati, njegovo navdušenje pa se počasi zmanjšuje. Na tem mestu postane pomembna vloga trenerja, saj mora pri otroku razviti pozitivno motivacijo za šport, ki ne bo izhajala iz zunanjih vzvodov (ugajati staršem), ampak bo njegova lastna, notranja (Tušak, 2008).

Trener pogosto upošteva pravilo, po katerem je treba obremenitev na treningu povečevati tako dolgo, da dosežemo višjo raven, otrok športnik pa poskuša razmerje med uspehom in vloženim naporom čim bolj optimizirati; rad bi delal čim manj za čim večji uspeh. Na tej poti doseže točko, na kateri naraščanje obremenitev postane problem, čeprav bi se dosežki s tem izboljšali.

Šali. Šport nenadoma ni več igra in zabava, marveč trening oziroma delo. Otrok, ki se znajde v taki stresni situaciji, nenehno išče lažje izhode, trenerji tega nočejo sprejeti in zahtevajo, naj sledi zahtevam športa. Gre za nekakšen športni perpetuum mobile (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

To težavo je praviloma nemogoče rešiti z racionalizacijo dela, ampak predvsem s povečanjem obremenitve. Žal otroci teh izkušenj še nimajo. Dokler športnik tega ne sprejme, bo prihajalo do konfliktov, pri doseganju višjih ciljev pa bo otrok neuspešen. Tako otroci kot trener hočejo doseči uspeh in samopotrditve. V trenutkih uspeha največkrat ni velikih težav, te pridejo navadno z neuspehom. Ron Smith idr. (1979, v Weiberg in Gould, 1999) so proučevali vpliv trenerjevega delovanja na samozavest mladih igralcev baseballa. Trener, ki je kljub slabi igri oziroma izgubljeni tekmi spodbujal mlade igralce, je bil bolje ocenjen s strani igralcev; le-ti so bili bolj samozavestni na prihodnjih tekmah ter imeli boljši odnos s soigralci.

## ■ Sklep

Starši in trener so nepogrešljivi del sistema celotne otrokove podpore na njegovi športni poti. Če starši in trener natančno poznajo svojo vlogo in naloge, bo pot do otrokovega uspeha nedvomno krajša, bolj prijazna in zanesljiva. Otroci se bodo z veseljem spominjali otroštva in mladosti ter cenili vse izkušnje, ki so jih pridobili skozi proces treniranja in tekmovanja. Pomembno je, da pridobijo pozitivna stališča do športa nasploh ter da sprejmejo šport kot način življenja. Temelj, zgrajen v otroštvu, namreč pomembno vpliva na človekov celosten razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in nenazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih.

## ■ Literatura

- Berger, K. S. (2006). *The developing person; Through childhood and adolescence*. New York: Worth Publishers.
- Bellman, M. in Peile, E. (2006). *The Normal Child*. China: Churchill Livingstone.
- Bratina Uršič, N., Hadžič, V., Batellino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D., ... Dervišević, E. (2011). Slovenian guidelines for physical activity in children and adolescents in the age

group 2–18 years. *Zdravniški Vestnik*, 80 (12), 885–896.

- Bondy, F. (1993). When Coaches Cross the Line. *The New York Times*. Retrieved from <http://www.nytimes.com/1993/05/02/sports/when-coaches-cross-the-line.html?pagewanted=all>.
- Cote, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The sport psychologist*, 13 (4), 395–418.
- Čebokli, N., Videmšek, M., Karpljuč, D. in Štihec, J. (2009). Analiza razlogov za vključevanje otrok v športno vadbo. *Šport*, 57(1/2), 20–23.
- Debenec, E. (2013). *Analiza vključevanja predšolskih otrok v plesne dejavnosti* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Erjavec, A. (2010). Možnosti vključevanja predšolskih otrok v športne programe na Kočevskem (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Fulton, J. E., Garg, M., Galuska, D. A., Rattay, K. T., & Caspersen, C. J. (2004). Public health and clinical recommendations for physical activity and physical fitness: special focus on overweight youth. *Sports Medicine*, 34, 581–99.
- Gallahue, D. in Donnelly, F. C. (2003). *Developmental Physical Education for all children*. Champaign: Human Kinetics.
- Gavin, M. L., Dowshen, S. in Izenberg, N. (2004). *Fit kids*. London: Dorling Kindersley Limited.
- Grgič, E. (2011). Povezanost med športno dejavnostjo šestletnih otrok in njihovim čustvenim izražanjem (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Grgič, E., Grgič, E., Videmšek, M., Karpljuč, D., Štihec, J. in Meško, M. (2012). Športna dejavnost in čustveno izražanje šestletnih otrok. *Šport*, 60 (3–4), 55–60.
- Grund, A., Dilba, B., Forberger, K., Krause, H., Sievers, M. in Riecert, H. (2000). Relationship between physical activity, physical fitness, muscle strength and nutritional state in 5- to 11-year-old children. *European Journal of Applied Physiology*, 82, 425–438.
- Haywood, K.M. in Getchell, N. (2005). Life span motor development. Champaign: Human Kinetics.
- Ivanušič, M., Pevec, A., Videmšek, M., Karpljuč, D., Štihec, J. in Meško, M. (2012). Čustvene in vedenjske težave šestletnih otrok glede na njihove gibalne sposobnosti in preživljanje prostega časa. *Šport*, 60 (3/4), 90–96.
- Ivanušič, M. (2012). *Povezanost med gibalnimi sposobnostmi šestletnih otrok ter njihovimi čustvenimi in vedenjskimi težavami* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

18. Janz, K.F., Dawson, J.D. in Mahoney, L.T. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: The Muscatine study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1250–1257.
19. Jowett, S. in Lavallee, D. (2007). *Social Psychology in Sport*. Champaign (IL): Human Kinetics.
20. Kroflič, R., Marjanovič Umek, L., Videmšek, M., Kovač M., Kranjc, S., Saksida, I., ... Japelj
21. Pavešič, B. (2001). *Otrok v vrtcu; priročnik h kurikulumu za vrtnice*. Maribor: Obzorja.
22. Kropelj, V. in Videmšek, M. (2003). Športno udejstvovanje štiri- do šestletnih otrok v ljubljanskem okrožju. *Šport*, 51 (1), 60–62.
23. Lavrič, D. (2014). *Pomen socialnega statusa staršev in njihovega odnosa do športa pri plavanju dojenčkov* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
24. Logaj, T. (2015). *Mnenje staršev o vključevanju predšolskih otrok v organizirano športno vadbo v Zagorju ob Savi* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
25. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Otroci v vrtcu in šoli. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (Ur.). *Razvojna psihologija* (str. 468–494). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
26. Oblak, I. in Videmšek, M. (2014). Analiza razlogov za vključevanje otrok v športno gimnastiko v športnem društvu GIB Šiška. V M. Kovač (Ur.) in M. Plavčak (Ur.). Zbornik 27. posveta športnih pedagogov Slovenije (str. 46–49). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
27. Pevec, A. (2012). *Povezanost med načinom preživljanja prostega časa ter čustvenimi in vedenjskimi težavami šestletnih otrok* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.
28. Pica, R. (2008). *Physical education for young children*. Champaign: Human Kinetics.
29. Sanders, S.W. (2002). *Active for life; developmentally appropriate movement programs for young children*. Champaign: Human Kinetics.
30. Sears, W. in Sears, M. (2004). *Uspešen otrok*. Radovljica: Didakta.
31. Strong, W.B., Malina, R.M., Blimke, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K. in Gutin, B. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of pediatrics*, 146, 732–737.
32. Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.
33. Tomc, K. (2010). *Vpliv staršev na vključitev otrok v športno vadbo* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
34. Tomšič, S. (2016). *Razlogi staršev za vključevanje predšolskih otrok v plesno dejavnost* (diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
35. Tušak, M. (Matej). (2002). Dozorevanje odnosa starši – trener – otrok. *Šport mladih*, 10, 42–43.
36. Tušak, M. (Matej), Tušak, M. (Maksimiljana) in Tušak, M. (Maks). (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub M. T.
37. Tušak, M. (Matej). (2008). The role of family in the sports life of children. V G. Starc, M. Kovač in K. Bizjak Slanič (Ur.). *The heart of Europe: book of abstracts* (str. 47–48). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
38. Tušak, M. (Matej), Marinšek, M. (Maksimiljana) in Tušak, M. (Maks). (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of Sport.
39. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
40. Videmšek, M. Stančevič, B. in Permanšek, M. (2014). *Igrive športne urice*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
41. Virgilio, S.J. (1997). *Fitness education for children*. Champaign: Human Kinetics.
42. Virgilio, S., J. (2006). *Active start for healthy kids*. Champaign: Human Kinetics.
43. Weinberg, R. S. in Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology: Second Edition*. Champaign (IL): Human Kinetics.

Prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
mateja.videmsek@fsp.uni-lj.si