

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

MAGISTRSKA NALOGA
PRIDOBIVANJE SOCIALNIH SPRETNOSTI V ROKOMETU

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Tjaša Krajšek

Trbovlje, 2017

PODATKI O MAGISTRSKI NALOGI

Ime in priimek: Tjaša Krajšek

Naslov naloge: PRIDOBIVANJE SOCIALNIH SPRETNOSTI V ROKOMETU

Kraj: Trbovlje

Leto: 2017

Št. strani: 99

Št. slik: 3

ŠT. bibl. opomb: 0

Št. prilog: 1

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji: socialni razvoj, družina, vrstniki, socialno učenje, skupina, rokomet, socialne spretnosti, šport

Povzetek: Celostnega razvoja otroka si brez športne dejavnosti ne moremo zamisliti. V igri otrok občuti veselje in varnost, prispeva k oblikovanju lastnega značaja, uresničuje svoje potrebe in želje ter spoznava pravila. Z ustreznimi spodbudami v družini, ki je temeljni nosilec in hkrati izvor socializacije, s športom vplivamo na otrokov življenjski slog, hkrati pa ga opremimo za samostojno obvladovanje kasnejših obremenitev in stresov, ki mu jih bo prineslo življenje. Z vstopom v vrtec se otrokovo socialno okolje razširi, pomembne postanejo tudi vzgojne ustanove, učitelji ter vrstniki, ki so po mnenju številnih avtorjev najpomembnejši dejavniki oblikovanja otrokove osebnosti.

V raziskavo je bilo zajetih 50 rokometashev in rokometasic, starih od 10 do 14 let. Zanimalo me je, zakaj so se otroci odločili za treniranje rokometu, kako pomembni so rokometna ekipa in sovrstniki kot nosilci socializacije za otroka, katere so tiste socialne spretnosti, ki jih pridobijo otroci v rokometu in jih kasneje lahko uporabijo v vsakdanjem življenju ter zakaj otroci vztrajajo v rokometu.

Otroci so se za treniranje rokometu odločili predvsem zaradi spodbude s strani staršev, sorodnikov in vrstnikov, kar pa ni presenetljivo, saj lahko opazimo že v zgodnjem otroštvu, da otroci želijo posnemati osebe, ki so jim najbližje, hkrati pa imajo zelo močan vpliv na njihove odločitve in vedenje. Pri rokometu jim je najbolj všeč to, da lahko sodelujejo z drugimi člani ekipe, da so pridobili občutek kompetentnosti in pripadnosti. Vrstniki v ekipi imajo nanje zelo velik vpliv, z njimi se zelo dobro razumejo tudi izven treningov.

Title: ACQUIRING SOCIAL SKILLS IN HANDBALL

Key words: social development, family, peers, social learning, group, handball, social skills, sport

Summary: We cannot imagine an integrated development of a child without sport activities. When playing games, children feel the joy and safety, playing also contributes to the creation of children's own character, they realize their needs and desires and they get to know the rules. With appropriate incentives in the family, which is the basic unit and source of socialization, sport influences child's lifestyle and at the same time prepares the individual for self-management of subsequent load and stresses that life brings later. Children's social environment is extended when they enter kindergarten. Also other educational institutions, teachers and peers become of big importance, the latest are in the opinion of many authors, the most important factors in shaping a child's personality.

The survey included 50 boys and girls who play handball, aged 10 to 14 years. I was interested in the reasons why they chose to train handball and how important handball team and peers are as institutions of socialization for the child. I also researched what are the social skills acquired by children in handball and can later be used in everyday life and why children remain loyal to handball.

Children decided to start practising handball mainly because of support from their parents, relatives and peers, which is not surprising, as we observe already in early childhood, that children want to imitate people who are closest to them and they also have a very strong impact on children's decisions and behaviour. What children like in handball the most is the team spirit and that they have gained a feeling of competence and loyalty. Peers in the team have a great influence on them, and they are good friends also outside of the handball court.

KAZALO MAGISTRSKE NALOGE
PRIDOBIVANJE SOCIALNIH SPRETNOSTI V ROKOMETU

PREDGOVOR

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1 Socialni razvoj otroka	1
1.1.1 Dejavniki socialnega razvoja otroka – družina, vrstniki in vzgojno izobraževalne ustanove 1	
1.1.2 Socialni razvoj dojenčka in malčka (od rojstva do devetega meseca)	4
1.1.3 Socialni razvoj v drugem in tretjem letu starosti.....	5
1.1.4 Socialni razvoj v zgodnjem otroštvu	7
1.1.5 Socialni razvoj v poznem otroštvu	8
1.1.6 Socialni razvoj v obdobju mladostništva	9
1.1.7 Značilnosti socialno kompetentnega otroka	10
1.2 SOCIALNE SPRETNOSTI.....	12
1.2.1 Socialno učenje v skupinah	13
1.3 OTROKOVE OSNOVNE POTREBE	17
1.4 ŠPORT KOT VREDNOTA.....	20
1.4.1 Motivacija za udeležbo v tekmovalnem športu	22
1.4.2 Pomen športnega udejstvovanja za otrokov razvoj in vzgojo	25
1.4.3 Otroci in tekmovanje	26
1.5 SKUPINA	28
1.5.1 Pomen skupine	29
1.5.2 Procesi v skupini	30
1.5.3 Življenje v skupini.....	32
1.5.4 Socialna klima	32
1.5.5 Športne skupine	33
1.5.6 Tim	34
1.6 ROKOMET	36
1.7 ŠPORTNIKOVA OSEBNOST	39
1.7.1 Socializacija mladih športnikov	41

1.7.2	Perspektiva otroka	44
1.8	DRUŽINA	46
1.8.1	Vključevanje staršev v otrokov šport	48
1.8.2	Razlogi staršev, da spodbujajo otroka k športu	50
2.	PROBLEM.....	53
3.	METODOLOGIJA	55
3.1	Vrsta raziskave	55
3.2	Merski instrument ali viri podatkov	55
3.3	Populacija in vzorčenje.....	55
3.4	Načrt zbiranja podatkov oz. empiričnega gradiva	55
3.5	Načrt obdelave gradiva.....	56
4.	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	57
4.1	HIPOTEZE	78
5.	SKLEPI.....	80
6.	PREDLOGI.....	82
	LITERATURA.....	83
	PRILOGE	88
	Anketni vprašalnik.....	88

SEZNAM SLIK

Slika 1: 1.3.1: Hierarhija potreb po Maslowu	18
Slika 2: 6.1: Rokometno igrišče	37
Slika 3: 1.8.1: Družinska obdobja, eden izmed sodobnih ciklusov družine.....	48

SEZNAM TABEL

Tabela 1: 5.6.1: Primerjava skupin s timi.....	35
Tabela 2: 4.1: Število anketirancev glede na spol.	57
Tabela 3: 4.2: Kraj bivanja anketirancev	58
Tabela 4: 4.3: Rokometni klub anketirancev	58
Tabela 5: 4.4: Čas treniranja rokometu	58
Tabela 6: 4.6: Navdih vprašanih	60
Tabela 7: 4.7: Razlog za treniranje.....	61
Tabela 8: 4.8: Odločitev za ekipni šport	62
Tabela 9: 4.9: Kaj ti je pri rokometu najbolj všeč?	63
Tabela 10: 4.10: Prijateljstvo s soigralci izven treningov	65
Tabela 11: 4.11: Pridobljene lastnosti pri rokometu	71
Tabela 12: 4.12: Izražanje pridobljenih lastnosti	73

SEZNAM GRAFOV

Graf 1: 2.1.1: Kognitivne sposobnosti	15
Graf 2: 4.1: Starost anketirancev	57
Graf 3: 4.2: Pogostost treniranja	59
Graf 4: 4.3: Stopnja všečnosti treniranja rokometu.....	63
Graf 5: 4.4: Razumevanje s soigralci/soigralkami	65
Graf 6: 4.5: Vpliv soigralčevega truda na anketiranca	67
Graf 7: 4.6: V primeru konfliktna situacije pomirim zadevo	68
Graf 8: 4.7: Norčevanje iz drugih ljudi s soigralci	69
Graf 9: 4.8: Trud drugih spodbuja anketirance	70
Graf 10: 4.9: Reakcija v primeru vodstva	74
Graf 11: 4.10: Reakcija v primeru izgubljanja	75
Graf 12: 4.11: Občutki ob izvajanju 7-metrovke	76
Graf 13: 4.12: Navezovanje stikov pred začetkom treniranja rokometu.....	77

PREDGOVOR

Treniranje mladih športnikov je zelo odgovorno in zahtevno delo, saj trener ni samo učitelj in izvajalec športne vadbe, temveč istočasno tudi oseba, ki vzgaja ter vpliva na mlade v najbolj občutljivih obdobjih njihovega življenja. Ena najpomembnejših trenerjevih nalog je ustvariti takšno vadbeno skupino, ki omogoča izpolnjevanje osnovnih psiholoških potreb mladih športnikov, neposredno učenje »življenja« ter pomoč pri uresničevanju njihovih ciljev. Magistrska naloga je nekakšna zmes med mojim študijem in hobijem. Kot študentka na Fakulteti za socialno delo sem pridobila številna teoretična in praktična znanja, ki sem jih lahko uporabila tudi v nalogi, hkrati pa sem jih izpopolnila z znanjem in izkušnjami iz večletne rokometne kariere, najprej kot igralka, zadnjih šest let pa tudi kot trenerka mlajših selekcij.

Za raziskovanje socialnih spretnosti v rokometu sem se odločila zato, ker menim, da v socialnem delu premalo pozornosti posvečamo pozitivnim učinkom, ki nam jih prenašajo skupinske športne dejavnosti, kamor pa so otroci tako ali tako premalo vključeni. Številne tuje raziskave kažejo, da je šport lahko kontekst, ki promovira pozitiven razvoj mladine, če izvajalci preko športnih dejavnosti ustvarjajo pozitivne učne izkušnje za udeležence. Udeleženci športnih dejavnosti pridobijo pozitivne izkušnje z vrstniki, delo je usmerjeno k učenju spretnosti in kompetenc, ki jih potrebujemo za življenje, vsak posameznik pa je obravnavan individualno.

Že kar nekaj let sem trenerka rokometne mlajših selekcij, kjer se srečujem s številnimi mladostniki, ki obiskujejo predvsem zadnje razrede osnovne šole. Športna aktivnost, ki jo izvajam, je prilagojena vsaki starostni enoti, med vadbo pa se tudi individualno posvečam vsakemu igralcu posebej. Rokomet ni toliko rekreativna dejavnost, kot bi si za svoje igralce želela, temveč je bolj tekmovalni šport. Pri mojem delu je zato vse več poudarka na učenju elementov rokometne igre, na uživanju ob igranju elementarnih in drugih iger, hkrati pa je večji poudarek na optimalnem osebnem in socialnem razvoju otrok, kar sem v svoji nalogi tudi raziskovala. V raziskavi sem se osredotočila predvsem na raziskovanje razlogov, zakaj so se otroci odločili za treniranje rokometne, kako pomembna sta rokometna ekipa in sovrstniki kot nosilca socializacije za otroka, katere socialne spretnosti otroci pridobijo pri rokometu in kako jih lahko uporabijo v vsakdanjem življenju ter zakaj otroci vztrajajo v rokometu.

V teoretičnem delu naloge sem se seznanila s socialnim razvojem otrok v različnih življenjskih obdobjih, s socialnimi oz. življenjskimi veščinami, z osnovnimi potrebami otrok, pomembna tema naloge pa je tudi šport kot vrednota. Predstavila sem rokomet kot moštveni šport z žogo ter kakšen pomen ima skupina za posameznika, dotaknila sem se športnikove osebnosti, na koncu pa sem pisala še o družini.

V nalogi uporabljam izraza socialne in življenjske spretnosti, ki sta po definiciji istega pomena, avtorji pa jih uporabljajo različno. Collins je leta 1992 (Rozman 2006: 27) poimenoval socialne spretnosti kot »življenjske spretnosti« - razumemo jih v kontekstu interakcije med posamezniki in drugimi soljudmi. So spretnosti, s katerimi posameznik zadovoljuje svoje namene, ki ga vodijo, da lahko zadovoljuje osebne potrebe v socialnem okolju.

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 Socialni razvoj otroka

Človek je večji del življenja odvisen od drugih, brez njih ne more zadovoljiti niti najosnovnejših potreb. Tudi v kasnejših letih potrebuje soljudje, saj je v celoti naravnan na življenje v družbi. Stiki z drugimi so tako nujno potrebni za normalno življenje posameznika in njegov razvoj, pa tudi za golo preživetje.

Za socialni in čustveni razvoj otroka je zelo pomembno, da razvijamo in spodbujamo njegova »prijetna« čustva: ljubezen, zadovoljstvo, veselje, zaupanje, občutek varnosti. Na podlagi teh čustev, razvija nova socialna čustva: prijaznost, veselje do življenja, dobroto, optimizem, obzirnost do drugih, hkrati pa moramo biti pozorni na tako imenovana »neprijetna« čustva, da se ta ne bi zakoreninila v njem: strah, žalost, obup, ljubosumnost, ogroženost, trma. Pri vsem tem pa je zelo pomembno, da se bo obvladal sam in tako krotil izbruhe svojih čustev (Benkovič 2011: 7).

1.1.1 Dejavniki socialnega razvoja otroka – družina, vrstniki in vzgojno izobraževalne ustanove

Socialni razvoj otroka poteka pod vplivom konkretnih oseb in ustanov. Temeljni nosilec in hkrati izvor socializacije predstavlja primarna družina: naši starši oz. skrbniki, bratje in sestre. »Vsekakor lahko sklepamo, da so dejanja in ukrepi, s katerimi starši in drugi vzgojitelji odgovarjajo na otrokova dejanja, nepogrešljive 'povratne informacije' za otroka, orientacijske točke, s pomočjo katerih otrok išče lastno pot«. Najučinkovitejši odgovori so takrat, ko so usmerjeni h tem, da težijo k razumski in nazorni pojasnitvi sodbe o nekem dejanju, hkrati pa je otrok obveščen tudi o tem, kako pametno je za njih otrokovo vedenje (Zupančič in Justin 1991: 22).

Družina je tista skupina ljudi, ki vpliva na otroka celostno in ne samo socialno. Diana Baumrind je navedla štiri sloge starševstva, ki so povezani z otrokovim socialnim vedenjem (Vidmar in Zupančič 2006: 51, 52):

- *starši z avtoritativnim stilom starševstva* (topel in čustven odnos, visoko zahtevni in visoko odzivni starši; pravila, ki jih postavljajo, so primerna za otrokovo starost, so argumentirana; postavljene so jasne meje otrokovemu vedenju; odprti so za

komuniciranje z otroki, upoštevajo njihove ideje, želje, potrebe – otroci se razvijejo v zelo socialno kompetentne posameznike, njihov moralni razvoj poteka hitro),

- *avtoritarni vzgojni stil staršev* (nad otroki uveljavljajo moč in nadzor, enosmerna besedna komunikacija, brez toplote, od otrok zahtevajo spoštovanje avtoritete, tradicije in trdo delo (Fontana 1995), od otrok pričakujejo, da so odprti za njihovo vodenje; otroci nanje niso varno navezani, so odvisni do starševskih nasvetov; ko se uspejo iztrgati iz starševske kontrole, roditelje zavračajo (Trice 2002); starši se redko vpletajo v otrokove aktivnosti, kar mu povzroča stres in anksioznosti, saj nikoli ne dobi pravega občutka podpore in spodbude za svoje vedenje (de Knop 1992); so zelo kritični, z otrokovimi dosežki so redko zadovoljni, z njimi se ne pogovarjajo zelo odkrito; otroci so umaknjeni vase, manjka jim spontanost, so velikokrat neprijazni, nepripravljeni sodelovati, nezainteresirani (Baumrind 1971),
- *permisivni vzgojni stil* (starši malo nadzorujejo svoje otroke, redko uporabljajo kazen kot obliko nadzora otrokovega vedenja; zmotno lahko pri otroku povzročijo občutek, da lahko stvari doseže brez truda (de Knop 1992), nimajo veliko zahtev, med njimi in otroki vlada emocionalna distanca, otroci so nezreli, imajo težave v nadzorovanju čustev in vedenja, zanje sta značilni nasprotovalnost in neugodljivost, težnja k takojšnjemu zadovoljevanju potreb (Marjanovič Umek in Zupančič 2004: 375).
- *starši z neangažiranim stilom starševstva* (do otrok so nezahtevni, v odnos vložijo malo napora, čustev in časa, so nizko zahtevni in nizko odzivni za otrokove potrebe; od njega ne pričakujejo veliko, le redko mu postavljajo pravila in ga redko tudi kaznujejo; njegove potrebe zadovoljujejo le minimalno, v vzgojo vlagajo zelo malo energije; otrok ima pogostejše težave pri obvladovanju čustev in vedenju, se vede asocialno in težko vztraja pri določeni dejavnosti (Arnett v Ule 2008: 89, Marjanovič Umek in Zupančič 2004: 374, 375).

Nekateri strokovnjaki razlikujejo štiri vzgojne stile, pedagogi večinoma tri; psihologi pri delitvi dodajo neangažiran stil starševstva, ki pa je zelo podoben permisivnemu vzgojnemu stilu. Za oba je značilno, da starši le malo nadzorujejo svoje otroke in so do njih precej nezahtevni; permisivni stil starševstva avtoriteto omili, neangažirani stil starševstva pa jo popolnoma izključi. Zavedati se moramo, da otroci potrebujejo avtoriteto, saj jim ta omogoča občutek varnosti; s tem, ko jo ukinemo, lahko otroci razvijejo vedenja, ki za njihovo socialno okolje niso sprejemljiva. Avtoriteta ni nujno nekaj strogega in prisilnega ampak se lahko zasnuje tudi na prijaznosti. Peček Čuk in Lesar (2009: 132) navajata, da »rezultat vzgoje, v

kateri prevladujejo popustljivi vzgojni ukrepi, ni posameznik, ki bi bil bolj samostojen, neodvisen in samozavesten, kar ta vzgojni stil obljublja, temveč patološki narcis, posameznik, ki je lahko še bolj odvisen od drugih, kot je odvisen nekdo, ki je bil vzgajan prek klasičnega avtoritarnega lika avtoritete«.

Bolj kot to, kakšni so starši, je pomembno, kako starše otroci dojemajo (Poljšak Škraban 2002: 369). Raziskave kažejo, da so tisti otroci, ki so svoje starše opisali kot avtoritativne, dosegli najboljše rezultate pri socialnih veščinah, samozaupanju ter orientiranosti k delu, hkrati pa so imeli najmanj izraženo problemsko vedenje (Steinberg idr. 1994). Za otroke, ki jih starši zanemarjajo pa velja, da v šoli dosegajo slabše rezultate, so v veliki meri izpostavljeni stresu, so manj orientirani k delu, pogoste pa so tudi somatske in psihološke motnje.

Z vstopom v vrtec in kasneje v šolo, se otrokovo socialno okolje razširi, pomembni postanejo tudi drugi viri socializacije: vzgojne ustanove, šolske ustanove, njihovi vzgojitelji in učitelji. Širše kot je socialno okolje, več ljudi pridobiva vse večji vpliv na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovega socialnega vedenja. Zavedati se moramo, da družina ostaja še vedno zelo pomemben dejavnik šolajočih se otrok, hkrati pa moramo poudariti kako pomemben dejavnik ter posredovalec socializacije so naši prijatelji, vrstniki, znanci, delovni kolegi. Zelo pomembno vlogo imajo tudi ljudje, s katerimi se poistovetimo, ki so nam vzor. Verjetno najmanj zavedno pa na nas vplivajo tudi številna sredstva obveščanja, družbene in kulturne organizacije ter različne dejavnosti, v katere smo vključeni (Musek 1997: 13).

Naloga vzgojno varstvenih ustanov je v tem, da spodbujajo razvoj otrokovega socialnega spoznavanja. Tu pride do različnih oblik sodelovanja med vrstniki in pa tudi med otroki ter vzgojitelji: pogovor, pojasnjevanje vzgojitelja, skupno reševanje problemov, skupno ocenjevanje odločitev in dejanj, raznovrstni socialni odnosi, konflikti med otroki – vse to so primeri spodbudnega vpliva na otrokovo socialno spoznavanje. Pri odnosu med vrstniki v vrtcu je bistvenega pomena sprejetost otroka – ker otrok večino dneva preživi v vrtcu, ima pomembno vlogo tudi vzgojiteljica, ki skupino spodbuja k pomoči drug drugemu, nesebičnosti, k skupnim ciljem ter omogočanju, da se vsak otrok počuti sprejetega. To vpliva tako na samega otroka kot tudi na celotno skupino in klimo v njej.

Po mnenju Judith Rich Harris (Benkovič 2011: 16) otroke oblikujejo vrstniki. Njena teorija združuje tri področja in sicer socializacijo, razvoj osebnosti in kulturno transmisijo – vsa tri področja pa se odvijajo na istem mestu in sicer v vrstniški skupini, ki je po njenem mnenju

najpomembnejši dejavnik oblikovanja otrokove osebnosti, njegovih prepričanj, vrednot in navad. Dodaja, da je otrokov cilj, da bi postal uspešen otrok, kar pa se lahko nauči s posnemanjem drugih otrok. Tako so najprej v vrtcu, kasneje pa še v šoli, za otroke najpomembnejši drugi učenci. Veliko jim pomeni položaj med vrstniki, zaradi česar jim je lahko šolski dan prijeten ali neznosen. Ljudje smo taki, da se že po naravi primerjamo z drugimi člani skupine – otroci, ki se družijo z dobrimi učenci, postajajo boljši, saj pridobivajo konkretne spretnosti, ki jim pomagajo pri uspehu.

Vrstniki vplivajo na socialni razvoj otroka na tri načine (Vasta, Haith in Miller 1998):

- Vrstniki so model otrokovega vedenja,
- vrstniki pokažejo oz. podkrepijo določeno vedenje ter tako potrdijo ali spremenijo njegove navade,
- vrstniki predstavljajo začetek ocenjevanja samoučinkovitnosti; interakcije med vrstniki so dober primer medsebojne prepletenosti otrokovega značaja in vedenja.

Socializacija se torej prične že kmalu po rojstvu. V zgodnjem otroštvu je najbolj intenzivna, saj se učimo osnov, ob tem pa se izoblikuje večji del naše osebnosti. Socializacija se nadaljuje skozi celotno življenje, učimo se prek različnih situacij in spreminjamo naša mnenja, pričakovanja. Različne kulture imajo različne metode socializacije, v glavnem pa so razdeljene na formalne in neformalne. Starejši kot je otrok, bolj lahko zbira tista okolja, kjer se bolje počuti in so v skladu z njegovimi hotenji. Še vedno je v ospredju družina, nanj pa vpliva tudi širše okolje, ki ga izbere sam. Skupni vpliv vseh teh okolij pa mu nudi priložnost obogatiti in nadgrajevati svojo osebnost.

Številne raziskave so pokazale, da imajo fizična aktivnost in skupinski športi velik vpliv na vrstniške odnose, zdravje ter samozavest. Sam šport je bil v več primerih, sploh v tujini, »uporabljen« za učenje življenjskih sposobnosti, kjer so otroci največ pridobili na vodstvenih in socialnih sposobnostih.

1.1.2 Socialni razvoj dojenčka in malčka (od rojstva do devetega meseca)

Socialni razvoj se začne že ob rojstvu, nanj pa najbolj vpliva okolje. Dojenčki posnemajo različne obrazne gibe, prav tako pa sebe ločijo od drugih. Njihovo posnemanje je omejeno v kontekstu socialnega učenja (Tomasello 1990, v Zupančič 2004: 254), s katerim začne novorojenček raziskovati socialni svet, vzpostavljati socialne odnose z ljudmi. Kmalu se začne zavedati partnerjeve pozornosti, po drugi strani pa nakazuje razvoj besednega

komunikacijskega vedenja (Reddy, Hay, Murray in Trevarthen 1997, prav tam. 257). Okoli šestega meseca starosti se začne vključevati v sodelovalne igrice s partnerjem, okoli devetega pa postanejo sposobni usklajevati pozornost na partnerja v socialni interakciji s pozornostjo na predmete. Vedenja postajajo triadna (trikotnik otrok – odrasli – predmet).

Naklonjen odnos med otrokom in osebo, ki zanj skrbi, se začne razvijati na podlagi otrokovih prirojenih signalov, prav tako pa ima ta oseba prirojeno zmožnost odzivanja na njegove signale. V prvem letu otrokove starosti se razvija močna čustvena povezava s starši, ki poteka v štirih korakih (Zupančič 2004: 263):

- faza pred navezanostjo (težnja po seganju, nasmeh, vzpostavljanje očesnega kontakta),
- faza oblikovanja navezanosti (intenzivneje se dojenčki odzivajo na osebe, s katerimi so v vsakdanjem stiku, naučijo se, da s svojim vedenjem vplivajo nanje, razvijejo pričakovanja, da se bodo odzvale na njihove signale),
- faza jasne navezanosti (referenčna oseba kot varna baza),
- faza oblikovanja recipročnega odnosa (upad separacijske anksioznosti, hiter razvoj mentalne reprezentacije in govora).

Številni starši se sprašujejo kdaj je najboljši čas za vključitev otroka v šport. Menim, da je to zelo odvisno od sloga družine, enoznačen odgovor ne obstaja. Če so starši športno aktivni, bodo to prenesli tudi na svoje otroke. Svet gibanja se tako lahko začne že kmalu po rojstvu, skupaj s starši, seveda prilagojeno glede na starost. Najprej z igro dotikov, z dvigovanjem glave in z obrati, kasneje sam dviguje tudi noge, vse več dojenčkov pa je vključenih tudi v plavanje za dojenčke. Dojenček spoznava svoje telo in se ga uči obvladovati ter pridobiva določene spretnosti. Pomembno je, da otrok v tem življenjskem obdobju pridobi določene gibalne izkušnje, saj se v nasprotnem primeru kasneje težje vključuje v druge gibalne igre.

1.1.3 Socialni razvoj v drugem in tretjem letu starosti

Sredi drugega leta starosti se začne otrok prepoznavati na podlagi sebi lastnih zunanjih potez, videza. Postaja tudi posesiven do stvari, ki so njegove (Levine 1983, prav tam).

Zavedanje samega sebe in težnja po uveljavljanju lastnih potreb pripeljeta do prvih nesoglasji z odraslimi in drugimi otroki, po drugi strani pa spodbuja razvoj čustveno socialnih spretnosti (empatija, prosocialno vedenje, igra posnemanja); začne se izražati s *hočem, želim, bom* (Astington 1991: prav tam). Malčkovo socialno vedenje opišemo s tremi dimenzijami socialne prilagojenosti na okolje (LaFreniere, Dumas, Zupančič, Gril in Kavčič 2001, prav tam): veselje – potrtost (vsesplošno razpoloženje), zaupljivost – anksioznost (stopnja, do

katere se otrok počuti varnega v skupini) in strpnost – jeza (sposobnost malčkovega spoprijemanja z izzivi in frustracijami v socialni skupini).

Značilnosti interakcije z vrstniki pa se prav tako izražajo v treh bipolarnih dimenzijah vedenja: vključevanje – osamljenost (stopnja vključevanja v skupino), mirnost – agresivnost (mera agresivnega vedenja do drugih otrok) in prosocialno vedenje – egoizem (upoštevanje potreb drugih – lastna perspektiva).

Obstajajo individualne razlike v malčkovih interakcijah z odraslimi ljudmi (LaFreniere, Dumas, Zupančič, Gril in Kavčič 2001, prav tam):

- sodelovanje – nasprotovanje (sodelovalni malčki vzpostavljajo pozitivne, nekonfliktne odnose, spoštujejo avtoriteto, so ugodljivi, pripravljeni pomagati, vključujejo odrasle v svoje dejavnosti; nasprotni malčki se upirajo avtoriteti, kljubujejo navodilom, so v konfliktnih odnosih z odraslimi),
- samostojnost – odvisnost (samostojni malčki poskušajo sami rešiti težave, pozornost in pomoč iščejo, ko je objektivno potrebno, učinkovito delujejo v novih situacijah; odvisni malčki pri vseh stvareh potrebujejo pomoč, so boječi v novih situacijah, zahtevajo pozornost, jokajo brez razloga).

Pri tistih otrocih, kjer prevladuje pozitiven pol vedenja, so splošno dobro socialno prilagojeni, intenzivnost izraženosti pa kaže na individualne razlike v njihovi socialni kompetentnosti. V smeri ponotranjenja težav se razvijajo malčki pri katerih se razvija vzorec anksioznosti, relativne potrnosti, osamljenosti in odvisnosti ter predstavlja dejavnik tveganja v razvoju samostojnosti (Zupančič, Gril in Kavčič 2001, prav tam. 272); v smeri pozunanjenja težav pa se razvijajo malčki, pri katerih prevladuje vzorec jeze, egoizma, agresivnosti in nasprotovanja, kar predstavlja dejavnik tveganja vedenjskih težav (aktivno zavračanje s strani vrstnikov, konfliktni odnosi z odraslimi, težave v socializaciji).

V tem obdobju pridobi otrok prve izkušnje širšega okolja, ki ima poleg družine zelo pomemben vpliv na oblikovanje njegove osebnosti. Zelo pomembno se mi zdi poudariti vrtec kot institucijo, hkrati pa se začne otrok vključevati tudi v druge aktivnosti, kot so telovadba za malčke in druge organizirane dejavnosti. V našem klubu opazujemo, da so rokometni krožki za vrtčevske otroke zelo obiskani. Namen teh krožkov ni, da bi se učili prvin rokometu, temveč spodbujamo otroke, da raziskujejo in krepijo svoja telesa, da osvajajo prva gibalna znanja. Otroci so bolj motivirani pri izvajanju gibalnih nalog, saj so ob njih vrstniki, s katerimi se lahko primerjajo.

1.1.4 Socialni razvoj v zgodnjem otroštvu

Od obdobja zgodnjega otroštva naprej malčki vse manj časa preživljajo s starši, vse več pa s svojimi vrstniki. Njihovo socialno vedenje postaja bolj celovito, saj se več pogovarjajo s svojimi vrstniki ter s tem dosegajo svoje socialne cilje. Otrok skozi socialen razvoj krepi odnos do sebe, družbe pa tudi svojo osebnost; pridobiva osebne vrednote, oblikuje občutek varnosti in samozavesti, si zastavlja lastne cilje ter sprejema lastno identiteto. Pomembno je, da ima vsak otrok možnost izbire, ne glede na to, kako majhna je, saj zanj to pomeni, da ima oblast nad svojim življenjem (Bahovec 2007: 13).

Otroci si v obdobju zgodnjega otroštva izbirajo prijatelje na naslednje načine (Benkovič 2011: 367):

- podobnosti v spolu (Thorne 1986),
- podobnosti v starosti (Hart up 1993),
- podobnosti v vedenju (Kandel 1978).

Med tistimi otroki, ki so prijatelji, je več prosocialnega vedenja (Baudonniere 1987), več sodelovanja (Birsch in Bilman 1986) in več medsebojne pomoči (Costin in Jones 1992). Po drugi strani pa ima druženje s prijatelji tudi negativne posledice, saj prihaja do več konfliktov (Hartup, French, Laursen, Stewart in Eastenson 1988), ki pa jih rešujejo v smeri obojestranskega zadovoljstva ter poskušajo premostiti razlike, ki so jih vodile v konflikt, ostajajo fizično skupaj in nadaljujejo z interakcijo (prav tam: 368).

Eisenberg (1998) navaja, da tisti predšolski otroci, ki se vključujejo v vrstniške socialne skupine, izoblikujejo vzorce prilagojenega vedenja, ki se kažejo v manj agresivnem vedenju med člani skupine, hkrati pa zelo težko opišejo svoj položaj v skupini, zato se večkrat opredelijo kot najmočnejši, najboljši v skupini. Raziskave kažejo, da so socialno kompetentni otroci večkrat izbrani kot zaželeni v vsakdanjih kontekstih življenja v vrtcu, otroci z več pozunanjanja težav pa kot precej nepriljubljeni (pomanjkljiv nadzor jaza).

V tem obdobju otroci uživajo v gibalnih dejavnostih, zelo radi tudi pokažejo staršem kaj znajo. Za otroke okrog 5. leta starosti so v našem klubu že organizirane prve dejavnosti v okviru učenja rokometnih prvin. Otroci se spoznajo z žogo, z različnimi rokometnimi igrami s prilagojenimi pravili, z različnimi oblikami gibanja, plazenja. Rokometne skupine v mlajših letih so manjše in štejejo 8-10 otrok, pristop je zato bolj individualen. Naloga trenerja je, da otroka v tem obdobju spodbuja, da v gibalni dejavnosti uživa, hkrati pa nezavedno pridobiva tudi na vztrajnosti, nepopustljivosti in delavnosti, osvaja pa tudi pravila in navodila v odnosih

z drugimi soigralci. Športna aktivnost v življenjski ritem vnaša določen red in disciplino, hkrati pa raziskave kažejo, da bo otrok, ki obiskuje popoldanske aktivnosti, lažje navezoval stike s sovrstniki.

1.1.5 Socialni razvoj v poznem otroštvu

V obdobju poznega otroštva se največ otrok vključuje v šport; to je čas preizkušanja različnih športnih panog in programov, preizkušanja lastnih motivov, interesov in potreb ter nenazadnje podpore staršev. Otroci okrog šestega še niso pripravljeni razumevati, kaj se v športu od njih pričakuje, kakšno vlogo imajo v ekipi vendar pa so se pripravljeni vključevati v organizirane športne aktivnosti, kjer je zelo veliko premišljene igre. Njihovo razmišljanje ni več ozkogledno, egocentrično, temveč dobiva vedno večji obseg, trajnost in stabilnost ter postajajo vedno bolj »ubogljivi«. To je čas, ko pričnejo razumevati vzročno-posledične odnose, niso pa še pripravljeni reševati težav v celoti. Sposobnost za razumevanje navodil raste, saj postaja njihova pozornost vse bolj razvita. Okrog osmega leta so njihove govorne sposobnosti že zelo razvite, prav tako besedni zaklad; pri devetih letih pa postaja njihovo mišljenje veliko bolj kritično in neodvisno, pri reševanju problemov so sposobni obravnavati več kot eno perspektivo. V obdobju od desetega do dvanajstega leta se poveča sposobnost abstraktnega mišljenja, a se pod stresnimi pogoji vračajo na bolj konkretno mišljenje. Vse bolj so sposobni višjih intelektualnih operacij (Bačanac 2016: 131 – 133).

Otroci v poznem otroštvu oblikujejo vrstniške skupine načrtno, na osnovi psiholoških oz. osebnostnih kriterijev, skupnih namer in ciljev (Corsaro 1985, v Marjanovič Umek in Zupančič 2004: 451).

Otroci v tem obdobju ocenjujejo svoj položaj v skupini tako, da se neposredno primerjajo z drugimi. Značilnost vrstniške kulture v tem obdobju je močna želja po socialni udeležbi, sodelovanje, vztrajno otrokovo poskušanje, da bi prevzel nadzor nad svojim življenjem v različnih socialnih skupinah (Corsaro 1999, prav tam).

Vrstniki imajo močan vpliv na posameznike v skoraj vseh segmentih njihovega življenja: oblačenje, moda, glasba, ciljne skupine za druženje, medtem ko je na nekaterih drugih področjih, kot so izbira izobraževalne poti, interesne dejavnosti v šoli, način porabe denarja, večji vpliv odraslih oseb. Vrstniške skupine pa imajo lahko tudi negativen vpliv, ki se kaže v kajenju, uživanju alkohola in drog, odklonskem vedenju; raziskave kažejo, da je posledica skromnih vrstniških odnosov v tem obdobju videna v kasnejši neprilagojenosti v socialnem okolju (Cowen, Pederson, Baligian, Izzo in Trost 1973, prav tam).

V tem časovnem obdobju so otroci vključeni v kategorijo mini rokomet. Prvič se konkretno srečajo z rokometno igro, spoznavajo rokometno igrišče, igralni čas ter tekmovalna pravila. V ospredju še ne sme biti tekmovalni uspeh, temveč pozitiven odnos do sebe, soigralcev, igralcev nasprotne ekipe, trenerja in sodnikov. Mini rokomet je prilagojena oblika rokomet, saj so pravila prilagojena starosti otrok. Cilj vseh klubov je, da v tej kategoriji otrok razvije igrivost, ljubezen do igre, izboljša sposobnosti ter osvoji prve konkretne rokometne korake. Večji poudarek je tudi na upoštevanju pravil in navodil trenerja ter situacijskem mišljenju.

1.1.6 Socialni razvoj v obdobju mladostništva

Obdobje mladostništva predstavlja precej raztegljivo obdobje, nekje med 12. in 24. letom. To obdobje ima več razvojnih faz, poimenovano pa je s skupnim imenom adolescenca. V tem času pride do številnih telesnih in psiholoških sprememb. Mladostniki doživljajo številne spremembe v odnosih s skrbniki, šolo in tudi vrstniki, ki imajo velik vpliv na njihovo športno in akademsko motivacijo, vedenje in dosežke. Mladostniki se srečujejo s težkimi odločitvami, ki so povezane predvsem s šolo, spolnostjo, družabnim življenjem, pojavljajo pa se tudi težave povezane z neodvisnostjo in osebno identiteto. Pomen vrstnikov se povečuje, vse bolj se zanimajo za lasten zunanji videz, prav tako pa so mladostniki vse bolj kritični do staršev in težijo k neodvisnosti (Bačanac 2016: 138).

Mladostništvo predstavlja nekakšen razvojni prehod med otroštvom (odvisnost, navezanost na družino) in odraslostjo (neodvisnost, samostojnost, odgovornost zase in za druge, navezanost na partnerja). Hkrati pa je to čas, ko otroci pridejo v fazo »specializacije«, ko iz faze preizkušanja, igre in zabave, pridejo v bolj resno fazo treniranja in tekmovanja. To je tudi prehod iz mini rokomet v veliki rokomet, kjer je igra kompleksnejša, igrišče večje, pravila pa bolj določena. Za veliki rokomet je značilna igra po celem igrišču in več igralcev hkrati v polju, prav tako je daljši tudi čas igre. Pomembno se mi zdi omeniti, da moramo biti trenerji pozorni in potrpežljivi ob prehodu iz malega rokomet v veliki rokomet, saj zaradi novih pravil in navodil lahko pride do velikih težav. Naša naloga je, da urimo sposobnosti igralcev v tem, da prepoznavajo različne situacije in se nanje z našo pomočjo tudi odzovejo ter jih samostojno rešijo. Pomikati se moramo od enostavnih h kompleksnim situacijam, ob tem pa moramo pustiti igralcem dovolj prostora in časa, da se odzovejo in posledično uspešno rešijo.

Prva kategorija ob prihodu na veliki rokomet je kategorija mlajših dečkov, sledijo jim starejši dečki in kadeti, odskočna deska pred prihodom v člansko kategorijo pa je kategorija mladincev.

Mladostniki prihajajo v občutljivo obdobje razvoja osebnosti, ki se kaže v hitrem spreminjanju čustev, kar lahko vodi v konflikte in napetosti z drugimi ljudmi. Konflikti so največkrat znak mladostnikovega spopadanja z različnimi razvojnimi nalogami. V tem obdobju pa je ena izmed pomembnih nalog mladostnika tudi vzpostavitev novega odnosa do družine in okolice. V tem obdobju družina ni več na prvem mestu, temveč postanejo bolj pomembni vrstniki in njihova mnenja ter stališča (Braconnier 2005). To je čas intenzivnega socialnega razvoja, kjer se širi krog prijateljev in vrstnikov, njihov vpliv pa postane veliko pomembnejši. Odnosi z vrstniki postanejo bolj kvalitetni, bližji in intimni. Mladostniki sami izbirajo svoje prijatelje, med njimi obstaja vzajemno razumevanje, spoštovanje medsebojnih razlik, želijo pa biti sprejeti in razumljeni. Spoznavajo se prek skupnega preživljanja prostega časa, drug drugemu so v oporo, čutijo medsebojne obveze (Bačanac 2016: 139-142).

Otroci v moji ekipi so zelo povezani med seboj. Večinoma so tudi že sošolci v šoli, kar jih verjetno še dodatno povezuje. Njihova povezanost je še posebej vidna ob prihodu v telovadnico, saj ves čas pred treningom preživijo skupaj. Prav tako sem opazila, da so zelo dovzetni za spodbudo drug drugega, saj z veseljem sprejmejo dobronamerno kritiko in z večjim veseljem ter vnemo izpeljejo trening do konca. Nekateri izmed njih pa imajo včasih premočno potrebo po tem, da bi bili sprejeti oz. da bi pripadali skupini, zato se nekritično podredijo zahtevam svojim vrstnikom, sploh tisti mlajši oz. igralci, ki so v ekipo prišli kasneje. To je najbolj opazno v primerih, ko se norčujejo iz igralcev, ki so v nižjih kategorijah.

1.1.7 Značilnosti socialno kompetentnega otroka

Socialna kompetentnost je opredeljena kot sposobnost obvladovanja socialnega okolja, ki se odraža tako v primernem čustvenem izražanju ter vedenju, kot tudi pri prepoznavanju želja, interesov, namer in pričakovanj drugih ter njihovem usklajevanju z lastnimi željami, interesi in potrebami (Zupančič in dr. 2000).

Bonnie Benard (1997) uporablja izraz »odporni« otrok, ki ima naslednje značilnosti:

- izkazuje socialno kompetentnost (fleksibilnost, empatija, komunikacijske spretnosti, smisel za humor, odzivnost ter prosocialno vedenje),
- rešuje probleme (sposobnost abstraktnega razmišljanja, refleksije, preizkuša različne rešitve za socialne in spoznavne probleme),
- je samostojen, neodvisen (ima občutek lastne identitete, zmožnost delovati samostojno, neodvisno ter izraža ustrezno mero nadzora nad lastnim okoljem),

- doživlja občutek smisla in prihodnosti (zdrava pričakovanja, usmerjen je na cilje in dosežke, upanje, vztrajnost ter zaupanje v svetlo prihodnost).

(<http://www.fldoe.org/core/fileparse.php/7771/urlt/0084829-sec2.pdf>)

Socialni razvoj pripomore tudi k razvoju samospoštovanja, agresivnosti, samonadzora in čustvenega odzivanja (Puklek Levpušček in Gril 1999). Otroci z visokim samospoštovanjem znajo ceniti svoje dosežke v šoli, prepoznati dosežke drugih, jih pohvaliti, prav tako pa stremijo k težjim nalogam, sodelujejo v skupini ter sprejmejo mnenje in prispevke drugih udeležencev. Skladno z razvojem otroka pa se spreminjajo tudi čustvene značilnosti, saj so predšolski otroci bolj sposobni nadzorovati svoja čustva in vedenje ter nesprejemljive čustvene odzive izražajo v manjši meri kot mlajši otroci – manj jočejo, se hitreje prilagodijo na različne okoliščine, prav tako pa manj odkrito izražajo strah. Agresivnost se pri otrocih pojavi v primeru, ko mu preprečimo neko dejavnost, ko ne izpolnimo njegove želje, ali ko pri izpolnjevanju njegovih potreb naletijo na ovire. Agresivnost povzroči škodo, ima negativen predznak, lahko pa predstavlja tudi dejaven pristop k okolju, saj se otrok zna postaviti zase ter uveljaviti svojo voljo. Mussen in dr. (1990, v Puklek Levpušček in Gril 1999) navaja, da je otrok z razvojem vedno bolj sposoben samonadzora, ki ga definira kot »nadzorovanje socialno nesprejemljivih impulzov in vedenja, odlaganje trenutne zadovoljitve za kasnejšo pridobitev nečesa bolj vrednega, nadzorovanje jeze, socialno sprejemljivi načini zadovoljevanja potreb, toleriranje frustracij ter inhibicija dejanj, ki kršijo moralna pravila«. Tisti otroci, ki imajo sposobnost samonadzora bolj razvito, imajo večjo motivacijo po uspehu.

Ne glede na to, da so igralci v moji ekipi precej povezani, je vsak po svoje unikat. Med seboj se razlikujejo predvsem po tem, kako sprejemajo izzive, ki prihajajo s strani igralcev druge ekipe, s strani soigralcev pa tudi z moje. Nekateri razmišljajo, sodelujejo in iščejo rešitve, spet drugi se umaknejo, ko naletijo na ovire. Ravno zato v svoje treninge vnašam veliko komunikacije, podpore in spodbude, da bi otroci še bolj pridobili občutke identifikacije tako s klubom in ekipo, kot tudi s soigralci, da bi se bolje naučili komunicirati med seboj in se ne bi ustrašili vsake ovire na svoji poti. Pomembno se mi zdi tudi, da otroci razumejo in spoštujejo potrebe drugih ter da osvojijo določena pravila in navodila, da dojemajo vrednote športnega duha in poštene igre, in sicer tako v rokometu kot tudi življenju.

1.2 SOCIALNE SPRETNOSTI

V literaturi lahko najdemo veliko definicij o socialnih spretnostih, najbolj splošno pa so socialne spretnosti opredeljene kot pomoč ljudem za doseganje kakovostnega življenja, da bi se bolj posvetili sebi in svojemu življenju (Hopson, Scally 1981). Leta 1988 sta jih Morgan in Jenson opredelila kot vedenja, ki omogočajo posamezniku uspešno interakcijo z drugimi. Collins je leta 1992 (Rozman 2006: 27) poimenoval socialne spretnosti kot »življenjske spretnosti«, ki jih razumemo jih v kontekstu interakcije med posamezniki in drugimi. So spretnosti, s katerimi posameznik zadovoljuje svoje namene, ki ga vodijo, da lahko zadovoljuje osebne potrebe v socialnem okolju.

Avtorica Ule (2004: 23) opredeljuje socialne spretnosti kot spretnosti, ki jih razvije vsak posameznik pri sebi, kažejo pa se v odnosih z drugimi. Socialne spretnosti so nekaj, kar obstaja med človekom in socialnim okoljem, so način »kako doživljamo svet okoli sebe, druge ljudi in sami sebe v tem svetu, kako vzpostavljamo odnose v tem svetu, kako oblikujemo sisteme prepričanj, vrednot, stališč, orientacij do sveta in ljudi okoli sebe, kako sprejemamo vloge v socialnem svetu, kako sprejemamo in razvijamo identitete«.

Socialne spretnosti se dogajajo na treh ravneh (Rozman 2006: 29):

- osebni nivo (ljudje jih potrebujemo za graditev samopodobe, reševanje lastnih problemov, izražanje svojih misli),
- nivo odnosov (sodelovanje in pogajanje, sklepanje kompromisov, gradnja in vzdrževanje lastnih socialnih mrež),
- nivo širše družbe ali makrosistema (občutljivost za druge, prispevek k dobrobiti družbe).

Socialne spretnosti so uporabljene in ocenjevane v socialnem kontekstu, kar pomeni, da so socialno konstruirane – s socialnimi konteksti lahko povežemo kulturo, običaje in navade, pravila ter pričakovanja v določeni kulturi, ki določajo, katere spretnosti so jim pomembne ter so za njim primerne. Ne obstaja skupek socialnih spretnosti, ki bi bil univerzalen, primeren in pravilen za vse; nekatere spretnosti, ki so visoko cenjene v določeni kulturi, verjetno ne bodo uporabne in prepoznane kot vredne za druge kulture (Miller 1998).

Gresham, Bao Van in Cook (2006) navajajo nabor kompetenc, ki jih predstavljajo socialne veščine:

- olajšajo začetek in ohranjajo socialne odnose,
- prispevajo k vrstniškemu sprejemanju in razvoju prijateljstev,

- omogočajo posamezniku, da se obvladuje in prilagaja zahtevam okolja,
- kažejo se kot zadovoljiva šolska prilagoditev.

Gresham in Elliot definirata socialne spretnosti v kontekstu vrstniških skupin kot tista vedenja, ki posamezniku v določeni situaciji omogočajo predvideti in doseči vrstniško sprejetost in priljubljenost, mnenja pomembnih drugih o vedenju ter druga socialna vedenja, za katere je znano, da so močno povezana z mnenji pomembnih drugih in z vrstniško sprejetostjo (povzeto po

www.personal.psu.edu/faculty//j/g/jpg4/teach/497/socialskilltraining.htm, v Rozman 2006: 27).

Učenje socialnih veščin je zelo pomembno v mladostniškem obdobju, saj ustvarja možnosti za življenje posameznika v družbi. Mnogih od zgoraj navedenih veščin ne poučujejo v šoli, otroci se jih naučijo skozi »skriti kurikulum«, kar so nenapisana socialna in vedenjska pričakovanja. Socialnih spretnosti se mladi (na-)učijo v družini, različnih okoljih, vrstniški skupini, izven-šolskih dejavnostih. Obstaja pa tudi možnost, da nekateri mladostniki nimajo konteksta, v katerem bi se učili socialnih spretnosti.

1.2.1 Socialno učenje v skupinah

Socialne spretnosti so tesno povezane z razvojem posameznika; so zapletene in večplastne. Nekaterih spretnosti se otrok nauči spontano, nevede, medtem ko je za učenje drugih potrebna podpora odraslih pri krepitvi učenja ter pogostejše ponovitve navodil. Otroci potrebujejo več socialnih priložnosti, da razvijejo konkretne spretnosti, pri tem pa imajo veliko vlogo najprej starši, kasneje pa tudi učitelji, vrstniki ipd.

Socialno učenje se začne pri otroku že v primarni skupini, torej v njegovi družini. V odnosu s starši sta otroku omogočena zaščita in varnost, pridobiva pa tudi različne spretnosti in znanja. Uči se, ko opazuje vedenja drugih.

Bandura (1982, prav tam) trdi, da se nekatere socialne spretnosti pridobijo z instrumentalnim pogojevanjem v procesu socializacije – starši in drugi dejavniki socializacije jasno pokažejo kaj želijo, da se njihovi otroci naučijo, to vedenje spodbujajo in oblikujejo z nagrado in kaznijo. Veliko osebnostnih potez pa se po mnenju Bandure pridobi z učenjem po modelih: otroci posnemajo tisto vedenje in stališča staršev, ki jih ti v glavnem sploh niso mislili učiti. Socialno učenje je torej kognitivno usmerjan proces predelave posameznikovih izkušenj,

dodati pa je treba tudi sposobnost kognitivnega povezovanja in predvidevanja posledic svojega vedenja in vedenja drugih.

V Sloveniji se večina socialnega treninga dogaja na neformalnem (interesne dejavnosti, športne skupine, klubi idr.) področju izobraževanja.

Pri oblikovanju kohezivne vadbene skupine je zelo pomembna vloga trenerja mladih športnikov. Trener mora oblikovati takšno skupino, ki bo omogočala mladim razvoj psihosocialnih potreb in veščin (druženje, empatija, medsebojna komunikacija, medsebojno sodelovanje, solidarnost ipd.). Skupina mladih športnikov že sama po sebi zahteva in omogoča razvoj socialnih spretnosti ter hkrati zadovoljevanje psihosocialnih potreb. Želja po pripadanju in občutku povezanosti, da so dejansko sprejeti in opaženi med vrstniki, ima zelo velik vpliv na notranjo motivacijo in počutje. Skupina, kjer se mlad športnik počuti varnega, kjer lahko raziskuje ter širi meje svoje identitete, pozitivno vpliva na razvoj socialnih spretnosti (Bačanac, Škof 2016: 173, 174). S tem, ko posameznik vstopi v skupino in v njej aktivno deluje, si širi horizont ter pridobiva različne izkušnje z drugimi – participacija v skupinah je predpogoj socialnega učenja in razvoja socialnih kompetenc.

Številne raziskave kažejo, da imajo tisti otroci, ki so v slabši telesni kondiciji, slabše ocene in nižji učni uspeh kot tisti, ki so gibalno bolj sposobni.

Osnovni razvoj socialnih kompetenc predstavlja strukturni model okolja, ki prikaže človekovo potrebo po varnosti, gotovosti in predvidljivosti – del gotovosti posamezniku zagotavlja socialna izmenjava v skupinah ter pravila, norme in utrjene vloge v njih, ki jih z večanjem zrelosti posameznik preizkuša v novih skupinah (Kobolt 2009: 372).

Poleg tega, da se v skupinah razvijajo odnosi, pa se člani tudi učijo drug od drugega. Tukaj je zelo pomembno omeniti, da je pri vsakem skupinskem učenju nujno, da posamezniki opustijo nekatere »mape« s katerimi so prišli v skupino in si dovolijo, da jim dogajanje v skupini ponudi nove vidike razumevanja. Razlika med lastnim videnjem in novimi vidiki lahko pri marsikaterem posamezniku povzroči obrambno držo in dezorientacijo, kar je še posebej značilno za osrednjo stopnjo v razvoju skupin, ki je najbolj razgibano obdobje, vendar pa omogoča veliko priložnosti za učenje (Prior in Oelkers 1975, v Kobolt 2002).

V skupini potekata dva nasprotujoča si procesa (Kobolt 2009: 373):

- proces postopnega približevanja med člani (prilagajanje posameznih članov skupini, skupinskimi pravili, normam, pričakovanjem),

- proces povečevanja različnosti med člani (težnja članov k ohranjanju identitete, različnost od drugih članov).

Temeljna načela socialnega učenja (Bandura 1982, v Rozman 1999: 275-282):

- *Opazovanje*: učimo se z opazujem dejanj drugih; zgodi se, da posamezniki povzamejo informacijo od opazovanega in jo prilagodijo glede na situacijo.
- *Kognitivne sposobnosti, ki nam omogočajo napredek pri socialnem učenju*: razvijemo sposobnost reševanja problemov in presojanja (Bandura 1986 po Hohnu 1995, v Rozman 1999: 277):

SPOSOBNOST	OPIS	PRIMER
simbolizacija	naša opazovanja vkodiramo v simbolne podobe, ki nam dovoljujejo tehtanje dogodkov iz preteklosti in prihodnosti	»Zanima me, kaj bi se zgodilo, če bi bila jaz za volanom?«
predvidevanje	predvidevanje možnih dejanj	»Na fakulteti se bom morala še več učiti, kot se učim sedaj.«
nadomestna ojačitev, učenje prek drugih	učiti se iz izkušenj drugih	»Učiteljica je pravkar karala Janeza, ker ni imel naloge. Bolje, da jo jaz delam.«
samoregulacija	uporaba osebnih standardov za upravljanje s svojim vedenjem	»Vem, da pri zemljepisnih testih vsi goljufajo, ampak, če bi jaz to počela, bi se zelo slabo počutila.«
samorefleksija	razmišljanje o lastnih izkušnjah in mislih	»Napisala sem, da je francoska beseda za kuhinjo cuisine. Premišljam, če sem to besedo pravilno črkovala.«
samoučinkovitost	presoditi, kako učinkoviti smo pri delovanju v našem okolju	»Ne znam dovolj statistike. Morala bom prenehati pisati to nalogo, dokler ne bom bolje naštudirala osnov.«

Graf 1: 2.1.1: Kognitivne sposobnosti

(Vir: Rozman, Darka (1999). Socialno učenje v šoli. 277)

- *Samoučinkovitost*: povezana je z našimi občutki zaupanja, da lahko dosežemo željeni rezultat; raziskave so pokazale, da se zelo sposobni učenci štejejo za bolj učinkovite

kot učenci z nižjimi sposobnostmi (Bandura 1977, po Hohnu 1995, prav tam), izbirajo težje naloge, ki so jim v izziv; večji kot je občutek samoučinkovitosti, bolj verjetno je, da bo posameznik vložil več navora, da bi uspel in nadaljeval pri reševanju težjih nalog; tudi naša izbira aktivnosti in situacij je pogojena s prepričanjem v osebno učinkovitost in so odločilnega pomena pri oblikovanju našega življenja: izogibamo se okoljem, ki presegajo našo sposobnost obvladovanja, hrepenimo po dejavnostih, ki smo jih sposobni uspešno izvajati (Bandura 1993, po Hohnu 1995, prav tam); manjša verjetnost je, da se bomo situaciji, ki nas ogroža, izognili, če verjamemo, da se lahko nadzorujemo; nasprotno pa nizka prepričanja višajo stres, kar vodi k fiziološkim stranskim učinkom.

- *Viri za sodbe o samoučinkovitosti:* ljudje oblikujejo sodbe o osebni učinkovitosti na podlagi informacij, ki jih pridobivajo iz različnih virov; za otroke je prvi pogoj za uspeh trud, z razvojem pa dobijo večji pomen lastnosti, ki so povezane s sposobnostjo; raziskave kažejo, da dojemanje sposobnosti in z njimi povezana motivacija, močno vplivajo na uspeh – na podlagi tega Dweckova (1995, prav tam) loči dve teoriji, na podlagi katerih se otroci ločijo v dve skupini:
 - o teorija prvobitnosti (internalizacija sporočil neuspeha in oblikovanje stalnega pogleda na svoje sposobnosti in inteligenco; otroci verjamejo, da se rodijo pametni – usmerjeni samo na uspeh/neuspeh),
 - o teorija rasti (verjamejo, da morajo iskati izzive in znanje, da postanejo pametni, mojstrska usmeritev v trud in učenje; ob neuspehu naravnani na prihodnost – kako narediti bolje).
- *Razvoj samoocenjevalne sposobnosti pri samoučinkovitosti:* otroci gradijo svoje samoocenjevalne spretnosti s tem, ko se učijo oblikovati sodbe o učinkovitosti, ki vodijo njihova dejanja v različnih položajih; razvoj sledi po posebnem vzorcu: mlajše otroke vodijo odrasli, saj še ne poznajo svojih sposobnosti in posledic akcij; z razvojem kognitivnih sposobnosti se razvijajo tudi sodbe o samoučinkovitosti, ki so vse bolj skladne z resničnostjo, vodenje odraslih postaja nepotrebno; da se zagotovi natančna samoocena, se morajo razviti številne kognitivne sposobnosti; otroci morajo biti sposobni uporabiti in ohraniti informacije iz prejšnjih opazovanj, če želijo ovrednotiti osebne izkušnje, hkrati pa morajo slediti več virom informacij: ocenjevati morajo težavnost nalog, presojati, koliko navora in sposobnosti bodo potrebovali za spoprijemanje z njimi ter ugotoviti vrste problemov, na katere bodo lahko naleteli (Flavel 1979, po Hohnu 1995, prav tam: 281); sposobnost uporabljanja informacije, ki

jo pridobijo z opazovanjem drugih, se prav tako pridobi z izkušnjami: z odraščanjem otroci postajajo vse bolj natančni pri ocenjevanju svojih sposobnosti in sposobnosti drugih – šele okrog šestega leta spoznajo, da je primerjava njihovega delovanja in delovanja drugih, zelo uporabna informacija; to informacijo pa otroci v starosti 8 – 10 let že redno uporabljajo za pomoč pri samovrednotenju.

Pridobljeno znanje o sebi, otroci naprej pokažejo skozi svoje socialne interakcije (Mead 1934, po Schunku 1990, prav tam) – socialna primerjava sloni na primerjavi posameznikovih dosežkov z dosežki drugih.

Splošna ugotovitev različnih študij je, da se aktivni slog, ki se razvije v času otroštva in mladostništva, v veliki meri prenaša v odraslost. Šport nima le pozitivnih posledic na zdravje, temveč krepi tudi telesno in duševno zdravje ter posameznika vzgaja za življenje. Šport je dobra priložnost za učenje sodelovanja, razvijanje strpnosti in potrpežljivosti, prav tako pa je tudi poligon za krepitev lastne vrednosti in vzajemnosti.

1.3 OTROKOVE OSNOVNE POTREBE

Vsi ljudje imamo določene potrebe, med najpomembnejšimi pa so zagotovo tiste, ki jim zagotavljajo občutek pripadnosti, zaželenosti, ljubljenosti. Otroci v prvih letih svojega življenja teh potreb sicer še ne znajo izraziti, zato je pomembno, da starši poznajo otrokove potrebe in da se jih naučijo tudi prepoznati. Mnoge potrebe se glede na starost posameznikov ne razlikujejo, saj imamo ljudje, tako otroci kot odrasli, enake osnovne potrebe.

Leta 1954 je bila objavljena knjiga *Motivation and Personality*, v kateri je Maslow v obliki piramide predstavil človekove osnovne potrebe. Njegovo spoznanje o potrebah je navedeno v različnih nivojih, hkrati pa izhaja iz dejstva, da so potrebe različno močne, med sabo odvisne, ne morejo pa biti vse hkrati zadovoljene. Šele takrat, ko zadovoljimo najnižje potrebe, se prebudi v človeku želja po zadovoljitvi višjih potreb (Varga 2003: 346):

Fiziološke potrebe: najmočnejše potrebe, ki so relativno neodvisne od ostalih in od telesa kot celote;

Potreba po varnosti: otroci potrebujejo svet, ki je organiziran in strukturiran, da se nanj lahko naslonijo in s tem zmanjšajo možnost za nenadne nepričakovane dogodke in nevarnosti.

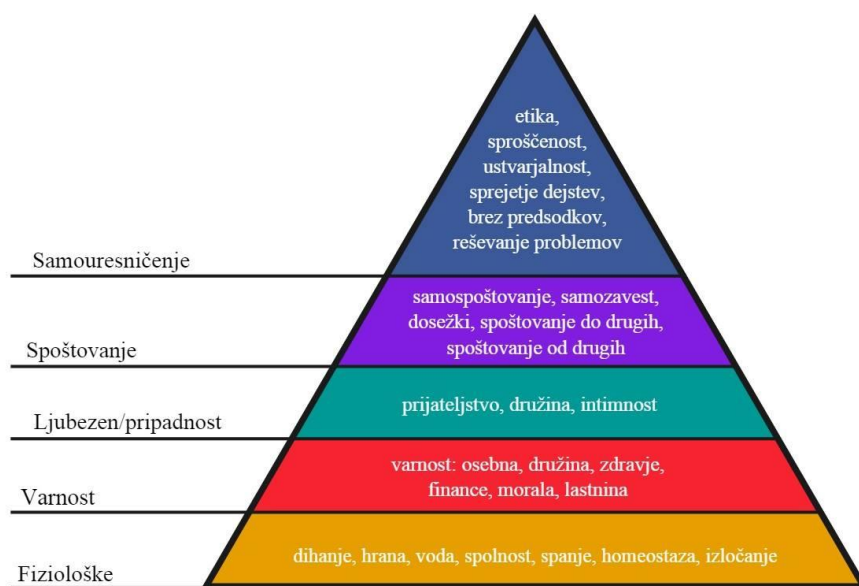
Potreba po pripadnosti in ljubezni: s tem, ko zadovoljimo prvi dve potrebi, se oblikuje nova vrsta potreb: potreba po ljubezni, pripadnosti in naklonjenosti – posameznik čuti odsotnost ljubljenih oseb, otrok ali prijatelja, hrepeni po ljubeznivih odnosih z ljudmi, po svojem mestu

v skupini ali družini; človek si želi biti sprejet s strani družbe, želi pripadati določenemu krogu ljudi.

Potreba po spoštovanju: na eni strani imamo potrebo po uspehu, obvladovanju, samozavesti, neodvisnosti, svobodi, na drugi pa so želje po ugledu, prestižu in slovesu, pozornosti, pomembnosti; zadovoljena potreba nam da občutek samozaupanja, vrednosti in koristnosti, nasprotno pa se pojavijo občutek manjvrednosti, šibkosti in nebogljenosti.

Potreba po samouresničitvi: kaže se v hotenju, da postanemo tisto, kar smo zmožni postati, realizirati svoje talente; Maslow razume to potrebo v smislu, da človek preseže samega sebe, prestopi svoje meje – posledica je osebna rast, izpolnitev življenjske naloge, razcvet lastne kreativnosti.

Zadnja potreba je namenjena osebni rasti človeka, prve štiri skupine pa so namenjene ohranjanju človeškega življenja in statusu v družbi. Prve potrebe so bistvene za življenje, zato so predstavljene v širokem spodnjem delu piramide; ko osvojimo prvi del piramide, nastopijo višje potrebe in tako naprej, do vrha.



Hierarhija potreb po Maslowu

Slika 1.3.1: Hierarhija potreb po Maslowu

(Vir: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hierarhija_potreb_po_Maslowu.svg)

Kljub temu, da hierarhija potreb, ki jo navaja Maslow, okvirno velja, Musek (2003) meni, da ta teorija ni dovolj empirično raziskana. Pojavlja se vprašanje, ali te ugotovitve veljajo tudi za

ljudi, ki so okusili vrednost samoaktualizacije in duhovnih ciljev: bodo vztrajali pri njih, kljub temu, da bodo s tem »zanemarili« nižja zadovoljstva in spoštovanje? Skozi zgodovino se najde mnogo primerov, ko so ljudje prezirali smrt zaradi višjih idealov. Koga bodo vojaki, katerih cilj je vzdrževanje varnosti, miru in stabilnosti, najprej zaščitili? Bodo najprej zadovoljili svoje fiziološke potrebe in šele nato varovali druge? Prav tako pa se poraja vprašanje, če so fiziološki motivi pomembnejši od psiholoških, kakšna so dejanska razmerja med vmesnimi kategorijami. Zdi se, kot da je prizadeto spoštovanje bolj urgenten motiv kot pomanjkanje ljubezni ali pripadnosti. Prav tako pa je Maslow proučeval tudi pomen samoaktualizacije za družbo: po njegovem je razvoj samoaktualizacije treba spodbujati, ni pa je treba spreminjati ali popravljati. Meni, da je za spoznavanje samoaktualizacije treba najprej proučiti »elito«.

V Maslowi hierarhiji potreb lahko tudi ugotovimo, da je zanemaril splošne razlike med intelektualnimi in socialnimi potrebami ljudi, ki so vzgojeni v kolektivističnem okolju in ljudi, ki so vzgojeni v individualistični družbi. Njihove potrebe se razlikujejo, saj so ljudje iz individualistične družbe bolj osredotočeni nase, medtem ko druga skupina ljudi bolj stremi k izpolnitvi potrebe po pripadnosti. Te potrebe niso univerzalne in se razlikujejo glede na kulturo (https://en.wikipedia.org/wiki/Maslow's_hierarchy_of_needs).

Otroci so v primerjavi z odraslimi v podrejenem položaju, saj, sploh v mlajših letih, ne morejo in ne znajo ubesediti svojih potreb, hkrati pa se zaradi svoje duševne in telesne nebogljenosti sami ne morejo potegovati za svoje pravice. Nimajo sredstev in moči, s katerimi bi si zagotovili dober položaj v skupini, zato so popolnoma odvisni od staršev. Poleg tega, da starši učijo otroke seštevanja in odštevanja, branja in pisanja, jim omogočijo, da se učijo o stvareh na internetu, jih učijo angleške besede in izraze, ne smemo niti pozabiti na zadovoljevanje otrokovih osnovnih potreb, saj je v prvih letih bolj pomembno to, da otrok dobi občutek pripadnosti družini, s katero postaja samostojen in pridobiva pozitivno samopodobo, da si zna sam obleči bundo, da postaja odgovoren za svoja dejanja, da zna poskrbeti zase, če ga zebe, če je lačen, da zna prositi za pomoč ipd.

Tušak, Marinšek in Tušak (2009: 64, 65), v knjigi *Družina in športnik* navajajo tri sklope osnovnih otrokovih potreb, ki so sicer hierarhično urejene, velikokrat pa se med seboj dopolnjujejo in prekrivajo:

- **Potrebe po ljubezni in varnosti:** starševska ljubezen je ena temeljnih otrokovih pravic in zanjo ni nadomestila; pomembna pa je tudi ljubezen otroka do staršev, ki je

prvi pogoj za razvoj prijaznosti, empatije, sočustvovanja, razumevanja in upoštevanja drugih; otrok se teh lastnosti lahko nauči samo, če ima vsakodnevno izkušnjo iz svoje družine; potreba po ljubezni se povezuje s potrebo po varnosti, saj otrok nujno rabi občutek varnosti ob starših, ker to zanj pomeni, da je varen tudi svet izven družine; otrok, ki razvije temeljno zaupanje do sveta, bo lahko stopal v svet samostojno in samozavestno, izkušnje pa mu bodo predstavljale izzive, ki so nujne za njegov razvoj.

- **Potreba po spoznavanju sveta:** novorojenec stopi v neznan svet; pri tem ni dovolj samo, da mu o njem pripovedujejo starši, temveč ga mora tudi sam spoznavati, raziskovati in odkrivati; na otrokov duševni razvoj ugodno vplivata manipuliranje in komuniciranje z okoljem – več kot ima otrok možnosti komunicirati in manipulirati, hitreje preide v samostojnost in neodvisnost, kar pa pospešuje socialni in čustveni razvoj.
- **Potreba po sprejetosti in uveljavljanju:** v oblikovanje medosebnih odnosov se lahko vključuje le tisti otrok, ki je v družini sprejet kot enakovreden družinski član – otrokova sprejetost s strani staršev je temelj pri njegovem učenju vzpostavljanja in vzdrževanja medosebnih odnosov: otrok se uči izražati in uveljavljati svoje interese, želje, potrebe, hkrati pa spoznava in upošteva interese drugih – naučiti se mora uveljavljanja, sodelovanja in prilagajanja.

Sodobna psihoanaliza trdi, da morajo biti v zgodnjem otrokovem razvoju izpolnjene bistvene otrokove želje in potrebe, ki otroku omogočajo občutek pripadnosti, hotenosti, ljubljenosti in zaželenosti. Te potrebe bi morale biti zadovoljene v odnosu starši-otrok in predstavljajo predpogoj za zdrav in funkcionalen razvoj otroka ter kasneje odraslega človeka in z njim povezanimi odnosi (Gostečnik 2008: 364).

1.4 ŠPORT KOT VREDNOTA

Šport je družbeni pojav. Njegovo mesto in vloga v družbi sta odvisna od razvitosti družbene zavesti, od potencialnih vrednot športne aktivnosti in realnih družbenih odnosov do teh vrednot. Najpogosteje je športna aktivnost sredstvo za doseganje splošnih in tudi specifičnih družbenih ciljev. Tako poznamo različne vrednostne orientacije do športa, kot so *razvojni šport*, s katerim se usmerja psihosocialni in psihofizični razvoj članov, *rekreativni šport*, ki je sredstvo za ohranjanje različnih sposobnosti posameznikov, *standardni šport*, kjer je poleg ohranjanja različnih psihofizičnih in psihosocialnih lastnosti, pomembno tudi doseganje športnih rezultatov, *vrhunski šport* pa predstavlja tradicionalni in splošni model mišljenja o športu (Tušak in Tušak 2001: 94, 95).

Šport lahko poleg družbene, predstavlja tudi osebno vrednoto, ki pa je odvisno od notranje (rezultat razvoja in socializacija osebnosti) in zunanje motivacije (posledica neposredne socialne okolice).

Potreba po gibanju je za človeka nekaj naravnega, zato lahko rečemo, da je šport v otroštvu najboljša naložba za njegovo polno in ustvarjalno življenje v prihodnosti. Skrbniki lahko z ustreznimi spodbudami k športni dejavnosti vplivajo na kasnejši življenjski slog otroka ter ga opremijo za vse strese, ovire in obremenitve, saj se v okviru posameznih izkušenj s športom urijo tudi druge življenjske spretnosti.

Musek (1991) navaja definicijo vrednot kot: »Ljudje v svojem življenju različne stvari, kot so predmeti, osebe in aktivnosti itd., neprestano ocenjujemo in vrednotimo. Tako imajo različni pojavi za nas različno vrednost, privlačnost in zaželenost. Pojme, ki se nanašajo na stvari in kategorije, ki jih visoko vrednotimo, cenimo in za katere si močno prizadevamo, imenujemo vrednote.« Vrednote ne smemo enačiti z motivi, interesi, potrebami, stališči, ideali, čeprav jih je včasih težko razlikovati od drugih pojmov (Musek 2000: 12).

Schwartz in Bilsky (1990: 878, v Marolt 2008: 4) opredeljujeta vrednote kot prepričanja oziroma pojmovanja o želenih končnih izidih oziroma vedenjih, ki presegajo specifične situacije, vodijo in usmerjajo izbiro ali oceno pojavov in ravnanj ter so urejena glede na relativno pomembnost.

Glede na prisotnost izkušenj se šport pri ljudeh, ki imajo pozitivna stališča do športa, kot osebna vrednota kaže na dva načina:

- Šport je nekaj vrednega in koristnega (rezultat intenzivne indoktrinacije in vztrajnega ponavljanja stereotipnih pozitivnih ocen o efektih športa)
- Šport je bistven za zadovoljevanje osebnih potreb (glede na osebne izkušnje) (prav tam).

Tušak in Bednarik (2002) navajata različne vidike s katerimi lahko vrednotimo šport:

- sredstvo za preživetje in posredno ugodnost v družbi,
- sredstvo samouresničitve in statusnega simbola,
- sredstvo izboljšanja psihofizičnih sposobnosti, kar je odraženo v zdravstvenem statusu posameznika,
- sredstvo družbe za razvoj patriotskih čustev in dvig obrambnih sposobnosti.

Najpomembnejšo spodbudo mladim, da bi pridobili pozitivnejši odnos do športa, predstavlja družinsko okolje, kasneje pa tudi šola in vrstniki, športna vzgoja ter športna društva. Zelo velika verjetnost je, da bodo otroci aktivnih staršev prej pridobili in oblikovali aktiven življenjski slog ter navade, ki so v skladu s športnim življenjem. Poleg podpore in spodbude staršev imajo otroci na voljo tudi športno vzgojo, ki pa sicer ni na urniku vsak dan, zato ne zadošča stališču številnih raziskav, ki pravijo, da bi morali biti mladi aktivni vsaj eno uro na dan. Otroci pa imajo na voljo tudi strokovno vodene in organizirane športne aktivnosti izven šole, v organizaciji številnih klubov in društev.

Vrhunski šport se zelo razlikuje v primerjavi z drugimi vrstami športa predvsem v tem, da se ne podreja predpisanim družbenim vzorcem, ampak ima lastne predpise, vrednote in norme ter lastno dojemanje moralnosti; vrednote so na nek način generalizirani motivacijski cilji, zato jih moramo obravnavati skupaj z osebnimi cilji in motivi, hkrati pa, ko govorimo o vrednotah, govorimo o razlikah, ki so vidne z ostalim prebivalstvom. Študije kažejo, da razlike dejansko res obstajajo, saj športnikom več pomenijo socialne vrednote in vrednote udobja, kot pa tradicionalne vrednote (Tušak in Tušak 2001). Avtorja še dodajata tri sklope vrednot:

- vrednote svobode, prijateljstva, ljubezni in razumevanja s partnerjem,
- vrednote, značilne za visoko storilnostno motivirane športnike: poklic, nove izkušnje in osebna izpopolnitev,
- vrednote, povezave s starši in družino.

1.4.1 Motivacija za udeležbo v tekmovalnem športu

Otroci pridobijo z vstopom v društva, klube ali skupnosti tudi na krepitvi socialnih interakcij. Od otrokovih lastnih potreb, sposobnosti in veščin je odvisno, v katere institucije bo vlagal svoje želje in hotenja. Ko postane član institucije, postanejo sočlani pomembni tretji, prek katerih oblikuje svoja pričakovanja, z njimi pa tudi pričakovanja drugih. Identiteta ni samo dosežek posameznika ampak se prepozna kot subjekt kolektivnih socialnih dejavnosti – kot član skupine (Fisher in dr. 2001: 305, v Pušnik 2005: 16).

V slovenskem prostoru ima klubski šport še vedno najpomembnejšo vlogo. Tradicionalno je usmerjen v tekmovalnost ter stremi k visokim rezultatom. Talente začnejo odkrivati že v različnih športnih šolah in drugih organizacijah ter so usmerjeni na pripravo v vrhunski šport.

Motivacija je ena izmed centralnih vzvodov človekovega vedenja. Raziskave kažejo, da lahko razdelimo motivacijo v dva razreda; v intrinzično in ekstrinzično motivacijo. Kot nam že ime

pove, intrinzična izvira iz posameznikove notranjosti, ekstrinzična pa se nanaša na instrumentalno izvajanje naloge zaradi nekega zunanjega razloga (Deci 1971). Renko (2009, v Buček in Čagran 2011: 116, 117) navaja, da je pri notranji motivaciji vključena nagrada, ki je notranje nadzorovana, torej, oseba sebe motivira tako, da se nagradi za neko uspešno izvajanje dejavnosti. Pri zunanji motivaciji pa je nadzor s strani zunanjih virov. Pri intrinzični motivaciji je dejavnost cilj sam po sebi, pri ekstrinzični pa dejavnost predstavlja sredstvo za doseganje cilja. Posledica intrinzične motivacije je osebno zadovoljstvo ob izvajanju dejavnosti in pridobljenih rezultatih, pri ekstrinzični pa je namen doseči nek cilj (zmaga, plačilo).

Športna motivacija se od splošne loči v mnogih pogledih, saj se šport od ostalih dejavnosti loči po visoki storilnostni tekmovalnosti in usmerjenosti, visoki motivaciji za doseg ciljev in usmerjenost za izboljšanje nastopa. Govorimo o tekmovanju kot specifični športni situaciji, ki sodoloča tudi športnikovo motivacijo. V tekmovalnem procesu pride do dveh različnih teženj (Tušak in Tušak 2001, v Kajtna, Tušak in Kugovnik 2003: 71):

- **želje po uspehu na tekmovanju** (pozitivna storilnostna motivacija, težnja po doseganju uspehov, športnike najbolj motivirajo tekmovanja),
- **težnje po preprečevanju neuspeha na tekmovanju** (negativna tekmovalna motivacija, težnja po preprečitvi neuspehov, povezana s preteklimi izkušnjami o lastni uspešnosti, koristna le, če primanjkuje pozitivne).

Bolje je, če je športnik predvsem notranje motiviran, kot pa da za vzpodbudo potrebuje zunanje vzvode (denar, medalje), saj niso tako zanesljivi in precej hitro izginejo. Tisti otroci, ki so vztrajnejši, nastopajo na višjem in kvalitetnejšem nivoju in dokončajo več nalog, kot otroci, ki so zunanje motivirani (Thomas in Tennant 1978, v Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 123).

Sicer uspešni športniki iščejo vzrok za trenutni neuspeh v sebi, notranjih faktorjih in s tem izrazijo odgovornost za ta neuspeh; na drugi strani pa neuspešni športniki iščejo razloge za svoj neuspeh v zunanjih faktorjih ter pripisujejo uspeh nasprotnika sreči.

Glavni značilnosti športa sta različni motivi za ukvarjanje s športom in želja po dobrih rezultatih. Tušak in Tušak (1997) sta predstavila sedem motivov, zakaj se posamezniki ukvarjajo s športom: status uspešnosti, timska atmosfera, razburljivost – izziv, sposobnosti, potrošnja energije, razvoj sposobnosti, prijateljstva.

Uživanje je najpomembnejši dejavnik notranje motivacije, vključuje pa občutke veselja, zabave, sreče in lepote. Tudi Csikszentmihaly (1975, v Tušak in Tušak 2001: 64) je konstruiral listo relativno neodvisnih izvorov uživanja in zadovoljstva v športu: tekmovanje, razvoj osebnih spretnosti in sposobnosti, prijateljstvo, sama športna aktivnost, uživanje zaradi doživetij, izkušanje spretnosti, preizkušanje sebe v doseganju idealov, prestiž, nagrada in slava, čustvena sprostitev.

V sodobni pedagoški teoriji pa vedno bolj razlikujemo motivacijo glede na uspešnost; če za primer vzamemo učno motivacijo, prihaja do interakcijskih vplivov med učencem, učiteljem in učnim kontekstom (sošolci), ki pa lahko deluje spodbujevalno ali zaviralno. V tem odnosu je bistveno, kako je učenec »uglašen« s svojim učnim kontekstom: če pride do skladnosti med njegovo motivacijo in čustvi, ki so povezana z učenjem ter danostmi njegovega socialnega in fizičnega okolja, potem bo učenec produktiven pri svojem delu. Okolje spodbuja učenca, da zadovoljuje svoje potrebe, ta pa izpolnjuje pričakovanja okolja (Šugman Bohinc 2011: 58).

Martens (1980, v Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 125, 126) navaja, da so prevelik stres, odsotnost igranja na tekmah in napake v nastopih najpogostejši razlogi, zakaj mladi športniki odnehajo tako kmalu. Orlick (1975, prav tam) je ugotovil, da večina otrok, ki je prenehala z aktivnim športnim udejstvovanjem, ni prejela veliko vzpodbud in so na tekmah igrali zelo malo; eden izmed pomembnih faktorjev je tudi strah pred napakami in psihični stres, ki otroke preplašita do te mere, da raje odnehajo. Ob vsem tem imajo zelo pomembno vlogo tudi trenerji, saj morajo tehnične vaje prilagoditi starostnim kategorijam, omogočiti igranje vseh otrok na tekmah ter poskrbeti za zanimive in pestre treninge.

Na treningih trenerji učimo svoje igralce pozitivnega odnosa do vztrajnosti, potrpežljivosti, delavnosti, spoznavajo pa tudi svoje psihične in telesne meje. Želimo, da otroci spoznajo, da se morajo za stvari v življenju potruditi.

Tušak, Marinšek in Tušak (2009: 126) navajajo elemente za izboljšanje motivacije mladih športnikov:

- strukturiranje motivacijsko bogatega okolja,
- zagotavljanje možnosti za razvoj spretnosti,
- zanimivi treningi,
- možnosti za uveljavljanje otrokovih potreb,
- vznemirljiva tekmovanja in treningi,
- razvijanje realističnih ciljev in uspeha.

1.4.2 Pomen športnega udejstvovanja za otrokov razvoj in vzgojo

Številne raziskave kažejo, da športno udejstvovanje vpliva tako na telesno, kot tudi na duševno zdravje. Vsakodnevna telesna aktivnost pripomore k boljši kvaliteti življenja, k boljšem počutju, vpliva na zdravje srčno-žilnega sistema, pomaga pri uravnavanju telesne teže, mogoče celo pripomore k daljšemu življenju (Tušak 2000, v Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 81).

Videmšek, Strah in Stančevič (2001) poimenujejo gibanje kot primarno potrebo otroka, kot eno izmed najpomembnejših področij v njegovem razvoju. Če otrok to potrebo, skladno z drugimi, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen, hkrati pa se razvija celostno, v celovito osebnost. Strokovnjaki so ugotovili, da vsega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, ne more v celoti nadoknaditi.

Otroci zelo veliko časa preživijo in presedijo v šoli, doma pa pred računalnikom in televizijo. Ker se premalo gibajo, se jim zmanjšajo gibalne zmogljivosti, do sprememb pride tudi v telesnih značilnostih. V zadnjem letu lahko zelo nazorno opazimo, da smo vedno bližje krizi telesnega in gibalnega razvoja otrok, za kar je kriv spremenjen način življenja (informacijska in zabavna tehnologija, potrošništvo) (Starč, Strel in Kovač 2010).

Šport vpliva na gibalni, socialni, čustveni in spoznavni razvoj; prav tako pa športne dejavnosti izboljšujejo odnose v družini (Videmšek, Strah in Stančevič 2001: 13). Študije kažejo, da gibalni razvoj vpliva na psihični razvoj in obratno. Otrok si skozi igro pridobiva vzdržljivost in razvija gibalne sposobnosti.

Jambrešič (2003, v Zaplatič 2009: 19) navaja kako vpliva šport na celoten razvoj otroka:

- zadovoljuje otrokove potrebe po gibanju,
- prispevamo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja, sploh, če izvajamo aktivnosti v naravi,
- vpliva na otrokove čustvene in duševne sposobnosti, na pozitivne odnose med družinskimi člani,
- pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju,
- povečajo se zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad seboj,
- prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar vpliva na socialni in duševni razvoj,
- v igri z vrstniki občuti veselje in radost,
- načrtno vplivamo na motorični razvoj otroka in sposobnosti (hitrost, moč, koordinacija, gibljivost, preciznost, ravnotežje ipd.)

- otrok spoznava pojave v vsakdanjem življenju: svoje telo, promet, vrednote in tako prispeva k oblikovanju lastnega značaja,
- uresničuje svoje potrebe in želje, spoznava pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja zmage, se sooča s porazi,
- postopoma začne spoznavati in osvajati osnovne pravine različnih športov,
- športno udejstvovanje predstavlja pomemben dejavnik družinske integracije,
- splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti.

Športna dejavnost je igra in učenje, razvijajo pa se tudi gibalne in motorične sposobnosti. V športu je pomembno, da trenerji dosežemo, da igralci razvijejo tako osebnostne kvalitete (red, samodisciplina, delovne navade) kot tudi druge življenjske sposobnosti, ki jih bodo lahko uporabili v vsakdanjem življenju.

1.4.3 Otroci in tekmovanje

V zadnjem času vse bolj velja prepričanje, da je v športu mladih prevelik poudarek na tekmovalnosti, hkrati pa lahko trdimo, da je organiziran šport pomemben dejavnik pri razvoju otrok in mladostnikov, kar nam potrjuje tudi dejstvo, da veliko otrok sodeluje v šolskih in klubskih programih, saj se zavedajo psihosocialnih in fizičnih koristi športnega udejstvovanja. Nekateri kritiki dodajajo, da bi bilo treba popolnoma eliminirati tekmovalni šport, saj otrokom povzroča prehud stres, prav tako naj bi tekmovanja vodila v sovražnost in povzročanje frustracij.

Tekmovanje daje otrokom možnost ocenjevanja svojih sposobnosti, primerjajo se lahko z drugimi soigralci, kar se nam dogaja tudi v vsakdanjem življenju (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 78). Pomembno je tudi, da so športnikom omogočeni primerni treningi in tekmovanja, veliko vlogo v ekipi pa ima tudi trener, ki mora skrbeti za prijetno vzdušje in enotnost v ekipi. Če so omogočeni vsi ti dejavniki, mladi športniki lahko razvijajo telesne sposobnosti pa tudi psihološke (koncentracija, samozavest, čustvena kontrola). V mlajših selekcijah je najbolj pomembno, da si tako otroci, kot tudi trenerji prizadevajo, da bi igralci postali uspešni in bi uživali v treniranju. Šugman, Pavlovič in Žvan (1993, prav tam) menijo, da je tekma življenjska sopotnica, v športu pa je izražena še toliko bolj očitno. Pomembno je, da otroka naučimo, kaj je uspeh.

Trenerji moramo skrbno načrtovati proces športne vadbe otrok in mladostnikov, ki predstavlja šolo življenja, kjer se pridobivajo življenjske spretnosti, ki lahko vplivajo na celoten življenjski potek posameznika.

Tekmovalni šport je orodje, ki pomaga pri učenju in grajenju samozavesti, vztrajnosti in discipline ter nacionalne zavesti; mladi se ob večjih izzivih in obremenitvah bolje razvijajo, doživljajo uspeh, se soočajo s porazi, nabirajo izkušnje, dobivajo priznanje v družbi in razvijajo pozitivne vrline. Vse to predstavlja pozitivne razvojne spodbude, ki podpirajo razvoj osebnostnih lastnosti posameznikom, prav tako pa k njim strmi prava vzgoja (Gaisbacher in Jörg Pongratz 2011, v Recek 2013: 21).

Leta 2008 je bila izvedena raziskava Lavalleeja in Jonesa (2008) na temo preučevanja življenjskih spretnosti britanskih športnikov, katere namen je bil raziskati kako so opredeljene življenjske spretnosti ter katere spretnosti so za njih najpomembnejše. Rezultati so pokazali, da je za športnike zelo pomembno, da v športu razvijajo socialne in druge življenjske spretnosti, hkrati pa ločijo katere spretnosti so se naučili skozi šport in kako se odražajo v drugih segmentih življenja. Kot pomembne dejavnike, ki so jih športniki pridobili v svoji športni karieri, avtorji navajajo tudi prijateljstvo v klubu, sposobnost reševanja konfliktov ter timsko delo. Vsi vprašani so omenili, da pridobljene življenjske spretnosti uporabljajo kot pozitivne vsakodnevne spretnosti. Življenjske spretnosti so v raziskavi razdelili v štiri teme: socialne spretnosti, spoštovanje, spretnost vodenja in odnosi v družini; osebne življenjske spretnosti so se nanašale konkretno na posameznika: disciplina, postavljanje ciljev, soočanje z rezultati, motivacija, samoorganizacijske spretnosti. Končna razprava je pokazala, da so za britanske športnike najpomembnejše socialne spretnosti, ki omogočajo, da lahko sodelujejo in so v odnosu z drugimi ljudmi; hkrati pa so dodali tudi to, da so socialne spretnosti pomembne za športnike tudi takrat, ko prenehajo s športom, pri sklepanju prijateljstev, iskanju službe ter iskanju partnerja. Za pomemben faktor se je izkazalo timsko delo, saj morajo športniki znati spoštovati in poslušati druge ter ustrezno odreagirati v vseh okoliščinah. Študija pa tudi poudarja, da so spretnosti za izboljšanje odnosov, komunikacija in socialni stiki eden izmed pomembnejših kriterijev za mlade športnike (Lavallee in Jones 2008, v prav tam. 25, 26).

Raziskave kažejo, da ima šport lahko tudi negativne posledice za mlade, saj vpliva na zdravje, telesni razvoj in poškodbe. Rezultati kanadskih plavalcev (Fraser Thomas, Côté in Deakin 2008) kažejo na zelo intenzivne in specifične treninge že v zgodnjem otroštvu. Zaradi zelo natrpanega urnika treningov ni bilo časa za druge aktivnosti, saj so se športnikom zgodaj specializirale faze razvoja, ki so vodile do zgodnjega vrha športne kariere. Kljub napornim treningom so plavalci ohranjali motivacijo za vztrajanje v sprostitevnih igrah. Omenili so, da so prehitro preskakovali v višje starostne kategorije in da na to še niso bili pripravljeni, kar je vodilo v izčrpanost. Razlogi za umik iz športa so predstavljali konflikti interesov,

nedostopnost in negativne izkušnje. Raziskava je pokazala, da so trenerji pogosto namenili pozornost le najboljšim plavalcem, slabših pa niso upoštevali. Starši so podpirali otroke le finančno, na njih pritiskali, naj nadaljujejo s plavanjem (želeli so, da so otroci tako uspešni kot so bili sami ali pa so želeli uresničevati svoje sanje prek njih), kar je še dodatno pripomoglo k športnikovi tesnobi, zmanjšanem uživanju, manjši motivaciji in izčrpanosti. Sicer so se plavalci dobro počutili med vrstniki, saj jih je povezovala motivacija, skupni cilji, pozitivni vplivi vzornikov in splošen občutek družine v klubu (Recek 2013: 27, 28). Izmed negativnih posledic pa so izpostavljene tudi poškodbe, saj so tisti športniki, ki tekmujejo na višjih tekmovanjih, bolj izpostavljeni poškodbam kot športniki na nižjih. Otroci, ki pogosto čutijo pritisk, da morajo zmagati, sebe zaznavajo kot manj sposobne, ob prisotnosti soigralcev se čutijo ranljive. Intenzivni treningi vplivajo tudi na družbeno izolacijo, rivalstvo in pomanjkanje prostega časa (IOC 2008: prav tam), opazijo pa se tudi prehranjevalne motnje.

Pot do vrhunskih rezultatov je zelo strma in dolga. Trenerji imamo ob podpori staršev na tej poti zelo pomembno vlogo, ne smemo pa biti razočarani, če se talentiran športnik namesto za šport odloči za šolanje ali poklic. Ob kakovostnem delu trenerjev lahko mlad človek razvije in pridobi različne odlike, zmožnosti in vrline, ki jih lahko kasneje uporabi tudi v drugih segmentih življenja.

1.5 SKUPINA

Značilnost človeške narave je predvsem njegova družabnost in skupno življenje, kar priča dejstvo, da vsak posameznik v vsakodnevem življenju pripada neki skupini: delovni, socialni, športni, prijateljski idr. Vstopanje v osebne odnose, njihovo oblikovanje in vzdrževanje ter prekinjanje teh je pomembna človekova dejavnost. Ljudje s tem zadovoljujemo potrebo po druženju, saj nihče ne želi biti sam.

Številni avtorji so mnenja, da je težko opredeliti, kaj skupina sploh je, problem pa je heterogenost skupin, saj ima velikost skupine pomemben vpliv na njene značilnosti in strukturiranost.

Skupino lahko najbolj enostavno opredelimo kot dva ali več posameznikov, ki se srečujeta zaradi njima pomembnih zadev. Uršič (2002: 101) navaja, da je delo v skupini opredeljeno kot sodelovanje vsaj dveh posameznikov, ki sta odvisna drug od drugega za dosego skupnih ciljev. Namen dela v skupini je, da se naučimo opravljati skupne naloge, da spoznamo delo, da spoznamo ideje drugih ter tako postanemo pri delu zrelejši ter uspešnejši.

Skupine lahko razdelimo tudi glede na velikost na velike (narod, člani organizacije ipd.) in majhne, ki jih poimenujemo tudi psihološke skupine. V majhnih skupinah je vzajemna interakcija bolj intenzivna, razvijajo se pomembni psihološki procesi (čustvena in kognitivna povezanost), pogoste so intenzivne emocije, ki se izražajo skozi sodelovanje ali tekmovanje, zaupanje ali nezaupanje. Člani psiholoških skupin imajo skupne cilje ali pa skupinskim podobne individualne, za katere menijo, da jih bodo najbolj uspešno dosegli s sodelovanjem. Pri skupinskih aktivnostih vsak član vpliva na vse preostale, razvijejo pa se tudi statusi in vloge, skupaj pa oblikujejo norme in pravila (Ule 2004: 355).

Nobena skupina pa ne obstaja brez vodje – člani skupine se družijo ob osebi, s katero se poistovetijo, katera jim omogoča uresničevanje njihovih teženj ali pa če so k njemu usmerjeni njihovi interesi (Možina 1994: 602).

V mojem primeru se bom osredotočila na majhne skupine, saj ekipo rokmeta sestavlja največ do 20 otrok.

Vedeti pa moramo, da ima vsaka skupina svoje posebnosti, ki so odvisne od dejavnosti, ki jih skupine izvajajo.

1.5.1 Pomen skupine

V splošnem bi lahko skupino definirali kot splet medsebojnih odnosov, ki trajajo dalj časa. Temelji na skupnih vrednotah, nalogah in ciljih ter teži k integriranosti. Bistvenega pomena so interakcije med člani skupine, občutek pripadnosti, podpore ter nenazadnje skupine služijo tudi za izpolnitev določenih potreb zadovoljstva posameznika.

Prijatelji predstavljajo za posameznika **močno oporo in vir gotovosti** v vseh obdobjih njegovega življenja; v obdobju, ko stremimo k samostojnosti in potrditvi samega sebe pa igra pomembno vlogo predvsem skupina. Najpomembnejša dejavnost skupine za odraščajočega otroka je v večini primerov zabava, ki predstavlja najenostavnejši način, da naveže stik z drugimi in se čuti sprejetega. Prijatelji so tisti, s katerimi odraščajoči otrok deli trenutke vsakdanjega življenja, kjer se lahko zabava brez občutka kontrole. Skupina je prostor, kjer se lahko otrok sprosti – bolj kot otrok odrašča, več se pričakuje od njega, tako doma kot tudi v šoli, skupina pa ostaja še vedno kraj, kjer otrok lahko ostane otrok in si še lahko privošči neodgovornost. Značilnost skupine prijateljev je tudi v tem, da imajo »svoj jezik«, da z občasnimi skupnimi podvigi, ki se sicer zdijo staršem nesmiselni, ublažijo notranje konflikte in negotovost otroka.

Skupina predstavlja torej čustveno zatočišče otrok, saj biti del skupine pomeni tudi, da se pripadniki soočijo med seboj in si lahko zaupajo probleme in stvari, ki jo jim pomembne. Odraščajoči otroci začenjajo v tem obdobju vedno bolj stremeti k samostojnosti in odraslosti, zato zavzemajo vse večjo razdaljo od staršev. Pri tem pa se veliko otrok sreča z osamljenostjo in negotovostjo – v teh trenutkih mu skupina predstavlja pomemben steber podpore, ob njih se počuti varnega, sprejetega in razumljenega.

Le malo otrok je takih, ki preživljajo svoj prosti čas skupaj brez nekega cilja – skupina naj bi predstavljala neko vrsto zaščite pred drugimi skupinami (Bajzek 1997: 88-90).

1.5.2 Procesi v skupini

Bistvo kakršnegakoli medosebnega odnosa je interakcija. Vsak posameznik v odnos nekaj vlaga, da bi iz njega kaj dobil; dobiček mora biti večji kot pri drugi, alternativni skupini.

Socialne norme so regulativi vedenja; to so standardna pravila vedenja, ki jih skupina sprejme v zvezi s pomembnimi stvarmi.

Glavne značilnosti norm (Thibaut in Kelley, v Tušak in Tušak 2001):

- norma je habitualizirana kombinacija vedenjskih oblik,
- v diadi temelji norma na konsenzu, v večjih skupinah pa na večinskem principu,
- norma ima pomen tretjega člena,
- norma je nadomestilo osebnega vplivanja,
- validira se s socialno interakcijo,
- stabilizira socialno okolje in medsebojne odnose,
- sklopi norm določajo socialne vloge.

Poleg norm pa se uporabljajo tudi pravila, ki jih postavlja oseba, ki ima pravico ukazovati – to je običajno trener. Poznamo pa tudi prisilo: to so ukazi, ki temeljijo na moči, ki jo imajo osebe, ki imajo pravico ukazovati.

Trener je ključna oseba, s pomočjo katere otroci spoznavajo šport. Od njega je odvisno, kakšna bo izkušnja njegovih igralcev, pomembno pa je, da je oseba, za katero igralci vedo, da se lahko zanesejo nanjo v najbolj občutljivih trenutkih.

Konformiranje je ravnanje v skladu z normami. Tu gre za igralčevo vedenje, ki ga skupina pričakuje in nagraduje, s tem pa posamezniku olajšuje orientacijo v svetu.

Proces slej ko prej vodi v rigidnost skupine. Nasproti temu se pojavljajo spremembe posameznih članov, čemur rečemo inovacija (vpliv manjšine). Inovacija lahko povzroči tri reakcije:

- Renormalizacija (ekipa bo sprejela pobudo manjše skupine igralcev in korigirala – bolj kot so utrjene norme, težje bo prišlo do spremembe).
- Polarizacija (ekipa bo na pobudo manjšine odreagirala negativno ter se še čvrsteje prijela svoje vizije; zgodi se lahko, da celo kaznuje manjšino).
- Ignoriranje manjšine.

Prisiljevanje temelji na ukazih posameznikov, ki imajo moč vplivanja in socialne kontrole nad člani.

Struktura skupine so odnosi in povezanost posameznih elementov skupine. Struktura je odnos med pozicijami, kjer vrednost determinira posameznikov status v skupini. Status pa določa potencialno moč člana. Socialna vloga je pričakovan vzorec vedenja, glede na pozicijo.

Vodenje zelo vpliva na uspešnost ekipe. Vloga vodje je v skupini zelo pomembna in izpostavljena, mora pa biti že vnaprej določena.

Tavčar (2006) meni, da brez uporabe moči ni pravega vodenja. Moč ima tisti, ki ima sposobnost učinkovitega spodbujanja igralcev. Z močjo vodja vpliva tako, da spodbudi spremembe v ravnanju. Avtorja French in Raven (2001, prav tam) navajata pet vrst moči:

- *moč nagrajevanja* (nagrajevanje za opravljeno delo),
- *referenčna moč* (identifikacija z neko osebo, skupino),
- *ekspertna moč* (priznavanje znanja, kompetentnosti osebe),
- *legitimna moč* (pravica vodje do uporabe fizične moči ali moči sredstev),
- *moč pritiska* (bojazen pred kaznijo).

Zase lahko rečem, da sem v prvi vrsti demokratična trenerka, saj imam zelo dobre odnose s svojimi igralci. Zdi se mi pomembno, da jim dam priložnost, da sami povedo kje mislijo, da so šibkejši, kateri so tisti elementi igre, ki jim moramo posvetiti več časa in vložiti več truda. Menim, da morajo mladi postati odgovorne osebe, zato lahko sprejemajo lastne odločitve. Včasih je težko, ker je meja med dopuščanjem njihove svobodne izbire in mojim usmerjanjem zelo tanka, vendar se mi zdi pomembno, da se medsebojno spoštujemo in smo skupaj odgovorni za svoja dejanja.

1.5.3 Življenje v skupini

V procesu odraščanja otrok sta prijateljstvo in skupina vrstnikov dva zelo pomembna dejavnika. Na zunaj zelo neorganizirana skupina lahko kmalu postane struktura, znotraj katere se pojavijo pravila, člani skupine imajo skupne interese ter koga, ki na tak ali drugačen način predstavlja nekakšno vodjo. Znotraj prihaja do sprejemanja skupnih odločitev ter do izmenjave mnenj, kar pa gradi identiteto skupine.

Skupina predstavlja prostor za razvoj socialnih spretnosti, komunikacije, srečujejo pa se tudi z drugačnostjo; nudi občutek varnosti, sprejetosti in pripadnosti. Če skupina izpolnjuje vse zgoraj omenjene pogoje, je velika verjetnost, da so otroci pripravljeni žrtvovati veliko, da bi lahko postali del neke skupnosti.

Otrokom se zdi zelo pomembno, da je treba zagovarjati lastno mnenje v skupini, kar kaže, da težijo k odprtem dialogu.

1.5.4 Socialna klima

H. H. Anderson (1975, v Tušak in Tušak 2001: 151) imenuje socialno klimo psihološka klima, pod tem pojmom pa razume splošni čustveni ton v interakciji med osebami, ki komunicirajo neposredno, torej iz oči v oči.

Nekateri socialno klimo poimenujejo tudi družabna atmosfera, vzdušje, ki vlada med ljudmi v določeni skupini, kar nas pripelje do ugotovitve, da moramo nujno poznati celovito klimo skupine, če želimo razumeti vedenje skupine ali posameznika. Klima odraža usmerjenost članov skupine, zato lahko pričakujemo dobro sodelovanje med njimi, če je klima enotna za vse. Socialna klima je lastnost skupine, ki se odraža v zavesti vsakega posameznika, ki pa vzdušje doživlja in prejema na svoj lasten način. Pri doživljanju socialne klime ima posameznik aktivno vlogo, je aktivno soudeležen in lahko tudi sam vpliva na doživljanje stvarnega okolja. Klima je dinamičen faktor, je hkrati vzrok in posledica vedenja ljudi; ljudje se spreminjamo in oblikujemo spremembe v klimi, kar pa na specifičen način vpliva na pripadnike skupine (prav tam).

Socialna klima se kaže v objektivnih in subjektivnih indikatorjih:

- Objektivni stvarni indikatorji se kažejo v obliki napetosti in konfliktov, v obliki odhodov članov iz skupine.
- Subjektivni indikatorji so notranja, psihična doživljanja pri posamezniku; najpomembnejši psihološki doživljaj je občutek pripadnosti skupini, sledijo mu občutek

kolektivne moči, občutek solidarnosti, angažiranosti ter lojalnosti in zadovoljstvo s skupino (Tušak in Tušak 2001: 151 – 154).

1.5.5 Športne skupine

Športna ekipa je organizirana, formalna in sekundarna skupina, ki ima svojo ideologijo in cilje, sistem pravil, vrednosti sistem, svojo strukturo avtoritete in vodenja, pristopne pogoje ter identifikacijske oznake. Obstoje skupine je dinamičen, saj se nenehno srečuje z različnimi silami. Športno ekipo lahko definiramo kot majhno skupino, z naslednjimi lastnostmi (Tušak 2003):

- *identiteta ekipe* (člani ekipe se ločijo od drugih ekip po imenu ekipe),
- *skupna usoda* (zmaga ali izgubi celotna ekipa),
- *strukturirani vzorci reakcij* (specifične natančno določene in uigrane taktične kombinacije, specifični vzorci socialne interakcije, specifični odnos med seboj in do drugih ipd.),
- *specifična komunikacija* (specifični žargonski izrazi),
- *medsebojna soodvisnost* (tekmovalci morajo med seboj sodelovati, če želijo biti uspešni, saj je ekipa odvisna od vseh soigralcev),
- *medsebojna privlačnost* (prijateljstvo znotraj ekipe je pomemben faktor za uspešnost vendar ne ključen),
- *samokategorizacija* (ekipa mora imeti občutek specifičnosti ter da dejansko obstaja, pomembno pa je tudi, da se posamezniki prostovoljno prištevajo k ekipi ter da se počutijo kot njen pomemben faktor),
- *občutek enotnih ciljev* (za igralce ekipe je pomembno, da se med njimi razvije občutek, da imajo enake cilje).

Prav tako pa so športne ekipe tudi posebne, saj je njihova aktivnost že vnaprej določena, določena je tudi velikost ekipe, glede na šport, uspešnost pa je ocenjena javno (rezultati) (Chelladuari 2001: 50).

Kako bo ekipa funkcionirala je veliko odvisno od vodje, ki ga v športni ekipi imenujemo trener. Tušak in Tušak (2001) navajata dve različni vlogi vodje:

- delovni, ekspertni vodja, ki ima največ znanja in izkušenj,
- ekspresivni, socialno – emocionalni vodja, ki skrbi za klimo v ekipi.

Obe vlogi se dopolnjujeta, med njima mora biti ustrezno sodelovanje, kar omogoča ravnotežje v skupini.

Ko sem v vlogi trenerke, nisem samo učiteljica rokometnih veščin ampak sem istočasno tudi oseba, ki vzgaja in ima velik vpliv na mlade, predvsem v najbolj občutljivih obdobjih njihovega življenja. Od mene kot trenerke je odvisno, kakšna bo športna izkušnja igralcev in motivacija za redno treniranje, prav tako pa je od mene odvisno, kako uspešni in samozavestni bodo otroci. Pri izvajanju treningov in vseh drugih skupnih dejavnosti, ki jih imamo skupaj z igralci, me vodi želja in potreba po tem, da otroke naučim rokometnih prvin, da jih izpopolnujem in pripravljam ter motiviram k doseganju čim višjega cilja, da v čim večjih meri realizirajo tako individualne kot skupne cilje. Kot trenerka moram in si želim biti opora svojim igralcem, jim izkazujem svojo naklonjenost s pohvalami, jim dam možnost izbire ter nadzora nad lastnimi odločitvami, ko jih spodbudim, da mi pomagajo sestaviti trening, da mi povedo kaj potrebujejo na treningu in koliko. Zdi se mi pomembno, da so moji igralci soustvarjalci svoje športne poti, da se zabavajo na treningu, da so zadovoljni ter samozavestni. Trenerji moramo predstavljati avtoriteto v ekipi, biti strokovni in odgovorni za svoja dejanja, si pridobiti spoštovanje igralcev, hkrati pa moramo biti najboljši zgled mladim rokometašem. Seveda smo tudi trenerji samo ljudje in imamo svoje napake in slabe dni ter se včasih odzovemo nešportno; v takih primerih je pomembno, da se svojih napak zavedamo in da pojasnimo, zakaj je do tega prišlo in se iz njih učimo.

V športu pa je zelo izpostavljena vloga kapetana moštva, katerega naloga je združevanje igralcev in trenerja. Kapetan zaradi svoje vloge ni privilegiran igralec vendar v kritičnih trenutkih prevzema vlogo vodje in s tem največjo odgovornost.

Kapetan ima tudi v moji ekipi zelo pomembno vlogo. Določen je s strani ostalih soigralcev zato, ker ga zelo spoštujejo in v njem vidijo enega bolj zanesljivih, izkušenih in zaupanja vrednih igralcev. Od njega pričakujem, da je nekakšna vez med mano, kot trenerko ekipe ter ostalimi soigralci, da prenaša moja navodila na igrišče in da je ključen igralec v pomembnih trenutkih tekme. Kapetan je tip igralca, ki je, kot rečemo trenerji, naša desna roka, na katerega se lahko zanesejo soigralci tako na tekmi kot tudi treningu in garderobi, je nekakšna avtoriteta na igrišču, kjer poleg mene vzpostavlja red in disciplino.

1.5.6 Tim

Bistvena značilnost tima je v tem, da je to dinamična skupina, ki se ves čas spreminja in dozoreva tako, kot dozorevajo igralci in odnosi igralcev s trenerjem.

»Tim je skupina ljudi, za katere je značilno, da njeni člani interaktivno sodelujejo pri opredeljevanju skupnih ciljev, reševanju problemov ter odločanju« (Adizes et al 1996: 330, v Abram 2007: 9). Za tim se opredeli skupina z naslednjimi lastnostmi:

SKUPINE	TIMI
Člani menijo, da so organizirani iz administrativnih razlogov, posamezniki delajo neodvisno; če pa so cilji skupni, pa v povezavi z drugimi.	Člani spoznavajo svojo medsebojno odvisnost in vedo, da se osebne in timske cilje dosega najuspešneje z vzajemno pomočjo. Ne prepirajo se okrog tega, kam spada določeno delo, niti se ne poskušajo osebno okoristiti.
Člani niso dovolj vključeni v načrtovanje ciljev skupine, zato skušajo pozornost usmeriti sami nase. Delo jemljejo kot najeti delavci.	Člani sprejmejo delo za svojo last in združijo moči, ker so zavezani istemu cilju, ki so ga sami pomagali postaviti.
Članom naložijo delo, ne da bi jih vprašali, če obstaja boljši način; predlogov ne spodbujajo.	Člani prispevajo k uspešnosti podjetja z izvirnostjo, talentom in znanjem, kar omogoči boljše doseganje ciljev tima.
Člani ne zaupajo ciljem sodelavcev, ker ne razumejo njihove vloge v skupini. Izražanje lastnega mnenja se obravnava kot nezaželeno, ker deli enotnost skupine.	Člani delajo v ozračju zaupanja, medsebojno se spodbujajo, da prosto izrazijo svoje mnenje, predloge, občutke in nesoglasja. Vprašanja so dobrodošla.
Člani so previdni pri tem, kaj povedo, zato je resnično razumevanje v skupini nemogoče. Lahko se pojavi namišljeno igranje vlog; postavljajo se pasti v komuniciranju.	Člani si prizadevajo za odprto in pošteno komunikacijo. Trudijo se, da bi razumeli stališča drug drugega.
Čeprav so lahko delavci dobro usposobljeni, jih vodje ali sodelavci lahko ovirajo, da bi to znanje lahko uporabili.	Člane spodbujajo, da razvijajo svojo usposobljenost in da, kar so se naučili, uporabljajo pri delu. Tim jih pri tem podpira.
Člani se znajdejo v konfliktnih situacijah, za katere ne najdejo rešitev. Njihov šef lahko odlaga posredovanje, dokler ni povzročena že resna škoda.	Člani priznajo konflikt za normalen pojav v medčloveških odnosih; vidijo priložnost za nove rešitve in kreativnost, trudijo se, da konflikt rešijo hitro in konstruktivno.
Člani lahko sodelujejo, ali pa tudi ne, pri odločitvah, pomembnih za skupino. Skladnost z mnenjem šefa je pogosto pomembnejša kot uspešni delovni dosežki skupine.	Člani sodelujejo pri odločitvah, pomembnih za tim. Razumejo, da mora vodja na koncu sam sprejeti končno odločitev, ko se tim ne more odločiti ali ko je treba hitro ukrepati. Cilj je vedno uspešnost tima.

Tabela 1: 5.6.1: Primerjava skupin s timi

(Vir: Maddux 1992: 11)

1.6 ROKOMET

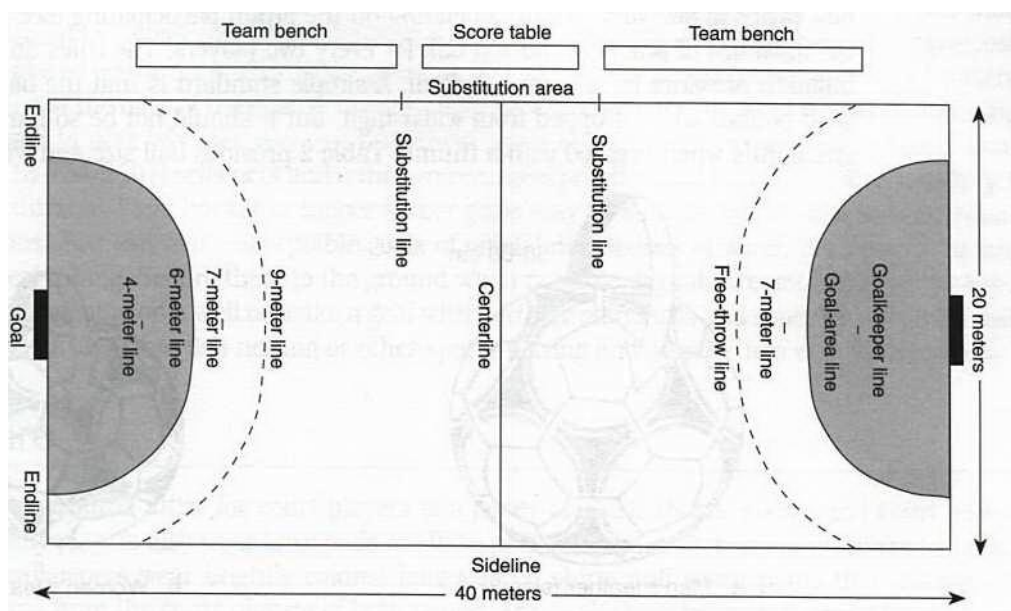
Rokomet je moštveni šport z žogo. Cilj igralcev na igrišču je spraviti žogo v nasprotnikov gol. Igra se izkazuje tudi kot ena najhitrejših moštvenih iger na svetu, kjer si igralci žogo podajajo ali pa vodijo, dokler si ne ustvarijo priložnosti za met na gol. Če v fazi napada igralci žogo izgubijo, se morajo vrniti v obrambno formacijo in poskušati preprečiti gol napadalne ekipe. Šibila (2004: 7) opisuje rokomet kot eno izmed najbolj priljubljenih in razširjenih iger tako v Sloveniji kot tudi svetu. Uvrščamo jo v skupino polistrukturnih kompleksnih športov, saj je sestavljena iz velikega števila motorično strukturnih enot, ki jih lahko izvajamo brez žoge ali z njo. Gibanje igralcev je raznoliko, sestavljeno iz hoje, teka, ustavljanj, sprememb smeri, poskokov in padcev, kar pa od rokometasa zahteva dobro fizično pripravljenost ter čim bolj razvite motorične sposobnosti. Druga bistvena značilnost rokometne igre je kompleksnost igre, ki se kaže v njeni zapletenosti, saj je poleg dejavnikov, ki pri igralcih določenega moštva vpliva na uspeh, določena tudi z igro nasprotnika. Posamezne aktivnosti igre so obeležene kot aciklična oz. ciklična gibanja. Vse motorične strukture se izvajajo v specifičnem okolju in pogojih, ob upoštevanju pravil igre ter prisotnosti igralcev nasprotne ekipe. Izbor in izvedba motoričnih struktur sta odvisna od specifičnih igralnih situacij, pri tem pa je pomembno, da rokometas izbere takšne aktivnosti, ki doprinašajo k uspešnosti njegove ekipe. Učinkovitost njegovih dejanj je odvisna od strukture in ravni razvitosti za rokometasa pomembnih razsežnosti psihosomatičnega statusa (notranji dejavniki uspeha) in pogojev treniranja ter objektivnih dejavnikov (zunanji dejavniki uspešnosti). Pri igri se dve ekipi ves čas menjata v vlogi napadalcev in obrambnih igralcev, odvisno od tega, katero moštvo ima žogo.

Celotna rokometna igra je sestavljena iz dveh delov (prav tam. 19):

- faza obrambe (žogo ima v rokah nasprotnik, moštvo se brani, skuša preprečiti nasprotniku dosego zadetka),
- faza napada (moštvo ima v rokah žogo in želi doseči zadetek).

Vsaka faza igre pa vsebuje individualne in taktične prvine, ki jih morajo igralci obvladati za uspešno igranje rokometne igre. Igra v napadu je sestavljena iz različnih položajev in oblik gibanja, vodenja, lovljenja in podajanja žoge, streljanja na vrata, odkrivanja in varanja ter preigravanja. Za igro v obrambi pa so prav tako značilni različni položaji in oblike gibanja, kritje in spremljanje igralca, zaustavljanje in izrivanje napadalca s telesom in rokami, blokiranje strelav, odvzemanje žoge ter borba za žogo (prav tam. 33-52).

Kot prikazuje spodnja slika, je rokometno igrišče pravokotnik, njegova velikost je 800 m². Sestavljata ga dve enako veliki polji, kjer se rokomet igra ter dva vratarjeva prostora. Daljši stranici (40m) se imenujeta vzdolžni črti, krajši (20m) pa prečni. Na igrišču je še črta, ki označuje sredino igrišča [centerline], krožna črta vratarjevega prostora [goal-area line], ki označuje prostor vratarja, kamor pa igralci v polju ne smejo vstopiti, 9-metrška črta, ki je označena s prekinjenimi črticami [free-throw line], kratka črta 4m od vratarjevih vrat, ki označuje, do kam sme vratar pri izvajanju 7-metrovk [goalkeeper line] ter kratka črta 7 m od črte v vratih, ki označuje mesto, kjer se izvaja najstrožja kazen [7-meter line]. Ena izmed pomembnejših črt je še črta, ki ob vzdolžni označuje prostor za menjavo igralcev [substitution line].



Slika 2: 6.1: Rokometno igrišče

(vir: <http://bestguidesonline.net/tag/handball-court>)

Ekipo sestavlja največ 16 igralcev, ki jih moramo vnesti v uradni zapisnik. Na igrišču je lahko hkrati 6 igralcev in vratar, ostali pa morajo sedeti na klopi za rezervne igralce. Igralci nasprotnih ekip se med seboj ločijo po barvi dresov.

Rokometna igra zaradi raznovrstnosti motorike vpliva na celoten razvoj človekovih sposobnosti, značilnosti in lastnosti. Razvija se skeletna miškulatura ter dihalni in srčno-žilni sistem, utrjujejo se pozitivni vzorci obnašanja do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in nenazadnje samega sebe, razvijajo se različne oblike mišljenja ter sposobnost reševanja različnih problemskih situacij v omejenem času.

Igra kot sama je zelo podobna naravnim oblikam gibanja otrok, in sicer tako, da otrok nadaljuje oz. nadgrajuje motorične vzorce iz otroštva – igranje z žogo, met žogice. Poleg tega pa je vključeno celotno telo, zato lahko govorimo o relativno visoki energetski raznolikosti in zahtevnosti. Zelo velik in pomemben vpliv pa ima rokomet na psiho-socialni razvoj otrok (Šibila, Bon, Kuželj 1999).

Psihosocialni razvoj zajema čustveni, spoznavni in socialni razvoj; pri čustvenem razvoju gre za oblikovanje samospoštovanja in samopodobe, kritičnosti do lastnih sposobnosti in vedenj, pri spoznavnem razvoju pa za učenje reševanja konkretnih nalog s pomočjo mišljenja, odnos v družini, med sovrstniki in priljubljenost v skupini pa so elementi socialnega razvoja. Zupančič in Svetina (2004) opisujeta, da se socialni razvoj v času odraščanja kaže kot zavedanje drugih otrok in odraslih, kako z njimi deliti prostor in dosežati skupne cilje, učijo se upoštevati pravila, spoznavati smisel ter spoštovati in sprejemati različnost. Prihaja tudi do sprememb odnosov z vrstniki, sorojenci in drugimi odraslimi, otroci začnejo bolj komunicirati s širšim socialnim okoljem. Tisti posamezniki, ki se hitreje motorično razvijajo, se lažje vključijo v okolje in imajo več prijateljev. Med športno aktivnostjo postajajo mladostniki bolj povezani, se več družijo med sabo in sodelujejo. V različnih skupinah spoznavajo nove ljudi, karakterje; športna skupina pa zelo pomembno vpliva tudi na družino v celoti, saj lahko preživljajo skupni čas tudi med športnimi aktivnostmi, kar še dodatno poglobi njihove odnose.

Pečovnik (2009: 34) v svojem članku Igra – orodje vzgoje in razvoja mladih športnikov opisuje igro kot orodje razvoja in vzgoje vadečih: »Otroška igra je dejavnost, ki se izvaja zaradi nje same, spremeni se odnos do realnosti in je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Igra vzpostavi prostor, ki je definiran z razmerjem med otrokovim aktualnim in potencialnim razvojem.« Različni psihologi navajajo, da se otroci igrajo zaradi presežka njihove energije in moči v sebi, drugi domnevajo, da otrok v igri nezavedno ponavlja ves svoj razvoj, tretji pa dodajajo, da otrok v igri sprošča čustveno napetost.

Avtor (prav tam. 35) naprej navaja, da rokometna igra vpliva na telesno rast otrok, na njihovo inteligenco, pridobivanje znanja in izkušenj, njegovo čustveno življenje ter na njegov razvoj v družbeno bitje. V igri spoznava fizične zmožnosti svojega telesa in razvija svoje motorične sposobnosti. Uči se zakonitosti, ki vladajo v vadbenem okolju, na podlagi pridobljenih izkušenj se uči mišljenja in poskuša reševati probleme. Igra omogoča, da se otrok nauči tovarištva, soočanja z drugimi ljudmi, spoznava svoje vrstnike, pridobi strpnost, obzirnost in občutek za sodelovanje. Igra vpliva na otroka tudi tako, da se uči kako pomembna je poštenost med ljudmi, kako se kaže resnica in pogum ter kaj prinašata poraz in zmaga. Otrok

se v igri vživlja v različne vloge, ki jih opaža pri odraslih osebah, in v različna čustvena stanja; z otrokovo rastjo pa se spreminja tudi pomen in vsebina iger.

1.7 ŠPORTNIKOVA OSEBNOST

Musek (1988) opisuje osebnost kot relativno trajno in edinstveno celoto duševnih, telesnih in vedenjskih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih.

V psihološkem smislu razumemo osebnost kot kompleksen sklop značilnosti mentalnega in telesnega funkcioniranja, kar vključuje človekovo čustvovanje in komunikacijo, intelektualne ter zaznavno-motorične sposobnosti, odnose, značajske lastnosti in navade posameznika ter temperament itd. Eden izmed pomembnejših je dinamični vidik, ki vključuje človekova stališča, vrednote, motivacijo, prek katerih ljudje spreminjamo sebe in okolico. Prav tako pa vključuje osebnost tudi človekov značilen telesni videz in obnašanje, v procesu zaznavanja sebe pa igra pomembno vlogo njegova samopodoba, kot filter v njegovi komunikaciji z okoljem (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 112).

Osebnost zajema notranje in zunanje, psihične in telesne vidike. Vključuje športnikov telesni videz in njegovo obnašanje ter njegove doživljajske vidike, njegova čustva, motivacijo in individualnost, misli in vrednote. Zelo pomembna je tudi športnikova samopodoba, ki predstavlja filter v njegovem zaznavanju in komuniciranju z okoljem. Osebnostno strukturo delimo na naslednje elemente (Tušak in Tušak 2001: 324):

- konstitucijske lastnosti (telesne značilnosti),
- značilnosti temperamenta (način in kakovost vedenja, odzivanja na dražljaje),
- značaj ali karakterne lastnosti (voljne in etično moralne značilnosti vedenja in doživljanja),
- dinamične poteze (želje, interesi, motivacija, stališča, predsodki),
- sposobnosti (zmožnosti, spretnosti, kapacitete, storilnost, dispozicije za dosežke).

Musek (1997) navaja pet temeljnih določil, ki jih moramo upoštevati za učinkovito razumevanje osebnosti:

- osebnost je trajna in spremenljiva,
- osebnost je individualna in splošna,
- sestavljenost in celovitost (navzven vsak športnik deluje kot celota, navznoter pa lahko osebnost razčlenimo v kompleksen sistem lastnosti),
- določenost in avtonomnost (športnikova osebnost se razvija pod vplivom vzročnih dejavnikov, hkrati pa je izvor lastnega delovanja),

- objektivnost in subjektivnost (športnik se pojavlja v subjektivni obliki, kako sam doživlja sebe, ali objektivni, kako ga drugi).

Obstaja kar nekaj raziskav, v katerih so ugotavljali, kako se športniki razlikujejo v primerjavi z nešportniki. Značilnosti športnikov so praviloma (Tušak in Tušak 2001: 325):

- bolj so ekstravertirani oz. odprti navzven v komunikaciji (Eysenck s sod., 1982),
- imajo višjo potrebo po storilnosti (Davis in Mogk, 1994; Tušak, 1995),
- imajo večjo potrebo po dražljajih in stimulaciji (Cratty, 1989),
- bolj so agresivni (Tušak in Petrovič, 1994),
- bolj so psihično stabilni (Hašek in sod., 1976; Kane, 1978),
- imajo boljše emocionalno samokontrolo (Ogilvie in Tutko, 1966) in so bolj čustveno stabilni (Butt, 1987),
- manj so anksiozni (Martens in Gill, 1976; Highlem in Bennet, 1979),
- bolj so samozavestni in izražajo več zaupanja vase (Ogilvie, 1968 idr.),
- bolj so dominantni (Thakur in Thakur, 1980),
- izražajo večjo stopnjo odgovornosti (Bruner, 1969).

Justin in Zupančič (1998, v Kajtna, Tušak in Kugovnik 2003: 68) sta opravila raziskavo, ki je iskala razlike med učenci klasičnih razredov in tistimi, ki obiskujejo športni razred. Ugotovila sta, da so športniki bolj spontani in nezahtevni in zato bolj življenjski in praktični; v vsakdanjem življenju imajo višjo čustveno kontrolo, so bolj stabilni in zreli ter v vsakodnevnih situacijah bolj mirni kot druga skupina učencev. Merc (1996, prav tam) je še ugotovila, da so dijaki športniki bolj zreli in emocionalno stabilni, realistični in brezskrbni, imajo višjo moč jaza in močan superego. Dijaki, ki se ne ukvarjajo s športom so bili bolj sentimentalni in občutljivi, bolj feminilni v vedenju, pogosteje so se zapirali v svoj, domišljijski svet, izražali pa so tudi več napetosti.

Športniki, ki nastopajo v ekipnih športih, se nekoliko razlikujejo od tistih, ki nastopajo v individualnih. Najbolj vidna razlika je, da so bolj prijetni, saj so jih značilnosti ekipne panoge usmerile v to, da se znajo prilagoditi drugemu, znajo videti probleme drugih in ne samo svoje (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 113). Za športnike ekipnih panog so izrazito pomembne nekatere lastnosti, ki se izražajo v medsebojni interakciji (socialna inteligentnost, sposobnost reševanja konfliktov, dobre sposobnosti vedenja, sposobnost učinkovitega komuniciranja, visoka frustracijska toleranca) (Kajtna, Tušak in Kugovnik 2003: 69). Pri športnikih individualnih panog so v ospredju dominantnost, vztrajnost, sposobnost samokontrole in

samomotivacije, samoodgovornost in težnja po individualnosti, ki včasih meji tudi na sebičnost (Tušak in Tušak 1997, v Kajtna, Tušak in Kugovnik 2003: 69).

Razlike v osebnosti lahko najdemo tudi med športniki različnih športnih panog, kjer prihaja do sistematičnega dejavnika, ki v času športne kariere športnika spremeni: športniki, ki se ukvarjajo s športom, ki zahteva neposreden telesni kontakt, so bolj agresivni in sovražni; tisti, ki se ukvarjajo s športom, ki zahteva maksimalno koncentracijo ali kjer je tveganost nastopanja večja in odvisna samo od sebe pa so bolj zaprti vase (Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 153).

Naslednji pomemben faktor razlik v osebnosti je vpliv različne stopnje vključenosti v šport. Avtorji so iskali razlike med vrhunskimi, univerzitetnimi, rekreativnimi in mladimi športniki ter ugotovili, da so prav rekreativni športniki podobni stereotipni podobi vrhunškega športnika (Davis in Mogk, 1994, v Tušak in Tušak 2001: 326). Rycht (1985, prav tam) je s svojo raziskavo na Poljskem ugotavljal vpliv dolžine časa ukvarjanja s športom na športnikovo osebnost. Rezultati so pokazali, da postajajo športniki z leti bolj radikalni (bolj neodvisno misleči, bistri in občutljivi) in manj konvencionalni. V medsebojnih odnosih postajajo bolj prefinjeni, kar se kaže v višjem socialnem razvoju.

Kot zadnji faktor razlik je vpliv spola. Raziskovalci so ugotovili, da počasi prihaja do izenačevanja med spoloma tudi v športu. Za uspeh v športu moških in žensk postajajo pomembne iste lastnosti. Ženske so praviloma tekmovalne, visoko dominantne, nižje nevrotične, čustveno stabilne in nižje zavrte – izražene so nekatere tipično moške osebnostne lastnosti (Tušak in Tušak 2001: 327).

Številne raziskave kažejo, da obstajajo razlike med osebnostjo športnikov in ostalih. Športna dejavnost predstavlja specifično aktivnost, za katero so potrebne določene značilnosti osebnosti. Stil življenja, ki predvideva ukvarjanje s športom, zahteva nekatere osebnostne predispozicije, zato lahko govorimo o specifični osebnostni strukturi športnika. Specifične vsebine osebnosti določajo športnikov uspeh v športu, športna aktivnost pa povratno vpliva na gradnjo in razvoj vsebin, ki postanejo sestavni del športnikove osebnosti (Havelka in Lazarevič, 1981, prav tam. 327).

1.7.1 Socializacija mladih športnikov

Socializacija je proces socialnega učenja, ki se začne že, ko prevzemamo prve značilnosti socialnega vedenja; proces je stalen, saj v življenju ves čas prihajamo v situacije, ko moramo pridobivati nove socialne izkušnje (Rus 2000, v Likič – Guček 2004 :2). Zanden (1993: 66, v

Zemljak 2004: 12) dodaja, da s socializacijo pridobivamo stališča, znanja in vrednote, ki so potrebna za aktivno delovanje v družbi. Socializacija se začne v zgodnjem otroštvu, v krogu družine in vključuje dva temeljna procesa: ponotranjanje družbene kulture in strukturiranje osebnosti (Haralambos 1999: 364, prav tam).

Zgodnja socializacija je za otroka zelo pomembna, saj, kot pravi Musek (1995: 55) »družinsko okolje in družinski vplivi so bili in ostajajo za človeka glavni dejavnik socializacije in osebnostnega razvoja«.

Primarna socializacija je prvi človekov stik z drugimi ljudmi, kjer ima najpomembnejšo vlogo družina. Otrok sprejema vrednote, norme in vzorce ravnanja, ki jih posredujejo starši, značilne so tudi močne čustvene vezi med njimi. Primarna socializacija je odločilnega pomena za vse nadaljnje življenje, saj se v njej razvijejo temelji človekove osebnosti in družbenosti. Po drugi strani pa je posebnega pomena tudi zato, ker predstavljajo stiki z družbenim okoljem zelo pomemben dejavnik, da človek razvije specifične človeške načine vedenja in specifično človeške lastnosti. Za uresničevanje človekove družbenosti in izoblikovanje njegove osebnosti pa niso pomembni samo starši pač pa tudi druge družbene skupine, organizacije in institucije, kamor se vključujemo izven domačega okolja. Vsako nadaljnjo socializacijo po otroškem obdobju, v katero vstopamo, imenujemo **sekundarna socializacija**. V naboru številnih družbenih svetov, jih lahko med sabo primerjamo in tudi izbiramo med njimi. V sekundarno socializacijo lahko štejemo šolanje, klube, društva, institucije, kamor se vključujemo in nam prinašajo možnost preizkušanja različnih socialnih vlog, življenjskih slogov, moči in zmožnosti ter nabiranje socialnih izkušenj. Kot tretja pa je omenjena **terciarna socializacija**, katere značilnost sta predvsem dve merili, kot sta stalna zaposlitev in osamosvojitvev od primarne družine ter oblikovanje svoje trajne družinske skupnosti (<http://vedez.dzs.si/datoteke/uvod-v-soc-2.pdf>).

Poznamo tri vrste socializacije, ki jih povezujemo s športom: ko govorimo o »socializaciji za šport«, to pomeni, da otroka navdušimo za šport oziroma ga uvedemo v neko športno dejavnost; pri pojmu »socializacija v športu«, gre za sprejemanje pravil, navad, načinov obnašanja, ki so značilno za določeno športno skupino (Doupona Topič, Kajtna 2011: 92); za »socializacijo prek športa« pa je značilno, da se nanaša na spretnosti, vrednote, stališča in dispozicije, ki jih mlad športnik pridobi v športnem okolju (Tušak, Tušak, Tušak 2003: 88).

Opravljenih je bilo mnogo raziskav na temo, kako šport vpliva na osebnost otrok in mladine, kakšni so dejanski učinki šport na otroka, ali športne situacije povzročajo preveč stresa, zakaj mladi sodelujejo v športu. Znanstveniki si še vedno niso enotni glede odgovorov, veliko pa

razpravljajo tudi o vprašanju, ki zadeva programe za mlade športnike in njihov vpliv na izboljšanje otrokovih zaželenih psiho-socialnih atributov (vztrajnost, odgovornost, kooperativnost, sposobnost postavljanja ciljev in samospoštovanje) (Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 120).

Mladi se v športu naučijo ustrezno vključevati tekmovalnost v vsakdanje življenje. Nekateri kritiki so mnenja, da je šport mladih preveč tekmovalno usmerjen in da povzroča preveč skrbi, namesto, da bi podpiral uresničevanje otrokovih osebnih potreb; trdijo, da se otrokove interese razvija preveč specialno in da jih osiromaši za širino. Vse to je delno res, zato imajo tukaj pomemben vpliv tudi trenerji in ostali udeleženi v skupini. Ob primernem vodenju odraslih, lahko šport prinese veliko sodelovanja, pozitivnih odnosov z vrstniki, trenerji, otroci se naučijo skupinskega dela, vztrajnosti, tekmovalni šport pa jih nauči tudi konstruktivnega prenašanja porazov. Spodbuja visoko toleranco na bolečino, viša frustracijsko toleranco in ima še druge koristne učinke (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 87, 88).

Doupona in Petrović (2000: 71) izpostavljata pozitivne aspekte športa in športne aktivnosti:

- dinamično srečevanje ljudi in komunikacije med njimi,
- prevzemanje različnih vlog,
- učenje socialnih veščin,
- sprejemanje vedenjskih navad, ki niso prisotne na ostalih področjih življenja,
- sprejemanje nekaterih pozitivnih elementov življenjskega stila (počivanje, prehranjevanje),
- prilagajanje skupinskim zahtevam,
- osebni razvoj.

Kvaliteta otrokovih izkušenj s športom je odvisna predvsem od kvalitete odnosov otroka s starši, trenerji, vrstniki ter ostalimi, ki so povezani s športom. Socializacijo lahko označimo kot proces individualnega učenja vrlin, pridobivanja vrednot in stališč, ki otroku omogoča normalno funkcioniranje znotraj družbe (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 88).

Da bi bili vsebina, intenzivnost ter način izvajanja treninga, metode, ki jih uporabljamo pri treniranju ter tehnike, načini komuniciranja in motiviranja ter vodenja športnikov v skladu s potrebami, interesi, sposobnostmi in znanji otrok, je nujno, da vsak izmed nas dobro pozna značilnosti posameznega starostnega obdobja svojih igralcev. Pomembno je tudi, da trenerji mlajših selekcij dobro poznamo prvine rokomet, hkrati pa moramo biti odprti za različne situacije. Mlajše igralce moramo v svet rokometu vpeljati na zabaven in igriv način, ki ne sme

biti dolgočasen, kljub temu pa mora biti to načrtno delo. Tako, kot si sami želimo, da bi bili otroci spoštljivi do nas, ne sme biti spoštovanje do njih nikoli vprašljivo. Mi smo tisti, ki spodbujamo, motiviramo in navdušujemo. V ospredju mora biti učenje za prihodnost.

Skupno prepričanje trenerjev mladih je, da je primaren cilj športa mladih, socializacija otroka. Tudi starši se močno strinjajo s tem, da šport pripravlja otroka na odraslo življenje; mnogi so prepričani, da je šport pozitiven »socializator«. (prav tam. 89). Z odraščanjem postajajo igre vse bolj zahtevne in kompleksne. Otroci se naučijo individualnih dosežkov, osebnih veščin, čustvenega izražanja, spolne delitve vlog. Igre omogočajo otroku, da lažje spoznava socialno okolje in vzpostavi z njim interakcijo; vključene so tudi vloge in norme institucij, ki delujejo v socializacijskem procesu (Žugič 1996: 161).

Čeprav se verjetno vsi, ki sodelujejo z mladimi v športu zavedajo, da je glavna vloga športa mladih socializacija, pa nekateri ne ravnajo skladno s svojimi načelnimi prepričanji in manipulirajo z željami in interesi otrok. Zmagovanje ne sme biti na prvem mestu, prav tako ne smejo odrasli pritiskati na otrokovo športno udejstvovanje (Doupona in Petrović 2000: 77). Tako trening kot tudi tekmovanje morata biti priložnost za otrokov razvoj veščin in socialnih interakcij.

Proces športne vadbe mora biti skrbno načrtovan, ob tem pa je pomembno, da otroci uživajo, se družijo ter da pridobijo številne odlike, prvine, znanja in zmožnosti za naprej.

Na socializacijo športnikov pa ima velik vpliv tudi spol otroka. Navajeni smo, da starša kupita fantku žogo in deklici punčko. Raziskave kažejo, da se matere več pogovarjajo s hčerami kot s sinovi, sinovom dopuščajo več svobodnega gibanja in raziskovanja. Ravno to so razlogi, da naj bi večina tekmovalnih športov bolj ustrezala fantom kot deklicam (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 89).

1.7.2 Perspektiva otroka

Ukvarjanje s športom ima za otroka zelo pozitiven pomen, saj mu daje možnost za razvoj spretnosti in sposobnosti, ki jih bo lahko uporabljal celo življenje. Otroci so drugačni od staršev, zato se razlikujejo tudi njihova pričakovanja v športu. Pomembno je, da je zastopanost športa prilagojena otrokovi starosti (Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 107).

Največkrat se otroci odločijo za tisti šport, ki ima široko medijsko podporo ali pa jim je zaradi takšnih ali drugačnih razlogov bližji. Vedenje profesionalnih športnikov se tako reflektira na otroke, zato starši in trenerji večkrat pričakujejo, da se bodo mladi športniki vedli kot profesionalci. Tega od otrok seveda ne moremo pričakovati, saj njihova osebnost temu ni

dorasila, hkrati pa želi biti aktiven zaradi svojega užitka in ne zaradi želje odraslih, ki prevečkrat silijo otroka k profesionalnemu vedenju (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 76).

Otrokova samopodoba in spoštovanje ne slonita le na tekmovanjih, bolj pomembno je, kako se vede v krogu prijateljev, v šoli, med učenjem. Otroci uživajo, če so sposobni biti uspešni, če obvladajo določene spretnosti, če se lahko veselijo občutka kompetentnosti; prav tako uživajo v vedno novih izzivih in novih veščinah (prav tam).

Otroci se v šport vključujejo tudi iz socialnih vidikov, saj jih zelo pogosto v klub pripeljejo njihovi prijatelji, sošolci in drugi, ki so že vključeni v šport. Velikokrat je želja otroka sodelovati v ekipi, biti pomemben člen neke skupnosti, biti del ekipe. Šport tako daje otrokom možnost za sklepanje novih prijateljstev. Spretnosti, ki se jih otroci naučijo v športnem udejstvovanju, so pomembne tudi za uspešno življenje v odrasli dobi. Te kvalitete dobi otrok le ob ustreznih treningih, ki upoštevajo razvojne značilnosti otrok; razumeti moramo na kakšen način je šport konstruktivno uporaben in kako ga lahko uporabimo kot podporo otrokom (Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 107, 108).

Številne teorije kažejo, da je lahko šport podporni segment tudi otrokom z različnimi vedenjskimi težavami. V Južni Karolini izvajajo program »WINGS« katerega cilj je zagotoviti strategije za socialno in emocionalno učenje. Program poteka v okviru izven-šolske dejavnosti, po pouku. Izobraževanja se dogaja konkretno na igrišču za košarko, kjer poleg trenerja sodeluje tudi vodja programa WINGS, ki uči kako ravnati z »neprijetnimi« občutki v različnih situacijah. V tem primeru nastopa deček Derek, ki se mu je vedenje precej spremenilo, ko se je naučil obvladovati svoja čustva. Ko je Derek sredi igre eksplodiral, ko je sodnik zapiskal prekršek in bil zelo nespoštljiv do svojega trenerja, je v trenutku pristopil vodja WINGS-a in ga povabil na sprehod, kjer sta se pogovorila o izbruhu. Derek je s tem pridobil občutek, da je bil slišan in razumljen, kar je omililo njegovo jezo. V času treninga je bilo precej takšnih situacij, ki so razburili dečka, o čemer pa sta se z vodjo tudi vselej pogovorila. Vsa te takojšnje akcije s strani vodje so pripeljala do tega, da je Derekova samozavest rasla, postajal pa je tudi bolj odporen na kritične situacije. Z majhnimi koraki naprej sta negativne navade počasi odstranila, s tem pa je rastla tudi njegova samokontrola (Deerin 2005: 117-122).

Da se otrok udeležuje športnih aktivnosti, imajo največjo vlogo starši, ki otroka vzpodbudijo in ga pripeljejo na športne terene. Tam jih prevzamejo trenerji, ki so ključne osebe za ostajanje in vztrajanje otrok v športu. Trenerji jih morajo skrbno razvijati v bodočo zdravo,

zadovoljno in samostojno odraslo osebo. Zelo pomembno je tudi, da otroke trenerji ne obravnavajo kot odrasle osebe in jim ponudijo modifikacijo pravil in opreme, s katerimi dosežejo večje zadovoljstvo otrok, postavi v ospredje igro in osvajanje veščin, hkrati pa bo vsak gol predstavljal osnovo za veselje in zadovoljstvo. Pomembno je tudi, da se modifikira tip treninga in čas trajanja vadbene ure glede na zmožnosti in potrebe otrok (Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 108, 109).

1.8 DRUŽINA

V sodobnem svetu se pojem in pomen družine ponovno poudarjata. Družina je prostor, kjer se otroci naučijo osnovnih vedenj, pravil in norm, naučijo se sprejemati in ponotranjati vrednote, oblikovati odnose in sprejemati ter izkazovati čustva. Skozi družino si otroci postavljajo prve izzive in cilje, izražajo svoje želje in potrebe, v družini doživlja prve poraze in zmage ter razočaranja (Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 13).

Čačinovič Vogrinčič (1992, v Tušak, Tušak in Tušak 2003: 10) dodaja: »Družina je interakcijski sistem, ki ga uravnavajo zakonitosti homeostaze oziroma pozitivnega in negativnega feedbacka, vzpostavljanje meja, podsistemi moči in hierarhija«.

Zavedati se moramo, da obstaja veliko različnih tipov družin, zato univerzalne definicije družine ni. Vsaka izmed družin ima svoje specifične lastnosti, prav tako pa se družina spreminja v času in zahtevah. Organizacija združenih narodov je predstavila široko definicijo družine, v katero so vključeni vsi tipi družinskega življenja: »Družina je skupina oseb, ki skrbi za otroke, oziroma je skupina oseb, ki jo zakonodaja ali praksa posameznih držav prepozna kot družino« (Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 14).

Murdock (po Haralambos in Holborn 2001: 325) navaja štiri temeljne funkcije družine, ki so seksualna, ekonomska, reproduktivna in vzgojna. Brez produktivne in seksualne funkcije ne bi bilo članov družine, življenje brez ekonomskih funkcij ne bi bilo mogoče, brez vzgoje pa ne bi bilo kulture. Mnogi teoretiki dokazujejo, da je družina v moderni dobi izgubila nekatere funkcije (prav tam), saj so se različne institucije, kot so podjetja, šole, socialne ustanove, športna društva in klubi, specializirali za funkcije, ki jih je prej opravljala družina (Žugić 1996: 141). Čeprav je družina ostala brez nekaterih funkcij, še ne pomeni, da je vloga družine upadla, pač pa je postala specializirana za strukturiranje mladih osebnosti in stabiliziranje odraslih (Haralambos in Holborn 2001: 326).

S strani razvojnega vidika ima družina štiri naloge (Lidz 1968, v Tušak, Tušak in Tušak 2003: 27):

- vzgojna naloga: družina skrbi za dojenčka od njegovega začetka, skrbi za njegovo rast, mladost, usmerja ga na poti k samoiniciativnosti in samostojnosti,
- socializacijska naloga: prenos družbenih norm, pravil in vrednot na otroka,
- dinamična norma: čustveni odnosi v družini, kjer se pojavi meja med generacijama in spoloma; če je družina »popolna«, ne zaznamo navezanosti na nobenega od staršev,
- kulturna: pridobivanje kulturnih vzorcev, pojmovnega in besednega zaklada.

V družini se odvija primarna socializacija, ki obsega socializacijo v zgodnjem otroštvu. Do sekundarne socializacije pa prihaja v kasnejših letih, kamor pa družina ni več tako vpletena, saj imajo večjo vlogo vrstniki in šola ter druge institucije. Najpomembnejša procesa v času primarne socializacije sta ponotranjanje družbene kulture in strukturiranje osebnosti, hkrati pa tudi stabilizacija odraslih osebnosti, ki mora ostati stabilna (Jogan in Renner 1981: 22).

Spodnja slika prikazuje kako se vsakdanje življenje, dinamika v družini in družinski odnosi spreminjajo. Posamezniki so vse manj vezani na klasične družbene norme o življenjskih prehodih in njihovo časovno zaporedje (Perić 2010: 15). Spodnjo sliko lahko opišemo tudi kot primer postmoderne družine, ki zajema transformacijo poznanega in nastanek nečesa novega. Kljub vsem spremembam, je družina ohranila dve pomembni temeljni funkciji (Švab 2001: 82):

- biosocialno reprodukcijo (rojstvo in vzgoja/socializacija otrok) in
- psihično stabilizacijo odraslih (psihosocialno reprodukcijo odraslih družinskih članov) tako imenovane postmoderne družine.



Slika 3: 1.8.1: Družinska obdobja, eden izmed sodobnih ciklusov družine

(Vir: Perić, M. (2010). Družina v sodobnem svetu.

http://www.impletum.zavodirc.si/docs/Skriti_dokumenti/Druzina_v_sodobnem_svetu-Peric.pdf

1.8.1 Vključevanje staršev v otrokov šport

Starši predstavljajo glavne socializatorje že od otrokovih mladih let, ga navdušujejo, vodijo, vzgajajo in mu odpirajo pot v svet odraslih; poleg tega pa so njegovi glavni financerji.

Finančni vložki v nekaterih športnih panogah predstavljajo enega odločilnih faktorjev, zaradi katerega so starši prisotni in vedno bolj aktivni v športu otroka. Starši imajo velik vpliv na otrokova stališča do uspeha in neuspeha v športu (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 143).

Videmšek, Štihec, Krapljuk in Kondrič (2002: 29, 30) razlagajo, da je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo svoje otroke na redno športno delovanje, saj šport krepi in ohranja otrokovo zdravje, razvija njegove motorične in druge sposobnosti ter omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno okolje. Prav tako pa predstavlja šport tudi enega od pomembnih dejavnikov povezave med družinskimi člani in sooblikovalcev življenjskega sloga družine, a le če vsi družinski člani primerno sodelujejo.

V zadnjih letih je vse bolj izpostavljena problematika pretiranega vključevanja staršev v otrokov šport, saj želijo prek svojih otrok realizirati svoje neuresničene sanje. V času, ko je

šport privilegij bogatejših, se je pojavil niz problemov – starši so začeli vse bolj vlagati v otrokov šport (s finančnega vidika) in so kar naenkrat začutili svojo moč ter se začeli vmešavati tudi v stroko. Taki odnosi slej ko prej propadejo (prav tam. 48). Na drugi strani pa je Ceci Erpič (2002, v Doupona Topič in Kajtna 2011: 94) v svoji študiji ugotovila, da so imeli vrhunski športniki v svoji aktivni športni karieri in po njej večinoma dobre odnose s starši, ki so jim nudili socialno-emocionalno podporo in jih spodbujali.

Doupona Topič in Kajtna (2011: 94, 95) v svojem članku navajata, da je pomembno, da predstavljajo starši pozitivno podporo in spodbudo, ki pa morata biti zmerna. Primerna spodbuda in podpora vplivata na raven otrokovega zadovoljstva, zvišujeta njegovo sposobnost zaupanja vase, samozavest, dajeta občutek lastne vrednosti in sprejetosti ter občutek varnosti in stabilnosti. Raziskave kažejo, da je podpora staršev povezana z navdušenjem in uživanjem v športu, Brustad (1993, v Tušak, Marinšek, Tušak 2009: 96) pa je celo dokazal, da je večja spodbuda staršev povezana z večjo zaznavano fizično sposobnostjo otrok. Van Yperen (1995, prav tam) je ugotovil, da podpora staršev pomaga blažiti tekmovalne strese.

Na način ukvarjanja s športom in na izbiro konkretne športne panoge imajo starši velik vpliv, ki je lahko posreden (navdušeno pripovedovanje o doživetjih) ali neposreden (otrok jih opazuje pri športni aktivnosti). Raziskave kažejo, da je veliko otrok takšnih, ki so se odločili za isti šport, pri katerem so bili aktivni starši (prav tam. 98).

Starši naj bi mladega športnika že takoj na začetku naučili samostojnosti, ki se nanaša na organizacijo prevoza na treninge in tekmovanja (drugi starši) ter prisotnost na treningih in tekmah (Doupona Topič in Kajtna 2011: 94).

Trenerji pogosto ne znajo vzpostaviti odnosa s starši in jih zelo težko vključijo v trenažni proces, posledično starši neredko posegajo v trenerjeve kompetence, kar še povzroči še dodatno napetost med njimi. Športni psiholog Loehr je ugotovil, da na mnoge športnike negativno deluje pretirani stres s strani staršev, zato je zelo pomembno, da jih trenerji vključijo v svoje delo, da postanejo del igre. Naučiti jih je treba, kdaj in kako določeno reagirati. Zavedati se moramo, da je cilj staršev in trenerjev isti: oboji želijo, da otrok najde zadovoljstvo. Vsi trije udeleženi- otrok, trener in starš-, imajo svojo vlogo, ki se jo morajo naučiti – starši so prvi, ki morajo imeti nadzor nad lastnimi čustvi, strinjati se morajo, da bodo poskrbeli za svojega otroka in da bodo uporabljali šport kot sredstvo za njegov razvoj; naučiti se morajo spregledati lastna čustva in prevzeti nadzor nad njimi (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 145, 146).

Starši so vzorniki svojim otrokom, jih vozijo na treninge in tekme ter jih zagotavljajo finančno podporo. Kakovost izpolnjevanja omenjene vloge vpliva na otrokova prepričanja, vrednote in motivacijo, vedenje, nastop in dosežek. Da lahko starši nudijo otroku čustveno in finančno podporo, so večkrat izpostavljeni stresu (Harwood in Knight 2009, v Recek 2013: 28):

- organizacijski stres (zahteve po času, financah, usklajevanju treningov in tekem),
- tekmovalni stres (nastop, obnašanje in moralna načela obnašanja otrok na tekmi),
- razvojni stres (izobraževanje, negotovost prehodov med starostnimi kategorijami, odločitve o prihodnosti).

Skozi celotno otrokovo treniranje so pomanjkanje informacij, čas (utrujenost zaradi pogostih potovanj, življenje se vrti le okrog njihove službe in otrokovega športa), pomanjkanje podpore, vodenja ter spoštovanja, glavni stresorji za vse udeležene. Za nekatere starše predstavlja velik stres že gledanje njegove tekme, najhuje pa jim je takrat, ko vidijo otroka razburjenega in žalostnega in ne morejo ničesar storiti; stres se še zaostri v primeru, ko so spoznali, da otrok ne dosega želenih sposobnosti (prav tam).

Na Slovaškem je bila opravljena raziskava, v kateri so ugotavljali odnos in mnenje staršev o športni aktivnosti svojih otrok. Rezultati so pokazali, da se veliko staršev zaveda kako pomembne so športne aktivnosti za njihove predšolske otroke, kar 93 % se v svojem prostem času aktivno ukvarja z njimi (Ondrejškova in Gubricova 2008).

Zdi se mi zelo pomembno, da so starši otrok vključeni v šport zmerno, ne preveč in ne premalo, pomembna pa je tudi spoštljiva komunikacija med mano, kot trenerko in starši. Oboji se moramo zavedati, da je osrednji člen otrok, ki je sicer sin oz. hči svojih staršev, vendar pa se morajo starši tudi zavedati, da je eno uro in pol na dan pod mojim varstvom in mojo vzgojo. Ravno zato je pomembno, da znamo komunicirati drug z drugim in da se tega zavedamo. Vsi smo na isti strani, vsi delamo v najboljšem interesu za otroka, da ta lahko razvije svoje potenciale v vzdušju, ki poudarja zabavo, užitek in osebni razvoj.

1.8.2 Razlogi staršev, da spodbujajo otroka k športu

Bale (2002) opredeljuje športno institucijo kot organizirano skupnost ljudi, kjer so prepleteni specifični družbeni in ekonomski odnosi. Starši se največkrat odločijo za vključitev otroka v športne institucije iz socializacijskih razlogov, čeprav otroci na začetku še ne kažejo motoričnih sposobnosti za vrhunskega športnika.

Starši začnejo vključevati otroka v šport že v zgodnjem otroštvu, saj pridobiva otrok prve gibalne izkušnje prav v krogu družine. Že takrat se pokaže vloga, ki jo imajo starši za otrokovo športno udejstvovanje – lahko mu veliko dajo, hkrati pa tudi veliko vzamejo (Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 93). Vse več staršev se zaveda, da je šport pomemben dejavnik vzgoje mladih, ki jih vodi mimo nevarnih socialno-patoloških vedenjskih vzorcev, zato jih vse bolj vodi misel, da je šport lahko pomemben element kakovosti življenja (Duopona Topič, Kajtna 2011: 92).

Otrok ima večje možnosti, da poseže po različnih športnih aktivnostih, če mu starši predstavljajo ustrezen model športnega delovanja, saj so v takih družinah bolj opazne sposobnosti kot so discipliniranost, vztrajnost, potrpežljivost in spretnost ter spoznanje, da se je treba potruditi, če želimo doseči cilj (Bergant, Jemec, Kermelj Dobnik 1995, prav tam). Na udeležnost otroka v športne aktivnosti pa ima pomemben vpliv tudi izobrazba staršev, saj ta pomembno vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti, povezana pa je tudi z ekonomskim statusom družine in s tem tudi bolj kakovostno opremo.

Obstajajo številni socialni in drugi dejavniki, ki vplivajo na odločitev otroka, da se bo ukvarjal s športom vendar ima najpomembnejše vlogo še vedno družina. Skrbniki v športu prepoznavajo potencial za svojega otroka in tudi naložbo za kasnejše zdravo življenje. Čeprav večina otrok pravi, da se je za šport odločila sama, to po navadi ni ravno tako, saj se je ideja formirala pod vplivom staršev in njihovih izkušenj s športom. Kot sem v nalogi že večkrat omenila, se otroci učijo prek opazovanja staršev. Če so starši aktivni v športu, cenijo zdravstvene, socialne in vse druge prednosti, ki so povezane s športom, bodo tudi njihovi otroci prevzeli to vedenje. Pokazali bodo večji interes za šport, v njem bodo bolj uživali in mu bili predani.

Fridlund, Kristen in Patriksson (2003, v Pušnik 2005: 18) so glede na rezultate svoje raziskave navedli tri razloge, zaradi katerih starši svojega otroka vključijo v športno organizacijo:

- **zdravstveni razlog** (otroci se počutijo bolje in hkrati razvijajo svoje motorične sposobnosti kot so koordinacija, mobilnost in moč; z motoričnimi vajami odkrivajo svoje sposobnosti in zmogljivosti, pri tem uporabljajo svoj način sproščanja, vplivajo na celotno telo ter se preizkušajo v potrpežljivosti in koncentraciji),
- **biti del družbene skupine** (dobiti občutek skupnosti in pripadnosti, navezati in ohraniti odnose z drugimi, se zabavati, ustvarjati nova prijateljstva; športno

udejstvovanje predstavlja tudi dodatno vez s starši, saj je šport aktivnost, ki je v interesu obeh),

- **učenje športnih aktivnosti** (otroci se naučijo tistih športnih elementov, ki jih skozi šolanje sicer ne bi pridobili; pridobijo na samozavesti, dosegajo novo znanje in spretnosti – staršem je zelo pomembno, da so otroci samozavestni v vsakdanjem življenju, da verjamejo vase, da so samoorganizirani in opravijo delo kar najbolje).

Če starši svojega otroka gibalno zanemarjajo, se bo otrok prav tako razvil, postavlja pa se vprašanje do kakšne stopnje se bo lahko povzpел in kako bo to vplivalo na njegov nadaljnji razvoj. Veliko staršev zanemarlja gibalno aktivnost svojih otrok zaradi pomanjkanja prostega časa, neznanja in lastne neaktivnosti ter pomanjkanja finančnih sredstev (Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 94).

»Otrokovi genetski potenciali se lahko razvijejo le ob primernem številu dražljajev. V prvih letih življenja otrok dojema svet »telesno« in ne razumsko, zato je za njegov celovit razvoj pomembno, da je pri tem primerno vzpodbujan in voden, na pa zanemarljen in oviran. Včasih starši zaradi pretiranega strahu pred poškodbami ali zgolj nečistoče ne dovolijo otrokom določenih aktivnosti in s tem naredijo več škode kot koristi« (Tušak, Tušak in Tušak 2003).

2. PROBLEM

Potreba po gibanju in potreba po igri sta otrokovi osnovni potrebi. Ustrezne gibalne dejavnosti so za otroka v času njegovega razvoja ključnega pomena, saj skozi gibanje spoznava svet okoli sebe, hkrati pa prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja.

V današnjem svetu so gibalne dejavnosti za otroke zelo pomembne, sploh v času njihovega razvoja, saj v veliki meri prevladuje sedeči način življenja: presedijo kar nekaj ur v šoli pa tudi doma pred računalnikom in televizijo.

Brez dvoma je zadostno in redno gibanje za odraščajočega otroka zelo pomembno, saj vpliva na njegov celoten razvoj: na telesni in motorični razvoj, na njegove čustvene in duševne lastnosti, na njegove odnose z drugimi ljudmi, na ustvarjalnost in zdravje. V igri z vrstniki otrok občuti veselje, radost, hkrati pa spoznava pojave iz vsakdanjega življenja. Če bo otrok svoje telo obvladal in bo z njim zadovoljen, bo imelo to velik vpliv na njegovo samopodobo in samozavest.

Šport ima velik vpliv tudi na socialni razvoj otroka. Otroci prek različnih športnih dejavnosti vzpostavljajo odnose drug z drugim, se spoznavajo med seboj in vzpostavljajo prve osebne stike. Skupaj se igrajo in družijo, sodelujejo, kar prinaša pozitivne posledice za navezovanje stikov v prihodnosti. Otroci se skozi interakcije z drugimi otroki v skupini naučijo poslušanja, izražanja, deljenja materialnih stvari z drugimi, sprejemanja odločitev, pridobivajo občutek vrednosti, občutek, da so del skupine, da pripadajo nečemu. Športna skupina predstavlja za otroka tudi vir zabave, prostor, kjer se lahko sprosti; med seboj si otroci delijo probleme, se soočijo med seboj in si zaupajo. Skupina predstavlja tudi pomemben steber podpore, kjer se posameznik počuti varnega, sprejetega in razumljenega.

Glede na to, da se že vse življenje ukvarjam s športom, zadnjih nekaj let pa delujem tudi kot trenerka v rokometu mlajših selekcij, menim, da ima šport res izjemen potencialni vpliv na posameznikovo življenje. Rokometna ekipa, ki bo predstavljala osrednji fokus moje raziskave, je skupina, ki ima svoje cilje, strukturo ter določen sistem pravil. Ekipo vodi rokometni trener z izkušnjami na področju rokometu kot igre, hkrati pa je tudi socialnoemocionalni vodja, ki skrbi za pozitivno vzdušje. Sama rokometna igra je zelo podobna naravnim oblikam gibanja otrok, tako da igralci le nadgrajujejo motorične vzorce, ki so jih osvojili v otroštvu. Zelo pomembno je tudi, da je pri rokometu vključeno celotno telo, hkrati pa igralci pridobivajo tudi na drugih področjih, saj skozi igro razvijajo svoje sposobnosti in vedenja, rešujejo konkretne naloge v različnih situacijah, razvijajo odnose s soigralci in nasprotnimi ekipami, spoznavajo

pomen zmag in porazov ter najpomembnejše-, delijo prostor z drugimi ljudmi, učijo se dosegati skupne cilje, učijo se spoštovati in upoštevati pravila ter sprejemati in spoštovati različnost.

Z raziskavo bom poskušala pridobiti odgovore na naslednja vprašanja:

- Zakaj so se otroci odločili za treniranje rokometu?
- Kako pomembni so rokometna ekipa in sovrstniki kot nosilci socializacije za otroka?
- Katere socialne spretnosti pridobijo otroci pri rokometu?
- Zakaj otroci vztrajajo v rokometu?
- Kako rokometna ekipa in soigralci vplivajo na pridobivanje veščine sodelovanja?
- Kako se pridobljene socialne veščine pri rokometu kažejo v vsakdanjem sporazumevanju?

3. METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Za kvantitativno raziskavanje sem uporabila deskriptivno metodo, saj sem poskušala pridobiti odgovore na vprašanja, kako dolgo, kako pogosto, koliko časa ipd. Uporabila sem anketni vprašalnik, rezultate pa sem analizirala s programom SPSS Statistic. V raziskavo je vključenih 50 igralcev, deklic in dečkov, starih od 10 pa do 14 let, ki trenirajo roket v trboveljskem roketnem klubu, v Zagorju, na Dolu pri Hrastniku ter v Slovenj Gradcu.

3.2 Merski instrument ali viri podatkov

Izvedla sem kvantitativno raziskavo, anketo, kjer so bila vprašanja pripravljena vnaprej ter zapisana v obliki vprašalnika, ki je v večini vseboval vprašanja zaprtega tipa, kar pomeni, da so bili vnaprej navedeni tudi odgovori. Nekatera vprašanja so bila tudi kombinirana, saj so imeli anketiranci na voljo možnost »drugo«, kjer so odgovor lahko zapisali sami. Vmes sta tudi dve ocenjevalni lestvici, kjer so vprašanci od 1 do 5 ocenili, koliko se z določeno trditvijo strinjajo ali ne strinjajo. Vsem vprašancem sem zastavila ista vprašanja.

3.3 Populacija in vzorčenje

Raziskovalni vzorec moje naloge so roketarji in roketarice iz kategorije starejših dečkov/deklic, starih 10 do 14 let, ki trenirajo v klubih RD Rudar Trbovlje, RK Zagorje, RK Dol TKI Hrastnik ter RK Slovenj Gradec. V vzorcu sem želela pridobiti vsaj tretjino roketaric in dve tretjini roketarjev, saj sem gledala s stališča, da je moških klubov v Sloveniji bistveno več kot ženskih. V vzorcu je zajetih 50 igralcev.

3.4 Načrt zbiranja podatkov oz. empiričnega gradiva

Podatke sem zbirala s pomočjo spraševanja tj., ankete. Najprej sem navezala stike s trenerji že zgoraj omenjenih ekip in se dogovorila za srečanje. Anketiranje je potekalo na terenu, v skupinski situaciji, kjer je bila prisotna celotna ekipa selekcije starejših dečkov in deklic, iz različnih klubov. Ko sem razdelila ankete, smo skupno preverili razumevanje vprašanj, potem pa sem jih spodbudila k individualnem reševanju; v primeru, če kdo vprašanj ni razumel, me je lahko vprašal. Spraševanje je bilo enkratno, delno posredno. Raziskava je bila izvedena v času treninga ekip, v dvorani vsakega od klubov. Vse ankete so bile izpolnjene v celoti. Igralci so izpolnjevali ankete približno od 10 do 15 minut.

3.5 Načrt obdelave gradiva

Podatke, ki sem jih pridobila s pomočjo anketnega vprašalnika, sem kvantitativno obdelala ter analizirala. Pri tem sem uporabila inferenčno statistiko. Podatke sem obdelala računalniško, z uporabo statističnega programa SPSS Statistic 22. Odgovore sem prikazala s tabelami in grafi.

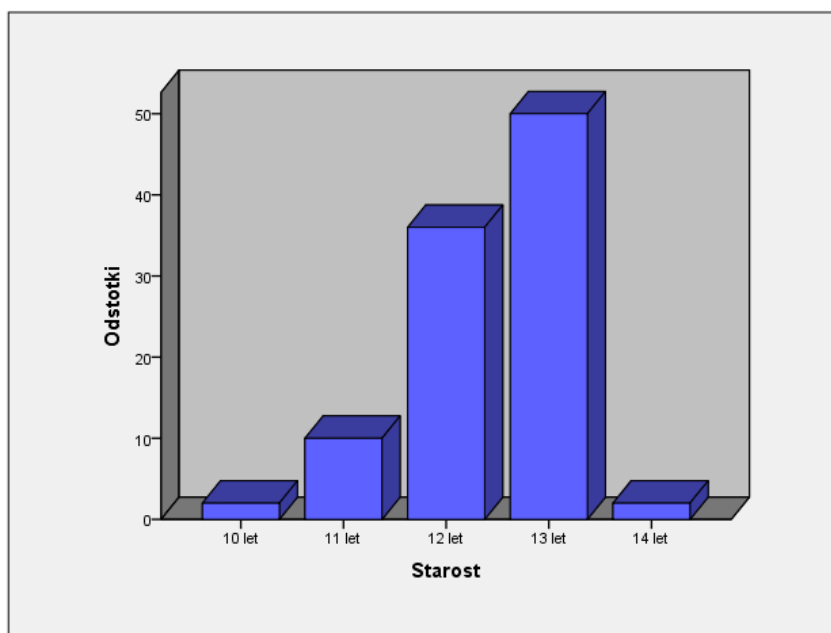
4. REZULTATI IN RAZPRAVA

V raziskavi je sodelovali 50 rokometašev, od tega 32 dečkov in 18 deklic.

SPOL

	Število oseb	Odstotki
MOŠKI	32	64,0
ŽENSKA	18	36,0
SKUPAJ	50	100,0

Tabela 2: 4.1: Število anketirancev glede na spol.



Graf 2: 4.1: Starost anketirancev

Iz grafa je razvidno, da je vprašalnik izpolnil en igralec star 10 let, 5 igralcev, starih 11 let, 18, starih 12 let, največ, 25, 13 let ter en star 14 let.

Glede na kraj bivanja je največ vprašanih igralk in igralcev iz Slovenj Gradca (21) ter s Trbovelj (14), šest iz Dola pri Hrastniku, trije iz Zagorja ob Savi, dva s Hrastnika, po eden pa iz Izlak, Zidanega Mostu, Rimskih Toplic ter Radeč.

KRAJ BIVANJA

	Število vprašanih	Odstotek
Slovenj Gradec	21	42,0
Zagorje ob Savi	3	6,0
Trbovlje	14	28,0
Izlake	1	2,0
Zidani Most	1	2,0
Dol pri Hrastniku	6	12,0
Rimske Toplice	1	2,0
Hrastnik	2	4,0
Radeče	1	2,0
SKUPAJ	50	100,0

Tabela 3: 4.2: Kraj bivanja anketirancev

ROKOMETNI KLUB

	Število vprašanih	Odstotek
RK Slovenj Gradec	21	42,0
RD Rudar Trbovlje	13	26,0
RK Dol TKI Hrastnik	11	22,0
RK Zagorje GEN-i	5	10,0
SKUPAJ	50	100,0

Tabela 4: 4.3: Rokometni klub anketirancev

Največ anketirancev je članov RK Slovenj Gradec (21), 13 jih je iz trboveljskega kluba Rudar, 11 iz RK Dol TKI Hrastnik, le 5 pa iz RK Zagorje GEN-i.

Prvo vprašanje v anketi je bilo ***Kako dolgo že treniraš roket?***

ČAS TRENIRANJA

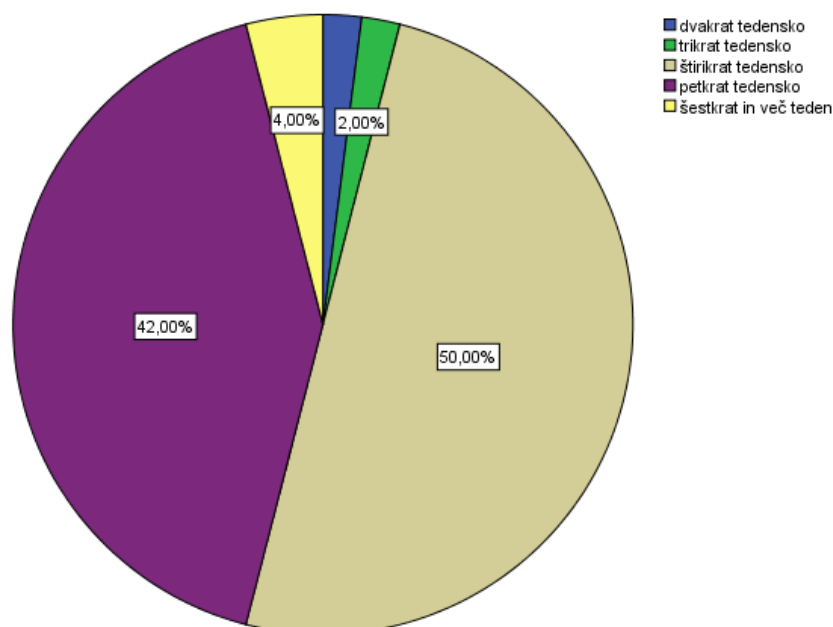
	Število vprašanih	Odstotek
1 leto	10	20,0
2 leti	3	6,0
3 leta	4	8,0
4 leta	6	12,0
5 let	9	18,0
6 let in več	18	36,0
SKUPAJ	50	100,0

Tabela 5: 4.4: Čas treniranja rokometar

Malo več kot tretjina vprašanih (18) trenira roket šest ali več let, petina vseh pa eno leto; pet let jih trenira devet, štiri leta šest, tri leta štiri in pa dve leti trije.

Številni avtorji so mnenja, da je treba otroka čim prej vključiti v šport. Svet igre in gibanja se začne skupaj s starši – če so starši športno aktivni, tudi otroci ponotranjijo ljubezen do športa in gibanja. »Čeprav strokovnjaki niso povsem enotnega mnenja glede optimalne starosti za začetek sistematičnega ukvarjanja s športom v športnem klubu, je dejstvo, da otroci v šport prihajajo vedno bolj zgodaj in v vedno večjem številu. V primerjavi s stanjem pred 20 leti in več, ko je bil najbolj pogost začetek ukvarjanja z večino športov v starosti med 10. in 13. letom, se ta v zadnjem času pomika na vse nižjo starost (Weinberg in Gould 2011, v Bačanac, Škof 2016: 225).

Na vprašanje ***Kolikokrat na teden imaš treninge?*** sem dobila največ odgovorov štirikrat tedensko (v 25 primerih), 21 jih trenira petkrat tedensko; po eden dvakrat in trikrat tedensko ter dva šestkrat in več tedensko. S tega odgovora je razvidno tudi to, da igralci trenirajo in igrajo za več selekcij v klubu (treningi šestkrat in več tedensko).



Graf 3: 4.2: Pogostost treniranja

Pri tem odgovoru lahko opazimo, da nekaj igralcev trenira tudi do šestkrat in večtedensko; razloga sta lahko dva: nekatere osnovne in pa tudi srednje šole so v svoje delo in ambicije strokovno in organizacijsko vključile lokalne športne klube. Številni klubi so močno

zainteresirani, da bi prenesli svoje delo v šole in si s svojimi in pa tudi s kadri šol zagotovili kvalitetno in širšo bazo igralcev. Delo trenerja je v tem primeru poleg neposrednega dela v telovadnici vezano tudi na učni uspeh otrok, saj osnovni nivo zahtevnosti ni več zadovoljiv (trenerji in športni pedagogi soustvarjajo delovne in učne načrte). Na drugi strani pa zaradi potreb nekateri igralci v klubu igrajo in trenirajo za več selekcij hkrati. Otroci imajo tudi po dva treninga dnevno, v veliki meri zato, ker kondicijsko in tehnično izstopajo pri svoji selekciji in tako tudi hitreje napredujejo, če trenirajo s starejšimi in močnejšimi soigralci. Pri tem moramo biti zelo pazljivi, da nismo preozko usmerjeni v specifično vadbo, hkrati pa pozabljamo na dolgoročni športni razvoj in zdravje otrok. Baker (2003, v Škof 2016: 95) pravi, da številni treningi lahko negativno vplivajo tudi na socialni razvoj otroka, saj športnik nima časa za ljudi okrog sebe in za oblikovanje kroga socialnih stikov. Otroci športniki so tako lahko »oropani pravega otroštva«, kar prinaša siromašenje njihovih socialnih in čustvenih obzorij.

Z vprašanjem številka 3 sem preverjala ***Kdo te je navdušil nad roketom?***

Na odločitev otrok, da se bodo ukvarjali s športom, sicer vplivajo številni socialni in situacijski dejavniki, vendar najpomembnejše mesto pripada družini. Starši v športu prepoznavajo vzgojni potencial, vidijo ga tudi kot investicijo v otrokovo zdravje in dolgoročno naložbo v kasnejše zdravo in zadovoljno življenje. Ravno zato spodnji rezultati niso presenetljivi. Otroci se učijo preko opazovanja staršev, usvajanja njihovih stališč in vrednot. Če so starši športno aktivni, bodo tudi njihovi otroci prevzeli njihove navade. Otroci pa se v šport vključijo tudi iz socialnih vidikov, saj jih v klub pogosto pripeljejo sošolci in prijatelji, ki so že vključeni v ta šport.

NAVDIH			
		Število vprašanih	Odstotki
a	Starši	19	28,8%
	Sorodniki	12	18,2%
	Prijatelji	15	22,7%
	Sošolci	7	10,6%
	Mediji	12	18,2%
	Drugo	1	1,5%
SKUPAJ		66	100,0%

Tabela 6: 4.6: Navdih vprašanih

Pri tem vprašanju so vprašani lahko obkrožili več odgovorov. Rezultati kažejo, da so igralce za treniranje rokometu najbolj navdušili starši (28,8 %) in prijatelji (22,7 %), sledijo pa jim

sorodniki in mediji (18,2 %). Vidimo lahko, da je družina primarna skupina, ki na otroka vpliva celostno, že od zgodnjih let, kasneje pa se njegovo socialno okolje razširi in postanejo pomembni viri socializacije tudi drugi otroci in prijatelji, ki s svojim vedenjem vplivajo na otrokovo osebnost. Nekaj anketirancev je navedlo tudi sošolce (10,6 %), pod drugo pa je bil naveden konkretno brat.

Vprašanje številka 4: ***Zakaj si se odločil/a za roket?***

Ukvarjanje s športom ima za otroka zelo pozitiven pomen, saj mu omogoča, da razvije spretnosti in sposobnosti, ki jih bo lahko uporabljal celo življenje (Tušak, Marinšek in Tušak 2009: 107). Otroci se največkrat odločijo za tisti šport, ki je široko medijsko podprt ali pa jim je zaradi različnih razlogov bližji. Otroci želijo biti aktivni zaradi svojega užitka, uživajo, če so sposobni biti uspešni, če obvladujejo določene spretnosti, če se lahko veselijo občutka kompetentnosti (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 76).

RAZLOG

		RAZLOG	
		Število vprašanih	Odstotek
^a	Druženje s prijatelji	17	15,5%
	Užitek/zabava/sprostitev	30	27,3%
	Razvoj sposobnosti	19	17,3%
	Možnost tekmovanja	10	9,1%
	Možnost sproščanja napetosti	7	6,4%
	Zdravje in kondicija	26	23,6%
	Drugo	1	0,9%
SKUPAJ		110	100,0%

Tabela 7: 4.7: Razlog za treniranje

Pri tem vprašanju so lahko vprašani obkrožili več odgovorov. Najpomembnejši razlog za treniranje je užitek, zabava in sprostitve (27,3 %), sledita mu zdravje in kondicija (23,6 %) ter razvoj sposobnosti (17,3 %). Čeprav so pri prejšnjem odgovoru anketiranci odgovorili, da so bili glavni »krivci« za začetek treniranja rokometar starši in prijatelji, je razlog za treniranje druženje s prijatelji, naveden manj pogosto (v samo 15,5 %). Za razlog možnost tekmovanja se je odločilo nekaj manj kot 10% vprašanih, kot možnost sproščanja napetosti pa 6,4%. Pod drugo je bilo navedeno, da je razlog za treniranje druženje z bratom (0,9 %).

Zakaj si se raje odločil/a za roket, ki je ekipni šport, in ne za plavanje ali tenis, ki sta individualna športa? je bilo naslednje vprašanje.

V procesu odraščanja sta skupina vrstnikov in prijateljev dva zelo pomembna dejavnika. Navzven neorganizirana skupina lahko kmalu postane struktura, znotraj katere se pojavijo pravila, skupni interesi članov skupine, dogovarjanje in sprejemanje skupnih odločitev, izmenjava mnenj in skupni cilji, kar gradi identiteto skupine. Tudi spodnji rezultati kažejo, da se otroci bolje počutijo v družbi, ki lahko za njih predstavlja močno oporo.

Tudi pri tem vprašanju so se lahko anketiranci odločili za več odgovorov. Najbolj pogost odgovor (27,5 %) je bil, da se boljše počutijo v družbi kot sami. Otroci več kot očitno uživajo, ko so v krogu svojih prijateljev in soigralcev, če se lahko veselijo občutka kompetentnosti, če lahko sodelujejo z drugimi. Zelo pogosto so odgovorili, da so jim vseč skupinski športi (19,1 %) in pa tudi dejstvo, da izgubijo oz. zmagajo skupaj, kot ekipa (15,3 %). Pomoč drug drugemu so navedli v 14,5 %, veliko pa jim pomeni tudi družba (10,7 %). Da ne marajo tekmovati sami so navedli v 9,2 %, občutek pripadnosti pa v 3,1 %. Pod odgovor drugo je bilo navedeno, da je anketiranka že okusila individualni šport in da ji ni bilo vseč.

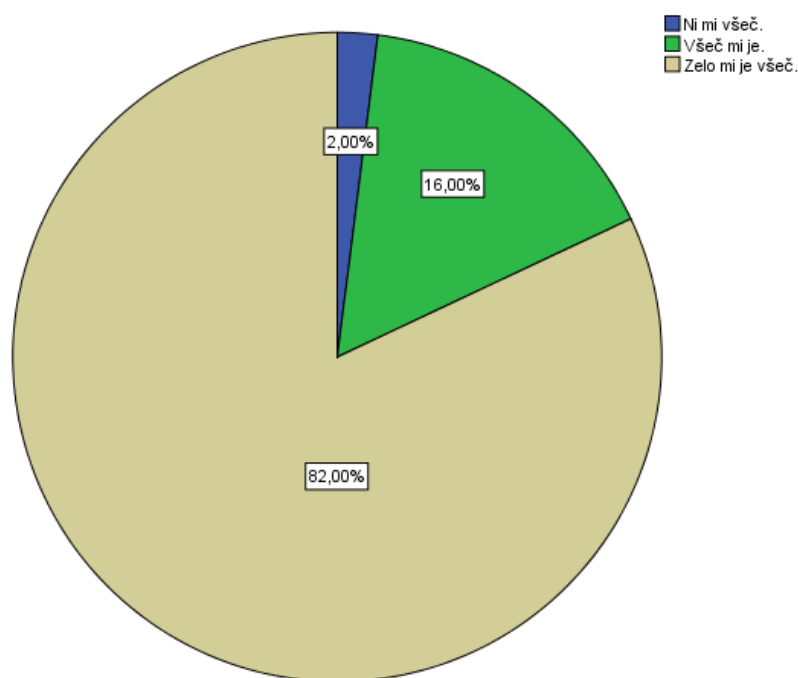
EKIPNI ŠPORT

		Število vprašanih	
		Odstotek	
^a	Ne maram tekmovati sam	12	9,2%
	Boljše počutje v družbi	36	27,5%
	Občutek pripadnosti	4	3,1%
	Družba	14	10,7%
	Bolj vseč skupinski športi	25	19,1%
	Poraz/zmaga kot ekipa	20	15,3%
	Pomoč drug drugemu	19	14,5%
	Drugo	1	0,8%
SKUPAJ		131	100,0%

Tabela 8: 4.8: Odločitev za ekipni šport

Vprašanje številka 6: **Obkroži kako zelo ti je vseč treniranje rokmeta.**

Pri tem vprašanju je treba poudariti, da so starši vedno bolj prisotni in aktivni v športu otroka, saj so njihovi finančni vložki vedno večji, hkrati pa je vedno bolj izpostavljena problematika, da želijo prek svojih otrok realizirati svoje neuresničene sanje. Ne smemo pozabiti, da morajo predstavljati starši le pozitivno podporo in spodbudo otrokom, ki mora biti zmerna, v nasprotnem primeru lahko pride do zaostrovanja odnosov med njimi. Na športnike stres in pričakovanja staršev pogosto delujejo zelo negativno, lahko se celo zgodi, da se s športom ne želijo več ukvarjati oz. to počnejo le zato, ker ne želijo razočarati svojih staršev.



Graf 4: 4.3: Stopnja všečnosti treniranja rokometa

Anketiranci so zgoraj omenjeno trditev ocenili na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni, da se s trditvijo sploh ne strinjajo, 5 pa, da se z njo popolnoma strinjajo. V 82 % so navedli, da jim je treniranje rokometa zelo všeč, 16 % je treniranje všeč, 2 % pa ni všeč.

Odgovor na vprašanje številka 7, ***Kaj ti je pri roketu najbolj všeč?***, je dal naslednje odgovore:

ELEMENTI ROKOMETNEGA TRENINGA			
		Število vprašanih	Odstotek
a	Vsebina športne vadbe	34	50,7%
	Druženje z vrstniki	16	23,9%
	Fizična aktivnost	15	22,4%
	Drugo	2	3,0%
	SKUPAJ	67	100,0%

Tabela 9: 4.9: Kaj ti je pri roketu najbolj všeč?

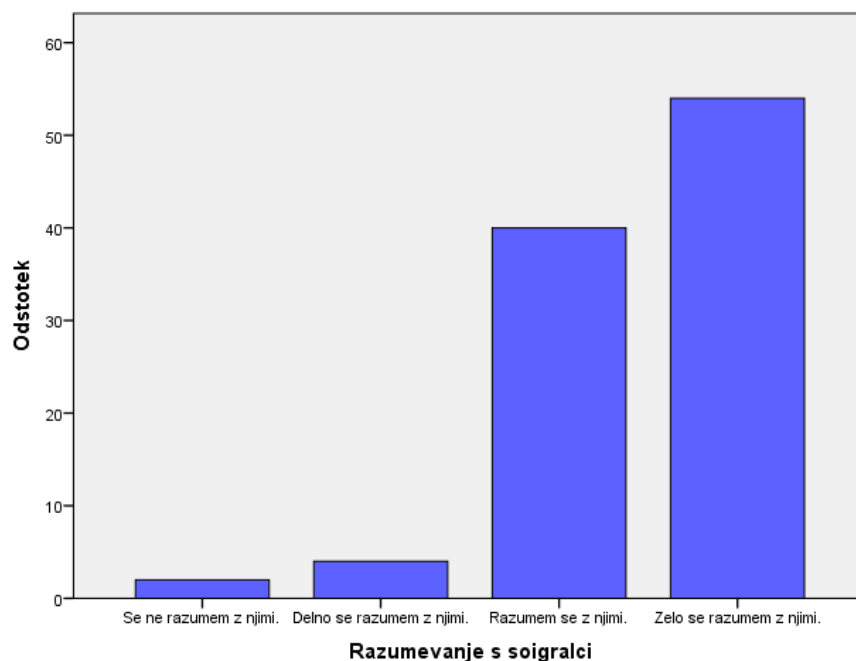
Anketiranci so v več kot 50 % navedli, da jim je pri roketu najbolj všeč vsebina športne vadbe (igre in vaje), v 23,9 % druženje z vrstniki, v 22,4 % pa fizična aktivnost. Pod odgovor drugo je bilo opredeljeno, da jim je všeč roket v celoti.

Pod vsebino športne vadbe lahko štejemo tudi različne elementarne igre, ki so zelo pomemben del treninga. V okviru treningov ekipe, ki jo treniram sama, se vadba vedno pričinja s 30

minutnim ogrevanjem, kjer izvajamo različne igre. Igre vključujejo različne oblike človekovega gibanja, hkrati pa lahko prilagajam pravila glede na različne situacije. Igra se vedno prične z osnovnim gibanjem (lahek tek), ki pa se nadgrajuje v sestavljena in zahtevnejša gibanja. Igre v prvi vrsti izbiram zaradi užitka in zabave, z vsako vajo pa skupaj z igralci tudi uresničujemo določene cilje. Konkretno v pripravljalnem delu otroke z različnimi igrami pripravim na glavni del, kar pomeni, da se ogrejemo. Elementarne igre večkrat vključim tudi v glavni del treninga, saj so otroci bolj dovzetni za učenje rokometnih veščin skozi igro kot s suhoparnim ponavljanjem situacij. Uporaba iger se mi zdi v procesu treniranja zelo smiselna, saj otroci razvijajo funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različne prvine rokometne igre. Mnoge igre od otrok zahtevajo, da se zavedajo drugih udeležencev, da z njimi sodelujejo ter si delijo prostor. Otroci skozi igro pridobivajo kondicijo, spoznavajo pravila in navodila, hkrati pa so »prisiljeni«, da v različnih situacijah raziskujejo in iščejo načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog (Videmšek, Strah, Stančević 2001).

Vprašanje številka 8: ***Kako se razumeš s soigralci oz. soigralkami v ekipi?***

Kvaliteta otrokovih izkušenj s športom je pogojena tudi s kvaliteto odnosov s soigralci. Prijatelji so tisti, ki v odsotnosti družine predstavljajo zelo pomembno oporo drug drugemu, kasneje pa lahko predstavljajo tudi najpomembnejši del otrokovega življenja. V času mladostništva postanejo mnenja in stališča vrstnikov bolj pomembna, krog prijateljstva se širi, odnosi pa postajajo bolj intimni, kvalitetnejši in bližji. Med mladostniki obstaja medsebojno razumevanje, spoštovanje, želijo biti razumljeni in sprejeti. Spoznavajo se prek skupnega preživljanja prostega časa, drug drugemu so v oporo ter čutijo medsebojne obveze (Bačanac 2016: 139-142).



Graf 5: 4.4: Razumevanje s soigralci/soigralkami

Pri tem vprašanju so imeli anketiranci na voljo ocenjevalno lestvico od 1 do 5, s katero so ocenili, kako zelo se razumejo s svojimi soigralci oz. soigralkami; 1 pomeni, da se sploh ne razumejo z njimi, 5 pa, da se zelo razumejo.

V več kot polovici primerov vprašani ocenjujejo, da se s svojimi soigralci oz. soigralkami zelo razumejo (54 %), v 40 % se razumejo z njimi, delno se razumejo v 4 %, 2 % je takšnih, ki ocenjujejo, da se ne razumejo s soigralci, nihče pa ni ocenil, da se sploh ne razume s svojimi soigralci oz. soigralkami.

Vprašanje številka 9: ***Ste prijatelji tudi izven treningov?***

PRIJATELJSTVO S SOIGRALCI IZVEN TRENINGOV			
		Število vprašanih	Odstotek
a	Prijatelj z vsemi izven treningov	23	46,0%
	Prijatelj z nekaterimi izven treningov	24	48,0%
	Izven treningov imam druge prijatelje	1	2,0%
	Drugo	2	4,0%
SKUPAJ		50	100,0%

Tabela 10: 4.10: Prijateljstvo s soigralci izven treningov

Vprašani so odgovorili, da so prijatelji z vsemi soigralci tudi izven treningov v 46 %, z nekaterimi v 48 %, le v 2 % ima vprašani izven treningov popolnoma druge prijatelje. Kot drugo sta bila navedena odgovora, da imata poleg soigralcev tudi izven treningov enega prijatelja, s katerim se družita.

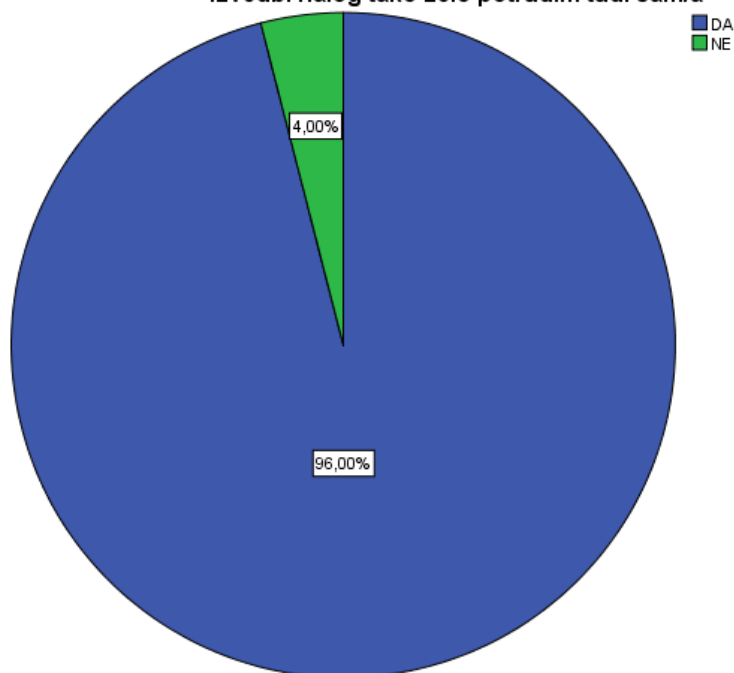
Igralci v moji ekipi so poleg tega, da so soigralci, v veliki meri tudi sošolci. Razdeljeni so v dve skupini, glede na letnik rojstva (2002, 2003), kar je opaziti tudi v komunikaciji med njimi, saj se po navadi starejši »držijo« zase, mlajši pa zase. Nit njihovega pogovora so, kot lahko opazim sama, predvsem šolske stvari (naloge, prijetljaj med poukom ipd.). Ko jih opazujem, se večkrat vprašam, kako bi bilo, če bi bili glede na kraj bivanja bolj razpršeni, če bi hodili v različne šole; bi bilo razumevanje med njimi še boljše ali slabše. Včasih drug drugemu povedo, da so se že naveličali njihovih komentarjev in odzivov glede na določene situacije, vendar so še vseeno zelo veseli, da se v večini časa razumejo.

Z naslednjimi vprašanji sem poskušala pridobiti odgovore na vprašanje, ***Kakšen vpliv imajo tvoji/tvoje soigralci/soigralke nate?***

Skoraj vsi (96 %) pravijo, da se trudijo na treningih, če vidijo, da to počnejo tudi njihovi soigralci; 84 % anketirancev poskuša pomiriti soigralce, če se ti znajdejo v konfliktni situaciji, ostali se odmaknejo (16 %), nihče od vprašanih se ne norčuje z drugih ljudi, četudi to počnejo njegovi soigralci; 96 % anketirancev spodbudi trud drugih soigralcev.

Rezultati teh štirih vprašanj so potrdili tudi moja opažanja na treningih, saj imajo vrstniki v vrstniški skupini zelo močan vpliv drug na drugega. Vrstniki delujejo podobno kot družina, saj podpirajo drug drugega, se učijo drug od drugega, hkrati pa lahko prevzemajo tudi vedenjske vzorce, ki pa niso vedno primerni, z njimi pa pogosto izražajo naklonjenost do ostalih.

Če vidim, da soigralci/soigralke dajejo na treningih 100% svoje energije, se pri izvedbi nalog tako zelo potrudim tudi sam/a



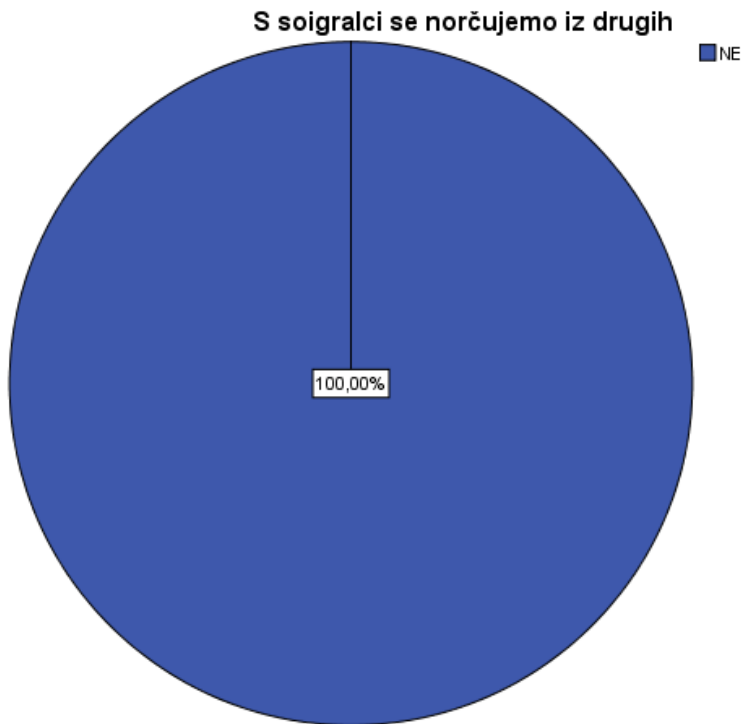
Graf 6: 4.5: Vpliv soigralčevega truda na anketiranca

V tem primeru predvsem starejši igralci vplivajo na mlajše. Glede na moja opažanja se mlajši igralci bolj potrudijo, ko opazujejo starejše igralce zaradi treh razlogov: starejši igralci so bolj sposobni in imajo več znanja kot mlajši, zato si ti želijo napredovati in doseči to, kar opazujejo pri starejših igralcih; bojijo se odziva starejših igralcev, če se ne bodo potrudili po najboljših močeh; vidijo priložnost v starejših igralcih, da pridobijo določene izkušnje, ki jih sicer ne morejo pridobiti od drugih. Mlajši igralci so v odnosu s starejšimi tudi bolj aktivni zato, ker jih spoštujejo hkrati pa so ponosni, ker lahko trenirajo s starejšimi.



Graf 7: 4.6: V primeru konfliktne situacije pomirim zadevo

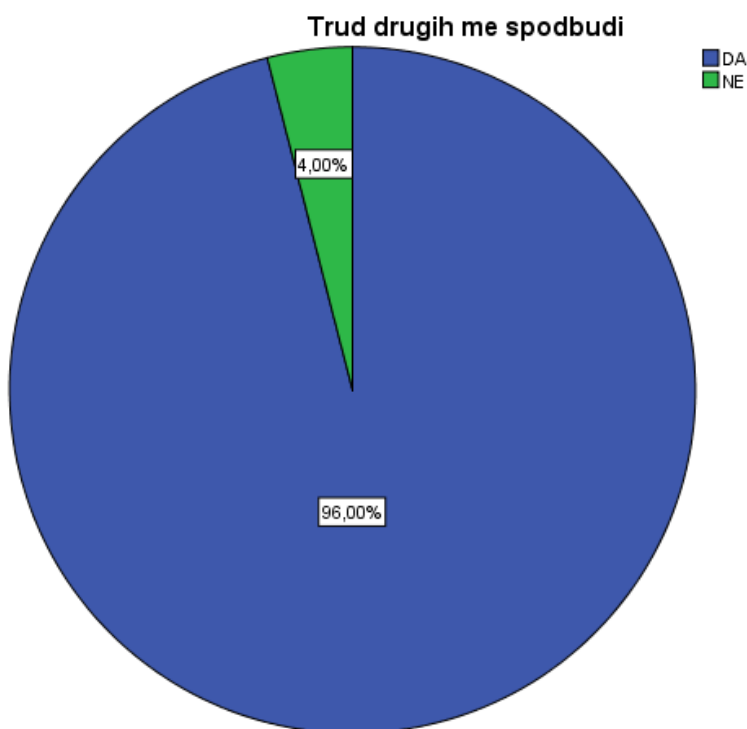
Pri rokometu večkrat pride do konfliktnih situacij tako znotraj ekipe kot tudi v odnosu z drugo ekipo. Nekateri igralci se na konfliktne situacije odzovejo in jih želijo razrešiti, spet drugi se jih izognejo. Glede na moje izkušnje z ekipnim športom, se po navadi igralci ekipe, ki ni tako zelo enotna, poskušajo konfliktom izogniti in se umaknejo iz konfliktne situacije ter pričakujejo, da se bo problem rešil sam. Medtem ko igralci ekipe, kjer vlada enotna socialna klima, večkrat želijo rešiti konflikte, včasih tudi z agresijo. Pomembno se mi zdi, da se znajo otroci postaviti zase in za svojo ekipo. Zavedam se, da enotnega reševanja konfliktov ni in da imamo trenerji odločilno vlogo pri tem, na kakšen način se bo konflikt razrešil. Pozorni moramo biti, da smo dosledni pri reševanju konfliktov in da vse igralce obravnavamo enakopravno, ne glede na njihovo pomembnost v ekipi. Bistvo je, da poskušamo konflikt rešiti tako, da so vsi udeleženi na koncu zadovoljni, kar je zmaga tako za trenerja kot tudi ekipo.



Graf 8: 4.7: Norčevanje iz drugih ljudi s soigralci

»Danes se večina avtorjev strinja, da je lahko vpliv vrstnikov tako pozitiven kot negativen. Socialno vplivanje med vrstniki je vzajemen proces: otroci in mladostniki vplivajo na svoje vrstnike in so hkrati pod njihovim vplivom. Posledično si postajajo prijatelji vse bolj podobni (Berndt in Keefe, 1995). Raziskovalni rezultati (Kindermann, 1993) kažejo, da pride pri učencih, katerih prijatelji se v šoli vedejo bolj prilagojeno, do porasta v šolski prilagojenosti. Obratno pride pri učencih, katerih prijatelji šoli pripisujejo manjši pomen, do upada šolske prilagojenosti. Bližnji in harmonični odnosi z vrstniki naj bi zlasti v obdobju mladostništva predstavljali pomemben vir podpore ter na ta način prispevali k socialni in učni šolski prilagojenosti. Po nekaterih opredelitvah šolske prilagojenosti obstoj tesnih odnosov z vrstniki ni le dejavnik, ki prispeva k boljši prilagojenosti, pač pa predstavlja pomemben indikator šolske prilagojenosti« (Košir 2013: 36).

Vpliv vrstnikov je torej lahko pozitiven pa tudi negativen. Zgodi se, da otroci zaradi pomankanja samozaupanja preveč posnemajo svoje vrstnike in se trudijo, da bi jim ugodili ter so od njih preveč odvisni. Po drugi strani pa otroci z zdravo samopodobo izražajo svojo individualnost in se postavijo zase, ko je to treba. Tudi zgoraj navedeni rezultati kažejo, da se igralci znajo upreti slabi družbi oz. slabim navadam družbe in pri takih stvareh ne sodelujejo.



Graf 9: 4.8: Trud drugih spodbuja anketirance

To vprašanje je precej podobno prvemu (vpliv soigralčevega truda name), razlikuje pa se v tem, da se to vprašanje nanaša na aktivnosti pred in po treningu in ne med. Igralci v moji ekipi se med seboj razlikujejo tudi po tem, koliko časa pred treningom pridejo v dvorano. Ocenjujem, da igralci, ki si želijo uspeti, ki si poskušajo oblikovati svojo športno pot na višji ravni, več časa in volje vložijo v trdo delo, tudi pred in po treningu. Številni so motivirani, da prenašajo več psihofizičnih naporov zahtevnejših vadbenih programov, saj si želijo, da bi dodatna vadba izzvala primerne učinke in spremembe, ki so potrebne za doseg želenega rezultata. Tukaj se mi zdi zelo pomembno, da trenerji še dodatno stojimo ob strani igralcem, ki so motivirani za doseganje boljših rezultatov, tako individualnih kot tudi ekipnih ter da jim nudimo okoliščine, kjer se lahko razvijajo. Seveda moramo biti pozorni, da je vadba oblikovana načrtno za vsakega posameznika posebej in primerna glede na njegovo starost in sposobnosti.

Vprašanje številka 11: ***Katere lastnosti si po tvojem mnenju pridobil/pridobila pri rokometu?*** Tudi pri tem vprašanju je bilo na voljo več odgovorov. Največkrat izbran odgovor so bile gibalne spretnosti (9,3 %), sodelovanje v skupini, dogovarjanje (8,8 %), spoznavanje pomena zmag in porazov (8,6 %), sprejemanje odločitev (7,9 %) ter zaupanje vase (7,6 %). Lastnost poslušanja je bila pridobljena v 6,9 % primerov, sprejetosti in pripadnosti v 6,1 %, spoštovanja drugih pa v 5,9 %.

V nasprotnem primeru pa so anketiranci pridobili najmanj znanja za reševanje problemov (2,2 %), lastnosti izražanja (3,2 %) in deljenja materialnih stvari z drugimi (3,7 %), občutek varnosti so pridobili v 3,9 %, le v 4,4 % drugi bolj spoštujejo njih, kot so jih pred začetkom treniranja. Sposobnost sprejemanja in razumevanja sebe in drugih so pridobili v 4,7 %, pridobivanje občutka vrednosti v 5,2 %, vzpostavljanja odnosov z drugimi ljudmi pa v 5,4 %.

PRIDOBLENE LASTNOSTI

		Število	
		vprašanih	Odstotek
^a	Vzpostavljanje odnosov z drugimi ljudmi	22	5,4%
	Sprejemanje in razumevanje sebe in drugih	19	4,7%
	Sodelovanje v skupini, dogovarjanje	36	8,8%
	Poslušanje	28	6,9%
	Izražanje	13	3,2%
	Deljenje materialnih stvari	15	3,7%
	Sprejemanje odločitev	32	7,9%
	Pridobivanje občutka vrednosti	21	5,2%
	Pripadnost	25	6,1%
	Zaupanje vase	31	7,6%
	Varnost	16	3,9%
	Sprejetost	25	6,1%
	Sposobnost reševanja problemov	9	2,2%
	Spoštovanje drugih	24	5,9%
	Drugi spoštujejo mene	18	4,4%
	Pomen zmag in porazov	35	8,6%
	Gibalne spretnosti	38	9,3%
	SKUPAJ	407	100,0%

Tabela 11: 4.11: Pridobljene lastnosti pri rokometu

Številne raziskave kažejo, da so športniki bolj spontani in nezahtevni ter zato bolj praktični; so bolj stabilni in zreli, v vsakdanjem življenju pa imajo višjo čustveno kontrolo; v vsakodnevnih situacijah so bolj zreli, emocionalno stabilni ter brezskrbni; imajo višjo moč jaza, močan superego ter so bolj realistični (Justin in Zupančič 1998, v Kajtna, Tušak in Kugovnik 2003: 68). Najbolj vidna razlika med športniki, ki nastopajo v ekipnih športih od tistih, ki nastopajo v individualnih športih je v tem, da so bolj prijetni, saj se zaradi narave ekipne panoge znajo prilagoditi drug drugemu in znajo videti probleme drugih (Tušak, Tušak in Tušak 2003: 113).

Za njih so zelo pomembne tiste lastnosti, ki se izražajo v medsebojni komunikaciji (socialna inteligentnost, sposobnost reševanja problemov, sposobnost učinkovitega komuniciranja idr.) (Kajtna, Tušak in Kugovnik 2003: 69).

Kako se sposobnosti, ki si jih pridobil/pridobila v rokometu, izražajo na ostalih področjih življenja?

Anketiranci so najpogosteje navedli, da imajo bolj razvite motorične sposobnosti in da so bolj gibčni pri športni vzgoji (12,1 %), so bolj vztrajni in potrpežljivi (9,2 %) ter imajo več prijateljev (8,6 %). So tudi bolj samostojni in samozavestni (8,4 %), znajo postavljati cilje (8,6 %) tudi v vsakdanjem življenju, sposobni pa so tudi sodelovati z drugimi in skupno dosegati cilje (8,1 %); lastnost znam deliti materialne stvari z drugimi ljudmi je bila izbrana v 7,8 % primerov, obvladam vsakodnevne preizkušnje pa v 6,1 %. V vsakdanjem življenju so najmanj izražene naslednje pridobljene lastnosti pri rokometu: izražam svoja čustva (4%), sem bolj priljubljen/priljubljena med vrstniki kot tisti otroci, ki se ne ukvarjajo z nobenim športom (4,3 %), bolj sem ustvarjalen/ustvarjalna, saj poznam različne načine in možnosti za rešitev različnih nalog (4,3 %), z drugimi ljudmi znam podeliti svoje izkušnje, misli, občutke, stiske (5,5 %), lažje navežem stike z drugimi ljudmi (5,8 %).

Redno športno udejstvovanje je eden izmed najpomembnejših temeljev za zdravo življenje. S pomočjo športa otroci razvijajo motorične in gibalne spretnosti poleg tega pa tudi sposobnosti in lastnosti na drugih področjih razvoja – socialni, čustveni, telesni. Šport jih lahko obvaruje pred različnimi zunanjimi nevarnostmi (droge, slabi vplivi ulice ipd.) in pa tudi pred negativno samopodobo. Mladostniki se srečujejo z napor, zmagami in porazi ter se učijo, kako se soočiti z njimi. Pridobljene izkušnje jih bogatijo in jih opolnomočijo, da se znajo spoprijeti tudi z nadaljnjimi ovirami v življenju (Kropej in Videmšek 2002).

IZRAŽANJE PRIDOBLENIH LASTNOSTI

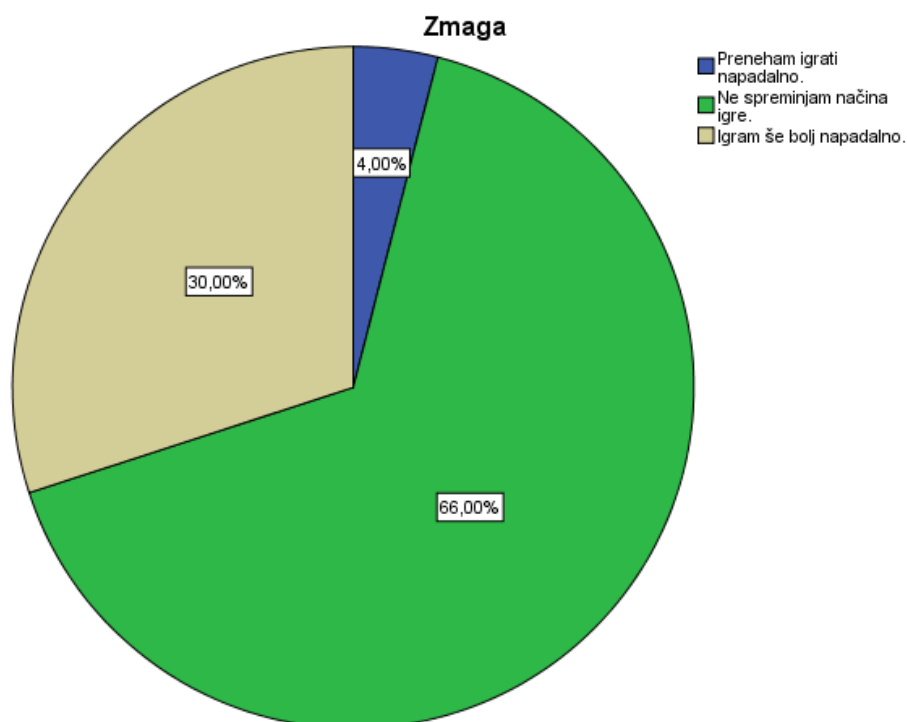
		Število	
		vprašanih	Odstotek
^a	Lažje navezovanje stikov	20	5,8%
	Več prijateljev	30	8,6%
	Bolj razvite motorične sposobnosti	42	12,1%
	Večja samostojnost in samozavest	29	8,4%
	Obvladovanje vsakodnevnih preizkušenj	21	6,1%
	Deljenje materialnih stvari	27	7,8%
	Podeljevanje izkušenj, misli	19	5,5%
	Sodelovanje in skupno doseganje ciljev	28	8,1%
	Smisel in pomen upoštevanja navodil	24	6,9%
	Ustvarjalnost, različne možnosti za rešitev nalog	15	4,3%
	Izražanje čustev	14	4,0%
	Vztrajnost in potrpežljivost	32	9,2%
	Znam postaviti cilje	30	8,6%
	Priljubljenost	15	4,3%
	Drugo	1	0,3%
	SKUPAJ	347	100,0%

Tabela 12: 4.12: Izražanje pridobljenih lastnosti

Z zadnjim vprašanjem sem želela preveriti, kako se anketiranci odzivajo v konkretnih situacijah:

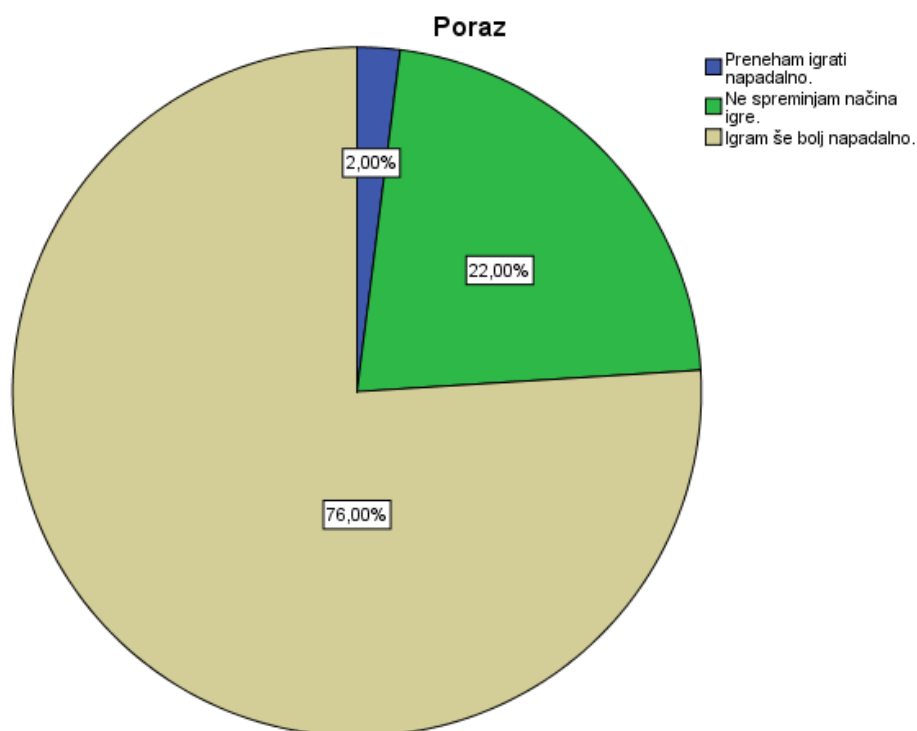
- v primeru, ko zmagujejo, v 66 % ne spreminjajo načina igre, v 30 % igrajo še bolj napadalno, le v 4 % prenehajo igrati napadalno;
- ko izgubljajo, v 76 % igrajo še bolj napadalno, v 22 % ne spreminjajo načina igre, le v 2% prenehajo igrati napadalno;
- v primeru streljanja 7-metrovke, v 64 % samozavestno izvedejo strel, v 28 % so živčni, zatresejo se jim roke, v 6 % ne želijo izvajati 7-metrovke, le v 2 % jim je vseeno, če zadenejo gol ali ne;
- preden so anketiranci trenirali roket, so bili v 56 % primerov najprej zadržani, potem pa so navezali stike z drugimi, prej nepoznanimi ljudmi, v 32 % pri navezovanju stikov niso imeli težav, v 12 % pa sploh niso z nikomer navezali stika ;

- v 78 % so anketiranci mnenja, da sedaj, ko trenirajo rokomet, lažje navezujejo stike z drugimi, v 22 % pa menijo, da tudi prej niso imeli težav s tem.



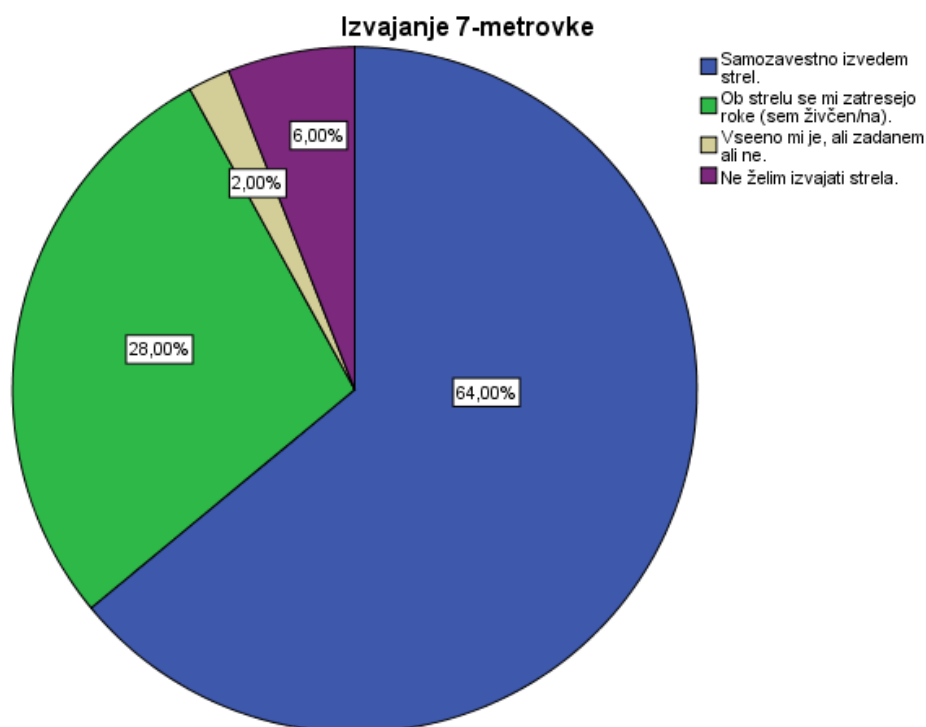
Graf 10: 4.9: Reakcija v primeru vodstva

V športu se uspeh skoraj vedno enači z zmago. Vendar, ko govorimo o mladih športnikih, ne smemo razmišljati samo v tej smeri. Številne raziskave kažejo, da je zmaga samo eden od razlogov, zakaj se otroci ukvarjajo s športom in da otroci učenje novih vsebin in veščin, užitek in druženje navajajo kot daleč najbolj pomembne motive za svojo udeležbo v športu. Razumljivo je, da postanejo bolj motivirani, če zmagujejo, vendar ne smemo pozabiti, da ob ozki usmerjenosti na zmago pozabljamo na osebne cilje mladih športnikov. Tukaj se mi zdi zelo pomembno poudariti, da smo tudi mlajši trenerji preveč usmerjeni samo v zmago. Razloge zato v prvi vrsti najdem seveda v sebi, ker gre tu predvsem za primerjavo s trenerjem nasprotna ekipe, hkrati pa so zunanji pritiski (starši, ostali akterji v klubu) tako močni, da uspeh pomeni samo zmaga. Ocenjujem, da je 68 % anketirancev, ki pravi, da v primeru vodstva ne spreminja način igre, podobnega mnenja, da v ospredju ni samo skupni rezultat, ampak sta pomembna tudi osebni trud in napredovanje.



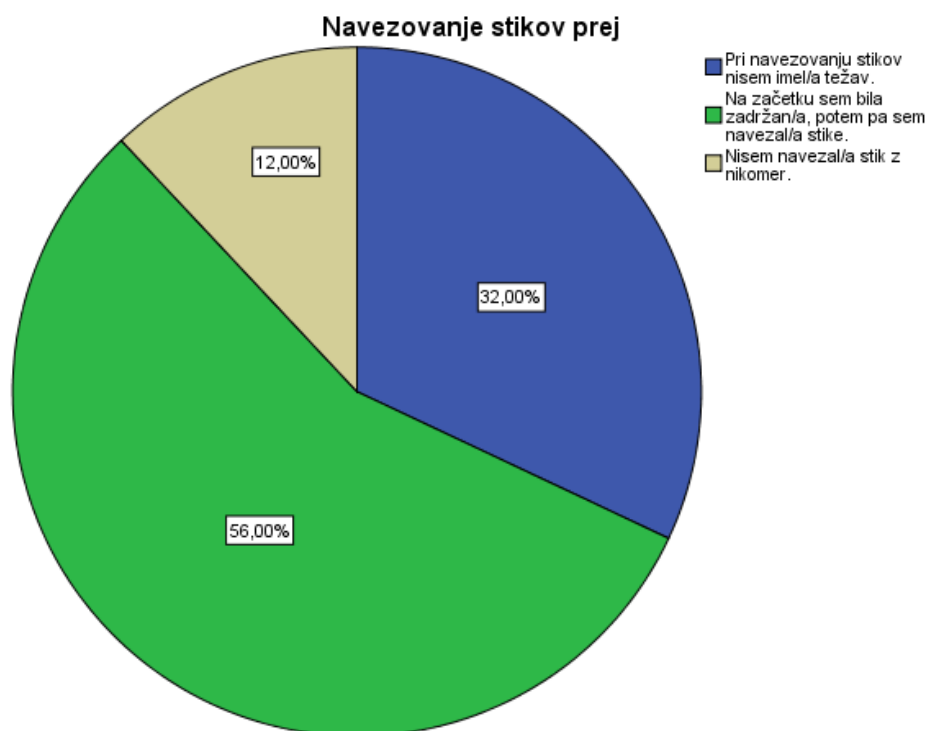
Graf 11: 4.10: Reakcija v primeru izgubljanja

Zavedati se moramo, da so tudi porazi sestavni del športa in da zelo redko dosežemo zastavljene cilje povsem neovirano. V igro vedno stopamo z željo po zmagi, čeprav bi morali biti bolj osredotočeni na dobro igro in ne samo na rezultat. Ko ekipa izgublja, se igralci na to odzovejo različno: nekateri igrajo še bolj napadalno, drugi se prenehajo truditi, spet tretji ne spreminjajo načina igre. Pomembno se mi zdi, da se otroci trudijo in da so vztrajni kljub slabemu rezultatu in da to trenerji tudi vidimo. Pozorni moramo biti na individualne napredke posameznikov in pa tudi ekipe kot celote.



Graf 12: 4.11: Občutki ob izvajanju 7-metrovke

Sposobnost prevzemanja odgovornosti v ključnih trenutkih (življenja) tekme se mi zdi zelo pomembna kompetenca, ki je pri enih razvita bolj, pri drugih manj. Če ima človek to kompetenco zelo dobro razvito, ima moč, da ustrezno ukrepa in prevzema odgovornost za svoja dejanja, tudi v najbolj pomembnih trenutkih v življenju. Izvajanje 7-metrovke lahko v vsakdanjem življenju enačimo s situacijami, ko si moramo drzniti narediti korak naprej in prestopiti meje udobja. Po navadi trenerji odločamo, komu bomo naložili to breme izvajanja 7-metrovke, pri tem pa moramo prevzeti odgovornost za posledice, ki jih ta odločitev prinese. Izberemo tistega igralca, ki se nam zdi v tistem trenutku najbolj čustveno stabilen, ki se bo lahko najbolj pomiril in suvereno izvedel strel.



Graf 13: 4.12: Navezovanje stikov pred začetkom treniranja rokmeta



Graf 14: 4.13: navezovanje stikov sedaj

Najpomembnejši sposobnosti, ki sta potrebni, da se posameznik usposobi za življenje z drugimi, sta samospoštovanje in pozitiven odnos do sebe. Številne raziskave kažejo, da so

vrstniki zelo povezani z mladostnikovo samopodobo in samospoštovanjem, saj je od odnosov z njimi odvisno, kakšen pogled bo imel mladostnik nase in okolico. Če se bo v svojih odnosih počutil varnega, bo zaupal tudi sebi, kar pa mu bo omogočilo tudi razvoj socialnih veščin in ustreznih socialnih stališč za uspešne odnose v nadaljnjem življenju (Cerar 2007: 292).

Bačanac in Škof (2016: 173, 174) pravita, da ima trener zelo pomembno vlogo pri razvoju psihosocialnih potreb mladih športnikov. Oblikovati mora vadbeno skupino tako, da omogoča razvoj socialnih spretnosti in hkrati zadovoljuje psihosocialne potrebe. Želja po pripadanju in povezanosti, da so mladi športniki dejansko sprejeti in opaženi med vrstniki, ima ogromen vpliv na notranjo motivacijo in počutje. Ko posameznik stopi v skupino in v njej aktivno deluje, si širi horizont ter pridobiva različne izkušnje z drugimi. Šport je dobra priložnost za učenje sodelovanja, razvijanja strpnosti in potrpežljivosti, prav tako pa je tudi poligon za krepitev lastne vrednosti in vzajemnosti.

4.1 HIPOTEZE

Vse tri hipoteze sem na podlagi pridobljenih rezultatov ankete potrdila.

HIPOTEZA 1: Vpliv vrstnikov na vedenje posameznika v kategoriji starejših dečkov je največji, ko staršev ni v bližini.

Hipoteza je POTRJENA.

Vprašani so v 96 % potrdili, da se bolj trudijo na treningih, če to počnejo tudi njihovi soigralci, kar pomeni, da otroci prevzamejo govorico in vzorce svojih soigralcev, pri tem pa jim kažejo svojo naklonjenost, lahko pa se tudi z njimi primerjajo. Prav tako so v 96 % potrdili, da jih trud soigralcev spodbuja, kar pomeni, da lahko drugi s svojimi dejanji vplivajo na njihova dejanja. V skoraj polovici primerov so vprašani odgovorili, da so soigralci njihovi prijatelji tudi izven treningov, ostala polovica pa pravi, da imajo izven treningov tudi druge prijatelje vendar tudi tiste, s katerimi sicer trenirajo.

Kot pravita Zupančič in Svetina (2004), se socialni razvoj v času odraščanja kaže v zavedanju otrok, kako z vrstniki deliti prostor in dosegati skupne cilje, se učiti upoštevanja pravil in navodil ter spoznavati smisel in spoštovati različnost. Mladostniki postanejo med športno aktivnostjo bolj povezani, se več družijo med seboj in sodelujejo.

HIPOTEZA 2: Izkušnje sodelovanja v športni skupini otrokom omogočajo lažje vključevanje v različna okolja.

Hipoteza je POTRJENA.

Pečovnik (2009: 34) v svojih delih razlaga, da roketna igra vpliva na telesno rast otrok, njihovo inteligenco, na pridobivanje izkušenj in znanja, na čustveno življenje in na njegov razvoj v družbeno bitje. Otroci se učijo zakonitosti, ki vladajo v vadbenem okolju, na podlagi izkušenj pa se učijo mišljenja in reševanja problemov. Naučijo se tovarštva, soočajo se z drugimi ljudmi, spoznavajo vrstnike, pridobijo strpnost in občutek za sodelovanje; pridobijo tudi izkušnjo poraza in zmage v življenju pa tudi kako se kažeta resnica in pogum. V skupini se otroci vživljajo v različne vloge ter različna čustvena stanja.

Vprašani so izpostavili, da so v sodelovanju v športni skupini najbolj pridobili pri tem, da so se naučili sodelovati in dogovarjati drug z drugim, sprejemati odločitve, ki so pomembne za doseg skupnega cilja, prav tako pa so se naučili poslušati in spoštovati drug drugega.

Na vprašanje, zakaj so se odločili za ekipni šport, so odgovorili, da se bolje počutijo v družbi kot sami, da so pridobili občutek kompetentnosti in, da jim družba kot sama veliko pomeni; navedli so tudi, da so se v ekipi naučili pomagati drug drugemu.

V 78 % so vprašani mnenja, da sedaj, ko trenirajo roket, lažje navezujejo stike z drugimi; za primerjavo, preden so trenirali roket, je bilo takih, ki pri navezovanju stikov niso imeli težav, le 32 % vprašanih.

HIPOTEZA 3: V roketu pridobljene socialne veščine, kot so poslušanje, pomoč drug drugemu, upoštevanje pravil, sodelovanje, zaupanje, samozavest idr. prispevajo h krepitvi moči posameznika pri soočanju z različnimi situacijami v vsakdanjem življenju.

Hipoteza je POTRJENA.

Anketiranci so navedli, da so bolj vztrajni in potrpežljivi odkar trenirajo roket, hkrati pa imajo tudi več prijateljev; so bolj samostojni in samozavestni, znajo postavljati skupne cilje, sposobni pa so tudi sodelovati z drugimi. Po njihovem mnenju so pri roketu pridobili tudi sposobnosti dogovarjanja, sprejemanja odločitev ter poslušanja; bolj zaupajo vase, imajo večji občutek sprejetosti in pripadnosti.

5. SKLEPI

Družina je temeljni nosilec socializacije, zato ni presenetljivo, da so ravno starši tisti, ki so najpogostejše navedeni, kot glavni »krivci«, da so se otroci odločili za treniranje rokometu. Vendar pa niso edini vpliv na otrokov socialni razvoj, saj v njihovem življenju kmalu postanejo pomembni tudi vrstniki, ki so navedeni kot zelo pomembni motivatorji, zaradi katerih so se anketiranci odločili za treniranje rokometu. Odgovor po mojem mnenju ni presenetljiv, saj lahko opazimo že v zgodnjem otroštvu, da otroci želijo posnemati osebe, ki so jim najbližje, hkrati pa imajo zelo močan vpliv na njihove odločitve in na vedenje.

Glede na zelo hiter in naporen tempo življenja, ki ga lahko opazimo že v mlajših letih, imajo izven-šolske dejavnosti vse večji pomen, zato je odgovor, da so se anketiranci odločili za treniranje najbolj zaradi sprostitev, užitka in zabave, pričakovan. Otroci na treningih izrazijo svojo voljo do zabave, hkrati pa izboljšajo svoje sposobnosti in izpopolnijo rokometno znanje, ob vsem tem pa pridobijo na kondiciji ter bolj skrbijo za svoje zdravje.

Življenje v skupini se začne že ob otrokovem rojstvu, saj je primarna skupina v prvi vrsti družina. Vsaka skupina ima značilnosti skupnega življenja, druženja, skupne cilje ipd. Anketiranci so izpostavili, da so se za roket, ki je skupinski šport, odločili zato, ker se bolje počutijo v družbi, se veselijo občutka kompetentnosti, pomembno pa se jim zdi tudi, da lahko sodelujejo z drugimi člani skupine. V skupini so člani odvisni drug od drugega, stremijo k skupnim ciljem, najbolj pomembno pa je, da pridobijo občutek pripadnosti.

Pri roketu je anketirancem najbolj všeč vsebina športne vadbe in druženje z vrstniki, s katerimi se v več kot 90% dobro razumejo; z nekaterimi so prijatelji tudi izven treningov, drugi pa imajo pri drugih aktivnostih tudi druge prijatelje. Druženje z vrstniki zelo močno vpliva na njihov socialni razvoj, kar dokazuje tudi odgovor, da se v 96 % anketiranci bolj potrudijo na treningih, če vidijo, da to počnejo njihovi soigralci, prav tako pa jih zelo spodbuja tudi trud njihovih soigralcev izven treningov (individualno izvajanje vaj pred ali po treningu).

Anketiranci so mnenja, da so v okviru treniranja rokometu najbolj pridobili na izboljšanju gibalnih zmogljivosti, ki pozitivno vplivajo tudi na njihovo zdravje. Pomembno se zdi tudi izpostaviti, da je zelo pomembna pridobitev sposobnost sodelovanja v skupini in dogovarjanja, ki vpliva na dinamiko v skupini, saj so vsi člani udeleženi v načrtovanju tako ciljev kot manjših korakov, ki bodo pripeljali do dogovorjenega cilja, kar tudi pomeni, da vsak posameznik prevzame odgovornost za svoj del, ki ga mora storiti za skupno dobro; otroci pridobijo občutek, da jih poslušamo in da so slišani, hkrati pa bolj zaupajo vase. Ena izmed sposobnosti, ki so jih

pridobili pri rokometu in jo lahko uporabijo v vsakdanjem življenju, je tudi sposobnost biti bolj vztrajen in potrpežljiv, saj le tako lahko uresničimo cilje, ki smo si jih zadali.

6. PREDLOGI

Čeprav imajo starši zelo močan in pomemben vpliv na svoje otroke, jim morajo pustiti svobodno izbiro, da se odločijo za tisto dejavnost, ki jih veseli; seveda vedno posredno vplivajo na njihove odločitve s svojimi predlogi, vendar jih morajo podpirati ne glede na to, ali so končne izbire otrok v skladu z njihovimi pričakovanji in željami ali pa ne.

Pomembno se mi zdi tudi, da se vsak otrok preizkusi tako v individualnem športu kot skupinskem in se sam odloči, kaj mu bolj ustreza.

Poleg vseh prednosti, ki jih ima skupinski šport (struktura, znotraj katere so določena pravila, člani skupine imajo skupne interese, prihaja do sprejemanja skupnih odločitev, skupina ima vodjo, razvijajo se socialne spretnosti, različni načini komunikacije, člani se srečujejo z različnostjo, nudi občutek varnosti, sprejetosti in pripadnosti (Bajzek idr. 2003: 91, 92), se mi zdi rokomet kot moštveni šport z žogo, zelo podoben življenju samemu: igralci si žogo podajajo, vsak ima svojo odgovornost, treba si je samo ustvarjati priložnosti za met na gol, v primeru izgube žoge pa je treba preprečiti napad druge ekipe. Rokomet je zelo kompleksna igra, pri kateri je treba upoštevati določena pravila, zmaga pa tisti, ki je bolj pripravljen, bolj odločen in ima več želje (Šibila 2004: 7). Tudi v življenju je tako, da se moramo boriti za vsako žogo, ki nam je ponujena. Vsak dan moramo v različnih situacijah upoštevati določena pravila in navodila, poslušati druge in se prilagajati, sodelovati, znati komunicirati in se pogajati ter upoštevati mnenja drugih in nenazadnje moramo znati reševati probleme. Tako v igri kot tudi v vsakodnevnem življenju spoznavamo druge ljudi, smo do njih strpni in obzirni. Vse to so razlogi, zaradi katerih bi si želela, da bi vsi otroci pridobili možnost izkusiti se v rokometu, da bi pridobili izkušnjo sodelovanja, zaupanja, da bi vsak dobil možnost uloviti žogo in zadeti gol.

.

LITERATURA

- Abram, D. (2007). Vpliv izkustvenega učenja na preobrazbo delovne skupine v tim. [diplomsko delo].
- Baćanac, L. (2016). Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva. V: Škof, B. s sod. Šport po meri otrok in mladostnikov. 130–147.
- Bajzek, J. (1997). Od skupine k skupnosti. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.
- Bahovec, E. (2007). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- Benkovič, B. (2011). Socialni in čustveni razvoj predšolskega otroka. Mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih 2011.
- Buček, O., Čagran, B. (2011). Motivacija rednih in izrednih študentov. V: Šolsko polje: revija za teorijo in raziskave vzgoje in izobraževanja. 22, 1/2: 115–127, 265–266. Ljubljana: Slovensko društvo raziskovalcev šolskega polja.
- Bonnie, B. (2007). Identification of Risk and Protective Factors.
<http://www.fldoe.org/core/fileparse.php/7771/urlt/0084829-sec2.pdf>, 28. 2. 2017
- Deerin, G. (2005). Giving youth the social and emotional skills to succeed. Innovative practices for leadership learning. 117–125.
- Doupona Topič, M., Kajtna, T. (2011). Družina in šport. V: Smole, V., Nidorfer Šiškovič, M., Huber, D. (ur.). Družina v slovenskem jeziku, literaturi in kulturi. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Doupona, M., Petrović, K. (2000). Šport in družba: sociološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Gostečnik, C. (2008). Družina kot odveza: odrešenjski prostor za razreševanje travmatičnih doživetij. V: Gostečnik, C., Špelič, M. (2008). Družina: Zveza, zaveza, obveza, odveza. Teološki simpozij 2008. 68, 3: 363–378.
- Haralambos, M., Holborn, M. (2001). Sociologija: teme in pogledi. Ljubljana: DZS.
- Hopson, B. in Scally, M. (1981). Lifeskills teaching. Berkshire: McGraw-Hill Book Company.

- Kajtna, T., Tušak, M., Kugovnik, O. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. Psihološka obzorja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kobolt, A. (2002). Je možno supervizijsko delo v večji skupini? V S. Žorga (ur.) Modeli in oblike supervizij. 77–100. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kobolt, A. (2009). Skupina kot prostor socialnega učenja. Socialna pedagogika. 13, 4: 359 – 382.
- Košir, K. (2013). Socialni odnosi v šoli. Maribor: Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru.
- Likič Guček, M. (2004). Socializacija: interdisciplinarni vidiki. Anthropos: časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved. 36, 1/4: 105–108.
- Maddux, R. (1992). Oblikovanje teama. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.
- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (ur.) (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Marolt, M. (2008). Delo kot vrednota mlade generacije. Ljubljana: Ekonomska fakulteta. [diplomsko delo]
- Miller, D. (1998). Enhancing adolescent competence: strategies for classroom management. Belmont, CA: Wadsworth Publishing.
- Možina, S. (1994). Menedžment v izobraževanju. Modul: Vodenje notranje organizacija zavoda, Vodenje sodelavcev. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
- Musek, J. (1988). Teorije osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Musek, J. (1995). Ljubezen, družina, vrednote. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (1997). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (2000). Nova psihološka teorija vrednot. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Musek, J. (2003). Zgodovina psihologije. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Peček Čuk, M., Lesar, I. (2009). Moč vzgoje: sodobna vprašanja teorije vzgoje. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- Pečovnik, G. (2009). Igra – orodje vzgoje in razvoja mladih športnikov. V: Šibila, M., Bon, M., Čuk, B., Mohorič, U. (ur.). Trener rokomet. 16, 2: 34–39. Ljubljana.

- Perić, M. (2010). Družina v sodobnem svetu. Ljubljana: Zavod IRC. [elektronski vir].
- Poljšak Škraban, O. (2002). Mladostnik/ca v družini medsebojno doživljanje družinski članov [An adolescent in family and the interacting experience of family members]. Socialna pedagogika.
- Puklek Levpušček, M., Gril, A. (1999). Socialnoemocionalne in vedenjske značilnosti otrok ob vstopu v šolo. V: Zupančič, M., Cecić Erpič, S., Puklek Levpušček, M., Gril, A. Razvojnopsihološke značilnosti različno starih otrok ob vstopu v šolo. Ljubljana: i2
- Pušnik, V. (2005). Socialnopsihološki dejavniki športne uspešnosti. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. [diplomsko delo]
- Recek, M. (2013). Dileme tekmovalnega športa otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport. [diplomsko delo]
- Rozman, U. (2006). Trening socialnih veščin. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Rozman, D. (1999). Socialno učenje v šoli. Social learning in school. Socialna pedagogika. 3, 3: 273 – 298.
- Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: šolsko leto 2007/2008. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Steinberg, L., Lamborn, S. D., Darling, N., Mounts, N. S. in Dornbusch, S. M. (1994). Over-time changes in adjustment and competence among adolescent from authoritative, authoritarian, indulgent and neglectful families. Child development, 64, 754 – 770.
- Šibila, M. (2004). Rokomet. Izbrana poglavja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šibila, M., Bon, M., Kuželj, D. (1999). Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Šugman Bohinc, L. (2011). Sinergetika soustvarjanja učenja in pomoči v šoli. V: Učenci z učnimi težavami. Izvirni delovni projekt pomoči. Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Švab, A. (2001). Družina: od modernosti k postmodernosti. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Tavčar, M. I. (2006). Management in organizacija. Sintenza konceptov organizacije kot instrumenta in kot skupnosti interesov. Koper: Fakulteta za management.

- Tušak, M., Bednarik, J. (2002). Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo.
- Tušak, M., Tušak M. (2001). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M., Tušak, M., Tušak, M. (2003). Vloga družine in staršev v športu. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Tušak, M., Marinšek, M., Tušak, M. (2009). Družina in športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Ule, M. (2004). Socialna psihologija, Psihologija vsakdanjega življenja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Uršič, D. (2002). Organizacija in management. Maribor: Univerza v Mariboru.
- Varga, R. (2003). Teorija motivacije Abrahama Maslowa v humanistični psihologiji. Socialna pedagogika (2003). 7, 3: 339–360.
- Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1998). Dječja psihologija: moderna znanost. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Videmšek, M., Kropej, V. L., Štihec, J., Kondrič, M. in Karpljuk, D. (2002). Predšolska vzgoja v luči novega kurikulumu za vrtce. V: Šport.. 50, 4: 29–32.
- Videmšek, M., Strah, N. in Stančević, B. (2001). Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Inštitut za šport.
- Vidmar, M., Zupančič, M. (2006). Spremljanje socialnega vedenja otrok v vrtcu: na posameznika osredotočen pristop. Psihološka obzorja. 15, 1: 51, 52.
- Zaplatič, P. (2009). Gibalna dejavnost predšolskih otrok in njihovih staršev v posavski regiji. Ljubljana: Fakulteta za šport. [diplomsko delo]
- Zemljak, S. (2004). Vloga staršev in družine pri razvoju športne kariere rokometnih igralcev. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede [diplomsko delo]
- Zimmerman, B. J. in Schunk, D. H. (2003). Albert Bandura: The scholar and his contributions to educational psychology. V: Zimmerman B. J. in D. H. Schunk (ur.). Educational psychology. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Zupančič, M., Justin, J. (1991). Otrok, pravila, vrednote: otrokov moralni in socialni razvoj. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Zupančič, M., Gril, A., Kavčič, T. (2000). Predstavitev prve poskusne oblike ocenjevalne lestvice socialne prilagojenosti predšolskih otrok (OLSP) ter njene konstruktne veljavnosti. Psihološka obzorja. 9, 3: 45–66.

Zupančič, M. (2004). Socialni razvoj dojenčka in malčka. V: Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (ur.): Razvojna psihologija. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Zupančič, M., Svetina, M. (2004). Socialni razvoj v mladostništvu. V: Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Pinter, T., Krhin, K. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete. 589–611.

Žugić, Z. (1996). Uvod u sociologiju sporta: Sport kao znanstveni i društveni fenomen. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hierarhija_potreb_po_Maslowu.svg, 17. 1. 2015

https://en.wikipedia.org/wiki/Maslow's_hierarchy_of_needs, 28. 2. 2017

<http://bestguidesonline.net/tag/handball-court>, 5. 3. 2015

<http://vedez.dzs.si/datoteke/uvod-v-soc-2.pdf>, 28. 2. 2017

http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Druzina_v_sodobnem_svetu-Peric.pdf, 28.2.2017

PRILOGE

Anketni vprašalnik

ANKETA

Pozdravljeni! Sem Tjaša Krajšek, študentka Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani in pripravljam magistrsko nalogo, katere tema se nanaša na pridobivanje socialnih spretnosti v rokometu. S tem v zvezi sem pripravila naslednja vprašanja in vas prosim, da odgovorite nanje

Podatki so anonimni in bodo uporabljeni samo za namen raziskave in morebitne objave v članku.

Že vnaprej se vam zahvaljujem za pomoč.

SPOL:

- Moški
- Ženski

STAROST: _____

Kraj bivanja: _____

Rokometni klub: _____

1. Kako dolgo že treniraš rokomet? _____
2. Kolikokrat na teden imaš treninge? _____
3. Kdo te je navdušil nad rokometom?
 - a. starši
 - b. sorodniki
 - c. prijatelji
 - d. sošolci
 - e. mediji (gledanje rokometnih tekem na televiziji)
 - f. drugo: _____.
4. Zakaj si se odločil-a za rokomet? (obkrožiš lahko več odgovorov)
 - a. Zaradi druženja s prijateljicami in prijatelji, ki so že trenirali.
 - b. Zaradi užitka, zabave in sprostitve.
 - c. Zaradi razvoja sposobnosti.
 - d. Zaradi možnosti tekmovanja.
 - e. Zaradi možnosti sproščanja napetosti.
 - f. Zaradi zdravja in kondicije.

- g. Drugo: _____.
5. Zakaj si se raje odločil-a za roket, ki je ekipni šport in ne za plavanje ali tenis, ki sta individualna športa? (obkrožiš lahko več odgovorov)
- ker ne maram tekrovati sam-a,
 - ker se bolje počutim v družbi kot sam-a,
 - ker imam rad-a občutek pripadnosti,
 - zaradi družbe,
 - ker so mi bolj všeč skupinski športi,
 - ker izgubimo ali zmagamo tekmo kot ekipa,
 - ker lahko pomagamo drug drugemu,
 - drugo: _____.
6. Obkroži kako zelo ti je všeč treniranje rokmeta:
(ni mi všeč) 1 2 3 4 5 (zelo mi je všeč)
7. Kaj ti je pri roketu najbolj všeč?
- vsebina športne vadbe (igre in vaje),
 - druženje z vrstniki,
 - fizična aktivnost,
 - drugo: _____.
8. Kako se razumeš s soigralci oz. soigralkami v ekipi?
(se ne razumem z njimi) 1 2 3 4 5 (zelo se razumem z njimi)
9. Ste prijatelji tudi izven treningov?
- DA, z vsemi sem prijatelj tudi izven treningov.
 - Z nekaterimi soigralci sem prijatelj tudi izven treningov.
 - Ne, izven treningov imam druge prijatelje.
 - Drugo: _____.
10. Kakšen vpliv imajo tvoji soigralci nate? Obkroži DA, če se strinjaš s trditvijo in NE, če se ne strinjaš:
- Če vidim, da soigralci/soigralke dajejo na treningih 100% svoje energije, se pri izvedbi nalog tako zelo potrudim tudi sam-a:

DA. NE.
 - Če se soigralci/soigralke znajdejo v konfliktni situaciji, poskušam pomiriti zadevo:

DA. NE.
 - Če se soigralec/soigralka norčuje iz drugih ljudi, to počnem tudi sam-a:

DA. NE.

- d. Če vidim, da soigralec/soigralka izvaja dodatne individualne vaje pred ali po treningu, me to spodbudi, da se mu/ji pridružim:

DA. NE.

11. Katere lastnosti si po tvojem mnenju pridobil-a pri rokometu? (obkrožiš lahko več odgovorov)

- a. vzpostavljanje odnosov z drugimi ljudmi,
- b. sposobnost razumevanja in sprejemanja sebe in drugih,
- c. sodelovanje v skupini, dogovarjanje,
- d. poslušanje,
- e. izražanje,
- f. deljenje materialnih stvari z drugimi ljudmi (šolskih potrebščin, športnih rekvizitov, sladkarij ipd.),
- g. sprejemanje odločitev,
- h. pridobivanje občutka vrednosti,
- i. občutek, da pripadam nečemu,
- j. zaupanje vase,
- k. občutek varnosti,
- l. občutek sprejetosti,
- m. sposobnost reševanja problemov,
- n. spoštovanje drugih,
- o. drugi spoštujejo mene,
- p. spoznavanje pomena zmag in porazov,
- q. gibalne sposobnosti in spretnosti,
- r. drugo: _____

12. Kako se sposobnosti, ki si jih pridobil v rokometu, izražajo na ostalih področjih življenja? (obkrožiš lahko več odgovorov)

- a. lažje navežem stike z drugimi ljudmi (spoznavam druge ljudi),
- b. imam več prijateljev,
- c. imam bolj razvite motorične sposobnosti, sem bolj gibčen/gibčna pri športni vzgoji,
- d. sem bolj samostojen/samostojna in samozavesten/samozavestna,
- e. obvladam vsakodnevne preizkušnje (sam-a se lahko soočim s svojimi težavami),
- f. znam deliti materialne stvari z drugimi ljudmi,
- g. z drugimi ljudmi znam podeliti svoje izkušnje, misli, občutke, stiske,
- h. sposoben/sposobna sem sodelovati z drugimi in skupno dosegati cilje,
- i. bolj razumem smisel in pomen upoštevanja navodil,
- j. bolj sem ustvarjalen/ustvarjalna, saj poznam različne načine in možnosti za rešitev različnih nalog,
- k. izražam svoja čustva,
- l. sem bolj vztrajen/vztrajna in potrpežljiv/potrpežljiva,
- m. znam postavljati cilje,

- n. sem bolj priljubljen-a med vrstniki kot tisti otroci, ki se ne ukvarjajo z nobenim športom,
- o. drugo: _____.

13. Obkroži trditev, ki opisuje tvojo reakcijo v konkretni situaciji.

a. Ko zmagujemo,

- preneham igrati napadalno,
- ne spreminjam načina igre,
- igram še bolj napadalno.

b. Ko izgubljam,

- preneham igrati napadalno,
- ne spreminjam načina igre,
- igram še bolj napadalno.

c. Rezultat pomembne tekme je neodločen, ostaja samo še izvajanje 7-metrovke. Ti boš izvedel/izvedla strel iz 7-ih metrov. Kakšni so tvoji občutki ob strelu?

- samozavestno izvedem strel,
- ob strelu se mi zatresejo roke (sem živčen/živčna),
- vseeno mi je, ali zadanem ali ne,
- ne želim izvajati strela.

d. Z družino se odpravite na dopust v kraj, kjer ne poznaš nikogar. Kako si navezal-a stik z ostalimi sovrstniki, preden si treniral-a rokomet?

- pri navezovanju stikov nisem imel-a težav,
- na začetku sem bil-a zadržan-a, potem pa sem navezal-a stike,
- nisem navezal-a stik z nikomer.

Se ti zdi, da, odkar treniraš rokomet, lažje navezuješ stike s sovrstniki? Prosim, da utemeljiš svoj odgovor.

- DA, ker ...
- NE, ker ...