Univerza
v Ljubljani
Fakulteta
za socialno delo



Vojislav Todorović

TIMSKI ŠPORT KOT VAROVALNI DEJAVNIK NA PODROČJU OSEBNEGA RAZVOJA IN SOCIALIZACIJE

Magistrsko delo

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Ljubljana, 2019

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Vojislav Todorović

Naslov magistrskega dela: Timski šport kot varovalni dejavnik na področju osebnega razvoja in socializacije

Kraj: Ljubljana

Leto: 2019

Število strani: 76 **Število grafov:** 15 **Število prilog:** 2

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Deskriptorji: timski šport, osebni razvoj, socializacija, samopodoba, prosti čas

Povzetek:

V magistrski nalogi sem raziskoval, kako timski šport vpliva na posameznike na področju osebnega razvoja in socializacije. V raziskavi so sodelovali nekdanji ter aktivni športniki individualnega in timskega športa, pa tudi tisti, ki se nikoli niso ukvarjali s športom. Z analizo anketnega vprašalnika sem ugotovil, da timski šport pozitivno vpliva na socialne kompetence posameznikov, saj so manj osamljeni, lažje navezujejo stike in se tudi bolj pogosto družijo s sovrstniki. Poleg tega timski šport pozitivno vpliva na kvalitetno preživljanje prostega časa ter na samopodobo, saj so zaradi ukvarjanja s timskim športom posamezniki manj negotovi in bolj odgovorni.

Title: Team sport as a safety factor in the field of personal development and socialization

Descriptors: team sports, personal development, socialization, self-image, leisure time

Abstract:

In my master's thesis, I investigated how team sports affect individuals in the field of personal development and socialization. The research involved former and active athletes of individual and team sports, as well as those who were never engaged in sports or physical activities. By analysing the survey questionnaire, I found that team sports positively influence social competencies of individuals; they are less lonely, more successful in networking and are prone to socializing with their peers more often. In addition, team sports positively influence quality leisure time and self-image as individuals engaged in team sports are less precarious and more responsible.

PREDGOVOR

Kot deček in mladostnik sem treniral odbojko, tako sem že v mladosti spoznal, kako pozitiven vpliv ima šport na posameznika. V obdobju treniranja sem imel zelo pestro družabno življenje, moji soigralci so bili zelo pomemben del mojega vsakdana. Odbojka je postala moj način življenja in je to ostala tudi po koncu aktivnega treniranja, saj sem kasneje postal odbojkarski sodnik in danes sodim v prvi slovenski odbojkarski ligi. Zato sem želel v svoji magistrski nalogi raziskati, kakšen vpliv ima timski šport na osebni razvoj in socializacijo.

Za otroke je ukvarjanje s športom priložnost za sklepanje novih prijateljstev, ohranjanje starih ter priložnost za sproščanje in zabavo. Številne raziskave in izkušnje iz prakse kažejo na vzpodbudne učinke fizične aktivnosti na posameznikovo telesno in duševno stanje, samopodobo, ter socialne kompetence. V teoretičnem delu magistrske naloge bom raziskal osebni razvoj, socializacijo, asertivnost, samopodobo, prosti čas mladih in šport kot prostočasno dejavnost. V empiričnem delu magistrske naloge pa bom raziskal, če drži moja predpostavka, da ima timski šport številne pozitivne učinke na osebni razvoj in socializacijo. V raziskavo so bili vključeni ljudje iz Slovenije in Srbije, ki so se ukvarjali s športom, tako individualnim kot timskim, pa tudi tisti, ki se nikoli niso ukvarjali s športom.

KAZALO

TEORETIČNI DEL 6
1. OSEBNI RAZVOJ 6
1.1 Vloga dednosti 7
1.2 Vloga okolja 8
1.3 Vloga lastne dejavnosti 9
1.4 Modeli osebnostnega razvoja 10
2. SOCIALIZACIJA IN SOCIALNE KOMPETENCE 12
3. ASERTIVNOST 16
3.1 Predstavitev asertivnosti 16
3.2 Treningi asertivnosti 17
4. SAMOPODOBA 19
4.1 Funkcija in oblikovanje samopodobe 20
5. PROSTI ČAS MLADIH LJUDI 23
5.1 Preživljanje prostega časa 24
5.2 Vzgoja, zdravje in prosti čas 26
6. ŠPORT 28
6.1 Kaj je šport? 28
6.2 Etnonacionalizem in pripadnost skupini 30
6.3 Timski šport 31
EMPIRIČNI DEL 34
7. PREGLED PROBLEMATIKE 34
7.1 Formulacija problema 36
7.2 Raziskovalna vprašanja 36
7.3 Hipoteze 37
8. METODOLOGIJA 38
8.1 Vrsta raziskave 38
8.2 Spremenljivke/teme 38
8.3 Merski instrumenti ali viri podatkov 38
8.4 Opredelitev enot raziskovanja - populacija, vzorec 39
8.5 Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva 39
8.6 Obdelava gradiva 39
8.7 Rezultati raziskave in analiza 40
9. RAZPRAVA 52

10. SKLEPI 58
11. PREDLOGI 60
12. SEZNAM UPORABLJENIH VIROV IN LITERATURE 61
13. PRILOGE 65

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Starost anketirancev 40
Graf 2: Spol anketirancev 40
Graf 3: Ukvarjanje s športom 41
Graf 4: Razlog za udeležbo na šolskih urah telesne vzgoje 41
Graf 5: Obdobje odraščanja, ko se anketiranci (še) niso ukvarjali s športom 42
Graf 6: Obdobje odraščanja, ko se anketiranci ukvarjali s športom 43
Graf 7: Pomen treninga 44
Graf 8: Pogostost druženja s sovrstniki pred treningi 45
Graf 9: Pomoč športa pri vzpostavljanju stikov in pri družbeni interakciji 45
Graf 10: Vpliv športnega uspeha na počutje 46
Graf 11: Veselje do udeležbe na treningih 47
Graf 12: Razlogi za treniranje 48
Graf 13: Pozitiven vpliv športa na kasnejše življenje 49
Graf 14: Samopodoba anketirancev 50
Graf 15: Primerjava obdobij pred ukvarjanjem in po ukvarjanju s športom 53

TEORETIČNI DEL

1. OSEBNI RAZVOJ

»Osebnost je celostni vzorec relativno trajnih značilnosti, po katerih se posamezne osebe razlikujejo med seboj.« (Musek, 2004: 12) Osebni razvoj nima lahko vidnih mernih parametrov, odvisen je od posameznikove osebnosti ter okolja. Človek se uči dokler je živ, kar pomeni, da stalno pridobiva nove veščine, vendar določene stvari sčasoma tudi pozablja. Osebnost je kompleksna, vendar tudi organizirana. Je sistem z visoko stopnjo organiziranosti, zato deluje celovito. (*Ibid*.: 37)

Z opredelitvijo osebnosti kot edinstvene organiziranosti posameznikovih lastnosti, ki jo oblikuje interakcija med posameznikom in okoljem, predstavljamo tezo, da osebnost ni položena v zibelko, ampak da se razvija v odvisnosti od okolja ter družbenih pogojev, v katerih se posameznik nahaja. Osebnost se torej razvija, ni že vnaprej določena ob rojstvu. Osnovna kategorija razvoja je sprememba, najpogostejše pa so kvantitativne in kvalitativne spremembe. Kvantitativne spremembe pomenijo rast, kvalitativne pa pojav novih psihičnih struktur ali oblik vedenja. Kvalitativne spremembo so razvojne, vendar so neločljivo povezane s kvantitativnimi spremembami, skupaj pa kažejo na spremembe v psihološkem razvoju posameznika. (Nešić in Radomirović, 2000: 39)

Razvoj osebnosti pomeni vrsto sprememb, ki vodijo v nastanek in oblikovanje osebnosti posameznika. Za nekatere avtorje gre za postopen in stalen proces, drugi pa menijo, da je v njem mogoče razlikovati med različnimi stopnjami. Pomembno vlogo imajo po eni strani genetski dejavniki, po drugi strani pa učenje, vpliv okolja, socializacija in samozadostnost. (Pedagoški leksikon, 1996: 422)

Teorije osebnosti se razlikujejo v razlagi mnogih temeljnih vprašanj osebnosti, predvsem v razumevanju strukture, dinamike in razvoja osebnosti. Danes obstaja veliko različnih poskusov razlage osnovnih osebnostnih problemov, to je teorija osebnosti. »Ni splošno sprejete teorije osebnosti, niti nobena od vodilnih teorij ni dovolj široka, da bi zajemala vse, kar zajema človekova osebnost.« (Radomirović, 2003: 184)

Pri razvoju otrokovega mišljenja igrata pomembno vlogo poučevanje in tudi kurikulum. Moskovska vzgojiteljska šola deluje po principu Leva Semjonoviča Vigotskega, ki poudarja, da razvoj ni posledica zgolj bioloških procesov, temveč je pogojen tudi z dejavnostjo posameznika. (Jukić, 2001: 18)

Da bi lahko govorili o osebnosti, morajo biti nekatere osebnostne lastnosti že oblikovane in povezane v celoto. Ta celota se oblikuje postopoma, otroku ni dana ob rojstvu. Skozi življenje se spreminjajo tako osebnostne značilnosti kot struktura osebnosti, te spremembe pa pomenijo razvoj osebnosti, na katere vpliva okolje, v katerem je posameznik bolj ali manj aktiven. V psihologiji se proces spreminjanja posameznika zaradi njegove dejavnosti imenuje učenje. Vse oblike učenja pomenijo razvoj in oblikovanje osebnosti. Lahko rečemo, da je razvoj osebnosti odvisen od treh dejavnikov: dednosti, okolja in dejavnosti posameznika oziroma lastne dejavnosti. O vlogi teh dejavnikov obstajajo različni pogledi. (Bendić, 2012)

V psihologiji poudarjajo predvsem vlogo okolja in dednosti. Zgodni raziskovalci osebnosti so poudarjali vlogo gonov in vrojenih sposobnosti, temperamenta in značaja, vendar je prišlo po tem, ko je psihologiji zavladal behaviorizem, do preobrata, saj slednji zagovarja tezo, da je samo od okolja odvisno, kako se razvija posameznikovo obnašanje. (Musek, 2004: 26) Pedagogika pa med pomembne dejavnike na razvoj osebnosti uvršča tudi lastno dejavnost posameznika. (Cvijetić, 2012: 10)

1.1 Vloga dednosti

Nativisti so zagovorniki ideje, da je dednost edini in odločilni dejavnik, od katerega je odvisen razvoj osebnosti. Po njihovem mnenju dednost določa tako fizične lastnosti posameznika, njegove zmožnosti in temperament, kot tudi bolj kompleksne osebnostne značilnosti, kot so ambicije, potrpežljivost in vztrajnost. Skupni dedni potencial ali genotip je določen v času oploditve in ostaja nespremenjen skozi vse življenje. Geni in hormoni so tisti, ki določajo naše dedne značilnosti. Vsak od staršev pri oploditvi prispeva 23 kromosomov, tako da ima bodoči posameznik skupaj 23 parov kromosomov. Osnovna sestavina genov je nukleinska kislina DNK, vrstni red baze v molekuli DNK pa določa funkcionalno specifičnost gena (kombinacij je seveda ogromno). Zaradi dejstva, da se celoten organizem razvija postopoma, se številne oblike vedenja, čeprav temeljijo na dedovanju, ne pojavijo takoj po rojstvu, ampak v določenem obdobju zorenja organizma. To, kar je podedovano od staršev, so

prirojene naravnanosti. Da bi bile izražene kot določena sposobnost ali drugačna značilnost osebe, jih je potrebno aktivirati in uporabiti. V psihologiji je bila temeljito raziskana vloga dednih dejavnikov na inteligenco. Glede vpliva dedovanja na nekatere osebnostne lastnosti so raziskave pokazale, da se lastnost introvertnosti ali ekstrovertnosti v veliki meri podeduje, kot tudi težnja, da se nekdo ukvarja s politiko, socialnimi ali ekonomskimi problemi, nenazadnje pa se podedujejo tudi zazlični talenti, kot je muzikalnost, čeprav se lahko do določene mere tudi razvijejo. Najpogosteje uporabljena metoda za preučevanje relativnega prispevka dednosti ali okolja je testiranje dvojčkov, kjer je dejavnik dednosti enak, okolica pa je različna; preučevanje značilnosti rojenih in posvojenih otrok, vzgojenih v isti družini, kjer je okolje enako, različna pa je dednost; ter študija rodovnika, ki se uporablja za zaznavanje dedovanja lastnosti in bolezni v družini. (Bendić, 2012)

Poštrak (2002: 261) pravi, da je George Herbert Mead razvil tezo biološkega organizma oziroma biološkega posameznika, po kateri človek obstaja le kot biološki organizem, dokler se ne »učloveči«, socializira in inkulturira. Socializira se prek pomembnih drugih, ki mu dajo vse potrebne podatke. V tem smislu se posameznik od družbe do družbe tudi razlikuje po vsakokratni kulturi. (*Ibid*.)

1.2 Vloga okolja

V nasprotju z nativisti, pa empiristi verjamejo, da človeka izoblikuje predvsem okolje, kjer živi. Okolje pomeni vse, kar posameznika spodbuja k odzivanju: dogodki, zahteve, družbeni odnosi, norme in načela. Okolje je torej vsak dejavnik, ki ni podedovan in ki na posameznika vpliva od trenutka spočetja. Osebnost je v tem pogledu posledica delovanja okolja, razlike med posamezniki nastanejo zgolj zaradi razlike v pogojih, v katerih posamezniki živijo. Med predstavniki empiristov je bil tudi psiholog John Watson, ki ga uvrščamo med behavioriste. Trdil je, da lahko od vsakega otroka, ne glede na talente, znanja ali osebnost njegovih prednikov, ustvari zdravnika, odvetnika, trgovca, tatu ali berača. (Rot, 1990: 147)

Ena najslavnejših tez empirističnega filozofa in političnega misleca, Johna Locka, je, da se človek rodi kot nepopisan list oziroma »tabula rasa«. Ta filozofski pojem pomeni človekovo prvotno stanje duše pred sprejemom zunanjih čutnih, oziroma izkustvenih dejstev. V tem zadnjem pomenu se uporablja tudi izraz nepopisan list. (Keber, 2015)

Bistvo njihovega prepričanja je, da okolje ne vpliva le na razvoj podedovanih dispozicij, ampak da se z učenjem ustvarjajo celo nove dispozicije. Razvoj osebnosti je zelo odvisen od okolja in osebnih izkušenj. Med dejavnike okolja spada tudi socializacija, ki oblikuje posameznika z ustreznimi oblikami vedenja in ga uvrsti med pripadnike določene kulture. Socializacija se uresničuje z interakcijo z drugimi ljudmi, ki predstavljajo akterje socializacije; to so lahko vsi člani družbe, ki namerno ali nenamerno vplivajo na oblikovanje otroka, pri čemer so pomembne osebe, s katerimi je otrok v trajnem čustvenem odnosu (starši, učitelji, vrstniki). Pomembno vlogo pri prenosu družbenih norm pa imajo tudi različne institucije, kot so šole in mediji. Osnovni vir socializacije je kultura skupnosti, v katero spada otrok kot posameznik, to je subkultura, v katero je vključen otrok in njegovo okolje. Vendar pa ni vsako okolje enako primerno za oblikovanje določenih lastnosti. Neko okolje je primerno za oblikovanje ene osebnostne značilnosti, drugo pa ne. Na primer, dva otroka, ki sta istočasno v istem prostoru, nista v istem okolju, ker ima vsak otrok drugačne dispozicije, različne izkušnje, različno ocenjujeta situacijo in okolje, v katerem se nahajata. Zato težko je ugotoviti, ali je določena značilnost bolj odvisna od okolja ali dednosti. (Bendić, 2012)

Poštrak (2002: 264) navaja, da je George Herbert Mead razvil tezo, da »jaz« - vsaj njegov zametek, osnovo, izhodišče, preden se ne vzpostavi tudi »družbeni jaz« - pojmoval kot biološkega posameznika. »Mene« ali »družbeni jaz« pa je objektivikacija »jaza«, spominjanje ali predstava o sebi. Je koncepcija, ki jo »jaz« vzpostavlja o sebi tudi na podlagi povzemanja stališč drugih. Torej »družbeni jaz« nekako vsebuje perspektivo drugega. (*Ibid*.) Mead torej družbeni jaz opredeli kot segment osebnosti, v katerega subjekt vsrkava in ponotranji vse tisto, kar je v procesu socializacije deležen od drugih. Sem sodijo navade, običaji, pravila, strategije preživetja in ravnanja. (Mrežar, 2013: 275)

1.3 Vloga lastne dejavnosti

Dejavnost ali aktivnost posameznika je nujna za razvoj kompleksnih lastnosti in sposobnosti, saj človekove značilnosti ne oblikuje zgolj pasivno delovanje okolja, temveč dejavnosti posameznika v določenem okolju. Posameznik s svojo zavestno dejavnostjo vpliva ne samo na svoj značaj, temveč tudi na razvoj značilnosti, za katere je dedovanje zelo pomemben dejavnik, kot so sposobnosti in temperament. V psihološki literaturi se kot primer vloge lastne dejavnosti navaja Helena Keller, ki je bila slepa in gluha od zgodnjega otroštva, vendar se je z ogromnim naporom naučila govoriti ter celo diplomirala in kasneje doktorirala na univerzi ter

postala pisateljica. Brez lastne dejavnosti ji vse to zagotovo ne bi uspelo. Tako lahko rečemo, da se kompleksne lastnosti ne morejo oblikovati zgolj z uporabo prirojenih dispozicij, temveč so potrebni aktiven razvoj prirojenih osnov, združevanje različnih dispozicij in dejavnosti posameznika. Poleg okolja in dedovanja je pomemben dejavnik pri oblikovanju osebnosti tudi zavestna dejavnost posameznika. (Bendić, 2012)

S konceptom »osebnega« in »družbenega jaza« George Herbert Meada lahko razumemo, zakaj se posamezniki s podobnimi življenjskimi izkušnjami različno odzivajo na življenjske situacije. Posameznik namreč družbenih vsebin subjekt ne sprejema pasivno, temveč jih od določenega obdobja aktivno obdeluje in selekcionira skozi svoj »osebni« ali »delujoči jaz«. To je segment osebnosti, ki je nosilec samozavedanja in lastne aktivnosti. »Osebni jaz« v notranjem dialogu, ki ga imenujemo mišljenje, brska po zalogah znanja v lastnem družbenem jazu in na podlagi lastne aktivnosti iz obstoječih sestavin sestavlja nekaj novega. (Poštrak 2007, v Mrežar 2013: 275) A kot navaja Poštrak (2015: 271), odločanje osebe nikoli ne more biti povsem avtonomno, saj se odloča na podlagi zalog znanja, ki jih je ponotranjila v družbenem jazu. Ko poskuša posameznik skonstruirati svoje predstave o svetu in razviti lastne strategije ravnanja, je vezan na interpretacije drugih.

1.4 Modeli osebnostnega razvoja

Musek (2015) je modele osebnostnega razvoja razdelil na: intrapersonalne, potezne, ekstrapersonalne in interakcijske.

Intrapersonalni modeli zajemajo:

- psihoanalitični in psihodinamični model (Freud, Jung, Mahler, Erickson),
- humanistični model (Rogers, Buhler),
- kognitivni model (Piaget, Bruner) ter
- eklektični vseživljenski model (Levinson).

S poteznimi modeli sta se ukvarjala Mc Crae in Costa, medtem ko so se z ekstrapersonalnimi oziroma mehanistični modeli ukvarjali Dollard, Miller in Skinner. Ekstrapersonalni modeli zajemajo učenje in osebnostni razvoj ter socialno učenje.

Interakcijski oziroma kontekstualni modeli vključujejo:

- socialno kognitivne modele (Rotter, Bandura, Mischel) in
- ekološko-sistemski model (Brofenbrenner).

Osebnostni razvoj po Eriksonu zajema:

- razvoj integralnih struktur osebnosti oziroma identitete in jaza,
- osem razvojnih stopenj,
- identitetno krizo kot izhodišče za razplet v razvojni stopnji in
- obdobje mladostništva.

Kot omenjeno, je Erikson psihosocialni razvoj osebnosti razdelil na osem stopenj:

- oralno-senzorno (12-18 mesecev starosti; zaupanje/nezaupanje; hranjenje),
- mišično-analno (18 mesecev- 3 leta; avtonomija/sram, dvom; navajanje na čistočo, toaletni trening),
- lokomotorno (3-6 let; iniciativa/krivda; neodvisnost, začetek samostojnega ravnanja),
- latenca (6-12 let; delavnost/manjvrednost; izobraževanje, šolanje),
- adolescenca (12-18 let; identiteta; odnos z vrstniki),
- zgodnja odraslost (19-40 let; intimnost/izolacija; ljubezen, partnerstvo),
- srednja odraslost (40-65 let; ustvarjalnost/stagnacija; starševstvo, vzgoja),
- zrelost (65- do smrti; integralnost/obup; življenska refleksija). (Musek, 2015)

2. SOCIALIZACIJA IN SOCIALNE KOMPETENCE

Če želimo biti del družbe, se ji moramo prilagajati. Da bi imeli uspešno komunikacijo, sodelovanje, oziroma interakcijo z ljudmi nasplošno, se moramo držati določenih pravil in norm. Poštrak (2015: 271) navaja, da po Meadu v prvi fazi socializacije, imenovani igra, ko se še ni vzpostavil osebni jaz, oseba bolj ali manj neselektivno in nereflektirano ponotranji vsebine iz okolja. Organizirana igra pa je faza socializacije, ko je osebni jaz že vzpostavljen, ko se oseba že zaveda sama sebe, ko reflektira, »misli sama sebe« v notranjem dialogu med osebnim in družbenim jazom. Takrat se vzpostavijo temelji za samoaktivnost. Na življenjski svet mladostnika na različne načine, ogrožajoče ali varovalno, vpliva pet dejavnikov: spol, družina, šola, vrstniki, vrednote. (*Ibid*.: 272)

Poštrak (*Ibid*.: 273) razlaga, da pri delu z mladostniki obstajajo trije pristopi: ukazovalni, dogovorni in vsedopuščajoči pristop. Ukazovalni pristop je represiven, avtoritaren in tudi paternalistični, pokroviteljski pristop, ki mladostniku vsili cilje. Vsedopuščajoči pristop se je razvil kot reakcija na tradicionalni ukazovalni pristop. Zanj je značilno, da je avtoriteta prikrita in da mladostnik ne dobi jasnih navodil in razlag, kaj se bo zgodilo, če ne bo upošteval pravil ali ravnal v skladu z dogovori. Poštrak (2015: 278) nadalje omenja, da dogovorni pristop omogoča učinkovit delovni odnos z mladostnikom, v katerem si skupaj z mladostniki prizadevamo za to, da bodo sposobni prevzeti nadzor nad lastnim življenjem in se avtonomno, odgovorno odločati.

Otrok si želi po določenem času, ko že spozna svoje sorodnike, spoznati nove sovrstnike in prijatelje. Potreba po druženju in socialno interakcijo je neizbežna, saj je človek družbeno bitje. Med odraščanjem si želi otrok najti prijatelje po vzoru na starše. Starši so jim vzor v vsem. Sčasoma ima otrok krog prijateljev, ki se počasi širi. V času ko otrok postaja družbeno bitje, se glede odnosa in dogovarjanja s prijatelji zgleduje na starše. Otroci so nekakšna zrcalna slika svojih staršev. Na začetku svoj čas načrtujejo s pomočjo staršev, kasneje pa samostojno. Že od zgodnjega otroštva je važno, da otroci niso sebični, ampak da hočejo deliti stvari z drugimi. Tako bodo sčasoma bolj sprejeti v družbi. (Ananya, 2016)

V ekipnih športih se poznata vloga in prispevek posameznika. Pri doseganju želenih rezultatov je pomembno omeniti tudi posameznike, saj je tako za posameznika kot za ekipo pomembno, da se poudari njegov prispevek. Tako lahko preprečimo nesoglasja in celo

konflikte v celotni ekipi. Gre za zelo pomemben dejavnik v izgradnji ekipe, vzdušja ter pozitivnih odnosov med soigralci. Trener in pomočniki, med katerimi je tudi klubski psiholog, imajo v izgradnji ekipne kemije zelo pomembno vlogo. Igralce morajo znati povezati v ekipo, v njih zbuditi ekipni duh, hkrati pa morajo imeti tudi »asa v rokavu«, to pa so pozamezniki v ekipi, ki bodo v odločilnih trenutkih izenačenih tekem prevzeli odgovornosti in postali ključni akter za zmago. Strokovni sodelavci morajo imeti določena pričakovanja od ekipe ter od vsakega igralca posamezno. V ekipi vsi točno vedo, kdo je najboljši motivator, kdo pa izvajalec. Pomembno je, da ostali igralci niso zapostavljeni in da so nagrajeni, ko se pozitivno izkažejo. Ekipno strategijo je treba združiti z individualnimi možnostmi in tako narediti sistem, ki deluje brez socialnih zapravljanj. (Tušak, Misja in Vičič 2003: 188)

Kompetentnost kot termin je nastal v socialni psihologiji. Kompetence so določene spretnosti posameznika. Kompetence so ozko povezane z izkušnjami človeka, pri tem so pomembne navadne življenske izkušnje in tudi delovne izkušnje. Ključno je, da posameznik zna in lahko svoja znanje in veščine uporabi v dani situaciji. (Svetlik, Zupan, 2009)

Da bi posameznik pokazal svojo kompetentnost, je pomembno da je ustrezna tudi situacija, v kateri se nahaja posameznik. Biti kompetenten pomeni znati uspešno opraviti določene naloge pri določenem delu. To pomeni tudi, da mora imeti posameznik dovolj izkušenj in določene lastnosti za uspešno izvedbo nalog. Za to pa mora imeti tudi ustrezni načrt dela. Bartram je predstavil model s tako imenovanimi velikimi osmimi kompetencami, med katerimi ni velike medsebojne korelacije. Obstajajo pa korelacije med kompetencami in osebnimi lastnostmi. (Fužir in Simčič, 2013)

Bartramove kompetence so:

- Vodenje in odločanje: kažeta na izjemno ekstrovertnost. To je značilno za liderje oziroma vodje. Glavne značilnosti so prevzemanje odgovornosti, kontrola in vodenje.
- Pomoč in kooperativnost: zelo lep odnos do drugih ter spoštovanje drugih. Poudarjena je pomembnost odnosov z ljudmi. Učinkovito sodelovanje s posamezniki in skupinami. Prisotna je tudi sprejemljivost.
- Interakcija in prezentacija: komunikacija z ljudmi in enostavno navezovanje stikov. Močen vpliv na okolje. Prisotne osebnostne značilnosti so samozavest, sproščenost, ekstravertnost.

- Analiziranje in interpretacija: visoka raven pisne komunikacije. Analitičen pristop k nalogam. Z lahkoto izkorišča svoja znanja.
- Kreiranje in konceptualiziranje: značilna je ustvarjalnost, kreativnost pri reševanju nalog, odprtost za nove ideje. Naloge se rešujejo čimbolj inovativno.
- Organizacija in izvrševanje: k delu se pristopa sistematično in precej organizirano. Striktno držanje načrtov in dogovorov.
- Prilagajanje in obvladovanje: zelo lahko prilagajanje na spremembe. Čustvena stabilnost pri reševanju nalog.
- Podjetnost in izvrševanje: Poudarjen je pomen rezultatov in ciljev ter način doseganja istih. Iskanje priložnosti za karierno napredovanje.

Avtorici Fink Grubačević in Mlinar (2017) pravita, da je Svetlik naštel in razložil temeljne sestavine, iz katerih so se v določenih razmerah razvile kompetence. To so:

- *Znanje* predstavlja sklad informacij, pridobljenih izkušenj, intuicije in resnice.
- *Osebne lastnosti* so važne za razlikovanje posameznikov med seboj. Vsakega posameznika razlikujemo po temperamentu, telesnem videzu, sposobnostih in značaju.
- *Sposobnosti* so zelo pomembne pri opravljanju nalog. Poleg motivacije, znanja in določenih osebnostnih lastnosti, imajo sposobnosti velik vpliv na doseganje načrtovanih ciljev.
- *Motivacija* vpliva na željo, interese in voljo, da načrtovani cilj izpeljemo do konca. Pomaga predvsem pri tem, da bo naloga uspešno opravljena.
- *Samopodoba* je v bistvu naša slika o samem sebi. Je temelj vedenja vsakega posameznika. Sliko o sebi si ustvarimo šele takrat, ko od okolja dobimo povratno informacijo o sebi.
- *Vrednote* so sestavni del kompetenc in nam pomagajo pri izbiri ravnanja v dani situaciji.

Uspešnost posameznikov je odvisna tudi od motivacije, znanja, sposobnosti in zmožnosti. Socialne kompetence so tesno povezane z družino in bližnjim socialnim okoljem. Zajemajo osebne, medosebne in medkulturne kompetence, pa tudi vse oblike vedenja, ki posameznika naredijo bolj učinkovitega in bolj konstruktivnega. Dobro vedenje je zelo pomembno za socialno življenje na splošno. Izrednega pomena je zmožnost sklepanja kompromisov, razumevanje različnih mnenj in pogledov ter uspešno sporazumevanje. (*Ibid*.)

Fink Grubačević in Mlinar (*Ibid*.) pravita, da Adler navaja, da socialne kompetence temeljijo na sodelovanju, samozavesti in integriteti. Posameznika mora zanimati socialnoekonomski razvoj, medkulturno komuniciranje, spoštovati mora različnosti. Ne sme imeti predsodkov. Mora biti tudi pripravljen na kompromise. Posameznik se mora znati prilagoditi vsem vrstam različnosti ter specifičnosti socialnega okolja. Spoznavna dimenzija (ocenjevanje socialnih izkušenj, presojanje pravilnih ali napačnih dejanj, zmožnost prepoznavanja potencialnih rešitev konfliktnega položaja in predvidevanja posledic, razumevanja stanj ljudi), čustvena dimenzija (empatija, sočutje z drugimi ljudmi, razumevanje čustev drugih oseb, razumevanje in izražanje lastnih čustev, zavzemanje za drugega, identificiranje želja, interesov in pričakovanj) in tudi vedenjska dimenzija (posameznikovo dejansko obnašanje v socialnih nesoglasjih, uspešna rešitev medosebnih nesoglasij) spadajo med socialne spretnosti. Termin socialna kompetenca predstavlja sklop različnih sposobnosti ter lastnosti. Posameznik mora biti zmeren v vsemu. Mora biti odgovoren in samodisciplinirani. Posameznikove socialne kompetence se odražajo tudi v zmožnosti empatije, sklepanju kompromisov, kritičnosti in sprejemanju kritik, izražanju strpnosti in spoštovanja drugih, nenazadnje pa tudi v jezikovnih kompetencah ter sodelovanju v timskem delu. Poenostavljeno bi lahko rekli, da so posamezniki s socialnimi kompetencami sposobni shajati sami s seboj in tudi z drugimi.

Za uspešne medsebojne odnose je potrebno, da je posameznik socializiran, oziroma, da ima določene socialne kompetence in spretnosti. Sama beseda socialen pomeni, da je pozameznik družaben, medtem ko beseda kompetenca pomeni zmožnost, sposobnost. Kot že omenjeno, mora imeti posameznik določene vrednote in zaupanje vase. Torej, socialne kompetence vplivajo na osebni razvoj posameznika, nagnjenost k spremembam, obvladovanje čustev in medsebojne odnose, ter prispevajo k boljši motivaciji. (*Ibid*.)

3. ASERTIVNOST

Kako bi definirali asertivnost? Ali asertivnost pomeni hoditi skozi življenje neprikrit in brez kakršnihkoli mask? Mogoče asertivnost pomeni tudi, da spodbujamo druge ljudi, da bodo to, kar so. Skratka, asertivnost pomeni, da smo tisto, kar smo, in da upoštevamo mnenja drugih. Asertivnost je svobodno izražanje misli, čustev in prepričanja na neposreden, iskren in ustrezen način z upoštevanjem pravic drugih ljudi. (Ćuk, 2016)

Termin asertivnost je ljudem pogosto neznana beseda. Pomen te besede se najpogosteje razlaga z drugimi besedami, da bi ljudi razumeli za kaj gre. V glavnem so to besede dostojanstvo, samozavest, zavedanje svoje vrednosti ter pravic, obvladanje občutkov in čustvev, prijetna komunikacija, itd.

Žnidarec in Erlah (2004: 16) sta pogosto razmišljala o primerni slovenski besedi namesto besede asertivnost, ne da bi se med tem izgubil kakšen pomen besede z angleškimi koreninami. Kot že omenjeno, ima beseda asertivnost anglosaško poreklo in ima tri korene. Prvi je »*be assertive*« (biti asertiven) in je primer izkazovanja zaupanja, gotovosti in samozavesti. Drugi je »*assertion/ assertiveness*« in je sinonim za vztrajnost pri določenih stvareh in trditvah. Tretji koren pa je »*assert*« in je osnova za vse tri korene. Pomen tretjega korena je zagovarjati, samozavedati se, uveljaviti se.

3.1 Predstavitev asertivnosti

Vsakemu posamezniku se dostikrat zgodi, da je slabe volje in da ima občutek negotovosti, neučinkovitosti. Razlogi so različni. Vsak dan doživljamo stres različne intenzivnosti. To je večinoma odvisno od našega stanja in trenutne situacije. Pogosto se nam zgodi, da nam zmanjkuje časa, da smo zaradi nečesa živčni, jezni. Vse skupaj vpliva na stanje slabe volje. V večini primerov se zgodi, da zaradi našega stanja nimamo dobre komunikacije z drugimi osebami. Samokontrola v teh situacijah je tudi asertivnost, da smo zmožni spoštovati sebe ter druge ljudi, imeti jasno komunikacijo, neposreden stik. Zelo pomembno je ustrezno ravnati s čustvi, spoštovati sebe in druge in kontrolirati komunikacijo in občutke, da ne bi prišlo do kakšne nezaželene situacije. Včasih je potrebno zadržati lastno impulzivnost. Pomembno je, da se zavedamo, da ima vsak človek pravico do svojega mnenja, čeprav je naše čisto

drugačno, pa tudi, da smo zmožni brez strahu povedati svoje mnenje nekomu, ki se s tem ne strinja.

3.2 Treningi asertivnosti

Žnidarec in Erlah (2004: 36) pravita, da so ljudje, ki so sodelovali na treningu asertivnosti, povedali, da jim asertivnost pomaga, da:

- se počutijo močnejše,
- verjamejo v lastno možnost odločanja,
- lahko izražajo in prevzamejo odgovornost za svoje občutke,
- rečejo: »Ne, ne morem več, potrebujem pomoč«,
- se zavedajo pravic, ki jih imajo,
- izberejo življenjski stil, s katerim so sami najbolj zadovoljni,
- se počutijo zadovoljne sami s seboj in imajo dobro samopodobo,
- znajo ravnati s konflikti v svojem življenju in odnosih,
- imajo občutek samozaupanja,
- najdejo ravnovesje v življenju,
- znajo prisluhniti svojemu telesu in notranjim glasovom,
- izbirajo medosebne odnose, v katere stopajo,
- se počutijo samozavestno.

Višja raven asertivnosti nam zelo pomaga pri zagovorništvu lastnih pravic, ker smo bolj samozavestni, bolj se samospoštujemo, smo dostojanstveni in odločni. Skratka, verjamemo v tisto, kar mislimo in govorimo, oziroma verjamemo vase. Vendarle na omenjene človekove osebnosti vpliva tudi stališče drugih ljudi. Če si ne zaupamo in ne verjamemo vase, nimamo izgrajene pozitivne samopodobe, vedno sprašujemo druge, kaj mislijo o naših besedah, oziroma se ogledujemo v ogledalu drugih. Če ima človek nizko samozaupanje in visoko samospoštovanje, potrebuje občudovanje in nenehno podporo drugih, kar negativno vpliva na druge ljudi. V obratnem primeru, ko ima človek visoko samozaupanje in nizko samospoštovanje, je ta miren, samostojen, ne rabi veliko pozornosti drugih. Ljudje, ki imajo nizko samozaupanje ter nizko samospoštovanje, pa si radi poiščejo podrejene »prijatelje«. (Nastran-Ule, 1993).

Pohvale in kritike so tudi zelo pomembne. Erlah in Žnidarec (1997) pravita, da ljudje redko dajejo komplimente in jih še redkeje in težje sprejmejo. Dostikrat se zgodi, da oseba, ki dobi kakšen kompliment, ni prav navdušena, ali pa na to odgovori z isto mero, nezaupljivo, čeprav je bil iskren kompliment. Najpomembnejše je razlikovati med dobronamernimi komplimenti in tistimi, ki imajo slabe namene. Po sprejemu kakršnega koli komplimenta, je treba zmeraj reči hvala. Izgovorjeno hvala je v resnici »darilo« za osebo, ki nam je dala kompliment, ne glede na to, če se resnično strinjamo s tem, saj ne mislimo vsi enako. Šele ko se naučimo sprejeti kompliment, lahko začnemo dajati komplimente drugim. Ko se to zgodi, je pomemben vizualni stik z osebo, torej moramo osebo, s katero se pogovarjamo, gledati v oči, saj na tak način kažemo, da je tisto, kar smo rekli, iskreno. To je resnična pot prijateljstva in medsebojnega spoštovanja. V življenju se moramo naučiti ravnati z lastnimi čustvi. Zelo pomembno je, da poznamo svoja čustva, da znamo z njimi ravnati na pravi način, oziroma, da smo povezani z lastnimi čustvi. V primeru, da ni povezave med osebo in njenimi lastnimi čustvi, ni možna niti povezava s čustvi drugih ljudi.

Šport in asertivnost sta medsebojno povezana. Vedenje, odločnost, samozaupanje, odgovornost, sodelovanje v skupinah ter učenje iz napak, so samo nekateri od skupnih pomembnih dejavnikov, ki pomembno vplivajo na učinkovitost. Poleg tega so tudi samospoštovanje in spoštovanje do drugih ter bonton zelo pomembni dejavniki za dobro funkcioniranje v skupini, oziroma z ljudmi nasplošno. Zaradi vsega omenjenega je asertivnost izjemno pomembna v timskem športu.

4. SAMOPODOBA

Ko rečemo osebnost, to pomeni tisto, kar smo. Predstavlja našo objektivno, resnično sliko, oziroma podobo. Vsak človek ima svoje mnenje o sebi oziroma o svoji osebnosti. Samopodobi lahko rečemo tudi samopojmovanje. Musek pravi, da je v bistvu naša osebnost tisto, kar smo, samopodoba pa to, kar mi mislimo, da smo. Samopodoba dejansko predstavlja naše misli, čustva, predstave in vrednotenja, ki jih imamo. V praksi je korelacija osebnosti in samopodobe zelo kompleksna. Samopodoba nam v resnici predstavlja zrcalo posameznikovih duševnih osebnosti. Lahko rečemo, da je samopodoba del osebnosti ter da je zelo pomembna pri naših doživljanjih in vedenju nasploh. (Musek, 2004: 152)

Osebnost lahko razdelimo na notranje in zunanje človeške vidike. Notranji vidiki so duševni, zunanji pa telesni, vizualni sklop. V slovenščini je beseda samopodoba sestavljena iz dveh besed, »samo« in »podoba« hkrati. To je torej slika o samem sebi. V bistvu je samopodoba mešanica zavestnega in nezavednega. Tisto, česar ne delamo zavestno, ponavadi ščitijo obrambni mehanizmi zaradi kontrole jaza. Enostavno rečeno, samopodobe ni možno raziskovati v celosti hkrati, ker je sestavljena iz veliko vidikov. Lahko raziskujemo vsak vidik posebej, na primer, skupino ljudi, religijo, ali pa šport, ipd.

Znani psiholog Sigmund Freud je samopodobo raziskoval znotraj teorije jaza. On pravi, da je center samozavedanja prav v jazu. Večina jaza je pravzaprav nezavedna. To pomeni, da imamo tudi nezavedni vidik samopodobe. Temu delu naše samopodobe eni rečejo ne-jaz, drugi pa nezaželeni jaz. Nezavedni vidik samopodobe vsebuje posamične lastnosti, za katere ne vemo, čeprav jih imamo. Razlog za to je, da jih ne maramo. Zanimivo je, da je ne-jaz, ki je nam neznan, vseeno drugim ljudem znan. To se lahko opazi iz drugega zornega kota. Jung za Freuda pravi, da se je on ukvarjal samo z nezavednim delom osebnosti. To so tiste vsebine, ki jih je posameznik zaradi lastnih izkušenj potisnil v nezavedno.

Fizične aktivnosti, kot je šport v katerikoli obliki, pomagajo, da se posameznik boljše počuti, da se izboljšajo njegovo razpoloženje, samopodoba, spoštovanje do drugih ter samospoštovanje. Za otroke je ukvarjanje s športom pomembno zaradi dokazovanja in spoštovanja drugih na podlagi njihovih sposobnosti. Pomembno je tudi zaradi socialne integracije in pridobivanja stikov. (Tušak in Faganel 2004: 9-15)

Musek (1999: 16) pravi, da je osebnost odvisna od medosebnih interakcij. Obdobje, v katerem se začne osebni razvoj, je otroštvo. Takrat se otroci učijo lastnega ravnanja in vedenja. V tem obdobju otrok počasi pridobiva sliku o samem sebi in vstopa v dinamiko, ki se potem razdeli na tri vidike:

- dobri jaz (sprejemanje pohval in odobravanja);
- slabi jaz (drugi ljudje ga ne sprejemajo, niti ga ne sprejemajo);
- ne-jaz (izhaja iz že preživljenega strahu in neprijetnih situacij).

4.1 Funkcija in oblikovanje samopodobe

Če imamo pozitivno samopodobo, potem vse svoje naloge opravljamo brez težav in z lahkoto in veliko lažje dosežemo zadane cilje. Človek se obnaša in reagira v skladu s svojim čutenjem in doživljanjem določenih situacij. Kot že omenjeno, samopodoba pogosto vpliva na naše vedenje proti naši volji, nezavedno.

Tušak in Faganel (2004: 18) pravita, da Lamovec izpostavlja tri glavne funkcije samopodobe. To so:

- klasifikacija, struktuiranje in kognitivni nadzor (omogoča nam, da lahko izberemo tisto, kar je v skladu z našim razumevanjem in našo percepcijo);
- samoocena (poznavanje samega sebe v določeni situaciji pomaga pri ustreznih odločitvah in nam tako lahko pomaga celo v prihodnosti);
- selektivnost zaznavanja (ponavadi zaznavamo in izberemo tisto, kar čutimo in mislimo, da je v skladu z našo vizijo samega sebe, ostalo pa pogosto zanemarimo. S pomočjo selektivnosti lahko pride do pozitivnih, vendar tudi negativnih situacij. Lahko se na primer bolj sprijaznimo z okoljem, lahko pa tudi prekinemo vse stike z okoljem).

Razvoj samopodobe se začne zelo zgodaj v otroštvu. Samopodoba se pridobiva skozi razne spontane otroške igrice. Za otroke je najpomembneje, da od staršev dobijo pohvalo ali lepo besedo, kot nekakšno potrditev, da je to, kar so naredili, odlično. Starši so v tem obdobju praktično graditelji otroške samopodobe.

Samopodoba se oblikuje postopoma, odvisno od psihičnega razvoja otroka in njegovih socialnih interakcij. Pomembne štiri razvojne naloge v mladostništvu so telesni razvoj, kognitivni razvoj, socializacija, ter oblikovanje identitete oziroma samopodobe. (Tušak in Faganel 2004: 22)

Na podlagi teorij številnih znanstvenikov lahko rečemo, da se vsi strinjajo glede tega, na čemu temelji samopodoba. Samopodoba posameznika temelji na zaznavi samega sebe ter na socialnih interakcijah z ljudmi v okolju. Pomembne so tudi subjektivne izkušnje z okoljem, oziroma kako posameznik doživlja okolje, v katerem se nahaja.

Šport in samopodoba sta povezana pojma. Za delovanje posameznika v športu je samopodoba zelo pomembna. Če je ni, rezultati ne bodo na želenem nivoju. Otroci skozi šport, telesno dejavnost, ter razna tekmovanja izboljšujejo svojo samopodobo. Vse bolj si zaupajo glede telesnih zmogljivosti. S tem v paketu pridobivajo tudi socialne stike, ki jih skozi šport z lahkoto navezujejo. Otroško obdobje je najpomembnejše za gradnjo samopodobe. V otroštvu je pomembno, da starši razumejo otroka in ga vpišejo na šport, ki ga ima rad, ne pa na šport, na katerega bi ga sami želeli vpisati. Če ima otrok rad kakšen šport, ga morajo starši uslišati in ga podpirati. Tudi iz lastnih izkušenj vem, da so osebe, kot so učitelj, trener, prijatelji z odbojke zelo veliko prispevali k mojemu razvoju, tako v športnem kot v osebnem smislu.

Če imajo otroci težave, bi morali biti starši tisti, ki jim pomagajo pri njihovemu reševanju. Za otroke je zelo pomembno, da jih starši razumejo in čustveno podpirajo. Pomembno je tudi, da jih enako podpirajo v trenutkih, ko zmagujejo ter ko so poraženci in so razočarani. Če ni podpore staršev, se lahko zgodi, da otroci ne obvladajo situacije, v kateri so, ter se počutijo osamljeno. Torej je vloga staršev izrednega pomena pri preprečevanju anksioznosti in strahu pri otrokih. Obstajajo štirje glavni pristopi, ki imajo različne vloge v borbi proti stresu oziroma anksioznosti:

- Če starši pogosto uporabljajo sistem kaznovanja in ne izkazujejo dovolj ljubezni, se pri otrokih povečuje možnost za razvoj anksioznosti. Anksioznost se še hitreje razvija, če je otrok po vsakem neuspehu kaznovan.
- Znano je, da spremenljivo vedenje staršev negativno vpliva na otroke tako, da v njih sproža negotovost in strah. Dodatni pritisk na otroke je, če starši pred vsakim tekmovanjem poudarjajo njegov pomen za »biti ali ne biti«. Takrat otrok ugotavlja, da

je staršem rezultat pomembnejši od njih samih in, da so otroci tu samo, da bi realizirali želje in zamisli staršev.

- Nekateri starši so zelo strogi glede tega, kaj otrok sme in česa ne sme početi. Če je preveč prepovedanih stvari, je večja možnost za razvoj anksionosti pri otrokih.
- Važno je, da starši zmeraj pohvalijo otroka, ko otrok nekaj uspešno naredi, tega nikakor ne smejo zamolčati. Take stvari otrok doživlja kot podporo in mu pomagajo, da bo še bolj uspešen. Če pa temu ni tako in starši pogosto izkazujejo samo negativne stvari in kritike, je potem tudi večja možnost razvoja anksioznosti. (Tušak in Faganel 2004: 49-51)

Raziskave kažejo, da je otrokom med osmim in devetim letom starosti najpomembnejše mnenje staršev, medtem ko je za otroke med desetim in štirinajstim letom starosti najbolj važno mnenje sovrstnikov. (*Ibid*.)

5. PROSTI ČAS MLADIH LJUDI

Prostega časa ni enostavno definirati, ker je to pravzaprav preširoka tema, da bi se lahko natančno definirala. Strokovnjaki se strinjajo, da je prosti čas lahko vse zunaj poklicnih ter družinskih obveznosti. Ta čas posameznik izkorišča za sprostitev, oddih, kulturne dogodke, dodatno izobraževanje in tudi za osebni razvoj. Otroke je potrebno spodbujati k kakovostnemu preživljanje prostega časa. Pri tem imajo izjemno pomembno vlogo tudi starši. Otroci in mladostniki imajo ponavadi veliko prostega časa. Pri načrtovanju aktivnosti v prostem času družina igra zelo pomembno vlogo. Družina je temelj socialnega razvoja otrok. V družini otroška osebnost raste in se razvija.

Kristančič (2007: 19-20) pravi, da je prosti čas današnje dobe svoboda. S svobodo posameznik ravna po svojih željah in po svoji volji. Obstoj v življenju se zagotavlja s delom, vendar se doživlja v prostem času.

Nekatere značilnosti sodobnih interpretacij prostega časa so:

- Prosti čas je vrednota osebnosti in razvoja, ki lahko naredi življenje dragocenejše kot katero koli delo.
- Prosti čas ali rekreacija je splošno družbeno potrebna, saj omogoča izražanje človekove notranje narave- koristi zdravju, razvija značaj, preprečuje negativne pojave v družbi, omogoča razvoj demokracije, povečuje ekonomsko moč ljudi.˝
- Prosti čas je močno sredstvo socializacije človeka, pripomore k oblikovanju medosebnih odnosov v obstoječih civilizacijah; odpira možnosti neomenjene kreativnosti, pridobivanja novih znanj in ustvarjalnega delovanja.
- Prosti čas naj bi zmanjševal in blažil stresne življenske situacije.

Kristančič (*Ibid*.: 27) pravi še, da so proces socializacije, spoznavanja, vzajemnih odnosov, rasti in razvoja osebnosti najbolj vidni skozi tekmovanja in primerjanja. Športno udejstvovanje v prostem času ne pripomore samo k razvoju celovite osebnosti, ampak bolj deluje na posamezne vidike, kot so zdravstveni, intelektualni, estetski in socialni razvoj. Pravi še, da je preživljanje prostega časa zelo pomembno zaradi druženja z drugimi osebami, kar vpliva na rast in razvoj osebnosti ter sam proces socializacije človeka.

Danes se prosti čas preživlja na drugačen način kot pred desetletjem ali dvemi. Tehnologija je ogromno napredovala. Vsak posameznik ima vsaj dve elektronske napravi in veliko časa porabi za reševanje nalog na teh napravah, ali pa za igranje igric in podobnih sproščujočih aplikacij, ki odvzamejo veliko časa. Za nekatere je tudi to pametno izkoriščen prosti čas, če se elektronske naprave ne uporabljajo za službene namene. Včasih so mladi ljudje skoraj ves svoj prosti čas preživljali zunaj svojih domov, v nevirtualni družbi s svojimi sovrstniki. Zaradi tega dandanes ukvarjanje s športom v prostem času pozitivno vpliva na družbenoekonomski razvoj družbe. Vsekakor sedenje za računalnikom in igranje igric nimata pozitivnega vpliva na socializacijo mladih ljudi. Prosti čas je izjemno pomemben dejavnik za razvoj različnih osebnosti posameznika. Med ostalim je pomemben za kakovost oblikovanja telesnih, estetskih, intelektualnih, delovnih, tehnično-tehnoloških, moralnih in socialnih osebnosti. (*Ibid*.: 41)

5.1 Preživljanje prostega časa

Prosti čas je skoraj nemogoče jasno definirati. V glavnem se termin prosti čas povezuje s počitkom in zabavo. Se pravi, kot nekakšna vrsta sprostitve. Kristančič je v neki raziskavi ugotovil, da večina ljudi meni, da je prosti čas čas brez obveznosti (36 %). Ostali so rekli, da je to čas sprostitve (24 %), zabave in razvedrila (23 %), ter čas uživanja (11 %). (*Ibid*.: 39)

Eden od razlogov za to, da mladostniki čutijo da so v stiski in da so neučinkoviti, so neustrezni načrti in neustrezno preživljanje prostega časa. Kot rečeno, je prosti čas zelo pomemben dejavnik v naših življenjih, zato mora biti ta čas čimbolj pametno izkoriščen. Posameznik mora početi kaj pametnega, koristnega, pa tudi sproščujočega. Učenci imajo pestro izbiro preživljanja prostega časa v šoli po pouku, saj je danes v šolah organiziranih veliko obšolskih dejavnosti. Mladostniki, ki se udeležujejo obšolskih dejavnosti, dober del svojega prostega časa preživijo ravno tam. V praksi je to eden izmed načinov, da se otrokom, oziroma mladostnikom izboljša samopodoba, kreativnost in samostojnost. Tako so otroci bolj pripravljeni na življenjske težave, ki jih čakajo v prihodnosti. (Poštrak 2007: 152)

Vsak posameznik mora imeti tudi čas za počitek, saj je to za človeka svojevrstno »polnjenje baterij«. Ko govorimo o počitku, obstajata dve vrsti počitka, oziroma preživljanja prostega časa, to sta pasivni in aktivni počitek. Vsekakor je aktivni počitek zelo pomemben, ker vključuje ukvarjanje z raznimi športi, izlete, in podobno. Pasivni počitek pa je gledanje

televizije, poslušanje glasbe, druženje s prijatelji ali družino, in podobno. Razvedrilo in zabava sta pomembni za vsakega od nas. Pogosto smo v situaciji, da naši dnevi potekajo monotono. Pogosto smo v stresnih situacijah in pod pritiskom. V takih pogojih je nujno potrebno vzpostaviti pozitivno vzdušje in vedro razpoloženje. Razne držabne igre, ukvarjanje s športom, kino, gledališče so le nekateri od načinov kakovostno izkoriščenega prostega časa. Vsak od naštetih načinov zabave je tesno povezan s socializacijo človeka, oziroma igra pomembno vlogo v samem procesu socializacije. Če gledamo z družbenega vidika, je kvalitetno preživljanje prostega časa potrebno za doseganje ravnovesja med prostim časom na eni strani in delom ter ostalimi obveznostmi na drugi strani. Lahko rečemo, da je prosti čas pravzaprav podaljšek ali dopolnitev delovnega časa z ostalimi obveznostimi. Prosti čas je svojevrsten slog življenja. Aktivnosti v prostem času lahko izboljšajo zdravstveno stanje, lahko pa tudi vplivajo na kulturo, moralo, socializacijo posameznika. Kvalitetno preživljanje prostega časa je pomembno za doseganje višje življenske ravni, telesnega in psihosocialnega razvoja človeka. (Kristančič 2007: 41) Na izbiro preživljanja prostega časa vpliva veliko dejavnikov, nekateri od njih so spol in starost, izobrazba, okolje, denar.

Poštrak (2007: 148) je zastavil vprašanje, če je posedanje po lokalih kvalitetno preživljanje prostega časa, ali samo zapravljanje časa. Lahko rečemo, da je po eni strani koristno glede ohranjanja ter razvijanja stikov. V takih primerih se posameznik počuti manj osamljeno. Miheljak (2002: 69) pravi, da mladi v Sloveniji največ prostega časa preživljajo s prijatelji in gledajo televizijo, kar pomeni da veliko prostega časa preživijo pasivno. Tudi opravljanje gospodinjskih opravil zavzema visoko mesto.

V današnjem času je računalnik zelo pomemben dejavnik. V vsakem domu je vsaj eden računalnik, če ne več. Lavrič pravi, da je bila v raziskavah leta 2010 uporaba računalnika daleč nad povprečjem, za razliko od leta 2000, ko je bila uporaba bila rahlo pod povprečjem. Druženje s prijatelji ter s partnerji ni dosti naraslo, vendar je očitno, da je pogostost uporabe računalnika najbolj napredovala. (Lavrič *et al*. 2011: 255)

Proces socializacije je zelo pomemben dejavnik ne samo pri mladih ljudeh, ampak tudi pri odraslih. Sodelovanje med posamezniki, skupinami, predvsem v prostem času, vplivajo na socializacijo ljudi. V skupinskem delu človek doživlja, da drugi spoštujejo njegovo delo, osebnost in da mu dodeljujejo določeno mesto v neki skupini. Takšna situacija sama po sebi prispeva k boljšem počutju posameznika. Posameznik v skupini čuti varnost, moč in zaščito.

Ko govori pred svojo skupino, se zaveda, da so vsi na njegovi strani. Dejstvo je, da ima skupinsko delo svoje prednosti, zato se pogosto pravi, da je skupinsko delo način s pomočjo katerega lahko dosežemo najvišje rezultate in najboljše uspehe v prostem času. Pravilno ravnanje s skupino ter dobro poznavanje možnosti skupine so pomembni dejavniki za uspešno opravljanje dela v prostem času. (Hočevar 2007: 114)

5.2 Vzgoja, zdravje in prosti čas

Za razvoj vsestranske osebnosti je zelo pomembna tudi vzgoja v prostem času. Vzgoja v prostem času pomaga posamezniku, da se usposobi za pestrost, ki nam ga prinaša življenje. S pedagoškega, psihološkega in sociološkega vidika, bi morale imeti vzgojne in izobraževalne ustanove načrt z ustreznimi cilji za kakovostno preživljanja prostega časa. Slabo izkoriščanje prostega časa je lahko potencialni pomanjkljivost v vzgoji mladostnika. Obstaja več vzgojno-izobraževalnih vidikov prostega časa. To so telesni, intelektualni, estetski, tehnološki razvoj, družbeno-moralni vidik ter vrednote in medosebni odnosi. (Kristančič 2007: 43)

Telesna dejavnost v prostem času vpliva na zdravstveno stanje in telesni razvoj vseh ljudi, posebej pa mladostnikov. Zelo pomemben dejavnik vzgoje je zdravje. Fizična kondicija, močen imunski sistem in vzdržljivost, so le nekateri dejavniki telesnega zdravja. Skoraj vsak dan doživljamo stres, najsi bo to v šoli, v službi ter pri različnih drugih obveznostih. Zato naše razpoloženje niha, kljub temu, da si vsak želi, da bi bil vedno pozitivno razpoložen, ampak včasih to ni možno. Potrebno je najti način za izboljšanje razpoloženja. Za nekatere je to precej enostavna naloga, za druge pač ne.

Kristančič (2007: 66) pravi, da ima vpliv izbranega prostega časa zdravilni učinek na posameznika, predvsem na stres. Strokovnjaki opozarjajo, da stres, ki traja dalj časa, povzroča različne psiho-fizične težave, slabi imunski sistem in je predpogoj za različne bolezni. Najpogostejše bolezni zaradi dalj časa trajajočeg stresa so krči, diareja, diabetes, artritis, visok krvni tlak, kožni izpuščaji, bolečine v hrbtu, slabosti, bruhanje, srčno-žilne bolezni, glavobol in migrene, astma, vročina, prehlad, alkoholizem, drogiranje, psihične težave, izguba ali večanje telesne teže, rak in podobno.

Preveč dela in obveznosti povzročajo napetosti, preobremenjenost, slabo voljo, utrujenost. Da ne bi prišlo do omenjenih situacij provzročenih s stresom, je treba v življenju čimveč uživati.

Ko uživamo, se sprostimo in odženemo stres ter doživljamo čustvena zadovoljstva. Zato moramo poskusiti preprečiti stres, se čimbolj sprostiti in uživati v prostem času. Ko aktivno preživljamo prosti čas in se ukvarjamo s stvarmi, ki jih imamo radi, in jih z veseljem delamo, odženemo stres in napetost in si povrnemo dobro razpoloženje. Sprostimo se lahko z druženjem s prijatelji in družino, izletom, potovanjem, ali pa s kakšno športno aktivnostjo.

6. ŠPORT

6.1 Kaj je šport?

Za mlade ljudi, predvsem za otroke, je šport socialna in izobraževalna dejavnost, ki jim lahko izboljša odraščanje in jih pripravi na vloge, ki jih bodo imeli v odraslem življenju. Raziskovanja kažejo, da šport pozitivno vpliva na mentalni, emocionalni, fizični in socioemocionalni razvoj otrok. Šport ponuja veliko. Posredno ali neposredno vpliva na večje samozaupanje, boljše socialne veščine, samokontrolo, disciplino, podrejenost ekipi in kolektivu. (Mahaseth, 2016)

Šport danes predstavlja zelo pomembno gibalno dejavnost, s pomočjo katere s telesno aktivnostjo razvijamo svoje psihofizične sposobnosti. Športniki so stalno v stiku z naravo, z drugimi ljudmi in to druženje prinaša zdravo tekmovalno razmišljanje, veselje in podobno. Ukvarjanje s športom je slog življenja in se pri ljudeh odraža v:

- redni, vsakodnevni športni aktivnosti;
- skrbi za zdravje in njegovo utrjevanje;
- skrbi za lepo, čisto telo in zdrav duh;
- zmernosti v hrani in pijači;
- negativnem odnosu do kajenja in drog;
- zavračanju nedovoljenih sredstev, pri doseganju najboljših rezultatov;
- poštenem in kulturnem ravnanju v športu in v vsakdanjem življenju;
- zavedanju, da je potrebna ustrezna športna vadba;
- stalnem stiku z naravo, spoštovanje narave. (Bizjan 2004: 8)

Ko slišimo za šport, avtomatično pomislimo na kakovost življenja, na zdrav življenski slog ter na družbeno interakcijo. Izbira športnih dejavnosti je pestra, tudi pogostost ukvarjanja z njimi je različna. Rekreativno ukvarjanje s športom ni niti približno tako zahtevno kot je ukvarjanje z vrhunskim športom, oziroma profesionalno ukvarjanje s športom. Šport je način življenja. Kajtna in Tušak (2005: 7) pravita, da je danes v Sloveniji več športno aktivnih ljudi, kot v preteklosti. Danes je okrog 40 % neaktivnih in okrog 60 % občasno ter redno aktivnih ljudi. V sedemdesetih letih prejšnjega stoletja je bil ta odnos obrnjen, se pravi je bilo neaktivnih okrog 60 %, aktivnih pa samo okrog 40 %.

Završnik in Pišot (2005: 47) pravita, da je pri deklicah četrtega razreda glavni motiv za športno aktivnost zdravje, pri dečkih pa dobra kondicija. Pri otrocih sedmega razreda na njihovo športno dejavnost vpliva tudi zabava. V srednji šoli so glavni motivi za ukvarjanje s športom telesni videz, zabava, druženje s prijatelji. Konec koncev ima vsaka medalja dve plati. Obstaja tudi možnost negativnega vpliva športa na samozavest in samopodobo otrok. Če imajo otroci same neuspehe in slabe izkušnje v športu, potem njihovo pozitivno mnenje o sebi izgine. »Z razvojem negativne samopodobe so povezani naraščajoče nezaupanje in občutki nekompetentnosti.« (Meško *et al.* 2013: 33)

Šport ima zelo pomembno vlogo v življenju ljudi. Za nekatere je to poklic, drugi se s športom ukvarjajo rekreativno, zaradi zdravja, družbe, lepšega počutja. V športu ni meja, zelo močno vpliva na narode, države, med njimi lahko celo izbriše meje. Šport vpliva na rast in razvoj otrok in mladostnikov, vpliva pa tudi na ljudi, ki niso športniki, ampak spremljajo šport in dosežke določenih ekip in posameznikov. Veliko je primerov, ko se uspeh ekip ali posameznikov v športu prenese na mlade ljudi, ki takoj začnejo razmišljati, da bi posnemali svoje vzornike. Svež primer je Evropsko prvenstvo v košarki 2017. Slovenija je povsem nepričakovano, ampak povsem zasluženo osvojila ta turnir. Najkoristnejši igralec je bil Goran Dragić. Takrat so vsi otroci hodili na igrišča in hoteli biti kot Dragić, ali recimo Luka Dončić, Klemen Prepelič, itn. To je očiten primer, kako močno šport vpliva na mlado populacijo. Zelo lepo je videti, ko se športniki iz različnih držav družijo, sodelujejo na in zunaj igrišča. To močno vpliva na vse ljudi, ne glede na to, ali se ukvarjajo športom ali ne. Posebej vpliva na socializacijo in samozavest. Vsi so ponosni na uspehe športnikov. Zelo uspešen športnik ni vzor samo v svoji državi. Recimo, trenutno prvi tenisač sveta in štirikrat najboljši športnik planeta, Novak Đoković, je tudi zelo dober primer vrhunskega športnika in ambasadorja celega človeštva.

Šport lahko razdelimo v več kategorij. Glede na:

- kraj (dvorana, odprti športni objekti-stadioni, narava),
- oblike (športna vzgoja v okviru rednega šolskega sistema, športna vzgoja za otroke s posebnimi potrebami, športna rekreacija, tekmovalni šport, vrhunski šport),
- status športnika (amaterski, profesionalni),
- udeležbo na olimpijskih igrah (olimpijski ali neolimpijski šport),
- čas tekmovanja (letne ali zimske igre),

- število tekmovalcev (individualni; pari; skupinski-veslanje, jadranje; ekipni),
- panoge (kolesartstvo, smučanje, judo, atletika...)
- starost. (Bizjan 2004: 8-11)

V svoji magistrski nalogi se bom največ ukvarjal s kategorijo števila udeležencev v športu in sicer z ekipnimi športi.

6.2 Etnonacionalizem in pripadnost skupini

Obstaja več teorij o etnonacionalizmu, zanj ni konkretne, enotne definicije. Po Rizmanovem mnenju je teoretske razlage najbolj konkretno definiral John Breuilly. Predstavil jih je na nacionalistični, komunikacijski, marksistični, psihološki in funkcionalni način. Težko je reči, če gre pri nacionalistični definiciji sploh gre za kakšno teorijo. Nacionalisti so skozi zgodovino poskušali uresničiti svoje želje in težnje k samostojnosti. Nacionalizem se lahko v športu opazi, ko določeni narodi navijajo za svoj narod. Nekateri nacionalisti poskušajo zanikati identiteto in obstoj drugih narodov. V premerjavi z nacionalizmom je komunikacijski pristop manj kompliciran glede ideologije. Načeloma je narod samo sistem notranjih komunikacij in se v njem kot takšnem ustvarja občutek pripadnosti oziroma skupne identitete. S pomočjo komunikacijskega pristopa se lahko raziskujejo situacije, v katerih konflikt in solidarnost lahko postaneta nacionalistično obarvana. Marksistični pristop temelji na družbeni analizi. Cilj takega pristopa je čim večje razumevanje razrednih konfliktov. Po marksističnem pristopu je treba čimbolj zmanjšati medrazredne razlike v družbi. V tej nalogi se pogosto dosti razlikuje od samega nacionalizma, čeprav je nacionalizem najmanjši skupni imenovalec vseh etnonacionalističnih pristopov. Pri marksizmu je vse podrejeno razrednemu organiziranju ter razredni ideologiji. Bistvo psihološkega pristopa je predvsem identifikacija ljudi s širšimi cilji in skupinami. Če za posameznika identiteta, ki jo je do takrat dojemal kot svojo, izgubi privlačnost, se to lahko zelo hitro nadomestiti z nacionalizmom. V preteklosti je pogosto prihajalo do krizo identitete različnih družb, takrat je prišla do izraza ideologija nacionalizma. Tudi v sodobni družbi prihaja do kriz pa celo izgube identitete, v takih primerih je ideologija nacionalizma kot nekakšna terapija.

S prehodom iz tradicionalne v sodobno družbo se ukvarja funkcionalni pristop. Nacionalizem ima funkcionalno vlogo pri modernizaciji družbe. (Rizman 1991: 27-32) Etnična pripadnost

oziroma pripadnost skupini ne vključuje samo lastne značilnosti določene skupine, ampak celo izključitev tistih, ki ji ne pripadajo. To so tujci, torej tisti, ki pripadajo dominantni, oziroma aktualni skupini. (Armstrong 1991: 42-43)

Pripadnost skupini je zelo izražena v timskih športih. Da bi določena ekipa čimbolj funkcionirala, je potrebna »kemija«. To pomeni, da morajo biti medsebojna komunikacija, spoštovanje in sodelovanje na visoki ravni.

6.3 Timski šport

Od vsakega športnika, ne glede na to, če je profesionalni športnik ali ne, se pričakuje disciplina. To je osnovno. Poleg discipline so pomembni vztrajnost, samospoštovanje ter spoštovanje nasprotnika, samokontrola, lepo vedenje. Vse našteto je potrebno, da bi športnik uresničil svoje cilje. V športu obstajajo stroga pravila, ki jih mora športnik upoštevati. Vsako nešportno vedenje se kaznuje. Vsaka kazen je en korak nazaj. Potrebna je dobra komunikacija s trenerjem, soigralci, ponavadi pa tudi z nasprotnikom.

Individualni šport je lahko na nek način tudi ekipni šport, ker ima športnik svojo strokovno ekipo, s katero mora čimbolj sodelovati. Lahko rečemo, da v športu ne obstaja »jaz«. Torej, vse funkcionira timsko. Če začnejo otroci trenirati v zgodnjem otroštvu, se že takrat navadijo na timsko delo. Timsko delo zahteva dobro komunikacijo med posamezniki, sodelovanje ter podrejenost istemu cilju. Bistvo je, da se otroci počutijo močnejše, ko sodelujejo v timu in niso sebični, to se prenese tudi v vsakdanje življenje. Če starši otroke spodbujajo na pravi način, to otrokom prinese veliko boljšo samopodobo. Otroci v tem primeru občutijo podporo in jim to v razvoju veliko pomeni. To pomeni, da se jim omogoči izbira športne aktivnosti, ki bo za njih postala način zdravega življenja. Tušak (2004: 47) pravi, da gibanje in športne aktivnosti izboljšujejo počutje in razpoloženje, izboljšujejo kvaliteto življenja, samopodobo in samospoštovanje otroka in mladostnika. Pravi tudi, da samopodoba ni samo slika o funkcioniranju samega sebe. »Samopodoba je telesni in psihični odsev človeka, ki vključuje človekov fizični jaz, družinski jaz, socialni in moralno-etični ter osebnostni jaz.« (*Ibid*.: 52)

Moje osebne izkušnje pravijo, da je ukvarjanje športom, posebej s timskim, polno prijetnih doživetij in pozitivnih občutkov. V obdobju, ko sem treniral odbojko, sem spoznal veliko prijateljev. Nekatera prijateljstva, pridobljena v tako prijetnem in sproščenemu okolju, so

pogosto trdna, velikokrat pa trajna. S športnimi aktivnosti je mogoče vplivati na osebnostne značilnosti, na spodbujanje razvoja samozaupanja in samospoštovanja. Ta dva pojma sta tesno povezana s samopodobo in ne moreta eden brez drugega. Funkcionirata vzročno-posledično. Osebe, ki imajo razvite že omenjene lastnosti, so tudi pogumne. Točno in z gotovostjo vedo, kdaj in zakaj je treba nekaj narediti. Ukvarjanje s športom pri mladostnikih spodbuja tudi komunikativnost, socialno povezanost ter odprtost pri komunikaciji. Eden od razlogov ukvarjanja s športom, posebej s timskim, so tudi prijateljstva in družabnost. Pri ukvarjanju s športnimi dejavnostmi se otroci in mladostniki sproščajo. To se posebej nanaša na ekipne športe, kot je na primer odbojka. Otroci in mladostniki tako svoje čustvene napetosti sproščajo na izjemno kakovosten način. Ko sem kot otrok treniral odbojko, je trener zahteval odličen uspeh v šoli. To je bil eden od pogojev in tisti, ki so bili odlični učenci, so imeli prednost igranja v prvi postavi. V tem obdobju nam je odbojka veliko pomenila. Toliko, da smo bili skoraj vsi odličnjaki v šoli. Za timski šport je zelo pomembna »kemija« v timu. To je stanje, ko tim odlično funkcionira in vključuje identiteto določene ekipe, skupno usodo soigralcev, karakteristično interno komunikacijo (govorjenje, tudi neverbalna komunikacija), medsebojne odnose, medsebojno soodvisnost soigralcev, ter njihove skupne cilje. Zelo pomembno za vsako športno ekipo je, da doseže določene cilje. Da bi dosegla najvišje cilje, mora biti uspešna celotna ekipa. Timska učinkovitost se ponavadi gleda na lestvici. Vprašanje, če je za tim bolj pomembna homogenost, ali heterogenost. Vsak od nas bi takoj rekel, da je homogenost bolj pomembna, saj je tudi sestava tima lažja, če so si igralci podobni. V določenih športih pa to ne drži. Naprimer, v odbojki, ali košarki so različne pozicije, različni zahteve trenerja za vsakega igralca posebej, zato je v teh primerih heterogenost zelo pomembna in prinaša dobre rezultate. (Tušak, Misja in Vičič 2003: 11-36)

Razvijanje tima se dosega skozi sodelovanje in komunikacijo med igralci. Vsak igralec ima svojo vlogo v timu. Igralci se učijo na lastnih napakah, pomembno pa je tudi, da se učijo na napakah drugih. Koncepte razvoja skupin delimo na tri glavne: linearni model, ciklični model in model nihanja. Predvsem nas zanima linearni model. V linearnem modelu je pet faz:

1. »Forming« (Prva faza, ko igralci pridejo v tim, faza spoznavanja, ugotavljanje sposobnosti igralcev, podelitev vlog v timu.),
2. »Storming« (Druga faza prinaša pritisk, oziroma mogoče konflikte med igralci, ker si vsak želi izboriti mesto v prvi postavi. Ni mesta za vsakega in to povzroča določene napetosti. Možna so tudi nesoglasja med igralci in trenerjem, zaradi vsebin treninga, določanja pozicije v timu, preživljenega časa na igrišču med tekmo, ipd.);

3. »Norming« (Trenutek, ko igralci sprejemejo vloge v timu. Točno se ve, kaj kdo dela in kaj ima za nalogo. Določen je tudi kapetan, igralec, ki predstavlja in zastopa ekipo. Ugotovljene so tudi norme obnašanja ter dogovor z vsemi igralci glede same igre. Vsak se mora držati dogovora, v primeru kršenja pravil posameznik odgovarja za svoj postopek. Da bi se dosegli cilji, skupina mora delovati kot eno.);
4. »Performing« (Faza, ko so vzdušje in medsebojni odnosi stabilizirani. Točno se ve, kaj lahko drug od drugega pričakujejo. Končno se največ razmišlja o sami igri in rezultatih.);
5. »Adjourning« (Faza, ki se pojavlja takoj po koncu tekmovalne sezone, in s sabo nosi olajšanje pri igralcih, konec odgovornosti. Takrat se medsebojna komunikacija in odnosi poslabšajo, zmanjšajo se tudi medsebojni stiki, kar pelje k razpadu skupine, vsaj do naslednje sezone.) (Tušak, Misja in Vičič 2003: 43-46)

EMPIRIČNI DEL

7. PREGLED PROBLEMATIKE

Kot deček in mladostnik sem treniral odbojko. V tem obdobju je bila družba soigralcev sestavljena iz večinoma odličnih učencev in dijakov. Nekateri od njih so se kasneje odločili za profesionalno ukvarjanje z odbojko. Sam sem po koncu aktivnega igranja odbojke postal odbojkarski sodnik, kar pomeni, da sem v stiku z igralci in trenerji. Za temo magistrske naloge Timski šport kot varovalni dejavnik na področju osebnega razvoja in socializacije sem se odločil, ker mislim, da šport, predvsem timski šport, pozitivno vpliva na osebni ravoj in socializacijo pozameznikov.

Za kakršnekoli stvari v življenju je pomembna pravilno izgrajena in pozitivna samopodoba. Samopodoba otrok je vrednotenje in mnenje o samem sebi. Če bi bili otroci bolj samozavestni in imeli več samozaupanja, bi se lažje in bolj samozavestno lotevali vseh nalog, posebej šolskih. Učenci, ki imajo pozitivno samopodobo, bodo sčasoma postajali vse bolj uspešni, drugi, manj uspešni, pa bodo še manj uspešni. (Juriševič, 1999: 33)

»K odpravljanju potrtosti in tesnobe v družini lahko torej veliko prispeva športno udejstvovanje vseh družinskih članov in vsakega posebej«. (Berčič, Tušak in Karpljuk, 2003: 39) Za razvoj vsakega športnika je potrebna tudi visoka stopnja samozavesti. Samozavest je eden od najpomembnejših dejavnikov športnika. Vsi omenjeni dejavniki so med seboj povezani. Tako recimo vsako samozaupanje provzroča tudi visoko samopodobo, nizko sapozaupanje pa tudi nizko samopodobo.

Številne raziskave in izkušnje iz prakse kažejo na vzpodbudne učinke fizične aktivnosti na posameznikovo telesno in duševno blagostanje, samopodobo, ter socialne veščine tako v obdobju otroštva kot v odrasli dobi. Tako recimo Resman (2009: 27) ugotavlja, da je gibalna aktivnost pomembna tako za skladen telesni razvoj kot za ustrezen razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti in spretnosti, za kognitivni razvoj (senzorični razvoj, razvoj mišljenja, pridobivanje teoretičnih pojmov in znanj) in čustveno – socialni razvoj.

Podobno tudi avtorji Taylor, Davies, Wells, Gilbertson in Tayleur, (2015: 11) menijo, da ima šport pozitivne učinke na duševno, telesno zdravje, občutenje posameznikovega zadovojstva z življenjem, pozitivne učinke na socialne veščine, socialni kapital, učinek na večji razvoj

skupnosti in nagnjenost k prostovoljstvu, spodbudjanje percepcije kvalitet lokalnega okolja, boljši učni uspeh, itd. Vendar pa si avtorji pri pripisovanju vzpodbudnih učinkov telesne aktivnosti na ostala življenjska področja niso enotni in številni opozarjajo na vprašljivost tovrstnih ugotovitev. Na primer avtorji Taylor, Davies, Wells, Gilbertson in Tayleur (*Ibid*.) opozarjajo, da se navkljub intiutivnem opažanju in dolgi zgodovini preučevanja pozitivnih vidikov telesne aktivnosti številne tovrstne raziskave kot njihove ugotovitve nanašajo na specifičnen raziskovalni kontekst in so zato tudi ugotovitve lahko vprašljive.

V podobnem kontekstu se ugotavlja, da o re/socializacijskem dejavniku športa obstajajo samo indici ter dobra vera, da šport ljudi naredi boljše. (Žugić, 1996, Resman, 2009: 27)

Bailey (2007: 71) navaja ugotovitve, da obstaja pozitiven učinek med športnim udejstvovanjem in telesnim, duševnim zdravjem, da pa so na področju preučevanje učinkov športa na kognitivni in akademski razvoja potrebne še dodatne raziskave.

Šport je zelo pomemben način preživljanja prostega časa, enako pomemben za mlade kot za starejše. Fizična aktivnost človeka je pomembna tudi za ravnovesje duha in telesa. To se je omenjalo še v času stare Grčije. Skladnost duha in telesa je bil pogoj, da bi se človek lahko lotil kakršnegakoli dela. Ravnovesje teh dveh je kot tehtnica - če je prisotno ravnotežje, je človek lahko kreativen, funkcionalen in učinkovit.

V nenačrtovanem prostem času in brez podpore staršev se lahko zgodi, da mladi izberejo napačno pot za preživljanje le tega. Ravno zaradi tega ima šport tudi preventivni vpliv na prihodnost. Ko je prosti čas pravilno načrtovan in je komunikacija s starši na željenem nivoju, to precej vpliva na pravilen razvoj osebnosti mladostnikov. Za otroke je ukvarjanje s športom hkrati možnost vzpostavljanja novih prijateljstev, ohranjanje starih ter priložnost za sproščanje in zabavo.

V tej raziskavi bom govoril predvsem o učinkih timskega športa. Timski šport ima pomemben vpliv na osebni razvoj in socializacijo, takšna je bila moja izkušnja med večletnim ukvarjanjem z odbojko. V raziskavi sem pridobil informacije, ki nam bodo razkrile, kakšen je vpliv timskega športa na osebni razvoj in socializacijo posameznika. Za ekipne športe je značilno, da zmaga ali izgubi celotna ekipa. Tako v zmagani kot v izgubljeni tekmi si igralci delijo zasluge. Posameznik ne sme biti pomembnejši od ekipe. Med igralci obstaja določena

komunikacija, ker se morajo med igro sporazumevati. Včasih uporabljajo tudi žargon, znan samo tej ekipi. Cilj vsake ekipe je uspeh v tekmovanju. Da bi bila ekipa uspešna, morajo igralci med seboj sodelovati. Če tega ni, rezultati ponavadi izostanejo. Sčasoma se sogralci zbližajo in postanejo dobri prijatelji, ali pa vsaj dobri kolegi. Avtorji Tušak *et al.* (2003: 12) pravijo, da ni nobenih dokazov, da je pozitivno navdušenje pogoj za uspešnost ekipe, nasprotno, obstajajo primeri, ki dokazujejo, da so lahko uspešne tudi ekipe z veliko medsebojnimi konflikti.

7.1 Formulacija problema

K odločitvi za to temo je botrovala moja osebna izkušnja treniranja odbojke med odraščanjem, s čimer smo mladi fantje, zadovoljevali številne potrebe po pripadnosti, po kvalitetnem preživljanju prostega časa, po fizični aktivnosti. V teh letih so se med nami stkala tesna prijateljstva, nekatera od njih obstajajo še danes. Šport je bil po mojem mnenju zelo močen preventivni dejavnik, saj smo danes vsi, ki smo nekoč igrali skupaj, uspešni. Odbojko sem začel igrati kot otrok. Trenirali smo v dvorani svoje osnovne šole. Takratna družba s treningov se je ponavadi selila na igrišče zraven športne dvorane. Tam smo preživljali ves prosti čas, ki ga je bilo takrat preveč. Po koncu igralske kariere sem kariero nadaljeval kot odbojkarski sodnik. Pravzaprav sem ostal v odbojki, le v drugi vlogi. Poleg tega sem z otroki preživljal veliko časa skoraj vsak dan, ker sem po poklicu učitelj razrednega pouka. Vse to so razlogi, zaradi katerih mi je ta tema najbolj zanimiva. Zanima me torej, kako je predvsem odbojka, kot ekipni šport, vplivala na osebni razvoj in socializacijo posameznika in kaj je to pomenilo v kasnejšem življenju.

Vse to je prispevalo k **moji predpostavk**i, da ima timski šport številne pozitivne učinke na osebni razvoj in socializacijo, svojo domnevo pa si želim raziskati v raziskavi.

7.2 Raziskovalna vprašanja

- Ali in v katerih ozirih lahko sodelovanje pri timskem športu spodbuja socializacijo, socialno vključenost posameznika?
- Kakšen vpliv ima sodelovanje pri timskem športu na samopodobo posameznika?
- Katere potrebe lahko posameznik zadovoljuje preko sodelovanja v timskem športu?

- Kakšen pomen, izkušnjo sodelovanja v timskem športu v otroštvu posameznik pripisuje na svoje kasnejše življenje in njegov potek?

Definiranje pojmov:

Pri raziskavi bom usmerjen v raziskovanje prisotnosti spodbudnih učinkov vključenosti v **timski šport** na osebni razvoj posameznika in njegovo socializacijo.

Pri definirarnju **športa** si pomagam z definicijo Caolterja, ki »šport razume kot kolektivni samostalnik, ki se nanaša na vrsto aktivnosti, procesov, socialnih odnosov ter predpostavlja fizične, psihološke in sociološke izide. Te aktivnosti vključujejo individualne, partnerske in timske športe, kontaktne in ne kontaktne.« (Caolter, 2001: 71)

Timski šport pa se nanaša na športe ki vključujejo več soigralcev, ki se skupaj borijo za isti cilj (npr. odbojka).

Varovalni dejavnik mi pomeni vse tisto, kar spodbuja določen pozitiven ali zaželjen izid, proces ali dogajanje.

Osebni razvoj mi pomeni posameznikovo osebnostno dozorevanje na duševnem, kognitivnem, duhovnem področju.

Socializacija mi pomeni oblikovanje posameznika in vključevanje v družbeni svet ter razvijanje ter ponotrajanje družbeno sprejemljivih vzorcev vedenja.

7.3 Hipoteze

- Timski šport pozitivno vpliva na socialne kompetence
- Timski šport pozitivno vpliva na kvalitetno preživljanje prostega časa
- Timski šport kvalitetno vpliva na samopodobo posameznika

8. METODOLOGIJA

8.1 Vrsta raziskave

Moja raziskava je kvantitativna, ker sem s pomočjo anketnega vprašalnika z 20 vprašanji zbiral numerične podatke. Celoten anketni vprašalnik je priložen magistrski nalogi (priloga A). Rezultate raziskave sem grafično prikazal (stolpični, tortni diagram). Raziskava je tudi opisna, saj sem ugotavljal povezanost med pojmi, igralci, ter zadovoljstvo anketirancev.

8.2 Spremenljivke/teme

S pomočjo anketnega vprašalnika sem raziskoval, kako timski šport vpliva na posameznike na področju osebnega razvoja in socialne vključenosti. Vprašalnik so izpolnjevali nekdanji ter aktivni športniki, pa tudi tisti, ki se nikoli niso ukvarjali s športom. Pozornost je bila usmerjena predvsem na boljši osebni razvoj in socializacijo tistih anketirancev, ki se oziroma so se ukvarjali s športom.

Neodvisna spremenljivka : oseba, ki se ukvarja s timskim športom.
Odvisna spremenljivka : osebni razvoj in socializacija.

- **Oseba ki se ukvarja s športom**

Indikacija je obkrožen odgovor. Vrednosti sem razdelil na tiste, ki se ukvarjajo s športom, in tiste, ki niso aktivni športniki. Spremenljivko sem meril s pomočjo nominalne ravni.

- **Osebni razvoj in socializacija**

Za osebni razvoj in socializacije je več indikatorjev. Nanašajo se na izkušnje in doživetja nekdanjih ali sedanjih športnikov. Spremenljivko sem meril s pomočjo ordinalne ravni.

8.3 Merski instrumenti ali viri podatkov

Kot merski instrument sem uporabil naslednjo petstopenjsko ocenjevalno lestvico:

1- popolnoma ne drži,
2- ne drži,

3- deloma drži,

4- drži,

5- popolnoma drži.

Ocenjevalna lestvica vključuje vprašanja o vplivu timskega športa na osebni razvoj in socializacijo posameznika. Anketiranci so na podlagi lastnih izkušenj obkrožili primerno trditev. Na začetku vprašalnika sem poleg lastne predstavitve napisal tudi namen svoje raziskave.

8.4 Opredelitev enot raziskovanja - populacija, vzorec

Celotna populacija v moji raziskavi so osebe iz Slovenije in Srbije, ki se ali so se včasih ukvarjali s timskim ali individualnim športom, ter tisti, ki se nikoli niso ukvarjali s športom. Odločil sem se, da bodo vzorec osebe med 20 in 40 let. Vprašalnike sem poslal po elektronski pošti, ker anketiranci živijo v različnih državah. Prejel sem 105 ustrezno izpolnjenih anket, rezultate vzorca pa sem nato posplošil na celotno populacijo.

8.5 Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva

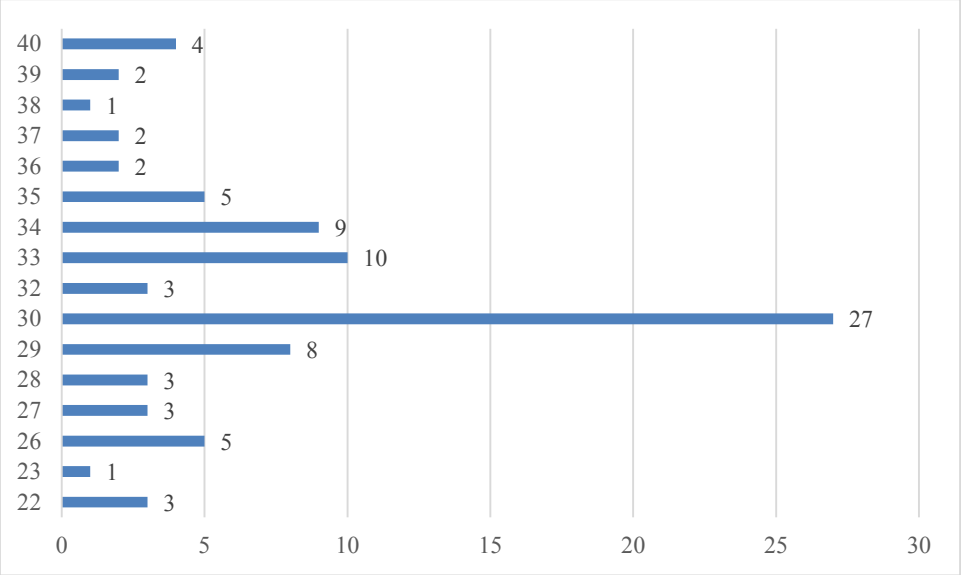
Vprašalnik sem oblikoval na odprtokodni aplikaciji 1KA, ki omogoča storitev spletnega anketiranja. Prednost te aplikacije je enostavna uporaba za anketirance in učinkovita analiza podatkov. Vprašalnik sem anketirancem preko spletne povezave poslal po elektronski pošti in jim napisal navodila za izpolnjevanje vprašalnika. Kljub temu, da sem podatke zbiral v več državah, je zaradi spletnega vprašalnika zbiranje podatkov potekalo hitro. Podatke sem zbiral od 19.2.2019 do 7.5.2019.

8.6 Obdelava gradiva

Zbrani podatki so kvantitativno obdelani. Po končanem izpolnjevanju vprašalnikov sem s pomočjo aplikacije 1KA zbral vse odgovore in jih statistično analiziral. Zbrane podatke sem izvozil v program Excel-a in jih prikazal v tabelah. Končni prikaz je tudi grafičen (stolpični, tortni diagram), za kar je Excel najbolj primerno orodje. V empiričnem delu magistrske naloge sem uporabil primerjalno analizo, s katero sem primerjal različne kazalnike, na podlagi katerih sem preverjal zastavljene hipoteze.

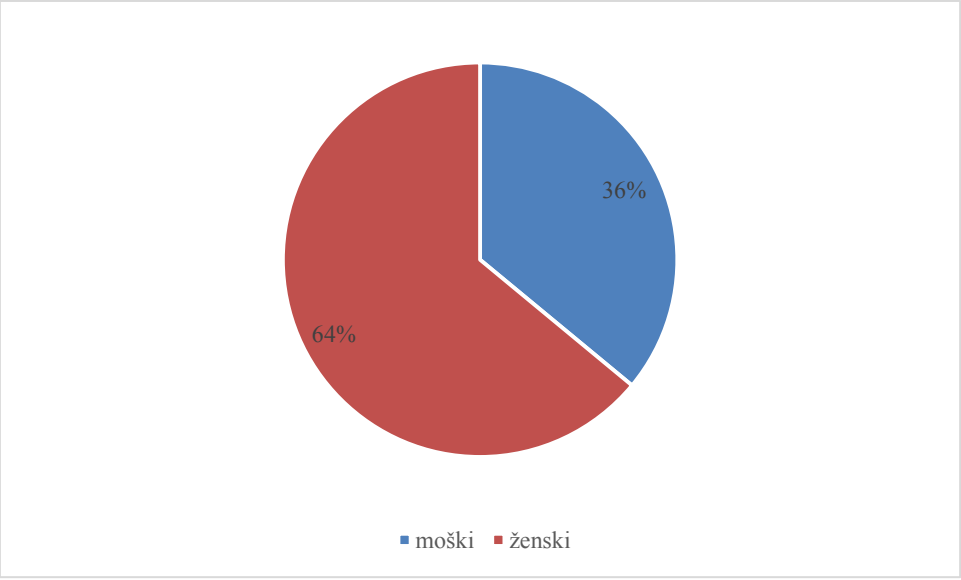
8.7 Rezultati raziskave in analiza

Graf 1: Starost anketirancev



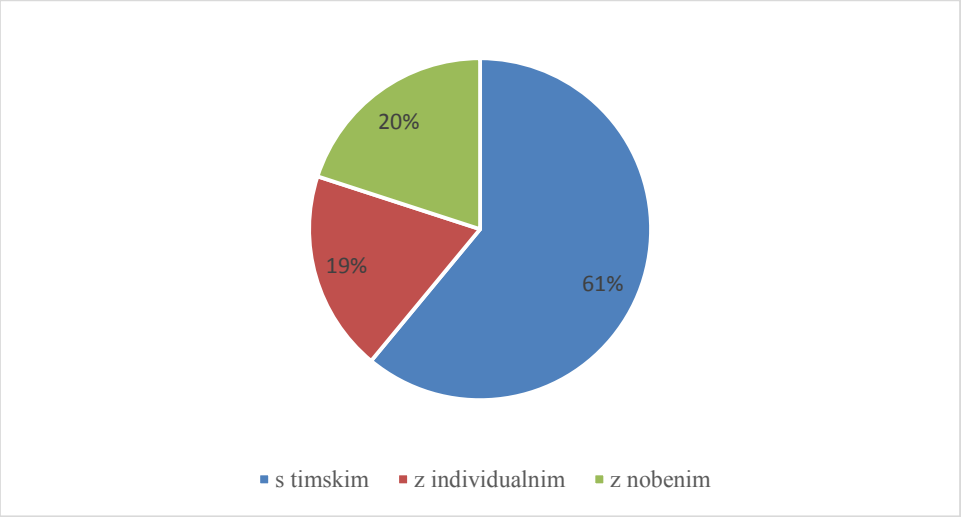
Spletno anketo je pravilno izpolnilo 105 anketirancev. Kot vidimo na grafu 1, je bil najmlajši anketiranec star 22 let, najstarejši pa 40 let. Povprečna starost anketirancev 31,3 leta.

Graf 2: Spol anketirancev



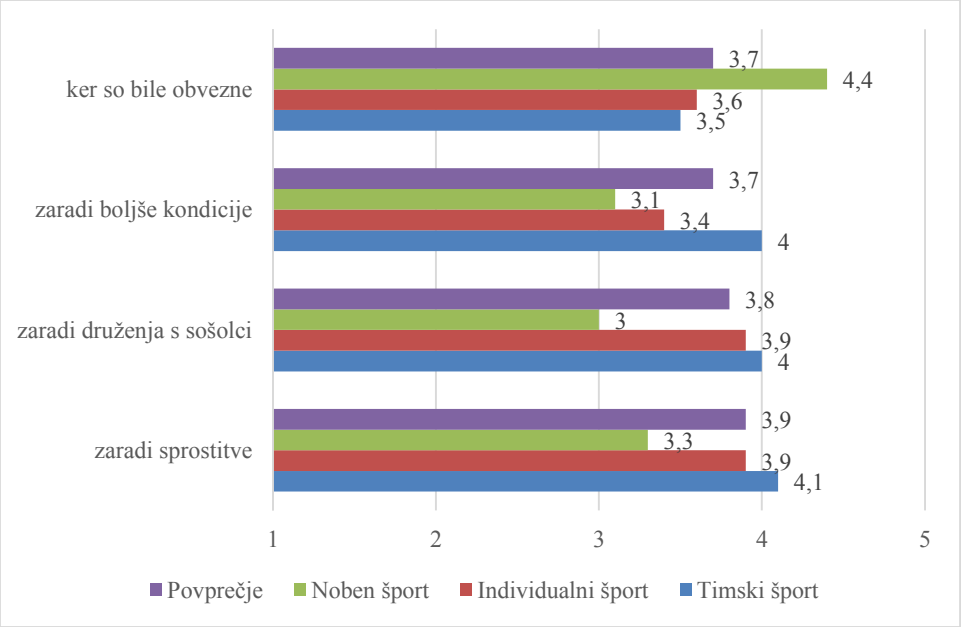
Kot je razvidno iz grafa 2, je 36 % anketirancev moškega spola, ženskega pa 64 %.

Graf 3: Ukvarjanje s športom



Iz grafa 3 je razvidno, da se je 61 % anketirancev ukvarjalo s timskim športom, 19 % z individualnim, medtem ko se 20 % anketirancev sploh ni ukvarjalo s športom.

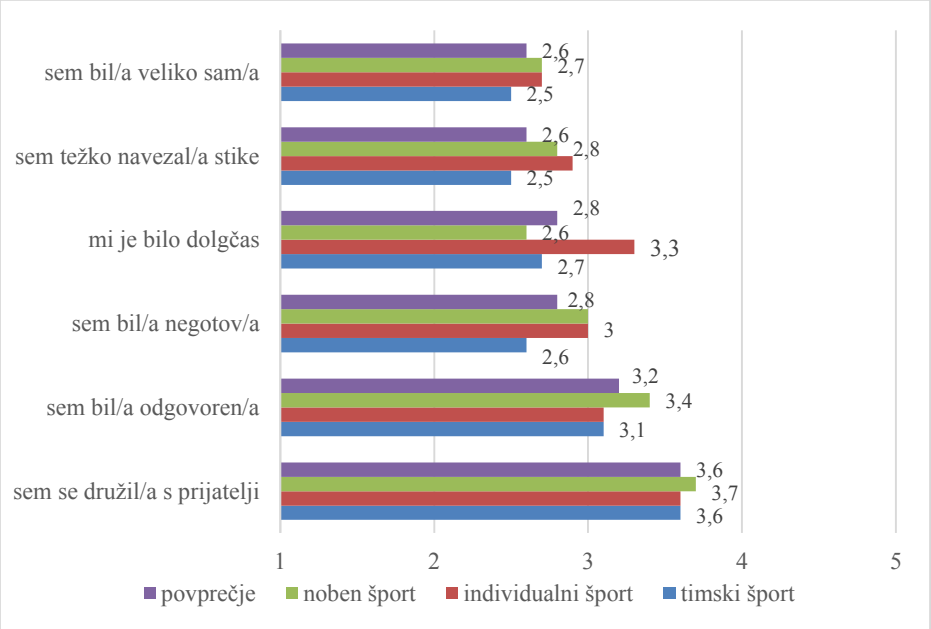
Graf 4: Razlog za udeležbo na šolskih urah telesne vzgoje



Graf 4 prikazuje, zakaj so se anketiranci udeleževali šolskih ur telesne vzgoje. Označili so, v kolikšni meri se strinjajo s posamezno trditvijo od 1 (popolnoma ne drži) do 5 (popolnoma drži). V povprečju je bil glavni razlog za udeležbo na urah telesne vzgoje sprostitev (3,9), sledijo mu druženje s sošolci (3,8), boljša kondicija in obvezna prisotnost (oba 3,7).

Pri tistih, ki so se ukvarjali s timskim športom, je bila v povprečju glavni razlog za redne obiske šolskih ur telesne vzgoje sprostitev (4,1), sledita ji druženje s sošolci in kondicija (oba 4), na zadnjem mestu pa je obvezna prisotnost (3,5). Pri tistih, ki so se ukvarjali z individualnim športom, sta bila v povprečju glavna razloga za redne obiske šolskih ur telesne vzgoje sprostitev in druženje s sošolci (oba 3,9), sledita jima obvezna prisotnost (3,6) in boljša kondicija (3,4). Pri tistih, ki se niso ukvarjali s športom, pa je bil v povprečju glavni razlog za redne obiske šolskih ur telesne vzgoje obvezna prisotnost (4,4), sledijo mu sprostitev (3,3), nabiranje kondicije (3,1) ter druženje s sošolci (3). Rezultati kažejo, da so se anketiranci, ki so se ukvarjali s športom, redno udeleževali šolskih ur telesne vzgoje predvsem zarad sprostitve in druženja s sošolci, medtem ko je bil pri ostalih glavni razlog obvezna prisotnost.

Graf 5: Obdobje odraščanja, ko se anketiranci (še) niso ukvarjali s športom

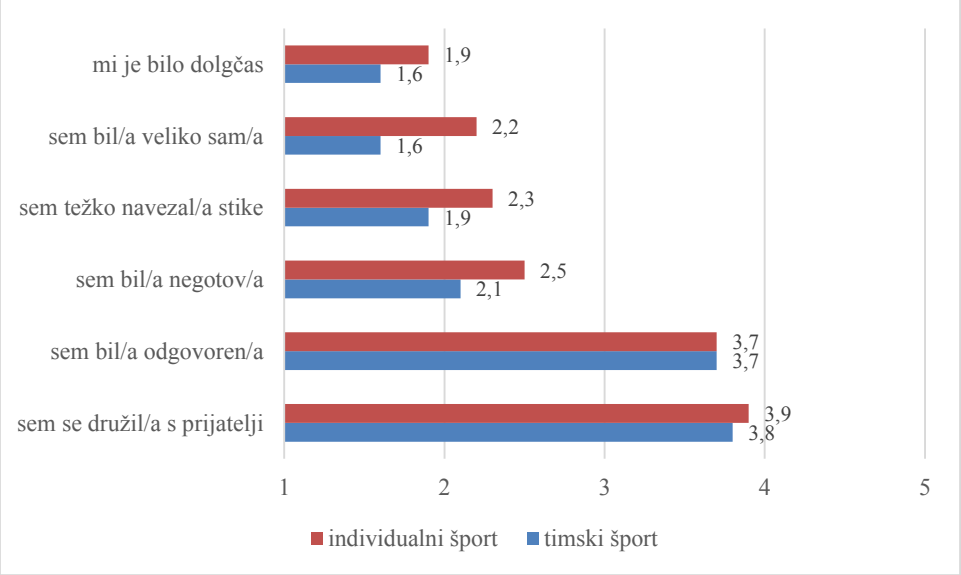


Graf 5 prikazuje, v kolikšni meri se anketiranci strinjajo s posamezno trditvijo glede obdobja, ko se (še) niso ukvarjali s športom od 1 (popolnoma ne drži) do 5 (popolnoma drži). Anketiranci so se v največji meri strinjali s trditvijo, da so se družili s prijatelji (3,6), da so bili odgovorni (3,2), da so bili negotovi in da jim je bilo dolgčas (oba 2,8) ter da so težko navezali stike in da so bilo veliko sami (2,6).

Anketiranci, ki so se ukvarjali s timskim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da so se družili s prijatelji (3,6), da so bili odgovorni (3,1), da jim je bilo dolgčas

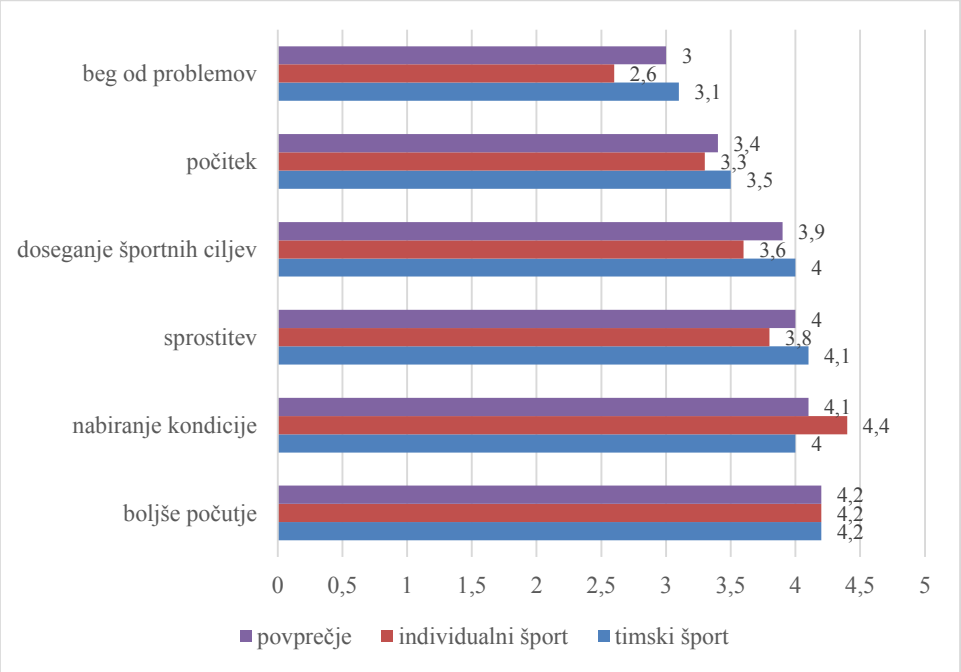
(2,7), da so bili negotovi (2,6) ter da so težko navezali stike in da so bili pogosto sami (2,5). Anketiranci, ki so se ukvarjali z individualnim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da so se družili s prijatelji (3,6), da jim je bilo dolgčas (3,3), da so bili odgovorni (3,1), da so bili negotovi (3), da so težko na vezali stike (2,9) in da so bili pogosto sami (2,7). Anketiranci, ki se niso ukvarjali z nobenim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da so se družili s prijatelji (3,7), da so bili odgovorni (3,4), da so bili negotovi (3), da so težko navezali stike (2,8), da so bili pogosto sami (2,7), ter da jim je bil dolgčas (2,6).

Graf 6: Obdobje odraščanja, ko se anketiranci ukvarjali s športom



Graf 6 prikazuje, v kolikšni meri se anketiranci strinjajo s posamezno trditvijo glede obdobja, ko so se ukvarjali s športom od 1 (popolnoma ne drži) do 5 (popolnoma drži). Anketiranci, ki so se ukvarjali s timskim športom, so se najbolj strinjali s trditvijo, da so se družili s prijatelji (3,8), da so bili odgovorni (3,7), da so bili negotovi (2,1), da so težko navezali stike (1,9), ter da jim je bilo dolgčas in da so bili veliko sami (1,6). Po začetku ukvarjanja z individualnim športom so se anketiranci najbolj strinjali s trditvijo, da so se družili s prijatelji (3,9), da so bili odgovorni (3,7), da so bili negotovi (2,5), da so težko navezali stike (2,3), da so bili veliko sami (2,2) ter da jim je bilo dolgčas (1,9).

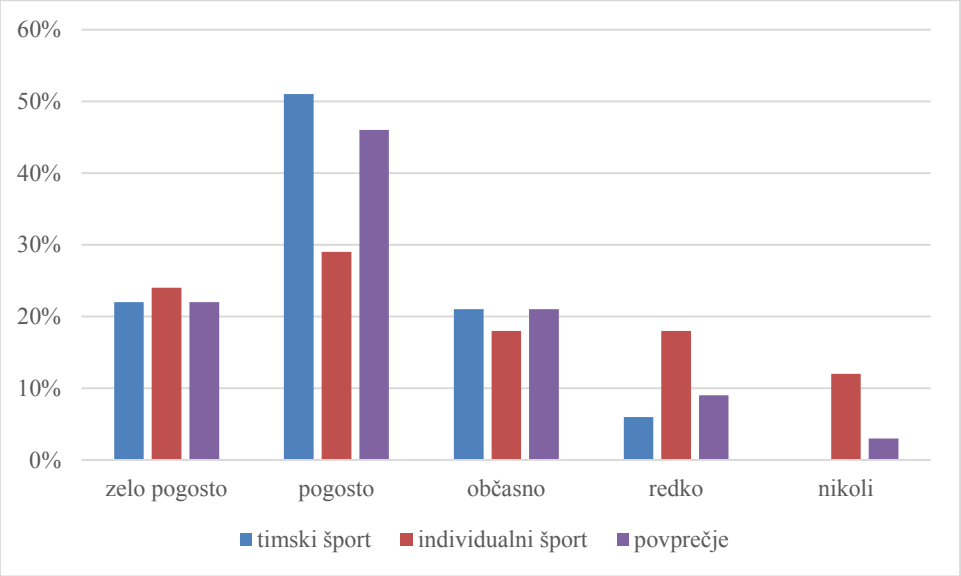
Graf 7: Pomen treninga



Graf 7 prikazuje, v kolikšni meri se anketiranci strinjajo s trditvami glede pomena treninga od 1 (popolnoma ne drži) do 5 (popolnoma drži). Anketiranci so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da je treniranje za njih pomenilo boljše počutje (4,2), nabiranje kondicije (4,1), sprostitev (4), doseganje športnih ciljev (3,9), početek (3,4) ter beg od problemov (3).

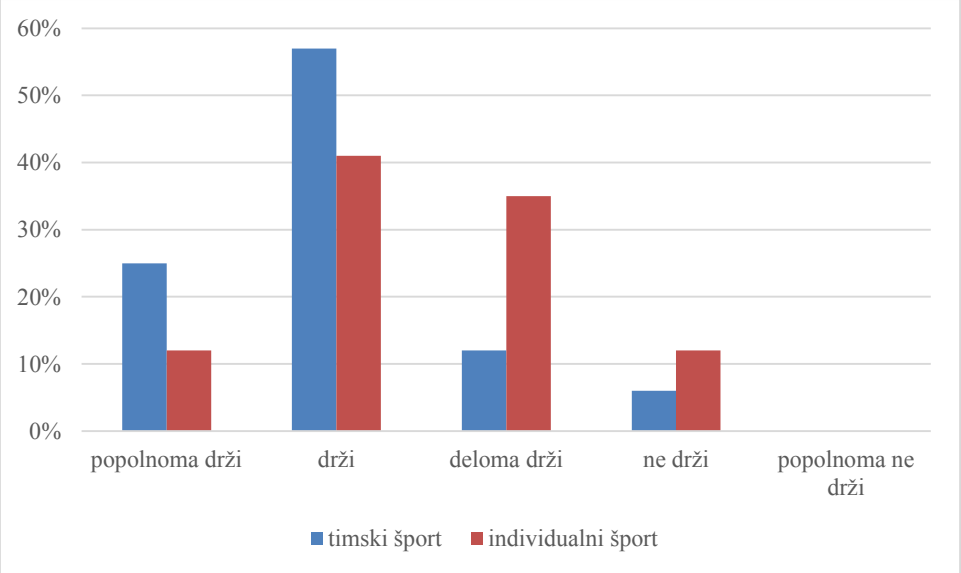
Anketiranci, ki so se ukvarjali s timskim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da je treniranje za njih pomenilo boljše počutje (4,2), sprostitev (4,1), nabiranje kondicije in doseganje športnih ciljev (4), početek (3,5) ter beg od problemov (3,1). Anketiranci, ki so se ukvarjali z individualnim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da je treniranje za njih pomenilo nabiranje kondicije (4,4), boljše počutje (4,2), sprostitev (3,8), doseganje športnih ciljev (3,6), početek (3,3) ter beg od problemov (2,6).

Graf 8: Pogostost druženja s sovrstniki pred treningi



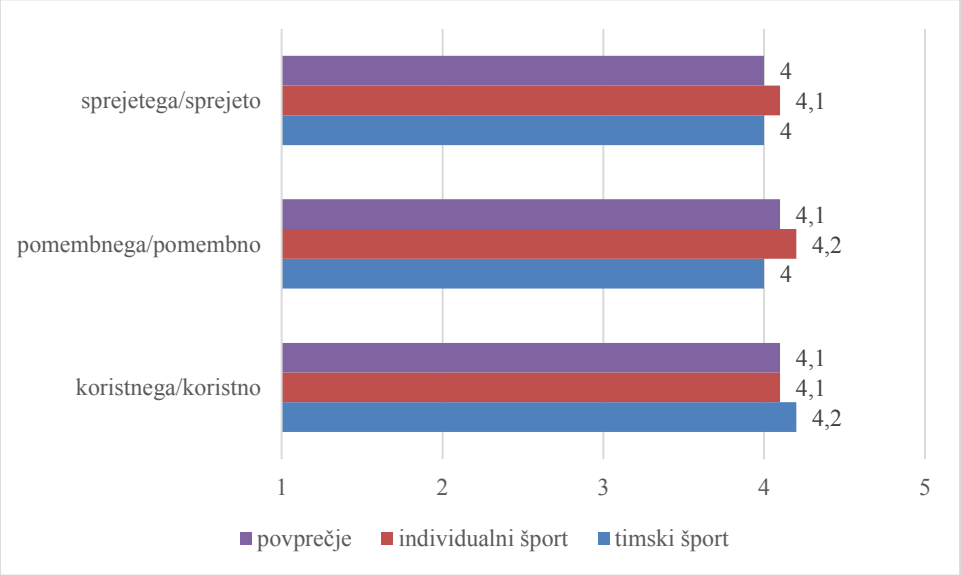
Graf 8 prikazuje, kako pogosto so se anketiranci družili s sovrstniki pred treningi. V povprečju se je 46 % anketirancev se je pogosto družilo s sovrstniki pred treningi, zelo pogosto 22 %, občasno 21 %, redko 9 % ter nikoli le 3 %. 51 % anketirancev, ki so se ukvarjali s timskim športom, se je pogosto družilo s sovrstniki pred treningi, 22 % zelo pogosto in občasno 21%, redko 6 %, nihče pa ni rekel, da se s sovrstniki ni družil. 29 % anketirancev, ki se je ukvarjalo z individualnim športom, se je pogosto družilo s sovrstniki pred treningi, zelo pogosto 24 %, občasno ali redko 18 % ter nikoli 12 %.

Graf 9: Pomoč športa pri vzpostavljanju stikov in pri družbeni interakciji



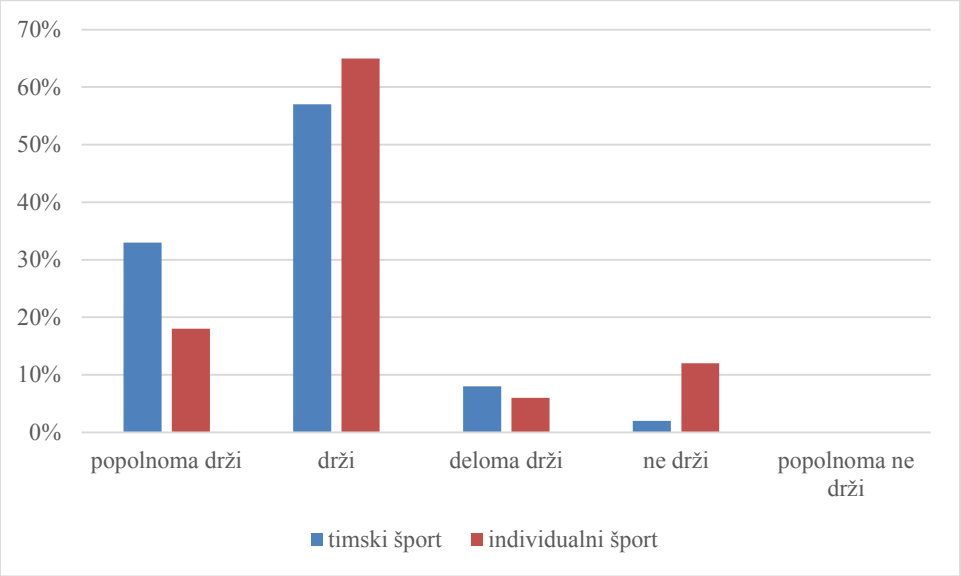
Graf 9 prikazuje, v kolikšni meri se anketiranci strinjajo s trditvami glede pomena športa pri vzpostavljanju stikov in pri družbeni interakciji od 1 (popolnoma ne drži) do 5 (popolnoma drži). 57 % anketirancev, ki so se ukvarjali s timskim športom, se je s trditvijo strinjalo, 25 % se je z njo popolnoma strinjalo, 12 % le deloma strinjalo, 6 % pa se s trditvijo ni strinjalo. Povprečje vseh odgovorov je 4. 41 % anketirancev, ki se je ukvarjalo z individualnim športom, se je s trditvijo strinjalo, 35 % se je z njo le deloma strinjalo, 12 % pa se je z njo popolnoma strinjalo oziroma ni strinjalo. Povprečje vseh njihovih odgovorov je 3,5, torej manjše kot pri anketirancih, ki so se ukvarjali s timskim športom, kar pomeni, da je imel za slednje šport večji vpliv na vzpostavljanje stikov in družbeno interakcijo.

Graf 10: Vpliv športnega uspeha na počutje



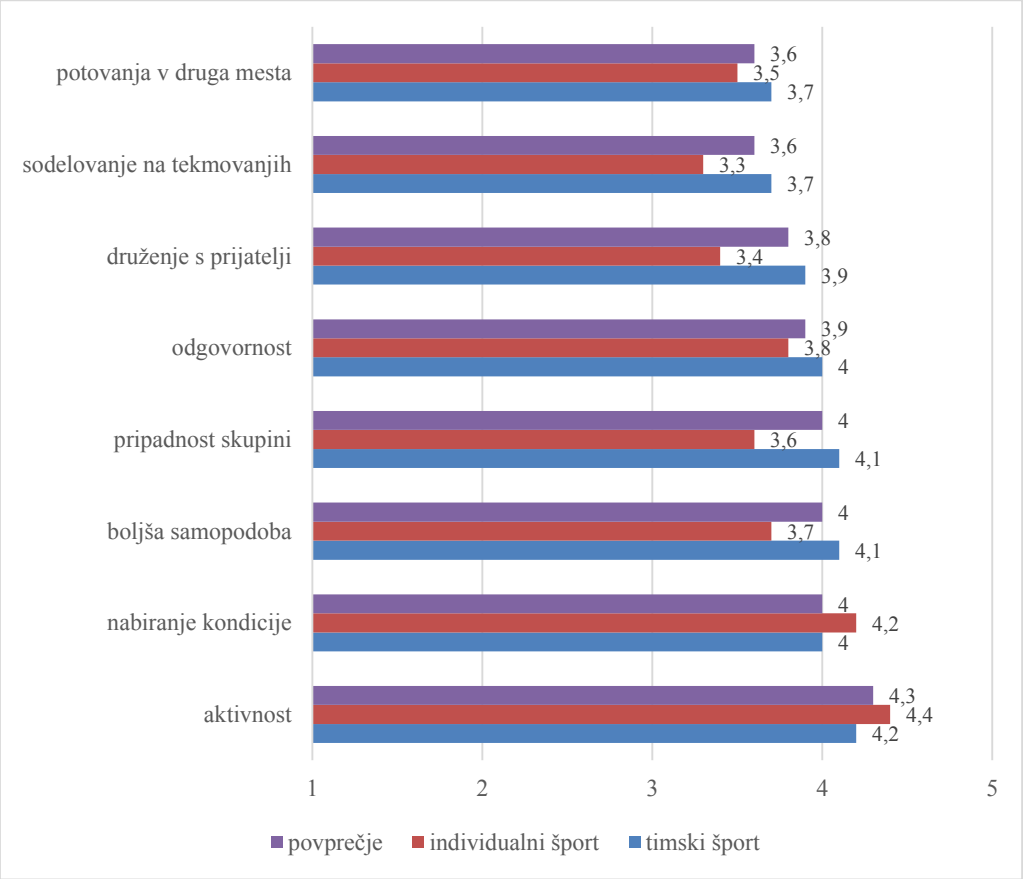
Graf 10 prikazuje, v kolikšni meri se anketiranci strinjajo s trditvami glede vpliva športnega uspeha na počutje od 1 (popolnoma ne drži) do 5 (popolnoma drži). Anketiranci so se najbolj strinjali s trditvijo, da so se ob uspehu počutili koristno in pomembno (4,1), počutili pa so se tudi sprejeto (4). Anketiranci, ki so se ukvarjali s timskim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da so se ob uspehu počutili koristno (4,2), pa tudi sprejeto in pomembno (4). Anketiranci, ki so se ukvarjali z individualnim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da so se ob uspehu počutili pomembno (4,2), pa tudi koristno in sprejeto (4,1).

Graf 11: Veselje do udeležbe na treningih



Graf 11 prikazuje, kako radi so se anketiranci udeleževali treningov od 1 (popolnoma ne drži) do 5 (popolnoma drži). Večina anketirancev je rada hodila na treninge timskega športa. 57 % anketirancev se je s trditvijo strinjalo, 33 % se je z njo popolnoma strinjalo, 8 % se je z njo le deloma strinjalo, le 2 % pa se s trditvijo ni strinjalo. Povprečje vseh njihovih odgovorov je 4,2. Tudi večina anketirancev, ki je trenirala individualni šport, je rada hodila na treninge. 65 % anketirancev se je s trditvijo strinjalo, 18 % se je z njo popolnoma strinjalo, 12 % se z njo ni strinalo, 6 % pa se je s trditvijo le deloma strinjalo. Povprečje vseh njihovih odgovorov je 3,9, torej nižje od povprečja anketirancev, ki so se ukvarjali s timskim športom, kar pomeni, da so se slednji raje udeleževali treningov.

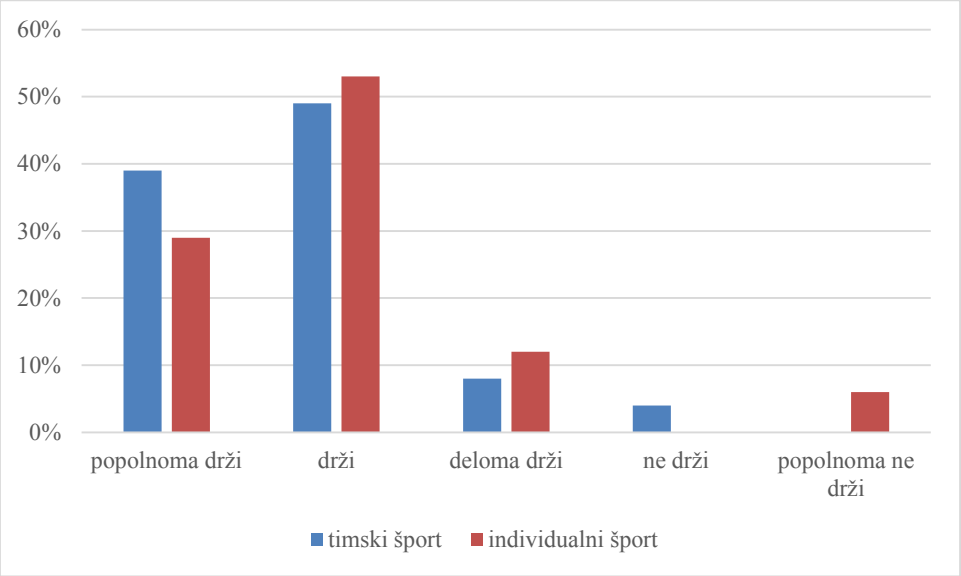
Graf 12: Razlogi za treniranje



Graf 12 prikazuje, v kolikšni meri se anketiranci strinjajo s trditvami glede razlogov za treniranje od 1 (popolnoma ne drži) do 5 (popolnoma drži). Anketiranci so se najbolj strinjali s trditvijo, da so trenirali zaradi fizične aktivnosti (4,3), nabiranja kondicije, boljše samopodobe in pripadnosti skupini (4), odgovornosti (3,9), druženja s prijatelji (3,8), sodelovanja na tekmovanjih (3,6) ter zaradi potovanj na tekmovanja v druga mesta (3,6).

Anketiranci, ki so se ukvarjali s timskim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da so trenirali zaradi fizične aktivnosti (4,2), pripadnosti skupini in boljše samopodobe (4,1), nabiranja kondicije in odgovornosti (4), druženja s prijatelji (3,9) ter sodelovanja na tekmovanjih in potovanj na tekmovanja v druga mesta (3,7). Anketiranci, ki so se ukvarjali z individualnim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da so trenirali zaradi fizične aktivnosti (4,4), nabiranja kondicije (4,2), odgovornosti (3,8), boljše samopodobe (3,7), pripadnosti skupini (3,6), potovanj na tekmovanja v druga mesta (3,5), druženja s prijatelji (3,4) ter sodelovanja na tekmovanjih (3,3).

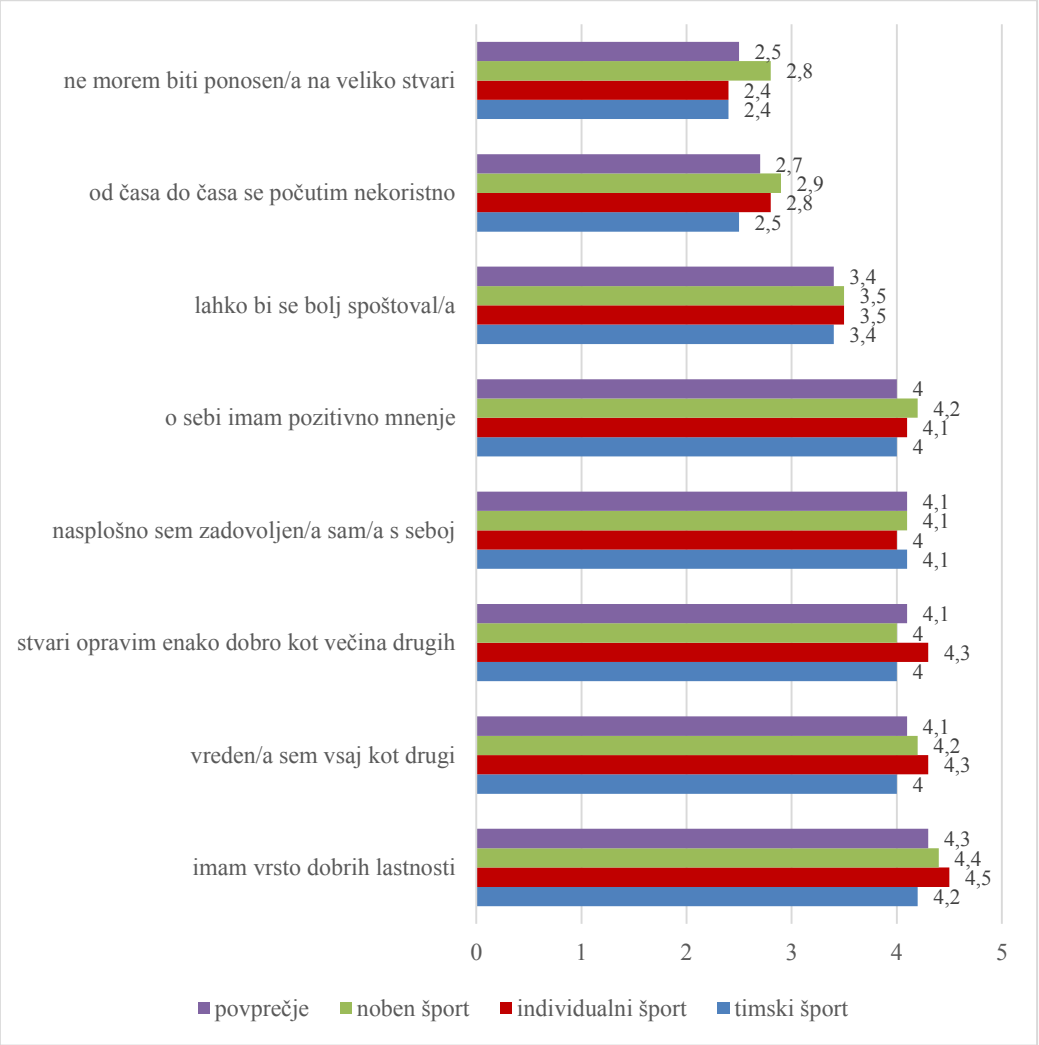
Graf 13: Pozitiven vpliv športa na kasnejše življenje



Graf 13 prikazuje, v kolikšni meri se anketiranci strinjajo s trditvijo, da je treniranje športa pozitivno vplivalo na njihovo kasnejše življenje od 1 (popolnoma ne drži) do 5 (popolnoma drži). Velika večina anketirancev, ki so trenirali timski šport, se je s trditvijo strinjala (49 %) ali popolnoma strinjala (39 %). 8 % se je s trditvijo le deloma strinjalo, 4 % se pa ni strinjalo. Povprečje vseh odgovorov je 4,2. Med razlogi so anketiranci navedli zdrav življenjski slog, lepi spomini, samozaupanje, odgovornost, razvoj osebnosti, širši krog prijateljev, kasnejše delovanje v športu, fizična in psihična kondicija, koncentracija, odgovornost, samozavest, samodisciplina, motorika, premikanje lastnih mej, zadovoljstvo.

Tudi velika večina, ki je trenirala individualni šport, se je s trditvijo strinjala (53 %) ali popolnoma strinjala (29 %). 12 % se je s trditvijo le deloma strinjalo, 6 % se pa ni strinjalo. Povprečje vseh njihovih odgovorov je 4. Med razlogi so anketiranci navedli fizično, emotivno in socialno krepitev, disciplina, odgovornost, fizični razvoj, fizična pripravljenost, navezovanje stikov, odločnost, boljša kondicija in postava, vztrajnost, nepopuščanje pri doseganju ciljev in soočanje s porazi. Če primerjamo odgovore anketirancev, lahko rečemo, da so anketiranci, ki so se ukvarjali s timskim športom, v povprečju bolj prepričani, da je šport pozitivno vplival na njihovo kasnejše življenje.

Graf 14: Samopodoba anketirancev



Graf 14 prikazuje, v kolikšni meri se anketiranci strinjajo s trditvami, ki se nanašajo na samopodobo od 1 (popolnoma ne drži) do 5 (popolnoma drži). Anketiranci so se najbolj strinjali s trditvijo, da imajo vrsto dobrih lastnosti (4,3), da so vredni toliko kot drugi, da stvari lahko opravijo enako dobro kot večina drugih in da so na splošno zadovoljni sami s seboj (4,1), da imajo o sebi pozitivno mnenje (4), da bi se lahko bolj spoštovali (3,4), da se občasno počutijo nekoristno (2,7) in da ne morejo biti ponosni na veliko stvari (2,5).

Anketiranci, ki so se ukvarjali s timskim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da imajo vrsto dobrih lastnosti (4,2), da so na splošno zadovoljni sami s seboj (4,1), da imajo o sebi pozitivno mnenje, da stvari lahko opravijo enako dobro kot večina drugih in da so vredni toliko kot drugi (4), da bi se lahko bolj spoštovali (3,4), da se občasno počutijo nekoristno (2,5) in da ne morejo biti ponosni na veliko stvari (2,4). Anketiranci, ki so se

ukvarjali z individualnim športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da imajo vrsto dobrih lastnosti (4,5), da so vredni toliko kot drugi in da stvari lahko opravijo enako dobro kot večina drugih (4,3), da imajo o sebi pozitivno mnenje (4,1), da so na splošno zadovoljni sami s seboj (4), da bi se lahko bolj spoštovali (3,5), da se občasno počutijo nekoristno (2,8) in da ne morejo biti ponosni na veliko stvari (2,4). Anketiranci, ki se niso ukvarjali s športom, so se v povprečju najbolj strinjali s trditvijo, da imajo vrsto dobrih lastnosti (4,4), da so vredni toliko kot drugi in da imajo o sebi pozitivno mnenje (4,2), da stvari lahko opravijo enako dobro kot večina drugih (4), da so na splošno zadovoljni sami s seboj (4,1), da bi se lahko bolj spoštovali (3,5), da se občasno počutijo nekoristno (2,9) in da ne morejo biti ponosni na veliko stvari (2,8).

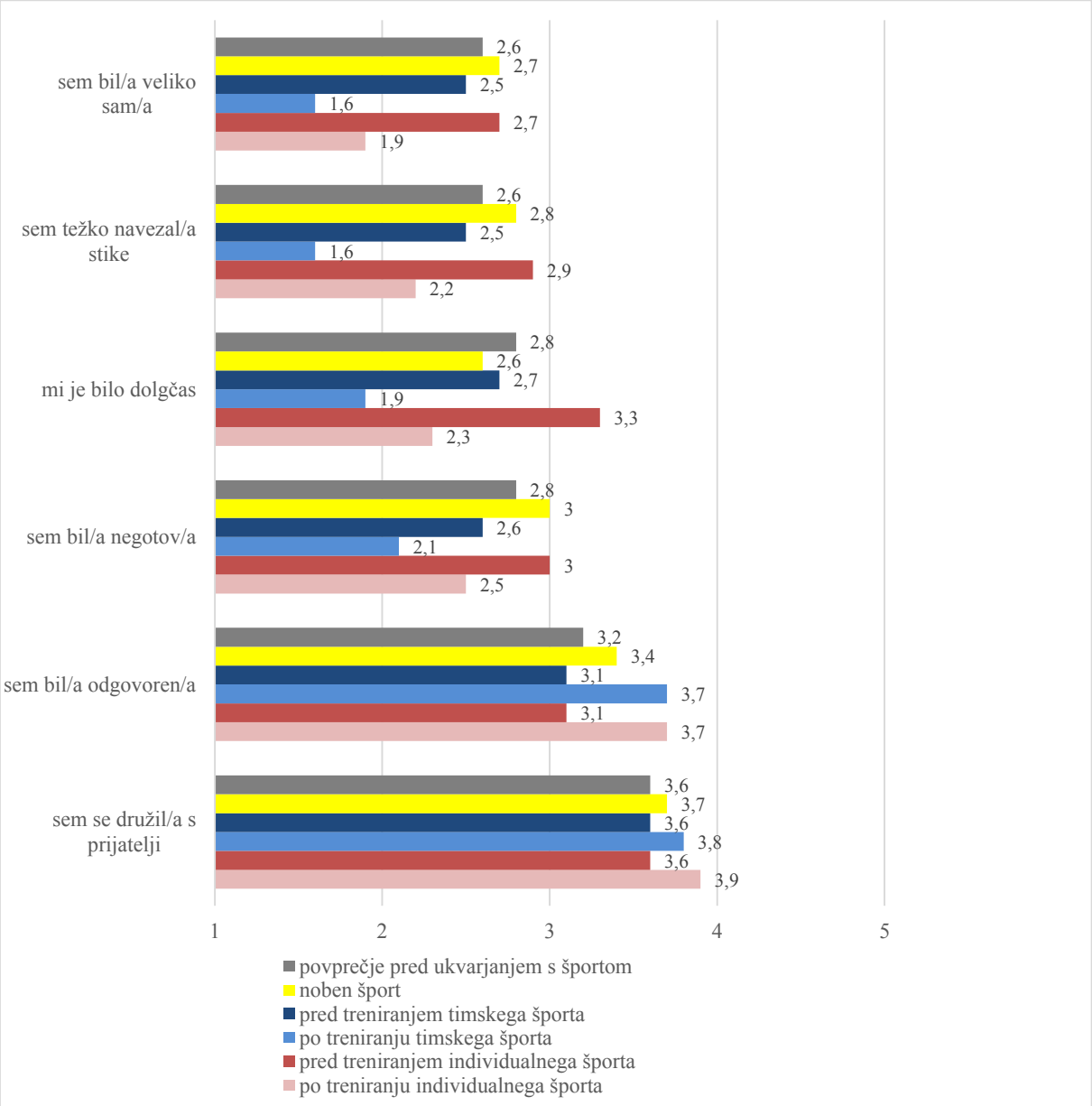
9. RAZPRAVA

Ukvarjanje s športom je zelo pomembno za vsakega posameznika. Iz lastnih izkušenj vem, da je vpliv timskega športa na posameznika zelo pozitiven, skozi raziskavo v magistrski nalogi pa sem hotel preveriti, če to drži tudi pri drugih. Raziskoval sem vpliv timskega športa na osebni razvoj in socializacijo posameznikov. V raziskavo sem vključil osebe med 20. in 40. letom starosti iz Slovenije in Srbije, ki so se ukvarjali s timskim ali individualnim športom, kot tudi tisti, ki se niso ukvarjali z nobenim športom.

Postavil sem si tri hipoteze:

- Timski šport pozitivno vpliva na socialne kompetence.
- Timski šport pozitivno vpliva na kvalitetno preživljanje prostega časa.
- Timski šport pozitivno vpliva na samopodobo.

Graf 15: Primerjava obdobij pred ukvarjanjem in po ukvarjanju s športom



Zastavljene hipoteze lahko preverimo s pomočjo grafa 15, ki prikazuje v kolikšni meri so se anketiranci strinjali s trditvami o socialnih kompetencah, kvalitetnem preživljanju prostega časa in samopodobi za obdobje, ko se (še) niso ukvarjali s športom (timskim ali individualnim) ter za za obdobje, ko so se ukvarjali s športom (timskim ali individualnim).

Hipoteza 1: Timski šport pozitivno vpliva na socialne kompetence.

Anketiranci so se strinjali s tremi trditvami, ki se nanašajo na vpliv timskega športa na socialne kompetence. Prva med njimi je preverjala, koliko časa so anketiranci preživeli sami (»sem bil/a veliko sam/a«). Povprečje vseh anketirancev pred ukvarjanjem s športom je 2,6.

Anketiranci, ki se tudi kasneje niso ukvarjali z nobenim športom, in anketiranci, ki so kasneje trenirali individualni šport so bili rahlo nadpovprečno osamljeni (oboji 2,7), medtem ko so bili anketiranci, ki so se kasneje ukvarjali s timskim športom, rahlo podpovrečno osamljeni (2,5). Kot je razvidno iz grafa 15, je imel v tem pogledu največji vpliv na posameznike timski šport. V obdobju treniranja timskega športa je prišlo pri posameznikih do opazne pozitivne spremembe, saj se je njihova osamljenost občutno zmanjšala za 0,9 točke na 1,6. V prvem primeru je timski šport pozitivno vplival na socialne kompetence posameznikov.

Druga trditev o socialnih kompetencah se je nanašala na navezovanje stikov (»sem težko navezal/a stike«). Povprečje vseh anketirancev pred ukvarjanjem s športom je 2,6. Anketiranci, ki so se kasneje ukvarjali z individualnim športom, so nadpovprečno težko navezali stike (2,9), prav tako kot tisti, ki se niso ukvarjali s športom (2,8). Anketiranci, ki so se kasneje ukvarjali s timskim športom, so v obdobju pred treniranjem v primerjavi z ostalimi lažje navezali stike (2,5). Kot je razvidno iz grafa 15, je imel tudi pri navezovanju stikov najbol pozitiven vpliv na posameznike timski šport. V obdobju treniranja timskega športa je prišlo pri anketirancih do opazne pozitivne spremembe, saj se je njihova zmožnost navezovanja stikov občutno izboljšala za 0,9 točke na 1,6. Tudi v drugem primeru je timski šport pozitivno vplival na socialne kompetence posameznikov.

Tretja trditev o socialnih kompetencah se je nanašala na druženje s prijatelji (»sem se družil/a s prijatelji«). Povprečna vrednost vseh anketirancev pred ukvarjanjem s športom je 3,6, prav toliko so bile vrednosti obeh skupin športnikov v obdobju, ko se še niso ukvarjali s športom. Anketiranci, ki se tudi kasneje niso ukvarjali s športom, so se rahlo nadpovprečno družili s prijatelji (3,7). Ukvarjanje s športom je pozitivno vplivalo na druženje vseh anketirancev, v primeru individualnega športa se je druženje povečalo na 3,9, v primeru timskega športa pa na 3,8. V obdobju treniranja timskega športa je prišlo pri anketirancih do opazne pozitivne spremembe, saj se je njihovo druženje s prijatelji izboljšalo za 0,2 točke na 3,8. Tudi v tretjem primeru je timski šport pozitivno vplival na socialne kompetence posameznikov. Vse tri trditve, ki se nanašajo na vpliv timskega športa na socialne kompetence, potrjujejo hipotezo 1.

Hipoteza 2: Timski šport pozitivno vpliva na kvalitetno preživljanje prostega časa.

Trditev, ki je preverjala vpliv timskega športa na kvalitetno preživljanje prostega časa, se je nanašala na dolgočasenje anketirancev v obdobju pred in po ukvarjanju s športom (»mi je bilo dolgčas«). Povrečna vrednost vseh anketirancev pred ukvarjanjem s športom je 2,8. Najbolj so

se dolgočasili tisti, ki so se kasneje ukvarjali z individualnim športom (3,3), sledili so jim anketiranci, ki so se kasneje ukvarjali s timskim športom (2,7), najmanj pa so se dolgočasili anketiranci, ki se niso ukvarjali s športom (2,6). Vsi športniki so se v obdobju z ukvarjanjem s športom manj dolgočasili, kot v obdobju pred ukvarjanjem s športom. Anketiranci, ki so se ukvarjali s timskim športom, so se v povprečju dolgočasili manj kot anketiranci, ki so se ukvarjali z individualnim športom (1,9 in 2,3). V obdobju treniranja timskega športa je prišlo pri anketirancih do opazne pozitivne spremembe, saj so se bistveno manj dolgočasili, kot prej. Vrednost se je izboljšala za 0,8 točke, tako lahko sklepamo, da je timski šport pozitivno vplival na kvalitetno preživljanje prostega časa posameznikov in potrdimo hipotezo 2.

Hipoteza 3: Timski šport pozitivno vpliva na samopodobo.

Anketiranci so se strinjali z dvema trditvama, ki se nanašata na vpliv timskega športa na samopodobo. Prva je preverjala, kako negotovi so bili anketiranci pred in po ukvarjanju s športom (»sem bil/a negotov/a«). Povrečna vrednost vseh odgovorov pred ukvarjanjem s športom je 2,8. Nadpovprečno negotovi so bili tisti, ki so se kasneje ukvarjali z individualnim športom ter tisti, ki se niso ukvarjali s športom (oboji 3,0). Anketiranci, ki so se kasneje ukvarjali s timskim športom, pa so bili v obdobju pred ukvarjanjem s športom podpovprečno negotovi (2,6), negotovost pa se je v obdobju ukvarjanja s športom še zmanjšala za 0,5 točke in je znašala 2,1. Negotovost individualnih športnikov se je prav tako zmanjšala na 2,5, vendar je vrednost še vedno višja od tiste, ki velja za timske športnike. V obdobju treniranja timskega športa je prišlo pri anketirancih do opazne pozitivne spremembe, saj se je njihova negotovost zmanjšala, zato lahko rečemo, da je v tem primeru timski šport pozitivno vplival na samopodobo posameznikov.

Druga trditev, ki se nanaša na samopodobo, je preverjala, v kolikšni meri so bili posamezniki odgovorni pred in po ukvarjanju s športom (»sem bil/a odgovoren/a«). Iz grafa 15 vidimo, da je povrečna vrednost vseh odgovorov pred ukvarjanjem s športom 3,2. V obdobju pred ukvarjanjem s športom so bili najbolj odgovorni tisti, ki se kasneje niso ukvarjali s športom (3,4), medtem ko so bili športniki pred ukvarjanjem s športom podpovprečno odgovorni (oboji 3,1). Obe skupini športnikov pa sta postali v obdobju ukvarjanja s športom v enaki meri bolj odgovorni, vrednost je narasla za 0,6 točke na 3,7. V obdobju treniranja timskega športa je prišlo pri anketirancih do opazne pozitivne spremembe, saj so postali bolj odgovorni, zato lahko rečemo, da je tudi v tem primeru timski šport pozitivno vplival na samopodobo

posameznikov. Obe trditvi, ki se nanašata na vpliv timskega športa na samopodobo, potrjujeta hipotezo 3.
Ugotavljam, da so rezultati potrdili moja pričakovanja celo v večji meri kot sem pričakoval. Timski šport se je pokazal kot zelo močen varovalni dejavnik pri mladostnikih, glede socialnega, osebnega razvoja ter samopodobe. Pozitivni učinki timskega športa so se kazali skozi celo raziskavo.

Musek (2004:37) pravi, da osebni razvoj nima lahko vidnih parametrov ter da je odvisen od posameznikove osebnosti in okolja. Človek se uči dokler je živ in pridobiva nove veščine, medtem ko nekatere pozablja. Kot pravi Jukić (2001: 18), razvoj ni posledica samo bioloških procesov, ampak je pogojen tudi z dejavnostjo posameznika. Kompetence so določene spretnosti posameznika, ozko povezane z izkušnjami človeka, pri tem so pomembne navadne življenske izkušnje in tudi delovne izkušnje. (Svetlik, Zupan, 2009)

Tušak (2004:52) pravi, da je samopodoba telesni in psihični odsev človeka, ki vključuje človekov fizični jaz, družinski jaz, socialni in moralno-etični ter osebnostni jaz. Nadalje Tušak in Faganel (2004: 22) pravita, da se samopodoba oblikuje postopoma, odvisno od psihičnega razvoja otroka in njegovih socialnih interakcij. Pomembne štiri razvojne naloge v mladostništvu so telesni razvoj, kognitivni razvoj, socializacija, ter oblikovanje identitete oziroma samopodobe. Kot pravi Kristančič (2007:41), je prosti čas izjemno pomemben dejavnik za razvoj različnih osebnosti posameznika. Med ostalim je pomemben za kakovost oblikovanja telesnih, estetskih, intelektualnih, delovnih, tehnično-tehnoloških, moralnih in socialnih osebnosti. Že iz lastne izkušnje vem, da so obšolske dejavnosti zelo pomembne za osebni razvoj mladostnikov, saj sem v mladosti treniral odbojko. Rezultati moje raziskave kažejo, da so športne aktivnosti pozitivno vplivale na osebni razvoj in kakovost življenja mladostnikov. Preden so se začeli ukvarjati s timskim športom, so bili anketiranci bolj osamljeni, negotovi, neodgovorni, po ukvarjanju s športom, še posebej s timskim, pa so v vseh pogledih napredovali. Ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na počutje posameznikov, njihovo samopodobo, samospoštovanje in spoštovanje drugih.

Za otroke je ukvarjanje s športom pomembno predvsem zaradi dokazovanja in spoštovanja drugih na podlagi njihovih sposobnosti, pa tudi zaradi socialne integracije in pridobivanja stikov. (Tušak in Faganel 2004: 9-15) Individualni šport je lahko na nek način tudi ekipni šport, ker ima športnik svojo strokovno ekipo, s katero mora čimbolj sodelovati. Lahko

rečemo, da v športu ne obstaja »jaz« in da vse funkcionira timsko. Če začnejo otroci trenirati v zgodnjem otroštvu, se že takrat navadijo na timsko delo, ki zahteva dobro komunikacijo med posamezniki, sodelovanje ter podrejenost istemu cilju. Kljub temu se v ekipnih športih poznata vloga in prispevek posameznika. Pri doseganju želenih rezultatov je pomembno omeniti tudi posameznike, saj je tako za posameznika kot za ekipo pomembno, da se poudari njegov prispevek. (Tušak, Misja in Vičič 2003: 188) Za timski šport je zelo pomemben psihosocialni aspekt oziroma mikroklima posamezne ekipe. Če v ekipi ni kemije, oziroma pozitivne mikroklime, ne bo dosegala vrhunskih rezultatov. V tej nalogi se nisem ukvarjal z mnenji trenerjev in okolice, tej temi se bom posvetil v naslednji raziskavi.

Bistveno je, da se otroci počutijo močnejše, ko sodelujejo v timu in niso sebični, saj se to prenese tudi v vsakdanje življenje. Moje osebne izkušnje pravijo, da je ukvarjanje športom, posebej s timskim, polno prijetnih doživetij in pozitivnih občutkov. V obdobju, ko sem treniral odbojko, sem spoznal veliko prijateljev. Nekatera prijateljstva, pridobljena v tako prijetnem in sproščenemu okolju, so pogosto trdna, velikokrat pa trajna. Rezultati moje raziskave kažejo, da je timski šport pozitivno vplival na socialne kompetence anketirancev, ki so po ukvarjanju s timskim športom veliko manj časa preživeli sami, pogosteje so se družili, lažje so navezovali stike z vrstniki in si nasplošno izboljšali svoje družabno življenje.

Danes mladi veliko prostega časa preživijo za računalnikom ali na pametnem telefonu, kar je z vidika potrebnih fizičnih aktivnosti nekvalitetno preživet prosti čas. Rezultati raziskave kažejo, da je bilo anketirancem po ukvarjanju s timskim športom precej manj dolgčas, zato lahko rečemo, da so svoj prosti čas preživljalo veliko bolj kvalitetno kot pred ukvarjanjem s športom. Eden od razlogov za to, da mladostniki čutijo da so v stiski in da so neučinkoviti, so neustrezni načrti in neustrezno preživljanje prostega časa. Kot rečeno, je prosti čas zelo pomemben dejavnik v naših življenjih, zato mora biti ta čas čimbolj pametno izkoriščen. Posameznik mora početi kaj pametnega, koristnega, pa tudi sproščujočega. (Poštrak 2007: 152)

10. SKLEPI

Živimo v informacijski dobi, vsakodnevno uporabljamo elektronske naprave. Ogromno časa preživimo v sedečem položaju za računalnikom in tudi na tablicah in pametnih telefonih. Vse te naprave od nas zahtevajo statičen, vizualen pristop in prisilno držo. Zaradi tega pasivnega načina življenja in dela je fizična aktivnost nujno potrebna za zdravje. Sam sem že od otroštva zagrizen športnik in sem na lastni koži iskusil pozitivni vpliv športa ne le na fizični razvoj in počutje, ampak tudi na osebnostni razvoj in socializacijo. V svoji magistrski nalogi sem prav zaradi tega raziskoval vpliv športa, predvsem timskega športa, ker sem v mladosti treniral odbojko. V svoji raziskavi sem anketirance, ki so se ukvarjali s timskim športom primerjal tudi s tistimi, ki so se ukvarjali z individualnim športom in tistimi, ki se sploh niso ukvarjali s športom. Prav tako sem primerjal obdobja pred in po treniranju športa, kot tudi njihove izkušnje s treningi individualnega in timskega športa. Ugotovil sem, da so se najbolj pozitivne spremembe v obdobju pred in po ukvarjanju s športom, zgodile prav pri anketirancih, ki so se ukvarjali s timskim športom. Lahko rečem, da so bili zame takšni rezultati pričakovani, saj sem prepričen, da je vpliv timskega športa, pa tudi športa nasploh, zelo pozitiven.

Na podlagi preučene literature in izpeljane raziskave sem prišel do naslednjih ugotovitev:

- razvoj osebnosti odvisen od treh dejavnikov: dednosti, okolja in dejavnosti posameznika;
- za uspešne medsebojne odnose je potrebno, da je posameznik socializiran, oziroma, da ima določene socialne kompetence in spretnosti;
- šport in asertivnost sta medsebojno povezana: vedenje, odločnost, samozaupanje, odgovornost, učenje iz napak, samospoštovanje in spoštovanje do drugih ter bonton so zelo pomembni dejavniki za dobro funkcioniranje v skupini;
- za otroke je ukvarjanje s športom pomembno predvsem zaradi dokazovanja in spoštovanja drugih na podlagi njihovih sposobnosti, pa tudi zaradi socialne integracije in pridobivanja stikov;
- kakovostno preživeti prosti čas je za mladostnike zelo pomemben, ker je to eden izmed načinov za izboljšanje samopodobe, kreativnosti in samostojnosti, poleg tega pa mladostnike pripravi na življenske težave, ki jih čakajo v prihodnosti;
- anketiranci, ki so se ukvarjali s športom, so se redno udeleževali šolskih ur telesne vzgoje predvsem zaradi sprostitve in druženja s sošolci, medtem ko je bil pri ostalih glavni razlog obvezna prisotnost;

- šport je imel večji vpliv na vzpostavljanje stikov in družbeno interakcijo pri anketirancih, ki so se ukvarjali s timskim športom, kot pri tistih, ki so se ukvarjali z individualnim športom;
- anketiranci, ki so se ukvarjali s timskim športom, so se raje udeleževali treningov kot tisti, ki so se ukvarjali z individualnim športom;
- anketiranci, ki so se ukvarjali s timskim športom, so v primerjavi z anketiranci, ki so se ukvarjali z individualnim športom, bolj prepričani, da je šport pozitivno vplival na njihovo kasnejše življenje;
- timski šport pozitivno vpliva na socialne kompetence posameznika, saj so bili anketiranci v obdobju, ko so trenirali, manj osamljeni, izboljšala se je njihova zmožnost navezovanja stikov in tudi bolj pogosto so se družili s sovrstniki;
- timski šport pozitivno vpliva na kvalitetno preživljanje prostega časa posameznika, saj je bilo anketirancem v obdobju, ko so trenirali, manj dolgčas;
- timski šport pozitivno vpliva na samopodobo posameznika, saj se je zmanjšala njihova negotovost in postali so tudi bolj odgovorni.

11. PREDLOGI

- Morala bi se okrepiti zavest o kvalitetnem preživljanju prostega časa, pri tem je nujen proaktiven odnos staršev in učiteljev, ki bi otroke in mladostnike ozaveščali o pomembnosti kvalitetnega preživljanja prostega časa in jih spodbujali k svobodni izbiri prostočasne dejavnosti, ki bi bila za njih zanimiva in zabavna, a hkrati tudi poučna. Otroke bi bilo potrebno že zelo zgodaj usmerjati v kvalitetno preživljanje prostega časa, tako bi jih lahko za vsaj nekaj časa odvrnili od računalnikov, telefonov, tablic in ostalih priljubljenih pametnih naprav.
- Otroke in mlade bi bilo potrebno ozaveščati o zdravemu načinu življenja, ki vključuje tudi redno ukvarjanje s športom. Za začetek bi bilo potrebno v učni načrt vključiti več šolskih ur telesne vzgoje, ki bi morale biti res usmerjene k temu, da se otrokom na strokoven in pedagoški način približa čim več športnih panog. Če bi otroci skozi igro spoznali veliko športov, bi se povečala verjetnost, da bi našli šport, ki jim ustreza, in na ta način obiskovanje šolskih ur telesne vzgoje ne bi dojemali kot nujno zlo, ampak bi se jih celo veselili, hkrati pa bi se s športom ukvarjali tudi v prostem času.
- Otrokom in mladostnikom bi bilo potrebno omogočiti čim več obšolskih dejavnosti, predvsem pa športnih aktivnosti, ki bi jim pomagale pri fizičnem in osebnem razvoju in bi bile za njih vsestransko koristne. Pri tem bi bila vloga učiteljev športne vzgoje ključnega pomena, saj bi oni poskrbeli za izvedbo teh dejavnosti, ki bi mlade spodbudile k bolj pogostemu ukvarjanju s športom.
- Za popularizacijo športa med otroci in mladimi bi lahko poskrbeli tudi tako, da bi se povezali z znanimi športniki, ki so vzorniki mladih, in bi lahko mladim približali šport kot vrednoto in način življenja.

12. SEZNAM UPORABLJENIH VIROV IN LITERATURE

Ananya, S. (2016). *Zašto je važno da se deca igraju i druže sa svojim vršnjacima*. Pridobljeno 5. 4. 2019 s https://novakdjokovicfoundation.org/sr/zasto-je-vazno-da-se-deca-igraju-druze-sa-svojim-vrsnjacima/

Armstrong, J. (1991). *Pristop k nastanku narodov*. V: Rizman, R. (et al.). Študije o etnonacionalizmu. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Bailey, R. (2007) Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 57(1). Pridobljeno 13.3.2019 s http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0013191042000274196

Bendić, M. (2012). *Razvoj ličnosti deteta u osnovnoj školi* (Diplomsko delo). Učiteljski fakultet, Užice.

Berčič, H., Tušak, M., Karpljuk, D. (2003). *Šport, droge in zdravje odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Bizjan, M. (2004). *Šport mladim*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Cvijetić, A. (2012). *Vpliv družine na oblikovanje osebnosti in vedenje otroka* (Diplomsko delo). Pridobljeno 15.4.2019 s https://share.upr.si/PEF/EDIPLOME/DIPLOMSKA_DELA/Cvijetic_Aleksandra_2012.pdf

Ćuk, M. (2016). *Asertivnost iz ženskog ugla – gde i zašto zapinje*? [Blog]. Pridobljeno 26.2.2019 s http://licnirazvoj.com/2016/09/asertivnost-iz-zenskog-ugla-gde-zasto-zapinje/

Erlah, P., in Žnidarec, S. (1997). *Trening asertivnosti* (Diplomsko delo). Visoka šola za socialno delo, Ljubljana.

Fink Grubačević, I. in Mlinar, V. (2017) *Vprašalnik in smernice za vrednotenje socialne kompetence v delovnem okolju*. Pridobljeno 12.2.2019 s

http://arhiv.acs.si/rezultati_projektov/SPISDVNPZ_2016-2021/Vprasalnik_in_smernice_za_vrednotenje_socialne_kompetence_v_delovnem_okolju.pdf

Fužir, T. in Simčič, T. (2013). *Ugotavljanje kompetenc*. Pridobljeno 11.4.2019 s https://psihologijadela.files.wordpress.com/2014/03/ugotavljanje-kompetenc1.pdf

Hočevar, F. (2007). *Programiranje dejavnosti v prostem času*. V: Kristančič, A. (et al.). Svoboda izbire: moj prosti čas. Ljubljana: AA Inserco.

Jukić, S. (2001). *Nastava u kojoj učenik misli*. Vršac: Viša škola za obrazovanje vaspitača.

Juriševič, M. (1999). *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Keber, J. (2015). *Slovar slovenskih frazemov*. Pridobljeno 16.4.2019 s https://fran.si/192/janez-keber-frazeoloski-slovar-slovenskega-jezika/4217779/T4MVC_System_Web_Mvc_ActionResult

Kristančič, A. (2007). *Svobodna izbira-moj prosti čas*. A:A: Insercop d.o.o. svetovalna družba, Ljubljana

Mahaseth, H. (2016). *5 razloga zbog kojih je sport dobar za decu*. Pridobljeno 15. 3. 2019 s https://novakdjokovicfoundation.org/sr/5-razloga-zbog-kojih-je-sport-dobar-za-decu/

Meško, M. et al. (2013). *Športna dejavnost, učni uspeh in samopodoba štirinajstletnih učencev in učenk*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Miheljak, V. (2002). *Mladina 2000: slovenska mladina na prehodu v tretje tisočletje*. Maribor. Aristej.

Mrežnar, A. (2013). Uporaba koceptov socialnega dela pri mladostnikih, ki so razvili neustrezne strategije ravnanja. *Socialno delo*, 52 (4), 273-279. Pridobljeno 12.4.2019 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-KA8JGWI6

Musek, J. (1999). Psihološki modeli in teorije osebnosti.V: Tušak, M. in Faganel, M. (2004). Jaz športnik-samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Musek, J. (2004). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Musek, J. (2015). *Psihologija osebnosti- Razvojni modeli osebnosti.* Zapiski s predavanj pri predmetu Psihologija osebnosti, UL, Filozofska fakulteta. Pridobljeno 13.4.2019 s https://www.researchgate.net/profile/Janek_Musek2/publication/265100434_PSIHOLOGIJA_OSEBNOSTI_PSIHOLOGIJA_OSEBNOSTI/links/54ca804d0cf2517b755e2a68/PSIHOLOGIJA-OSEBNOSTI-PSIHOLOGIJA-OSEBNOSTI.pdf

Nastran-Ule, M. (1993). *Psihologija vsakdanjega življenja*. Ljubljana: Znanstveno in publistično središče.

Nešić, B. in Radomirović, V. (2000). *Osnove razvojne psihologije*. Jagodina: Učiteljski fakultet.

Pedagoški leksikon (1996). Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Petrovič Erlah, P., in Žnidarec Demšar, S. (2004). *Asertivnost- Zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Poštrak, M. (2002). Subjekt in intersubjektivnost. *Socialno delo*, 41 (5), 249- 271. Pridobljeno 12.4.2019 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-EAGKR7AX/

Poštrak, M. (2007). *Preventivna funkcija prostega časa*. V: Kristančič, A. (et al.). Svoboda izbire: moj prosti čas. Ljubljana: AA Inserco.

Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, 54 (5), 269-280. Pridobljeno 12.4.2019 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-6I9TMWUA

Radomirović, V. (2003). *Psihologija*. Novi Pazar: Univerzitet u Novom Pazaru.

Resman, A. (2009). *Značilnosti omrežij socialne opore športnikov individualnih in kolektivnih športov* (Dipomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.

Rizman, R. (1991). *Študije o etnonacionalizmu*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Rot, N. (1990). *Psihologija ličnosti*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Slivar, B. (2008). *Ključne kompetence v katalogih znanj in višješolskih programih – gradivo za usposabljanje*. Pridobljeno 12.2.2019 s http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Impletum_A6_Kljucne_kompetence_v_katalogih_in_VSS_programih_Slivar_11122008.pdf

Svetlik, I. in Zupan, N. (2009): *Menedžment človeških virov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Taylor, P., Davies L., Wells P., Gilbertson J., Tayleur, W. (2015). *A review of the Social Impacts of Culture and Sport*. (Končno poročilo programa Culture and Sport Evidence (CASE), Sheffield Hallam University Research Archive) Pridobljeno 15.3.2019 s http://shura.shu.ac.uk/9596/1/review-social-impacts-culture-sport.pdf

Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz-športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Inštitut za kineziološke raziskave.

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

13. PRILOGE

Priloga A: Anketni vprašalnik

Q1 - 1. S katerim športom ste se ukvarjali v obdobju odraščanja (osnovna šola, srednja šola) ?

◯ s timskim
◯ z individualnim
◯ z nobenim

Q2 - Šolske ure telesne vzgoje sem redno obiskoval/a:

	Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži
zaradi druženja s sošolci	◯	◯	◯	◯	◯
zaradi sprostitve	◯	◯	◯	◯	◯
zaradi boljše kondicije	◯	◯	◯	◯	◯
ker so bile obvezne	◯	◯	◯	◯	◯

Q3 - V času odraščanja, ko se(še) nisem ukvarjal/a s športom:

	Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži
mi je bilo dolgčas	◯	◯	◯	◯	◯
sem se družil/a s prijatelji	◯	◯	◯	◯	◯
sem težko navezal/a stike	◯	◯	◯	◯	◯
sem bil/a negotov/a	◯	◯	◯	◯	◯
sem bil/a veliko sam/a	◯	◯	◯	◯	◯
sem bil/a odgovoren/a	◯	◯	◯	◯	◯

IF (1) Q1 = [1]
Q4 - Ko sem se začel/a ukvarjati s timskim športom:

	Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži
mi je bilo dolgčas	◯	◯	◯	◯	◯
sem se družil/a s prijatelji	◯	◯	◯	◯	◯
sem težko navezal/a stike	◯	◯	◯	◯	◯
sem bil/a negotov/a	◯	◯	◯	◯	◯
sem bil/a veliko sam/a	◯	◯	◯	◯	◯
sem bil/a odgovoren/a	◯	◯	◯	◯	◯

IF (2) Q1 = [2]
Q5 - Ko sem se začel/a ukvarjati z individualnim športom:

	Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži
mi je bilo dolgčas	◯	◯	◯	◯	◯
sem se družil/a s prijatelji	◯	◯	◯	◯	◯
sem težko navezal/a stike	◯	◯	◯	◯	◯
sem bil/a negotov/a	◯	◯	◯	◯	◯

	Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži
sem bil/a veliko sam/a	◯	◯	◯	◯	◯
sem bil/a odgovoren/a	◯	◯	◯	◯	◯

IF (3) Q1 = [1, 2]
Q6 - Treningi so bili zame:

	Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži
sprostitev	◯	◯	◯	◯	◯
nabiranje kondicije	◯	◯	◯	◯	◯
počitek	◯	◯	◯	◯	◯
boljše počutje	◯	◯	◯	◯	◯
doseganje športnih ciljev	◯	◯	◯	◯	◯
beg od problemov	◯	◯	◯	◯	◯

IF (4) Q1 = [1, 2]
Q7 - Pred treningi sem se pogosto družil/a s sovrstniki:

◯ nikoli
◯ redko
◯ občasno
◯ pogosto
◯ zelo pogosto

IF (5) Q1 = [1]
Q8 - Timski šport mi je pomagal pri vzpostavljanju stikov in pri družbeni interakciji.

◯ popolnoma ne drži
◯ ne drži
◯ deloma drži
◯ drži
◯ popolnoma drži

IF (6) Q1 = [2]
Q9 - Individualni šport mi je pomagal pri vzpostavljanju stikov in pri družbeni interakciji.

◯ popolnoma ne drži
◯ ne drži
◯ deloma drži
◯ drži
◯ popolnoma drži

IF (7) Q1 = [1, 2]
Q10 - Ko smo dosegli/e kakšen timski uspeh, sem se tudi sam/a počutil/a bolj:

	Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži
pomembnega/pomembno	◯	◯	◯	◯	◯
sprejetega/sprejeto	◯	◯	◯	◯	◯
koristnega/koristno	◯	◯	◯	◯	◯

IF (8) Q1 = [1]
Q11 - Rad/a sem hodil/a na treninge timskega športa.

◯ popolnoma ne drži
◯ ne drži
◯ deloma drži
◯ drži
◯ popolnoma drži

IF (9) Q1 = [2]
Q12 - Rad/a sem hodil/a na treninge individualnega športa.

◯ popolnoma ne drži
◯ ne drži
◯ deloma drži
◯ drži
◯ popolnoma drži

IF (10) Q1 = [1, 2]
Q13 - Zakaj ste trenirali?

	Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži
druženje s prijatelji	◯	◯	◯	◯	◯
nabiranje kondicije	◯	◯	◯	◯	◯
sodelovanje na tekmovanjih	◯	◯	◯	◯	◯
potovanja na tekmovanja v druga mesta	◯	◯	◯	◯	◯
pripadnost skupini – timski duh	◯	◯	◯	◯	◯
boljša samopodoba	◯	◯	◯	◯	◯
odgovornost	◯	◯	◯	◯	◯
aktivnost	◯	◯	◯	◯	◯

IF (11) Q1 = [1]
Q14 - Treniranje timskega športa v otroštvu je pozitivno vplivalo na moje kasnejše življenje.

◯ popolnoma ne drži
◯ ne drži
◯ deloma drži
◯ drži
◯ popolnoma drži

IF (12) Q1 = [2]
Q15 - Treniranje individualnega športa v otroštvu je pozitivno vplivalo na moje kasnejše življenje.

◯ popolnoma ne drži
◯ ne drži
◯ deloma drži
◯ drži
◯ popolnoma drži

IF (13) Q14 = [3, 4, 5] or Q15 = [3, 4, 5]
Q16 - Nakakšen način je treniranje pozitivno vplivalo na vaše kasnejše življenje?

Q17 – Zelo pomemben del naših življenj je, kako zadovoljni smo sami s seboj. Spodaj so naštete nekatere trditve, ki se nanašajo na našo samopodobo. Prosim, da ocenite, v kolikšni meri se strinjate s spodnjimi trditvami.

	Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži
Vreden/a sem vsaj toliko kot drugi.	◯	◯	◯	◯	◯
Imam vrsto dobrih lastnosti.	◯	◯	◯	◯	◯
Stvari lahko opravim enako dobro kot večinadrugih.	◯	◯	◯	◯	◯
Ne morem biti ponosen/a na veliko stvari.	◯	◯	◯	◯	◯
O sebi imam pozitivno mnenje.	◯	◯	◯	◯	◯
Na splošno sem zadovoljen/a sam/a s seboj.	◯	◯	◯	◯	◯
Lahko bi se bolj spoštoval/a.	◯	◯	◯	◯	◯
Od časa do časa se počutim nekoristno.	◯	◯	◯	◯	◯

Q18 - Spol:

◯ moški
◯ ženski

Q19 - Starost:

Priloga B: Sumarnik anketnega vprašalnika

language	Jezik				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (Slovenščina)	34	32%	32%	32%
	2 (Srpski - latinica)	71	68%	68%	100%
Veljavni	Skupaj	105	100%	100%	

Povprečje	1.7	Std. Odklon	0.5

Q1	1. S katerim športom ste se ukvarjali v obdobju odraščanja (osnovna šola, srednja šola) ?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (s timskim)	64	61%	61%	61%
	2 (z individualnim)	20	19%	19%	80%
	3 (z nobenim)	21	20%	20%	100%
Veljavni	Skupaj	105	100%	100%	

Q2	Šolske ure telesne vzgoje sem redno obiskoval/a:										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži	Skupaj				
Q2a	zaradi druženja s sošolci	5 (5%)	9 (9%)	24 (23%)	30 (29%)	37 (35%)	105 (100%)	105	105	3.8	1.2
Q2b	zaradi sprostitve	2 (2%)	9 (9%)	22 (21%)	35 (33%)	37 (35%)	105 (100%)	105	105	3.9	1.0
Q2c	zaradi boljše kondicije	5 (5%)	7 (7%)	27 (26%)	39 (37%)	27 (26%)	105 (100%)	105	105	3.7	1.1
Q2d	ker so bile obvezne	5 (5%)	16 (15%)	22 (21%)	24 (23%)	38 (36%)	105 (100%)	105	105	3.7	1.2

Q3	V času odraščanja, ko se (še) nisem ukvarjal/a s športom:										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži	Skupaj				
Q3a	mi je bilo dolgčas	18 (19%)	24 (25%)	27 (28%)	18 (19%)	10 (10%)	97 (100%)	97	105	2.8	1.2
Q3b	sem se družil/a s prijatelji	4 (4%)	11 (11%)	26 (27%)	37 (38%)	19 (20%)	97 (100%)	97	105	3.6	1.1
Q3c	sem težko navezal/a stike	14 (14%)	36 (37%)	26 (27%)	14 (14%)	7 (7%)	97 (100%)	97	105	2.6	1.1
Q3d	sem bil/a	16	25	29	16	11	97	97	105	2.8	1.2

	negotov/a	(16%)	(26%)	(30%)	(16%)	(11%)	(100%)				
Q3e	sem bil/a veliko sam/a	17 (18%)	32 (33%)	30 (31%)	11 (11%)	7 (7%)	97 (100%)	97	105	2.6	1.1
Q3f	sem bil/a odgovoren/a	6 (6%)	22 (23%)	28 (29%)	31 (32%)	10 (10%)	97 (100%)	97	105	3.2	1.1

Q4	Ko sem se začel/a ukvarjati s timskim športom:										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži	Skupaj				
Q4a	mi je bilo dolgčas	30 (54%)	20 (36%)	3 (5%)	2 (4%)	1 (2%)	56 (100%)	56	105	1.6	0.9
Q4b	sem se družil/a s prijatelji	4 (7%)	7 (13%)	3 (5%)	27 (48%)	15 (27%)	56 (100%)	56	105	3.8	1.2
Q4c	sem težko navezal/a stike	19 (34%)	28 (50%)	4 (7%)	5 (9%)	0 (0%)	56 (100%)	56	105	1.9	0.9
Q4d	sem bil/a negotov/a	18 (32%)	21 (38%)	11 (20%)	5 (9%)	1 (2%)	56 (100%)	56	105	2.1	1.0
Q4e	sem bil/a veliko sam/a	24 (43%)	29 (52%)	3 (5%)	0 (0%)	0 (0%)	56 (100%)	56	105	1.6	0.6
Q4f	sem bil/a odgovoren/a	6 (11%)	7 (13%)	3 (5%)	23 (41%)	17 (30%)	56 (100%)	56	105	3.7	1.3

Q5	Ko sem se začel/a ukvarjati z individualnim športom:										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži	Skupaj				
Q5a	mi je bilo dolgčas	3 (18%)	13 (76%)	1 (6%)	0 (0%)	0 (0%)	17 (100%)	17	105	1.9	0.5
Q5b	sem se družil/a s prijatelji	0 (0%)	1 (6%)	4 (24%)	7 (41%)	5 (29%)	17 (100%)	17	105	3.9	0.9
Q5c	sem težko navezal/a stike	2 (12%)	9 (53%)	5 (29%)	1 (6%)	0 (0%)	17 (100%)	17	105	2.3	0.8
Q5d	sem bil/a negotov/a	1 (6%)	10 (59%)	3 (18%)	2 (12%)	1 (6%)	17 (100%)	17	105	2.5	1.0
Q5e	sem bil/a veliko sam/a	3 (18%)	10 (59%)	2 (12%)	2 (12%)	0 (0%)	17 (100%)	17	105	2.2	0.9
Q5f	sem bil/a odgovoren/a	0 (0%)	3 (18%)	2 (12%)	9 (53%)	3 (18%)	17 (100%)	17	105	3.7	1.0

Q6	Treningi so bili zame:										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži	Skupaj				

Q6a	sprostitev	0 (0%)	2 (3%)	15 (22%)	32 (47%)	19 (28%)	68 (100%)	68	105	4.0	0.8
Q6b	nabiranje kondicije	0 (0%)	2 (3%)	9 (13%)	37 (54%)	20 (29%)	68 (100%)	68	105	4.1	0.7
Q6c	počitek	4 (6%)	9 (13%)	19 (28%)	26 (38%)	10 (15%)	68 (100%)	68	105	3.4	1.1
Q6d	boljše počutje	0 (0%)	3 (4%)	7 (10%)	34 (50%)	24 (35%)	68 (100%)	68	105	4.2	0.8
Q6e	doseganje športnih ciljev	0 (0%)	5 (7%)	14 (21%)	33 (49%)	16 (24%)	68 (100%)	68	105	3.9	0.9
Q6f	beg od problemov	7 (10%)	18 (26%)	18 (26%)	19 (28%)	6 (9%)	68 (100%)	68	105	3.0	1.2

Q7	Pred treningi sem se pogosto družil/a s sovrstniki:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (nikoli)	2	2%	3%	3%
	2 (redko)	6	6%	9%	12%
	3 (občasno)	14	13%	21%	32%
	4 (pogosto)	31	30%	46%	78%
	5 (zelo pogosto)	15	14%	22%	100%
Veljavni	Skupaj	68	65%	100%	

Povprečje	3.8	Std. Odklon	1.0

Q8	Timski šport mi je pomagal pri vzpostavljanju stikov in pri družbeni interakciji.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (popolnoma ne drži)	0	0%	0%	0%
	2 (ne drži)	3	3%	6%	6%
	3 (deloma drži)	6	6%	12%	18%
	4 (drži)	29	28%	57%	75%
	5 (popolnoma drži)	13	12%	25%	100%
Veljavni	Skupaj	51	49%	100%	

Povprečje	4.0	Std. Odklon	0.8

Q9	Individualni šport mi je pomagal pri vzpostavljanju stikov in pri družbeni interakciji.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (popolnoma ne drži)	0	0%	0%	0%
	2 (ne drži)	2	2%	12%	12%
	3 (deloma drži)	6	6%	35%	47%

	4 (drži)	7	7%	41%	88%
	5 (popolnoma drži)	2	2%	12%	100%
Veljavni	Skupaj	17	16%	100%	

Povprečje	3.5	Std. Odklon	0.9

Q10	Ko smo dosegli/e kakšen timski uspeh, sem se tudi sam/a počutil/a bolj:										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži	Skupaj				
Q10a	pomembnega/pomembno	1 (1%)	3 (4%)	8 (12%)	34 (50%)	22 (32%)	68 (100%)	68	105	4.1	0.9
Q10b	sprejetega/sprejeto	1 (1%)	1 (1%)	11 (16%)	39 (57%)	16 (24%)	68 (100%)	68	105	4.0	0.8
Q10c	koristnega/koristno	0 (0%)	2 (3%)	8 (12%)	37 (54%)	21 (31%)	68 (100%)	68	105	4.1	0.7

Q11	Rad/a sem hodil/a na treninge timskega športa.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (popolnoma ne drži)	0	0%	0%	0%
	2 (ne drži)	1	1%	2%	2%
	3 (deloma drži)	4	4%	8%	10%
	4 (drži)	29	28%	57%	67%
	5 (popolnoma drži)	17	16%	33%	100%
Veljavni	Skupaj	51	49%	100%	

Povprečje	4.2	Std. Odklon	0.7

Q12	Rad/a sem hodil/a na treninge individualnega športa.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (popolnoma ne drži)	0	0%	0%	0%
	2 (ne drži)	2	2%	12%	12%
	3 (deloma drži)	1	1%	6%	18%
	4 (drži)	11	10%	65%	82%
	5 (popolnoma drži)	3	3%	18%	100%
Veljavni	Skupaj	17	16%	100%	

Povprečje	3.9	Std. Odklon	0.9

Q13	Zakaj ste trenirali?										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži	Skupaj				
Q13a	druženje s prijatelji	1 (1%)	4 (6%)	19 (28%)	28 (41%)	16 (24%)	68 (100%)	68	105	3.8	0.9
Q13b	nabiranje kondicije	0 (0%)	4 (6%)	10 (15%)	35 (51%)	19 (28%)	68 (100%)	68	105	4.0	0.8
Q13c	sodelovanje na tekmovanjih	4 (6%)	5 (7%)	14 (21%)	34 (50%)	11 (16%)	68 (100%)	68	105	3.6	1.0
Q13d	potovanja na tekmovanja v druga mesta	5 (7%)	5 (7%)	13 (19%)	32 (47%)	13 (19%)	68 (100%)	68	105	3.6	1.1
Q13e	pripadnost skupini – timski duh	0 (0%)	4 (6%)	11 (16%)	36 (53%)	17 (25%)	68 (100%)	68	105	4.0	0.8
Q13f	boljša samopodoba	0 (0%)	4 (6%)	13 (19%)	29 (43%)	22 (32%)	68 (100%)	68	105	4.0	0.9
Q13g	odgovornost	2 (3%)	2 (3%)	14 (21%)	31 (46%)	19 (28%)	68 (100%)	68	105	3.9	0.9
Q13h	aktivnost	0 (0%)	0 (0%)	8 (12%)	35 (51%)	25 (37%)	68 (100%)	68	105	4.3	0.7

Q14	Treniranje timskega športa v otroštvu je pozitivno vplivalo na moje kasnejše življenje.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (popolnoma ne drži)	0	0%	0%	0%
	2 (ne drži)	2	2%	4%	4%
	3 (deloma drži)	4	4%	8%	12%
	4 (drži)	25	24%	49%	61%
	5 (popolnoma drži)	20	19%	39%	100%
Veljavni	Skupaj	51	49%	100%	

Povprečje	4.2	Std. Odklon	0.8

Q15	Treniranje individualnega športa v otroštvu je pozitivno vplivalo na moje kasnejše življenje.				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (popolnoma ne drži)	1	1%	6%	6%
	2 (ne drži)	0	0%	0%	6%
	3 (deloma drži)	2	2%	12%	18%
	4 (drži)	9	9%	53%	71%

	5 (popolnoma drži)	5	5%	29%	100%
Veljavni	Skupaj	17	16%	100%	

Povprečje	4.0	Std. Odklon	1.0

Q16	Na kakšen način je treniranje pozitivno vplivalo na vaše kasnejše življenje?				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	postala sam sigurnija, samostalni ja, odgovornija	1	1%	2%	2%
	timsko delo, prijatelstvo, da sem imela kaj za delat (in ne neumnosti)	1	1%	2%	5%
	naučila sem se discipline, vztrajnosti, nepopuščanja pri doseganju ciljev in soočanja s porazi. zaradi treniranja v mladosti sem izkusila veliko pozitivnih učinkov, zato poskušam biti tudi v odrasli dobi čimbolj športno aktivna.	1	1%	2%	7%
	samopuzdanje i kondicija	1	1%	2%	9%
	kondicija	1	1%	2%	11%
	postala sam zdravija, zadovoljnija i imam lepe uspomene.	1	1%	2%	14%
	pozitivno	1	1%	2%	16%
	pozitivno na fizicko i psihicko zdravlje	1	1%	2%	18%
	pomagalo je pri oblikovanju obcutka za odgovornost in organizacijo.	1	1%	2%	20%
	vece samopouzdanje	1	1%	2%	23%
	naučil sem se sodelovati v timu	1	1%	2%	25%
	spoznal sem veliko prijateljev.	1	1%	2%	27%
	sticanje poznanstava, druzenje i saradnja.	1	1%	2%	30%
	bila sam zadovoljnija,srecnija,odgovornija....a takva sam drugima bila najbolja	1	1%	2%	32%
	poboljsalo je moj socijani i zdravstveni zivot.	1	1%	2%	34%
	sticanje kondicije, bistrine uma, lakše rešavanje problema	1	1%	2%	36%
	samopouzdanje	1	1%	2%	39%
	fizicki,emotivno i socijalno	1	1%	2%	41%
	pozitivan	1	1%	2%	43%
	imam takmicarski duh	1	1%	2%	45%
	bolji uspeh u školi, bolja socijalizacija, bolja fizička sprema	1	1%	2%	48%
	veca odgovornost	2	2%	5%	52%
	razvoj timskog duha, razvijanje osećaja za zdrav život, prihvatanje poraza i pobeda kao normalnih životnih faza	1	1%	2%	55%

	zdrav i disciplinovan nacin zivota	1	1%	2%	57%
	korisno	1	1%	2%	59%
	naucis da moras da ulozis napor za dostizanje cilja. da se trudis oko necega duze vreme. naucis i da izgubis i da na greskama ucis. naucis i kad pobedis da postavis novu granicu za dalje naoredovanje.	1	1%	2%	61%
	boljsa kondocija in postava	1	1%	2%	64%
	bolest ne postoji	1	1%	2%	66%
	u zdravom telu zdrav duh	1	1%	2%	68%
	razvoj telesa in fizična pripravljenost, navezovanje stikov, pri razvoju osebnosti (odločnost)	1	1%	2%	70%
Veljavni	Skupaj	44	42%	100%	

Q17	Zelo pomemben del naših življenj je, kako zadovoljni smo sami s seboj. Spodaj so naštete nekatere trditve, ki se nanašajo na našo samopodobo. Prosim, da ocenite, v kolikšni meri se strinjate s spodnjimi trditvami.										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		Popolnoma ne drži	Ne drži	Deloma drži	Drži	Popolnoma drži	Skupaj				
Q17a	Vreden/a sem vsaj toliko kot drugi.	0 (0%)	2 (2%)	11 (13%)	50 (57%)	25 (28%)	88 (100%)	88	105	4.1	0.7
Q17b	Imam vrsto dobrih lastnosti.	0 (0%)	0 (0%)	9 (10%)	43 (49%)	36 (41%)	88 (100%)	88	105	4.3	0.6
Q17c	Stvari lahko opravim enako dobro kot večina drugih.	1 (1%)	4 (5%)	10 (11%)	46 (52%)	27 (31%)	88 (100%)	88	105	4.1	0.8
Q17d	Ne morem biti ponosen/a na veliko stvari.	12 (14%)	45 (51%)	14 (16%)	12 (14%)	5 (6%)	88 (100%)	88	105	2.5	1.1
Q17e	O sebi imam pozitivno mnenje.	0 (0%)	0 (0%)	15 (17%)	54 (61%)	19 (22%)	88 (100%)	88	105	4.0	0.6
Q17f	Na splošno sem zadovoljen/a sam/a s seboj.	0 (0%)	0 (0%)	16 (18%)	50 (57%)	22 (25%)	88 (100%)	88	105	4.1	0.7
Q17g	Lahko bi se bolj spoštoval/a.	4 (5%)	11 (13%)	29 (33%)	31 (35%)	13 (15%)	88 (100%)	88	105	3.4	1.0
Q17h	Od časa do časa se počutim nekoristno.	12 (14%)	35 (40%)	16 (18%)	20 (23%)	5 (6%)	88 (100%)	88	105	2.7	1.1

Q18	Spol:				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	1 (moški)	32	30%	36%	36%
	2 (ženski)	56	53%	64%	100%
Veljavni	Skupaj	88	84%	100%	

Povprečje	1.6	Std. Odklon	0.5

Q19	Starost:						
		Veljavno	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon	Minimum	Maksimum
		88	105	31.3	3.99	22	40