

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Mateja Panajotović

**Košarka, nogomet in rokomet kot neformalna oblika socialnega
učenja**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2023

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Mateja Panajotović

**Košarka, nogomet in rokomet kot neformalna oblika
socialnega učenja**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2023

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Mateja Panajotović

Naslov diplomske naloge: Košarka, nogomet in rokomet kot neformalna oblika socialnega učenja

Kraj: Ljubljana

Leto: 2022

Št. strani: 120

Št. prilog: 4

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Lektorica: Zdenka Brumen Kralj

Košarka, nogomet in rokomet kot neformalna oblika socialnega učenja

Povzetek diplomskega dela

Ljudje v procesu svojega vseživljenjskega razvoja osvajamo in izpopolnjujemo socialne veščine, ki se kažejo v odnosu do drugih ljudi in sporazumevanju z njimi. Za slednje je na začetku zaslužna družina, kasneje pa k temu doprinese tudi socialna mreža, ki si jo ustvarimo. Veščine pridobimo z učenjem skozi vzgojo in šolanje ter priložne aktivnosti. Namen diplomskega dela je raziskati morebitne socialne veščine, ki so jih mladi razvili z ukvarjanjem s košarko, nogometom ali rokometom. In če so jih osvojili, ali se kažejo tudi v vsakdanjem življenju na drugih področjih. V teoretičnem delu kratko predstavim socialni razvoj v katerem oseba oblikuje svojo osebnost, podoba o sebi. Opišem pomen športa za življenje športnika, tako da opozorim na pomembno funkcijo priložnih dejavnosti mladih. Poudarim dobre lastnosti športa in značilnosti posameznika, ki je član ekipe. Na šport se ozrem skozi oči socialnega dela, tako da – šport opredelim kot potencialni vir moči in osvetlim, na kaj mora biti socialni delavec pozoren oz. kaj mora upoštevati pri delu z mladimi. Nazadnje podrobneje predstavim posamezne socialne veščine, ki so pomembne za socialni razvoj človeka. V empiričnem delu uporabim anketni vprašalnik in intervju. V anketnem vprašalniku sodeluje vzorec 500 oseb, v intervjuju pa 6 športnikov – po eno dekle in en fant iz posameznega športa. Zanima me, kaj jim je šport dal, kako usklajujejo šolo in šport, katere veščine so osvojili, kako delujejo znotraj ekipe, kaj jim pomeni šport in ali glede naštetih tem obstajajo razlike med dekleti in fanti ter med dijaki in študenti. Ugotovim, da študenti v primerjavi z dijaki menijo, da so s športom osvojili več socialnih veščin. Dekleta pa v večjem številu kot fanti v športu vidijo obliko neformalnega učenja. Večina vprašanih meni, da jim je šport veliko dal – tako prijateljev kot veščin za komunikacijo z ostalimi ljudmi. Pridobili so tudi organizacijske, delovne sposobnosti.

Ključne besede: socialne veščine, ekipni šport, neformalna oblika socialnega učenja, prosti čas mladih, vir moči

Basketball, football and handball as an informal form of social learning

In the process of a person's lifelong development, we conquer and perfect the social skills that we see relating to other people in communicating with them. In the beginning, a family plays a crucial role in learning social skills, and later on, the social network we create also plays a major role in learning new social skills. We acquire skills through education and leisure activities. The aim of the thesis is to explore the social skills that young people have acquired through their involvement in basketball, football or handball. And once accepted, the skills can be seen in other areas of everyday life. In the theoretical part I briefly present the social development in which a person shows his personality, his self-image. I describe the importance of sport in athlete's life by emphasizing the importance of leisure activities among young people. The importance of good sporting qualities and the characteristics of the individual who is a member of the team is crucial. I look at sport through the eyes of a social worker, defining sport as a potential source of strength and pointing out what the social worker has to pay attention to and what needs to be considered when working with young people. Finally, I present the individual social skills that are important for the social development of humans. In the empirical part, I conduct a questionnaire and an interview. A sample of 500 people took part in the survey and 6 athletes - a girl and a boy from different sports areas - took part in the interview. I analyze what sport has given them, how they coordinate school and sport, what skills they have learned through sport, how they get along in a team, what sport means to them, whether there are differences between girls and boys and between pupils and students on the topics mentioned above. I find that students have acquired more social skills through sport compared to pupils. Girls, on the other hand, see sport more as a form of informal learning than boys. The majority of respondents believe that sport has given them a lot - both friendships and the ability to communicate with other people. They have also acquired organizational and work skills.

Keywords: social skills, team sport, informal form of social learning, leisure of young people, source of strength

VSEBINSKO KAZALO

1. TEORETIČNI UVOD.....	8
1.1. Mladi.....	8
1.1.2. Socialno delo z mladimi	8
1.1.3. Mladostništvo ali adolescence	9
1.2. Socializacija.....	9
1.2.1. Socialni razvoj	10
1.2.2. Odnos z vrstniki.....	10
1.2.3. Prosti čas mladih.....	11
1.2.4. Vloga gibalne aktivnosti na posameznih področjih socialnega razvoja	11
1.2.5. Pomen skupine za posameznika	12
1.3. Šport	12
1.3.1. Šport mladih	13
1.3.2. Dobre lastnosti športa	13
1.3.3. Kolektivni športi.....	14
1.3.4. Značilnosti in sposobnosti igralcev v ekipnih športih	14
1.3.5. Koristni učinki športa	15
1.3.6. Kohezivnost skupine	15
1.3.7. Kompatibilnost (harmonija) igralcev.....	15
1.4. Šport in socialno delo	16
1.4.1. Šport kot vir (po)moči	16
1.4.2. Neformalna oblika učenja.....	16
1.4.3. Socialno kulturno delo.....	17
1.5. Socialne oz. življenjske veščine.....	17
1.5.1. Definicija	18
1.5.2. Socialno učenje.....	18
1.5.3. Pomembne socialne veščine v športu	19
1.5.4. Reševanje medosebnih konfliktov	20
1.5.5. Komuniciranje	20
1.5.6. Medosebno zaupanje	21
1.5.7. Asertivnost.....	21
1.5.8. Altruizem.....	21
1.5.9. Empatija.....	21
1.5.10. Fair play.....	22

1.5.11.	Strpnost	22
1.5.12.	Usklajevanje šole in športa	22
2.	PROBLEM	23
2.1.	Hipoteze in raziskovalna vprašanja	24
2.1.1.	Hipoteze	24
2.1.2.	Raziskovalna vprašanja	24
3.	METODOLOGIJA	25
3.1.	Vrsta raziskave	25
3.2.	Merski instrument in viri podatkov	25
3.3.	Spremenljivke	25
3.4.	Populacija in vzorčenje	27
3.5.	Zbiranje podatkov	28
3.6.	Obdelava in analiza podatkov	29
4.	REZULTATI	29
4.1.	Ankete	29
4.1.1.	Analiza pridobljenih podatkov	29
4.1.2.	Preverjanje hipotez	43
4.2.	Intervjuji	45
4.2.1.	Športni začetki	45
4.2.2.	Šola in šport	47
4.2.3.	Pomen športa	49
4.2.4.	Odnosi v ekipi	49
4.2.5.	Socialne veščine	51
4.2.6.	Fairplay	53
4.2.7.	Ekipni in individualni šport	54
5.	RAZPRAVA	55
6.	SKLEPI	60
7.	PREDLOGI	62
8.	VIRI	64
9.	PRILOGE	68
9.1.	Priloga št. 1: Intervjuji	68
9.2.	Priloga št. 2: Določitev enot kodiranja	80
9.3.	Priloga št. 3: Odprto kodiranje	95
9.4.	Priloga št. 4: Osno kodiranje	117

KAZALO GRAFOV

Graf 4.1.1.1: Spol	29
Graf 4.1.1.2: Starost	30
Graf 4.1.1.3: Status	30
Graf 4.1.1.4: Bivalne regije	31
Graf 4.1.1.5: Šolanje	31
Graf 4.1.1.6: Učni uspeh	32
Graf 4.1.1.7: Usklajevanje šolskih obveznosti in športa	32
Graf 4.1.1.8: Učni uspeh po začetku treniranja športa	33
Graf 4.1.1.9: Časovna dolžina ukvarjanja s športom	34
Graf 4.1.1.10: Ocena odnosa s soigralci	35
Graf 4.1.1.11: Druženje s soigralci	35
Graf 4.1.1.14: Razlika pri navezovanju stikov pred treniranjem in zdaj	38
Graf 4.1.1.15: Vpliv ekipnega športa na razvoj socialnih spretnosti	39
Graf 4.1.1.16: Odločitev za ekipni šport	39
Graf 4.1.1.17: Pomen športa	40

KAZALO TABEL

Tabela 1.5.3.1: Veščine	19
Tabela 3.3.1: Spremenljivke	25
Tabela 4.1.1.2: Starost	30
Tabela 4.1.1.3: Status	30
Tabela 4.1.1.7: Usklajevanje šolskih obveznosti in športa	32
Tabela 4.1.1.8: Učni uspeh v povezavi s športom	33
Tabela 4.1.1.9: Časovno obdobje ukvarjanja s športom	33
Tabela 4.1.1.12: Pridobitev veščin s treniranjem ekipnega športa	36
Tabela 4.1.1.13: Osvojene veščine na drugih področjih v življenju	37
Tabela 4.1.1.14: Razlika pri navezovanju stikov pred treniranjem in zdaj	38
Tabela 4.1.1.17: Pomen športa	40
Tabela 4.1.2.1: Izračun Pearsonovega korelacijskega koeficienta r	43
Tabela 9.3.1: Odprto kodiranje A	94
Tabela 9.3.2: Odprto kodiranje B	99
Tabela 9.3.3: Odprto kodiranje C	102
Tabela 9.3.4: Odprto kodiranje D	107
Tabela 9.3.5: Odprto kodiranje E	111
Tabela 9.3.6: Odprto kodiranje F	113
Tabela 9.4.1: Osno kodiranje	117

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Mladi

Avtorica Kuhar (2007: 453) meni, da so pogledi mladih vse bolj raznoliki in kompetitivni in zato mladi potrebujejo več časa za odklop od obveznosti, sproščanje, zabavo ipd.

Na razvoj mladih vplivajo tudi dejavnosti, ki se jih udeležujejo v prostem času. Avtorica poudari, da številne empirične raziskave dokazujejo pozitiven vpliv aktivnega preživljanja prostega časa na razvoj človeka. To se kaže v boljših rezultatih v šoli, boljšem psihološkem stanju. Na samo izbiro prostočasne dejavnosti pa vplivajo različni dejavniki, kot so npr. potrebe, motivacija, želje, spol, starost itd. (Kuhar, 2007: 456, 457).

Socialne spretnosti največkrat opazimo v interakciji med ljudmi. Tako tudi opazimo, katere veščine ima določena oseba bolj razvite in katere manj. Verdinek (2014) kot socialne poimenuje iste spretnosti, s katerimi ljudje uresničijo svoje želje in zadovoljijo potrebe v socialnem okolju. S tem ko se posameznik uči oz. ko razvija socialne spretnosti, se mu odpirajo možnosti zadovoljevanja določenih potreb. Pri tem pa nikoli ne smemo pozabiti na ostale ljudi, na katere vpliva naše ravnanje. Posledično se posameznik nauči prevzemanja odgovornosti in postane bolj samostojen (Verdinek, 2014: 362).

1.1.2. Socialno delo z mladimi

Poštrak (2015) izpostavi, da je zelo pomembno, ko se pogovarjamo z mladostnikom, da mu dajemo občutek, da ga razumemo in, da ga sprejemamo točno takšnega, kot je. Pomembno je, da mu naš jezik daje moč, da ga opogumi, da verjame vase in v svoje sposobnosti. V času pogovora moramo upoštevati njegove potrebe, biti do njega spoštljivi. Skupaj z mladostnikom se trudimo, da postane odgovoren za vsa svoja dejanja. Zavedati pa se mora tudi posledic, ki jih prinesejo ta dejanja (Poštrak, 2015: 278).

Mladostnik se trudi v svojem svetu čim bolj znajti. Ravno zaradi tega je pomembno, da razvije strategije oz. ravnanja, ki mu pomagajo »preživeti« (Poštrak, 2015). Avtor uporablja ta izraz za oblike pogovarjanja, vedenja, ki jih je posameznik do tega trenutka razvil. Vsaka oseba razvije strategije preživetja na podlagi tega, kakšne predstave ima o življenju (Poštrak, 2015: 217).

1.1.3. Mladostništvo ali adolescence

Obdobje adolescence prinese največ sprememb v življenje mladostnika, saj vpliva na njegov socialni, psihološki in biološki razvoj, ki pomeni vstop mladostnika v svet odraslih. Mladostniki se začnejo veliko bolj zavedati problemov in iskati rešitve za nastale probleme. Zavedajo se lastne odgovornosti (Kovač, 2007: 111).

Razvojne naloge vključujejo osebnostne lastnosti, mišljenje, odnose z ljudmi v vsakdanjem življenju (Gril, 2006). Prva razvojna naloga je oblikovanje identitete. Posameznik doseže svojo avtonomijo, samostojnost. Začne se zavedati svoje neodvisnosti, sprejemanja drugačnosti. Spozna, da niso vsi ljudje takšni kot on in obratno. Druga razvojna faza vključuje sprejemanje družbene vloge. Posameznik začne osvajati določene socialne kompetence, pravila, vrednote. Nauči se veliko o družbenih odnosih, normah znotraj družbe. Začne se zavedati vloge, ki jo ima v družbi (Gril, 2006: 4).

Prvo socialno okolje mladostnikom predstavlja družina, kasneje pa pomembno vlogo dobijo vrstniki, s katerimi preživijo veliko časa v šoli ali pa v obšolskih dejavnostih. Odnosi, ki jih sklenejo z vrstniki imajo velik vpliv na njihov razvoj, tako na osebnostni kot na socialni ravni (Bajzek, 2003: 55).

1.2. Socializacija

Človek je od rojstva naprej vezan na skupino, ker od nje prevzame vedenjske navade, način govora, kulturo, pa tudi obveznosti. Najprej ves razvoj poteka v družinskem krogu, kasneje pa se razširi še na druge družbene skupine, v katerih deluje posameznik (Doupona Topič, 2007: 57).

Posameznik je ob rojstvu biološko bitje, s pomočjo socializacije pa se oblikuje v t.i. družbeno bitje. Ko je v interakciji z drugimi ljudmi, se uči čustvovanja, razmišljanja, delovanja znotraj skupine. Ves proces razvoja posameznik oblikuje osebnost. Zato je socializacija nujna za vsakega človeka, ker se z njeno pomočjo razvije in oblikuje v osebnost, ki je zmožna delovati znotraj skupine (Hauptman, 2010: 23).

Šport omogoči učenje socialnih vrlin, sprejemanja različnih vlog, komunikacije, čustev, s katerimi se posameznik ne srečuje v vsakdanjem življenju. Športne aktivnosti dajejo človeku tudi možnost, da se nauči vrlin, ki so pomembne znotraj skupine, kot npr. kohezivnost, skupinsko sodelovanje, prevzemanje odgovornosti, spoštovanje drugih članov (Doupona Topič, 2007: 63).

Športne aktivnosti prispevajo k zmanjšanju delikventnega vedenja, boljšemu učnemu uspehu, razvoju delovnih navad, večjemu nadzoru nad svojim vedenjem. Vse to pa vpliva na socialni razvoj posameznika. Znanstveniki ugotavljajo, da imajo otroci, ki se v prostem času ukvarjajo z gibalno aktivnostjo, bolj razvite določene socialne veščine kot pa otroci, ki tega ne počnejo (Mednarodna znanstvena konferenca Znanje in odgovornost za spremembe in razvoj v zdravstvu glede na rastoče potrebe po zdravstveni obravnavi, 2013: 155).

1.2.1. Socialni razvoj

Socialni razvoj otroka vključuje empatijo, občutek pripadnosti, odnos z drugimi. Po 10. letu starosti imajo vrstniki velik vpliv na socialni razvoj posameznika, ki v njihovem krogu preživi veliko časa in veliko da na njihovo mnenje (Škof, 2016: 137)

V času pubertete se mladostnikovo življenje postopoma začneja vrteti okrog vrstnikov in iz dneva v dan manj okrog družine. Vrstniki mladostniku predstavljajo pomembno socialno mrežo, znotraj katere imajo tudi svoje prijatelje. V njihovem krogu se mladostnik nauči ravnanja v odnosih z drugimi ljudmi in prilagajanja ostalim članom skupine. Ko je posameznik sprejet v takšno socialno mrežo, mu ta daje občutek varnosti in pripadnosti (Doupona Topič, 2007: 62).

1.2.2. Odnos z vrstniki

Vrstniško skupino, kateri pripada mladostnik, strokovnjaki poimenujejo referenčna skupina. Nanjo ga veže posebna, močna vez, ker v njej zadovoljuje svoje potrebe, se z njo poistoveti. Znotraj vrstniške skupine se posameznik vedno nauči nekaj novega o odnosih med ljudmi, vodenju skupine. Skozi sodelovanje z vrstniki se zavzema za svoje interese, pri tem pa ne zanemara interesov drugih. Za vsako skupino so značilne določene vrednote, prepričanja, ki jih posameznik tudi osvoji. Z vsem tem znanjem mladostnik oblikuje svojo osebnost, zgradi svojo samopodobo (Vičič, 2002: 61).

S tem, ko se mladostnik vključi v športno aktivnost, dobi možnost spoznati nove prijatelje, se naučiti boljše komunikacije s sovrstniki. Začne razumeti pomembno funkcijo pravil, ki veljajo znotraj skupine. Sooči se s svojimi potrebami in potrebami drugih, s spoštovanjem pravil. Velik poudarek je na vrednoti, ki jo imenujemo »fair-play« in velja za eno od najpomembnejših načel oziroma pravil znotraj ekipe (Škof, 2016: 144).

Weiss, Smith in Theeboom (1996, po Škof 2016) so se lotili raziskovanja odnosov v športu in so potem potrdili mnenje razvojnih psihologov, da imajo vrstniki najpomembnejšo vlogo pri psihološkem razvoju otroka. Izdvojili so 12 pozitivnih vidikov glede vrstniških odnosov znotraj športa. Škof (2016: 138) jih navede kot: »tovarištvo, prijetna igra, krepitev samospoštovanja, pomoč in inštrukcije, prosocialno vedenje, intimnost, vdanost, skupni interesi, privlačne, osebne kvalitete, čustvena podpora, odsotnost konflikta, reševanje konfliktov«.

1.2.3. Prosti čas mladih

Prosti čas ima zelo pomembno funkcijo odklopa posameznika od vseh ostalih obveznosti, ki ga takrat težijo. Odklopi se od šole, dela ali drugih obveznosti. Mladostniki na prostočasne dejavnosti ne gledajo kot na obveznosti, ker si jih izberejo, da se ob njih sprostijo. Prostočasna aktivnost jim predstavlja obliko sproščanja, pobega od obveznosti. Pogled na te dejavnosti pa je takšen ravno zato, ker si jih izberejo sami ali pa v posvetu s starši. Prosti čas lahko pojmujeemo kot obliko neformalnega učenja. Skozi vključevanje v te dejavnosti mladostniki dobijo možnost, da izpopolnijo svoje spretnosti in osvojijo tudi nove (Gril, 2006: 1, 2).

Kot drugo funkcijo prostega časa Gril (2006) navede vrstniško socializacijo. Veliko prostega časa mladostniki preživijo v družbi svojih vrstnikov. Tako imajo možnost, da razvijejo medosebne spretnosti, ki so potrebne za vzpostavljanje odnosov z vrstniki in za sklepanje prijateljstev, partnerskih oziroma ljubezenskih zvez. Temu bi lahko rekli socialno učenje, ob katerem mladi pridobijo veščine vzpostavljanja novih odnosov in uspešnega komuniciranja tudi kasneje v življenju, ne le v času adolescence. Tretja funkcija je razvoj socialnih spretnosti. Mladostniki pridobijo spretnosti, ki so pomembne za družbeno udejstvovanje v vsakdanjem življenju (Gril, 2006: 2, 3).

1.2.4. Vloga gibalne aktivnosti na posameznih področjih socialnega razvoja

V socialnem razvoju ima pomembno vlogo tudi gibalna aktivnost. Predvsem je pomembna v obdobju poznega otroštva, ker takrat predstavlja eno izmed glavnih dejavnosti, ki se jih starejši otrok udeležuje. Zurc (2006, str. 104-105) predstavi Bandurov socialno-kognitivni model učenja socialnega vedenja: »Model temelji na interakciji treh dejavnikov: osebe, vedenja in okolja, ponazarja, na kakšen način gibalna aktivnost vpliva na otrokov socialni razvoj. Model kaže, da gibanje in gibalne aktivnosti sodijo v področje vedenja, enako kot druge oblike socialnega vedenja. Navedeno že samo po sebi odraža veliko povezanost med

socialnim in gibalnim razvojem. Ostala področja razvoja (kognitivni, telesni, čustveni in moralni) pa sodijo v področje osebe. Oseba in vedenje sta v medsebojni interakciji, na njiju ima vpliv okolje, in sicer tako fizično okolje kot tudi odnosi s prijatelji, družino ter ostali socialni pogoji v okolju, v katerem otrok živi.« Ta model nam pokaže, kako zelo pomembno je prepletanje, dopolnjevanje socialnega in gibalnega razvoja mladega človeka.

1.2.5. Pomen skupine za posameznika

Skupine imajo velik pomen za ljudi, saj lahko v njih zadovoljujejo svoje socialne potrebe. Ule (2000: 368) navaja naslednje: potreba po varnosti, potreba po bližini in ljubezni, občutek, da pripadaš tej skupini.

Avtorica prav tam predstavi psihološke skupine, za katere pravi, da so manjše, zato pa tudi bolj pregledne. Za te skupine je značilno, da lahko posamezniki v njih razvijejo psihološke procese, kot so privlačnost/odbojnost, zaupanje, socialna podpora, konflikti, sodelovanje/tekmovanje in navsezadnje tudi zaupanje/nezaupanje. Znotraj take skupine posamezniki vstopijo v medosebno interakcijo. Primeri takšnih socialnih enot so družine, skupine prostočasnih dejavnosti, pari, delovne skupine, formalne in neformalne oblike skupin (Ule, 2000: 369, 370).

1.3. Šport

Posamezniki imajo možnost, da skozi šport razvijejo vrednote, kot so samozavest, medsebojna komunikacija, odgovornost, spoštovanje pravil, potrpežljivost, zavedanje se posledic svojih dejanj, tekmovalnost ipd. Na to, ali se bo otrok ukvarjal s športom, vpliva socialno okolje. Na samo izbiro vplivajo kulturni status staršev, njihov status izobrazbe, ekonomski položaj družine in tudi to, ali se kdo od staršev trenutno ukvarja s športom ali pa se je v preteklosti. Otroci se zgledujejo po svojih starših. Ogromno jim pomenijo tudi njihova mnenja, nasveti (Kovač, 2007: 159, 161).

Ko se posameznik udeležuje športnih aktivnosti, spoznava sam sebe, sklepa nova poznanstva, prijateljstva. Nauči se sprejeti odgovornost za posledice, ki jih prinesejo njegova športna dejanja. Smrdu (2005, str. 51) izpostavi naslednje: »Tri vrednote, ki so v športu zelo pomembne: spoštovanje, zaupanje in strpnost«.

1.3.1. Šport mladih

Že na začetku osnovne šole se začnemo srečevati s športnimi aktivnostmi, ki se dogajajo v okviru šolske športne vzgoje ter z organizirano in neorganizirano športno aktivnost otrok, ki pa poteka v njihovem prostem času (Škof, 2016: 62).

V zahodnem svetu prevladujeta dva koncepta prostega časa mladih, vsak predstavlja svoj pristop. Pri prvem konceptu se športna dejavnost razume kot »vzgojno-rekreativna« dejavnost mladih. Škof (2016) ta koncept poimenuje humanistični pristop. To lahko imenujemo tudi prostočasna športna vzgoja otrok. Temelji na učenju športnih veščin in ne toliko na tekmovalnosti. Ta koncept predstavlja športno aktivnost kot odlično priložnost za osebni in socialni razvoj otrok. Trenerji se posvečajo vzgoji in izobraževanju otrok. Tekmovanjem, zmagam, porazom pa ne posvečajo posebnega pomena, ker jim to ni tako pomembno. Bistveno je, da se otrok skozi športno aktivnost nekaj nauči. Trenerji si želijo, da se imajo otroci dobro, da se zabavajo, družijo in, da jim šport predstavlja neke vrste sprostitvev.

Drugi koncept oz. z njim povezani pristop je tekmovalnega značaja. Gre za t. i. klubski šport, ki ima v Sloveniji pomembno vlogo. Usmerjen je v tekmovalnost, visokim ciljem. Tako je delo z mladimi selektivnega značaja (Škof, 2016: 62, 63).

1.3.2. Dobre lastnosti športa

Beričič (2012, str. 39) navede dobre lastnosti športa:

»Šport spodbuja prijateljstvo in družabnost med vrstniki: s športnimi dejavnostmi je mogoče v veliki meri vplivati na posamezne osebnostne značilnosti, posebej pa spodbujajo razvoj samozaupanja in samospoštovanja ter posledično tudi poguma. Ukvarjanje s športnimi dejavnostmi pri udeležencih spodbuja odprtost in večjo komunikativnost ter poglobljanje socialnih in prijateljskih vezi.«

»Šport povezuje: začetek ukvarjanja s športom že sam po sebi in zaradi narave dejavnosti povsem spontano privede do oblikovanja prijateljskih skupin. Prijateljstva, porojena pri športnih dejavnostih in v prijetnem sproščenem okolju, so velikokrat trdna.«

»Šport sprošča in odpravlja čustveno napetost: pri ukvarjanju s športom oziroma s posameznimi športnimi panogami se sproščajo pozitivna čustva, kot so radost, sreča in veselje, vidna pa sta tudi smeh ter vsesplošno zadovoljstvo.«

Bizjan (1999, str. 21-22) pa doda še eno dobro lastnost:

»Šport kot vzgojno sredstvo: športnike nauči, da morajo za dosego dobrega rezultata vztrajno, dosledno in redno delati, nauči jih premagovati napor, težave, krize, uspehe, neuspehe. Športniki si ob športu privzgajajo delovne navade, samozaupanje, red, disciplino, vztrajnost, samokontrolo, odgovornost, občutek za skupinsko delo, spoštovanje do sebe in drugih, premagovanje individualnih slabosti«.

1.3.3. Kolektivni športi

V ekipnih športih morajo igralci med seboj komunicirati, se usklajevati, če želijo doseči dobre rezultate. En sam ne more zmagati tekme in prinesiti uspeha, ker so odvisni drug od drugega. Med igralci se velikokrat razvijejo prava prijateljstva. Če ne pride do prijateljstev, pa morajo biti odnosi korektni vsaj na igrišču, da igralci delujejo kot ekipa (Tušak, 2003: 12, 13).

Interakcija med soigralci v ekipnih športih igra zelo pomembno vlogo. Le če izpolnjujejo ta pogoj, lahko ekipa uspešno sodeluje. Posledično pride tudi do zmag, dobrih rezultatov. Lahko bi rekla, da je povezanost znotraj ekipe pogoj za uspeh (Trninić, 2016: 10).

Znotraj ekipe se mora razviti timski duh, da res delujejo kot celota, kot eno. Če ekipa to osvoji, pomeni, da so prava ekipa (Dousot, 2017: 10).

Igralci pa morajo imeti razvite določene intelektualne in vedenjske sposobnosti, da se znajo primerno vesti v odnosu do nasprotnika kot tudi do soigralcev znotraj njegove ekipe. Skozi igro se lahko izražajo, so ustvarjalni, pokažejo stopnjo medsebojnega spoštovanja (Petermanec, 1999: 6).

1.3.4. Značilnosti in sposobnosti igralcev v ekipnih športih

Znotraj ekipnih športov sta pomembni dve lastnosti igralcev, ki ju Tušak (2003) poimenuje psihosocialne lastnosti in igralne sposobnosti. Tušak se še posebej naveže na lastnosti, ki so pomembne za posameznike, ki se odločijo za ekipni šport. Pomembno se mu zdi, da ima posameznik dobre socialne lastnosti, da zna voditi dobro komunikacijo, zna voditi skupino, reševati probleme, zna prevzemati odgovornosti za svoje probleme in tudi probleme drugih ter, da ima razvito socialno inteligenco. Zraven teh pa so pomembne še naslednje lastnosti: prepoznavanje in obvladovanje čustev, odgovornost, trdnost, družabnost (Tušak, 2003: 34).

1.3.5. Koristni učinki športa

Tušak (2018, str. 4) o koristnih učinkih športa pravi naslednje: »Koristni učinki ukvarjanja s športom se kažejo tudi v naslednjih segmentih: formiranje športne in splošne samopodobe, oblikovanje specifične športne motivacije za doseganje športnih ciljev ter splošne motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev, pomoč pri doseganju nekaterih življenjskih ciljev, ki se dotikajo razvojne faze, v kateri se človek nahaja, pomoč pri iskanju smisla, kar pomaga pri odstranjevanju težav z anksioznostjo in depresivnostjo, terapevtski učinek na psihosomatske težave in bolezni, itd.«

Za športnike pa avtor meni, da so manj depresivni, da imajo višjo samozavest, lažje kontrolirajo čustva, lažje obvladajo stres, so bolj odprti za spoznavanje z novimi ljudmi, imajo visoko motivacijo, samopodobo, so bolj komunikativni. Zanje pravi tudi, da si znajo jasno postaviti cilje (Tušak, 2018: 4).

1.3.6. Kohezivnost skupine

Znotraj skupine ima kohezivnost zelo pomembno vlogo. Gre za proces, ki povezuje pripadnike skupine v enotno skupnost. Značilnosti kohezivne skupine sta navedla Kajtna in Jeromen (2013, str. 157): »Značilnosti dobro povezane skupine: dobra komunikacija med člani, jasno določeni skupinski cilji, med člani je veliko sodelovanja in nekoliko manj tekmovalnosti, v skupini vlada dobra klima, trener skupino vodi na način, ki ustreza njegovi osebnosti in osebnosti članov ter pogojem, ki jih imajo na voljo, vloge posameznih članov so jasne« V tem primeru govorimo o socialni kohezivnosti.« Poznamo tudi tako imenovano tekmovalno kohezivnost. To pomeni, da je celotna ekipa pripravljena skupaj delovati proti zastavljenemu cilju. Pripravljena je narediti vse, da ji bo uspelo uresničiti ta cilj. V takšnem primeru posamezniki nekatere svoje interese za ta čas postavijo na stran, ker so prioriteta interesi skupine. V športu igrata pomembno vlogo obe obliki kohezivnosti, če socialna bistveno odstopa od tekmovalne in je precej nižja, potem je med člani stopnja zaupanja prenizka.

1.3.7. Kompatibilnost (harmonija) igralcev

Tušak (2003, str. 38) navaja: »Kompatibilnost pomeni sposobnost posameznika, da deluje učinkovito in v harmoniji z ostalimi člani ekipe, v dani situaciji. V takšnih ekipah igralci lažje in učinkoviteje sodelujejo med seboj, kar posledično omogoča boljše rezultate.«

Dobro klimo v ekipi ustvari več segmentov: medsebojno spoštovanje, medsebojna komunikacija, zaupanje, prijateljski odnosi, sprejemanje en drugega, podpora. Pomembno je, da si znajo soigralci med seboj prisluhniti, da drug drugega sprejmejo točno takšnega kot je. Vsi se morajo zavedati, da ima vsakdo svoje prednosti in slabosti, ki pa jih drugi morajo sprejeti, če želijo, da skupina uspešno deluje. Člani ekipe morajo spoštovati mnenja in želje drug drugega (Tušak, 2003: 164).

1.4. Šport in socialno delo

1.4.1. Šport kot vir (po)moči

Videmšek (2008, str. 210) navaja, kaj pomeni koncept krepitve moči: »Koncept krepitve moči omogoči, da se srečujemo z ljudmi tam, kjer so, in se jim pridružimo v njihovem jeziku in z njimi potrjujemo njihove talente, želje, cilje, spretnosti. Pomembno pri konceptu krepitve moči je, da nam lahko ljudje, s katerimi delamo, ponudijo najboljši odgovor o samem poimenovanju. Najsodobnejše poimenovanje je 'expert by experience', kar pomeni strokovnjak zaradi (oz. na podlagi) izkušnje.«

Zamisel tega koncepta je, da se osebam, ki so v depriviligiranem položaju, zagotovi, da je njihov glas slišan in, da dobijo moč, da verjamejo v svoje sposobnosti. V socialnem delu to pomeni, da dobijo možnost, da jasno in glasno povedo, kakšne so njihove potrebe, kaj je po njihovem mnenju zanje najbolje. Velikokrat se dogaja, da jim drugi govorijo, kaj je zanje najbolje, socialno delo pa želi doseči ravno nasprotno – da se prisluhne posamezniku. Posameznik se lahko poglobi sam vase in razišče, kakšni so njegovi interesi, potrebe, viri moči. Tako dobi večji nadzor nad svojim življenjem (Videmšek, 2008: 216).

1.4.2. Neformalna oblika učenja

Neformalna oblika učenja je prostovoljna, neobvezna. Udeleženci se odločijo za to obliko učenja, če so za to tudi notranje motivirani (Cepin, 2004: 37).

Neformalno obliko učenja omogočimo skozi različne aktivnosti. Lahko jo ponudijo organizacije ustanovljene kot dopolnitev formalnemu načinu izobraževanja in omogočajo ukvarjanje z glasbo, športnimi aktivnostimi idr. (Dragar in Matković, 2007: 17).

Pri neformalnem izobraževanju je v ospredju izkustveno učenje. Poudarek je dan temu, da se posamezniki najdejo, da se poglobijo sami vase. Ta način učenja jim omogoča, da razvijejo veščine, ki so bile v izobraževalnem sistemu spregledane in tako niso prišle do izraza (Kobolt, Dekleva in Žizak, 2008: 17).

1.4.3. Socialno kulturno delo

Socialno kulturno delo pomeni socialno delo, ki lahko vsebuje igralno, gibalno-plesno, likovno, glasbeno in video dejavnost.

Socialno delo je znanost in metoda, ki uporabniku omogoča, da se izvleče iz problema in uspe doseči nekaj novega, kar bo zanj dobro. Socialno delu mu omogoči, da se lahko s kom pogovarja, dogovarja, se trudi razumeti sebe in druge, da prisluhne tako drugim kot sam sebi (Šugman Bohinc, 1994: 317).

Udeleženci v kibernetičnem sistemu se spoznavajo, medsebojno sporazumevajo, izražajo skozi gibanje, ples, igro. Takšna kulturno dejavnost udeležence sprošča in jim pomaga, da se lažje integrirajo. Posameznik ima popolno svobodo pri odločitvi, ali se bo vključil v dejavnost ali ne. Takšen sistem posamezniku omogoči, da se lažje socializira, raste in se razvija. Pri socialno kulturnem delu je pomemben potek dejavnosti in ne končni rezultat (Šugman Bohinc, 1994: 318).

Socialno delo z ustvarjalnimi dejavnostmi v zavodih, skupnostnih, domovih večkrat poteka bolj na skupinski in manj na individualni ravni. Poznamo strukturirano in nestrukturirano obliko. Ti dve lahko med seboj kombiniramo. Pri strukturirani obliki udeleženci izvajajo skupno nalogo, pri nestrukturirani pa je vsebina prosta, udeležencem pa sta skupna le čas in kraj srečanja. Socialno kulturne skupine načeloma vsebujejo 6-12 članov, izjemoma so lahko te skupine tudi večje (Šugman Bohinc, 1994: 321).

1.5. Socialne oz. življenjske veščine

Skozi osvojene socialne veščine spoznamo drug drugega, se razumemo, si prisluhnemo, se vživimo drug v drugega, se potem tudi lažje razumemo. Pomembno je, da sprejemamo drug drugega takšnega kot smo, ker to potem pomeni boljše medosebne odnose, uspešnejše reševanje konfliktov. Rezultat tega pa je boljša socialna klima in boljši socialni razvoj osebe (Starman, 2015: 50).

»Socialne veščine so veščine, ki se dogajajo na treh ravneh: na osebni ravni (te posameznik potrebuje za graditev samopodobe, reševanje težav, izražanje zamisli), na ravni odnosov (pogajanje in sodelovanje, sklepanje kompromisov, gradnja lastnih socialnih mrež) in na ravni širše družbe (občutljivost za druge, prispevanje k dobrobiti države)« (Rozman, 2006, str. 29).

1.5.1. Definicija

Socialne veščine so veščine, ki jih razvije vsak posameznik, posebej, razlikujejo se od osebe do osebe, rezultat pa se pokaže v odnosu do druge osebe. Njihovo osvajanje, razvoj in prakticiranje potekajo v odnosu med posameznikom in njegovim socialnim okoljem, v katerem se nahaja. Pomembno je, kako posameznik v tem socialnem okolju doživlja svet, ki je okrog njega, kako dojema ljudi in samega sebe v tem okolju, kako se loti vzpostavljanja odnosov, kako sprejema svoje vrednote, stališča in tudi vrednote ter stališča ostalih, kako razvija svojo identiteto (Rozman, 2006: 29).

Socialne spretnosti se merijo glede na to, kako posameznik deluje, ko je v interakciji z drugimi ljudmi. Pogledamo na posameznika v njegovem socialnem okolju. Torej socialne spretnosti se nanašajo na vedenje, ki ga v današnji družbi razumemo kot učinkovito, družbeno sprejemljivo (Šifrar in Kajtna, 2014: 68). Sama si to razlagam tako, da se od posameznika pričakuje, da sprejema drugačnost, drugačna mnenja oz. pogled na svet, da zna konstruktivno reševati probleme, da si zna ustvariti sebi primerno socialno mrežo. Če to drži, potem menim, da je opisni pogled v današnjem svetu v preveč idealizirani podobi, ker se generacije vedno bolj spreminjajo. Zdi se mi, da je pri nas predvsem težava sprejemati drugačnost. Še vedno kot družba v veliki meri določenih stvari, ki so drugačne, ne vzamemo za svoje, ampak vztrajamo pri starih pogledih. Opisana prepričanja in vrednote prinesejo otroci predvsem od doma, od svojih staršev. Na določene stvari, mišljenje pa kasneje vpliva tudi vrstniška skupina.

1.5.2. Socialno učenje

»Socialno učenje je osebno, človeško. Izhaja iz osebne človeške izkušnje tistega, ki poučuje, tistega, ki se uči, iz izkušenj vzornikov, članov skupine, družinskih članov, sodelavcev in drugih. Pri tem je v ospredju spoštovanje človeškega dostojanstva vsakogar. Pri skupinskem socialnem učenju je odločilna povezanost med spoznanji in življenjem. Skupinsko socialno učenje poteka večinoma v majhni skupini, ki šteje od dva do osem ljudi, ali v srednje veliki skupini do osemnajst ljudi, redko v veliki skupini, katere zgornja meja je dvaintrideset ljudi. S tem spontano nastaja prijetno vzdušje, ki vsakega usmerja v pozorno, radovedno in spoštljivo poslušanje drugih« (Ramovš, 2017, str. 12).

Šifrar in Kajtna (2014: 89) navajata vrednote socialnega učenja, ki so spoštovanje ljudi okrog sebe, samospoštovanje ter občutka socialne odgovornosti in pripadnosti.

Avtorja (2014, str. 89) navajata namene in cilje učenja socialnih spretnosti, ki so naslednji: »[...] spoznavanje in razumevanje sebe in drugih v socialnem okolju, spodbujanje občutka pripadnosti v skupini, ozaveščanje in razumevanje svojih temeljnih potreb, spoštovanje osebnosti drugih, razvijanje solidarnosti in medsebojne pomoči, spodbujanje solidarnosti v socialnih interakcijah, razumevanje vpliva vedenja na doživljanje in ravnanje drugih, razvijanje občutka za odgovorno delovanje v različnih socialnih okoljih, prepoznavanje čustev in obvladovanje čustvenih reakcij, prepoznavanje in spoštovanje čustev drugih ljudi, konstruktivno reševanje konfliktnih situacij, razvijanje kritičnega mišljenja, razvijanje samostojnosti pri sprejemanju odločitev.«

Ukvarjanje s športno aktivnostjo bi lahko razumeli tudi kot socialni trening, ker se posamezniki učijo socialnih spretnosti, ki se kažejo v vsakodnevnom življenju. Metelko Lisec (2004: 102) socialni trening definira kot pomoč posameznikom, skupinam, da si ustvarijo dobro samopodobo, da oblikujejo vrednote, navade, ki jim bodo v pomoč v vsakodnevnik situacijah. Te veščine in vrednote jim bodo v pomoč pri prevzemanju vsakodnevnih nalog in vlog.

1.5.3. Pomembne socialne veščine v športu

Bierman (2004, po Košir, 2013) našteje socialne veščine, ki korelirajo s socialno kompetentnostjo:

Tabela 1.5.3.1: Veščine

<i>Veščine</i>	<i>Komponente veščin</i>
Socialna udeležba	Druženje z vrstniki; dobro počutje znotraj skupine; začenjati nove interakcije.
Razumevanje emocij	Primerno izražanje in prepoznavanje (svojih in drugih) čustev; primerno odzivanje na čustva.
Prosocialno vedenje	Medsebojna pomoč, prijaznost, medsebojno deljenje.
Samokontrola	Postavljanje ciljev in njihovo uresničevanje; spoprijemanje z jezo, nezadovoljstvom.
Veščine komuniciranja	Spoštljivo izražanje; poslušanje in upoštevanje mnenj drugih.
Veščine »fair-playa«	Upoštevanje pravil znotraj skupine; primerno vedenje.
Veščine reševanja socialnih problemov	Prepoznavanje in reševanje problemov; ustvarjanje načrta za rešitev problema; medsebojno pogajanje.

(Vir: Bierman 2004, po Košir, 2013: 85)

1.5.4. Reševanje medosebnih konfliktov

Za uspešno reševanje problemov je na prvem mestu iskrena in obojestranska verbalna ter neverbalna komunikacija. Ob tem je zelo pomembno tudi to, da se posamezniki med seboj dobro poznajo, da vedo, kako se kdo odziva, kakšno je njegovo vedenje, potrebe ipd. Med seboj se morajo veliko pogovarjati, da se lahko tako dobro spoznajo. O konfliktih morajo spregovoriti čim prej, dokler so še »sveži«, da se iz malega problema ne razvije večji. Dokler je problem majhen je hitreje rešljiv in ne povzroča kopičenja več problemov (Šifrar in Kajtna, 2014: 84).

Skupina lahko uspešno dela na tem, da ustvari dobro harmonijo in se potem tudi lažje sooča z reševanjem problemov, ko ti nastopijo. Lahko izboljšajo komunikacijo, kar posledično pomeni, da se znajo medsebojno bolje poslušati, prepoznavajo čustva in se nanje tudi ustrezno odzivajo. Da znajo en drugemu nuditi pomoč, kadar je potrebno. Posameznik mora znati tudi sprejeti pomoč, ki mu je nudena. Čas lahko posvetijo tudi učenju emocionalne kontrole, kar pomeni, da so pozorni na to, da sami, ustrezno, družbeno sprejemljivo izražajo čustva (Tušak, 2001: 168).

1.5.5. Komuniciranje

Da lahko rečemo, da je komunikacija uspešna, je potrebno, da prejemnik sporočilo razume točno tako, kot je oddajnik želel, da ga razume. Velikokrat se zgodi, da je razumevanje sporočila na koncu napačno in to lahko pripelje do nesporazuma. Do tega prihaja tudi znotraj športa, ko igralec drugače razume trenerjevo sporočilo. Pride tudi do obratne situacije, ko trener razume drugače. Preden izrečemo sporočilo, moramo razmisliti, kako ga oblikovati, da ga bodo razumeli vsi člani skupine. Večja je skupina, na več posameznikov moramo biti pozorni. Tušak (2003) pravi, da je razumevanje in podajanje sporočila odvisno od čustev, razpoloženj, prepričanj, vrednot, osebnostnih vrednot posameznika, ki bodisi sprejema bodisi oddaja informacijo (Tušak 2003, 109-111). Mislim, da bo vedno prihajalo do tega, da si bodo nekateri ljudje sporočilo razlagali drugače kot je bilo mišljeno. Pozorni nismo samo na to, kar na nekdo pove, ampak istočasno opazujemo tudi neverbalno komunikacijo, ki lahko velikokrat pove več kot tisoč besed. Neverbalna komunikacija lahko vpliva na razumevanje verbalnega sporočila. V tem primeru sem izhajala iz lastnih izkušenj, to je le moje sklepanje.

1.5.6. Medosebno zaupanje

Če želimo ohraniti dober odnos, moramo v odnosu vzpostaviti zaupanje. Na tem temelji vsak odnos. To se gradi iz dneva v dan skozi posamezne socialno-psihološke dogodke, kot so nudenje pomoči, spoštovanje, medsebojno izkazovanje naklonjenosti, solidarnost. Šifrar in Kajtna (2014, str. 83-84) izpostavita štiri elemente, povzete po Lamovec (1994), ki so potrebni, da je zaupanje vzpostavljeno: »[...]tveganje, odvisnost od drugega, možnost negativnega izida in prepričanje v ugoden izid.«

1.5.7. Asertivnost

Asertivnost je sposobnost, da lahko posameznik odkrito pokaže, kaj si misli, kaj čuti na neposreden način. Pokaže svoje negativne in pozitivne občutke. Asertivnost je tudi sposobnost, da se posameznik zna postaviti za svoje interese, jih zagovarjati, ob tem mora biti pozoren, da ne škoduje drugim, da spoštuje tudi njihove pravice. Odločnost je sposobnost osebe, da zna prevzeti odgovornost za svoja dejanja. Ko pride do konflikta, s sogovornikom oblikujeta sporazum, to pomeni, da najdeta rešitev, ki ustreza obema. Ljudje izhajajo iz izhodišča, da vedo, da se je potrebno vesti asertivno, ampak včasih jih tako prevzamejo negativni občutki, čustva, da vedenje ni popolnoma asertivno (Hribar, 2001: 73).

1.5.8. Altruizem

Psihologi pogosto uporabljajo naslednji dve definiciji altruizma: altruistično vedenje pomeni, da ene oseba nudi pomoč drugi osebi, ji pomaga; altruizem ne vključuje pomoči iz egoističnih iniciativ – torej, da oseba pričakuje, da ji bo ta pomoč tudi vrnjena, ravno obratno, altruizem vključuje čustveno motivirano pomoč – temu pravimo sočutna pomoč (Šifrar in Kajtna, 2014: 85).

1.5.9. Empatija

»Empatija je oblika čustvenega vživljanja v druge ljudi in ima poseben pomen znotraj medosebnih odnosov. Biti empatičen pomeni 'učinkovito reagirati z namenom koristiti nekomu drugemu bolj kot sebi' (Warden, 2001, str. 10-11). Pomembno je, da se posameznik zaveda, da se ljudje med seboj razlikujejo; da imajo ljudje različne poglede na svet, na določeno situacijo, ker imajo različne izkušnje, stališča. Doživljanje posameznika se lahko razlikuje od situacije do situacije in pomembno je, da se posameznik in drugi tega zavedajo.

1.5.10. Fair play

Posamezniki se preko ukvarjanja z ekipnim športom naučijo biti odgovorni do drugih in skupnega uresničevanja ciljev. Vse to pa je pomembno v vsakdanjem življenju.

Pri športnih aktivnostih posamezniki vzpostavijo veliko novih prijateljskih vezi, ki so lahko kratkotrajne ali pa dolgotrajne, vseživljenjske. Nekateri zato šport poimenujejo simbol prijateljstva. Šport daje možnost, da posameznik aktivno in koristno preživi prosti čas.

(Fleischman, 2004: 4, 5).

Za šport je značilen fair play, športno obnašanje. Usmerjen je proti povzročitvi telesnih ali psihičnih poškodb in proti verbalnemu nadlegovanju. Pri športnem vedenju je pomembno, da posamezniki spoštujejo drug drugega, da so pošteni in se primerno vedejo. Tega pa se mladi naučijo skozi igro, torej na bolj sproščen način pridejo do osvojitve le-tega (Fleischman, 2004: 6, 7).

1.5.11. Strpnost

»Strpnost je spoštovanje, sprejemanje in upoštevanje različnosti načinov izražanja in življenja ljudi. Vzgaja se s spoznavanjem, odprtostjo, komunikacijo in svobodo« (Hosta, 2007, str. 10).

Športna aktivnost lahko igra pomembno vlogo v posameznikovem življenju. Omogoča mu, da spozna nove ljudi in se ob aktivnosti tudi sprosti. Znanje, ki ga pridobi skozi šport, lahko prenese v vsakdanje življenje. Skozi sodelovanje v skupini se posameznik nauči sodelovanja, povezovanja, strmenja k skupnemu cilju in uresničevanju le-tega, biti strpen, prenašanja porazov, reagiranja ob zmagi ipd. (Hosta, 2007: 13).

1.5.12. Usklajevanje šole in športa

Pri mladih je predvsem pomembno, da znajo uspešno usklajevati šport in šolske obveznosti. Tako šola kot šport od posameznika zahtevata popolno predanost. Mladi veliko časa preživijo v šoli, kjer dobijo tudi obveznosti za domov (domače naloge, učenje). Popoldne pa jih čaka še trening, čez vikend po navadi tekme. Za vse to je potrebna dobra organizacija. Te situacije so lahko za mlade tudi stresne, za nekatere bolj za druge manj. Zato ima tukaj veliko vlogo dobra organizacija. Posamezniki se naučijo uspešno razporejati čas, ki ga imajo na voljo. Ukvarjanje s športno aktivnostjo pripomore k dobremu počutju, zdravemu načinu življenja, spoznavanju sebe in svojih sposobnosti ter učenju življenjskih spretnosti, organiziranosti, vztrajnosti, preciznosti (Stopinšek, 2010: 8).

2. PROBLEM

Idejo za temo diplomske naloge sem dobila iz svojih preteklih izkušenj. Želela sem si, da bi mi bila tema osebno blizu, da bi se čim bolj našla v njej. Nekaj časa sem trenirala košarko, odbojko in rokomet hkrati, kasneje pa sem se odločila, da se bom posvetila le rokometu. Ko sem razmišljala, kaj vse sem dobila skozi treniranje rokometu, sem spoznala, da rokomet ni vplival le na moje telesno, ampak tudi duševno stanje.

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Pridružujem se avtorju Škofu (2016: 31), ki govori o športu v otroški in mladostniški dobi kot o "najboljši naložbi" za človekovo kasnejšo izpolnjeno življenje.

Dejavnike, ki vplivajo na športno dejavnost, avtorji običajno delijo na objektivne oziroma stvarne in subjektivne oziroma osebne, individualne. Posameznikov socialni položaj, izobrazba in materialni pogoji vplivajo na njegovo športno dejavnost. Stvarni dejavniki so povezani z življenjskimi razmerami, s stopnjo izobrazbe in materialnimi možnostmi. Osebni dejavniki pa so povezani s posameznikovim prostim časom, njegovimi cilji in z njihovo uresničitvijo. Na področju športne dejavnosti se subjektivni dejavniki kažejo prek interesa posameznika za športno dejavnost in preko konkretnih ciljev. Ti cilji so povezani predvsem z zadovoljevanjem potreb po gibanju, socialnih stikih, lepoti gibanja, samopotrjevanju itd. (Šugman, Bednarik in Kolarič 2002: 134).

Sama sem skozi treniranje rokometu spoznala, da mi je dal zelo veliko, saj sem se v obdobju treniranja ogromno naučila o sebi, drugih. Še posebej pa ta učinek pripisujem kolektivnim športom in menim, da tega ne bi dobila pri individualnih športih. Zato se bom v svoji empirični diplomski raziskavi osredotočila na tri najpopularnejše kolektivne športe med mladimi, to so košarka, nogomet ter rokomet. Ravno delovanje v večji skupini daje posamezniku to, kar potrebuje za nadaljnje življenje. Nauči se delovati v večji skupini ljudi, se prilagajati, komunicirati, reševati probleme, biti empatičen, pridobi delovne navade. Seveda se mlad človek veliko tega nauči doma in v šoli, ampak v športu ima možnost svoje izkušnje in znanje nadgraditi na neformalen način učenja. Uči se skozi šport, ki ga ima rad, ob katerem je sproščen. Zanima me, v kolikšni meri bodo fantje in dekleta menili, da so določene socialne veščine razvili s športom, kaj jim je šport dal, ali glede tega obstajajo

morebitne razlike glede na spol, kaj in koliko k razvoju socialnih, delovnih idr. spretnosti prispevajo oblika šolanja, dolžina treniranja, intenzivnost treniranja, starost posameznika. Osredotočila se bom na dijake in študente, pa tudi na dekleta in fante.

2.1. Hipoteze in raziskovalna vprašanja

Z raziskavo, ki sem jo izvedla, sem želela preveriti naslednje delovne hipoteze (kvantitativni del) in si odgovoriti na sledeča vprašanja (kvalitativni del).

2.1.1. Hipoteze

- Hipoteza 1: Dlje ko se posameznik (otrok, mladostnik) ukvarja s športom in pogosteje ko trenira, v večji meri se bodo pri njem razvile socialne veščine (delovne navade, poslušanje, upoštevanje mnenj drugih, reševanje konfliktov, vzpostavljanje odnosov, spoštovanje).
- Hipoteza 2: Fantje, stari od 15 do 24 let, se že dlje časa ukvarjajo s športom kot pa dekleta v istem starostnem obdobju.
- Hipoteza 3: Tako dijaki kot študentje so ob treniranju razvili delovne navade.
- Hipoteza 4: Fantje gledajo na šport predvsem kot na zabavo.
- Hipoteza 5: Dekleta gledajo na šport kot na obliko neformalnega učenja.
- Hipoteza 6: Pri dijakih in študentih se osvojene socialne veščine kažejo na osnovnih področjih življenja (delovne navade, upoštevanje mnenj drugih, reševanje konfliktov, vzpostavljanje odnosov, večja samozavest).
- Hipoteza 7: Več kot polovica vprašanih se je za ekipni šport odločila zato, ker lažje delujejo v večji skupini, ker jih drugi motivirajo.
- Hipoteza 8: Fantom se je učni uspeh ob treniranju poslabšal.
- Hipoteza 9: Pri dekletih se učni uspeh ob treniranju ni spremenil.

2.1.2. Raziskovalna vprašanja (RV)

- RV1: Katere socialne spretnosti so fantje in dekleta pridobili oz. nadgradili tudi s pomočjo športa?
- RV2: Na kakšen način je kolektivni šport vplival oz. še vpliva na njihovo življenje?
- RV3: Kako usklajujejo športne dejavnosti in šolske obveznosti?
- RV4: Kaj jim pomeni šport?
- RV5: Kaj jih je pripeljalo k izbiri ekipnega športa?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava bo pojasnjevalna ali eksplanativna. Raziskovala bom, kakšne spremembe je prinesel šport mladim, natančneje košarka, nogomet in rokomet. Zanima me, kako šport vpliv na njihov osebni, socialni, čustveni razvoj, pri čem jim pomaga, kaj so se naučili skozi šport, katere socialne spretnosti so osvojili ali nadgradili s športom. Raziskava v moji diplomski nalogi bo kombinirana - kvalitativna in kvantitativna. Nekatere podatke bom pridobila z besednimi opisi, druge pa bom preštela in jih analizirala kvantitativno.

3.2. Merski instrument in viri podatkov

Kvantitativne podatke bom pridobila s pomočjo (za večino respondentov spletnega) anketnega vprašalnika, ki ga bom razdelila mladim dekletom in fantom, ki se aktivno ukvarjajo s košarko, nogometom in rokometom. Vprašalnik bo vseboval tako zaprti kot tudi odprti tip vprašanj. Pri vprašanjih zaprtega tipa bodo podani odgovori, med katerimi bodo lahko vprašani izbirali, vprašanja bodo torej alternativna in izbirna. Pod izbirna vprašanja uvrščamo t.i. stopnjevalna vprašanja – vključila bom stopnjevalne lestvice, s katerimi bodo lahko vprašani izrazili npr. v kolikšni meri jim je šport pomagal pri prevzemanju odgovornosti, sprejemanju kompromisov ali kako pomemben je zanje šport. Vprašalnik bo vseboval tudi nekaj vprašanj odprtega tipa. V vprašalnik pa sem vključila tudi tabele, v kateri sem navedla socialne veščine. Želela sem pridobiti podatke, katere veščine so vprašani osvojili skozi šport. Možnost za odgovor sem jim dala DA ali NE. V tabeli so s križcem označili odgovor na vprašanje. Celoten vprašalnik sem oblikovala sama. V pomoč pri oblikovanju vprašanj so mi bile moje športne izkušnje ter tudi sama prebrana literatura ob pisanju diplomskega dela. Z nekaj vprašanji pa bom opravila tudi intervjuje, da bom dobila še bolj natančne in poglobljene informacije. Pridobila bom opisne podatke, ki so značilni za kvalitativno raziskavo.

Z anketnim vprašalnikom sem merila posamezne spremenljivke, ki jih prikazujem v sledeči tabeli:

3.3. Spremenljivke

Tabela 3.3.1: Spremenljivke

Ime spremenljivke	Indikatorji	Modalitete
Spol	Obkrožen odgovor na vprašanje spola.	Moški, ženski

Starost	Obkrožen odgovor na vprašanje o starosti osebe.	a) 15-19 let, b) 20-24 let
Status	Obkrožen odgovor na vprašanje o statusu osebe.	Dijak/-inja, študent/-ka
Regija	Obkrožen odgovor na vprašanje, od kod prihaja posameznik.	a) Primorska b) Notranjska c) Gorenjska d) Koroška e) Dolenjska f) Štajerska g) Prekmurje
Izobraževalna ustanova	Odgovor na vprašanje, katero šolo obiskuješ.	a) Srednjo poklicno šolo b) Gimnazijo c) Fakulteto d) Visoko strokovno šolo
Učni uspeh	Odgovor anketirancev na vprašanje, kakšen je tvoj povprečen učni uspeh v šoli v zadnjih 5 letih.	a) Odličen b) Prav dober c) Dober d) Zadosten e) Nezaosten
Usklajevanje šolskih obveznosti in športa	Odgovor na vprašanje, ali uspešno usklajuješ šolske obveznosti in šport.	a) Da b) Ne
Sprememba učnega uspeha v povezavi s športom	Odgovor na vprašanje, ali se je tvoj učni uspeh spremenil, odkar si začel/-a s treniranjem športa.	a) Da, moj uspeh je zdaj boljši. b) Ne, moj uspeh je enak. c) Ne, moj uspeh se je poslabšal.
Ekipni šport	Odgovor na vprašanje, kateri ekipni šport treniraš.	a) Košarka b) Nogomet c) Rokomet
Časovna dolžina ukvarjanja s športom	Odgovor na vprašanje, kako dolgo se že ukvarjaš s tem športom.	a) Manj kot 1 leto b) 1 leto c) 2 leti d) 3 leta e) 4 leta f) 5 let g) 5-10 let h) Več kot 10 let
Ocena odnosa s soigralci	Odgovor na vprašanje, kako bi ocenil/-a svoj odnos s soigralci.	Ocenjevalna lestvica od 1 do 5 (1 pomeni »zelo slab«, 2 pomeni »slab«, 3 pomeni »niti slab niti dober«, 4 pomeni »dober«, 5 pomeni »odličen«)
Druženje s člani ekipe	Odgovor na vprašanje, ali se s člani ekipe družiš tudi izven treningov in tekem?	a) Z vsemi se družim tudi izven športnih dejavnosti. b) Družim se le z nekaterimi. c) Z nikomer se ne družim v času, ko ni treninga ali tekme.
Pridobitev socialnih veščin skozi treniranje ekipnega športa	Odgovor na vprašanje, ali so navedene socialne veščine pridobili skozi šport.	Odgovorili so lahko z DA ali NE.
Pridobljene socialne veščine v vsakdanjem življenju	Odgovor na vprašanje, ali se določene pridobljene socialne	Odgovorili so lahko z DA ali NE.

	veščine kažejo v vsakdanjem življenju.	
Navezovanje stikov	Odgovor na vprašanje, ali opaziš razliko glede svoje veščine navezovanja stikov pred začetkom treniranja in zdaj.	a) Da, zdaj lažje navezujem stike. b) Ne, stike sem navezoval/-a brez problema že pred začetkom treniranja. c) Ne, še vedno imam težave z navezovanjem stikov.
Vpliv športa na razvoj socialnih spretnosti	Odgovor na vprašanje, koliko menijo, da je ekipni šport vplival na razvoj socialnih spretnosti.	Ocenjevalna lestvica od 1 do 5 (1 pomeni »sploh ni vpliv«, 2 pomeni »ni vplival«, 3 pomeni »niti ni vplival niti je vplival«, 4 pomeni »je vplival«, 5 pomeni »zelo je vplival«)
Razlogi za izbiro ekipnega športa	Odgovor na vprašanje, zakaj so se odločili za ekipni in ne za individualni šport.	a) Rad/-a imam delo v skupini. b) Da spoznam nove ljudi. c) Zaradi občutka pripadnosti. d) Lažje treniram v skupini, ker me drugi motivirajo. e) Ne maram individualnih dejavnosti niti individualnih športov.
Pomen športa	Odgovor na vprašanje, kaj ti pomeni šport.	a) Zabavo b) Sprostitev c) Neformalno obliko učenja d) Druženje
Pomen socialnih veščin	Odgovori na posamezne trditve.	Trditve so lahko potrdili z Da ali zanikali z odgovorom NE. Bilo je 11 trditev.

3.4. Populacija in vzorčenje

Populacijo oziroma, bolj točno, tri populacije predstavljajo mladi, ki so stari od 15 do 24 let in se aktivno ukvarjajo z zgoraj navedenimi kolektivnimi športi –nogomet, košarka in rokomet. Zanimalo me je, kako velika je populacija mladih v okviru vsakega od treh izbranih športov. Preko elektronske pošte sem kontaktirala strokovne delavce na košarkarski, nogometni in rokometni zvezi Slovenije. Populacijo N pri nogometu predstavlja 1981 registriranih igralk in 26.700 igralcev v tej starostni kategoriji (vir: Najla Hodžič, tekmovalno-licenčna sekretarka na NZS). Populacijo K pri košarki predstavlja 391 registriranih igralk in 2149 igralcev v tej starostni kategoriji od 15 do 24 let (vir: Gorazd Trontelj, komisionar članskih tekmovanj KZS). Populacijo R pri rokometu predstavlja 1184 igralcev in 516 igralk isti starostni kategoriji (vir: Agata Ahaldi, strokovna delavka RZS). Če vse seštejemo, skupno populacijo NKR za mojo raziskavo predstavlja 32.921 igralk in igralcev starostni kategoriji od 15 do 24 let. Ker je populacija NKR prevelika, da bi v raziskavo vključila vse NKR igralk in igralce – vsaka od treh populacij je večja 500

enot -, bom na podlagi vzorčenja zbrala podatke le o določenem številu enot celotne populacije. V raziskavi si sicer želim priti do ugotovitev, ki bi v čim večji meri veljale za celotno populacijo NKR, vendar bo moje vzorčenje neslučajnostno, ker vse enote iz populacije NKR ne bodo imele enakih možnosti, da bodo izbrane v vzorec. Vzorec bo tudi priročen, ker bom izbrala klube, ki so mi osebno najbolj dostopni, npr. ker sem z njimi že sodelovala. Z njimi se bom torej najprej dogovorila za sodelovanje. Odločila sem se, da bom za vsak šport vprašalnike razdelila 50 fantom in 50 dekletom, nato pa bom intervjuje izvedla s po enim fantom in enim dekletom iz teh treh športnih panog. Tako bom izvedla še 6 intervjujev. Skupaj sem anketirala 150 športnic in 150 športnikov, ki pa prihajajo iz različnih klubov po Sloveniji. Športniki in športnice so tako srednješolci kot tudi študenti. Intervjuje pa sem izvedla z osebami, ki jih že dlje časa spremljam na njihovi športni poti.

Stvarna opredelitev: športniki in športnice, ki se ukvarjajo s košarko, nogometom in rokometom in so stari od 15 do 24 let.

Časovna opredelitev: avgust in september leta 2022

Krajevna opredelitev: košarkarski, nogometni in rokometni klubi po Sloveniji.

3.5. Zbiranje podatkov

Intervjuje sem izvedla v mesecu avgustu 2022. Z intervjuvanci sem se že dober mesec prej dogovorila za datum in uro srečanja. Dobili smo se pri posameznikih v njihovem domačem kraju. Odločila sem se, da bo intervju potekal na čim bolj sproščen način. Zato sem z nekaterimi sedela na kavi in klepetala, z drugimi pa šla na malo daljši sprehod in ob tem pridobivala podatke, ki sem jih potrebovala za diplomsko raziskavo. Ankete pa sem izvedla preko spleta. Več klubom po Sloveniji sem poslala anketo in vodilne v klubih prosila, če jo lahko pošljejo svojim igralcem izbrani starostni kategoriji, da jo izpolnijo in pošljejo nazaj na njihov elektronski naslov. Potem pa so mi vodilni v klubu pošiljali izpolnjene vprašalnike po elektronski pošti. Nisem vseh prejela na enkrat, ker je bil avgust čas počitnic in so jih nekateri mladi izpolnjevali septembra. Prejete ankete sem dobivala na elektronski naslov v mesecu avgustu in septembru. Bližjim klubom pa sem ankete dala tudi v fizični obliki, ti pa so jih potem razdelili med igralce in mi jih potem nazaj predali tudi v fizični obliki.

3.6. Obdelava in analiza podatkov

Podatke, ki sem jih dobila z vprašalniki, sem obdelala kvantitativno in kvalitativno, ker so vključevala tako odprt kot zaprt tip vprašanj. Naprej sem vprašalnike razporedila glede na šport (N, K ali R), znotraj posameznega športa pa še glede na spol. Podatke sem za boljšo preglednost vnesla v posamezne tabele ter kasneje naredila še grafe. Tabele sem oblikovala znotraj programa Microsoft Word, grafe pa znotraj programa Microsoft Excel.

Odgovore na vprašanja v intervjujih ter odgovore na vprašanja odprtega tipa v anketnem vprašalniku sem obdelala kvalitativno. Uporabila sem metodo odprtega kodiranja. Izjave vprašanih sem razporedila po stolpcih in vrsticah tabele in jih smiselno združevala, da sem potem prišla do meni smiselnih izvlečkov. Izjave s podobno tematiko sem združila pod skupno kodo. Sledilo je odnosno kodiranje. Tukaj sem prišla do skupnih kod, ki so bile na koncu združene v večje skupine.

4. REZULTATI

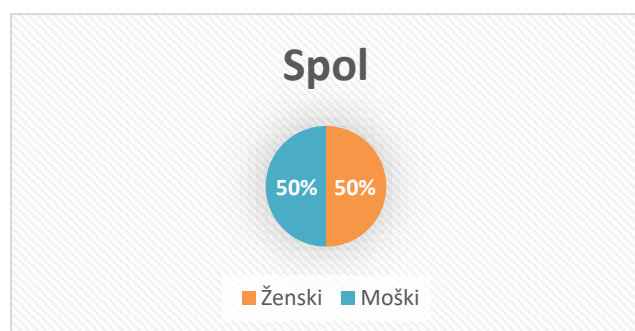
4.1. Ankete

4.1.1. Analiza pridobljenih podatkov

1. vprašanje: Spol

V raziskavi je sodelovalo 300 anketirancev (100,00 %), od tega je bilo 150 športnic (50,00 %) in 150 športnikov (50 %), ki se ukvarjajo bodisi s košarko, nogometom ali rokometom.

Graf 4.1.1.1.: Spol udeležencev



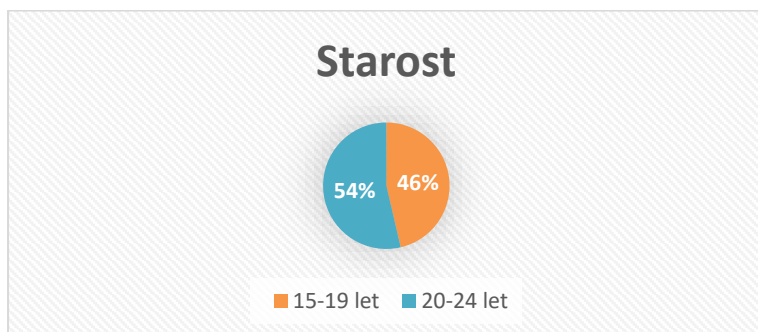
2. vprašanje: Starost

V raziskavi je sodelovalo 139 anketirancev starih od 15-19 let (46,33 %) in 161 (53,67 %) anketirancev, ki so stari od 20-24 let.

Tabela 4.1.1.2.: Starost

Starost	Dekleta (<i>f</i>)	Fantje (<i>f</i>)	<i>f</i> _%
15-19 let	72	67	139 (46,33 %)
20-24 let	78	83	161 (53,67 %)
Skupaj	150	150	300 (100,00 %)

Graf 4.1.1.2: Starost udeležencev



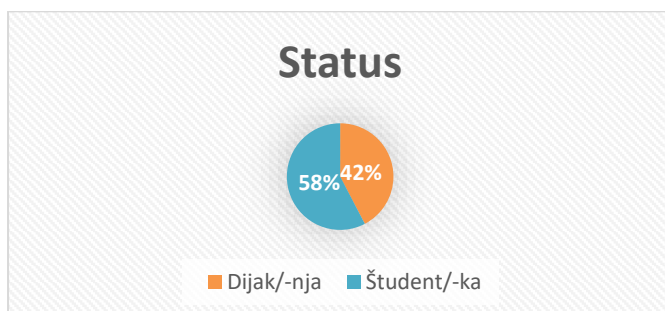
3. vprašanje: Status

V raziskavi je sodelovalo 127 (42,3 %) dijakov oz. dijakinj in 173 (57,7 %) študentov oz. študentk. Med anketiranimi je bilo 127 dijakov, od tega 71 (23,67 %) deklet in 54 (18,00 %) fantov. V raziskavi je sodelovalo 173 študentov, 79 (26,33 %) deklet in 96 (32,00 %) fantov.

Tabela 4.1.1.3: Status

	Dekleta		Fantje	
	<i>f</i>	<i>f</i> _%	<i>f</i>	<i>f</i> _%
Dijaki	71	23,67 %	54	18,00 %
Študenti	79	26,33 %	96	32,00 %
SKUPAJ	300 (100 %)			

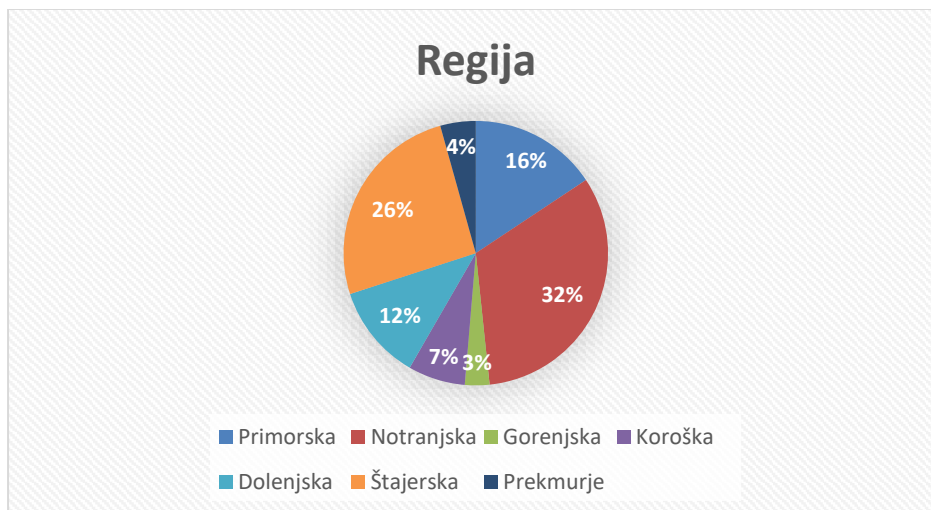
Graf 4.1.1.3: Status



4. vprašanje: Bivalne regije anketirancev

V anketi je sodelovalo 47 (15,66 %) anketirancev s Primorske, 98 (32,67 %) z Notranjske, 9 (3,00 %) z Gorenjske, 21 (7,00 %) s Koroške, 35 (11,67 %) z Dolenjske, 77 (25,67 %) s Štajerske in 13 (4,33 %) s Prekmurja.

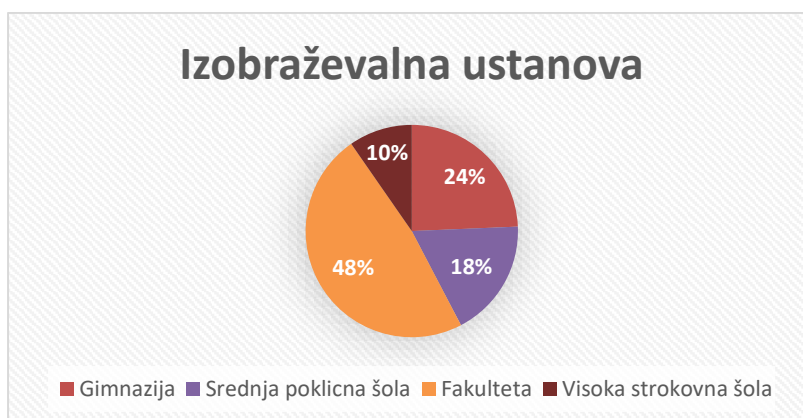
Graf 4.1.1.4: Bivalne regije



5. vprašanje: Šolanje

V raziskavi je sodelovalo 127 dijakov oz. dijakinj, od tega jih 73 (24,33 %) obiskuje gimnazijo, 54 (18,00 %) pa srednjo poklicno šolo. Na drugi strani pa je anketo izpolnilo 173 študentov oz. študentk, od tega pa jih 144 (48,00 %) obiskuje fakulteto, 29 (9,67 %) pa visoko strokovno šolo.

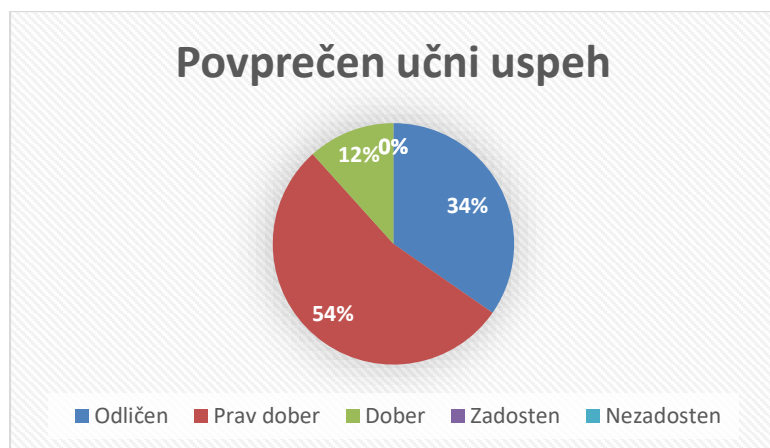
Graf 4.1.1.5: Šolanje



6. vprašanje: Povprečen učni uspeh

V anketi so sodelovali 104 (34,67 %) udeleženci z odličnim, 161 (53,66 %) s prav dobrim 35 (11,67%) z dobrim učnim uspehom. Med anketiranci pa ni bilo nobenega, ki bi imel zadosten ali nezadosten učni uspeh.

Graf 4.1.1.6: Učni uspeh



7. vprašanje: Usklajevanje šolskih obveznosti in športa

Večina anketiranih, 267 (89,00 %), uspešno usklajuje šolske obveznosti in šport, le 33 (11,00 %) jih pa meni, da niso uspešni v usklajevanju le teh dveh segmentov.

Tabela 4.1.1.7: Usklajevanje šolskih obveznosti in športa

Usklajevanje obveznosti	Dijaki (f)	Študenti (f)	Skupaj (f%)
Da	109	158	267 (89,00 %)
Ne	18	15	33 (11,00 %)
Skupaj	127	173	300 (100,00 %)

Graf 4.1.1.7: Usklajevanje šolskih obveznosti in športa



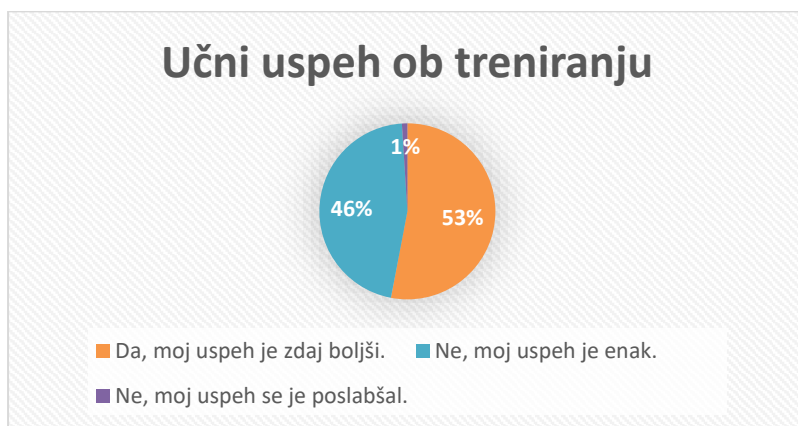
8. vprašanje: Učni uspeh v povezavi s športom

V anketi je 159 (53,00 %) anketirancev odgovorilo, da se jim je učni uspeh izboljšal po tem, ko so se začeli ukvarjati s športom. 138 (46,00 %) vprašanih meni, da se jim učni uspeh ni spremenil, le 3 (1,00 %) vprašani pa so opazili, da se jim je učni uspeh poslabšal od takrat, ko so začeli s treningi.

Tabela 4.1.1.8: Učni uspeh v povezavi s športom

	Dekleta		Fantje	
	f	$f_{\%}$	f	$f_{\%}$
Da, moj uspeh je zdaj boljši.	83	27,67 %	76	25,33 %
Ne, moj uspeh je enak.	57	19,00 %	81	27,00 %
Ne, moj uspeh se je poslabšal.	0	0,00 %	3	1,00 %
SKUPAJ	300 (100,00 %)			

Graf 4.1.1.8: Učni uspeh po začetku treniranja športa



9. vprašanje: Časovno obdobje ukvarjanja s športom

Največ anketiranih, 88 (29,33 %) se s športom ukvarja 5-10 let. Pet let se s športom ukvarja 76 (25,33 %) vprašanih, več kot 10 let 59 (19,67 %) oseb, 4 leta 48 (16,00 %) vprašanih, 3 leta 14 (4,67 %) vprašanih, 2 leti 3 (1,00 %), manj kot eno leto pa 12 anketirancev (4,00 %).

Tabela 4.1.1.9: Časovno obdobje ukvarjanja s športom

Časovna dolžina	Dekleta (f)	Fantje (f)	Skupaj ($f_{\%}$)
Manj kot 1 leto	9	3	12 (4,00 %)
1 leto	0	0	0 (0,00 %)
2 leti	1	2	3 (1,00 %)

$$M_e = \frac{x_{\frac{N}{2}} + x_{(\frac{N+1}{2})}}{2} = \frac{x_{150} + x_{151}}{2} = \frac{5+5}{2} = \frac{10}{2} = \mathbf{5}$$

Graf 4.1.1.10: Ocena odnosa s soigralci



Graf 4.1.1.11: Druženje s soigralci



12. vprašanje: Pridobitev veščin s treniranjem ekipnega športa

Tabela 4.1.1.12: Pridobitev veščin s treniranjem ekipnega športa

Sposobnosti/veščine	Dijaki DA/NE (f)	Študenti DA/NE (f)	DA (f%) Skupaj	NE (f%) Skupaj
Spoštovanje drugih	111/16	153/20	264 (88 %)	36 (12,00 %)
Delovne navade	113/14	170/5	281 (93,67 %)	19 (6,33 %)
Reševanje konfliktov	110/17	169/4	279 (93,00 %)	21 (7,00 %)
Upoštevanje mnenj drugih	121/6	162/11	283 (94,33 %)	17 (5,67 %)
Prevzemanje odgovornosti	119/8	171/2	290 (96,67 %)	10 (3,33 %)
Samozavest	59/68	109/64	168 (56,00 %)	132 (44,00 %)
Poslušanje	40/87	103/70	143 (47,67 %)	157 (52,33 %)
Strpnost	110/17	158/15	268 (89,33 %)	32 (10,67 %)
Marljivost	80/47	117/56	197 (65,67 %)	103 (34,33 %)
Spoprijemanje z vzponi in padci	127/0	173/0	300 (100,00 %)	0 (0,00 %)
Taktičnost	51/76	137/37	187 (62,33 %)	113 (37,67 %)
Altruizem oz. nesebičnost	107/20	154/19	261 (87,00 %)	39 (13,00 %)
Prelaganje odgovornosti	9/118	12/161	21 (7,00 %)	279 (93,00 %)
Vzpostavljanje odnosov	76/51	104/69	180 (60,00 %)	120 (40,00 %)
Fair play	127/0	173/0	300 (100,00 %)	0 (0,00 %)
Tekmovalnost	82/45	136/37	218 (72,67%)	82 (27,33 %)
Egoizem	0/127	0/173	0 (0,00 %)	300 (100,00 %)
Agresivnost	18/109	6/167	24 (8,00 %)	276 (92,00 %)

Tako dijaki kot študenti menijo, da so večino navedenih socialnih veščin razvili oz. nadgradili skozi treniranje ekipnega športa. Veščine, za katere mislijo tako dijaki kot študentje, da so jih razvili skozi šport, so: spoštovanje drugih, delovne navade, reševanje konfliktov, upoštevanje mnenj drugih, prevzemanje odgovornosti, strpnost, marljivost, spoprijemanje z vzponi in padci, altruizem, vzpostavljanje odnosov, fair play, tekmovalnost. Študentje so temu dodali še nekaj veščin, za katere pa dijaki v manjši meri menijo, da so jih razvili: samozavest, poslušanje, taktičnost. Lastnosti, za katere pravijo, da jih niso razvili, pa so naslednje: prelaganje odgovornosti, egoizem (včasih je potrebno tudi vso odgovornost prenesti nase, se opogumiti in narediti dobro za ekipo – tako lahko ima egoistična poteza tudi pozitiven prizvok) in agresivnost.

13. vprašanje: Osvojene veščine na drugih področjih v življenju

Tabela 4.1.1.13: Osvojene veščine, ki so po mojem mnenju najbolj specifične za športno igro, na drugih področjih v življenju kot zgolj v športu

Sposobnosti/veščine	Dijaki DA/NE	Študenti DA/NE	DA (f%) Skupaj	NE (f%) Skupaj
Lažje navezovanje stikov	62/65	118/55	180 (60,00 %)	120 (40,00 %)
Večja samozavest	102/25	162/11	264 (88,00 %)	36 (12,00 %)
Konstruktivnejše reševanje konfliktov	73/54	118/55	191 (63,67 %)	109 (36,33 %)
Poslušanje mnenj drugih	71/56	132/41	203 (67,67 %)	97 (32,33 %)
Večja socialna mreža	85/42	102/71	187 (62,33 %)	113 (37,67 %)
Vztrajnost	110/17	158/15	269 (89,67 %)	31 (10,33 %)
Izražanje in prepoznavanje čustev	54/73	98/75	152 (50,67 %)	148 (49,33 %)
Sposobnost dela v skupini	93/34	156/17	249 (83,00 %)	51 (17,00 %)
Spopadanje s stresom	34/93	122/51	156 (52,00 %)	144 (48,00 %)

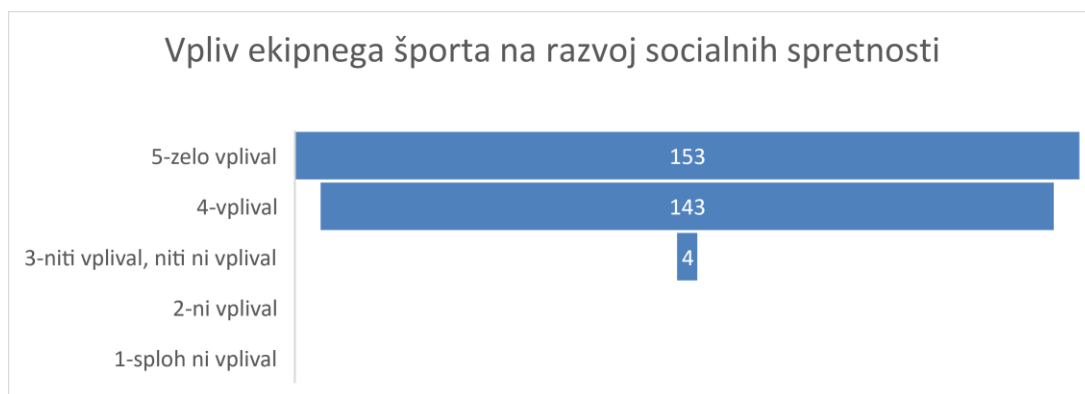
V tej tabeli so vprašani morali označiti, katere njihove osvojene veščine se izražajo tudi na drugih področjih v življenju. Veščine, ki so jih izpostavili tako dijaki kot tudi študenti: večja samozavest, konstruktivno reševanje konfliktov, poslušanje mnenj drugih, večja socialna mreža, vztrajnost, sposobnost dela v skupini. Študenti pa so izpostavili še: lažje navezovanje stikov, izražanje in prepoznavanje čustev ter spopadanje s stresom.

14. vprašanje: Razlika pri navezovanju stikov pred treniranjem in zdaj

Več kot polovica, 180 (60,00 %) vprašanih lažje navezuje stike z ostalimi, odkar trenirajo šport. Veliko je tudi takšnih, 76 (25,33 %), ki že pred treniranjem niso imeli težav z navezovanjem stikov. Nekateri vprašani, teh je 44 (14,67 %), imajo še vedno težave pri vzpostavljanju odnosov z drugimi.

Mediana ali središčna vrednost 5 pomeni, da je 50 % anketirancev dalo oceno manj ali enako 5. Drugih 50 % anketirancev pa je dalo vpliv ekipnega športa na razvoj socialnih spretnosti ocenilo s 5, kar je bila tudi najvišja možna ocena.

Graf 4.1.1.15: Vpliv ekipnega športa na razvoj socialnih spretnosti



16. vprašanje: Odločitev za ekipni šport

Največ vprašanih, 121 (40,33 %), se je za treniranje ekipnega športa odločilo z namenom, da bodo spoznali nove ljudi, sklepali nova prijateljstva. Zato ker imajo radi delo v skupini, se je za ekipni šport odločilo 68 (22,67 %) vprašanih. 52 (17,33 %) vprašanih športnikov se je za enega od teh športov odločilo zato, ker jim treniranje z drugimi daje večjo motivacijo, zagon. Nekateri vprašani, 36 (12,00 %), pa enostavno ne marajo individualnih dejavnosti in so se ravno zaradi tega odločili za ekipni in ne za individualni šport. 23 (7,67 %) anketirancev pa se je ekipnemu športu pridružilo ravno zaradi občutka pripadnosti.

Graf 4.1.1.16: Odločitev za ekipni šport



17. vprašanje: Pomen športa

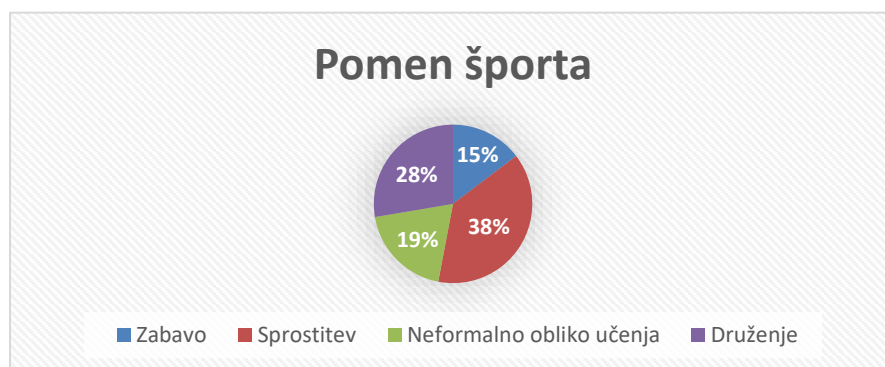
Šport predstavlja sprostitutev za 115 (38,33 %) vprašanih, 58 (19,33 %) jih šport vidi kot neformalno obliko učenja. Nekateri šport vidijo kot druženje s prijatelji - tako je odgovorilo 83 (27,67 %) vprašanih, 44 vprašanih (14,67 %) pa ukvarjanje s športom vidijo kot obliko zabave.

Na vprašalnik je odgovorilo 150 deklet. Dekleta šport v največjem številu vidijo kot neformalno obliko učenja, saj jih je tako odgovorilo 51 (34,00 %) vprašanih. Naslednji največkrat izbrani odgovor pri dekletih je bil šport kot sprostitutev. Tako je odgovorilo 44 (29,33 %) deklet. 32 (21,33 %) deklet je odgovorilo, da jim šport predstavlja obliko druženje, 23 (15,33 %) deklet pa da šport vidijo kot zabavo.

Tabela 4.1.1.17: Pomen športa

Pomen športa	Dekleta (f)	Fantje (f)	Skupno število oseb (f _%)
Zabavo	23	21	44 (14,67 %)
Sprostitutev	44	71	115 (38,33 %)
Neformalno obliko učenja	51	7	58 (19,33 %)
Druženje	32	51	83 (27,67 %)
Skupaj	150	150	300 (100,00 %)

Graf 4.1.1.17: Pomen športa



18. vprašanje: Učenje ob vzponih in padcih

Anketirani so pri vprašanju, česa se največ naučijo v primeru zmage ali poraza svoje ekipe, največkrat izpostavili povezanost ekipe (*npr. vidim, če smo dovolj močni kot skupina; pokažemo, če smo med seboj pravi prijatelji; dokažemo, če smo res skupaj v dobrem in slabem; v takem primeru vidim, če imamo v ekipi timski duh, ki je zelo pomemben za naše*

uspehe). Na drugi strani pa so nekateri poudarili, kako pomembno je spoprijemanje z vzponi in padci (*npr. če se bomo znali pobrati po porazu; če znamo sprejeti poraz in v naslednjo tekmo iti močnejši; vidi se, kdo bo znal iz tega izvleči nekaj dobrega za naprej in kdo ne*). Menim, da sta obe veščini izjemno pomembni za uspešno delovanje ekipe tako v primeru zmage kot v primeru poraza.

19. vprašanje: Prednosti ekipnih športov

Naslednje vprašanje, ki je bilo postavljeno anketiranim, je bilo, katere so prednosti ekipnega športa v primerjavi z individualnim. Anketirani so pri tem vprašanju omenili prednosti dela v skupini, ki prinese medsebojno pomoč, spodbujanje, zaupanje (*npr. če imaš slab dan, te soigralci spravijo v dobro voljo; če ti na tekmi ne gre, ti bodo pomagali soigralci in mogoče oni ta dan dali več od sebe; drug drugega vedno spodbujamo, da smo bolj motivirani za trening, tekmo*). Izpostavili so tudi medsebojno učenje, ki je eden izmed pomembnih faktorjev treniranja v večji skupini (*npr. drug od drugega se lahko veliko naučimo, lažje pridemo do željenih ciljev ob pomoči drug drugega; učimo se ravnati v primeru konfliktov, porazov; tako kot se v življenju srečamo s težkimi situacijami, tako se tudi v športu in to lahko prenesemo v naš vsak dan*).

Spet drugi so izpostavili medsebojno druženje, ker mlademu človeku v skupini ljudi nikoli ni dolgčas. Ti vprašani na šport gledajo kot na sprostitev, druženje (*na treningu se tudi pošalimo, poklepetamo; spoznal sem tudi ogromno prijateljev, s katerimi komaj čakam, da se vidim na popoldanskem treningu*).

20. vprašanje: Zakaj se odločiti za ekipni šport?

Anketiranim sem postavila vprašanje, zakaj bi nekomu svetovali, da se odloči za treniranje ekipnega športa. Zelo veliko število odgovorov se je nanašalo ravno na druženje, ki ga oseba doživi v večjem kolektivu. Sledili so podobni odgovori kot so spoznavanje novih ljudi, sklepanje prijateljstev. Nekateri pravijo, da so ravno skozi treninge znotraj ekipe spoznali svoje prave prijatelje, ki jih bodo imeli za celo življenje. Zelo zanimivo mi je bilo tudi to, da so poudarili tudi podporo, ki jo doživijo v ekipi. Torej v primeru zmage se skupaj poveselijo, v primeru poraza pa lažje skupaj prebrodijo težke minute. Nekateri so dejali, da v ekipi dobijo to moč, krila, ko človeku ne gre, ker ga drugi dvigajo, mu dajo motivacijo in voljo. Med odgovori se je znašla tudi medsebojna pomoč, pomoč drugim. Vprašani so napisali, da se naučijo pomagati drugim, sprejemati pomoč in vso to znanje preneseš tudi v vsakdanje življenje.

21. Trditve

a) *Na treningu in tekmi se med seboj spoštujemo.*

Vseh 300 (100,00 %) anketiranih je odgovorilo, da se na treningu in tekmi med seboj spoštujejo.

b) *Ko na tekmi zmagamo, se poveselimo, ko pa zgubimo, pa smo drug drugemu v oporo.*

Na trditev, da se po tekmi poveselijo, ko zmagajo, drug drugemu so pa v oporo, ko zgubijo, je 298 (99,33 %) vprašanih odgovorilo z »da« in le 2 (0,67 %) sta odgovorila z »ne«.

c) *Ko zgubimo, se v ekipi velikokrat skregamo.*

Trditev, da se po tekmi velikokrat skregajo, sta potrdila le 2 vprašana (0,67 %), 298 (99,33 %) pa jih je to zanikalo.

d) *Če se na tekmi poškoduje moj/-a soigralec/-ka ali nasprotnik/-ca, mu/ji pomagam.*

Če bi se na tekmi poškodoval soigralec ali nasprotnik vprašanega, mu po lastni oceni pomaga 296 (98,67 %) vprašanih, le 4 (1,33 %) pa mu ne pomaga.

e) *Odkar treniram, imam več prijateljev.*

Odkar se ukvarjajo s športom, ima 185 (61,67 %) vprašanih več prijateljev, 115 (38,33 %) pa jih meni, da nimajo nič več prijateljev.

f) *Odkar treniram, imam manj časa za ostale prijatelje.*

Odkar trenirajo, ima 165 (55,00 %) vprašanih manj časa za ostale prijatelje, 135 (45,00 %) vprašanih pa se s tem ne strinja.

g) *Na treningu se sprostim in imam potem več energije ter volje za učenje.*

271 (90,33 %) vprašanih ima po treningu več energije za učenje, 29 (9,67 %) pa jih meni, da imajo takrat manj energije, ker so utrujeni od športne aktivnosti.

h) *Kadar imam veliko obveznosti za šolo, ne grem na trening, ker mi potem zmanjka časa.*

Večina vprašanih, 208 (69,33 %), se treningu ne odpove zaradi obveznosti, ki jih imajo za šolo, 92 (30,67 %) vprašanih pa v takšnih primerih trening izpusti.

i) *Če me na treningu ali tekmi kaj razjezi, se znam kontrolirati in na konstruktiven način rešim težavo.*

V primeru problema se po lastni oceni na konstruktiven način odzove 279 (93,00 %) vprašanih, 21 (7,00 %) pa se jih v taki situaciji ne zna kontrolirati in odzvati konstruktivno.

j) Če naredim napako na treningu ali tekmi, odgovornost za to prenašam na druge.

Večina vprašanih, 207 (69,00 %), v primeru napake odgovornosti ne prenaša na druge, 93 (31,00 %) pa jih v tej situaciji reagira nasprotno.

4.1.2. Preverjanje hipotez

H1: Dlje ko se posameznik (otrok, mladostnik) ukvarja s športom in pogosteje ko trenira, v večji meri se bodo pri njem razvile socialne veščine (delovne navade, poslušanje, upoštevanje mnenj drugih, reševanje konfliktov, vzpostavljanje odnosov, spoštovanje ipd.).

Tabela 4.1.2.1: Izračun Pearsonovega koeficienta korelacije r

Dolžina treniranja	Število oseb X	*Povprečni razvoj socialni veščin Y	X ²	Y ²	XY
Manj kot 1 leto	12	7,42	144	55,06	89,04
1 leto	0	0	0	0	0
2 leti	3	7,67	9	58,83	23,01
3 leta	14	8,93	196	79,75	125,02
4 leta	48	9,87	2304	97,42	473,76
5 let	76	11,24	5776	126,34	854,24
5-10 let	88	12,24	7744	149,82	1077,12
Več kot 10 let	59	12,92	3481	166,93	762,28
SKUPAJ	300	70,29	19654	734,15	3404,47

*Izhajala sem iz tabele 4.1.1.12, kjer so anketiranci označili, katero socialno veščino so po njihovem mnenju razvili s pomočjo športa in katere ne. Številčno je bilo možno označiti največ 17 socialnih veščin. V prilogi pa dodajam še tabelo, kjer so podatki razvrščeni za vsakega posameznika, torej koliko let trenira in koliko veščin je po njegovem mnenju razvil.

Za dokazovanje te hipoteze sem uporabila Pearsonov koeficient korelacije r. Prikaz izračuna:

$$r_{xy} = \frac{N \times (X \times Y) - (X \times Y)}{\sqrt{\{(N \times X^2) - (X)^2\} \times \{(N \times Y^2) - (Y)^2\}}} = \frac{8 \times 3404,47 - (300 \times 70,29)}{\sqrt{\{(8 \times 19654) - (300)^2\} \times \{(8 \times 734,15) - (70,29)^2\}}} = \frac{6148,76}{7918,012} = 0,777$$

Rezultat nam pove, da gre med spremenljivkama dolžine ukvarjanja s športom in razvoja socialnih veščin za močno povezanost, saj r je koeficient visok od 0,60 do 0,80. Torej drži, da dlje, ko se posameznik ukvarja s športom, več socialnih veščin bo razvil. Hipotezo 1 lahko potrdim.

H2: Fantje, stari od 15 do 24 let, se že dlje časa ukvarjajo s športom kot pa dekleta.

To hipotezo lahko potrdim, ker se več kot 4 leta s športom ukvarja več fantov starih od 15 do 24 let kot pa deklet v istem starostnem razponu: več kot 4 leta se s športom ukvarja 128 (42,67 %) deklet in 143 (47,67 %) fantov.

H3: Tako dijaki kot študentje so ob treniranju razvili delovne navade.

Zgoraj navedeno hipotezo lahko potrdim. Na 7. vprašanje, če usklajujejo šolo in šport, je 89,00 % vseh vprašanih odgovorilo z »da«. Od tega jih bilo 109 (85,83 % vseh vprašanih dijakov) dijakov in 158 (91,33 % vseh vprašanih študentov) študentov. Pri 12. vprašanju, pa so morali vprašani v tabeli označiti, ali so v času treniranja športa razvili katero od navedenih socialnih spretnosti. Med drugimi so bile navedene tudi delovne navade; 113 (88,98 % vseh dijakov) dijakov je odgovorilo z »da«, prav takšen odgovor je dalo tudi 170 (98,27 % vseh študentov) študentov. Skupno je tako odgovorilo 281 vprašanih, kar predstavlja 93,67 % anketiranih.

H4: Fantje gledajo na šport predvsem kot na zabavo.

Fantje so največkrat izbrali odgovor sprostitev. Tako je odgovorilo 71 (47,33 %) fantov od 150 sodelujočih. Ker le 21 (14 %) fantov gleda na šport kot na zabavo, lahko to hipotezo ovržem.

H5: Dekleta gledajo na šport kot na obliko neformalnega učenja.

To hipotezo lahko potrdim, ker je 51 (34 %) od 150 vprašanih deklet izbralo odgovor, da šport vidijo kot obliko neformalnega učenja.

H6: Pri dijakih in študentih se osvojene socialne veščine kažejo na osnovnih področjih v življenju (delovne navade, upoštevanje mnenj drugih, reševanje konfliktov, vzpostavljanje odnosov, večja samozavest).

Na podlagi vseh odgovorov, ki so jih dali tako dijaki kot študentje, lahko rečem, da se socialne veščine ne kažejo prav na vseh področjih v življenju. Ta hipoteza bi bila potrjena,

če bi se nanašali le na odgovore študentov. Od 127 vprašanih dijakov jih je 73 (57,49 %) odgovorilo, da se osvojene socialne veščine ne kažejo pri njihovem spopadanju s stresom, 93 (73,23 %) pa jih je menilo, da se te veščine ne kažejo pri izražanju ter prepoznavanju čustev.

H7: Več kot polovica vprašanih se je za ekipni šport odločila zato, ker lažje delujejo v večji skupini, ker jih drugi motivirajo.

Največ vprašanih, 121 (40,33 %), se je za treniranje ekipnega športa odločilo zato, ker so želeli spoznati nove ljudi, sklepati nova prijateljstva. 52 (17,33 %) vprašanih športnikov se je za enega od teh športov odločilo zato, ker jim treniranje z drugimi daje večjo motivacijo, zagon. To hipotezo lahko ovržem, ker je največ vprašanih izbralo odgovor, da radi spoznavajo nove ljudi.

H8: Fantom se je učni uspeh ob treniranju poslabšal.

V anketi je sodelovalo 150 fantov. 83 (55,33 %) fantom se po njihovi oceni učni uspeh ni spremenil, 3 (2 %) fantom pa se je učni uspeh poslabšal. Večina fantov meni, da se jim učni uspeh ni spremenil, da je ostal takšen kot je bil prej. Hipotezo lahko na podlagi teh rezultatov ovržem, ker le 3 vprašani menijo, da se jim je učni uspeh poslabšal, od kar so se začeli ukvarjati s športom.

H9: Pri dekletih se učni uspeh ob treniranju ni spremenil.

V anketi je sodelovalo 150 deklet. 95 (59,75 %) jih je odgovorilo, da se jim je izboljšal učni uspeh. 55 (39,86 %) dekletom se po njihovi oceni učni uspeh ni spremenil. Hipotezo lahko ovržem, ker 59,75 % deklet meni, da se jim je učni uspeh izboljšal.

4.2. Intervjuji

Rezultate vseh intervjujev bom predstavila skozi teme, ki sem si jih tudi zastavila, ko sem sestavljala vprašanja za intervju. V vsaki temi pa se bodo znašle tudi različne kategorije, ki jo sestavljajo.

4.2.1. Športni začetki

Pri tej temi smo se z vsemi sogovorniki najprej dotaknili začetka njihove kariere, ki sega v **osnovno šolo** (v 3. razredu osnovne šole (A1, D1), moji športni začetki povezani ravno s športno vzgojo v šoli (B1), začela s treningi na tej osnovni šoli (B5), športni začetki povezani ravno s športno vzgojo v šoli (B6), nekje na začetku petega razreda (C1), v osnovni šoli pri 8 letih (E1), pri 6. letih (F1)).

Sogovorniki so tudi povedali, kaj oziroma kdo jih je motiviral(o), da so se začeli ukvarjati s športom in v največji meri so bili to **ožji družinski člani, učitelji in trenerji** (od nekdanj povezan s športom, ker je moj brat treniral nogomet, sestra pa roket (A3), sem tudi sam vedel, da me zanima ekipni šport (A4), znotraj družine (A5), trener (A6), učiteljica športne vzgoje (B2), moj oče (C10, F2, F4), motivirala gospa Alenka - to je bila moja prva trenerka (D2), s sestro sva se odločili, da bova šli na prvi trening (D3), dobra v tem športu in sem iz tega črpala še dodatno energijo in motivacijo (D9), motiviral moj oče in sestra (E2), sestra (E6)).

Obstajajo pa tudi različni razlogi, zakaj so se odločili ravno za ta šport. Kar nekaj se jih je odločilo za ta šport zato, ker se je že nekdo v **družini** ukvarjal s tem ali pa s kakšnim drugim športom ali pa jih enostavno povezal s tem športom (povezan s športom, ker je moj brat treniral nogomet, sestra pa roket (A3), da smo imeli doma koš za košarko in smo z bratom ter sestro vsak dan po šoli metali na koš (A7), športna družina, so vsi naprej od dedka, babice, mame, očeta bili ali pa so še v roketu (C2), doma precej v stiku z roketom, ker je bil moj oče vratar v vaškem klubu (D4, D5), sestra je starejša in je pri 11 začela trenirati (E3), za nogomet sem se odločila, po mojem mnenju, zaradi sestre (E6), oče igral nogomet v domačem klubu (F2), redno spremljal, ko je igral moj oče (F5), vsakodnevno sem bil v stiku z nogometom (F6), mogoče, če bi moj oče treniral kaj drugega, bi trenirala kaj drugega (F7), sem vsak dan veliko poslušal o nogometu, bila na treningih in tekmah očeta (F8)).

Nekateri so povedali, da sta med razlogi tudi **ljubezen do dela v skupini oz. do ekipnih športov in ponudba športov** (vsakodnevno igranje posledično vplivalo na izbiro samega športa (A8), odločil za košarko, ker je ekipni šport, ki so mi bili že od malega pri srcu (A10), rad imam delo v skupini (A12), nikoli se nisem rad sam igral, niti igral kakršenkoli šport (A13), mi je bilo všeč, če nas je bilo všeč, ker je bila neka posebna energija (A14), dinamičen, neagresiven in ekipni šport (B9), individualni športi me pa tako ali tako niso pritegnili (B10), rada delo v večji skupini ljudi, boljše se počutim, imam večjo motivacijo za delo (B11), individualnih športov pa sploh ni bilo na izboru (D7)).

Na drugi strani pa so nekateri prvič vstopili v stik s športom ravno preko **predstavitve trenerja, učitelja v šoli, televizije, ogleda tekem** (odšel na prvi trening in bil popolnoma navdušen nad načinom treniranja (A2), trener, ki nam je prišel predstaviti košarko (A6, A9), po televiziji sem jih rad spremljal (A11), zanimiv šport, konstantno se nekaj dogaja, je zelo dinamičen šport (A15), za ogrevanje pri športni vzgoji igrali košarko (B3), pri

učiteljici tudi pozanimala, kje bi lahko začela trenirati (B4), moji športni začetki povezani ravno s športno vzgojo v šoli (B6, B7), sem se našla v košarki (B8), začel tako, da ko sem treniral nogomet, sem se velikokrat pripeljal na atletski stadion na trening (C4), s prijateljem šel enkrat z njim pogledat, kako potekajo treningi rokometa (C6), na začetku smo se učili osnove (C9), mi je že bila sama predstavitev rokometa na prvem treningu zelo všeč (C12), ni šlo za klasično metodo treniranja, kot sem to spoznal pri nogometu (C13), treningi so pri rokometu zelo razgibani (C14), rokomet tudi ena izmed priložnosti za druženje s sošolci (C15), rokomet že na začetku zelo pritegnil, sem se odločila ostati v tem športu (D8), očetom hodila gledat na tekme (E4), doma s sestro sva brcale žogo in z očetom gledale po TV-ju nogomet (E7), vsakodnevno v stiku z nogometom – ogled treningov in tekem sestre, ogled tekem po televiziji (E8), večkrat sem ga hodil gledati na tekme z mamo in nogomet mi je postajal vse bolj všeč (F3)).

4.2.2. Šola in šport

Skozi odgovore anketiranih sem spoznala, da nekaterim šport ob šoli predstavlja neke vrste **spprostitev**, ko se odklopijo od šolskih in ostalih obveznosti ter se v tistem trenutku prepustijo le treningu (*jaz vidim košarko kot svoj prosti čas, ker v tem neizmerno uživam (A18), na treningu dobim še dodatno energijo, sprostim se, tako da imam potem več moči in volje za učenje (F15)*). Eden izmed sogovornikov pa je izpostavil, da se tudi v šoli sprošča skozi športne aktivnosti (*v šoli sem hodil tudi na vsa športna tekmovanja (C18)*).

Pri vseh vprašanih je bilo omenjeno **usklajevanje obveznosti**, ki pa je precej zahtevno, ker je potrebno čas posvetiti tako šoli kot pa tudi športu. Zelo pomembno je, kako si mladi športniki **organizirajo čas**, ki ga imajo na voljo v popoldanskem času po šoli, med vikendom (*ker ne želim, da šola trpi, večino časa, ko nisem na treningu, posvetim šoli, ker si res želim dobrih ocen (B14), usklajevanje je do zdaj zelo uspešno (B17), čas tako za šolo kot tudi za rokomet (C22), nikoli nisem manjkala na treningu ali tekmi zaradi šole (D11), nikoli se ni zgodilo, da ne bi smela na trening zaradi slabih ocen, ker le teh nisem imela (D12), v osnovni šoli je bilo precej lažje usklajevati šolske obveznosti in šport (D13), ko nekaj delaš z veseljem, tudi to ni težko (D21), moram zdaj zaradi študijskih obveznostih tudi kdaj manjkati na treningu (D24), imam treninge 4-krat tedensko in med vikendom še tekmo (F11), ko pridem domov iz šole, poskušam narediti vso nalogo (F12), ob športu sem se naučil razporejati čas, tako da ne trpi ne šola ne nogomet (F14)*).

Spoznala sem, da usklajevanje šolskih in športnih obveznosti večini sogovornikov predstavlja **velik izziv**, nekaterim celo **stresno situacijo** (*usklajevanje šole in športa mi je bilo na začetku srednje šole kar stresno (A16), moram priznati, da usklajevanje šole in športa ni enostavno (B12), zdaj na gimnaziji pa mi delo za šolo vzame precej več časa (B16), zahteva veliko organizacije, odrekovanja in trdega dela (B13), v srednji šoli pa je bilo že nekoliko težje usklajevanje (D14, D15), več snovi v srednji šoli in sem za učenje porabila bistveno več časa kot pa v osnovni šoli (D16), sem po cele dneve na faksu (E11), trenutno pri meni nogomet trpi, ker zaradi obveznosti na faksu ne morem iti na treninge (E12)*)).

Na drugi strani pa imamo sogovornike, ki pravijo, da jim **organizacija tako šole kot športa sploh ne predstavlja težav** (*zdaj po 2 letih pa sem že »padel« v ta tempo in mi gre zelo dobro ter tega več ne vidim kot stres (A17), ne šola ne šport ne trpita in se lahko obema posvetim 100% (A19), v osnovni šoli je bilo to usklajevanje lažje, ker se nisem rabila toliko učiti (B15) šola in šport sta se pri meni vedno skladala (C16), eden izmed tistih, ki sem imel 100% udeležbo, manjkal sem le, ko sem bil res hudo bolan (C23), šolo in šport brez problema usklajujem že od samega začetka ukvarjanja s športom (D10), usklajevanje na fakulteti lažje in tudi težje - lažje v tem smislu, ker imam precej več časa za učenje (D23), v osnovni šoli in srednji šoli je to šlo, ker sem zjutraj šla v šolo, popoldne pa na trening (E9), šolo in šport usklajujem zelo dobro (F9), po uspehu bom prav dober, kar se mi zdi zelo dober rezultat (F10)*)).

Med intervjujem smo odprli še eno pomembno temo in to je **učenje** (*v šoli sem bil zelo dober (C17), učenja med tednom je bilo pri meni malo (C21)*)). Nekateri športniki se učijo pred treningom, ker so po fizični aktivnosti preveč utrujeni (*čas učiti tudi pred treningom (C20)*), drugi pa se učijo po treningu v večernih urah, ker jim šport da dodatno energijo in moč (*veliko časa porabila za vožnjo, sem se potem načeloma učila po treningu (D17, D18), velikokrat bedela pozno v noč, da sem opravila vse obveznosti za šolo (D19, D20), sem dolgo v noč bedela, kot pa da bi manjkala na treningu (D22), učila sem se po treningih, v večernih urah (E10, F13)*)).

Pri nekaterih je pa izbira športa vplivala tudi na **izbiro študija** ali na spremembo izbire študija (*sem se odločila za študij matematike, ki pa sem ga nekaj izpitov pred koncev pustila (D25), sem se vpisala na študij fizioterapije, ker je bila želja po športu premočna (D26), menim, da je izbira fizioterapije prava izbira (D27), pri izbiri študija fizioterapije pa je imel šport velik vpliv (D28)*)).

4.2.3. Pomen športa

Skozi odgovore vprašanih sem spoznala, da večini šport predstavlja neke vrste **spustitev**, pobeg od stresnih stvari, odklop (*odklop od vseh ostalih obveznosti (A20, F16), na treningu se popolnoma sprostim in popolnoma posvetim treningu (A21), ne gledam kot na breme ali obveznost, ker mi vzame kar nekaj časa (A22), šport zame predstavlja spustitev (B18, F16), sprostim, izpustim svojo jezo, pozabim na vse težave (E14)*).

Šport dojemajo tudi kot neko obliko **druženja v prostem času** (*predstavlja tudi neke vrste druženje s prijatelji, ker se znotraj ekipe zelo dobro razumemo (A24), ko sem na treningu, ne razmišljam o šoli, problemih (B19), ko grem na trening, sem obkrožen s prijatelji, čuti se pozitivna energija (F17)*).

Spoznali so, da ukvarjanje s športom **vpliva na vsakdanje razpoloženje, življenje**, ker se vsakodneвне dejavnosti in treniranje prepletata, dopolnjujeta (*nekaj, kar mi pomaga, da se boljše počutim, ker naredim nekaj zase (A23), napolni s pozitivno energijo, mi da moč, voljo (B20), šport pomaga, da se nasmejem in sem spet dobre volje (B21), brez športa težko predstavljam življenje (C25, D30), zaradi poškodbe malo manj fizično aktiven (C26), sem popolnoma drugačen, ko nisem aktiven, ne tečem, ne kolesarim, ne hodim na trening (C27), šport je način življenja (D29), šport me spremlja že od malih nog in mislim, da me vedno bo (D31), moj prosti čas velikokrat izkoristim z aktivnostmi (E15)*). Nekateri so si tekom študija tudi premislili in se odločili za drugo smer študija (*zaradi športa sem tudi menjala faksa (D32)*).

Šport jih tudi **notranje izpopolnjuje** (*šport pomeni tudi osebno zadovoljstvo (F18)*).

Šport jim po eni strani predstavlja **tudi način življenja**, brez katerega več ne znajo živeti (*pomeni način življenja (C24, F19, F21), vzgajan v športnem duhu, v športni družini (F20)*).

4.2.4. Odnosi v ekipi

Skozi šport so spoznali veliko novih ljudi in z nekaterimi spletli tudi prave **prijateljske vezi** (*odnosi v ekipi so zelo dobri, prijateljski (A25, A27, B22, D34, F22), dobil nekaj prijateljev za celo življenje (A30, C33), med seboj si zaupamo, imamo prijateljski odnos (C30, F23), še danes ohranjamo dobre prijateljske odnose (D39)*).

Treniranje znotraj ekipe osebi prinese tudi novo znanje o delovanju v večji skupini ljudi. Nauči se izgubiti, zmagati, spopadati se s porazi, vzponi in padci, medsebojno spodbujati,

sprejemati kritike ipd. Tako se veliko nauči o **odnosih** in to znanje prenaša v vsakdanje življenje (*se tudi skregamo, ampak menim, da je vseh odnosih tako, da enostavno do tega mora priti, da se potem še boljše razumemo (A26), gremo na vikend priprave, kjer ne delamo le fizični pripravi, ampak tudi na psihični pripravljenosti in na medsebojnih odnosih (A32), se zelo spodbujamo na tekmah in se tako medsebojno motiviramo (B25), hitro postavljen v vlogo leaderja ekipe (C28), deležen večjega spoštovanja od ostalih igralcev (C29), v tej ekipi imam popolnoma drugačne odnose, kot pa sem jih imela v prejšnji ekipi (D33), med nami ni bilo večjih konfliktov (D36), odnosi zelo dobri (E16), se ekipi priključi nov član, ga lepo sprejmemo in vsakemu damo možnost, da se dobro vključi v ekipo (F24)).*

S soigralci in soigralki se **družijo** tako na treningu kot tudi izven treningov, tako le še poglobijo prijateljske vezi (*se družimo tudi pred treningi in tudi po (A28), z nekaterimi sem bil sošolec tako v osnovni kot zdaj v srednji šoli (A29), se družimo tudi izven treningov (C31, D37, E17), načeloma ogromno časa preživimo skupaj na treningih in tekmah (C32), veliko se družimo tudi izven treningov in tako le še dodatno krepimo naše prijateljske vezi (F27)).*

Velja pa poudariti tudi, kako zelo pomembna je **vloga trenerja v ekipi**, ki vpliva na vzdušje, odnose, kohezivnost ekipe (*na naše dobre odnose pa je imel vpliv naš trener, ki da ogromno na kohezivnost v ekipi (A31), trener, ker je veliko delal na tem, da so v ekipi bili dobri odnosi (D35), imamo trenerja, ki že od vsega začetka, odkar nas je prevzel, dela na tem, da med nami ne bi vladalo sovraštvo, negativizem, pretirana tekmovalnost (F25)).*

Znotraj ekipe je zelo pomembno, da so soigralci med seboj povezani, da vlada **kohezivnost**, ki se potem kaže tudi v rezultatih, odnosih (*zelo povezani (B23), nas vsakoletne poletne 14-tedenske priprave še bolj povežejo (B24), odnos s trenerjem je zelo korekten, direkten in iskren (B26), nerazdružljive (D38), podobne starosti, imele tudi podobne interese izven treningov – tudi to nas je dodatno povezovalo (D40), dobra energija, povezanost, prijateljstvo se je kazalo na igrišču – delovale smo res kot prava ekipa (D41), zelo povezane med sabo, si zaupamo, podpiramo, rešujemo skupaj težave in držimo vse skupaj (E18), ogromno delamo na prijateljskih vezeh (F26)).*

Prihaja pa tudi do **negativnih odnosov** znotraj ekip, na kar lahko vpliva več različnih dejavnikov, kot so npr. nepovezanost, odnos vloga trenerja, nezaupanje ipd. (*veliko je zahrbtnosti, egoizma, pojavljajo se majhne skupinice (D43), ni pravega timskega duha*

(D44), ko nam gre slabo, ni pravega spodbujanja, ne stopimo skupaj (D45), trener, ki pa tudi sam ne vloži veliko v to, da bi bili povezani (D46), sam favorizira določene igralko in sam posledično vpliva na razdore v ekipi (D47)).

4.2.5. Socialne veščine

Ko so se začeli ukvarjati s športom, so tudi spoznali večje število novih oseb in tako začeli širiti svojo **socialno mrežo** *(šport mi je dal velik krog prijateljev, ki sem jih spoznal na treningih in tekmah (A41), pravega prijateljstva (B30), šport mi je dal tudi prave in iskrene prijatelje (B33), veliko novih prijateljev, znancev in ljudi, ki imajo podoben interes (D53), kolegialnost (E19)).*

Osvojene socialne veščine so se kazale tudi izven športnih igrišč, tako da so imele oz. imajo še danes velik vpliv v njihovem vsakdanu – temu lahko rečemo **učenje za življenje** *(gledal na to, da bom imel vse urejeno v šoli in, da bom lahko šel brez skrbi na vse tekme in treninge (A34), strinjam se, da je odgovornost najlažje prenesti na koga drugega, ampak vidiš pa, da si tega v ekipi ne smeš dovoliti, ker boš s tem pokvaril odnose in izgubil zaupanje soigralcev (A39, A40), moram vedno vztrajati do konca, ne smem se nikoli predati pred koncem (B35), zahvaljujoč trenerju danes več ne zamujam, niti na treninge niti kamorkoli drugam (C44), po končani športni karieri se lažje znajdeš, ko stvari ne grejo po željah, ne obupaš hitro (D52), nikoli ne obupam, ampak se vedno borim do konca – tudi tukaj dajem velik plus športu (F38), življenje je tekma, kjer se borimo in se ne smemo nikoli predati (F39)).*

Sogovorniki so pri sebi ugotovili, da so v precejšnji meri skozi šport razvili **delovne navade** *(pridobil na delovnih navadah (A33, B31, C49, D48, D54, F28, F33), v takšni meri jih ne bi razvil doma (F34)).*

Skozi tekme, treninge so vedno bolj pridobivali na **samozavesti** *(bolj samozavesten (A35), skozi šport postala zelo samozavestna (B27), bolj samozavesten, kolegialen (C34, F30), vedno ne morem biti najboljši (C47)).*

Soočili so se tudi s situacijo, ko so spoznali, da ima vsako dejanje posledice in morajo za vsa dejanja **prevzeti odgovornost** in je ne prelagati na druge *(bolj pomembnih veščin, ki sem jih osvojil, pa je prevzemanje odgovornosti (A38, E20), naučil prevzemati odgovornost, ker drugače te lahko skupina dokaj hitro izloči (C41), bolj sem odgovorna, saj če naredim napako jo znam priznati (E23)).*

Menijo, da so postajali iz meseca v mesec vedno bolj **samostojni** (*naučil me je samostojnosti, saj si tam odvisen le od svoje volje in truda (A42), lažje rešujem probleme, lažje se odzovem na kritike (E19)*).

Skozi treniranje so se srečali s sodelovanjem v večji skupini ljudi in se potem tudi naučili, kako poteka delo znotraj večjega števila oseb, kako se je potrebno obnašati, se naučili prilagajati ipd. Tako so spoznali, kaj pomeni **timsko delo** (*naučil sem se timskega dela (A37), kako zabavno je lahko delo v skupini (C38), bolj vseč, da nas je več, ker si med seboj pomagamo, se spodbujamo, se poveselimo ob zmagi in skupaj prebrodimo tudi poraze (C40), komuniciranje z drugimi, usklajevanje mnenj, prilagajanje, delovanje v večji skupini ljudi (F32)*).

Postali so pravi **borci**, ki se ne nikoli ne predajo (*s trudom lahko dosežem marsikaj ter da je dobro delo vedno poplačano (A36), naučil me je borbenosti; ko je še tako zelo težko, sem se smem predati, ampak le »gristi« naprej (A43, C36), borbenosti, vztrajnosti (B30, F32, F37), postala sem prava borka (B34), sprejemanja padcev, neuspehov (C45), borbenost, nepopustljivost, sodelovanje z drugimi (D51), za zmago treba vložiti veliko dela, truda in »glavo« (E24), s trudom lahko dosežeš marsikaj (C37, F31), sem borben na nogometnem igrišču kot tudi v šoli, doma (F40)*).

Začeli so **zaupati** sebi, drugim in predvsem verjeti v svoje sposobnosti ter se tega zavedati (*začela sem verjeti vase in česa vse sem sposobna (B28), zaupanje (D51)*).

Tako šola kot šport jim vzameta ogromno časa, zato so se morali naučiti razporediti čas za vse obveznosti in postali bolj **organizirani** (*bolj organizirana – še v tako kratkem času znam biti zelo produktivna (B29), organiziranost, delovne navade (B31), šport me je na neki način »prisilil«, da sem si vsak dan začela planirati (B32, D49, D50), potrebno si je organizirati tudi šolske obveznosti, da potem zaradi tega ne trpi roket (C35), naučil razporejati svoj čas, ki ga ob šoli in treningih nisem imel ravno veliko (C50), znam razporediti urnik čez dan (E22), znam si razporediti čas za šolo, čas za trening in čas za ostale aktivnosti (F29), šele takrat, ko sem bil prisiljen razporediti čas za šolo in za šport, sem se dejansko zavedal, kako pomembna je organizacija, kako pomembno je, da si znam razporediti čas (F35, F36)*).

Zelo pomembna socialna veščina, ki so jo osvojili, je **spoštovanje** tako sebe kot tudi drugih (*sprejemanja drugih mnenj, spoštovanja nasprotnika (C46), spoštovati druge (E20, E21)*).

Eden izmed sogovornikov je izpostavil, da je bilo zanj značilno, da je vedno **zamuja**, a mu je to uspelo popraviti ravno s pomočjo športa, ker tega njegov trener ni toleriral (*sem vsepovsod zamujal (C42), na treningih nisem več mogel dovoliti, ker sem bil kaznovan z dodatnimi nalogami (C43)*).

Naučili so se tudi, da je zelo pomembno, da znamo **sprejeti mnenje drugega**, čeprav se razlikuje od našega (*sprejemanja drugih mnenj, spoštovanja nasprotnika (C46), moram naučiti sprejeti tudi kakšno kritiko (C48)*),

4.2.6. Fairplay

Športno obnašanje se kaže tako na treningih med soigralci kot tudi na tekmi v odnosu do nasprotnikov (*kaže se predvsem v poštenosti, športni igri (A44), se držimo pravil in igramo pošteno (B38), borimo na korekten način (B39), igrati čim bolj športno igro (C53), igramo športno tudi na treningih (C54), spodbujamo druga drugo (D57), na napakah smo se naučili, da nasprotnika ne smemo nikoli podcenjevati (F53), zdaj se vedno dobro pripravimo na nasprotnika in vse vzamemo enako resno (F45)*).

V športu je še tako zelo pomembno **spoštovanje** tako soigralcev kot tudi nasprotnikov, sodnikov, trenerja (*do soigralcev smo športno grobi, kar pomeni, da ne prekoračimo te meje, ki je dovoljena v samem športu (A45), se kaže predvsem v našem odnosu na tekmah, ko imamo pred sabo nasprotnika (B36), imamo do druge ekipe spoštljiv odnos (B37), imamo drug do drugega korekten odnos – spoštujemo se tako na igrišču kot tudi izven njega (B41), se korektno obnašamo do nasprotnika ter mu pokažemo spoštovanje (C52), se v naši ekipi vidi fair play tudi v odnosu do drugih ekip (D59), naš fairplay je dober, spoštujemo druge ekipe (E25), spoštljiv odnos do nasprotnika (F43)*).

Med treningi in tekmo so igralci velikokrat v situaciji, ko soigralec ali nasprotnik potrebuje **pomoč** (*soigralcu pomagamo, če se med samo igro poškoduje (A46), nasprotniku pomagamo, če se poškoduje ali ima kakšne težave (B40), pomagamo nasprotniku, če se slučajno poškoduje (C51), si med seboj vedno pomagamo (D56), si medsebojno pomagamo, če ima katera kakšno poškodbo ali pa kakšno nefizično bolečino (D58), si med seboj pomagamo, ko imamo težke trenutke, se spodbujamo (F41)*).

Fairplay pa se ne kaže samo na igrišču skozi šport, ampak ga igralci prenesejo tudi v svoje **vsakdanje življenje** in ga tam prakticirajo (*pošten in korekten odnos prakticiram tudi v svojem privatnem življenju (A47), spoštujem ostale ljudi in jim to dam tudi vedeti s svojim*

odnosom (A48), se pa kaže v odnosu tudi do drugih ljudi, ki se jih trudim vse spoštovat in imeti do njih tako lep odnos, kot bi se želel, da ga imajo drugi do mene (C55),

V pravi ekipi pa je prisoten tudi pravi **timski duh** *(se spodbujamo, si pomagamo, delimo nasvete druga z drugo (B42), na vsaki tekmi si želimo odigrati pošteno in na športen način priti do zmage (D60), igra veliko vlogo trener, ker nas spodbuja in »vzgaja« k športnemu načinu ravnanja v ekipi in tudi v odnosu do drugih ekip (D61), druga drugo motiviramo tako na treningih kot na tekmah (F42)).*

V športu pa pride tudi do situacij, kjer se kdo od igralcev ali igralk **nešportno obnaša**. Do tega jih lahko pripelje provokacija nasprotnika, gledalci, odločitve sodnikov ipd. *(včasih pride do kakšnih konfliktov med igralkami (E26), pride pa tudi do nepravilnih odločitev sodnikov, kjer se včasih razburjamo in nam uide tudi kakšna grda beseda (E27)).*

4.2.7. Ekipni in individualni šport

Sogovorniki so povedali, da jim ekipa daje posebno **moč**, ker dobijo podporo v še tako težkih trenutkih, motivacijo, pomoč soigralcev *(obožujem to skupno dihanje ekipe; vsi za enega eden za vse (A49), ko mi je težko, ko se mi zdi, da več ne morem, imam ob sebi soigralce, ki me dvignejo in mi dajo v tistem trenutku potrebno motivacijo (A50), ko ne morem več, me motivirajo ostale soigralke (B44), pri neuspehih bi bilo veliko težje, če bi se ukvarjala z individualnim športom (B47), bi se odločil za kolektivni šport, ker se mi zdi, da mi dajo ostali igralci krila, ko jih potrebujem (C56), lažje gremo skozi nekatere težke procese (C58), v ekipi se počutim bolj varno (E32)).*

Znotraj ekipe so spletni tudi **prijateljske vezi**, za kar pa so mladi precej prikrajšani pri individualnih športih. *(imam veliko prijateljic, ki me podpirajo ter vse skupaj držimo in imamo en skupen cilj (E33), sem spoznal toliko novih prijateljev (F47)).*

Trening jim vedno predstavlja tudi neko **obliko druženja** s sovrstniki *(rad imam delo v ekipi, ker šport ne dojemam kot obveznost, ampak tudi kot neko vrsto druženja (A51), bi se najbrž še enkrat odločila za ekipni šport, ker obožujem treninge v skupini (B43), je še lepše, ko lahko dobre stvari deliš še z ostalimi člani ekipe in nisi »sam« (C59), mi je boljše če sem v ekipi (E31)).*

Ko so ljudje vključeni v ekipo, skupino pride tudi do **porazdelitve odgovornosti**, ker nikoli ni vse na plečih ene osebe *(ekipni šport všeč tudi zato, ker ni vse na mojih plečih, ampak*

vsi kot skupina nosimo odgovornost za uspehe in neuspehe (B45), pri neuspehih imamo druga drugo in lažje gremo skozi težke trenutke (B46), vse lažje, ko nas je več (C57)).

Pri **individualnih športih** pa je oseba odvisna zgolj od sebe, svoje predanosti, moči, strasti *(sem bolj individualen tip (D62), pri individualnih športih mi je všeč, da si odvisen zgolj od sebe – toliko truda ko vložiš, takšen je potem tudi rezultat (D63), znova bi izbrala ekipni šport, ker ne maram teh individualnih športov (E29)).*

Intervjuvanci so poudarili, kako zelo pomembno je, da znajo **delovati znotraj skupine**, ker jim ta vrlina pride prav tudi v vsakdanjem življenju *(naučil sem se sodelovati s soigralci (F48), naučil sem se veliko stvari, ki mi bodo prišle prav v življenju, ko bom sodeloval tudi z drugimi skupinami (F49)).*

5. RAZPRAVA

V tej raziskavi je sodelovalo 150 deklet in 150 fantov. Od tega je bilo 127 (42,3 %) dijakov oz. dijakinj in 173 (57,7 %) študentov oz. študentk. Starostno sem oblikovala dve skupini: 139 anketirancev starih od 15 do 19 let (46,33 %) in 161 (53,67 %) anketirancev, ki so stari od 20 do 24 let.

Športni začetki

S športom so se mladi večinoma začeli srečevati v osnovni šoli. Zanimalo me je, kdaj se začnejo udeleževati v športnih dejavnostih, ker menim, da dolžina sodelovanja znotraj ekipe različno vpliva na razvoj posameznika. Skozi intervjuje je bilo jasno, da so se že zelo zgodaj srečali s športom znotraj šolskih aktivnosti ali pa se je kdo od družinskih članov ali vrstnikov ukvarjal s to dejavnostjo in so se potem tudi sami priključili. Iz anket pa sem lahko glede na starost vprašanih in glede na to, kako dolgo že trenirajo ta šport, sklepala, kdaj so bili njihovi začetki. Pri anketiranih večina začetkov sega v osnovno šolo, le manjši del v srednjo šolo. Mogoče bi bili rezultati drugačni, če bi v raziskavi uporabila večji, predvsem pa bolj reprezentativen vzorec ljudi, tako v anketi kot tudi v intervjujih. Predvsem pri nogometu v tej starostni kategoriji od 15 do 24 let populacija obsega zelo veliko število športnikov. Kot navaja Tušak (2003), je namen ekipnih športov, da morajo posamezniki znotraj posameznih ekip med seboj uspešno sodelovati, če želijo doseči uspeh. Mladi športniki so že na samem začetku športne poti seznanjeni s tem, kako pomembna je interakcija z ostalimi člani ekipe. Zato je zelo pomembno (Tušak, 2003), da se med člani ekipe razvije medsebojna privlačnost, ki potem vpliva na razvoj prijateljskih vezi.

Otrokom, ki se že zgodaj srečajo s športom, v tem primeru ekipnim, to pomaga pri razvoju.

Tukaj bi se navezala na Petermanca (1999), ki pravi, da ekipni šport vpliva na razvoj spoštovanja, vztrajnosti, vedenja, moč ekipe, razvoj osebnosti posameznika. Tega se sicer otroci ne zavedajo, skozi odraščanje pa spoznajo, kaj jim je šport dejansko dal skozi vsa leta treniranja. Šele ko odrastejo in se ozrejo na preteklost, vidijo, kako so se v času do danes spremenili.

Odnosi s soigralci

Povprečna ocena vseh anketiranih glede kakovosti odnosa s soigralci je bila 4,38. Na podlagi te ocene lahko sklepam, da imajo anketirani v povprečju s svojimi soigralci zelo dober odnos, da se dobro razumejo med seboj. Tudi intervjuvanci so poudarili, da so znotraj ekipe spletli prave prijateljske vezi. Izpostavili so, da je zelo pomembno, kakšni so odnosi znotraj ekipe, ker to vpliva tako vzdušje kot na same rezultate. Ta ugotovitev potrjuje stališče Škofa (2016), da otroci in adolescenti z možnostjo vključitve v šport dobijo prijatelje, se naučijo družbeno sprejemljive verbalne komunikacije, spoštovanja drugih, razumevanja drugih, upoštevanja pravil, reševanja težav ipd. To sem sama raziskala tudi s pomočjo ankete, kjer so vprašani jasno označili, katere vrline, med njimi veliko socialnih spretnosti, so dobili skozi šport.

Dobila sem tudi odgovor na to, kako mladi športniki v moji raziskavi odreagirajo v primeru poškodbe soigralca ali nasprotnika. Če se kdorkoli poškoduje, so mu načeloma vsi pripravljeni pomagati, govorimo o altruističnem vedenju.

Pomagajo en drugemu in ne pričakujejo, da jim bo ta oseba pomoč tudi vrnila. O tem pišeta Šifrar in Kajtna (2014), ki pravita, da pri altruističnem vedenju ne gre za pomoč iz egoističnih pobud, ampak so ljudje dejansko iskreno pripravljeni pomagati drugi osebi.

V ekipnih športih je zelo pomembna komunikacija med soigralci in tudi v odnosu trener-igralci. Med seboj se morajo zelo dobro poslušati, upoštevati želje drug drugega, biti pozorni na izražanje svojih čustev in prepoznavanje tudi čustev drugih. Tudi Tušak (2001) opozarja, da je za uspešno reševanje težav potrebna osvojitve nekaterih socialnih spretnosti, ki jih lahko posamezniki osvojijo individualno ali pa to osvojijo s pomočjo skupinskega učenja (konstruktivna komunikacija, medsebojna pomoč, poslušanje, nadzorovanje in prepoznavanje čustev).

Usklajevanje športa in šolskih obveznosti

Večina anketiranih, 267 (89,00 %), uspešno usklajuje šolske obveznosti in šport, 33 (11,00 %) jih pa meni, da v tem niso uspešni. Tudi v intervjujih sem prišla do podobnih odgovorov. Usklajevanje vseh obveznosti je težje v srednji šoli in tekom študija, ker v osnovi šoli obseg snovi še ni tako velik. Vprašani nogometaš, ki je trenutno na fakulteti, je povedal, da v tem trenutku nogomet malo zapostavlja, ker so študijske obveznosti na prvem mestu. Drugi pa so dejali, da se trudijo uskladiti obveznosti, čeprav jim ostane malo časa za ostale dejavnosti. Stopinšek (2010) navaja, da je lahko usklajevanje športa in šole za posameznika precej stresno in naporno, po drugi strani mu pa ogromno tudi doprinese, kot so npr. delovne navade, organiziranost, preciznost, vztrajnost. Sama sem skozi intervjuje izvedela, da je zelo pomembna razporeditev časa, ki ga ima športnik na voljo, v katerem lahko opravi veliko dela, če si ga primerno razdeli. Iz rezultatov je tudi razvidno, da ima večina športnikov dober učni uspeh, ker maksimalno izkoristijo čas, ki jim ostane za učenje in pisanje domačih nalog. Nekateri se učijo pred treningi, drugi kasneje zvečer. Čas si razdelijo vsak po svoje, kakor jim najbolj ustreza.

Prosti čas

Fleichman, Hosta in Smrdu (2004) pravijo, da šport zagotavlja okolje, kjer lahko mladostniki aktivno, sproščujoče in sigurno preživijo svoj prosti čas. Tudi iz odgovorov intervjuvancev sem lahko razbrala, da se na treningih, tekmah, v objemu svojih soigralcev počutijo dobro, sproščeno, varno. Radi zahajajo na mesta, kjer se srečujejo s soigralci. Ti jim tudi dajejo občutek varnosti.

Fantje in dekleta vidijo šport kot obliko druženja, sproščanja, neformalnega učenja in tudi kot prostočasno dejavnost. Predvsem v intervjujih so to nazorno opisali, ker so dejali, da se na treningu sprostijo, odmislijo vse obveznosti, ki jih čakajo doma. Po treningu se počutijo boljše, ker so se videli s prijatelji in nekaj naredili za svojo fizično kondicijo. Tudi Gril (2006) navaja, da je prosti čas pomemben za vse ljudi, ker se takrat posameznik odklopi od vseh skrbi, težav, ki ga mučijo. Predvsem pa mladi na prostočasne aktivnosti ne gledajo kot na obveznosti, ker si jih v večini primerov izberejo po lastni volji. Prav zato, ker se sami odločajo za te dejavnosti, se skozi aktivnosti tudi ogromno naučijo, kar pomeni, da o športu lahko govorimo kot o obliki neformalnega učenja, kar v svojih odgovorih potrjuje kar nekaj anketiranih.

Mojim sogovornikom veliko pomeni, da se na treningih družijo s svojimi soigralci. Skupaj preživeti čas vodi do novih, trajnih prijateljskih vezi. Na podlagi anket in intervjujev sem

razbrala, da ravno druženje, spoznavanje novih ljudi večini ogromno pomeni. Druženje jim omogoči, da se popolnoma sprostijo in uživajo v danem trenutku brez ostalih skrbi. Gril (2006) to poimenuje vrstniška socializacija, ker mladi prosti čas večinoma preživijo v družbi vrstnikov, od katerih se lahko veliko naučijo o medosebnih odnosih, kar jim koristi v vsakdanjem življenju.

Fantje in dekleta veliko dajo na prijateljske odnose znotraj ekipe, ker s soigralci preživijo veliko časa na treningih, tekmah, pa tudi izven teh obveznosti se družijo med seboj. Ekipa jim predstavlja neke vrste drugo družino. Pri mladostnikih ob družini sčasoma postajajo vedno bolj pomembne druge skupnosti (Bajzek, 2003).

V takšni skupini se posameznik veliko nauči, pridobi nove kompetence, vrednote. Dejansko mu skupina, ki jo je spoznal skozi prostočasno dejavnost, pomaga pri oblikovanju lastne identitete (Vičič, 2002).

Kuhar (2007) omeni empirično študijo, ki kaže, da imajo osebe, ki aktivno preživljajo prosti čas, boljši uspeh v šoli in se fizično bolje počutijo v primerjavi s tistimi, ki tega ne počnejo. Posamezniki si prostočasno dejavnost izberejo na podlagi lastnih potreb, zanimanj, družinskih ambicij. Večina intervjuvanih je dejala, da je na njihovo izbiro športa vplivala ravno izbira športnih aktivnosti drugih družinskih članov, ki so jih navdušili nad določenim športom.

Pomen športa

Šport vsakemu posamezniku omogoča, da se vključi v aktivnosti, katerekoli želi. V športu ne sme biti razlike glede na spol, raso, starost, socialni ali ekonomski položaj ipd. (Hosta, 2007). Posamezniki se lahko spoznajo in povežejo s komerkoli in sklepajo prijateljstva z različnimi ljudmi. Posamezniki se skozi športno dejavnost naučijo upoštevanja pravil, medsebojnega sodelovanja in povezovanja, pomembnosti poslušanja. Predvsem v intervjujih so vprašani poudarili, kako pomembno vlogo ima trener (nadrejeni). Vpliva na klimo znotraj skupine, kohezivnost in tudi rezultate skupine. Trener mora spoštovati vsakega člana skupine, upoštevati njegove potrebe. Posameznik tako dobi občutek pripadnosti, poveča se zaupanje med njim in trenerjem. Posameznik postane bolj samozavesten, zaupa vas in v svoje zmožnosti. Tako se posameznik sčasoma začne učiti prevzemati tudi odgovornost za svoja dejanja, kot pravi Postrak (2015). Mora se naučiti zavedati posledic svojih dejanj, ki vplivajo na delovanje celotne ekipe.

Doupona Topič (2007) navaja, da šport omogoči možnost učenja socialnih vrlin, sprejemanja različnih vlog, komunikacije, čustev, s katerimi se posameznik ne srečuje v vsakdanjem življenju. Športne aktivnosti dajejo človeku tudi možnost, da se nauči vrlin, ki so pomembne znotraj skupine (npr. kohezivnost, skupinsko sodelovanje, prevzemanje odgovornosti, spoštovanje drugih članov). Športniki imajo skozi šport res možnost osvojiti ali nekatere socialne veščine nadgraditi, obenem se učijo o sebi, razvijajo vrednote spoštovanja, zaupanja in strpnost (Smrdu, 2005). Znanje, ki ga pridobijo, lahko prenesejo v vsakdanje življenje, ko se srečujejo tudi z drugimi posamezniki ali pa se vključujejo v druge skupine. S svojo raziskavo lahko potrdim, da na zaupanju in spoštovanju temelji delovanje celotne skupine. Če ni medsebojnega zaupanja, kohezivnosti, potem tudi ekipa ne more uspešno delovati. Čisto vsi anketirani so odgovorili, da se znotraj ekipe vsi spoštujejo.

Razvoj socialnih veščin (socialni razvoj)

Socialni razvoj je zelo pomembno področje človekovega razvoja, gibalno aktivnost pa je dejavnik okolja v obdobju poznega otroštva, ko je to ena izmed glavnih otrokovih dejavnosti (Zurc, 2006).

Kot sem že nekajkrat povzela, so fantje in dekleta skozi treniranje ekipnih športov razvili precej socialnih veščin – govorimo lahko o socialnem treningu (Metelko Lisec, 2004). Oblikovali so pozitivno samopodobo, se naučili prevzemanja odgovornosti, komuniciranja znotraj skupine, odgovornosti, sprejemanja mnenj drugih, pridobili delovne navade itn. Naučili so se razporediti čas, da lahko opravijo vse dnevne obveznosti. V enem izmed intervjujev je sogovornica rekla, da je opazila, kako v krajšem času naredi več kot včasih, ko ima na voljo veliko časa. Menijo torej, da je kombiniranje šole in športa izvedljivo, a sta zanj potrebna dobra organizacija in trdna volja.

S pomočjo športa so si nekateri razširili svojo socialno mrežo. V skupini je tudi zelo pomembno, da posamezniki znajo izraziti čustva in jih prepoznati pri drugih ter se nanje ustrezno odzvati. Socialne spretnosti se merijo po tem, kako posamezniki sodelujejo z drugimi (Šifrar in Kajtna 2014). Socialne spretnosti obsegajo vedenje, ki jih osebe morajo osvojiti, da je njihova vključitev v socialno okolje uspešna. Socialne spretnosti so človeku v pomoč, da lahko zadovolji potrebe v socialnem okolju (Verdinek, 2014).

Prednosti (ekipnega) športa

Šport spodbuja sklepanje prijateljstev, povezuje posameznike in odpravlja čustveno napetost (Beričič, 2012), je vzgojno sredstvo, ki športnike nauči, da morajo biti vztrajni, da razvijejo delovne navade, prevzemati odgovornost za svoja dejanja, spoštovanje drugih (Bizjan, 1999).

Odnos, ki ga spletejo igralci med seboj, zelo vpliva na delovanje ekipe. Interakcija med soigralci je eden izmed predpogojev za učinkovito delovanje ekipe (Trninić, 2016).

Športniki so manj anksiozni, bolj samozavestni, bolj zgovorni in imajo višjo samopodobo (Tušak, 2018). Predvsem se mi zdi, da se ta čustvena stabilnost kaže v ekipnih športih, ker so drug drugemu v oporo in jim je lahko veliko lažje prestatl vzpone in padce kot pa posameznikom, ki se ukvarjajo z individualnimi športi. Eden izmed sogovornikov je povedal, da gredo lažje skozi težke situacije, ko imajo drug drugega in tudi lep je občutek, ko lahko lepe stvari delijo med seboj.

Kritična refleksija o omejitvah raziskave

Pri izvedbi anketnega vprašalnika nisem dovolj pazila na zaupnost podatkov. Nisem razmišljala o tem, da so imeli vodilni ljudje klubov teoretično dostop do vsakega izpolnjenega vprašalnika, ki so ga udeleženci poslali po elektronski pošti. Če bi se še enkrat lotila anketnega vprašalnika, bi ga vsem klubom razdelila osebno ali pa bi izvedla spletni vprašalnik. V tem primeru bi vodilnim v klubu poslala le internetni dostop do vprašalnika in tega bi oni posredovali igralcem. Na takšen način bi lahko zagotovila popolno zaupnost podatkov vseh udeleženi h v raziskavi.

Pri drugi izvedbi raziskave bi vključila še več igralcev, ker je populacija na tem področju velika.

6. SKLEPI

a) Učni uspeh v povezavi s športom

Fantje in dekleta, ki se ukvarjajo s športom, so v šoli učno uspešni. Tako fantje kot dekleta menijo, da se je nekaterim učni uspeh izboljšal, pri nekaterih ostal enak, pri manjšini pa se je poslabšal zaradi večjih obveznosti. Razlika je opazna glede na spol, saj imajo dekleta nekoliko boljši učni uspeh.

b) Usklajevanje šolskih obveznosti in športa

Tako dijaki kot študentje uspešno usklajujejo šolske obveznosti in šport. Večina anketiranih, 267 (89,00 %), uspešno usklajuje obveznosti. Usklajevanje je najlažje v osnovni šoli (manjši obseg nalog), potem pa v srednji šoli in na fakulteti postane vse bolj zahtevno. Nekateri težko usklajujejo šport in študijske obveznosti.

c) Ocena odnosa s soigralci

Fantje in dekleta imajo znotraj ekipe zelo dobre odnose s svojimi soigralci in soigralkami. Povprečna ocena na lestvici od 1 do 5 znaša 4,38.

d) Druženje s soigralci

Izven treningov se tako fantje kot dekleta v večini družijo le z nekaterimi soigralci.

e) Pridobitev socialnih veščin

Študentje so v večji meri skozi šport postali bolj disciplinirani in bolj samozavestni kot pa dijaki. Nekateri, čeprav manjšina, so skozi šport razvili tudi agresivnost.

Večina (87,00 %) vprašanih opaza, da so skozi ekipni šport razvili bolj altruistično vedenje, kot so ga kazali prej.

Tako študentje kot dijaki so skozi treniranje razvili večje spoštovanje drugih, delovne navade, prevzemanje odgovornosti.

f) Osvojene veščine na drugih področjih življenja

Študentje lažje navezujejo stike z ljudmi kot pa dijaki, bolj konstruktivno rešujejo probleme, bolj upoštevajo in poslušajo mnenja drugih.

Dijaki težje prepoznajo in izrazijo čustva kot študentje.

Dijaki se težko spopadajo s stresom.

g) Vpliv ekipnega športa na razvoj socialnih spretnosti (ocena)

Povprečna ocena vprašanih je bila 4,5, kar pomeni, da je ekipni šport zelo vplival na razvoj socialnih veščin tako pri dekletih kot pri fantih.

h) Pomen športa

Največ fantov in deklet vidi šport kot obliko druženja in sprostitve.

7. PREDLOGI

Zdi se mi, da je v današnjem svetu tempo življenja tako hiter, da enostavno pozabimo na svoje prioritete, na to, kar si resnično želimo. Mladi odraščajo s telefoni in računalniki. Zdi se mi, da premalo časa namenijo svoji telesni aktivnosti, ki je koristna tako za njihovo fizično kot tudi mentalno zdravje. Drugi problem sodobne komunikacijske tehnologije je, da so predvsem mladi, pa tudi starejši, pozabili, kako pomembna je komunikacija med ljudmi. Ko opazujem mlade, vidim, da se znajo večinoma pogovarjati le preko telefona. Kot da ne znajo vzpostaviti neposrednega socialnega stika. Večina njihove komunikacije poteka preko socialnih omrežij, kot so Facebook, Instagram, Tiktok ipd. Prav zato vidim odlično priložnost za učenje neposredne komunikacije skozi ekipni šport. Mladi so tako vključeni v večjo skupino ljudi, v kateri se medsebojno spoznavajo, sklepajo prijateljstva, ob tem pa se učijo komunikacije, ki ne poteka preko telefonov, ampak gre za fizični stik. V športni ekipi pride tudi do konfliktov, nesoglasij, ki jih je potrebno rešiti. Mladi so postavljeni v situacijo, kjer se učijo reševanja konfliktov, prevzemanja odgovornosti in to znanje prenašajo v vsakdanje življenje. Menim, da bi bilo treba v današnjem času otrokom in mladim še bolj približati šport in jih seznaniti z njegovimi prednostmi oziroma koristmi. Šport je mogoče otrokom približati skozi različne brošure, video posnetke ali pa jim ga predstaviti v živo. To je mogoče izvesti v šolah in mladinskih centrih, videoposnetke predvajati tudi po televiziji. Pozitivne učinke športa za posameznika je pokazala tudi raziskava, čeprav gre za zelo majhen nereprezentativen vzorec in rezultatov ne moremo posplošiti. Otroci skozi igro spoznavajo in se učijo novih veščin, ki so pri ekipnih športih specifične in zelo pomembne za življenje v današnjem svetu.

V socialnem delu se vsakodnevno srečujemo z otroki in mladimi, ki imajo težave z navezovanjem stikov, slab učni uspeh, nimajo delovnih navad idr. Zanje bi bila spodbudna vključitev v kakšen ekipni šport, da bi skozi igro osvojili potrebne veščine in potem bolj uspešno delovali v šoli in drugih prostočasnih aktivnostih.

Ni rečeno, da bo koristno za vsakogar, menim pa, da je to možnost treba preizkusiti. V spodbudo jim bodo lahko predstavljene pozitivne izkušnje drugih ljudi, ki otrokom in mladim sporočajo, da v tem kar doživljajo, niso sami in da se vse lahko popravi. V svojih vsakodnevnikih športnih stikih s to populacijo vidim vedno več izločanja otrok iz družbe zaradi socialnega statusa, izgleda, finančnega položaja idr. V športu pa stremimo k sprejemanju vseh, ne glede na to, od kod prihajajo, kako izgledajo itn. Podatki, zbrani v

intervjujih, razvidno kažejo, da imajo trenerji pomembno vlogo, ker povezujejo športnike, da se med njimi res ustvari timski duh. Značilen za prave ekipe. Menim, da bi bilo treba potencialno pozitivne učinke športa za mlade predstaviti tudi staršem, ki bi jih potem lažje usmerili k športu.

Pri tem lahko pomembno vlogo odigrajo šole, ki otrokom podrobneje predstavijo športe, povabijo predstavnike klubov. Pomembno se mi zdi, da se otrok ne predstavi le potencialno pozitivnega prispevka športa na fizični, temveč tudi na psihološki ravni. Športne aktivnosti jih lahko vsaj za kakšni 2 uri dnevno odvrnejo od telefona in računalnika.

Posamezni klubi bi lahko za otroke in mlade ter njihove starše vsako leto organizirali dneve odprtih vrat in jim približali posamezen šport ter klubske delovanje.

Na Fakulteti za socialno delo bi lahko v program 1. stopnje vključili izbirni program, ki bi tematsko pokrival prostočasne oz. obšolske dejavnosti otrok in mladostnikov.

8. VIRI

Bajzek, J. (2003). *Zrcalo odraščanja: mednarodna sociološka raziskava o odraščajočih otrocih*. Radovljica: Didakta.

Berčič, H. (2012). Šport otrok in mladostnikov: naložba za zdravo in kakovostno življenje. *Vzgoja*, 14(55), 37-39. Ljubljana: Društvo katoliških pedagogov Slovenije. Pridobljeno 10.8.2022 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-3ECLYRGZ/?euapi=1&query=%27keywords%3d%C5%A1port+otrok+in+mladostnikov%27&pageSize=25>

Bizjan, M. (1999). *Šport od mladosti k zrelosti*. Ljubljana: Karantanija.

Cepin, M. (2004). *Neformalno izobraževanje*. Ljubljana: Salve: Društvo Mladinski ceh.

Doupona Topič, M. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Doussot, M. (2017). *Rokomet*. Brežice.

Dragar, M. in Matković, S. (2007). *Neformalno učenje v kontekstu mladinskega dela*. Ljubljana: Movit NA MLADINA.

Fleischman, M., Hosta, M., Smrdu, M. (2004). *Fair play za mlade športnike*. Ljubljana: Zavod za fair play in strpnost v športu.

Gril, A. (2006). *Prosti čas mladih v Ljubljani*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Hauptman, G. (2010). Otroci in mladostniki v sodobni družbi: gradivo za 2. letnik. Ljubljana: Zavod IRC. Pridobljeno 2.9.2022 s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vs/Gradiva_ESS/Implementum/IMPLETUM_277ORGANIZATOR_Otroci_Hauptman.pdf

Hribar, N. (2001). Skupinsko delo z mladostniki. *Psihološka obzorja*, 10(1), 71-79. Ljubljana: Društvo psihologov Slovenije. Pridobljeno 15.8.2022 s [dLib.si](http://www.dlib.si) - [Skupinsko delo z mladostniki](http://www.dlib.si)

Hosta, M. (2007). *Igrišče za vsakogar: za strpnost in proti diskriminaciji v športu*. Ljubljana: Zavod za fair play in strpnost v športu

Kajtna, T., Jeromen, T. (2013). *Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje : samozal. T. Kajtna ; Ljubljana : samozal. T. Jeromen.

Kobolt, A., Dekleva, B., Žižak, A. (2008). *Učenje na odru življenja: projektno delo z ranljivimi skupinami mladih*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta

Košir, K. (2013). *Socialni odnosi v šoli*. Maribor: Subkulturni azil.

Kovač M., Jurak G., Starc G., Strel J., Bučar Pajek M., Bizjak Slanič K., Kolar E., Koželj S., Leskošek B., Majerič M. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Kuhar, M. (2007). Prosti čas mladih v 21. stoletju. *Socialna pedagogika*, 11(4), 453-471. Ljubljana: Združenje za socialno pedagogiko. Pridobljeno 15.8.2022 s [https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-U4CNPZ4P/?frelation=Socialna+pedagogika+\(Ljubljana\)&pageSize=25&query=%27%40\(%40rele%253dSocialna%2bpedagogika%2b\(Ljubljana\)%40\)%40%40AND%40keywords%3dmladi%27](https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-U4CNPZ4P/?frelation=Socialna+pedagogika+(Ljubljana)&pageSize=25&query=%27%40(%40rele%253dSocialna%2bpedagogika%2b(Ljubljana)%40)%40%40AND%40keywords%3dmladi%27)

Mednarodna znanstvena konferenca Znanje in odgovornost za spremembe in razvoj v zdravstvu glede na rastoče potrebe po zdravstveni obravnavi (2013). *Zbornik predavanj z recenzijo*. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego.

Metelko Lisec, T. (2004). Socialne veščine – orodje za večjo socialno uspešnost. *Socialna pedagogika*, 8(1). Ljubljana: Združenje za socialno pedagogiko.

Petermanec, M. (1999). *Pripravljamo se na pouk športne vzgoje*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Pošttrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo*, 54(5), 269-280. Pridobljeno 21.8.2022 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-6I9TMWUA/?euapi=1&query=%27keywords%3dkoncepti+socialnega+dela+z+mladimi%27&pageSize=25>

Ramovš, J. (2017). Skupinsko socialno učenje: metoda za razvijanje celostne osebnosti in sožitja. *Vzgoja*, 19(73), 12-14. Ljubljana: Društvo katoliških pedagogov Slovenije. Pridobljeno 21.8.2022 s [dLib.si](https://www.dlib.si) - Skupinsko socialno učenje

- Rozman, U. (2006). *Trening socialnih veščin*. Nova Gorica: Educa, Melior.
- Smrdu, M., Pinter, S., Hosta, M. (2005). *Športna morala*. Ljubljana: Zavod za fair play in strpnost v športu.
- Starman, V. (2015). Trening socialnih veščin kot sredstvo za doseganje višje ravni socialne uspešnosti mladostnikov. *Didakta*, 25(177), 48-50. Pridobljeno 25.8.2022 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-R8H3IPJP/7e6e3cce-9e97-47e6-83af-c7b616ff0216/PDF>
- Stopinšek, M. (2010). *Šola in šport : delovne navade športnika : interdisciplinarno (zdravstvo, veterina, šport/pedagogika in psihologija)* (Raziskovalna naloga). Maribor: Osnovna šola Tabor.
- Šifrar, T. in Kajtna, T. (2014). *Osebnostne dimenzije, čustvena inteligentnost in socialne spretnosti plesalk in plesalcev v športnem plesu: znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih*. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Šugman Bohinc, L. (1994). Socialno kulturno delo. *Socialno delo*, 33(4), . Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 3.9.2022 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-OQM8RY>
- Šugman, R., Bednarik, J., Kolarič, B. (2002). *Športni menedžment*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Trninič, V. (2016). *Osebnostne lastnosti in motivacijski dejavniki športnikov v skupinskih športih*. Disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Tušak M. in Tušak M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M., Misija, R., Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport .

Tušak, M. (2018). *Vloga športa pri vzgoji in odraščanju: Koristni vidiki športa*. Pridobljeno 26.8.2022 s http://www.fkkt.uni-lj.si/fileadmin/datoteke/1-O_fakulteti/9a-ŠD_FKKT/Učenje_in_vzgoja_skozi_šport_-_Matej_Tušak.pdf

Ule, M. (2000). *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Verdinek, M. (2014). Urjenje socialnih spretnosti pri pouku v srednji šoli: analiza dobre prakse. *Socialno delo*, 53(8), 371-370. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 27.8.2022 s [https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-54WBP3LM/?pageSize=20&sortDir=ASC&sort=date&query=%27%40\(%40%40rel%3dsocialno+delo%40\)%40%40AND%40keywords%3dmladi%27&page=2](https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-54WBP3LM/?pageSize=20&sortDir=ASC&sort=date&query=%27%40(%40%40rel%3dsocialno+delo%40)%40%40AND%40keywords%3dmladi%27&page=2)

Videmšek, P. (2008). Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela. *Socialno delo*, letnik 47(3/6), 209-217. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 28.8.2022 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-1BXBCRWU/?euapi=1&query=%27keywords%3dkrepitev+mo%C4%8Di+kot+temeljno+orodje+socialnega+dela%27&pageSize=25>

Vičič, A. (2002). Psihološke karakteristike mladostnikov. *Trener*, 2(3), 58. Pridobljeno 23.8.2022 s http://www.kosarkarski-trenerji.com/ftp/trener/psihologija/Vicic_psiholoske%20znacilnosti%20mladostnikov.pdf

Warden, D. (2001). *Spodbujanje socialnega vedenja: dejavnosti za spodbujanje prosocialnih medosebnih spretnosti in vedenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.

Zurc, J. (2006). Vloga gibalne aktivnosti v procesu sekundarne socializacije. *Družboslovne razprave*, 22 (52), 103-118. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Slovensko sociološko društvo. Pridobljeno 5.9.2022 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-C7S1TYDD/?euapi=1&query=%27keywords%3dvloga+gibalne+aktivnosti+v+procesu+sekundarne+socializacije%27&pageSize=25>

9. PRILOGE

9.1. Priloga št. 1: Intervjuji

INTERVJU A

Športni začetki

1. Kdaj se je začela tvoja športna kariera in kdo ali kaj te je motiviral za ta šport?

Moja športna kariera se je začela v 3. razredu osnovne šole, ko je na šolo prišel en bivši učenec, ki je zdaj trener. Naslednji teden sem odšel na prvi trening in bil popolnoma navdušen nad načinom treniranja. Sem pa že bil od nekdaj povezan s športom, ker je moj brat treniral nogomet, sestra pa rokomet. Tako da sem tudi sam vedel, da me zanima ekipni šport. Lahko bi rekel, da je glavna motivacija prišla že prej znotraj družine. Glavna pika na i pa je bil ravno trener, ki nam je prišel predstaviti košarko. Res pa je, da smo imeli doma koš za košarko in smo z bratom ter sestro vsak dan po šoli metali na koš. Verjamem, da je tudi to vsakodnevno igranje posledično vplivalo na izbiro samega športa.

2. Zakaj si se odločil/-a ravno za košarko/nogomet/rokomet?

Prvi razlog je bila ravno ta predstavitev trenerja, ki me je pritegnila. Po drugi strani pa sem se odločil za košarko, ker je ekipni šport, ki so mi bili že od malega pri srcu. Tudi po televiziji sem jih rad spremljal. Rad imam delo v skupini. Nikoli se nisem rad sam igral, niti igral kakršenkoli šport. Vedno mi je bilo všeč, če nas je bilo všeč, ker je bila neka posebna energija. Po drugi strani pa sem se odločil za košarko, ker je zanimiv šport, konstantno se nekaj dogaja, je zelo dinamičen šport.

Šola in šport

3. Kako usklajuješ šolo in šport?

Usklajevanje šole in športa mi je bilo na začetku srednje šole kar stresno, zdaj po 2 letih pa sem že »padel« v ta tempo in mi gre zelo dobro. Tega več ne vidi kot stres in da nimam ogromno prostega časa, kot to vidijo ostali, ampak jaz vidim košarko kot svoj prosti čas, ker v tem neizmerno uživam. Vesel sem, da košarka ne šola ne trpita in se lahko obema posvetim 100%.

Pomen športa

4. Kaj ti pomeni šport?

Šport mi pomeni neke vrste odklop od vseh ostalih obveznosti. Ko sem na treningu, se popolnoma sprostim in popolnoma posvetim treningu. Na košarko ne gledam kot na breme ali obveznost, ker mi vzame kar nekaj časa, ampak na nekaj, kar mi pomaga, da se boljše počutim, ker naredim nekaj zase. Po drugi strani pa predstavlja tudi neke vrste druženje s prijatelji, ker se znotraj ekipe zelo dobro razumemo.

Odnosi v ekipi

5. Kako bi opisal/-a odnose v tvoji ekipi?

Odnosi v ekipi so zelo dobri, prijateljski. Se zgodi, da se tudi skregamo, ampak menim, da je vseh odnosih tako, da enostavno do tega mora priti, da se potem še boljše razumemo. Z nekaterimi v ekipi smo postali pravi prijatelji. Ogromno se družimo tudi pred treningi in tudi po. Z nekaterimi sem bil sošolec tako v osnovni kot zdaj v srednji šoli. Menim, da sem dobil nekaj prijateljev za celo življenje in za to sem športu neizmerno hvaležen. Na naše dobre odnose pa je imel vsekakor vpliv naš trener, ki da ogromno na kohezivnost v ekipi. Nekajkrat na leto gremo na vikend priprave, kjer ne delamo le fizični pripravi, ampak ogromno tudi na naši psihični pripravljenosti in na medsebojnih odnosih.

Socialne veščine

6. Katere lastnosti si pridobil/a ob treniranju tega športa in kakšne so po tvojem mnenju

Spremembe, ki so ti jih te lastnosti prinesle v življenju? Za katere lastnosti pa meniš, da si jih skozi treniranje le okrepil/a?

Menim, da sem najbolj pridobil na delovnih navadah. Vedno sem gledal na to, da bom imel vse urejeno v šoli in, da bom lahko šel brez skrbi na vse tekme in treninge. Postal sem bolj samozavesten. Skozi šport sem videl, da s trdom lahko dosežem marsikaj ter da je dobro delo vedno poplačano. Naučil sem se timskega dela. Eden izmed bolj pomembnih veščin, ki sem jih osvojil, pa je prevzemanje odgovornosti. Strinjam se, da je odgovornost najlažje prenesti na koga drugega, ampak vidiš pa, da si tega v ekipi ne smeš dovoliti, ker boš s tem pokvaril odnose in izgubil zaupanje soigralcev.

7. Kaj meniš, da ti je dal šport in tega nisi dobil/-a v šoli ali doma v družini?

Šport mi je dal velik krog prijateljev, ki sem jih spoznal na treningih in tekmah. Naučil me je samostojnosti, saj si tam odvisen le od svoje volje in truda. Naučil me je borbenosti; ko je še tako zelo težko, sem se smem predati, ampak le »gristi« naprej.

Fair play

8. Kako se kaže fair play v vaši ekipi in na tekmah? Se ga držiš tudi v odnosu z ostalimi prijatelji, družino, sorodniki?

Kaže se predvsem v poštenju, športni igri. Do soigralcev smo športno grobi, kar pomeni, da ne prekoračimo te meje, ki je dovoljena v samem športu. Soigralcu pomagamo, če se med samo igro poškoduje. Seveda pa ta pošten in korekten odnos prakticiram tudi v svojem privat življenju. Spoštujem ostale ljudi in jim to dam tudi vedeti s svojim odnosom.

Ekipni in individualni šport

9. Če bi se še enkrat odločal/-a, bi še enkrat izbrala ekipni šport ali bi se mogoče odločil/-a za individualni šport?

Definitivno bi se še enkrat odločil za ekipni šport, ker obožujem to skupno dihanje ekipe; vsi za enega eden za vse. Všeč mi je, da ko mi je težko, ko se mi zdi, da več ne morem, imam ob sebi soigralce, ki me dvignejo in mi dajo v tistem trenutku potrebno motivacijo.

Rad imam delo v ekipi, ker šport ne dojemam kot obveznost, ampak tudi kot neko vrsto druženja.

INTERVJU B

Športni začetki

1. *Kdaj se je začela tvoja športna kariera in kdo ali kaj te je motiviral za ta šport?*

S svojo športno kariero sem začela pred 4 leti, stara sem bila 10 let. Nad tem športom pa me je navdušila učiteljica športne vzgoje. Velikokrat smo za ogrevanje pri športni vzgoji igrali košarko. Potem pa sem se pri učiteljici tudi pozanimala, kje bi lahko začela trenirati. Tako sem potem začela s treningi na tej osnovni šoli.

2. *Zakaj si se odločil/-a ravno za košarko/nogomet/rokomet?*

V bistvu so bili moji športni začetki povezani ravno s športno vzgojo v šoli. Tam sem se srečala s kar nekaj športi, ampak nekako sem se našla v košarki. Všeč mi je bilo, da je dinamičen, neagresiven in ekipni šport. To so bile glavne lastnosti, ki so me nekako pritegnile. Individualni športi me pa tako ali tako niso pritegnili, ker imam rada delo v večji skupini ljudi, boljše se počutim, imam večjo motivacijo za delo.

Šola in šport

3. *Kako usklajuješ šolo in šport?*

Moram priznati, da usklajevanje šole in športa ni enostavno. Zahteva veliko organizacija, odrekanja in trdega dela. Ker ne želim, da šola trpi, večino časa, ko nisem na treningu, posvetim šoli, ker si res želim dobrih ocen. V osnovni šoli je bilo to usklajevanje lažje, ker se nisem rabila toliko učiti, zdaj na gimnaziji, pa mi delo za šolo vzame precej več časa. Moje usklajevanje je do zdaj zelo uspešno, ker vsem že vse do 4. letnika gimnazija odlična.

Pomen športa

4. *Kaj ti pomeni šport?*

Šport zame predstavlja sprostitev. Ko sem na treningu, ne razmišljam o šoli, problemih, ampak se res osredotočim le na košarko. Šport me vedno napolni s pozitivno energijo, mi da moč, voljo. Četudi sem še tako slabe volje, mi šport pomaga, da se nasmejem in sem spet dobre volje.

Odnosi v ekipi

5. *Kako bi opisal/-a odnose v tvoji ekipi?*

Naši odnosi v ekipi so prijateljski. Med seboj smo zelo povezani in menim, da nas vsakoletne poletne 14-tedenske priprave še bolj povežejo. Izpostavila bi predvsem to, da se zelo spodbujamo na tekmah in se tako medsebojno motiviramo. Tudi naš odnos s trenerjem je zelo korekten, direkten in iskren.

Socialne veščine

6. *Katere lastnosti si pridobil/a ob treniranju tega športa in kakšne so po tvojem mnenju*

Spremembe, ki so ti jih te lastnosti prinesle v življenju? Za katere lastnosti pa meniš, da si jih skozi treniranje le okrepil/a?

Menim, da sem skozi šport postala zelo samozavestna, začela sem verjeti vase in česa vse sem sposobna. Postala sem bolj organizirana – še v tako kratkem času znam biti zelo produktivna. Naučila sem se vztrajnosti, borbenosti, pravega prijateljstva.

7. *Kaj meniš, da ti je dal šport in tega nisi dobil/-a v šoli ali doma v družini?*

Šport mi je dal organiziranost, delovne navade. Šport me je na neki način »prisilil«, da sem si vsak dan začela planirati. Šport mi je dal tudi prave in iskrene prijatelje. Postala sem prava borka, naučila sem se, da moram vedno vztrajati do konca, da se ne smem nikoli predati pred koncem.

Fair play

8. *Kako se kaže fair play v vaši ekipi in na tekmah? Se ga držiš tudi v odnosu z ostalimi prijatelji, družino, sorodniki?*

Fairplay se kaže predvsem v našem odnosu na tekmah, ko imamo pred sabo nasprotnika. Fairplay se vidi v tem, da imamo do druge ekipe spoštljiv odnos, da se držimo pravil in igramo pošteno, se borimo na korekten način, nasprotniku pomagamo, če se poškoduje ali ima kakšne težave.

Fair play med nami se prav tako kaže na takšen način, da imamo drug do drugega korekten odnos – spoštujemo se tako na igrišču kot tudi izven njega. Med seboj se spodbujamo, si pomagamo, delimo nasvete druga z drugo.

Ekipni in individualni šport

9. *Če bi se še enkrat odločal/-a, bi še enkrat izbrala ekipni šport ali bi se mogoče odločil/-a za individualni šport?*

Če bi se še enkrat odločala, bi se najbrž še enkrat odločila za ekipni šport, ker obožujem treninge v skupini. Ko mi je težko, ko ne morem več, me motivirajo ostale soigralke. Po drugi strani pa mi je ekipni šport všeč tudi zato, ker ni vse na mojih plečih, ampak vsi kot skupina nosimo odgovornost za uspehe in neuspehe. Tudi pri neuspehih imamo druga drugo in lažje gremo skozi težke trenutke. To bi bilo veliko težje, če bi se ukvarjala z individualnim športom.

INTERVJU C

Športni začetki

1. Kdaj se je začela tvoja športna kariera in kdo ali kaj te je motiviral za ta šport?

Moja športna kariera se je začela nekje na začetku petega razreda. Glede na to da smo športna družina, so vsi naprej od dedka, babice, mame, očeta bili ali pa so še v rokometu. Ampak jaz sem pred rokometom treniral vse druge športe, šele nato sem se odločil za rokomet. Z rokometom pa sem začel tako, da ko sem treniral nogomet, sem se velikokrat pripeljal na atletski stadion na trening. Po atletskem treningu pa je vedno en kolega šel 30 minut prej in sem ga vprašal, kam gre vedno toliko prej, pa mi je povedal, da hodi še na trening rokometu. Enkrat sem mu rekel, da bi jaz tudi šel enkrat z njim pogledat, kako potekajo treningi rokometu. To sem povedal mami in odgovorila mi je, da če me veseli, naj grem pogledat na trening, če mi bo všeč. Tako se je potem tudi začelo, trenirali smo v stari dvorani Ljudskega vrta. Na začetku smo se učili osnove. Po eni strani mi je dal pobudo tudi oče, ker sem ga hodil gledat kot majhen na njegove tekme, ker je bil profesionalen igralec. Menim, da sem vse to takrat ponotranjil in potem je sčasoma to prišlo na plano in sem se le odločil za rokomet.

2. Zakaj si se odločil/-a ravno za košarko/nogomet/rokomet?

Zato ker mi je že bila sama predstavitev rokometu na prvem treningu zelo všeč. Ni šlo za klasično metodo treniranja kot sem to spoznal pri nogometu. Treningi so pri rokometu zelo razgibani – skok čez kozo, raznorazne igre z žogo, da dobiš občutek zanjo, motorične vaje, ki so pa niso povezane z rokometom. Po drugi strani pa je bil rokomet tudi ena izmed priložnosti za druženje s sošolci.

Šola in šport

3. Kako usklajuješ šolo in šport?

Šola in šport sta se pri meni vedno skladala. V šoli sem bil zelo dober. V šoli sem hodil tudi na vsa športna tekmovanja. V šoli sem imel tudi status študenta, tako da sem imel neke bonitete pri izostankih. Rokomet je bil po šesti uri popoldan, tako da sem se imel čas učiti tudi pred treningom. Učenja med tednom je bilo pri meni malo. Čas sem si vedno razporedil tako, da sem imel čas tako za šolo kot tudi za rokomet. Jaz sem bil eden izmed tistih, ki sem imel 100% udeležbo, manjkal sem le, ko sme bil res hudo bolan.

Pomen športa

4. Kaj ti pomeni šport?

Šport mi po eni strani pomeni način življenja. Jaz si brez športa težko predstavljam življenje. Res je, da sem bil pred kratkim zaradi poškodbe malo manj fizično aktiven, ampak sem opazil, da sem popolnoma drugačen, ko nisem aktiven, če se ne gibam, ne tečem, ne kolesarim, ne hodim na trening.

Odnosi v ekipi

5. Kako bi opisal/-a odnose v tvoji ekipi?

Jaz sem bil dokaj hitro postavljen v vlogo leaderja ekipe, to je ena pomembnejših vlog v ekipi. Ravno zaradi te vloge sem bil že od začetka nekako deležen večjega spoštovanja od ostalih igralcev. Med seboj si zaupamo, imamo prijateljski odnos. Z večino igralcev se družimo tudi izven treningov. Res pa je, da že načeloma ogromno časa preživimo skupaj na treningih in tekmah. V svoji športni karieri sem spoznal tudi svojega najboljšega prijatelja.

Socialne veščine

6. Katere lastnosti si pridobil/a ob treniranju tega športa in kakšne so po tvojem mnenju

Spremembe, ki so ti jih te lastnosti prinesle v življenju? Za katere lastnosti pa meniš, da si jih skozi treniranje le okrepil/a?

Postal sem bolj samozavesten, kolegialen. Naučil sem se, kako potrebno si je organizirati tudi šolske obveznosti, da potem zaradi tega ne trpi rokomet. Po drugi strani pa sem se naučil, da ne smem kar obupat, ko se nekaj zalomi, ampak vztrajati naprej, ker se marsikaj da doseči, če se trudiš. Spoznal sem, kako zabavno je lahko delo v skupini. Sem edinec in sem bil navajen nekako biti sam. Mi je pa precej bolj všeč, da nas je več, ker si med seboj pomagamo, se spodbujamo, se poveselimo ob zmagi in skupaj prebrodimo tudi poraze. Lahko rečem, da sem se tudi naučil prevzemati odgovornost, ker drugače te lahko skupina dokaj hitro izloči. Moja slabost je bila, da sem vsepovsod zamujal. Tega pa si na treningih nisem več mogel dovoliti, ker sem bil kaznovan z dodatnimi nalogami. Zahvaljujoč trenerju danes več ne zamujam, niti na treninge niti kamorkoli drugam.

7. Kaj meniš, da ti je dal šport in tega nisi dobil/-a v šoli ali doma v družini?

Šport me je naučil sprejemanja padcev, neuspehov. Naučil me je tudi sprejemanja drugih mnenj, spoštovanja nasprotnika. Naučil me je tudi, da vedno ne morem biti najboljši in, da se moram naučiti sprejeti tudi kakšno kritiko. Predvsem pa mi je šport dal ogromno delovnih navad in me naučil razporejati svoj čas, ki ga ob šoli in treningih nisem imel ravno veliko.

Fair play

8. Kako se kaže fair play v vaši ekipi in na tekmah? Se ga držiš tudi v odnosu z ostalimi prijatelji, družino, sorodniki?

Fairplay se kaže predvsem tako, da pomagamo nasprotniku, če se slučajno poškoduje, da se korektno obnašamo do nasprotnika ter mu pokažemo spoštovanje. Trudimo se igrati čim bolj športno igro, prav tako pa da igramo športno tudi na treningih. Ta moja vrlina se pa kaže v odnosu tudi do drugih ljudi, ki se jih trudim vse spoštovati in imeti do njih tako lep odnos, kot bi se želel, da ga imajo drugi do mene.

Ekipni in individualni šport

9. *Če bi se še enkrat odločal/-a, bi še enkrat izbrala ekipni šport ali bi se mogoče odločil/-a za individualni šport?*

Definitivno bi se odločil za kolektivni šport, ker se mi zdi, da mi dajo ostali igralci krila, ko jih potrebujem. Zdi se mi, da je vse lažje, ko nas je več. Lažje gremo skozi nekatere težke procese, po drugi strani pa je še lepše, ko lahko dobre stvari deliš še z ostalimi člani ekipe in nisi »sam«.

INTERVJU D

Športni začetki

1. *Kdaj se je začela tvoja športna kariera in kdo ali kaj te je motiviral za ta šport?*

Moja športna kariera se je začela v tretjem razredu osnovne šole. Za ta šport me je motivirala gospa Alenka. To je bila moja prva trenerka. Alenka je prišla na šolo, ker je ravno ustanavljala klub in je iskala mlade igralke in igralce. Skupaj s sestro sva se odločili, da bova šli na prvi trening, ko sva izvedeli, da prihaja trenerka iz rokometnega klub. Skoraj vse punce iz razreda smo se odločile, da bomo trenirale rokolet. Sicer pa sem bila že doma precej v stiku z rokoletom, ker je bil moj oče vratar v vaškem klubu. Tako bi lahko rekla, da je bil tudi on neke vrste motivator, da sem začela trenirati ta šport. Ko pa sem se začela bolj resno ukvarjati z rokoletom, pa me je oče spremljal na vsakem treningu, vsaki tekmi. Lahko rečem, da ni izpustil niti enega treninga niti ene tekme. Res me je zelo spodbujal in mi dajal dodatno motivacijo.

2. *Zakaj si se odločil/-a ravno za košarko/nogomet/rokolet?*

V bistvu je bila zelo slaba ponudba za izbiro športa, ker živim na vasi. Ravno zaradi tega je bil izbor majhen – rokolet, košarka, nogomet in odbojka. Individualnih športov pa sploh ni bilo na izboru. Rokolet je bil pač neki taki šport, s katerim sem se prvič srečala in mi je bil zelo všeč. Zato ker me je rokolet že na začetku zelo pritegnil, sem se odločila ostati v tem športu. Mogoče če mi ne bi bil všeč, bi se najbrž odločila za kaj drugega. Ostala pa sem tudi zato, ker sem bila dobra v tem športu in sem iz tega črpala še dodatno energijo in motivacijo.

Šola in šport

3. *Kako usklajuješ šolo in šport?*

Šolo in šport brez problema usklajujem že od samega začetka ukvarjanja s športom. Nikoli nisem manjkala na treningu ali tekmi zaradi šole. Nikoli se ni zgodilo, da ne bi smela na trening zaradi slabih ocen, ker le teh nisem imela. Starši se dejansko niso niti vmešavali v moje ocene in šport v takšnem smislu. Videli so, da sem organizirana, da mi ne zmanjka časa za šolo in ne za šport.

V osnovni šoli se nisem tako veliko učila in je bilo precej lažje usklajevati šolske obveznosti in šport. Pa tudi do šole sem potrebovala 5 minut peš. V srednji šoli pa je bilo že nekoliko težje, ker sem se morala vsakodnevno voziti v mesto in že to mi je vzelo vsaki dan 40 minut v eno smer. Ob tem pa je bilo tudi več snovi v srednji šoli in sem za učenje porabila bistveno več časa kot pa v osnovni šoli. Ker sem veliko časa porabila za vožnjo, sem se potem načeloma učila po treningu, ker sem prišla pozno iz šole in nisem imela časa pred treningom. Ravno zaradi tega sem velikokrat bedela pozno v noč, da sem opravila vse obveznosti za šolo. Lahko rečem, da je bilo to naporno, ampak ko nekaj delaš z veseljem, tudi to ni težko. Vedela sem, da če bom želela na trening, bom morala potem bolj stisniti in malo dlje bedeti. Raje sem dolgo v noč bedela, kot pa da bi manjkala na treningu.

- Kako pa je z usklajevanjem zdaj na fakulteti?

Lahko rečem, da je usklajevanje na fakulteti lažje in tudi težje - lažje v tem smislu, ker imam precej več časa za učenje, nimam vsak dan po 7-8 ur šole, ampak različno in si zato lažje razporedim čas za učenje. Moram pa reči, da pa moram zdaj zaradi študijskih obveznostih tudi kdaj manjkati na treningu, ker imam včasih vaje in predavanje tudi popoldan in mi časovno ne utegneta iti na obe aktivnosti.

- Je šport vplival tudi na vašo izbiro študija ali na to ni imel nobenega vpliva?

Ko sem se vpisovala na koncu srednje šole, dejansko ni imel vpliva, ker sem se odločila za študij matematike, ki pa sem ga nekaj izpitov pred koncev pustila. No, v bistvu ga bom končala, ampak trenutno še ne. Letos sem se vpisala na študij fizioterapije, ker je bila želja po športu premočna. Želela sem si tudi poklic, ki bo povezan s športom in menim, da je izbira fizioterapije prava izbira. V študiju izjemno uživam in niti malo ne obžalujem te izbire. Tako da pri izbiri študija fizioterapije pa je imel šport velik vpliv.

Pomen športa

4. Kaj ti pomeni šport?

Sploh ne vem, kaj naj rečem. Šport je enostavno povedano moj način življenja. Ne znam si predstavljati življenja brez športa. Šport me spremlja že od malih nog in mislim, da me vedno bo. Ravno zaradi športa sem tudi menjala faksa. Že če en dan ne namenim časa športu, mi nekaj manjka.

Odnosi v ekipi

5. Kako bi opisala odnose v tvoji ekipi?

V tej ekipi imam popolnoma drugačne odnose, kot pa sem jih imela v prejšnji ekipi. V ekipi, v kateri sem začela svojo športno kariero, sem trenirala 10 let. Tam smo bile prave prijateljice. Skupaj smo trenirale dobrih 8 let, potem pa so nekatere prenehale s treniranjem. Na naše odnose je imel velik vpliv trener, ker je veliko delal na tem, da so v ekipi bili dobri odnosi. Menim, da ima trener velik vpliv in pomembno vlogo pri tem, kakšni so odnosi v ekipi. Med nami ni bilo večjih konfliktov, veliko smo se družile tudi izven treningov. Bile smo nerazdružljive. Še danes ohranjamo dobre prijateljske odnose. Bile smo tudi podobne starosti, tako da smo imele tudi podobne interese izven treningov – tudi to nas je dodatno povezovalo. Ta dobra energija, povezanost, prijateljstvo se je kazalo na igrišču – delovale

smo res kot prava ekipa. V tej ekipi, kjer pa že zdaj treniram dobrih 5 let, pa so odnosi precej drugačni. Veliko je zahrbtnosti, egoizma, pojavljajo se majhne skupinice. V tej ekipi ni pravega timskega duha. Ta odnos pa je zelo viden na tekmah – ko nam gre slabo, ni pravega spodbujanja, ne stopimo skupaj. Ni se razvil pravi timski duh. Po mojem mnenju pa ima tudi tukaj na to velik vpliv tudi trener, ki pa tudi sam ne vloži veliko v to, da bi bili povezani. Tudi samo favorizira določene igralke in sam posledično vpliva na razdore v ekipi.

Socialne veščine

6. *Katere lastnosti si pridobil/a ob treniranju tega športa in kakšne so po tvojem mnenju*

Spremembe, ki so ti jih te lastnosti prinesle v življenju? Za katere lastnosti pa meniš, da si jih skozi treniranje le okrepil/a?

Pridobila sem ogromno delovnih navad. Naučila sem se, da je potrebno stvari v življenju organizirati. V to te šport prisili, če želiš uspešno kombinirati šolo in šport. Tako da je organizacija ena izmed najpomembnejših lastnosti, ki sem jih pridobila s športom in je sicer drugače ne bi pridobila, takšno je moje mnenje. Pomembne lastnosti, ki sem jih tudi pridobila, pa so borbenost, nepopustljivost, sodelovanje z drugimi, dobra komunikacija, zaupanje. Tudi po končani športni karieri se lažje znajdeš, ko stvari ne grejo po željah, ne obupaš tako hitro. Šport mi je dal tudi veliko novih prijateljev, znancev in ljudi, ki imajo podoben interes.

7. *Kaj meniš, da ti je dal šport in tega nisi dobil/-a v šoli ali doma v družini?*

V bistvu bi se kar navezala na prejšnje vprašanje. Menim, da delovnih navad ne bi razvila v takšni meri, če ne bi imela zraven še športa. Potem sem tudi postala borbena, vztrajna, zelo samozavestna – to so ene glavne socialne značilnosti, ki jih, po mojem mnenju, nisem pridobila ne doma in ne v šoli.

Fair play

8. *Kako se kaže fair play v vaši ekipi in na tekmah? Se ga držiš tudi v odnosu z ostalimi prijatelji, družino, sorodniki?*

Fair play se kaže predvsem na tak način, da si med seboj vedno pomagamo – da spodbujamo druga drugo, da si medsebojno pomagamo, če ima katera kakšno poškodbo ali pa kakšno nefizično bolečino. Lahko pa rečem tudi, da se v naši ekipi vidi fair play tudi v odnosu do drugih ekip. Na vsaki tekmi si želimo odigrati pošteno in na športen način priti do zmage. Menim, da v tem igra veliko vlogo trener, ker nas spodbuja in »vzgaja« k športnemu načinu ravnanja v ekipi in tudi v odnosu do drugih ekip.

Ekipni in individualni šport

9. *Če bi se še enkrat odločal/-a, bi še enkrat izbrala ekipni šport ali bi se mogoče odločil/-a za individualni šport?*

Jaz bi se najbrž odločila za individualni šport, ker sem bolj individualen tip. Pri individualnih športih mi je všeč, da si odvisen zgolj od sebe – toliko truda ko vложиš, takšen je potem tudi rezultat.

INTERVJU E

Športni začetki

1. *Kdaj se je začela tvoja športna kariera in kdo ali kaj te je motiviral za ta šport?*

Moja športna kariera se je začela v osnovni šoli pri 8 letih. Za nogomet pa me je motiviral moj oče in sestra. Pač sestra je starejša od mene 7 let in ona je pri 11 začela trenirat. Nato sva jo z očetom hodila gledat na tekme in me to navdušilo ter sem še jaz začela igrati.

2. *Zakaj si se odločil/-a ravno za košarko/nogomet/rokomet?*

Raje imam športe z žogo. Za nogomet sem se odločila, po mojem mnenju, zaradi sestre. Doma sva brcale žogo in z očetom gledale po TV-ju nogomet in nogomet mi je postajal vse bolj zanimiv. Na neki način je vplivalo tudi to, da sem bila vsakodnevno v stiku z nogometom – ogled treningov in tekem sestre, ogled tekem po televiziji.

Šola in šport

3. *Kako usklajuješ šolo in šport?*

V osnovni šoli in srednji šoli je to šlo. Pač zjutraj sem šla v šolo, popoldne pa na trening. Učila sem se po treningih, v večernih urah. Zdaj pa sem na faksu, kjer so urniki drugače in sem po cele dneve na faksu. Trenutno pri meni, nogomet trpi, ker zaradi obveznosti na faksu ne morem iti na treninge in zato treniram zase (fitnes, tečem, vaje za moč, itd.).

Pomen športa

4. *Kaj ti pomeni šport?*

Zame šport pomeni veliko. Ne predstavljam si življenja brez aktivnosti, ker pri tem se lahko sprostim, izpustim svojo jezo, pozabim na vse težave. Moj prosti čas velikokrat izkoristim z aktivnostmi (sprehodi, rolkanje, kolesarjenje, itd.).

Odnosi v ekipi

5. *Kako bi opisal/-a odnose v tvoji ekipi?*

Z mojega vidika so naši odnosi zelo dobri. Se družimo tudi izven športa, gremo v kino, na pijače, itd. Smo zelo povezane med sabo, si zaupamo, podpiramo, rešujemo skupaj težave in držimo vse skupaj.

Socialne veščine

6. *Katere lastnosti si pridobil/a ob treniranju tega športa in kakšne so po tvojem mnenju*

Spremembe, ki so ti jih te lastnosti prinesle v življenju? Za katere lastnosti pa meniš, da si jih skozi treniranje le okrepil/a?

Kolegialnost, lažje rešujem probleme, lažje se odzovem na kritike, fizična zmogljivost. Okrepila sem svojo samozavest, povezanost z ljudmi, odgovornost, spoštovati druge.

7. *Kaj meniš, da ti je dal šport in tega nisi dobil/-a v šoli ali doma v družini?*

Šport me je nekako bolj naučil spoštovanja in discipline. Bolj si znam razporediti urnik čez dan, kaj bom kdaj počela, bolj sem odgovorna, saj če naredim napako jo znam priznati, ter šport mi pokazal, da za zmago treba vložiti veliko dela, truda in »glavo«.

Fair play

8. *Kako se kaže fair play v vaši ekipi in na tekmah? Se ga držiš tudi v odnosu z ostalimi prijatelji, družino, sorodniki?*

Naš fair play je dober, spoštujemo druge ekipe, vendar pa je nogomet »grob« šport, kjer včasih pride do kakšnih konfliktov med igralkami. Pride pa tudi do nepravilnih odločitev sodnikov, kjer se včasih razburjamo in nam uide tudi kakšna grda beseda. Vendar to je vse normalno in del športa, po tem lahko ugotoviš kako si v tem športu, kako ga zelo rad imaš.

Ekipni in individualni šport

9. *Če bi se še enkrat odločal/-a, bi še enkrat izbrala ekipni šport ali bi se mogoče odločil/-a za individualni šport?*

Ne znova bi izbrala ekipni šport, ker ne maram teh individualnih športov. Raje imam športe z žogo in mi je boljše če sem v ekipi. V ekipi se počutim bolj varno, tu imam veliko prijateljic, ki me podpirajo ter vse skupaj držimo in imamo en skupen cilj.

INTERVJU F

Športni začetki

1. *Kdaj se je začela tvoja športna kariera in kdo ali kaj te je motiviral za ta šport?*

Z nogometom sem se začel ukvarjati pri 6. letih. Nad nogometom me je navdušil moj oče, ki je še takrat, ko sem jaz začel trenirati, še aktivno igrala nogomet v domačem klub, kjer sem potem tudi jaz začel. Večkrat sem ga hodil gledati na tekme z mamo in nogomet mi je postajal vse bolj všeč in vedno bolj zanimiv. Tako da če pogledam zdaj nazaj, je bil moj največji motivator in kasneje tudi največja podpora ravno moj oče.

2. *Zakaj si se odločil/-a ravno za košarko/nogomet/rokomet?*

Za nogomet sem se odločil najbrž zato, ker sem redno spremljal, ko je igral moj oče. Vsakodnevno sem bila v stiku z nogometom in menim, da je to imelo velik vpliv na to, da

sem se odločil za nogomet. Mogoče, če bi moj oče treniral kaj drugega, bi trenirala kaj drugega, ni pa nujno. Ker sem vsak dan veliko poslušal o nogometu, bila na treningih in tekmah očeta, sem se začel vedno bolj zanimati za nogomet in imela željo ga tudi poskusiti trenirati.

Šola in šport

3. Kako usklajuješ šolo in šport?

Šolo in šport usklajujem zelo dobro. Trenutno zaključujem 3. letnik gimnazije in po uspehu bom prav dober, kar se mi zdi zelo dober rezultat, glede na to da imam treninge 4-krat tedensko in med vikendom še tekmo. Ko pridem domov iz šole, poskušam narediti vso nalogo. Ko pa se vrnem s treninga pa končam nalogo, če še mi je kaj ostalo, potem pa se grem učiti. Ob športu sem se naučil razporejati čas, tako da ne trpi ne šola ne nogomet. Na treningu dobim še dodatno energijo, sprostim se, tako da imam potem več moči in volje za učenje.

Pomen športa

4. Kaj ti pomeni šport?

Šport mi pomeni sprostitev, odklop od šolskih obveznosti. Ko grem na trening, sem obkrožen s prijatelji, čuti se pozitivna energija. Po drugi strani pa mi šport pomeni tudi osebno zadovoljstvo. Šport je zame tudi način življenja. Že od malih nog sem bil vzgajana v športnem duhu, v športni družini in tako mi je šport nekaj nujnega, nekaj, brez česa si ne znam predstavljati vsakdana.

Odnosi v ekipi

5. Kako bi opisal/-a odnose v tvoji ekipi?

Odnosi v ekipi so korektni, prijateljski. Večina fantov nas že nekaj let trenira skupaj in smo postali pravi prijatelji. Ko se ekipi priključi kakšen nov član, ga lepo sprejmemo in vsakemu damo možnost, da se dobro vključi v ekipo. Imamo trenerja, ki že od vsega začetka, odkar nas je prevzel, dela na tem, da med nami ne bi vladalo sovraštvo, negativizem, pretirana tekmovalnost. Tako da kot celotna ekipa ogromno delamo na prijateljskih vezeh – veliko se družimo tudi izven treningom in tako le še dodatno krepimo naše prijateljske vezi.

Socialne veščine

6. Katere lastnosti si pridobil/a ob treniranju tega športa in kakšne so po tvojem mnenju

Spremembe, ki so ti jih te lastnosti prinesle v življenju? Za katere lastnosti pa meniš, da si jih skozi treniranje le okrepil/a?

Ob treniranju nogometa sem pridobil predvsem delovne navade – znam si razporediti čas za šolo, čas za trening in čas za ostale aktivnosti. Postal sem veliko bolj samozavesten. Spoznal sem, da s trdom lahko dosežeš marsikaj. Druge lastnosti, ki sem jih pridobil s športom, so naslednje: komuniciranje z drugimi, usklajevanje mnenj, prilagajanje, delovanje v večji skupini ljudi, vztrajnost.

7. *Kaj meniš, da ti je dal šport in tega nisi dobil/-a v šoli ali doma v družini?*

Menim, da mi je dal predvsem delovne navade. V takšni meri jih ne bi razvila doma. Šele takrat, ko sem bil prisiljen razporediti čas za šolo in za šport, sem se dejansko zavedal, kako pomembna je organizacija, kako pomembno je, da si znam razporediti čas. Videl sem, da mi šport vzame kar nekaj časa, ampak da moram potem ostali čas razporediti tako, da še bo vedno dovolj časa za šport. Skozi šport sem postal zelo vztrajen, nikoli ne obupam, ampak se vedno borim do konca – tudi tukaj dajem velik plus športu. Na nogometni tekmi se nikoli ne predam, ampak tudi življenje je tekma, kjer se borimo in se ne smemo nikoli predati. Tako sem borben na nogometnem igrišču kot tudi v šoli in doma.

Fair play

8. *Kako se kaže fair play v vaši ekipi in na tekmah? Se ga držiš tudi v odnosu z ostalimi prijatelji, družino, sorodniki?*

Fair play se kaže v tem, da si med seboj pomagamo, ko imamo težke trenutke, se spodbujamo. Drug drugega motiviramo tako na treningih kot na tekmah. Imamo spoštljiv odnos do nasprotnika. Na napakah smo se naučili, da nasprotnika ne smemo nikoli podcenjevati. Tako da zdaj se vedno dobro pripravimo na nasprotnika in vse vzamemo enako resno.

Ekipni in individualni šport

9. *Če bi se še enkrat odločal/-a, bi še enkrat izbrala ekipni šport ali bi se mogoče odločil/-a za individualni šport?*

Če bi se še enkrat odločal, bi še enkrat izbral ekipni šport, ker sem spoznal veliko novih prijateljev, naučil sem se sodelovati s soigralci, naučil sem se veliko stvari, ki mi bodo prišle prav v življenju, ko bom sodeloval tudi z drugimi skupinami.

9.2. Priloga št. 2: Določitev enot kodiranja

Intervju A

KODIRANJE A

ŠPORTNI ZAČETKI

A1: Moja športna kariera se je začela v 3. razredu osnovne šole, ko je na šolo prišel en bivši učenec, ki je zdaj trener.

A2: Naslednji teden sem odšel na prvi trening in bil popolnoma navdušen nad načinom treniranja.

A3: Sem pa že bil od nekdaj povezan s športom, ker je moj brat treniral nogomet, sestra pa rokomet.

A4: Tako da sem tudi sam vedel, da me zanima ekipni šport.

A5: Lahko bi rekel, da je glavna motivacija prišla že prej znotraj družine.

A 6: Glavna pika na i pa je bil ravno trener, ki nam je prišel predstaviti košarko.

A7: Res pa je, da smo imeli doma koš za košarko in smo z bratom ter sestro vsak dan po šoli metali na koš.

A8: Verjamem, da je tudi to vsakodnevno igranje posledično vplivalo na izbiro samega športa.

A9: Prvi razlog je bila ravno ta predstavitev trenerja, ki me je pritegnila.

A10: Po drugi strani pa sem se odločil za košarko, ker je ekipni šport, ki so mi bili že od malega pri srcu.

A11: Tudi po televiziji sem jih rad spremljal.

A12: Rad imam delo v skupini.

A13: Nikoli se nisem rad sam igral, niti igral kakršenkoli šport.

A14: Vedno mi je bilo všeč, če nas je bilo všeč, ker je bila neka posebna energija.

A15: Po drugi strani pa sem se odločil za košarko, ker je zanimiv šport, konstantno se nekaj dogaja, je zelo dinamičen šport.

ŠOLA IN ŠPORT

A16: Usklajevanje šole in športa mi je bilo na začetku srednje šole kar stresno,

A17: zdaj po 2 letih pa sem že »padel« v ta tempo in mi gre zelo dobro. Tega več ne vidim kot stres in da nimam ogromno prostega časa, kot to vidijo ostali,

A18: ampak jaz vidim košarko kot svoj prosti čas, ker v tem neizmerno uživam.

A19: Vesel sem, da košarka ne šola ne trpita in se lahko obema posvetim 100%.

POMEN ŠPORTA

A20: Šport mi pomeni neke vrste odklop od vseh ostalih obveznosti.

A21: Ko sem na treningu, se popolnoma sprostim in popolnoma posvetim treningu.

A22: Na košarko ne gledam kot na breme ali obveznost, ker mi vzame kar nekaj časa,

A23: ampak na nekaj, kar mi pomaga, da se boljše počutim, ker naredim nekaj zase.

A24: Po drugi strani pa predstavlja tudi neke vrste druženje s prijatelji, ker se znotraj ekipe zelo dobro razumemo.

ODNOSI V EKIPI

A25: Odnosi v ekipi so zelo dobri, prijateljski.

A26: Se zgodi, da se tudi skregamo, ampak menim, da je vseh odnosih tako, da enostavno do tega mora priti, da se potem še boljše razumemo.

A27: Z nekaterimi v ekipi smo postali pravi prijatelji.

A28: Ogromno se družimo tudi pred treningi in tudi po.

A29: Z nekaterimi sem bil sošolec tako v osnovni kot zdaj v srednji šoli.

A30: Menim, da sem dobil nekaj prijateljev za celo življenje in za to sem športu neizmerno hvaležen.

A31: Na naše dobre odnose pa je imel vsekakor vpliv naš trener, ki da ogromno na kohezivnost v ekipi.

A32: Nekajkrat na leto gremo na vikend priprave, kjer ne delamo le fizični pripravi, ampak ogromno tudi na naši psihični pripravljenosti in na medsebojnih odnosih.

SOCIALNE VEŠČINE

A33: Menim, da sem najbolj pridobil na delovnih navadah.

A34: Vedno sem gledal na to, da bom imel vse urejeno v šoli in, da bom lahko šel brez skrbi na vse tekme in treninge.

A35: Postal sem bolj samozavesten.

A36: Skozi šport sem videl, da s trdom lahko dosežem marsikaj ter da je dobro delo vedno poplačano.

A37: Naučil sem se timskega dela.

A38: Eden izmed bolj pomembnih veščin, ki sem jih osvojil, pa je prevzemanje odgovornosti.

A39: Strinjam se, da je odgovornost najlažje prenesti na koga drugega,

A40: ampak vidiš pa, da si tega v ekipi ne smeš dovoliti, ker boš s tem pokvaril odnose in izgubil zaupanje soigralcev.

A41: Šport mi je dal velik krog prijateljev, ki sem jih spoznal na treningih in tekmah.

A42: Naučil me je samostojnosti, saj si tam odvisen le od svoje volje in truda.

A43: Naučil me je borbenosti; ko je še tako zelo težko, sem se smem predati, ampak le »gristi« naprej.

FAIRPLAY

A44: Kaže se predvsem v pošteni, športni igri.

A45: Do soigralcev smo športno grobi, kar pomeni, da ne prekoračimo te meje, ki je dovoljena v samem športu.

A46: Soigralcu pomagamo, če se med samo igro poškoduje.

A47: Seveda pa ta pošten in korekten odnos prakticiram tudi v svojem privat življenju.

A48: Spoštujem ostale ljudi in jim to dam tudi vedeti s svojim odnosom.

EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT

A49: Definitivno bi se še enkrat odločil za ekipni šport, ker obožujem to skupno dihanje ekipe; vsi za enega eden za vse.

A50: Všeč mi je, da ko mi je težko, ko se mi zdi, da več ne morem, imam ob sebi soigralce, ki me dvignejo in mi dajo v tistem trenutku potrebno motivacijo.

A51: Rad imam delo v ekipi, ker šport ne dojemam kot obveznost, ampak tudi kot neko vrsto druženja.

Intervju B

KODIRANJE B

ŠPORTNI ZAČETKI

B1: S svojo športno kariero sem začela pred 4 leti, stara sem bila 10 let.

B2: Nad tem športom pa me je navdušila učiteljica športne vzgoje.

B3: Velikokrat smo za ogrevanje pri športni vzgoji igrali košarko.

B4: Potem pa sem se pri učiteljici tudi pozanimala, kje bi lahko začela trenirati.

B5: Tako sem potem začela s treningi na tej osnovni šoli.

B6: V bistvu so bili moji športni začetki povezani ravno s športno vzgojo v šoli.

B7: Tam sem se srečala s kar nekaj športi,

B8: ampak nekako sem se našla v košarki.

B9: Všeč mi je bilo, da je dinamičen, neagresiven in ekipni šport. To so bile glavne lastnosti, ki so me nekako pritegnile.

B10: Individualni športi me pa tako ali tako niso pritegnili,

B11: ker imam rada delo v večji skupini ljudi, boljše se počutim, imam večjo motivacijo za delo.

ŠOLA IN ŠPORT

B12: Moram priznati, da usklajevanje šole in športa ni enostavno.

B13: Zahteva veliko organizacija, odrekanja in trdega dela.

B14: Ker ne želim, da šola trpi, večino časa, ko nisem na treningu, posvetim šoli, ker si res želim dobrih ocen.

B15: V osnovni šoli je bilo to usklajevanje lažje, ker se nisem rabila toliko učiti,

B16: zdaj na gimnaziji pa mi delo za šolo vzame precej več časa.

B17: Moje usklajevanje je do zdaj zelo uspešno, ker sem že vse do 4. letnika gimnazija odlična.

POMEN ŠPORTA

B18: Šport zame predstavlja sprostitev.

B19: Ko sem na treningu, ne razmišljam o šoli, problemih, ampak se res osredotočim le na košarko.

B20: Šport me vedno napolni s pozitivno energijo, mi da moč, voljo.

B21: Četudi sem še tako slabe volje, mi šport pomaga, da se nasmejem in sem spet dobre volje.

ODNOSI V EKIPI

B22: Naši odnosi v ekipi so prijateljski.

B23: Med seboj smo zelo povezani

B24: in menim, da nas vsakoletne poletne 14-tedenske priprave še bolj povežejo.

B25: Izpostavila bi predvsem to, da se zelo spodbujamo na tekmah in se tako medsebojno motiviramo.

B26: Tudi naš odnos s trenerjem je zelo korekten, direkten in iskren.

SOCIALNE VEŠČINE

B27: Menim, da sem skozi šport postala zelo samozavestna,

B28: začela sem verjeti vase in česa vse sem sposobna.

B29: Postala sem bolj organizirana – še v tako kratkem času znam biti zelo produktivna.

B30: Naučila sem se vztrajnosti, borbenosti, pravega prijateljstva.

B31: Šport mi je dal organiziranost, delovne navade.

B32: Šport me je na neki način »prisilil«, da sem si vsak dan začela planirati.

B33: Šport mi je dal tudi prave in iskrene prijatelje.

B34: Postala sem prava borka,

B35: naučila sem se, da moram vedno vztrajati do konca, da se ne smem nikoli predati pred koncem.

FAIRPLAY

B36: Fairplay se kaže predvsem v našem odnosu na tekmah, ko imamo pred sabo nasprotnika.

B37: Fairplay se vidi v tem, da imamo do druge ekipe spoštljiv odnos,

B38: da se držimo pravil in igramo pošteno,

B39: se borimo na korekten način,

B40: nasprotniku pomagamo, če se poškoduje ali ima kakšne težave.

B41: Fair play med nami se prav tako kaže na takšen način, da imamo drug do drugega korekten odnos – spoštujemo se tako na igrišču kot tudi izven njega.

B42: Med seboj se spodbujamo, si pomagamo, delimo nasvete druga z drugo.

EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT

B43: Če bi se še enkrat odločala, bi se najbrž še enkrat odločila za ekipni šport, ker obožujem treninge v skupini.

B44: Ko mi je težko, ko ne morem več, me motivirajo ostale soigralke.

B45: Po drugi strani pa mi je ekipni šport všeč tudi zato, ker ni vse na mojih plečih, ampak vsi kot skupina nosimo odgovornost za uspehe in neuspehe.

B46: Tudi pri neuspehih imamo druga drugo in lažje gremo skozi težke trenutke.

B47: To bi bilo veliko težje, če bi se ukvarjala z individualnim športom.

Intervju C

KODIRANJE C

ŠPORTNI ZAČETKI

C1: Moja športna kariera se je začela nekje na začetku petega razreda.

C2: Glede na to da smo športna družina, so vsi naprej od dedka, babice, mame, očeta bili ali pa so še v rokometu.

C3: Pred rokometom sem treniral vse druge športe, šele nato sem se odločil za rokomet.

C4: Z rokometom pa sem začel tako, da ko sem treniral nogomet, sem se velikokrat pripeljal na atletski stadion na trening.

C5: Po atletskem treningu pa je vedno en kolega šel 30 minut prej in sem ga vprašal, kam gre vedno toliko prej, pa mi je povedal, da hodi še na trening rokometu.

C6: Enkrat sem mu rekel, da bi jaz tudi šel enkrat z njim pogledat, kako potekajo treningi rokometu.

C7: To sem povedal mami in odgovorila mi je, da če me veseli, naj grem pogledat na trening, če mi bo všeč.

C8: Tako se je potem tudi začelo, trenirali smo v stari dvorani Ljudskega vrta.

C9: Na začetku smo se učili osnove.

C10: Po eni strani pa mi je dal pobudo tudi oče, ker sem ga hodil gledat kot majhen na njegove tekme, ker je bil profesionalen igralec.

C11: Menim, da sem vse to takrat ponotranjil in potem je sčasoma to prišlo na plano in sem se le odločil za rokomet.

C12: Zato ker mi je že bila sama predstavitev rokometu na prvem treningu zelo všeč.

C13: Ni šlo za klasično metodo treniranja kot sem to spoznal pri nogometu.

C14: Treningi so pri rokometu zelo razgibani – skok čez kozo, raznorazne igre z žogo, da dobiš občutek zanj, motorične vaje, ki so pa niso povezane z rokometom.

C15: Po drugi strani pa je bil rokomet tudi ena izmed priložnosti za druženje s sošolci.

ŠPORT IN ŠOLA

C16: Šola in šport sta se pri meni vedno skladala.

C17: V šoli sem bil zelo dober.

C18: V šoli sem hodil tudi na vsa športna tekmovanja.

C19: V šoli sem imel tudi status študenta, tako da sem imel neke bonitete pri izostankih.

C20: Rokomet je bil po šesti uri popoldan, tako da sem se imel čas učiti tudi pred treningom.

C21: Učenja med tednom je bilo pri meni malo.

C22: Čas sem si vedno razporedil tako, da sem imel čas tako za šolo kot tudi za rokomet.

C23: Jaz sem bil eden izmed tistih, ki sem imel 100% udeležbo, manjkal sem le, ko sem bil res hudo bolan.

POMEN ŠPORTA

C24: Šport mi po eni strani pomeni način življenja.

C25: Jaz si brez športa težko predstavljam življenje.

C26: Res je, da sem bil pred kratkim zaradi poškodbe malo manj fizično aktiven,

C27: ampak sem opazil, da sem popolnoma drugačen, ko nisem aktiven, če se ne gibam, ne tečem, ne kolesarim, ne hodim na trening.

ODNOSI V EKIPI

C28: Jaz sem bil dokaj hitro postavljen v vlogo leaderja ekipe, to je ena pomembnejših vlog v ekipi.

C29: Ravno zaradi te vloge sem bil že od začetka nekako deležen večjega spoštovanja od ostalih igralcev.

C30: Med seboj si zaupamo, imamo prijateljski odnos.

C31: Z večino igralcev se družimo tudi izven treningov.

C32: Res pa je, da že načeloma ogromno časa preživimo skupaj na treningih in tekmah.

C33: V svoji športni karieri sem spoznal tudi svojega najboljšega prijatelja.

SOCIALNE VEŠČINE

C34: Postal sem bolj samozavesten, kolegialen.

C35: Naučil sem se, kako potrebno si je organizirati tudi šolske obveznosti, da potem zaradi tega ne trpi rokomet.

C36: Po drugi strani pa sem se naučil, da ne smem kar obupat, ko se nekaj zalomi,

C37: ampak vztrajaj naprej, ker se marsikaj da doseči, če se trudiš.

C38: Spoznal sem, kako zabavno je lahko delo v skupini.

C39: Sem edinec in sem bil navajen nekako biti sam.

C40: Mi je pa precej bolj všeč, da nas je več, ker si med seboj pomagamo, se spodbujamo, se poveselimo ob zmagi in skupaj prebrodimo tudi poraze.

C41: Lahko rečem, da sem se tudi naučil prevzemati odgovornost, ker drugače te lahko skupina dokaj hitro izloči.

C42: Moja slabost je bila, da sem vsepovsod zamujal.

C43: Tega pa si na treningih nisem več mogel dovoliti, ker sem bil kaznovan z dodatnimi nalogami.

C44: Zahvaljujoč trenerju danes več ne zamujam, niti na treninge niti kamorkoli drugam.

C45: Šport me je naučil sprejemanja padcev, neuspehov.

C46: Naučil me je tudi sprejemanja drugih mnenj, spoštovanja nasprotnika.

C47: Naučil me je tudi, da vedno ne morem biti najboljši in,

C48: da se moram naučiti sprejeti tudi kakšno kritiko.

C49: Predvsem pa mi je šport dal ogromno delovnih navad

C50: in me naučil razporejati svoj čas, ki ga ob šoli in treningih nisem imel ravno veliko.

FAIRPLAY

C51: Fairplay se kaže predvsem tako, da pomagamo nasprotniku, če se slučajno poškoduje,

C52: da se korektno obnašamo do nasprotnika ter mu pokažemo spoštovanje.

C53: Trudimo se igrati čim bolj športno igro,

C54: prav tako pa da igramo športno tudi na treningih.

C55: Ta moja vrlina se pa kaže v odnosu tudi do drugih ljudi, ki se jih trudim vse spoštovati in imeti do njih tako lep odnos, kot bi se želel, da ga imajo drugi do mene.

EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT

C56: Definitivno bi se odločil za kolektivni šport, ker se mi zdi, da mi dajo ostali igralci krila, ko jih potrebujem.

C57: Zdi se mi, da je vse lažje, ko nas je več.

C58: Lažje gremo skozi nekatere težke procese,

C59: po drugi strani pa je še lepše, ko lahko dobre stvari deliš še z ostalimi člani ekipe in nisi »sam«.

Intervju D

KODIRANJE D

D1: Moja športna kariera se je začela v tretjem razredu osnovne šole.

D2: Za ta šport me je motivirala gospa Alenka - to je bila moja prva trenerka.

D3: Skupaj s sestro sva se odločili, da bova šli na prvi trening, ko sva izvedeli, da prihaja trenerka iz rokometnega klub.

D4: Sicer pa sem bila že doma precej v stiku z rokometom, ker je bil moj oče vratar v vaškem klubu.

D5: Tako bi lahko rekla, da je bil tudi on neke vrste motivator, da sem začela trenirati ta šport.

D6: V bistvu je bila zelo slaba ponudba za izbiro športa, ker živim na vasi.

D7: Individualnih športov pa sploh ni bilo na izboru.

D8: Zato ker me je rokomet že na začetku zelo pritegnil, sem se odločila ostati v tem športu.

D9: Ostala pa sem tudi zato, ker sem bila dobra v tem športu in sem iz tega črpala še dodatno energijo in motivacijo.

ŠOLA IN ŠPORT

D10: Šolo in šport brez problema usklajujem že od samega začetka ukvarjanja s športom.

D11: Nikoli nisem manjkala na treningu ali tekmi zaradi šole.

D12: Nikoli se ni zgodilo, da ne bi smela na trening zaradi slabih ocen, ker le teh nisem imela.

D13: V osnovni šoli se nisem tako veliko učila in je bilo precej lažje usklajevati šolske obveznosti in šport.

D14: V srednji šoli pa je bilo že nekoliko težje,

D15: ker sem se morala vsakodnevno voziti v mesto in že to mi je vzelo vsaki dan 40 minut v eno smer.

D16: Ob tem pa je bilo tudi več snovi v srednji šoli in sem za učenje porabila bistveno več časa kot pa v osnovni šoli.

D17: Ker sem veliko časa porabila za vožnjo, sem se potem načeloma učila po treningu,

D18: ker sem prišla pozno iz šole in nisem imela časa pred treningom.

D19: Ravno zaradi tega sem velikokrat bedela pozno v noč, da sem opravila vse obveznosti za šolo.

D20: Lahko rečem, da je bilo to naporno,

D21: ampak ko nekaj delaš z veseljem, tudi to ni težko.

D22: Raje sem dolgo v noč bedela, kot pa da bi manjkala na treningu.

D23: Lahko rečem, da je usklajevanje na fakulteti lažje in tudi težje - lažje v tem smislu, ker imam precej več časa za učenje.

D24: Moram pa reči, da pa moram zdaj zaradi študijskih obveznostih tudi kdaj manjkati na treningu, ker imam včasih vaje in predavanje tudi popoldan in mi časovno ne utegneta iti na obe aktivnosti.

D25: Ko sem se vpisovala na koncu srednje šole, dejansko ni imel vpliva, ker sem se odločila za študij matematike, ki pa sem ga nekaj izpitov pred koncem pustila.

D26: Letos sem se vpisala na študij fizioterapije, ker je bila želja po športu premočna.

D27: Želela sem si tudi poklic, ki bo povezan s športom in menim, da je izbira fizioterapije prava izbira.

D28: Tako da pri izbiri študija fizioterapije pa je imel šport velik vpliv.

POMEN ŠPORTA

D29: Šport je enostavno povedano moj način življenja.

D30: Ne znam si predstavljati življenja brez športa.

D31: Šport me spremlja že od malih nog in mislim, da me vedno bo.

D32: Ravno zaradi športa sem tudi menjala faksa.

ODNOSI V EKIPI

D33: V tej ekipi imam popolnoma drugačne odnose, kot pa sem jih imela v prejšnji ekipi.

D34: V ekipi, v kateri sem začela svojo športno kariero, sem trenirala 10 let in tam smo bile prave prijateljice.

D35: Na naše odnose je imel velik vpliv trener, ker je veliko delal na tem, da so v ekipi bili dobri odnosi.

D36: Med nami ni bilo večjih konfliktov,

D37: veliko smo se družile tudi izven treningov.

D38: Bile smo nerazdružljive.

D39: Še danes ohranjamo dobre prijateljske odnose.

D40: Bile smo tudi podobne starosti, tako da smo imele tudi podobne interese izven treningov – tudi to nas je dodatno povezovalo.

D41: Ta dobra energija, povezanost, prijateljstvo se je kazalo na igrišču – delovale smo res kot prava ekipa.

~~D42: V tej ekipi, kjer pa že zdaj treniram dobrih 5 let, pa so odnosi precej drugačni.~~

D43: Veliko je zahrbtnosti, egoizma, pojavljajo se majhne skupinice.

D44: V tej ekipi ni pravega timskega duha.

D45: Ta odnos pa je zelo viden na tekmah – ko nam gre slabo, ni pravega spodbujanja, ne stopimo skupaj.

D46: Po mojem mnenju pa ima tudi tukaj na to velik vpliv tudi trener, ki pa tudi sam ne vloži veliko v to, da bi bili povezani.

D47: Tudi sam favorizira določene igralko in sam posledično vpliva na razdore v ekipi.

SOCIALNE VEŠČINE

D48: Pridobila sem ogromno delovnih navad.

D49: Naučila sem se, da je potrebno stvari v življenju organizirati.

D50: Tako da je organizacija ena izmed najpomembnejših lastnosti, ki sem jih pridobila s športom in je sicer drugače ne bi pridobila, takšno je moje mnenje.

D51: Pomembne lastnosti, ki sem jih tudi pridobila, pa so borbenost, nepopustljivost, sodelovanje z drugimi, dobra komunikacija, zaupanje.

D52: Tudi po končani športni karieri se lažje znajdeš, ko stvari ne grejo po željah, ne obupaš tako hitro.

D53: Šport mi je dal tudi veliko novih prijateljev, znancev in ljudi, ki imajo podoben interes.

D54: Menim, da delovnih navad ne bi razvila v takšni meri, če ne bi imela zraven še športa.

D55: Potem sem tudi postala borbeni, vztrajna, zelo samozavestna – to so ene glavne socialne značilnosti, ki jih, po mojem mnenju, nisem pridobila ne doma in ne v šoli.

FAIRPLAY

D56: Fair play se kaže predvsem na tak način, da si med seboj vedno pomagamo

D57: – da spodbujamo druga drugo,

D58: da si medsebojno pomagamo, če ima katera kakšno poškodbo ali pa kakšno nefizično bolečino.

D59: Lahko pa rečem tudi, da se v naši ekipi vidi fair play tudi v odnosu do drugih ekip.

D60: Na vsaki tekmi si želimo odigrati pošteno in na športen način priti do zmage.

D61: Menim, da v tem igra veliko vlogo trener, ker nas spodbuja in »vzgaja« k športnemu načinu ravnanja v ekipi in tudi v odnosu do drugih ekip.

EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT

D62: Jaz bi se najbrž odločila za individualni šport, ker sem bolj individualen tip.

D63: Pri individualnih športih mi je všeč, da si odvisen zgolj od sebe – toliko truda ko vложиš, takšen je potem tudi rezultat.

Intervju E

KODIRANJE E

ŠPORTNI ZAČETKI

E1: Moja športna kariera se je začela v osnovni šoli pri 8 letih.

E2: Za nogomet pa me je motiviral moj oče in sestra.

E3: Pač sestra je starejša od mene 7 let in ona je pri 11 začela trenirat.

E4: Nato sva jo z očetom hodila gledat na tekme in me to navdušilo ter sem še jaz začela igrati.

E5: Raje imam športe z žogo.

E6: Za nogomet sem se odločila, po mojem mnenju, zaradi sestre.

E7: Doma sva brcale žogo in z očetom gledale po TV-ju nogomet in nogomet mi je postajal vse bolj zanimiv.

E8: Na neki način je vplivalo tudi to, da sem bila vsakodnevno v stiku z nogometom – ogled treningov in tekem sestre, ogled tekem po televiziji.

ŠPORT IN ŠOLA

E9: V osnovni šoli in srednji šoli je to šlo, ker sem zjutraj šla v šolo, popoldne pa na trening.

E10: Učila sem se po treningih, v večernih urah.

E11: Zdaj pa sem na faksu, kjer so urniki drugače in sem po cele dneve na faksu.

E12: Trenutno pri meni nogomet trpi, ker zaradi obveznosti na faksu ne morem iti na treninge

E13: in zato treniram zase (fitnes, tečem, vaje za moč, itd.).

POMEN ŠPORTA

E14: Ne predstavljam si življenja brez aktivnosti, ker pri tem se lahko sprostim, izpustim svojo jezo, pozabim na vse težave.

E15: Moj prosti čas velikokrat izkoristim z aktivnostmi (sprehodi, rolikanje, kolesarjenje, itd.).

ODNOSI V EKIPI

E16: Z mojega vidika so naši odnosi zelo dobri.

E17: Se družimo tudi izven športa, gremo v kino, na pijače, itd.

E18: Smo zelo povezane med sabo, si zaupamo, podpiramo, rešujemo skupaj težave in držimo vse skupaj.

SOCIALNE VEŠČINE

E19: Kolegialnost, lažje rešujem probleme, lažje se odzovem na kritike, fizična zmogljivost.

E20: Okrepila sem svojo samozavest, povezanost z ljudmi, odgovornost, spoštovati druge.

E21: Šport me je nekako bolj naučil spoštovanja in discipline.

E22: Bolj si znam razporediti urnik čez dan, kaj bom kdaj počela,

E23: bolj sem odgovorna, saj če naredim napako jo znam priznati,

E24: ter šport mi pokazal, da za zmago treba vložiti veliko dela, truda in »glavo«.

FAIR PLAY

E25: Naš fair play je dober, spoštujemo druge ekipe,

E26: vendar pa je nogomet »grob« šport, kjer včasih pride do kakšnih konfliktov med igralkami.

E27: Pride pa tudi do nepravilnih odločitev sodnikov, kjer se včasih razburjamo in nam uide tudi kakšna grda beseda.

E28: Vendar to je vse normalno in del športa, po tem lahko ugotoviš, kako si v tem športu, kako ga zelo rad imaš.

EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT

E29: Ne znova bi izbrala ekipni šport, ker ne maram teh individualnih športov.

E30: Raje imam športe z žogo

E31: in mi je boljše če sem v ekipi.

E32: V ekipi se počutim bolj varno,

E33: tu imam veliko prijateljic, ki me podpirajo ter vse skupaj držimo in imamo en skupen cilj.

Intervju F

KODIRANJE F

ŠPORTNI ZAČETKI

F1: Z nogometom sem se začela ukvarjati pri 6. letih.

F2: Nad nogometom me je navdušil moj oče, ki je še takrat, ko sem jaz začela trenirati, aktivno igral nogomet v domačem klubu, kjer sem potem tudi jaz začel.

F3: Večkrat sem ga hodila gledati na tekme z mamo in nogomet mi je postajal vse bolj všeč in vedno bolj zanimiv.

F4: Tako da če pogledam zdaj nazaj, je bil moj največji motivator in kasneje tudi največja podpora ravno moj oče.

F5: Za nogomet sem se odločila najbrž zato, ker sem redno spremljala, ko je igral moj oče.

F6: Vsakodnevno sem bila v stiku z nogometom in menim, da je to imelo velik vpliv na to, da sem se odločil za nogomet.

F7: Mogoče, če bi moj oče treniral kaj drugega, bi trenirala kaj drugega, ni pa nujno.

F8: Ker sem vsak dan veliko poslušala o nogometu, bila na treningih in tekmah očeta, sem se začela vedno bolj zanimati za nogomet in imela željo ga tudi poskusiti trenirati.

ŠPORT IN ŠOLA

F9: Šolo in šport usklajujem zelo dobro.

F10: Trenutno zaključujem 3. letnik gimnazije in po uspehu bom prav dobra, kar se mi zdi zelo dober rezultat,

F11: glede na to da imam treninge 4-krat tedensko in med vikendom še tekmo.

F12: Ko pridem domov iz šole, poskušam narediti vso nalogo.

F13: Ko pa se vrnem s treninga, pa končam nalogo, če še mi je kaj ostalo, potem pa se grem učiti.

F14: Ob športu sem se naučila razporejati čas, tako da ne trpi ne šola ne nogomet.

F15: Na treningu dobim še dodatno energijo, sprostim se, tako da imam potem več moči in volje za učenje.

POMEN ŠPORTA

F16: Šport mi pomeni sprostitev, odklop od šolskih obveznosti.

F17: Ko grem na trening, sem obkrožena s prijatelji, čuti se pozitivna energija.

F18: Po drugi strani pa mi šport pomeni tudi osebno zadovoljstvo.

F19: Šport je zame tudi način življenja.

F20: Že od malih nog sem bil vzgajan v športnem duhu, v športni družini

F21: in tako mi je šport nekaj nujnega, nekaj, brez česa si ne znam predstavljati vsakdana.

ODNOSI V EKIPI

F22: Odnosi v ekipi so korektni, prijateljski.

F23: Večina deklet nas že nekaj let trenira skupaj in smo postale pravi prijateljice.

F24: Ko se ekipi priključi kakšna nova članica, jo lepo sprejmemo in vsaki damo možnost, da se dobro vključi v ekipo.

F25: Imamo trenerja, ki že od vsega začetka, odkar nas je prevzel, dela na tem, da med nami ne bi vladalo sovraštvo, negativizem, pretirana tekmovalnost.

F26: Tako da kot celotna ekipa ogromno delamo na prijateljskih vezeh

F27: – veliko se družimo tudi izven treningov in tako le še dodatno krepimo naše prijateljske vezi.

SOCIALNE VEŠČINE

F28: Ob treniranju nogometa sem pridobila predvsem delovne navade

F29: – znam si razporediti čas za šolo, čas za trening in čas za ostale aktivnosti.

F30: Postala sem veliko bolj samozavesten.

F31: Spoznala sem, da s trudom lahko dosežeš marsikaj.

F32: Druge lastnosti, ki sem jih pridobila s športom, so naslednje: komuniciranje z drugimi, usklajevanje mnenj, prilagajanje, delovanje v večji skupini ljudi, vztrajnost.

F33: Menim, da mi je dala predvsem delovne navade.

F34: V takšni meri jih ne bi razvila doma.

F35: Šele takrat, ko sem bila prisiljena razporediti čas za šolo in za šport, sem se dejansko zavedala, kako pomembna je organizacija, kako pomembno je, da si znam razporediti čas.

F36: Videla sem, da mi šport vzame kar nekaj časa, ampak da moram potem ostali čas razporediti tako, da še bo vedno dovolj časa za šport.

F37: Skozi šport sem postala zelo vztrajna,

F38: nikoli ne obupam, ampak se vedno borim do konca – tudi tukaj dajem velik plus športu.

F39: Na nogometni tekmi se nikoli ne predam, ampak tudi življenje je tekma, kjer se borimo in se ne smemo nikoli predati.

F40: Tako sem borbena na nogometnem igrišču kot tudi v šoli, doma.

FAIRPLAY

F50: Fair play se kaže v tem, da si med seboj pomagamo, ko imamo težke trenutke, se spodbujamo.

F51: Drug drugo motiviramo tako na treningih kot na tekmah.

F52: Imamo spoštljiv odnos do nasprotnika.

F53: Na napakah smo se naučile, da nasprotnika ne smemo nikoli podcenjevati.

F54: Tako da zdaj se vedno dobro pripravimo na nasprotnika in vse vzamemo enako resno.

EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT

F55: Če bi se še enkrat odločala, bi še enkrat izbrala ekipni šport,

F56: ker sem spoznala toliko novih prijateljev,

F57: naučila sem se sodelovati s soigralci,

F58: naučila sem se veliko stvari, ki mi bodo prišle prav v življenju, ko bom sodelovala tudi z drugimi skupinami.

9.3. Priloga št. 3: Odprto kodiranje

Intervju A

Tabela 9.3.1.: Odprto kodiranje A

IZJAVA ŠPORTNI ZAČETKI	OSNOVNA KODA	SKUPNA KODA
A1: Moja športna kariera se je začela v 3. razredu osnovne šole, ko je na šolo prišel en bivši učenec, ki je zdaj trener.	ZAČETEK ŠPORTNE KARIERE V OSNOVNI ŠOLI	ZAČETEK KOŠARKARSKE KARIERE
A2: Naslednji teden sem odšel na prvi trening in bil popolnoma navdušen nad načinom treniranja.	PRVI TRENING KOŠARKE	ZAČETEK KOŠARKARSKE KARIERE
A3: Sem pa že bil od nekdaj povezan s športom, ker je moj brat treniral nogomet, sestra pa rokomet.	ŠPORTNA DRUŽINA	MOTIVACIJA ZA KOŠARKO
A4: Tako da sem tudi sam vedel, da me zanima ekipni šport.	ZGODNJE ZANIMANJE ZA EKIPNI ŠPORT	MOTIVACIJA ZA KOŠARKO
A5: Lahko bi rekel, da je glavna motivacija prišla že prej znotraj družine.	MOTIVACIJA ZA KOŠARKO TUDI S STRANI DRUŽINE	MOTIVACIJA ZA KOŠARKO
A6: Glavna pika na i pa je bil ravno trener, ki nam je prišel predstaviti košarko.	PREDSTAVITEV KOŠARKE S STRANI TRENERJA KOT EDEN IZMED RAZLOGOV ZA ODLOČITEV ZA KOŠARKO	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA KOŠARKO
A7: Res pa je, da smo imeli doma koš za košarko in smo z bratom ter sestro vsak dan po šoli metali na koš.	VSAKODNEVNO IGRANJE KOŠARKE DOMA	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA KOŠARKO
A8: Verjamem, da je tudi to vsakodnevno igranje posledično vplivalo na izbiro samega športa.	VPLIV VSAKODNEVNEGA IGRANJA KOŠARKE NA IZBIRO TEGA ŠPORTA	MOTIVACIJA ZA KOŠARKO
A9: Prvi razlog je bila ravno ta predstavitev trenerja, ki me je pritegnila.	ODLIČNA PREDSTAVITEV ŠPORTA S STRANI TRENERJA	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA KOŠARKO
A10: Po drugi strani pa sem se odločil za košarko, ker je ekipni šport, ki so mi bili že od malega pri srcu.	OSEBNA PRILJUBLJENOST EKIPNIH ŠPORTOV ŽE OD MALEGA	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA KOŠARKO
A11: Tudi po televiziji sem jih rad spremljal.	AKTIVNO SPREMLJANJE ŠPORTA PO TELEVIZIJI	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA KOŠARKO

A12: Rad imam delo v skupini.	POZITIVNA NAGNJENA K DELU V SKUPINI	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA KOŠARKO
A13: Nikoli se nisem rad sam igral, niti igral kakršenkoli šport.	NEGATIVNO MNENJE O INDIVIDUALNIH ŠPORTIH	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA KOŠARKO
A14: Vedno mi je bilo všeč, če nas je bilo všeč, ker je bila neka posebna energija.	ZALJUBLJENOST V EKIPNI ŠPORT IN NJEGOVO ENERGIJO	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA KOŠARKO
A15: Po drugi strani pa sem se odločil za košarko, ker je zanimiv šport, konstantno se nekaj dogaja, je zelo dinamičen šport.	DINAMIČNOST KOŠARKE	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA KOŠARKO
ŠOLA IN ŠPORT		
A16: Usklajevanje šole in športa mi je bilo na začetku srednje šole kar stresno,	STRESNO IN NAPORNO USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
A17: zdaj po 2 letih pa sem že »padel« v ta tempo in mi gre zelo dobro. Tega več ne vidim kot stres in da nimam ogromno prostega časa, kot to vidijo ostali,	USPEŠNO IN NE STRESNO USKLAJEVANJE ŠOLE IN KOŠARKE	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
A18: ampak jaz vidim košarko kot svoj prosti čas, ker v tem neizmerno uživam.	KOŠARKA KOT SPROSTITEV V PROSTEM ČASU	PROSTOČASNA AKTIVNOST
A19: Vesel sem, da košarka ne šola ne trpita in se lahko obema posvetim 100%.	ENAKOVREDNO RAZDELJEN ČAS ZA ŠOLSKE IN ŠPORTNE OBVEZNOSTI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
POMEN ŠPORTA		
A20: Šport mi pomeni neke vrste odklop od vseh ostalih obveznosti.	ŠPORT KOT ODKLOP OD OBVEZNOSTI	SPROSTITEV
A21: Ko sem na treningu, se popolnoma sprostim in popolnoma posvetim treningu.	POPOLNA OSREDOTOČENOST IN SPROSTITEV NA TRENINGU	SPROSTITEV
A22: Na košarko ne gledam kot na breme ali obveznost, ker mi vzame kar nekaj časa,	KOŠARKA KOT NASPROTJE OBVEZNOSTI	SPROSTITEV
A23: ampak na nekaj, kar mi pomaga, da se boljše počutim, ker naredim nekaj zase.	ŠPORT KOT DEJAVNIK SPROŠČANJA IN BOLJŠEGA POČUTJA	SPROSTITEV
A24: Po drugi strani pa predstavlja tudi neke vrste druženje s prijatelji, ker se znotraj ekipe zelo dobro razumemo.	ŠPORT KOT OBLIKA DRUŽENJA IN SKLEPANJA NOVIH PRIJATELJSTEV	DRUŽENJE

ODNOSI V EKIPI		
A25: Odnosi v ekipi so zelo dobri, prijateljski.	PRIJATELJSKI ODNOSI S SOIGRALCI	PRIJATELJSTVO
A26: Se zgodi, da se tudi skregamo, ampak menim, da je vseh odnosih tako, da enostavno do tega mora priti, da se potem še boljše razumemo.	POZITIVEN VPLIV KREGANJA NA MEDSEBOJNE ODNOSE	KOHEZIVNOST
A27: Z nekaterimi v ekipi smo postali pravi prijatelji.	PRIJATELJSKI ODNOSI	PRIJATELJSTVO
A28: Ogromno se družimo tudi pred treningi in tudi po.	DRUŽENJE TUDI IZVEN TRENINGOV	DOBRI ODNOSI V EKIPI
A29: Z nekaterimi sem bil sošolec tako v osnovni kot zdaj v srednji šoli.	SOŠOLCI PRAV TAKO TUDI SOIGRALCI	PRIJATELJSTVO
A30: Menim, da sem dobil nekaj prijateljev za celo življenje in za to sem športu neizmerno hvaležen.	KOŠARKARSKI PRIJATELJI ZA CELO ŽIVLJENJE	PRIJATELJSTVO
A31: Na naše dobre odnose pa je imel vsekakor vpliv naš trener, ki da ogromno na kohezivnost v ekipi.	VPLIV TRENERJA NA DOBRO POVEZANOST V EKIPI	KOHEZIVNOST
A32: Nekajkrat na leto gremo na vikend priprave, kjer ne delamo le fizični pripravi, ampak ogromno tudi na naši psihični pripravljenosti in na medsebojnih odnosih.	POZITIVEN VPLIV PRIPRAV NA MEDSEBOJNE ODNOSE ZNOTRAJ EKIPE	KOHEZIVNOST
SOCIALNE VEŠČINE		
A33: Menim, da sem najbolj pridobil na delovnih navadah.	OSVOJITEV DELOVNIH NAVAD	DELOVNE NAVADE
A34: Vedno sem gledal na to, da bom imel vse urejeno v šoli in, da bom lahko šel brez skrbi na vse tekme in treninge.	USKLAJEVANJE ŠOLE IN ŠPORTA	ORGANIZIRANOST
A35: Postal sem bolj samozavesten.	PRIDOBITEV NA SAMOZAVESTI	SAMOZAVEST
A36: Skozi šport sem videl, da s trdom lahko dosežem marsikaj ter da je dobro delo vedno poplačano.	NAGRADITEV DOBREGA IN TRDEGA DELA	ORGANIZIRANOST
A37: Naučil sem se timskega dela.	PRIDOBITEV ZNANJ ZA DELO V SKUPINI	POZITIVEN POGLED

A38: Eden izmed bolj pomembnih veščin, ki sem jih osvojil, pa je prevzemanje odgovornosti.	PREVZEMANJE ODGOVORNOSTI	ODGOVORNOST
A39: Strinjam se, da je odgovornost najlažje prenesti na koga drugega,	SPOZNANJE O PRENAŠANJU ODGOVORNOSTI NA DRUGE	ODGOVORNOST
A40: ampak vidiš pa, da si tega v ekipi ne smeš dovoliti, ker boš s tem pokvaril odnose in izgubil zaupanje soigralcev.	IZLOČITEV IZ SKUPINE OB NE IZPOLNJEVANJU DOLOČENIH POGOJEV	ODGOVORNOST
A41: Šport mi je dal velik krog prijateljev, ki sem jih spoznal na treningih in tekmah.	RAZŠIRITEV KROGA PRIJATELJEV	SOCIALNA MREŽA
A42: Naučil me je samostojnosti, saj si tam odvisen le od svoje volje in truda.	PRIDOBITEV NA VEČJI SAMOSTOJNOSTI	SAMOAVERST
A43: Naučil me je borbenosti; ko je še tako zelo težko, sem se smem predati, ampak le »gristi« naprej.	PRIDOBITEV NA BORBENOSTI IN NEPREDANEM DELU	VZTRAJNOST
FAIRPLAY		
A44: Kaže se predvsem v poštenih, športnih igrah.	ŠPORTNO KOREKTNOST IGRANJA	ŠPORTNO OBNAŠANJE
A45: Do soigralcev smo športno grobi, kar pomeni, da ne prekršimo te meje, ki je dovoljena v samem športu.	AGRESIVNA IGRA V MEJAH ŠPORTNE NORMALE	ŠPORTNO OBNAŠANJE
A46: Soigralcu pomagamo, če se med samo igro poškoduje.	POMOČ SOIGRALCU OB POŠKODBI	POMOČ
A47: Seveda pa ta pošten in korekten odnos prakticiram tudi v svojem privatnem življenju.	POŠTEN ODNOS IZVEN IGRALIŠČA	ŠPORTNO OBNAŠANJE
A48: Spoštujem ostale ljudi in jim to dam tudi vedeti s svojim odnosom.	SPOŠTLJIV ODNOS DO DRUGIH	SPOŠTOVANJE
EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT		
A49: Definitivno bi se še enkrat odločil za ekipni šport, ker obožujem to skupno dihanje ekipe; vsi za enega eden za vse.	MEDSEBOJNA POMOČ ZNOTRAJ EKIPE	EKIPNI DUH
A50: Vseč mi je, da ko mi je težko, ko se mi zdi, da več ne morem, imam ob sebi soigralce, ki me dvignejo in mi dajo v tistem trenutku potrebno motivacijo.	MEDSEBOJNA PODPORA ZNOTRAJ EKIPE	EKIPNI DUH

A51: Rad imam delo v ekipi, ker šport ne dojemam kot obveznost, ampak tudi kot neko vrsto druženja.	DRUŽENJE ZNOTRAJ EKIPE	DRUŽENJE
---	------------------------	----------

Intervju B

Tabela 9.3.2: Odprto kodiranje B

IZJAVA ŠPORTNI ZAČETKI	OSNOVNA KODA	SKUPNA KODA
B1: S svojo športno kariero sem začela pred 4 leti, stara sem bila 10 let.	ZAČETEK ŠPORTNE KARIERE	ŠPORTNI ZAČETKI
B2: Nad tem športom pa me je navdušila učiteljica športne vzgoje.	VPLIV S STRANI UČITELJICE	MOTIVACIJA ZA KOŠARKO
B3: Velikokrat smo za ogrevanje pri športni vzgoji igrali košarko.	IGRANJE KOŠARKE PRI ŠPORTNI VZGOJI	MOTIVACIJA ZA KOŠARKO
B4: Potem pa sem se pri učiteljici tudi pozanimala, kje bi lahko začela trenirati	ZBIRANJE KLUBOV ZA TRENIRANJE KOŠARKE	ŠPORTNI ZAČETKI
B5: Tako sem potem začela s treningi na tej osnovni šoli.	PRVI KOŠARKARSKI ZAČETKI	ŠPORTNI ZAČETKI
B6: V bistvu so bili moji športni začetki povezani ravno s športno vzgojo v šoli.	ŠPORTNI ZAČETKI POVEZANI S ŠPORTNO VZGOJO	RAZLOGI ZA IZBIRO KOŠARKE
B7: Tam sem se srečala s kar nekaj športi,	MOŽNOST IZBIRE VEČIH ŠPORTOV	RAZLOGI ZA IZBIRO KOŠARKE
B8: ampak nekako sem se našla v košarki.	ODLOČITEV ZA KOŠARKO	RAZLOGI ZA IZBIRO KOŠARKE
B9: Všeč mi je bilo, da je dinamičen, neagresiven in ekipni šport. To so bile glavne lastnosti, ki so me nekako pritegnile.	PREVLADA DINAMIČNOSTI IN EKIPNEGA ŠPORTA	RAZLOGI ZA IZBIRO KOŠARKE
B10: Individualni športi me pa tako ali tako niso pritegnili,	NEZAINTERESIRANOST ZA INDIVIDUALNE ŠPORTE	RAZLOGI ZA IZBIRO KOŠARKE
B11: ker imam rada delo v večji skupini ljudi, boljše se počutim, imam večjo motivacijo za delo.	BOLJŠE POČUTJE V SKUPINI IN DELO Z LE TO	RAZLOGI ZA IZBIRO KOŠARKE
ŠOLA IN ŠPORT		
B12: Moram priznati, da usklajevanje šole in športa ni enostavno.	TEŽKO USKLAJEVANJE VSEH OBVEZNOSTI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
B13: Zahteva veliko organizacija, odrekanja in trdega dela.	ZAHTEVANA DOBRA ORGANIZACIJA DELA	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
B14: Ker ne želim, da šola trpi, večino časa, ko nisem na treningu, posvetim šoli, ker si res želim dobrih ocen.	POPOLNA KONCENTRACIJA NA ŠOLSKO OBVEZNOSTI IZVEN TRENINGA	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI

B15: V osnovni šoli je bilo to usklajevanje lažje, ker se nisem rabila toliko učiti,	LAŽJE USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI V OSNOVNI ŠOLI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
B16: zdaj na gimnaziji pa mi delo za šolo vzame precej več časa.	OGROMNO ČASA POSVEČENEGA ŠOLSKIM OBVEZNOSTI V GIMNAZIJI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
B17: Moje usklajevanje je do zdaj zelo uspešno, ker sem že vse do 4. letnika gimnazija odlična.	USPEŠNO USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI V GIMNAZIJI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
POMEN ŠPORTA		
B18: Šport zame predstavlja sprostitve.	ŠPORT KOT SPROSTITEV	SPROSTITEV
B19: Ko sem na treningu, ne razmišljam o šoli, problemih, ampak se res osredotočim le na košarko.	POPOLNA OSREDOTOČENOST NA TRENING	DOBRA KONCENTRACIJA
B20: Šport me vedno napolni s pozitivno energijo, mi da moč, voljo.	ŠPORT KOT DAJALEC POZITIVNE ENERGIJE	POZITIVNI VPLIVI ŠPORTA
B21: Četudi sem še tako slabe volje, mi šport pomaga, da se nasmejem in sem spet dobre volje.	POMOČ ŠPORTA PRI DOBRI VOLJI	POZITIVNI VPLIVI ŠPORTA
ODNOSI V EKIPI		
B22: Naši odnosi v ekipi so prijateljski.	PRIJATELJSKE VEZI ZNOTRAJ EKIPE	PRIJATELJSTVO
B23: Med seboj smo zelo povezani	POVEZANOST ZNOTRAJ EKIPE	KOHEZIVNOST EKIPE
B24: in menim, da nas vsakoletne poletne 14-tedenske priprave še bolj povežejo.	POZITIVEN VPLIV PRIPRAV NA ODNOS V EKIPI	DOBRI ODNOSI V EKIPI
B25: Izpostavila bi predvsem to, da se zelo spodbujamo na tekmah in se tako medsebojno motiviramo.	MEDSEBOJNA MOTIVACIJA NA TEKMAH	DOBRI ODNOSI V EKIPI
B26: Tudi naš odnos s trenerjem je zelo korekten, direkten in iskren.	KOREKTEN ODNOS S TRENERJEM	DOBRI ODNOSI V EKIPI
SOCIALNE VEŠČINE		
B27: Menim, da sem skozi šport postala zelo samozavestna,	PRIDOBITEV VEČJE SAMOZAVESTI	SAMOZAVEST
B28: začela sem verjeti vase in česa vse sem sposobna.	ZAUPANJE VASE IN V SVOJE SPOSOBNOSTI	ZAUPANJE
B29: Postala sem bolj organizirana – še v tako kratkem času znam biti zelo produktivna.	BOLJŠA ORGANIZIRANOST IN RAZPOREDITEV ČASA	ORGANIZIRANOST
B30: Naučila sem se vztrajnosti, borbenosti, pravega prijateljstva.	VZTRAJANJE, BORBENOST	VZTRAJNOST
B31: Šport mi je dal organiziranost, delovne navade.	OSVOJITEV DELOVNIH NAVAD	DELOVNE NAVADE

B32: Šport me je na neki način »prisilil«, da sem si vsak dan začela planirati.	VSAKODNEVNO PLANIRANJE OBVEZNOSTI	ORGANIZIRANOST
B33: Šport mi je dal tudi prave in iskrene prijatelje.	PRIDOBITEV PRAVIH PRIJATELJEV	SOCIALNA MREŽA
B34: Postala sem prava borka,	BORBENOST	VZTRAJNOST
B35: naučila sem se, da moram vedno vztrajati do konca, da se ne smem nikoli predati pred koncem.	VZTRAJNOST DO KONCA	VZTRAJNOST
FAIRPLAY		
B36: Fairplay se kaže predvsem v našem odnosu na tekmah, ko imamo pred sabo nasprotnika.	SPOŠTLJIV ODNOS NA TEKMAH	SPOŠTOVANJE
B37: Fairplay se vidi v tem, da imamo do druge ekipe spoštljiv odnos,	SPOŠTLJIV ODNOS DO NASPROTNIKA	SPOŠTOVANJE
B38: da se držimo pravil in igramo pošteno,	UPOŠTEVANJE PRAVIL	ŠPORTNIDUH
B39: se borimo na korekten način,	POŠTENA BORBENOST	ŠPORTNI DUH
B40: nasprotniku pomagamo, če se poškoduje ali ima kakšne težave.	POMOČ NASPROTNIKU OB POŠKODBI	POMOČ
B41: Fair play med nami se prav tako kaže na takšen način, da imamo drug do drugega korekten odnos – spoštujemo se tako na igrišču kot tudi izven njega.	SPOŠTLJIV IN ISKREN ODNOS ZNOTRAJ EKIPE	SPOŠTOVANJE
B42: Med seboj se spodbujamo, si pomagamo, delimo nasvete druga z drugo.	MEDSEBOJNA MOTIVACIJA IN POMOČ	POMOČ
EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT		
B43: Če bi se še enkrat odločala, bi se najbrž še enkrat odločila za ekipni šport, ker obožujem treninge v skupini.	NAKLONJENOST EKIPNIM ŠPORTOM	LJUBEZEN DO EKIPNIH ŠPORTOV
B44: Ko mi je težko, ko ne morem več, me motivirajo ostale soigralke.	MOTIVACIJA S STRANI SOIGRALK	EKIPNI DUH
B45: Po drugi strani pa mi je ekipni šport všeč tudi zato, ker ni vse na mojih plečih, ampak vsi kot skupina nosimo odgovornost za uspehe in neuspehe.	SKUPNO SPOPADANJE Z USPEHI IN NEUSPEHI	EKIPNI DUH
B46: Tudi pri neuspehih imamo druga drugo in lažje gremo skozi težke trenutke.	LAŽJA PREBRODITEV NEUSPEHA ZNOTRAJ EKIPE	EKIPNI DUH
B47: To bi bilo veliko težje, če bi se ukvarjala z individualnim športom.	TEŽJA PREBRODITEV NEUSPEHA V INDIVIDUALNEM ŠPORTU	INDIVIDUALNI ŠPORT

Intervju C

Tabela 9.3.3: Odprto kodiranje C

IZJAVA ŠPORTNI ZAČETKI	OSNOVNA KODA	SKUPNA KODA
C1: Moja športna kariera se je začela nekje na začetku petega razreda.	ZAČETEK ŠPORTNE KARIERE	ROKOMETNI ZAČETKI
C2: Glede na to da smo športna družina, so vsi naprej od dedka, babice, mame, očeta bili ali pa so še v rokometu.	VEČGENERACIJSKI NAVDUŠENCI NAD ROKOMETOM V DRUŽINI	MOTIVACIJA ZA ROKOMET
C3: Pred rokometom sem treniral vse druge športe, šele nato sem se odločil za rokomet.	NAVDUŠENJE NAD EKIPNIMI ŠPORTI	ROKOMETNI ZAČETKI
C4: Z rokometom pa sem začel tako, da ko sem treniral nogomet, sem se velikokrat pripeljal na atletski stadion na trening.	ZAČETKI ROKOMETA POVEZANI Z NOGOMETOM	ROKOMETNI ZAČETKI
C5: Po atletskem treningu pa je vedno en kolega šel 30 minut prej in sem ga vprašal, kam gre vedno toliko prej, pa mi je povedal, da hodi še na trening rokomet.	NAVDUŠENJE NAD ROKOMETOM S STRANI PRIJATELJA	MOTIVACIJA ZA ROKOMET
C6: Enkrat sem mu rekel, da bi jaz tudi šel enkrat z njim pogledat, kako potekajo treningi rokomet.	OGLED ROKOMETNEGA TRENINGA	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET
C7: To sem povedal mami in odgovorila mi je, da če me veseli, naj grem pogledat na trening, če mi bo všeč.	MAMINA PODPORO ZA SPREMEMBO EKIPNEGA ŠPORTA	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET
C8: Tako se je potem tudi začelo, trenirali smo v stari dvorani Ljudskega vrta.	ZAČETKI ROKOMETNIH TRENINGOV	ROKOMETNI ZAČETKI
C9: Na začetku smo se učili osnove.	ZAČETNO UČENJE OSNOV	ROKOMETNI ZAČETKI
C10: Po eni strani pa mi je dal pobudo tudi oče, ker sem ga hodil gledat kot majhen na njegove tekme, ker je bil profesionalen igralec.	OČE KOT MOTIVACIJA ZA ROKOMETNE ZAČETKE	MOTIVACIJA ZA ROKOMET
C11: Menim, da sem vse to takrat ponotranjil in potem je sčasoma to prišlo na plano in sem se le odločil za rokomet.	PONOTRANJENJE OČETOVE KARIERE KOT VPLIV ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET	MOTIVACIJA ZA ROKOMET
C12: Zato ker mi je že bila sama predstavitev rokomet na prvem treningu zelo všeč.	VPLIV ODLIČNE PREDSTAVITVE ROKOMETA	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET

C13: Ni šlo za klasično metodo treniranja kot sem to spoznal pri nogometu.	DRUGAČNA METODA TRENIRANJA	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET
C14: Treningi so pri rokometu zelo razgibani – skok čez kozo, raznorazne igre z žogo, da dobiš občutek zanjo, motorične vaje, ki so pa niso povezane z rokometom.	RAZGIBANOST NA TRENINGIH	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET
C15: Po drugi strani pa je bil rokomet tudi ena izmed priložnosti za druženje s sošolci.	ROKOMET KOT OBLIKA DRUŽENJA	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET
ŠPORT IN ŠOLA		
C16: Šola in šport sta se pri meni vedno skladala.	USKLAJEVANJE ŠOLE IN ŠPORTA	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
C17: V šoli sem bil zelo dober.	USPEŠNOST V ŠOLI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
C18: V šoli sem hodil tudi na vsa športna tekmovanja.	UDELEŽEVANJE ŠOLSKIH ŠPORTNIH TEKMOVANJ	ŠPORTNE UGODNOSTI
C19: V šoli sem imel tudi status športnika, tako da sem imel neke bonitete pri izostankih.	BONITETE STATUSA ŠPORTNIKA	ŠPORTNE UGODNOSTI
C20: Rokomet je bil po šesti uri popoldan, tako da sem se imel čas učiti tudi pred treningom.	UČENJE PRED TRENINGOM	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
C21: Učenja med tednom je bilo pri meni malo.	MANJ UČENJA MED TEDNOM	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
C22: Čas sem si vedno razporedil tako, da sem imel čas tako za šolo kot tudi za rokomet.	USPEŠNO RAZPOREJANJE ČASA ZA ŠOLO IN ŠPORT	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
C23: Jaz sem bil eden izmed tistih, ki sem imel 100% udeležbo, manjkal sem le, ko sem bil res hudo bolan.	IZOSTANEK NA TRENINGU LE V PRIMERU BOLEZNI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
POMEN ŠPORTA		
C24: Šport mi po eni strani pomeni način življenja.	ŠPORT KOT NAČIN ŽIVLJENJA	ŠPORT KOT DEL VSAKDANA
C25: Jaz si brez športa težko predstavljam življenje.	PRAZNO ŽIVLJENJE BREZ ŠPORTA	POZITIVNI VPLIVI ŠPORTA

C26: Res je, da sem bil pred kratkim zaradi poškodbe malo manj fizično aktiven,	VPLIV POŠKODBE NA AKTIVNOST	FIZIČNA AKTIVNOST
C27: ampak sem opazil, da sem popolnoma drugačen, ko nisem aktiven, če se ne gibam, ne tečem, ne kolesarim, ne hodim na trening.	DRUGAČNO POČUTJE OB NETRENIRANJU	FIZIČNA AKTIVNOST
ODNOSI V EKIPI		
C28: Jaz sem bil dokaj hitro postavljen v vlogo leaderja ekipe, to je ena pomembnejših vlog v ekipi.	GLAVNA FUNKCIJA MED IGRALCI	DOBRI ODNOSI V EKIPI
C29: Ravno zaradi te vloge sem bil že od začetka nekako deležen večjega spoštovanja od ostalih igralcev.	SPOŠTOVANJE S STRANI SOIGRALCEV ZARADI VLOGE	DOBRI ODNOSI V EKIPI
C30: Med seboj si zaupamo, imamo prijateljski odnos.	PRIJATELJSKE VEZI ZNOTRAJ EKIPE	PRIJATELJSTVO
C31: Z večino igralcev se družimo tudi izven treningov.	DRUŽENJE PRED IN PO TRENINGIH	DOBRI ODNOSI V EKIPI
C32: Res pa je, da že načeloma ogromno časa preživimo skupaj na treningih in tekmah.	VELIKO SKUPAJ PREŽIVETEGA ČASA V OKVIRU TEKEM IN TRENINGOV	DOBRI ODNOSI V EKIPI
C33: V svoji športni karieri sem spoznal tudi svojega najboljšega prijatelja.	ODKRITJE NAJBOLJŠEGA PRIJATELJA ZNOTRAJ ROKOMETA	PRIJATELJSTVO
SOCIALNE VEŠČINE		
C34: Postal sem bolj samozavesten, kolegialen.	PRIDOBITEV VEČJE SAMOZAVESTI	SAMOZAVEST
C35: Naučil sem se, kako potrebno si je organizirati tudi šolske obveznosti, da potem zaradi tega ne trpi roket.	SPOZNANJE O POMEMBNOСТИ ORGANIZACIJE VSEH OBVEZNOSTI	ORGANIZIRANOST
C36: Po drugi strani pa sem se naučil, da ne smem kar obupat, ko se nekaj zalomi,	SPOZNANJE O POZITIVNEM POGLEDU NA SVET	POZITIVEN POGLED
C37: ampak vztrajaj naprej, ker se marsikaj da doseči, če se trudiš.	PRIDOBITEV VZTRAJNOSTI	VZTRAJNOST

C38: Spoznal sem, kako zabavno je lahko delo v skupini.	UŽIVANJE V DELU V SKUPINI	POZITIVEN POGLED
C39: Sem edinec in sem bil navajen nekako biti sam.	EDINEC	INDIVIDUALIST
C40: Mi je pa precej bolj všeč, da nas je več, ker si med seboj pomagamo, se spodbujamo, se poveselimo ob zmagi in skupaj prebrodimo tudi poraze.	SPOZNANJE O PREDNOSTI SKUPINE	POZITIVEN POGLED
C41: Lahko rečem, da sem se tudi naučil prevzemati odgovornost, ker drugače te lahko skupina dokaj hitro izloči.	PREVZEMANJE ODGOVORNOSTI	ODGOVORNOST
C42: Moja slabost je bila, da sem vsepovsod zamujal.	ZAMUJANJE NA DOGODKE	ZAMUJANJE
C43: Tega pa si na treningih nisem več mogel dovoliti, ker sem bil kaznovan z dodatnimi nalogami.	KAZNOVANJE PRI ZAMUJANJU NA TRENING	ODGOVORNOST
C44: Zahvaljujoč trenerju danes več ne zamujam, niti na treninge niti kamorkoli drugam.	OSVOJITEV TOČNOSTI	ODGOVORNOST
C45: Šport me je naučil sprejemanja padcev, neuspehov.	SPREJEMANJE NEUSPEHOV	SAMUZAVEST
C46: Naučil me je tudi sprejemanja drugih mnenj, spoštovanja nasprotnika.	SPREJEMANJE DRUGIH IN NJIHOVIH MNENJ	SPOŠTOVANJE
C47: Naučil me je tudi, da vedno ne morem biti najboljši in,	BITI SAMOKRITIČEN	SAMUZAVEST
C48: da se moram naučiti sprejeti tudi kakšno kritiko.	SPREJEMANJE KRITIKE	SAMUZAVEST
C49: Predvsem pa mi je šport dal ogromno delovnih navad	OSVOJITEV DELOVNIH NAVAD	DELOVNE NAVADE
C50: in me naučil razporejati svoj čas, ki ga ob šoli in treningih nisem imel ravno veliko.	RAZPOREJANJE ČASA ZA ŠOLO, ŠPORT IN OSTALE AKTIVNOSTI	ORGANIZIRANOST

FAIRPLAY		
C51: Fairplay se kaže predvsem tako, da pomagamo nasprotniku, če se slučajno poškoduje,	POMOČ NASPROTNIKU OB POŠKODBI	POMOČ
C52: da se korektno obnašamo do nasprotnika ter mu pokažemo spoštovanje.	SPOŠTPVANJE DO NASPROTNIKA	SPOŠTOVANJE
C53: Trudimo se igrati čim bolj športno igro,	ŠPORTNA IGRA NA TEKMI	ŠPORTNO OBNAŠANJE
C54: prav tako pa da igramo športno tudi na treningih.	ŠPORTNA IGRA NA TRENINGIH	ŠPORTNO OBNAŠANJE
C55: Ta moja vrlina se pa kaže v odnosu tudi do drugih ljudi, ki se jih trudim vse spoštovati in imeti do njih tako lep odnos, kot bi se želel, da ga imajo drugi do mene.	SPOŠTOVANJE TUDI DO DRUGIH LJUDI TER KOREKTEN ODNOS DO LE TEH	SPOŠTOVANJE
EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT		
C56: Definitivno bi se odločil za kolektivni šport, ker se mi zdi, da mi dajo ostali igralci krila, ko jih potrebujem.	PODPORA OD DRUGIH ČLANOV EKIPE	DOBRO POČUTJE V EKIPI
C57: Zdi se mi, da je vse lažje, ko nas je več.	ZAUPANJE V VEČJI USPEH ZNOTRAJ SKUPINE	EKIPNI DUH
C58: Lažje gremo skozi nekatere težke procese,	PREBRODITEV OVIR V EKIPI	EKIPNI DUH
C59: po drugi strani pa je še lepše, ko lahko dobre stvari deliš še z ostalimi člani ekipe in nisi »sam«.	DELITEV VESELJA Z DRUGIMI	EKIPNI DUH

Intervju D

Tabela 9.3.4: Odprto kodiranje D

IZJAVA ŠPORTNI ZAČETKI	OSNOVNA KODA	SKUPNA KODA
D1: Moja športna kariera se je začela v tretjem razredu osnovne šole.	ZAČETEK ŠPORTNE KARIERE	ROKOMETNI ZAČETKI
D2: Za ta šport me je motivirala gospa Alenka - to je bila moja prva trenerka.	MOTIVIRANJE TRENERKE	MOTIVACIJA ZA ROKOMET
D3: Skupaj s sestro sva se odločili, da bova šli na prvi trening, ko sva izvedeli, da prihaja trenerka iz rokometnega klub.	PRVI ROKOMETNI TRENING	ROKOMETNI ZAČETKI
D4: Sicer pa sem bila že doma precej v stiku z rokometom, ker je bil moj oče vratar v vaškem klubu.	STIK Z ROKOMETOM PREKO OČETA	ROKOMETNI ZAČETKI
D5: Tako bi lahko rekla, da je bil tudi on neke vrste motivator, da sem začela trenirati ta šport.	MOTIVIRANJE S STRANI OČETA	MOTIVACIJA ZA ROKOMET
D6: V bistvu je bila zelo slaba ponudba za izbiro športa, ker živim na vasi.	SLABA IZBIRA ŠPORTA NA VASI	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET
D7: Individualnih športov pa sploh ni bilo na izboru.	BREZ PONUDBE INDIVIDUALNIH ŠPORTOV	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET
D8: Zato ker me je rokomet že na začetku zelo pritegnil, sem se odločila ostati v tem športu.	NAVDUŠENJE NAD ROKOMETOM	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET
D9: Ostala pa sem tudi zato, ker sem bila dobra v tem športu in sem iz tega črpala še dodatno energijo in motivacijo.	USPEŠNOST V ROKOMETU	RAZLOGI ZA ODLOČITEV ZA ROKOMET
ŠOLA IN ŠPORT		
D10: Šolo in šport brez problema usklajujem že od samega začetka ukvarjanja s športom.	USPEŠNO USKLAJEVANJE ŠPORTA IN ŠOLE	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D11: Nikoli nisem manjkala na treningu ali tekmi zaradi šole.	BREZ IZOSTANKA NA TRENINGIH IN TEKMAH	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D12: Nikoli se ni zgodilo, da ne bi smela na trening zaradi slabih ocen, ker le teh nisem imela.	ODLIČEN USPEH V ŠOLI	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D13: V osnovni šoli se nisem tako veliko učila in je bilo precej lažje usklajevati šolske obveznosti in šport.	LAŽJE USKLAJEVANJE ŠOLE IN ŠPORTA V OSNOVNI ŠOLI	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI

D14: V srednji šoli pa je bilo že nekoliko težje usklajevanje,	TEŽJE USKLAJEVANJE ŠOLE IN ŠPORTA V SREDNJI ŠOLI	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D15: ker sem se morala vsakodnevno voziti v mesto in že to mi je vzelo vsaki dan 40 minut v eno smer.	ODDALJENOST OD ŠOLE	ČASOVNA STISKA
D16: Ob tem pa je bilo tudi več snovi v srednji šoli in sem za učenje porabila bistveno več časa kot pa v osnovni šoli.	VEČJA OBSEŽNOST SNOVI V SREDNJI ŠOLI	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D17: Ker sem veliko časa porabila za vožnjo, sem se potem načeloma učila po treningu,	VELIKA PORABA ČASA ZA VOŽNJO DOMOV	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D18: ker sem prišla pozno iz šole in nisem imela časa pred treningom.	ČAS ŠOLSKE OBVEZNOSTI PO TRENINGU	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D19: Ravno zaradi tega sem velikokrat bedela pozno v noč, da sem opravila vse obveznosti za šolo.	UČENJE POZNO V NOČ	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D20: Lahko rečem, da je bilo to naporno nočno učenje,	NAPORNO NOČNO UČENJE	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D21: ampak ko nekaj delaš z veseljem, tudi to ni težko.	UKVARJANJE Z ROKOMETOM V VELIKO VESELJE	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D22: Raje sem dolgo v noč bedela, kot pa da bi manjkala na treningu.	NOČNO BEDIENJE ZA USPENSNO USKLAJEVANJE	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D23: Lahko rečem, da je usklajevanje na fakulteti lažje in tudi težje - lažje v tem smislu, ker imam precej več časa za učenje.	LAŽJE USKLAJEVANJE ŠOLE IN ŠPORTA NA FAKULTETI	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D24: Moram pa reči, da pa moram zdaj zaradi študijskih obveznostih tudi kdaj manjkati na treningu, ker imam včasih vaje in predavanje tudi popoldan in mi časovno ne utegneta iti na obe aktivnosti.	IZOSTANKI NA TRENINGIH ZARADI ŠTUDIJSKIH OBVEZNOSTI	USKLAJEVANJE ŠOLSKIH IN ŠPORTNIH OBVEZNOSTI
D25: Ko sem se vpisovala na koncu srednje šole, dejansko ni imel vpliva, ker sem se odločila za študij matematike, ki pa sem ga nekaj izpitov pred koncem pustila.	ŠPORT NI VPLIVAL NA IZBIRO ŠTUDIJA	IZBIRA ŠTUDIJA
D26: Letos sem se vpisala na študij fizioterapije, ker je bila želja po športu premočna.	IZBIRA ŠTUDIJA ZARADI ŠPORTA	IZBIRA ŠTUDIJA
D27: Želela sem si tudi poklic, ki bo povezan s športom in menim, da je izbira fizioterapije prava izbira.	ŽELJA PO IZBIRI POKLICA V ŠPORTNIH VODAH	IZBIRA POKLICA
D28: Tako da pri izbiri študija fizioterapije pa je imel šport velik vpliv.	VPLIV ŠPORTA NA IZBIRO ŠTUDIJA	IZBIRA ŠTUDIJA

POMEN ŠPORTA		
D29: Šport je enostavno povedano moj način življenja.	ŠPORT KOT NAČIN ŽIVLJENJA	ŠPORT KOT DEL VSAKDANA
D30: Ne znam si predstavljati življenja brez športa.	NESMISELNO ŽIVLJENJE BREZ ŠPORTA	ŠPORT KOT DEL VSAKDANA
D31: Šport me spremlja že od malih nog in mislim, da me vedno bo.	ŠPORT KOT ŽIVLJENJSKI POPOTNIK	ŠPORT KOT DEL VSAKDANA
D32: Ravno zaradi športa sem tudi menjala faksa.	MENJAVA ŠTUDIJA ZARADI ŠPORTA	ŠPORT KOT DEL VSAKDANA
ODNOSI V EKIPI		
D33: V tej ekipi imam popolnoma drugačne odnose, kot pa sem jih imela v prejšnji ekipi.	POPOLNOMA DRUGAČNI ODNOSI V NOVI EKIPI	NEGATIVNE ZNAČILNOSTI EKIPE
D34: V ekipi, v kateri sem začela svojo športno kariero, sem trenirala 10 let in tam smo bile prave prijateljice.	PRIJATELJSTVO V ZAČETNEM KLUBU	DOBRI ODNOSI V EKIPI
D35: Na naše odnose je imel velik vpliv trener, ker je veliko delal na tem, da so v ekipi bili dobri odnosi.	VPLIV TRENERJA NA DOBRE ODNOSE	VPLIV TRENERJA NA ODNOSE V EKIPI
D36: Med nami ni bilo večjih konfliktov,	BREZ VEČJIH KONFLIKTOV	DOBRI ODNOSI V EKIPI
D37: veliko smo se družile tudi izven treningov.	DRUŽENJE IZVEN TRENINGOV	DOBRI ODNOSI V EKIPI
D38: Bile smo nerazdružljive.	NERAZDRUŽLJIVOST	DOBRI ODNOSI V EKIPI
D39: Še danes ohranjamo dobre prijateljske odnose.	OHRANJANJE DOBRIH PRIJATELJSKIH ODNOSOV	DOBRI ODNOSI V EKIPI
D40: Bile smo tudi podobne starosti, tako da smo imele tudi podobne interese izven treningov – tudi to nas je dodatno povezovalo.	PODOBNOST ZDRUŽEVALA TUDI PO TRENINGIH	DOBRI ODNOSI V EKIPI
D41: Ta dobra energija, povezanost, prijateljstvo se je kazalo na igrišču – delovale smo res kot prava ekipa.	DOBRA KLIMA V EKIPI RAZVIDNA NA IGRISČU	DOBRI ODNOSI V EKIPI
D43: Veliko je zahrbtnosti, egoizma, pojavljajo se majhne skupinice.	NEGATIVNOST VPLIVA NA GRUPIRANJE V EKIPI	NEGATIVNE ZNAČILNOSTI EKIPE
D44: V tej ekipi ni pravega timskega duha.	PREVLADUJE EGOIZEM	NEGATIVNE ZNAČILNOSTI EKIPE
D45: Ta odnos pa je zelo viden na tekmah – ko nam gre slabo, ni pravega spodbujanja, ne stopimo skupaj.	BREZ SPODBUJANJA, MOTIVACIJE OB SLABIH TRENUTKIH	NEGATIVNE ZNAČILNOSTI EKIPE
D46: Po mojem mnenju pa ima tudi tukaj na to velik vpliv tudi trener, ki pa tudi sam ne vloži veliko v to, da bi bili povezani.	VPLIV TRENER NA SLABE ODNOSE V EKIPI	VPLIV TRENERJA NA ODNOSE V EKIPI
D47: Tudi sam favorizira določene igralko in sam posledično vpliva na razdore v ekipi.	FAVORIZIRANJE TRENERJA VPLIVA NA NEGATIVNO KLIMO V EKIPI	VPLIV TRENERJA NA ODNOSE V EKIPI

SOCIALNE VEŠČINE		
D48: Pridobila sem ogromno delovnih navad.	PRIDOBITEV DELOVNIH NAVAD	DELOVNE NAVADE
D49: Naučila sem se, da je potrebno stvari v življenju organizirati.	ORGANIZIRANJE VSAKDANJIH OBVEZNOSTI	ORGANIZIRANOST
D50: Tako da je organizacija ena izmed najpomembnejših lastnosti, ki sem jih pridobila s športom in je sicer drugače ne bi pridobila, takšno je moje mnenje.	PRIDOBITEV ORGANIZACIJSKIH SPOBNOSTI	ORGANIZIRANOST
D51: Pomembne lastnosti, ki sem jih tudi pridobila, pa so borbenost, nepopustljivost, sodelovanje z drugimi, dobra komunikacija, zaupanje.	ZAUPANJE, SODELOVANJE, KOMUNICIRANJE, VZTRAJNOST	ZAUPANJE
D52: Tudi po končani športni karieri se lažje znajdeš, ko stvari ne grejo po željah, ne obupaš tako hitro.	VZTRAJANJE PRI OPRAVILIH	VZTRAJNOST
D53: Šport mi je dal tudi veliko novih prijateljev, znancev in ljudi, ki imajo podoben interes.	SKLEPANJE NOVIH PRIJATELJSTEV	SOCIALNA MREŽA
D54: Menim, da delovnih navad ne bi razvila v takšni meri, če ne bi imela zraven še športa.	OSVOJITEV DELOVNIH NAVAD	DELOVNE NAVADE
D55: Potem sem tudi postala borbena, vztrajna, zelo samozavestna – to so ene glavne socialne značilnosti, ki jih, po mojem mnenju, nisem pridobila ne doma in ne v šoli.	SAMOZAVEST, BORBENOST, VZTRAJNOST	VZTRAJNOST
FAIRPLAY		
D56: Fair play se kaže predvsem na tak način, da si med seboj vedno pomagamo	MEDSEBOJNA POMOČ	POMOČ
D57: – da spodbujamo druga drugo,	MEDSEBOJNO SPODBUJANJE	POMOČ
D58: da si medsebojno pomagamo, če ima katera kakšno poškodbo ali pa kakšno nefizično bolečino.	MEDSEBOJNA POMOČ V PRIMERU POŠKODBE ALI BOLEČINE	POMOČ
D59: Lahko pa rečem tudi, da se v naši ekipi vidi fairplay tudi v odnosu do drugih ekip.	SPOŠTLJIV ODNOS DO DRUGIH EKIP	SPOŠTOVANJE
D60: Na vsaki tekmi si želimo odigrati pošteno in na športen način priti do zmage.	POŠTEN IN ŠPORTEN NAČIN IGRANJA IN POT DO ZMAGE	ŠPORTNO OBNAŠANJE
D61: Menim, da v tem igra veliko vlogo trener, ker nas spodbuja in »vzgaja« k športnemu načinu ravnanja v ekipi in tudi v odnosu do drugih ekip.	VPLIV TRENERJA NA STOPNJO FAIRPLAYA V EKIPI	VZOR TRENERJA
EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT		
D62: Jaz bi se najbrž odločila za individualni šport, ker sem bolj individualen tip.	ODLOČITEV ZA INDIVIDUALENI ŠPORT	INDIVIDUALNI ŠPORT

D63: Pri individualnih športih mi je všeč, da si odvisen zgolj od sebe – toliko truda ko vložiš, takšen je potem tudi rezultat.	ODVISNOST LE OD SAMEGA SEBE	INDIVIDUALNI ŠPORT
---	-----------------------------	--------------------

Intervju E

Tabela 9.3.5: Odprto kodiranje E

IZJAVA ŠPORTNI ZAČETKI	OSNOVNA KODA	SKUPNA KODA
E1: Moja športna kariera se je začela v osnovni šoli pri 8 letih.	ZAČETEK ŠPORTNE KARIERE	NOGOMETNA KARIERA
E2: Za nogomet pa me je motiviral moj oče in sestra.	MOTIVACIJA DRUŽINE ZA NOGOMET	POVOD ZA UKVARJANJE Z NOGOMETOM
E3: Pač sestra je starejša od mene 7 let in ona je pri 11 začela trenirat.	NOGOMET V DRUŽINI	POVOD ZA UKVARJANJE Z NOGOMETOM
E4: Nato sva jo z očetom hodila gledat na tekme in me to navdušilo ter sem še jaz začela igrati.	RAZVOJ NAVDUŠENJA NAD NOGOMETOM OB GLEDANJU TEKEM	OGLED TEKEM KOT MOTIVACIJA
E5: Raje imam športe z žogo.	LJUBEZEN DO ŠPORTOV Z ŽOGO	POVOD ZA UKVARJANJE Z NOGOMETOM
E6: Za nogomet sem se odločila, po mojem mnenju, zaradi sestre.	MOTIVACIJA ZA ZAČETEK TRENIRANJA S STRANI SESTRE	POVOD ZA UKVARJANJE Z NOGOMETOM
E7: Doma sva brcale žogo in z očetom gledale po TV-ju nogomet in nogomet mi je postajal vse bolj zanimiv.	NAVDUŠENJE NAD NOGOMETOM V DRUŽINI IN Z GLEDANJEM TV	OGLED TEKEM KOT MOTIVACIJA
E8: Na neki način je vplivalo tudi to, da sem bila vsakodnevno v stiku z nogometom – ogled treningov in tekem sestre, ogled tekem po televiziji.	VPLIV NA ZAČETEK TRENIRANJA ZARADI VSAKODNEVNEGA STIKA Z NOGOMETOM	POVOD ZA UKVARJANJE Z NOGOMETOM
ŠOLA IN ŠPORT		
E9: V osnovni šoli in srednji šoli je to šlo, ker sem zjutraj šla v šolo, popoldne pa na trening.	USPEŠNO USKLAJEVANJE ŠOLE IN ŠPORTA V OSNOVNI ŠOLI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
E10: Učila sem se po treningih, v večernih urah.	ORGANIZIRANO UČENJE PO TRENINGU	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
E11: Zdaj pa sem na faksu, kjer so urniki drugače in sem po cele dneve na faksu.	VELIKO ČASA NA FAKULTETI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
E12: Trenutno pri meni nogomet trpi, ker zaradi obveznosti na faksu ne morem iti na treninge	MANJKANJE NA TRENINGIH ZARADI ŠTUDIJSKIH OBVEZNOSTI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI

E13: in zato zdaj veliko treniram zase (fitnes, tečem, vaje za moč, itd.).	INDIVIDUALNO TRENIRANJE	PROSTOČASNA AKTIVNOST
POMEN ŠPORTA		
E14: Ne predstavljam si življenja brez aktivnosti, ker pri tem se lahko sprostim, izpustim svojo jezo, pozabim na vse težave.	SPROŠČANJE, ODKLOP	SPROSTITEV
E15: Moj prosti čas velikokrat izkoristim z aktivnostmi (sprehodi, rolkanje, kolesarjenje, itd.).	PROSTI ČAS ZA ŠPORTNE AKTIVNOSTI	FIZIČNA AKTIVNOST
ODNOSI V EKIPI		
E16: Z mojega vidika so naši odnosi zelo dobri.	ZELO DOBRI ODNOSI	DOBRI ODNOSI V EKIPI
E17: Se družimo tudi izven športa, gremo v kino, na pijače, itd.	DRUŽENJE Z EKIPO IZVEN ŠPORTA	PRIJATELJSTVO
E18: Smo zelo povezane med sabo, si zaupamo, podpiramo, rešujemo skupaj težave in držimo vse skupaj.	OGROMNA POVEZANOST V EKIPI	DOBRI ODNOSI V EKIPI
SOCIALNE VEŠČINE		
E19: Kolegialnost, lažje rešujem probleme, lažje se odzovem na kritike, fizična zmogljivost.	REŠEVANJE PROBLEMOV, FIZIČNA SPOSOBNOST, KOLEGIALNOST	REŠEVANJE TEŽAV
E20: Okrepila sem svojo samozavest, povezanost z ljudmi, odgovornost, spoštovati druge.	SAMOZAVEST, POVEZANOST, ODGOVORNOST	ODGOVORNOST
E21: Šport me je nekako bolj naučil spoštovanja in discipline.	SPOŠTOVANJE IN DISCIPLINA	SPOŠTOVANJE
E22: Bolj si znam razporedit urnik čez dan, kaj bom kdaj počela,	RAZPOREDITEV URNIKA	ORGANIZIRANOST
E23: bolj sem odgovorna, saj če naredim napako jo znam priznati,	SPREJEMANJE ODGOVORNOSTI	ODGOVORNOST
E24: ter šport mi pokazal, da za zmago treba vložiti veliko dela, truda in »glavo«.	TRDO DELO ZA USPEH	ORGANIZIRANOST
FAIR PLAY		

E25: Naš fair play je dober, spoštujemo druge ekipe,	SPOŠTOVANJE DRUGIH EKIP	SPOŠTOVANJE
E26: vendar pa je nogomet »grob« šport, kjer včasih pride do kakšnih konfliktov med igralkami.	OBČASNI KONFLIKTI MED IGRALKAMI	KONFLIKTI
E27: Pride pa tudi do nepravilnih odločitev sodnikov, kjer se včasih razburjamo in nam uide tudi kakšna grda beseda.	OBČASNO RAZBURJANJE ZARADI SODNIKOV	KONFLIKTI
E28: Vendar to je vse normalno in del športa, po tem lahko ugotoviš, kako si v tem športu, kako ga zelo rad imaš.	RAZUMLJIVI OBČASNI KONFLIKTI	KONFLIKTI
EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT		
E29: Ne, znova bi izbrala ekipni šport, ker ne maram teh individualnih športov.	NENAKLONJENOST INDIVIDUALNIM ŠPORTOM	LJUBEZEN DO EKIPINIŠ ŠPORTOV
E30: Raje imam športe z žogo	VEČJA NAKLONJENOST ŠPORTOM Z ŽOGO	LJUBEZEN DO ŠPORTOV Z ŽOGO
E31: in mi je boljše če sem v ekipi.	BOLJŠI OBČUTEK V EKIPI VRSTNIKOV	DOBRO POČUTJE V EKIPI
E32: V ekipi se počutim bolj varno,	VAREN OBČUTEK V EKIPI	DOBRO POČUTJE V EKIPI
E33: tu imam veliko prijateljic, ki me podpirajo ter vse skupaj držimo in imamo en skupen cilj.	TESEN PRIJATELJSKI ODNOS	DRUŽENJE

Intervju F

Tabela 9.3.6: Odprto kodiranje F

IZJAVA ŠPORTNI ZAČETKI	OSNOVNA KODA	SKUPNA KODA
F1: Z nogometom sem se začela ukvarjati pri 6. letih.	ZAČETEK ŠPORTNE KARIERE	PRVI NOGOMETNI KORAKI
F2: Nad nogometom me je navdušil moj oče, ki je še takrat, ko sem jaz začela trenirati, aktivno igral nogomet v domačem klubu, kjer sem potem tudi jaz začel.	OČETOV DOBRINOS K NOGOMETNIM ZAČETKOM V DOMAČEM KLUBU	OČETOV VPLIV NA IZBIRO ŠPORTA
F3: Večkrat sem ga hodila gledati na tekme z mamo in nogomet mi je postajal vse bolj všeč in vedno bolj zanimiv.	OGLEDI NOGOMETNIH TEKEM	VPLIVI NA ZAČETEK ŠPORTNE KARIERE

F4: Tako da če pogledam zdaj nazaj, je bil moj največji motivator in kasneje tudi največja podpora ravno moj oče.	MOTIVACIJA IN PODPORA Z OČETOVE STRANI	OČETOV VPLIV NA IZBIRO ŠPORTA
F5: Za nogomet sem se odločila najbrž zato, ker sem redno spremljala, ko je igral moj oče.	SPREMLJANJE OČETOVE ŠPORTNE KARIERE	OČETOV VPLIV NA IZBIRO ŠPORTA
F6: Vsakodnevno sem bila v stiku z nogometom in menim, da je to imelo velik vpliv na to, da sem se odločil za nogomet.	VSAKODNEVNI STIK Z NOGOMETOM	VPLIVI NA ZAČETEK ŠPORTNE KARIERE
F7: Mogoče, če bi moj oče treniral kaj drugega, bi trenirala kaj drugega, ni pa nujno.	ZGLEDVANJE PO OČETU	OČETOV VPLIV NA IZBIRO ŠPORTA
F8: Ker sem vsak dan veliko poslušala o nogometu, bila na treningih in tekmah očeta, sem se začela vedno bolj zanimati za nogomet in imela željo ga tudi poskusiti trenirati.	OGLEDI IN KLEPETI O NOGOMETU KOT POVOD ZA ZAČETEK NOGOMETNE KARIERE	VPLIVI NA ZAČETEK ŠPORTNE KARIERE
ŠOLA IN ŠPORT		
F9: Šolo in šport usklajujem zelo dobro.	USPEŠNO USKLAJEVANJE ŠOLE IN ŠPORTA	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
F10: Trenutno zaključujem 3. letnik gimnazije in po uspehu bom prav dobra, kar se mi zdi zelo dober rezultat,	ZELO DOBER UČNI USPEH	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
F11: glede na to da imam treninge 4-krat tedensko in med vikendom še tekmo.	POGOSTI TRENINGI IN TEKME	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
F12: Ko pridem domov iz šole, poskušam narediti vso nalogo.	PLANIRANJE ŠOLSKIH OBVEZNOSTI PRED TRENINGOM	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
F13: Ko pa se vrnem s treninga, pa končam nalogo, če še mi je kaj ostalo, potem pa se grem učiti.	PLANIRANJE ŠOLSKIH OBVEZNOSTI PO TRENINGU	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
F14: Ob športu sem se naučila razporejati čas, tako da ne trpi ne šola ne nogomet.	PRAVOČASNO OPRAVLJANJE VSEH ŠOLSKIH OBVEZNOSTI	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
F15: Na treningu dobim še dodatno energijo, sprostim se, tako da imam potem več moči in volje za učenje.	MOTIVACIJA IN VOLJA ZA UČENJE PO TRENINGU	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI
POMEN ŠPORTA		
F16: Šport mi pomeni sprostitev, odklop od šolskih obveznosti.	ŠPORT KOT SPROSTITIV OB ŠOLI	POZITIVNI VPLIVI ŠPORTA

F17: Ko grem na trening, sem obkrožena s prijatelji, čuti se pozitivna energija.	PRIJATELJSKI ODNOSI NA TRENINGIH	POZITIVNI VPLIVI ŠPORTA
F18: Po drugi strani pa mi šport pomeni tudi osebno zadovoljstvo.	ŠPORT KOT OSEBNO ZADOVOLJSTVO	POZITIVNI VPLIVI ŠPORTA
F19: Šport je zame tudi način življenja.	ŠPORT KOT NAČIN ŽIVLJENJA	ŠPORT KOT DEL VSAKDANA
F20: Že od malih nog sem bil vzgajan v športnem duhu, v športni družini	ŠPORTNI DUH V DRUŽINI	POZITIVNI VPLIVI ŠPORTA
F21: in tako mi je šport nekaj nujnega, nekaj, brez česa si ne znam predstavljati vsakdana.	ŠPORT V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU	ŠPORT KOT DEL VSAKDANA
ODNOSI V EKIPI		
F22: Odnosi v ekipi so korektni, prijateljski.	PRIJATELJSKI ODNOSI	PRIJATELJSTVO
F23: Večina deklet nas že nekaj let trenira skupaj in smo postale pravi prijateljice.	PRIJATELJSKE VEZI ZNOTRAJ EKIPE	PRIJATELJSTVO
F24: Ko se ekipi priključi kakšna nova članica, jo lepo sprejmemo in vsaki damo možnost, da se dobro vključi v ekipo.	KOREKTNi ODNOSI DO NOVIH ČLANIC EKIPE	DOBRI ODNOSI V EKIPI
F25: Imamo trenerja, ki že od vsega začetka, odkar nas je prevzel, dela na tem, da med nami ne bi vladalo sovraštvo, negativizem, pretirana tekmovalnost.	VZGOJA S STRANI TRENERJA ZA BOLJŠE ODNOSI V EKIPI	VPLIV TRENERJA NA ODNOSI V EKIPI
F26: Tako da kot celotna ekipa ogromno delamo na prijateljskih vezeh	DELO NA PRIJATELJSKIH VEZEH	PRIJATELJSTVO
F27: - veliko se družimo tudi izven treningov in tako le še dodatno krepimo naše prijateljske vezi.	DRUŽENJE IZVEN TRENINGOV ZA BOLJŠE PRIJATELJSKE ODNOSI	PRIJATELJSTVO
SOCIALNE VEŠČINE		
F28: Ob treniranju nogometa sem pridobila predvsem delovne navade	PRIDOBITEV DELOVNIH NAVAD	DELOVNE NAVADE
F29: – znam si razporediti čas za šolo, čas za trening in čas za ostale aktivnosti.	RAZPOREJANJE ČASA ZA ŠOLO IN ŠPORT	ORGANIZIRANOST

F30: Postala sem veliko bolj samozavestna.	PRIDOBITEV VEČJE SAMOZAVESTI	SAMOZAVEST
F31: Spoznala sem, da s trdom lahko dosežeš marsikaj.	TRUD KOT POT DO USPEHA	VZTRAJNOST
F32: Druge lastnosti, ki sem jih pridobila s športom, so naslednje: komuniciranje z drugimi, usklajevanje mnenj, prilagajanje, delovanje v večji skupini ljudi, vztrajnost.	PRIDOBITEV KOMUKACIJSKIH SPOSOBNOSTI IN SPOSOBNOSTI DELOVANJA V EKIPI	ODGOVORNOST
F33: Menim, da mi je dala predvsem delovne navade.	OSVOJITEV DELOVNIH NAVAD	DELOVNE NAVADE
F34: V takšni meri jih ne bi razvila doma.	RAZVITEV DELOVNIH NAVAD OB POMOČI ŠPORTA	DELOVNE NAVADE
F35: Šele takrat, ko sem bila prisiljena razporediti čas za šolo in za šport, sem se dejansko zavedala, kako pomembna je organizacija, kako pomembno je, da si znam razporediti čas.	SPOZNANJE O POMEMBOSTI ORGANIZACIJE IN RAZPOREJANJU ČASA	ORGANIZIRANOST
F36: Videla sem, da mi šport vzame kar nekaj časa, ampak da moram potem ostali čas razporediti tako, da še bo vedno dovolj časa za šport.	RAZPOREDITEV ČASA ZA ŠPORT IN VSE OSTALE OBVEZNOSTI	ORGANIZIRANOST
F37: Skozi šport sem postala zelo vztrajna,	VZTRAJANJE	VZTRAJNOST
F38: nikoli ne obupam, ampak se vedno borim do konca – tudi tukaj dajem velik plus športu.	BORBENOST	VZTRAJNOST
F39: Na nogometni tekmi se nikoli ne predam, ampak tudi življenje je tekma, kjer se borimo in se ne smemo nikoli predati.	BREZ PREDAJE SKOZI ŠPORT IN ŽIVLJENJE	VZTRAJNOST
F40: Tako sem borbena na nogometnem igrišču kot tudi v šoli, doma.	BORBENOST NA VSEH PODROČJIH	VZTRAJNOST
FAIRPLAY		
F41: Fair play se kaže v tem, da si med seboj pomagamo, ko imamo težke trenutke, se spodbujamo.	MEDSEBOJNA POMOČ	POMOČ
F42: Druga drugo motiviramo tako na treningih kot na tekmah.	MEDSEBOJNO MOTIVIRANJE	POMOČ

F43: Imamo spoštljiv odnos do nasprotnika.	SPOŠTOVANJE DO NASPROTNE EKIPE	SPOŠTOVANJE
F44: Na napakah smo se naučile, da nasprotnika ne smemo nikoli podcenjevati.	UČENJE NA NAPAKAH	OSEBNOSTNA RAST
F45: Tako da zdaj se vedno dobro pripravimo na nasprotnika in vse vzamemo enako resno.	DOBRA ORGANIZACIJA PRED TEKMO	ORGANIZACIJA
EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT		
F46: Če bi se še enkrat odločala, bi še enkrat izbrala ekipni šport,	NAKLONJENOST EKIPNIM ŠPORTOM	TIMSKI TIP
F47: ker sem spoznala toliko novih prijateljev,	SPOZNAVANJE NOVIH LJUDI	TIMSKI TIP
F48: naučila sem se sodelovati s soigralci,	SODELOVANJE Z DRUGIMI	TIMSKI TIP
F49: naučila sem se veliko stvari, ki mi bodo prišle prav v življenju, ko bom sodelovala tudi z drugimi skupinami.	SPOZNANJA O DELU V EKIPI ZA CELO ŽIVLJENJE	VSEŽIVLJENJSKO ZNANJE

9.4. Priloga št. 4: Osno kodiranje

Tabela 9.4.1: Osno kodiranje

KATEGORIJA IN PODKATEGORIJA	KODA	OZNAČBA IZJAVE
ŠPORTNI ZAČETKI (tema 1)		
POTEK ŠPORTNE KARIERE (kategorija)		
<u>ŠPORTNA KARIERA</u> (podkategorija)	ZAČETEK ŠPORTNE KARIERE	A1, A2, B1, B4, B5, C1, C3, C4, C8, C9, D1, D3, D4, E1, F1
<u>PRIKAZANA REALNA SLIKA ŠPORTA</u> (podkategorija)	MOTIVACIJA ZA IZBIRO ŠPORTA	A3, A4, A5, A8, B2, B3, C2, C5, C10, C11, D2, D5, E2, E3, E6, F2, F4, F5, F7
	RAZLOGI ZA IZBIRO TEGA ŠPORTA	A6, A7, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, B6, B7, B8, B9, B10, B11, C6, C7, C12, C13, C14, C15, D6, D7, D8, E4, E5, E7, E8, F3, F6, F8

ŠOLA IN ŠPORT (tema 2)		
ŠOLSKE IN OBŠOLSKE DEJAVNOSTI (kategorija)		
OBVEZNOSTI IN PROSTI ČAS (podkategorija)	USKLAJEVANJE OBVEZNOSTI	A16, A17, A19, B12, B13, B14 B15, B16, B17, C16, C17, C20, C21, C22, C23, D10, D11, D12, D13, D14, D16, D24, D17, D18, D19, D20, D21, D22, D23, E9, E10, E11, E12, F9, F10, F11, F12, F13, F14, F15
	PROSTOČASNA AKTIVNOST	A18, E13
VPLIV NA ŠPORTA NA POMEMBNE MEJNIKE (podkategorija)	ŠPORTNE UGODNOSTI	C18, C19
	IZBIRA ŠTUDIJA	D25, D26, D28
	IZBIRA POKLICA	D27
POMEN ŠPORTA (tema 3)		
VPLIV ŠPORTA NA VSAKDANJE ŽIVLJENJE (kategorija)		
SPROŠČANJE IN AKTIVNOST (podkategorija)	SPROSTITEV	A20, A21, A22, A23, A24, B18, E14
	DOBRA KONCENTRACIJA	B19
	POZITIVNI VPLIVI ŠPORTA	B20, B21, C25, F16, F17, F18, F20
	ŠPORT KOT DEL VSAKDANA	C24, D29, D30, D31, D32, F19, F21
	FIZIČNA AKTIVNOST	C26, C27, E15
ODNOSI V EKIPI (tema 4)		
DELOVANJE ZNOTRAJ EKIPE (kategorija)		
<u>POZITIVNI SEGMENTI ZA RAZVOJ SKUPINE</u>	PRIJATELJSTVO	A25, A27, A29, A30, B22, C30, C33, F22, F23, F26, F27
	KOHEZIVNOST	A26, A31, B23

(podkategorija)	DOBRI ODNOSI V EKIPI	A28, B24, B25, B26, C29, C30, C31, C32, D34, D36, D37, D38, D39, D40, D41, E16, E18, F24
<u>NEGATIVNI SEGMENT ZA RAZVOJ SKUPINE</u> (podkategorija)	NEGATIVNE ZNAČILNOSTI EKIPE	D33, D43, D44, D42
POMEMBNA VLOGA V EKIPI (podkategorija)	VPLIV TRENERJA NA ODNOSE V EKIPI	D35, D45, D46, D47, F25
SOCIALNE VEŠČINE (tema 5)		
OSVOJITEV VRLIN, SOCIALNIH VEŠČIN ZA VSE ŽIVLJENJE (kategorija)		
<u>OSEBNOSTNA RAST</u> (podkategorija)	DELOVNE NAVADE	A33, B31, C49, D48, D54, F28, F33, F34
	ORGANIZIRANOST	A34, A36, A38, A39, A40, B29, B32, C35, C50, D49, D50, E22, E24, F29, F35, F36
	SAMOZAVEST	A35, A42, B27, C34, C45, C47, C48, F30
	VZTRAJNOST	A43, B30, B34, B35, C37, D52, D55, F31, F37, F38, F39, F40
	REŠEVANJE TEŽAV	E19
	ODGOVORNOST	C41, C43, C44, E23, E20, F32
<u>NEGATIVNE VEŠČINE</u> (podkategorija)	INDIVIDUALIST	C39
	ZAMUJANJE	C42
<u>ODNOS DO LJUDI</u> (podkategorija)	POZITIVEN POGLED	A37, C36, C38, C40
	SPOŠTOVANJE	C46, E21
	SOCIALNA MREŽA	A41, B33, D53
	ZAUPANJE	B28, D51
FAIRPLAY (tema 6)		
KODEKS RAVNANJA (kategorija)		
	ŠPORTNO OBNAŠANJE	A44, A45, A47, C52, C55, D60
	POMOČ	A46, B40, B42, C51, D56, D57, D58

<u>DOGAJANJE ZNOTRAJ EKIPE NA TRENINGIH IN TEKMAH</u> (podkategorija)	SPOŠTOVANJE	A48, B36, B37, B41, C53, C54, D59, E25
	VZOR TRENERJA	D61
	KONFLIKTI	E28, E27, E28
EKIPNI IN INDIVIDUALNI ŠPORT (tema 7)		
ODLOČITEV ZA EKIPNI ALI INDIVIDUALNI ŠPORT (kategorija)		
<u>PREDNOSTI IN SLABOSTI EKIPNIH ŠPORTOV</u> (podkategorija)	EKIPNI DUH	A49, A50, B44, B45, C57, C58, C59
	DRUŽENJE	A51, E33
	LJUBEZEN DO EKIPNIH ŠPORTOV	B43
	INDIVIDUALNI ŠPORT	B47, D62, D63
	DOBRO POČUTJE V EKIPI	C56, E31, E32,