Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Saša Golavšek

Šport kot orodje za socialno vključenost mladih

Magistrsko delo

Ljubljana, 2025

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Saša Golavšek

Šport kot orodje za socialno vključenost mladih

Magistrsko delo

Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Ljubljana, 2025

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorju, doc. dr. Milku Poštraku, za njegovo strokovno vodenje, hitre odzive in dragocene nasvete, ki so mi pomagali pri oblikovanju in izvedbi magistrskega dela. Njegova podpora in usmeritve so bile ključne za uspešno dokončanje mojega dela.

Posebna zahvala gre moji družini, ki me je ves čas spodbujala in mi stala ob strani.

Največja zahvala gre moji Juliji, ki mi je bila vedno v oporo. Njena ljubezen, razumevanje in neomajna podpora so mi omogočili, da sem dosegla ta pomemben mejnik v svojem življenju. Brez nje mi ne bi uspelo.

Hvala vsem, ki ste bili del te poti!

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Saša Golavšek
Naslov: Šport kot orodje za socialno vključenost mladih
Kraj: Ljubljana
Leto: 2025
Število strani: 65
Število grafov: 21
Število slik: 1
Število tabel: 3
Število virov: 77
Število prilog: 1
Mentor: doc. dr. Milko Poštrak

Ključne besede: šport, mladi, socialno vključevanje, mladostništvo, prosti čas mladih, šport kot orodje socialnega dela

Povzetek: V svojem magistrskem delu sem raziskovala, kako lahko šport pomaga mladim pri njihovem osebnem razvoju in vključevanju v družbo. Predvsem me je zanimalo, kako športne aktivnosti vplivajo na njihovo samozavest in sposobnost povezovanja z drugimi.

Med raziskavo sem uporabljala različne pristope: od anket do pogovorov z mladimi. Spremljala sem, kako se spreminja njihova samozavest, kako ocenjujejo svoje sposobnosti in kako radi sodelujejo z drugimi pri skupinskih aktivnostih. Zanimalo me je tudi, kako zadovoljni so s celotnim projektom.

Rezultati so me pozitivno presenetili. Število mladih z visoko samozavestjo se je skoraj podvojilo, in sicer s 17 % na 30 %. Še posebej me veseli, da se je zmanjšalo število tistih, ki so imeli nizko samozavest. Projekt je mladim očitno ustrezal, saj so ga ocenili s povprečno oceno 4,04 od 5. Kar 69 % vseh ocen je bilo pozitivnih, medtem ko je bilo negativnih izkušenj malo, samo 2 %. Opazila sem tudi, da so mladi postali boljši v komunikaciji, timskem delu in odnosih s sovrstniki.

Moje predvidevanje, da bo šport pozitivno vplival na samozavest in družabne veščine mladih, se je izkazalo za pravilno. Projekt se je dobro obnesel pri različno starih mladostnikih in pri mladih z različnimi športnimi sposobnostmi. A za izboljšave je vedno dovolj prostora, zato sem predlagala manjše skupine, več različnih aktivnosti in dodatno športno opremo.

Omenjena raziskava je pokazala nov način, kako lahko preko športa krepimo samozavest mladih. Upam, da bodo moje ugotovitve koristile pri razvoju podobnih programov in nadaljnjem raziskovanju tega področja.

Title: Sport as a tool for the social inclusion of young people

Key words: sport, youth, social inclusion, adolescence, youth leisure, sport as a tool of social work

Abstract: The master's thesis, titled "Sport as a Tool for Social Inclusion of Youth," explores how sports activities influence the development of self-confidence and social skills in young people. The research focused on understanding how a structured sports program could enhance adolescents' self-esteem and foster their social inclusion.

To achieve this, a combination of quantitative and qualitative methods was used. The study tracked changes in the number of participants with high and low self-confidence, assessed their self-perception of abilities and willingness to engage in group activities, and evaluated their overall satisfaction with the program.

The findings revealed a significant increase in the proportion of participants with high self-confidence, rising from 17% to 30%, alongside a decrease in those with low self-confidence. Participants expressed a high level of satisfaction with the program, giving it an average rating of 4.04 out of 5. Positive feedback accounted for 69.1% of responses, while negative experiences were minimal at just 2%. Additionally, notable improvements were observed in social skills, communication, teamwork, and peer relationships.

The research confirmed the positive impact of the sports program on self-confidence and social competencies among youth. The program proved to be effective across different age groups and adaptable to varying levels of ability. Suggestions for further enhancement included smaller group sizes, a broader range of activities, and additional sports equipment.

This thesis highlights an innovative approach to building self-confidence through sports and offers valuable insights into the role of sports in adolescent development. The findings provide a strong foundation for future research and the creation of similar programs.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD 1
1.1. Življenjski svet mladostnikov 1
1.1.1. Socialno delo z mladimi 2
1.1.2. Mladostništvo 2
1.2. Socializacija 3
1.2.1. Socialni razvoj 4
1.2.2. Prosti čas mladih 6
1.3. Šport 7
1.3.1. Šport kot orodje socialnega dela 9
1.3.2. Vpliv športa na samopodobo 10
1.3.3. Medsebojni odnosi v športu 11
1.4. Šport kot sredstvo za socialno vključevanje 12
1.4.1. Šport kot vir moči 15
1.4.2. Starši – športnik – trener 15
1.4.3. Odnos otrok – starši 17
1.4.4. Vloga družine na otrokovo dojemanje športa 18
1.4.5. Vključevanje staršev v otrokov šport in njihova vloga 19
1.5. Izobraževalni proces 20
1.5.1. Šola 20
1.5.2. Športna vzgoja 21
1.5.3. Usklajevanje šole in športa 22
2. OPREDELITEV PROBLEMA 23
2.1. Raziskovalne hipoteze 24
3. METODOLOGIJA 25
3.1. Vrsta raziskave, model raziskave, spremenljivke 25
3.2. Raziskovalni instrument in viri podatkov 25
3.3. Populacija in vzorčenje 26
3.4. Zbiranje podatkov 26
3.5. Obdelava in analiza podatkov 26
4. REZULTATI 27
4.1. Spol sodelujočih 27
4.2. Ocenjevanje vključenosti v ekipo 28
4.3. Občutek enakovrednosti v ekipi 28
4.4. Pogostost komunikacije z ostalimi člani ekipe 29
4.5. Medsebojno sodelovanje v ekipi 30
4.6. Pridobivanje prijateljev in izboljšanje odnosov 31
4.7. Počutje med športnimi aktivnostmi 32
4.8. Vpliv športnih aktivnosti na samozavest 33
4.9. Pripravljenost sodelovanja z dijaki 34
4.10. Priljubljenost aktivnosti 35
4.11. Predlogi za izboljšanje vključenosti 36
4.12. Splošna izkušnja sodelovanja 37
4.13. Komentarji in predlogi glede uporabe športa za izboljšanje socialne vključenosti 38
4.14. Preverjanje hipotez 39
5. RAZPRAVA 47
6. SKLEPI 51
7. PREDLOGI 54

8. LITERATURA IN VIRI 56
9. PRILOGE 61
9.1. Anketni vprašalnik 61
9.2. Izvedba projekta »Skupaj skozi šport: Gradimo skupnost« 64

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol sodelujočih 27
Graf 2: Primerjava ocene vključenosti v ekipo pred in po projektu 28
Graf 3: Primerjava občutka enakovrednosti v ekipi pred in po projektu 29
Graf 4: Primerjava pogostosti komunikacije pred in po projektu 30
Graf 5: Primerjava ocene medsebojnega sodelovanja pred in po projektu 31
Graf 6: Pridobivanje prijateljev in izboljšanje odnosov med projektom 32
Graf 7: Počutje med športnimi aktivnostmi 33
Graf 8: Vpliv športnih aktivnosti na samozavest pred in po projektu 34
Graf 9: Pripravljenost na sodelovanje z dijaki pred in po projektu 35
Graf 10: Priljubljenost različnih aktivnosti med udeleženci 36
Graf 11: Predlogi za izboljšanje vključenosti v projekt 37
Graf 12: Ocena splošne izkušnje sodelovanja v projektu 38
Graf 13: Primerjava kategorij predlogov pred in po projektu 39
Graf 14: Vključenost v ekipo pred in po projektu 39
Graf 15: Porazdelitev ocen medsebojnega sodelovanja 41
Graf 16: Primerjava pridobivanja prijateljev/odnosov pred in po projektu 42
Graf 17: Primerjava samozavesti med fanti in dekleti 43
Graf 18: Primerjava pripravljenosti za sodelovanje med fanti in dekleti 44
Graf 19: Priljubljenost aktivnosti med dijaki in dijakinjami 44
Graf 20: Analiza predlogov dijakov za izboljšanje vključenosti 45
Graf 21: Analiza predlogov dijakov za izboljšanje vključenosti 46

KAZALO SLIK

Slika 1: Športni trikotnik 15

KAZALO TABEL

Tabela 1: Rezultat Hi-kvadrat testa 40
Tabela 2: Razpredelnica medsebojnega sodelovanja 41
Tabela 3: Razpredelnica primerjave samozavesti med fanti in dekleti 43

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Življenjski svet mladostnikov

Mladostnikov življenjski svet je kompleksen simbolni okvir, v katerem se mladostniki usposabljajo, sprejemajo odločitve in se trudijo preživeti. Mladostniki kot posamezniki razvijajo različne oblike ravnanja in strategije za življenje ter preživetje. Navedeni izraz zajema vse tiste metode in vzorce obnašanja, ki jih posameznik oblikuje v svojem dosedanjem življenju. Oseba razvije omenjene strategije na podlagi svojih predstav o resničnosti in interpretaciji dogajanja. Poštrak (2015: 49) navaja, da posameznik oblikuje svoje predstave, vezane na jezik, na podlagi simboliziranih vsebin, ki jih prejema od drugih, in te vsebine nato ponotranji ter začne delovati v skladu z njimi. Mladostniki so tisti, ki najbolje poznajo svoje občutke, ravnanja, strahove in upanja. Kot pravi Gabi Čačinovič Vogrinčič, so to »eksperti iz vsakdanjih izkušenj«, kar pa ne pomeni, da so njihove odločitve vedno pravilne ali je njihovo ravnanje vedno ustrezno. To zgolj kaže, da so aktivni udeleženci v procesu reševanja problemov v kontekstu socialnega dela.

V mladostnikovem življenjskem svetu lahko prepoznamo več vidikov, ki jih lahko označimo za dejavnike odraščanja. Slednji vključujejo različne elemente, vključno s prestopniškim ali z delinkventnim ravnanjem, ki se odražajo v tveganjih in zaščitnih dejavnikih. Predstavljajo različne dimenzije, ki lahko mladostniku nudijo podporo ali ga ogrožajo. Ključni dejavniki za srednješolce, poleg neustreznih odzivov na tveganja, so spol, družina, šola, vrstniki in vrednote (Poštrak, 2015).

Vrstniki in vrednote so tisti dejavniki, ki najbolj vplivajo na oblikovanje posameznikovih stališč in odnosov v mladostništvu. Obdobje mladosti je predhodno obdobje, v katerem mladi intenzivno iščejo in gradijo predstavo o sebi, torej izoblikujejo svojo identiteto. Pri tem počasi postaja čedalje manj pomembna vloga staršev, učiteljev in drugih odraslih referenc, avtoritet ali zgledov, vse bolj pa vloga vrstnikov (Ule & Miheljak, 1995).

Navedeni dejavniki pomembno oblikujejo kulturo mladih, kjer so vrednote mladinskih kultur in subkultur, kot so seksualna osvoboditev, individualna svoboda v izražanju, oblačenju in iskanju zadovoljstva, postale del javne zavesti v drugi polovici 20. stoletja in prinesle pomemben preobrat v odnosih mladih do družbe (Ule, 2008).

Okolje, v katerem mladostnik odrašča, je prostor, kjer si prizadeva za uspešno prilagoditev in orientacijo, hkrati pa predstavlja kompleksen simbolni prostor. Mladostnik oblikuje različne strategije življenja, ki vključujejo vse oblike, načine in vzorce vedenja ter komunikacije, ki jih je posameznik razvil do sedaj (Poštrak, 2001: 214–215).

1.1.1. Socialno delo z mladimi

Socialno delo z mladimi je eno izmed področij socialnega dela, kjer so uporabniki tako otroci kot tudi mladostniki. Njegovi koncepti so v skladu z načeli sodobnega socialnega dela, ki jih moramo v tem kontekstu tudi razumeti (Poštrak, 2015: 270).

Zelo pomembno je, ko se pogovarjamo z mladostnikom, da mu damo občutek, da ga sprejemamo točno takšnega, kot je, in ga poskušamo razumeti. Z njim vzpostavimo ustrezno komunikacijo v takšni obliki, da v njej začuti moč, da verjame vase in v svoje sposobnosti. Do njega moramo biti spoštljivi in upoštevati njegove potrebe. Izhajamo iz jasno opredeljene vloge spoštljivega in odgovornega zaveznika. Skupaj z mladostnikom povečujemo njegovo sposobnost za odgovornost zase in za svoje življenje. Prav tako se je potrebno zavedati posledic, ki jih prinesejo naša dejanja (Poštrak, 2015: 278).

Po Flaker (2020a) so štiri ključne operacije, ki jih opravljajo socialni delavci: »1. Vzpostavljanje delovnega odnosa in zavezništva, 2. Krepitev moči ali zagotavljanje podpore, 3. Ocena tveganja ali omilitev škode, 4. Raziskovanje življenjskega okolja in omogočanje dostopa do virov«. Flaker (2020b) opisuje socialno delo kot poseben odnos, ki temelji na sodelovanju in zavezništvu, pri čemer slednje opredeli kot obliko delovnih razmerij. Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2015: 9) prav tako analizirajo delovni odnos, ki ga vidijo kot povezavo med socialno delavko in uporabnico. Prav ta pogoj omogoča socialni delavki, da vzpostavi dialog in na tak način omogoči ljudem oblikovanje želenih rezultatov.

1.1.2. Mladostništvo

Mladostništvo je obdobje intenzivnih sprememb, ki bistveno vplivajo na socialni, psihološki in biološki razvoj posameznika ter predstavljajo integracijo v odraslost. V tem obdobju so mladostniki vedno bolj ozaveščeni o izzivih, s katerimi se soočajo in se učijo, kako se spopadati z njimi. Hkrati so vse bolj ozaveščeni tudi o svojih dolžnostih in odgovornostih, ki jih začnejo prevzemati z večjo vlogo pri družinskih in drugih odnosih (Kovač, 2007: 111).

Drugače je pri odkrivanju socialne identitete. V tej razvojni nalogi mlada oseba razkriva socialno identiteto, vrednote in norme svoje skupine ter hkrati ugotovi, kaj čuti do sebe. Pri tem se uči, kaj je to raznolikost, jo sprejema in ob tem zaznava, da so ljudje drugačni od njega ter obratno. Tretja razvojna naloga mladostnika je drugačna. Bistvo je značilno za proces zrelosti. Gre za odraslo odkrivanje razumnega delovanja, kar pomeni, da začne razumeti smisel za svoje dejavnosti. Tukaj je treba izpostaviti, da postopoma razume pomen svoje vloge v širši skupnosti (Gril, 2006: 4).

V adolescenci se otrokov svet začne čedalje manj vrteti okrog družine in se preusmeri okrog prijateljev, ki igrajo v njegovem življenju zelo pomembno vlogo. Med prijatelji se mladostnik uči ravnati z drugimi ljudmi in prilagajati skupnosti. Selitev v novo okolje pomeni, da mora mladostnik zamenjati krog prijateljev, s tem pogosto postane bolj negotov in tudi v prihodnje vse težje sprejema nova prijateljstva. Mladostniki se na vse pretege trudijo, da ne bi pripadali nikomur, še posebej ne družini. Po drugi strani čutijo močno potrebo po pripadnosti do svojih vrstnikov, saj jim le-ta daje občutek varnosti in zaželenosti (Doupona Topič, 2007: 62).

1.2. Socializacija

Socializacija se razume kot proces, v okviru katerega posameznik pridobiva znanje o kulturi svoje skupnosti. Ta proces ni zgolj osebna zadeva, temveč predstavlja širši družbeni izziv. Idealno bi morala socializacija potekati kot naravno prenašanje kulturne dediščine in usposabljanje novih generacij, da bi ta dediščina lahko napredovala. Nezadosten proces socializacije, ki prenaša neznanje, pomanjkanje ozaveščenosti in pasivnost iz generacije v generacijo, lahko privede do neprimernega odzivanja posameznikov na organizirano okolje (Doupona Topič, 2007: 101).

Primarna socializacija je osrednji del socializacijskega procesa, ki se odvija v otroštvu, predvsem znotraj družinskega okolja. Otrok se na primer uči govoriti in posnema osnovne družbene norme, tako da opazujejo reakcije svojih staršev in išče njihovo potrditev. Razvoj osebnosti se začne z različnimi zunanjimi dejavniki, kot so starši, vrstniki, prijatelji iz različnih klubov in šolskega okolja. Otrok se s pomočjo interakcije s sovrstniki nauči prilagajati skupinskim normam, kar pomeni, da če želi v tej določeni skupnosti preživeti, mora oblikovati razumevanje, da življenje v družbi pomeni igro po določenih pravilih. Duopona Topič (2007) namreč meni, da socializacija ni omejena samo na otroštvo.

Mead (1934) obravnava oblikovanje sebstva preko procesov socializacije in interakcij z drugimi ljudmi. Po njegovem izsledku se ta proces odigra v dveh osrednjih fazah: v fazi igre (»play stage«) in v fazi igre s predpisanimi pravili (»game stage«). V prvem koraku začne otrok posnemati in prevzemati vloge pomembnih posameznikov v lastni okolici, kot so starši, bratje/sestre ali skrbniki. Tako se uči razumevanja vlog, ki so še vedno omejene na določene primere. V naslednji fazi, ko je otrok prisoten pri kompleksnih družbenih dejavnostih, na primer pri skupinskih igrah, kjer so izpostavljena določena pravila, mora razumeti, kako delujejo različne vloge. Na takšen način otrok razvije koncept »posplošenega drugega«. Po Meadovi teoriji je socializacija ključna za oblikovanje posameznikovega jaza, mu pomaga razumeti vlogo v družbi in ga nauči delovati v skladu z družbenimi normami.

Na Mednarodni znanstveni konferenci z naslovom Znanje in odgovornost za spremembe in razvoj v zdravstvu s poudarkom na rastočih potrebah po zdravstveni obravnavi iz leta 2013 je zapisano, da športno aktiven način življenja prispeva k zmanjšanju tveganega vedenja, kar pojasnjuje boljši učni uspeh, razvoj delovnih navad in povečan nadzor nad sabo. Vse te značilnosti imajo neposreden vpliv na socialni razvoj posameznika. Raziskave so pokazale, da otroci, ki so aktivni zunaj šolanja, razvijejo nekatere socialne veščine pogosteje kot tisti, ki so nedejavno pasivni (Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice, 2013: 155).

Za mnoge ljudi postane socializacija, na primer v športnem klubu, poleg šole, ključen proces, ki omogoča sprejemanje kulture določene družbe ali skupine. Vsak posameznik si želi, da bi bil v novem okolju sprejet čim hitreje in bolje, kar pogosto ni preprosto. Vključevanje novega člana v že uveljavljen in delujoč kolektiv predstavlja zahtevno nalogo. To zahteva od posameznika, da se ponovno vključi v socialno okolje in sprejme specifične običaje ter vzorce obnašanja, ki jih ta skupina prakticira. Tako kot življenje v širši družbi, tudi delovanje v skupini temelji na določenih normah, vrednotah in pravilih (Doupona Topič, 2007: 58).

1.2.1. Socialni razvoj

V otrokovem socialnem življenju dobijo vrstniki v srednjem oziroma v poznem otroštvu ogromen pomen in z njimi preživijo veliko časa (Puklek in Gril, 1999).

Vrstniške skupine, ki jih imenujemo tudi klike, nastanejo namerno, na podlagi osebnostnih in psiholoških kriterijev ter podobnih ciljev. V klike je navadno vključenih od tri do devet otrok iste starosti, ki stanujejo blizu in hodijo na isto šolo. Povezani so s skupnimi hobiji in enakim

socialno-ekonomskim statusom. Otroci v svojem okolju prevzemajo in preverjajo vrednote, neodvisno od pravil svojih staršev (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004: 77).

S tem se razvija občutek pripadnosti skupini in oblikuje samopodoba. Otroci, ki čutijo pripadnost, izkazujejo višje ravni kognitivnih in socialnih spretnosti ter dosegajo boljše rezultate tako v šoli kot v športu. Poleg tega jih odlikuje visoka stopnja asertivnosti. So zanesljivi, lojalni in nudijo čustveno podporo. V pozni otroški dobi se pogosto pojavi delitev skupin glede na spol, saj se dečki in deklice redko družijo skupaj. V šoli se otrokovo socialno okolje širi, kar omogoča odmik od starševskih zahtev in uvajanje lastnih odločitev. V tem obdobju prijateljstva postajajo otroci bolj sposobni razumeti družbene norme, medsebojne odnose in razvijati recipročnost, empatijo ter sposobnost zavzemanja perspektive drugega.

Otroci so sposobni vstopiti v vlogo druge osebe, kar jim omogoča, da vrednotijo svoje misli in dejanja skozi prizmo drugih. Zavedajo se, da ljudje doživljajo in razmišljajo o situacijah različno, vendar še niso sposobni simultano razmišljati o perspektivah dveh oseb, temveč to počnejo zaporedno. Njihova pozornost je kratkotrajna in še niso pripravljeni na dolgotrajno delo. Kljub temu imajo dobro razvito domišljijo, spoštujejo avtoritete in se trudijo ugajati odraslim z upoštevanjem njihovih navodil. Igranje v večjih skupinah jim predstavlja izziv, zato so njihove igralne skupine običajno majhne. Zanimajo jih dejavnosti, ki so povezane z ritmom. V adolescenci se posamezniki soočajo s telesnimi spremembami in čustvenim osamosvajanjem od družine ter drugih odraslih (Zupančič, 2004, v Cecić Erpič 2007: 77).

Med pomembnejše razvojne naloge obdobja mladostništva sodi oblikovanje identitete. Mladostniki se namreč v tem času odmikajo od svojih staršev, kar se odraža tudi v družinskem sistemu. S starši prihaja do številnih konfliktov, ki so v večini posledica postavljanja avtonomije. Mladostnikov razvoj močno vpliva tudi na razvoj odnosov in interakcij z vrstniki. Na razvoju se odražajo tudi spremembe v razmerjih med spoloma. Razumevanje psihosocialnega razvoja je ključno in nujno za uspešno vzgojno-izobraževalno delo z otroki in mladostniki (Škof in Bačanac, 2007: 85).

Vpliv vrstnikov v adolescenci je večji in posledično naraščajo tudi pritiski vrstnikov v skupini. V adolescenci tako naraščajo tudi pritiski na člane vrstniške skupine, da se obnašajo v skladu s pravili, ki veljajo v skupini. Toda vsi mladostniki tudi na sledijo brezglavo množici in ne naredijo vsega, kar jim rečejo vrstniki (Berk, 1997). Precej je odvisno od starosti, situacije in mladostnikove potrebe po odobravanju. Mlajše mladostnike bolj skrbi, kaj si drugi mislijo o

njih, zato prej popustijo pritiskom vrstnikom. Toda, ko pride do nasprotujočih si mnenj med starši in vrstniki se mlajši mladostniki manj upirajo staršem, saj imajo starši večji vpliv že iz otroškega obdobja pri mladostnikovih temeljnih življenjskih vrednotah in pri izobraževanju, medtem ko so vrstniki močnejši pri vsakodnevnih stvareh, kot so način oblačenja, okus za glasbo in izbira prijateljev (Sebald, 1986).

Če bi poskušali odgovoriti na vprašanje: »Ali je šport odgovarjajoče socializacijsko okolje?«, nanj nimamo preprostega odgovora in ne moremo odgovoriti z da ali ne. Zagotovo drži, da šport in z njim povezane aktivnosti ponujajo možnost dinamičnega spoznavanja, komunikacije, učenja socialnih veščin in sprejemanja vedenjskih navad drugih, prilagajanja skupinskim zahtevam itd. Šport in športne aktivnosti pomagajo otroku pri učenju spoznavanja sveta in pri učenju različnih vlog, ki jih spoznava preko igre. Zaradi tega lahko pritrdimo, da je šport ustrezno socializacijsko okolje (Doupona Topič, 2007: 63).

Omeniti velja tudi pritisk odraslih na otrokovo športno udejstvovanje. Nekateri odrasli namreč s pretiranim tekmovalnim obnašanjem preslikajo takšno obnašanje na svojega otroka in takšen otrok postane bolj pozoren na zmago ne pa na pošteno igro in zabavo, kar je bistveno (Doupona Topič, 2007: 64).

1.2.2. Prosti čas mladih

Prosti čas je mogoče opisati kot obdobje med delovnimi obveznostmi ali kot čas za zabavo in počitek; čas, ko lahko posameznik izbira aktivnosti in opravi tiste, ki prinesejo veselje, sprostitev, rekreacijo in sociabilnost; ter prostor in čas, ki mu omogočata socialno in osebno izpolnitev. Zlasti za mlade je značilno, da si s prostim časom drznejo raziskati lastne interese, oblikovati lastno identiteto in izvesti številne družbene vloge, nenehno skupaj z novimi poskusi in napakami. »V primerjavi z drugimi vsakodnevnimi oblikami dejavnosti je v prostem času možno, da je človek vsaj nekoliko bolj odprt za večjo stopnjo avtonomije« (Kuhar, 2007).

Na prosti čas mladih soodloča več dejavnikov, kot so motivacija, potrebe, sposobnosti, starost, spol, družbeni sloj, ekonomske možnosti, mobilnost in starševske omejitve. Povzela bom tudi pasti teh načinov preživljanja prostega časa. Posebej je treba opozoriti na komercializacijo prostega časa in pasivno preživljanje, ki je značilno predvsem za tiste mladostnike, ki se soočajo s stiskami. Komercializacija prostega časa prispeva k večji socialni izključenosti in neenakosti, saj je veliko storitev omogočenih za bolj priviligirane. Po drugi strani je za manj uspešne

mladostnike značilno pasivno preživljanje prostega časa, kamor štejemo kajenje, uživanje alkohola, eksperimentiranje z drogami in zabave (Kuhar, 2007).

Prosti čas je po Kristančiču (2007: 39–41) definiran kot čas, ki nima obveznosti in se kaže v treh osnovnih oblikah, in sicer v obnavljanju energije telesa in duha ter v zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, ki so posledica vsakodnevnih obveznosti. Prosti čas omogoča pospešeno obnovo energetskih zalog telesa in čustveno ter duševno sprostitev. Omogoča tudi deaktiviranje ali ponovno aktiviranje delov možganov. Moderen način življenja s sabo prinaša tudi zabavo, pri kateri posameznik včasih nima časa zanjo, a kljub temu igra pomembno vlogo pri procesu socializacije. Prosti čas je preprosto čas oblikovanja osebnosti, značaja in včasih lahko zmanjša tveganje za zdravstvene in razvojne težave. Definira se kot čas prostočasnega razvoja, razvoja pozornosti, inovativnega pogleda itd.

Prosti čas je po mnenju Gril (2006: 1–5) pomemben za vsakega posameznika, saj pripomore k sprostitvi od intelektualnih in fizičnih obremenitev. Pri mladih zavzema različna področja in je odvisen od posameznih aktivnostih, njihove vsebine, strukture in subjektivnega pomena, ki je povezan s posameznikom. Mladi torej čas izkoristijo za pridobivanje spretnosti in znanj, izražanje idej in predvsem navezovanje novih socialnih stikov. Kvalitetno preživljanje prostega časa je pomembno predvsem za mladostnike, saj ta čas zajema vse ure, ki jih preživijo zunaj šole, zato ga morajo čim bolje izkoristiti.

1.3. Šport

Šport je danes kompleksna družbena pojavnost, ki prepleta različne plasti našega vsakdanjega življenja. Mediji nas nenehno obveščajo o športnih rezultatih, dosežkih in dogodkih, tako na vrhunski kot množični ravni (Dadič, 2003).

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2018) definiramo telesno dejavnost s katerim koli premikanjem, ki ga opravljajo skeletne mišice in porabo energije nad nivojem počitka, medtem ko sta šport in telesna vadba posebni obliki telesne aktivnosti, ki vključujeta tako individualno kot organizirano vadbo ter tudi nekatere oblike tekmovanj. Telesna dejavnost, ki se včasih pojavlja tudi kot podkategorija vadbe, je namenjena izboljšanju človeške telesne pripravljenosti in splošnega zdravja, vpliva prav tako na duševno stanje.

Psihologi ugotavljajo, da otrok skozi igro, prežeto z domišljijo, razvija sposobnost ustvarjanja navideznega sveta, ki ga v resničnosti sicer ni mogoče videti, vendar ga skuša razumeti in uresničiti. »Prav v tem se skriva bistvo ustvarjalne naravnanosti, ki jo mora človek imeti, če želi resnično kaj 'ustvariti'« (Trstenjak, 1987). Človek je že od nekdaj homo faber in homo ludens. Osnova vsake ustvarjalnosti se zato nahaja v spontanem prepletanju igre duha in telesa, ki je ne gre označiti kot neresno. Tako delo kot igra lahko nosita resnost in zahtevnost, hkrati sta med seboj na poseben način povezana (Doupona Topič, 2007: 35).

Šport ima posebno mesto v življenju mnogih ljudi, saj se veliko ljudi redno ukvarja z njim. To priznavajo tudi strokovnjaki, kot je na primer Bailey (2016), ki šport opisuje kot kolektivno dejavnost, povezano s celo vrsto procesov, ki ustvarjajo pozitivne vidike na fizičnem, psihološkem in sociološkem področju. Skupinski športi so primerni še posebej za tiste, ki imajo izrazito omejene socialne veščine ali se soočajo z osamljenostjo. Poleg tega Callaghan (2004) meni, da pravilna vadba pomaga krepiti samozavest, borilne veščine lajšajo depresijo, medtem ko plavanje in joga pomagata obvladovati eksistencialni strah (Callaghan, 2004).

Fizična dejavnost prinaša številne psihološke koristi. Redna vadba je sestavni del pristopa k zdravljenju depresije in tesnobe. Sama vadba teh stanj sicer ne odpravi, zmanjšuje pa občutke tesnobe. Fizično aktivni posamezniki so poročali o manjši tesnobi in živčnosti ter izboljšanju samopodobe v tem ko so »spoznavali telo«, občutili lastno fizično kondicijo, svoje spretnosti in sposobnosti. Prav tako šport pomaga pri ustvarjanju in krepitvi stikov z ljudmi, s katerimi imamo skupni interes.

Telesna dejavnost je ključna pri obvladovanju blagih do zmernih duševnih bolezni, zlasti depresije in tesnobe. Čeprav so ljudje, ki trpijo zaradi depresije, običajno manj telesno dejavni, so raziskave pokazale, da povečana aerobna telesna dejavnost in vadba za moč bistveno zmanjšata simptome depresije in pozitivno vplivata na samopodobo ter socialne interakcije (Paluska in Schwenk, 2000: 167).

Športna aktivnost ima stabilizacijski učinek na čustveno stanje posameznika, ga sprošča, hkrati krepi samozavest, potrpežljivost in zmožnost soočanja s samim seboj. Posameznik tako postaja socialno bolj prilagodljiv (Berčič in drugi, 2007).

Gibanje je sprostilna dejavnost, ki prinese sproščenost, veselje in notranji mir. Preko gibanja posameznik vzpostavi stik s svojimi občutki, si napolni ustvarjalno energijo, sam sebi da občutek, da mu je nekaj uspelo, je sprejet in se počuti varno. Gibanje vzpodbuja tudi

samopodobo in samozavest. Za nekatere je šport tudi način, kako se spopasti s svojimi življenjskimi težavami in preko gibanja razčistiti določene zadeve, saj tistih zadev, ki so jasne, namreč ni treba reševati (Filipčič in Božič, 2016: 5).

1.3.1. Šport kot orodje socialnega dela

Šport je kot orodje socialnega dela prisoten na različnih področjih, ki jih pokriva socialno delo, in sicer mladostništvo, odvisnosti, osebe s posebnimi potrebami, starejši ipd. Kot vsaka življenjska dejavnost ima tudi šport svoj določen pomen in namen. Nekaterim je vir zaslužka, medtem ko je drugim sprostitev po napornem delu. Pri socialnem delu je ključnega pomena njegova vloga pri podpori in sposobnosti vključevanja posameznika ali skupin v družbeno življenje. Da bi razumeli vlogo športa pri socialnem delu, je pomembno najti povezave med socialnim delom, kineziologijo kot znanostjo o športu in uporabniki teh storitev. Obe področji – socialno delo in kineziologija – delita oblike dela, kot so individualistični pristop, skupinsko delo ali skupnost. Prav tako uporabljajo lastno terminologijo in izraze, kar omogoča enostavno sodelovanje med njimi (Dadič, 2003).

Šport je lahko za socialno-kulturno delo pomemben, saj zagotavlja dejavnosti, v katerih poteka komunikacija v drugačni obliki in z drugačno hitrostjo, skozi gibanje in igro. Športni element komuniciranja predstavlja medij ustvarjalnosti, ki udeležence spravlja v veselje, jih sprošča in jim daje občutek varnosti. Prav tako omogoča vnašanje teh elementov v medosebne odnose in obnovo različnih socialnih vezi. »Vpetost« v šport pomeni tudi močno socializacijsko priložnost za udeležence, mogoče jih celo še bolj oblikuje in vpliva nanje od drugih oblik združevanja. Športne aktivnosti vključujejo in prispevajo k razvoju tistih značilnosti, ki omogočajo timsko delo, vztrajnost, sodelovanje v skupini, strpnost, sposobnost prilagajanja in samozavesti. S tem omogoča ljudem, da izrazijo sebe in svoje odnose na posebne načine, ki presegajo običajne komunikacijske oblike, zato deluje šport ne samo kot fizična aktivnost, temveč tudi kot ustrezno orodje za krepitev socialno-kulturnih vezi in človekov celostni razvoj (Šugman Bohinc, 1994: 317–319).

Moč posameznika ali skupine ljudi je jasna na športnem področju. Človeka kot celovito bitje razumemo s telesno, duševno, duhovno in socialno dimenzijo, šport vpliva na vse navedene razsežnosti. Zaradi tega je lahko močno orodje za socialne delavce pri delu s skupinami ljudi. Kineziologija ponuja strokovni pristop in raziskovalne dokaze o vplivu športa na zdravje ter dobrobit tako splošnih populacij kot tudi marginaliziranih populacijskih skupin, kot so osebe s

posebnimi potrebami ali odvisniki. Omogoča prilagajanje vadbe varno in učinkovito za vsakega posameznika, kar še dodatno poudarja pomen športa za vključevanje in krepitev posameznikov na družbenem vidiku (Dadič, 2003).

1.3.2. Vpliv športa na samopodobo

Sigmund Freud je raziskoval samopodobo predvsem v okviru njegove teorije jaza, vendar je poudaril, da je jaz center zavesti o sebi. Toda večina jaza je nezavedna, kar pomeni, da imamo tudi nezavedni koncept o sebi, ki ga nekateri raziskovalci imenujejo ne-jaz ali nezaželeni jaz in je sestavljen iz tistih lastnosti, ki jih posameznik zavrača ali potiska v nezavedno, ker jih ne mara ali ne sprejema. Če tako na primer premalo cenimo vrednost tuširanja, lahko razvijemo pozitiven jaz, ki ignorira ta vidik higiene in se sili v nezavedno. Pogosto je ne-jaz očiten drugim ljudem. Carl Jung je dejal, da se kolega Freud preveč osredotoča na nezavedni del osebnosti, ki ga premikajo izkušnje posameznika in njegovo potiskanje nezaželene vsebine v nezavedno. Iz perspektive športnih aktivnosti se izboljšujeta razpoloženje in samopodoba pri krepitvi samozavesti in spoštovanja do drugih ter samospoštovanja. Zlasti pri otrocih je športna dejavnost povezana s priložnostjo dokazovanja sposobnosti in ima za posledico spoštljiv odnos s strani svojih vrstnikov. Poleg osebnega razvoja spoštovanja, šport omogoča stik z drugimi in nudi priložnost za socialno integracijo ter razvoj, kar je ključnega pomena za uspeh v njihovem osebnem in družbenem življenju (Tušak in Faganel, 2004: 9–15).

Mead (1934) razlaga proces posameznikovega razvoja skozi socializacijo, poudari vpliv igre in interakcij z drugimi ljudmi na oblikovanje posameznikovega občutka lastne identitete ter njegovo odvisnost od družbenih vplivov.

Koncept »generaliziranega drugega« pri Meadu poudarja pozitivne učinke izboljšanja samopodobe in razpoloženja v športnih dejavnostih preko občutka samozavesti in spoštovanja do drugih ljudi kot posledico pozitivnih družbenih interakcij (Mead, 1934).

Bronfenbrennerjeva ekosocialna teorija jasno pokaže, da se posameznik razvija v okolju z različnimi ravnmi in medsebojno odvisnostjo med temi ravnmi, pri čemer Bronfenbrenner (1979) trdi, da sta samopodoba posameznika in njihov socialni jaz predvsem oblikovana z interakcijami z različnimi mikro-, mezo- in makrosistemi, vključno z družino, s šolo, s skupnostjo in z družbo kot celoto. Omenjena teorija nakazuje, da so socialne interakcije skozi športne dejavnosti v teh okoljih pomembne za razvoj otroške socialne in osebne identitete.

O samopodobi oziroma samopojmovanju lahko izpostavimo, da gre za to, kako posameznik razume samega sebe. Musek navaja, da je osebnost to, kar smo mi, medtem ko je samopodoba to, kar mislimo, da smo. Samopodoba torej obsega naše misli, čustva, podobe in vrednotenje o sebi. Kljub močni povezavi dveh pojmov je njuna korelacija na ravni prakse izjemno zapletena. Samopodoba sicer dejansko deluje kot nekakšno notranje ogledalo posameznikove psihične osebnosti. Razumemo jo lahko tako, da je to sestavni del osebnosti, ki je odgovoren za naše doživljanje in vedenje. Ima torej bistven vpliv na to, kako bo posameznik zaznaval različne življenjske situacije in kako bo deloval v družbi (Musek, 2004: 152).

Šport in športna aktivnost vplivata tudi na kakovost življenja, pri čemer različne študije potrjujejo pozitivne vplive delovanja, vendar niso ti vplivi natančno razloženi. Pri otrocih in mladostnikih šport prispeva k dvigu zaupanja v fizične in socialne spretnosti, kar ima pozitiven vpliv na oblikovanje samozavesti. Čeprav samopodoba postane relativno stabilna šele v pozni adolescenci, se njeni zametki in temelji oblikujejo že v otroštvu.

Zgodnje otroštvo je ključno obdobje, saj se takrat oblikujejo temelji za stabilno samopodobo. Otroci se skozi interakcije z osebami, ki so zanje pomembne, naučijo vrednot in pomena aktivnosti, kot je šport. Starši igrajo osrednjo vlogo, saj ne le, da svojim otrokom razložijo, da bistvo športa ni samo v zmagi, ampak tudi v doseganju lastnih ciljev, temveč jih tudi aktivno spodbujajo.

Starši igrajo tudi pomembno vlogo, če otroku pokažejo zanimanje za določen šport, vendar se morajo slednji do tega vprašanja približati zelo skrbno in ozaveščeno. Športnih dejavnosti ne smejo vsiljevati otroku, ker bi ga to morda zanimalo samo, ker ga želijo zadovoljiti. Poleg staršev imajo pomembno vlogo tudi drugi ljudje, kot so prijatelji, trenerji in učitelji, ki vplivajo na tako imenovano notranjo motivacijo, zaradi katere otrok sam želi obiskovati športne aktivnosti, kar pomeni, da se bo z njimi najverjetneje ukvarjal tudi v prihodnosti (Tušak in Faganel, 2004).

1.3.3. Medsebojni odnosi v športu

Človek se za razliko od živali dlje časa razvija v smeri samostojnosti in zmožnosti normalnega samostojnega življenja. V tem obdobju razvoja je nekaj let odvisen od drugih, saj brez pomoči soljudi ne zmore niti tega, da bi lahko zadovoljil osnovne potrebe. Njegova odvisnost od družbe pomeni kopičenje navad in vzorcev obnašanja, ki jih je pridno pridobil v svojem družbenem

okolju. Kako deluje in kako razmišlja o sebi je močno odvisno od tega, kakšne odnose ima z ljudmi.

Skupine, ki obkrožajo posameznika, se med seboj razlikujejo po različnih značilnostih, kot so trajanje obstoja, velikost, notranja povezanost in formalnost ali neformalnost. Družina kot osnovna skupina ima bolj trajno in čustveno skupno povezanost kot začasne in bolj formalne skupine, kot je športna ekipa ali skupina sodelavcev. Te razlike igrajo pomembno vlogo pri oblikovanju posameznikovih navad, vrednot in vedenja, saj vsako okolje prinaša značilne izkušnje in odnose, ki oblikujejo posameznika (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Skoraj vsak šport, bodisi individualni bodisi ekipni, vključuje trenerja, ki ima ključno vlogo pri vplivanju na svoje športnike na različnih ravneh, kot so psihofizična priprava, tehnične in taktične sposobnosti ter socialni vidiki. Trenerjeva naloga presega zgolj učenje tehničnih veščin, saj pomembno vpliva tudi na športnikovo motivacijo, samozavest in celostni razvoj.

Medvrstniški odnosi igrajo ključno vlogo pri ekipnih športih, vendar nudijo prispevek tudi posamezniki, ki sodelujejo v drugih športnih dejavnostih v skupini. Dinamika skupine nastane na podlagi prispevka vsakega posameznika. Odnosi med športniki in njihovo vedenje vpliva na uspeh celotne skupine. Odnos med trenerjem in športniki je ključnega pomena za dobro sodelovanje in skupen razvoj (Tušak in Tušak, 2003).

1.4. Šport kot sredstvo za socialno vključevanje

Raziskovalca Ramon Spaaij in Fred Coalter trdita, da je šport močno orodje za doseganje osebnega in družbenega razvoja. Avtorja sta poudarila, da ga uporabljamo na dva osnovna načina: notranji in zunanji pomen športa. Notranji pomen športa je navdušenost nad športom samim in razvojem specifičnih veščin, ki so neposredno povezane z igro. Notranji motiv določa udeležbo v športni dejavnosti zaradi same športne dejavnosti. Nasprotno ima šport zunaj igre širšo družbeno vlogo. Na ta način šport spodbuja socialne odnose, razvoj osebnosti in družbeno integracijo. Kadar govorimo o športu kot sredstvu za doseganje širših družbenih ciljev, kot so izboljšanje zdravja, izobraževanja, socialnih veščin in integracije marginaliziranih skupin, je šport uporabljen kot zunanji pomen (Spaaij, 2010: 2).

Šport ni le fizična aktivnost, ampak je raznolik, saj ponuja široko paleto učnih priložnosti, poleg tega pa podpira socializacijo in razvoj družbenih spretnosti. Kot trdi Spaaij (2010: 2): »Na eni

strani se nekateri ukvarjajo s športom zaradi dejavnosti same, drugi izkušajo tudi širše družbene koristi športa.« Šport je večinoma koristen, a hkrati drži, da so njegove fiziološke in družbene koristi pogosto stranski učinek, saj nekako niso neposredna vsebina športnega programa.

Šport lahko razumemo kot niz družbenih odnosov in procesov, v katerih pride do učenja in socializacije (Coalter in drugi, 2000: 9). Ti procesi so primerljivi z družbenimi institucijami, kot so šola, delo, družina ali vojska, kjer posameznik skozi socializacijo pridobiva vrednote, ki so ključne za oblikovanje koncepta aktivnega državljana (Gasparini in Cormetti, 2010: 32). Na ta način šport deluje kot medij za posredovanje družbenih norm in vrednot.

Šport predstavlja za mlade tudi edinstveno okolje učenja, kjer se soočajo s težavami, podobnimi tistim, s katerimi se bodo spopadali v odraslem življenju. Na ta način razvijajo ključne življenjske spretnosti, kot so odgovornost, sodelovanje in prilagajanje. Slednje jih pripravljajo za nove vloge, ki jih bodo morali prevzeti kot odrasle osebe. Poleg tega jim šport pomaga v procesu osamosvajanja od staršev in družine ter pri gradnji samozaupanja in neodvisnosti. Hkrati je šport zlasti v procesu osebnostnega razvoja posameznika izjemno pomemben socialni dejavnik, saj omogoča fizični in psihološki napredek ter omogoča razvoj ključnih družbenih kompetenc. Iz tega izhaja njegova pomembnost, saj v socialni perspektivi predstavlja vse, kar omogoča razvoj napredka posameznika. Ta razumevanja pomenijo, da igra šport kakovostno vlogo teh procesov prav s svojimi strukturami in predstavlja pomemben družbeni proces, ki omogoča in prispeva k oblikovanju posameznikov v odgovorne člane družbe ter ponuja okolje za učenje, osebnostno rast in socializacijo (European Union, 2004: 9).

Socialno vključevanje prek športa temelji na razvoju osebnih in družbenih veščin, pri čemer je športna aktivnost uporabljena za doseganje vzgojne funkcije športa, ki temelji na etičnih principih športa in vrednotah, povezanih s samim športom (Marivo, 2014a: 7).

Kot poudarjajo Coalter in drugi (2000: 9), ima šport pomembno vlogo pri spodbujanju pozitivnih sprememb v samopodobi, samozavedanju in samozavesti. Te lastnosti prispevajo k splošnemu izboljšanju posameznikovega počutja in krepijo njegovo osebnost. Športni programi, ki temeljijo na teh načelih, omogočajo posameznikom razvoj notranjih moči, samodiscipline in sposobnosti za reševanje izzivov.

Obstaja več aspektov uporabe športa pri spodbujanju socialnega vključevanja:

- Moralna: šport je mogočen in dobro znan način pridobivanja življenjskih izkušenj, ki posamezniku podaja ključne vrednote, kot so poštenost in integriteta, zanesljivost in

odgovornost.

- Osebnostni: šport pomaga osebi razviti ključne lastnosti, kot sta samodisciplina in zmožnost moralnega sodbe, ki nadalje omogočata boljše premagovanje izzivov tako v športu kot v življenju.
- Socialni: ena izmed ključnih sestavnih delov programov socialnega vključevanja je povečanje sposobnosti posameznika za sodelovanje. Takšni programi pomagajo zgraditi zaupanje, izboljšati komunikacijo in spodbujati timsko delo ter solidarnost med posamezniki.

Programi s takšnim načinom socialnega vključevanja lahko privedejo do pozitivnih rezultatov pri naslavljanju problemov socialne izključenosti (Coalter, 2012: 494–495).

Ena izmed osrednjih elementov programa socialnega vključevanja je razvoj zmožnosti medsebojnega sodelovanja (Coalter, 2012: 605). Poudarek je na tem, da šport ponuja priložnost za spoznavanje ljudi, saj omogoča komunikacijo in sprejemanje različnih družbenih vlog ter učenje družbenih vrednot, kot so strpnost, spoštovanje in prilagajanje skupinskim ciljem (Coalter in drugi, 2000: 9).

Navedene prednosti so že znane, vendar je potrebno izpostaviti, da ima sodelovanje manj privilegiranih mladih v športnih dejavnostih, pri čemer je zlasti pomemben učinek zaradi nekaterih lastnosti, ki jih označujejo. Za manj privilegirane mlade je šport priložnost za:

- razvoj spretnosti in potenciala;
- da si pridobijo občutek pripadnosti in samospoštovanja;
- za vzpostavitev pozitivnih socialnih povezav;
- da presežejo družbene in ekonomske ovire, ki bi sicer omejile učinke zgoraj navedenih koristi (Super in drugi, 2014: 2).

V primerjavi z drugimi družbenimi dejavnostmi, kot so mladinske organizacije in centri, so športni programi za vključevanje mladih bolje prilagojeni, saj ponujajo primeren kontekst za dosego mladih ne glede na njihov socialno-ekonomski položaj in morebitne težave pri dostopnosti (Haudenhuyse in drugi, 2012: 2–3).

Šport ima ključno vlogo pri oblikovanju družbenega duha, krepitvi družbene integracije in prispevanju k varnejši skupnosti. Poleg tega ponuja rešitve za potrebe mladih in pomaga pri zmanjševanju deviantnega vedenja (Coalter in drugi, 2000: 6). Prav tako pozitivno vpliva na

gospodarstvo, saj spodbuja razvoj veščin in sposobnosti posameznikov (Waring in Mason, 2010: 519–520).

1.4.1. Šport kot vir moči

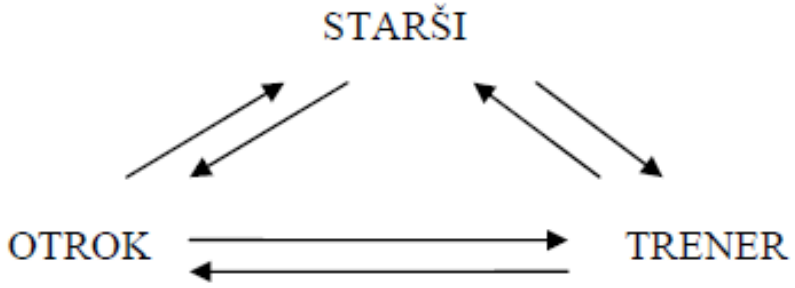
Videmšek (2008: 210) opisuje pomen koncepta krepitve moči: »Ta koncept omogoča, da se povežemo z ljudmi tam, kjer so, se pridružimo njihovemu jeziku in skupaj potrjujemo njihove talente, želje, cilje in spretnosti. Ključno pri tem konceptu je, da tisti, s katerimi delamo, najbolje vedo, kako poimenovati svoje izkušnje. Najbolj sodobno poimenovanje je »expert by experience«, kar pomeni strokovnjak zaradi izkušenj.«

Ta koncept poudarja, da morajo biti ljudje, ki so v socialno in ekonomsko manj ugodnem položaju, slišani in opogumljeni, da verjamejo v svoje sposobnosti. V kontekstu socialnega dela to pomeni, da morajo jasno izraziti svoje potrebe in povedati, kaj menijo, da je zanje najboljše. Pogosto se zgodi, da jim drugi določajo, kaj je najbolje zanje, vendar socialno delo stremi k nasprotju – prisluhniti posamezniku. Le tako namreč lahko posameznik sam raziskuje svoje interese, potrebe in vire moči, kar mu omogoča večji nadzor nad lastnim življenjem (Videmšek, 2008: 216).

1.4.2. Starši – športnik – trener

V športu mladih so ključni trije elementi: STARŠI – ŠPORTNIK – TRENER, zato ni dovolj samo lineara povezave med njimi, ki le redko zadovoljuje vse vpletene. V tem primeru je boljša »trikotna« možnost, ki omogoča, da krožimo med vsemi tremi stranmi. Tovrsten model trikotnika je znan kot »ŠPORTNI TRIKOTNIK« in vpliva na uspeh športne kariere ter uspešen razvoj vsakega posameznika.

Slika 1: Športni trikotnik.



Verdt, Leveque in Wylleman (2001), so v raziskavi odnosov med trenerji in starši ugotovili, da ima kakovostna komunikacija med njimi ključen vpliv na športnika. Pomembno je, da med trenerji in starši obstajata medsebojno spoštovanje in pripravljenost na sodelovanje. Konflikte, če do njih pride, bi morali reševati na konstruktiven in socialno sprejemljiv način.

Po mnenju trenerjev se starši ne bi smeli vmešavati v njihovo strokovno delo, temveč bi morali zaupati njihovemu znanju in izkušnjam. Po drugi strani pa, kot so ugotovili trenerji, tudi težavni starši predstavljajo nepogrešljiv del življenja in športnega razvoja mladega športnika, zato je izključitev staršev iz dejavnosti neupravičena, saj prav tako njihova finančna in čustvena podpora pomembno prispevata k redni udeležbi otroka na treningu in njegovemu splošnemu razvoju.

Vanden Auweele, Van Mele in Wylleman (1994) so izvedli raziskavo na vzorcu 71 trenerjev in 140 staršev ter ugotovili, da so medosebni odnosi med njimi dobri, kadar trenerji aktivno podpirajo športnike in jim pomagajo pri razvoju kariere. Druga raziskava, ki jo je izvedel Wylleman s sodelavci (2003), je pokazala, da se interakcija med starši in trenerji zmanjšuje, ko športnik doseže mednarodno raven tekmovanj (Wylleman, De Knop, Verdet in Cecić Erpič, 2007).

Druga vez v športnem trikotniku se vzpostavi med trenerjem in športnikom. Zaradi številnih ur, ki jih preživita skupaj, je kakovost njunega odnosa ključna za motivacijo športnika in s tem za njegov uspeh na tekmovanjih. Medsebojno zaupanje in pripravljenost na sodelovanje sta nepogrešljiva. Športniki bolj pozitivno doživljajo trenerje, ki ustvarjajo spodbudno vzdušje in odnose v ekipi, medtem ko se negativne reakcije pojavljajo ob pomanjkanju razlage, povratnih informacij, empatije, pohvale in vključujočega sprejemanja odločitev. Konflikti med športnikom in trenerjem so pogosto eden glavnih razlogov za opustitev športne poti (Ličen, Cecić Erpič in Doupona Topič, 2006).

Trenerjeva naloga je uskladiti vrednote, cilje in želje športnika z realnimi možnostmi ter ga usmerjati k razvoju moralno-etičnih lastnosti, samodiscipline, spoštovanja zdravja in nasprotnikov, ob tem pa spodbuditi željo po zmagi in sodelovanju (Velepec in Doupona Topič, 2004). Poleg tega mora trener športnika spodbujati k razvoju športnega načina življenja, izobraževanja in premagovanja naporov, kar vodi do uspeha in osebne rasti.

Pogosto pride do prepletanja vlog v športnem timu, kar povzroča konflikte med starši in trenerji, zato je pomembno jasno opredeliti vloge vseh vpletenih. Starši ne morejo biti izključeni iz

sistema, temveč morajo imeti natančno določene naloge, med katerimi izstopajo podpora otroku, organizacija prevozov in spodbujanje športnih dejavnosti brez pritoževanja nad časovnimi in finančnimi obremenitvami. Svojega otroka spodbujajo z ljubeznijo in jasno vzgojo, pri tem mu blažijo stres, ki ga lahko povzročajo športni pritiski.

Starši lahko s svojim vedenjem in pričakovanji povzročajo pretiran stres pri športnikih, zato je ključnega pomena, da se starše sistematično usmerja in vključuje v športni proces. Program »Parent – Player Training Program« deluje na tem področju tako, da starše uči skozi delovne zvezke, pisne dogovore in tehnike za obvladovanje stresa, s čimer jih vodi k boljšemu razumevanju in podpori svojih otrok (Tušak in Tušak, 2003).

Tina Robnik je v svojem magistrskem delu, kjer je raziskovala sodelovanje med trenerji smučarskih klubov Slovenije in starši otrok, ugotovila, da prihaja do nesoglasja ocen trenerjev in staršev v kakovosti njihovih sodelovanj, pri čemer je možno, da je vzrok tega pomanjkanje razumevanja s strani trenerjev. Kakovostna komunikacija je ključna za uspešno sodelovanje. Njeno magistrsko delo ni pokazalo statistično značilnih povezav med kakovostjo sodelovanja in uspešnostjo športnika, vendar vseeno kakovost sodelovanja vpliva na športni uspeh. Pokazatelj tega je, da pridemo do spoznanja, da so bolj pomembni nadarjenost, psihološka in kondicijska priprava, tehnično znanje, način dela trenerjev in klubov. Ta rezultat nakazuje tudi na to, kako bolj pomembna je kakovost trenerjevega dela in hkrati komunikacija s starši, kot dolžina sodelovanja med njimi (Robnik, 2021).

1.4.3. Odnos otrok – starši

Starševska vloga v procesu otrokove socializacije temelji na dveh ključnih dimenzijah: zagotavljanju opore in izvajanju nadzora. Učinkoviti starši združujejo naklonjenost in sprejemanje otroka s postavljanjem jasnih meja ter nadzorom njegovih aktivnosti. Takšen pristop opredeljuje avtoritativen (demokratičen) slog starševstva, ki ga opisujeta Marjanovič Umek in Zupančič (2001).

Avtoritativni starši vzpostavljajo spoštljiv odnos z otrokom, vključujejo ga v proces odločanja in spodbujajo starosti primerno neodvisnost, medtem ko ohranjajo vlogo avtoritete. S tem zagotavljajo oporo, varnost in nadzor, kar prispeva k razvoju otrokove odgovornosti, samostojnosti, enakopravnosti v odnosih ter socialnih veščin.

S strani druge skrajnosti avtoritarni starši kljubujejo otroku v občutku ubogljivosti in kaznovanja, tako da uveljavljajo svoj lasten občutek moči proti otroku in si prizadevajo za omejitev dvosmerne komunikacije. Njihova popolna avtoriteta v družini ovira otrokov proces postopnega prevzemanja neodvisnosti.

Permisivni starši prav tako pogosto zanemarjajo pravila, tako da se slednja ne upoštevajo ali do otroka ne uporabljajo svoje avtoritete, mu dovoljujejo preveliko dovoljene enakopravnosti oziroma ga celo zanemarjajo. Vse navedeno ne zagotavlja potrebne varnosti in splošne podpore, prav tako ne spodbuja razvoja otrokove odgovornosti.

Tako avtoritarni kot permisivni starši so manj povezani s svojimi otroki in situacijo, ki pogosto povzroči uporništvo otrok.

1.4.4. Vloga družine na otrokovo dojemanje športa

Berčič (2004) ugotavlja, da je družina osnova za otrokovo zorenje in osveščanje. Razvoj otroka je zelo povezan z dogodki. Ključno je zavedanje, da je začetek otrokove poti zelo pomemben, tako da ga lahko seznanimo z gibalnimi izkušnjami v čimbolj zgodnjem obdobju razvoja in ga vključimo v tisto okolje, ki mu je najbolj prijazno. Otrok pridobi življenjske izkušnje zlasti pri svojem razvoju na telesnem, gibalnem, čustvenem, duševnem, socialnem, duhovnem in osebnostnem področju.

Spodbujajoče družinsko okolje ima pozitiven vpliv na razvoj otrokove osebnosti in oblikovanje njegovih vrednot. Otroci prevzemajo navade, prepričanja in vrednote svojih staršev, kar nakazuje, da je družinska dejavnost v športu ključnega pomena za njihovo kasnejše vključevanje v šport in za razumevanje športa kot pomembne vrednote (Videmšek in drugi, 2003).

Gabi Čačinovič Vogrinčič (1992), vidi družino kot interakcijski sistem, ki ga uravnavajo zakonitosti homeostaze oziroma pozitivnega in negativnega »feedbacka«, vzpostavljanja meja, podsistemov moči in hierarhije.

Petra Zaplatič (2009) zapiše, da družina, ki se aktivno ukvarja s športnimi aktivnostmi, vsekakor živi bolje in srečnejše. Družina, ki športniku nameni veliko časa, ve, da lahko s tem načinom življenja prepreči številne nevarnosti, ki bodo morda ogrozile otroka v prihodnosti. Takšna družina pozitivno vpliva na otrokov značaj in vedenje.

Da bi lahko analizirali šport otrok in mladine, si moramo zamisliti okolje, kjer otroci rastejo in preživljajo prvo socializacijo; to je družina in njeno najbližje socialno okolje. Družina vpliva na otrokovo osebnost, zlasti v zgodnjem predšolskem obdobju. Ti družinski vplivi otroka vzgajajo in mu oblikujejo notranji glas sporočanja vrednot. Sodobna družina vpliva na zanimanje otrok in mladih za športne aktivnosti. Če starši živijo športno in zdravo, otrok že zgodaj posnema njihovo vedenje in se mu takšno ravnanje zdi samoumevno, saj je to ena izmed oblik skupnega preživljanja prostega časa cele družine. Čedalje več je staršev, ki se zavedajo, da je lahko šport pomemben dejavnik vzgoje mladih, ki jih vodi mimo nevarnih objemov socialno patoloških pojavov (nasilje med mladimi, kajenje, pijančevanje, prostitucija, kazniva dejanja, narkomanija, samomori itd.) in motivirajo otroke za vključevanje v športne skupine. Pravilno usmerjena in redna športna dejavnost za otroke in mladino je ena najbolj uspešnih, če ne celo najuspešnejša oblika prevencije in tudi terapije raznovrstnih oblik socialno neprilagojenega ali celo kazensko sankcioniranega vedenja mladih (Petrović, 1991).

1.4.5. Vključevanje staršev v otrokov šport in njihova vloga

Hellstedt (1987, v Wuerth, Lee in Alfermann, 2003) je preučeval stopnje vpletenosti staršev v športno dejavnost otrok. Ugotovil je, da lahko starši izkazujejo različne ravni zanimanja: od nezainteresiranosti, preko zmerne vpletenosti do pretirane angažiranosti. Po njegovih ugotovitvah imajo največji pozitiven vpliv na otrokovo športno udejstvovanje tisti starši, ki so zmerno vključeni, saj otroku zagotavljajo optimalne pogoje in spodbujajo njegovo zanimanje za šport. Takšni starši pogosto postavljajo otrokove potrebe pred svoje lastne interese. V svetu in tudi pri nas poznamo številne primere družin vrhunskih športnikov, ki so svoje znanje, ljubezen, sredstva in drugo usmerile v razvoj športnega potenciala svojega otroka.

Pričakovanja staršev pri otrokovem vključevanju v šport, njegovem trudu in uspešnosti je bistvena. Postavljena hipoteza pravi, da bodo starši, ki imajo visoka pričakovanja, veliko pričakovali tudi od otroka. Številne raziskave so pokazale, da obstaja pozitivna povezava med starševskimi pričakovanji in otrokovimi dosežki ter navdušenjem nad športom. Po drugi strani so nekatere študije razkrile, da lahko visoka pričakovanja staršev pri otroku povzročijo stres in pritisk, kar negativno vpliva na njegovo športno dejavnost (Tušak in Tušak, 2003).

Šport pozitivno vpliva na otrokovo zdravje, pospešuje razvoj njegovih sposobnosti in lajša otrokovo vključevanje ter prilagajanje družbenemu in naravnemu okolju. V tej luči morajo

starši otroke spodbujati k redni telesni vadbi že v osrednji mladosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Družina ima ključno vlogo pri skupnem preživljanju prostega časa vseh družinskih članov. Starši namenjajo svoj čas otrokom, kar predstavlja pomemben znak sprejetosti in starševske ljubezni. S skupno telesno aktivnostjo lahko starši prepoznajo in podpirajo otrokove talente, spretnosti in osebnostne značilnosti, hkrati pa otroka pohvalijo za njegov trud. Tako otrok pridobi številne pozitivne potrditve, ki so ključne za razvoj njegove pozitivne samopodobe in samozavesti. Omenili smo že pomembnost pozitivnega zgleda, pri katerem starši z lastnim delovanjem otroku vcepijo ljubezen do športnih dejavnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

1.5. Izobraževalni proces

Sistematičen proces, v katerem posameznik pridobiva znanje, spretnosti, navade in razvija psihofizične lastnosti, hkrati oblikuje znanstveni pogled na svet, se imenuje izobraževanje (Andoljšek, 1976).

Učenec v tem procesu aktivno sodeluje in primerja novo znanje s prejšnjim, kar spodbuja razvoj kritičnega mišljenja, samostojnosti in ustvarjalnosti. Uspešno izobraževanje je vedno načrtovan izobraževalni proces, kar je še posebej jasno razvidno v šolah, kjer poteka po predmetnikih in učnih načrtih, ki so jih potrdile državne institucije.

1.5.1. Šola

Po besedah Petkovška (1984) bi morala šola učencem omogočiti, »da z lastno aktivnostjo razvijajo vse svoje potencialne sposobnosti in oblikujejo svojo osebnost«.

Svoje misli pojasnjuje Valenčič (1990), po katerem bi morala šola opravljati tri glavne naloge:

- pomagati otrokom in mladini pri razvoju njihovih temeljnih človeških potencialov;
- otrokom in mladini posredovati temeljne kulturne vrednote naroda in človeštva;
- pričakovati, da se otrokom in mladini preda temeljno znanje, ki je potrebno za uspešno vključevanje v družbo in spoznavanje načinov samostojnega pridobivanja uporabe znanja.

1.5.2. Športna vzgoja

V šolskem obdobju se otroci soočajo z visoko stopnjo obremenitve zaradi šolskih obveznosti, tako v šolskih klopeh kot doma, pogosto v zaprtih prostorih. Zato je ključno, da jim zagotovimo dovolj priložnosti za gibanje in sprostitev, kar pozitivno vpliva na njihov celostni razvoj (Toličič in Smiljanić Čolanović, 1977).

Športna vzgoja uči ne samo o športu, ampak tudi s športom in za šport. Njeno poslanstvo je, da omogoči učencem celovit razvoj celostne gibalne sposobnosti in jim na podlagi razumevanja osnov športnih disciplin omogoči, da jih bodo uporabili tudi kasneje v življenju. Sodobna športna vzgoja ima precej širše poslanstvo od poučevanja športnega znanja in spodbujanja gibalne usposobljenosti. Postaja pomemben dejavnik motivacije za zdrav življenjski slog in socializacijo (Masten, 2003).

Športna vzgoja v šoli je enotni in edinstven del šolskih vsebin in vrst športa, ki omogoča sistematično in strokovno oblikovanje integriranega odnosa mladih do športa in zdravega življenjskega sloga. Poleg tega igra športna vzgoja v šoli tudi družbeno vlogo, saj prispeva k družbenim stikom, individualni vlogi, spoštovanju družbenih norm in v tem pogledu deluje kot učinkovit preventivni dejavnik proti reševanju številnih zasvojenosti (Masten, 2003).

Šolska športna vzgoja je osrednja oblika telesne dejavnosti otrok in mladostnikov. Trenutno ne ponuja ustrezne količine te dejavnosti, zato je nujno povečati število ur športne vzgoje (na primer eno uro na dan) in razviti uvajanje dodatnih programov, kot so šolski športni krožki, izbirni predmeti, minute za zdravje in aktivni ter pasivni odmori. Takšna možnost naj bi bistveno vplivala na izboljšanje telesne pripravljenosti, krepitev zdravja in promocijo zdravega življenja mladostnikov. Redni in obšolski programi športne vzgoje so pomemben korak naprej, saj omogočajo globlji pristop k razvoju motoričnih sposobnosti, pozitivnega odnosa do športa in telesne dejavnosti (Škof in Kalan, 2007).

Za športno vzgojo v šolah je ključnega pomena zagotavljanje razvoja otrok in mladostnikov, ki bi zmanjšal škodljive učinke dolgotrajnega šolskega dela in zunanjih dejavnosti (Doupona in Petrović, 1996). Ta razvoj vključuje:

- usklajen biopsihosocialni napredek,
- sprostitev med dolgotrajnim sedenjem v šoli in doma,
- spodbujanje zdravega življenjskega sloga in optimizma.

Športna vzgoja mora biti zanimiva, prijetna in prilagojena potrebam otrok in mladostnikov, tako da bodo učenci lahko prepoznali čim več koristi od športne zgodbe. Učitelji lahko otroke in učence učijo razumeti športno igro in odnos do nje, če jih neprekinjeno od razredne do višje stopnje na različne načine naučijo analizirati, primerjati, asociirati z vajami in jih nato uporabljati v vsakdanjem življenju. Iz slednjega se ugotovi, da »pozitivni in negativni vplivi socializacije v otroštvu določajo, da posameznik razvije ljubezen do športa ali odhod iz njega« (Cankar in drugi, 1994, str. 43).

1.5.3. Usklajevanje šole in športa

Marsikateri mlad človek je v dilemi, katera športna dejavnost mu bolj ustreza. Šport in šola zajemata celotno vsebino dneva posameznika, saj nekdo preživi veliko časa v šoli, medtem ko nekdo zvečer trenira in vikende posveti tekmovalnim srečanjem.

Organizacija je ključnega pomena, saj nekateri opravljajo večje obremenitve kot drugi. Učinkovita organizacija pomeni, da se posameznik nauči optimalno in najbolje razporediti svoj čas. Športna aktivnost mladostnikom ne daje zgolj boljšega počutja, zdravega življenjskega sloga ali prepoznavanja lastnih sposobnosti, ampak izvaja tudi življenjske spretnosti, kot so organiziranost, vztrajnost in natančnost (Stopinšek, 2010: 8).

2. OPREDELITEV PROBLEMA

Številne raziskave so pokazale, da je telesna aktivnost, še zlasti redno gibanje, ključnega pomena za ohranjanje telesne pripravljenosti. Poleg tega se je v zadnjih desetletjih zanimanje povečalo tudi zaradi pozitivnih učinkov športa na duševno zdravje. Šport ne pomaga zgolj pri obvladovanju stresa, temveč mnogim ljudem nudi priložnost za socializacijo, kar vključuje spoznavanje novih ljudi, usvajanje novih veščin in pridobivanje znanja.

Športna aktivnost, skladno z različnimi študijami in z vsakdanjimi izkušnjami, pozitivno vpliva na fizično stanje, psihofunkcionalno sfero in samopodobo posameznika, kot tudi na socialne veščine, s katerimi se posameznik lahko pohvali tako v otroštvu kot tudi v adolescenci. Resman (2009: 27) pove, da gibanje vpliva na telo za normalno stanje, kar pomeni »uravnoteženost« in normalni razvoj motoričnih ter funkcionalnih zmožnosti. Kognitivni razvoj vključuje senzorične, miselne in teoretične procese, ki vplivajo na zavedanje lastnega telesa in drugih ter čustveno in socialno rast.

Taylor, Davies, Wells, Gilbertson in Tayleur pravijo, da številne študije povezujejo telesno dejavnost z več kot sedemdesetimi pozitivnimi učinki na telesno in duševno zdravje, zadovoljstvo z življenjem, socialne veščine, socialni kapital, skupnost in prostovoljstvo ter splošno percepcijo kakovosti okolja na splošno.

Gibanje je za človeka izjemen dosežek, še posebej v današnjih dneh, ko je v ospredju sedeči način življenja. Predstavlja ključni način razvoja osebe, njegovih sposobnosti, kakovosti, navad in v otroštvu tudi njegovih vrednot. Očitno je, da se je sodoben življenjski slog spremenil, saj še ne dolgo nazaj ni bilo mogoče najti ljudi, ki ne bi vsak dan vsaj malo potelovadili in se gibali, zdaj večina ljudi v določenem časovnem obdobju preživi sede: vezani so na pisalne mize ali pa so vedno na terenu in tako ogromno časa preživijo v prevoznih sredstvih, kot so avtomobili, vlaki, avtobusi in letala.

Prav tako so otroci podvrženi velikim zahtevam šole, kar doživijo v obliki dolgotrajnega sedenja v razredu in doma. Kot rezultat le-tega imajo otroci prikrajšane možnosti za igro, saj je prostor za igro tako ali tako omejen, še posebej v urbanih okoljih. Poleg tega sodobni otroci preživijo veliko časa pred računalnikom ali televizijo. Glede na to je odgovornost izobraževalnih institucij, da učencem omogočijo dovolj gibanja v družbi vrstnikov in jih ozaveščajo o pomenu telesnih aktivnosti.

Športna vzgoja na šoli lahko dosega veliko ciljev, saj učenci ob prijetni in sproščeni dejavnosti razvijajo znanja, veščine in življenjske vrednote ter si tako zapomnijo pomembnost gibanja in športa za svoje zdravje.

Idejo za temo magistrskega dela sem dobila iz svojih preteklih izkušenj, saj sem bila dolga leta rokometašica. Skozi rokomet sem se veliko naučila, pridobila ogromno vrlin in prav tako razvila številna prijateljstva ter spoznanja o sebi. Naučila sem se prilagajati, delovati v timu, misliti in gledati tudi na druge v ekipi, komunicirati, reševati probleme kot ekipa, biti empatična in pridobiti delovne navade. Ogromno tega sem se sicer že kot otrok naučila v šoli, vendar je bil le šport tisti, ki je nadgradil to znanje na neformalen način učenja, saj se skozi šport povezuješ in učiš ter spoznaš ljudi okoli sebe. Zanimalo me je, koliko se bodo dijaki v primerjavi z začetkom povezali oziroma spoznali po projektu.

2.1. Raziskovalne hipoteze

H1: Pred projektom več kot 50 % dijakov in dijakinj ocenjuje svojo vključenost v ekipo kot slabo ali povprečno. Po projektu več kot 50 % dijakov in dijakinj ocenjuje svojo vključenost v ekipo kot dobro ali zelo dobro.

H2: Več kot 80 % dijakov in dijakinj se po projektu počuti kot enakovredni člani ekipe, pri čemer vsi poročajo, da so komunicirali z drugimi člani ekipe, ki jih prej niso poznali.

H3: Večina dijakov in dijakinj ocenjuje medsebojno sodelovanje po projektu v ekipi kot zelo dobro, pri čemer jih je 50 % pridobi nove prijatelje ali izboljša odnose s sošolci.

H4: Fantje tako pred kot po projektu poročajo o višji samozavesti in boljšem počutju pri športnih aktivnostih kot dekleta.

H5: Po projektu 30 % več dijakinj izrazi večjo pripravljenost za sodelovanje z ostalimi sošolci kot dijakov.

H6: Več kot 50 % dijakov in dijakinj izpostavlja štafetne igre kot ključni element, ki je prispeval k njihovemu občutku vključenosti.

H7: 20 % dijakov in dijakinj bi želelo v projekt vključiti več aktivnosti za izboljšanje vključenosti, medtem ko prav tako 20 % nima dodatnih predlogov ali komentarjev glede uporabe športa za izboljšanje socialne vključenosti.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave, model raziskave, spremenljivke

Moje magistrsko delo temelji na kvantitativni raziskavi, saj sem zbrala številčne podatke (Mesec in drugi, 2009). Zanimalo me je, kako ocenjujejo svoje izkušnje med projektom, kako ocenjujejo svojo vključenost v ekipo, če so se počutili kot enakovreden član skupine, kako pogosto so med aktivnostmi komunicirali z drugimi člani ekipe, ki jih prej niso poznali ter kako bi dijaki in dijakinje ocenili medsebojno sodelovanje v njihovi ekipi. Zanimalo me je, če so med projektom pridobili nove prijatelje ali izboljšali odnos z drugimi sošolci in sošolkami. Zanimal me je vpliv na njihovo počutje, in sicer, kako so se počutili med samimi športnimi aktivnostmi, ali se je dijakinjam in dijakom zdelo, da so jim športne aktivnosti pomagale izboljšati samozavest in ali so bili bolj pripravljeni sodelovati z dijaki, ki jih prej niso poznali. Hkrati sem želela izvedeti, katere aktivnosti so jim bile najbolj všeč in zakaj, kaj bi spremenili pri projektu, da bi se počutili bolj vključene, kako bi ocenili svojo splošno izkušnjo sodelovanja v projektu in če imajo kakšne dodatne komentarje oziroma predloge glede uporabe športa za izboljšanje socialne vključenosti. Raziskava je empirična in deskriptivna oziroma opisna (Mesec in drugi, 2009: 81–84).

Spremenljivke v moji raziskavi so: spol, pogostost interakcij, vrsta aktivnosti, občutek vključenosti, kakovost odnosov, počutje, samozavest, okolje, trajanje projekta, narava aktivnosti.

3.2. Raziskovalni instrument in viri podatkov

Merski instrument, ki ga bom uporabila, je spletni anketni vprašalnik, izveden v prvem letniku srednje šole. Anketni vprašalnik je izveden med in po projektu »Skupaj skozi šport, gradimo skupnost« ter obsega trinajst vprašanj, ki so zaprtega, polodprtega in odprtega tipa. V svojem magistrskem delu bom s pomočjo projekta in športnih aktivnosti, ki sem jih izvedla, poskušala ugotoviti njihove izkušnje med projektom, kako so sodelovali z ostalimi sošolci, kako je projekt vplival na njihovo počutje, njihove povratne informacije, predloge in komentarje. Primerjala bom tudi rezultate pred in po izvedenem projektu.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo izvedene raziskave predstavljajo dijaki in dijakinje, ki obiskujejo prvi letnik srednje šole v šolskem letu 2024/2025 in so bili na teden izvajanja raziskave prisotni pri uri športne vzgoje. Ker sem zajela celotno populacijo, nisem uporabila vzorčenja. Naredila sem popolni popis populacije, saj sem zbrala podatke o vsaki enoti populacije (Mesec in drugi, 2009, str. 135).

3.4. Zbiranje podatkov

Zbiranje podatkov se je odvijalo na začetku oktobra 2024 na srednji šoli, kjer sem bila tudi sama nekdanja dijakinja. S pomočjo profesorice športne vzgoje sem organizirala tedenske delavnice v okviru ur športne vzgoje za dijake in dijakinje. Pred tem sem se dogovorila z ravnateljem, profesorica pa je obvestila dijake o projektu. Med celotnim procesom zbiranja podatkov in izpolnjevanja anket sem bila na voljo za vsa vprašanja. Pred začetkom športnih aktivnosti in reševanja spletne ankete sem se jim predstavila ter pojasnila namen izpolnjevanja. Vse anketne vprašalnike sem uspela zbrati do 11. oktobra 2024.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Zbrane podatke sem analizirala decembra 2024, pri čemer sem uporabila metodo kvantitativne analize. Spletni anketni vprašalnik 1-ke mi je pomagal pri štetju podatkov, katere sem nato vnesla v program Microsoft Excel, kjer sem izvedla različne računske operacije. Izračunala sem odstotke in rezultate vključila v grafikone. Podatki so bili razporejeni glede na rezultate, pridobljene med in po projektu. Te informacije sem nato prenesla v Microsoft Word, kjer sem poleg grafikonov pripravila tudi tabele, ki so prikazovale rezultate hi-kvadrata.

4. REZULTATI

Rezultate sem v nadaljevanju predstavila z dejanskim številom učenk in učencev, ki so sodelovali v raziskavi. H grafom in k tabelam sem dodala odstotkovni prikaz. Odločila sem se, da rezultate prikažem v grafih, analizo hi-kvadrata pa v tabelah zaradi boljše preglednosti.

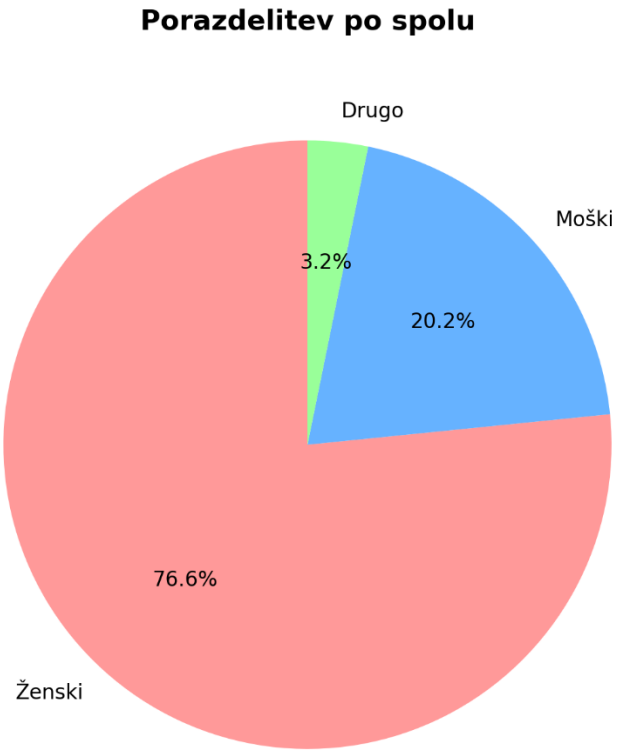
V raziskavi je sodelovalo 140 učencev in učenk. Vsi sodelujoči v raziskavi so anketne vprašalnike tako pred kot po delavnicah ustrezno izpolnili.

4.1. Spol sodelujočih

V raziskavi sem pridobila odgovore 91 ljudi, med katerimi je bilo več žensk kot moških. Ženske populacije je bilo kar 72 ali 79 %, medtem ko je bilo moške 19 ali 21 % populacije. Pod kategorijo »drugo« so se opredelili trije sodelujoči.

Najverjetneje takšen vzorec ni naključje. Dejstvo, da je tema raziskave zanimala dekleta, drži, še posebej, ker po lastnih informacijah prevladuje ta spolna kategorija. Iz prakse sem ugotovila, da so ženske običajno bolj pripravljene sodelovati pri raziskavah, kar se je pokazalo tudi tokrat.

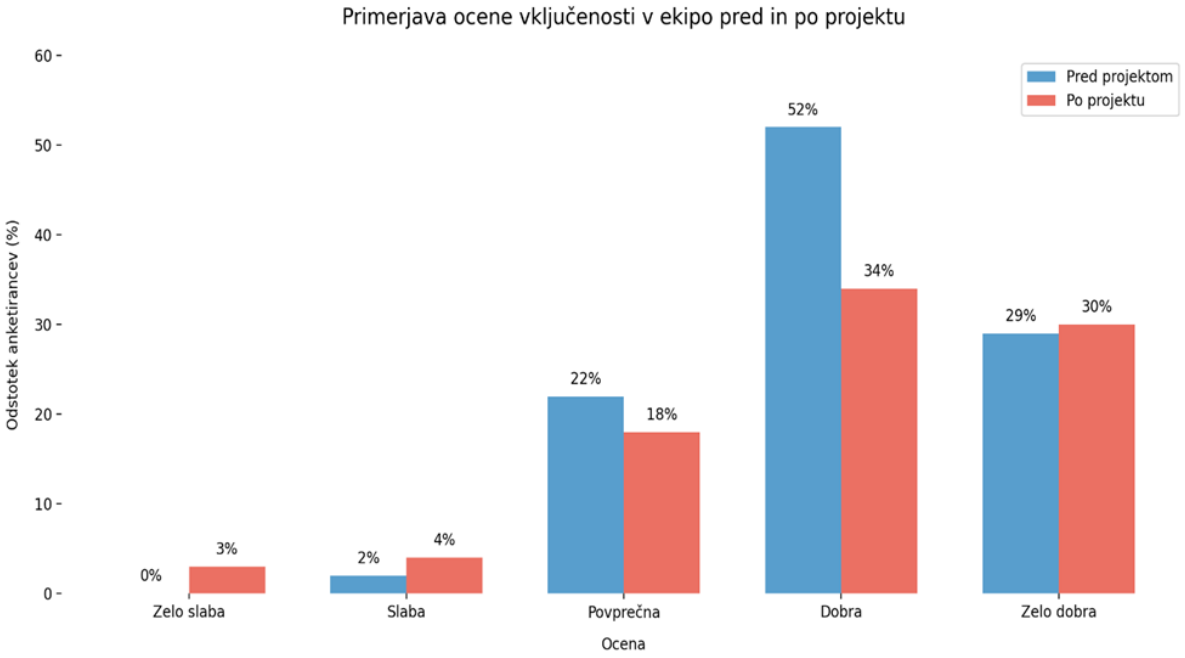
Graf 1: Spol sodelujočih.



4.2. Ocenjevanje vključenosti v ekipo

Na podlagi analize in evalvacije raziskave je mogoče trditi, da so se odnosi in narava sodelovanja v projektnem timu pojavili na zanimiv način. Razpon mnenj v začetni fazi je bil v območju ocen dobro in zelo dobro, na katera je odgovorilo 81 % sodelujočih, od tega 52 % dobro in 29 % zelo dobro. Bile so tudi izjeme z 2 %, ki so dosegle zelo slabo oceno. Po koncu se je razpon mnenj razširil, če se obseg mnenj ni preveč ujemal. Večina ocen je bila vseeno pozitivna, saj je bilo 64 % sodelujočih, ki so še vedno vključevali ocene dobro ali zelo dobro. Število nevtralnih ocen se je zmanjšalo z 22 % na 18 %. Ti podatki ne kažejo samo na dobro podlago za delo v timu, ampak tudi na izboljšanje in nekoliko bolj discipliniran način reševanja nekaterih težav z ustvarjanjem in s krepitvijo vezi in stikov znotraj tima.

Graf 2: Primerjava ocene vključenosti v ekipo pred in po projektu.

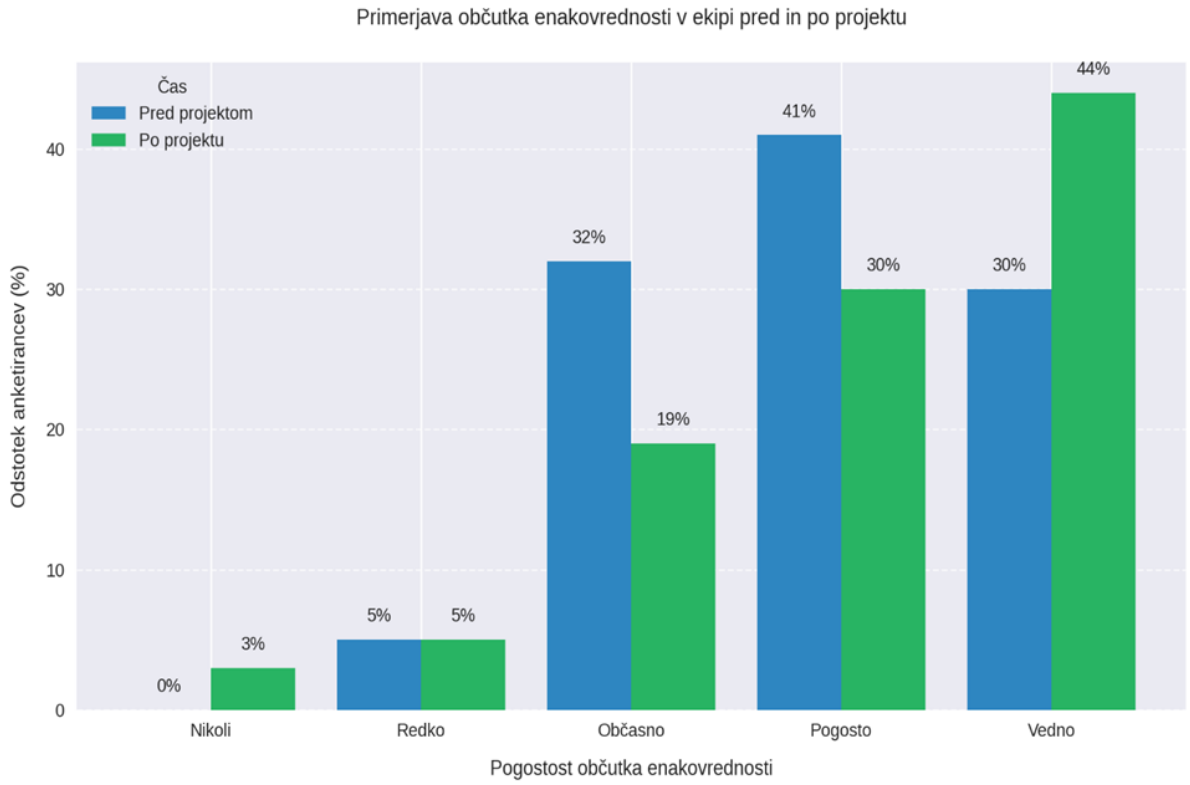


4.3. Občutek enakovrednosti v ekipi

Analiza podatkov o občutku enakosti med člani skupine dijakov in dijakinj pokaže pomembne spremembe v skupinski dinamiki. 30 % udeležencev je na začetku poročalo o občutku enakovrednosti, medtem ko je 41 % sodelujočih izrazilo, da občasno izkušajo enakost. Prav tako sem opazila, kako je bilo samo 5 % udeležencev v obsegu enakosti glede na začetku in koncu projekta, ki so občutili redko enakovrednost. Rezultati po zaključku projekta kažejo na

določene spremembe dinamike. 44 % udeležencev je občutilo enakost v popolnosti, kar je 14 % rasti v primerjavi pred projektom. Poleg tega se skrb kaže v smislu naraščajoče polarizacije znotraj skupine, saj je padla raven občasnega občutka enakosti s 32 % na 19 %. 3 % udeležencev niso nikoli občutili enakosti, medtem ko raven redkosti enakovrednosti ostaja pri 5 %.

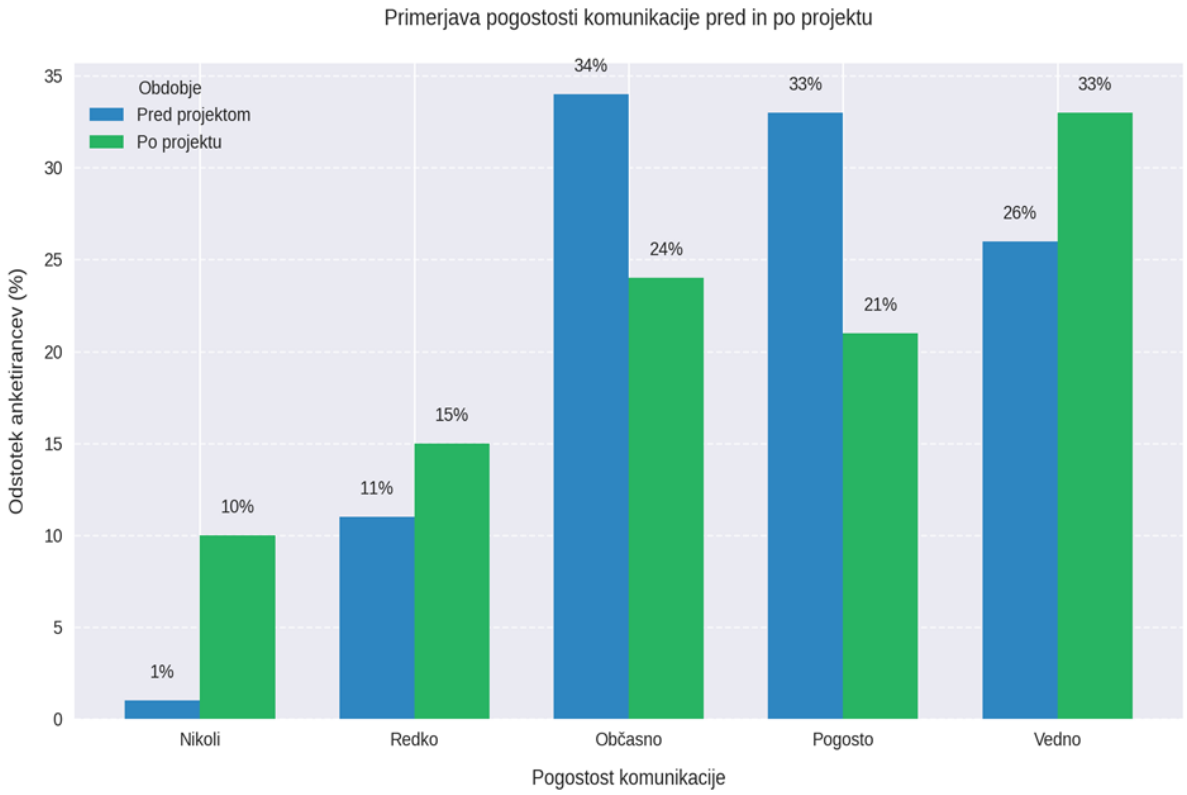
Graf 3: Primerjava občutka enakovrednosti v ekipi pred in po projektu.



4.4. Pogostost komunikacije z ostalimi člani ekipe

Primerljivi podatki pred in po izvajanju projekta pričajo o pomembnih spremembah v vedenjskih vzorcih komunikacije znotraj ekipe. Najbolj izrazite pozitivne spremembe najdemo v kategoriji »vedno«, kjer se je odstotek povečal s 26 % na 33 %. Gre za okrepitev intenzitete občasnosti komuniciranja med člani ekipe. Nasprotno sem pri srednje intenzivnih opazila pomembno zmanjšanje. Delež pogostega in občasnega komuniciranja je upadel s 33 % na 21 % oziroma s 34 % na 24 %. V kategoriji najmanjše intenzitete so najopaznejše spremembe sledeče: redki so se povečali z 11 % na 15 %, medtem ko je po svojem deležu najpomembnejša kategorija »nikoli«, ki se je povečala z 1 % na 10 %.

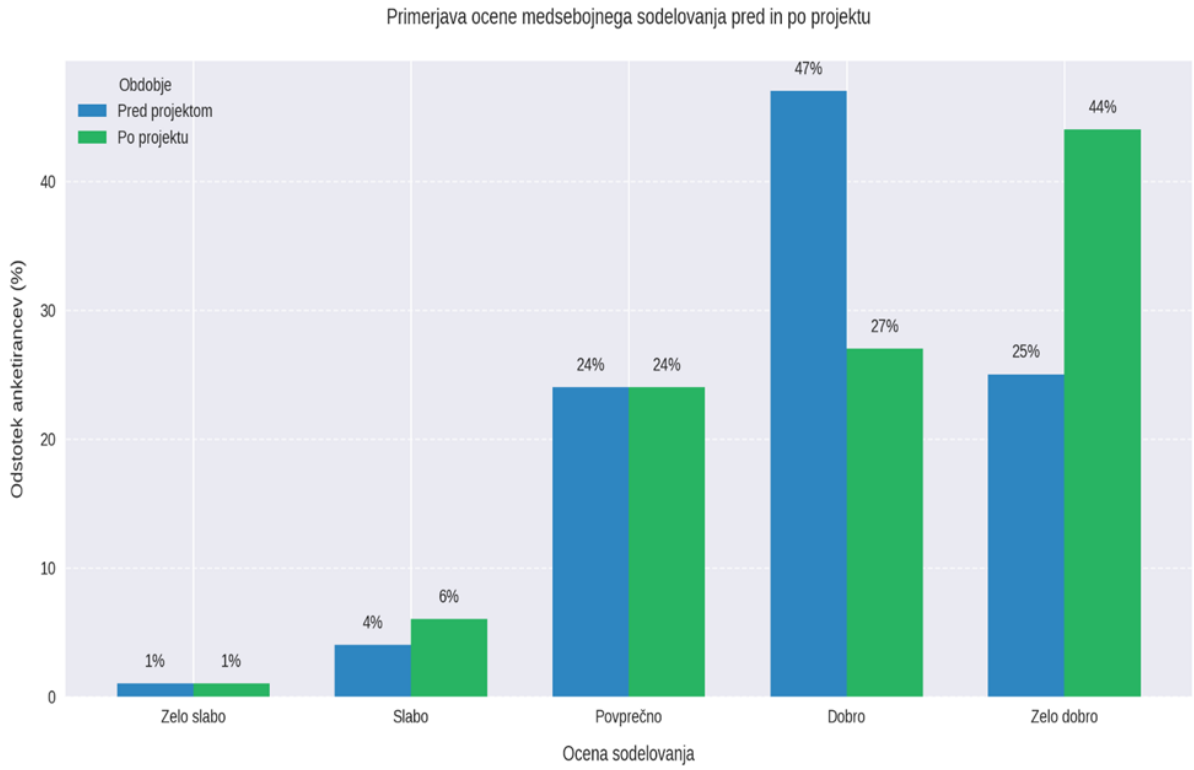
Graf 4: Primerjava pogostosti komunikacije pred in po projektu.



4.5. Medsebojno sodelovanje v ekipi

Primerjava ocen medsebojnega sodelovanja pred in po projektu prikaže zanimive spremembe v dinamiki ekipe. Skupni delež pozitivnih ocen pred projektom, označen z »dobro« in »zelo dobro«, je znašal 72 %. Po projektu je bil ta odstotek enak 71 %. Najbolj opazna sprememba je bila v okviru prerazporeditve pozitivnih ocen, saj se je »zelo dobro« povečalo s 25 % na 44 %, »dobro« je padlo s 47 % na 27 % in »povprečno« je ostalo nespremenjeno pri 24 %. Obe možnosti »slabo« in »malo« sta se povečali s 4 % na 6 % oziroma ostale 1 %.

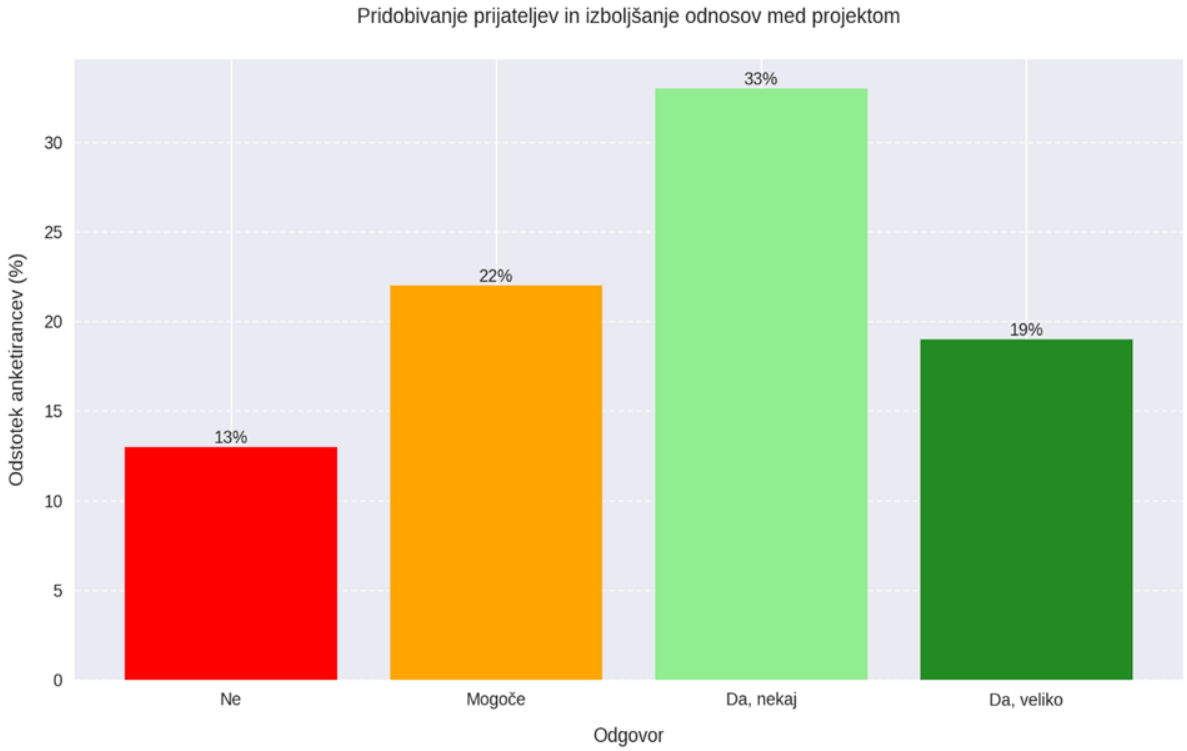
Graf 5: Primerjava ocene medsebojnega sodelovanja pred in po projektu.



4.6. Pridobivanje prijateljev in izboljšanje odnosov

Da niso pridobili novih prijateljev ali izboljšali odnosov, je menilo 13 % udeležencev. 22 % jih je odgovorilo z »mogoče«, 33 % udeležencev je pridobilo »nekaj« novih prijateljev, medtem ko jih je 19 % poročalo o »veliko« novih prijateljstvih. Skupaj to predstavlja 52 % pozitivnih odgovorov.

Graf 6: Pridobivanje prijateljev in izboljšanje odnosov med projektom.

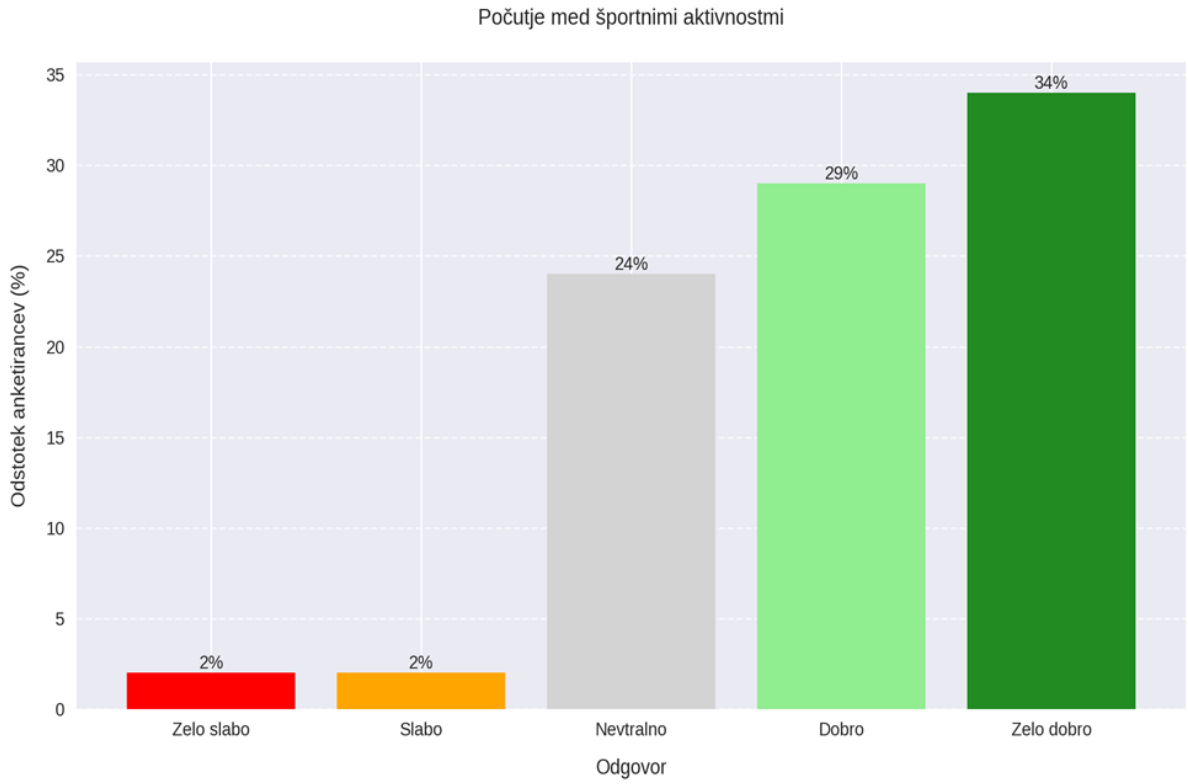


4.7. Počutje med športnimi aktivnostmi

Še ena dimenzija, ki kaže na uspešnost udeležbe, je raziskava o počutju. Prva faza odkriva resnično vzpodbudne rezultate, saj je kar 63 % udeležencev sporočalo, da so se počutili dobro, znotraj tega je 34 % takšen občutek označilo celo z »zelo dobro« in dodatnih 29 % je menilo »dobro«. Četrtina udeležencev je v razpravi o svojem počutju označila kot »nevtralno« – 24 %. Dodatna analiza je ugotovila tudi zelo majhen odstotek negativnih izkušenj, saj so samo 4 % udeležencev poročali o slabem ali zelo slabem počutju – po 2 % v obeh sklopih.

Ugotovljeno pomeni, da je bil koncept športnih aktivnosti pravilno dodelan, primeren za večino, ne glede na njihove zmožnosti ali predznanje. Visok odstotek pozitivnih odgovorov s 63 % celote izraža uspešnost športne aktivnosti v pogledu doseganja svojega cilja, spodbuditve ljudi, da so aktivni in se dobro počutijo. To je še toliko bolj pomembno, saj samo še dodatno poudarja ključno vlogo športne aktivnosti kot spodbujevalca zdravja in družbene dinamike med udeleženci.

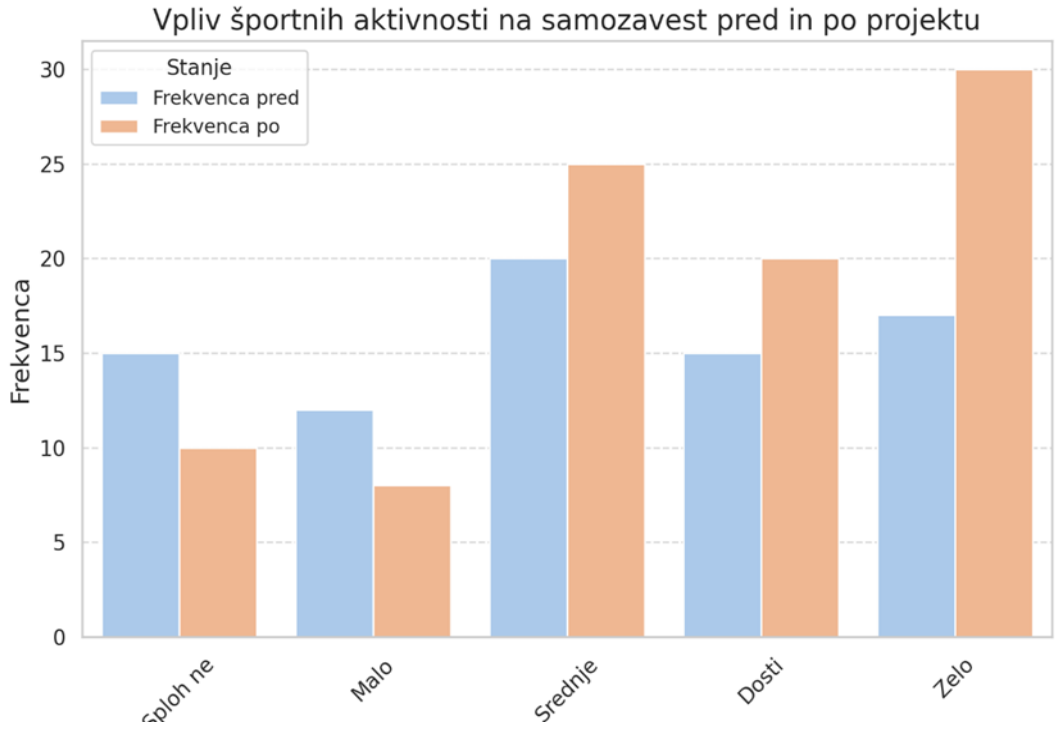
Graf 7: Počutje med športnimi aktivnostmi.



4.8. Vpliv športnih aktivnosti na samozavest

V osmem vprašanju sem ugotavljala, kako intenzivna vadba vpliva na raven samozavesti posameznika. Na začetnem testiranju 64 % anketirancev ni imelo samozavesti, 20 % jih je občutilo močno samozavest in 17 % vprašanih se je počutilo zelo samozavestno. Po končnem testiranju se je stanje bistveno spremenilo, saj je 78 % anketirancev ugotavljalo, da niso samozavestni, medtem ko je 12 % anketirancev menilo, da so nekoliko samozavestni. Po končanem projektu je 10 % ljudi ugotavljalo, da niso samozavestni, medtem ko jih je 8 % trdilo, da imajo malo samozavesti.

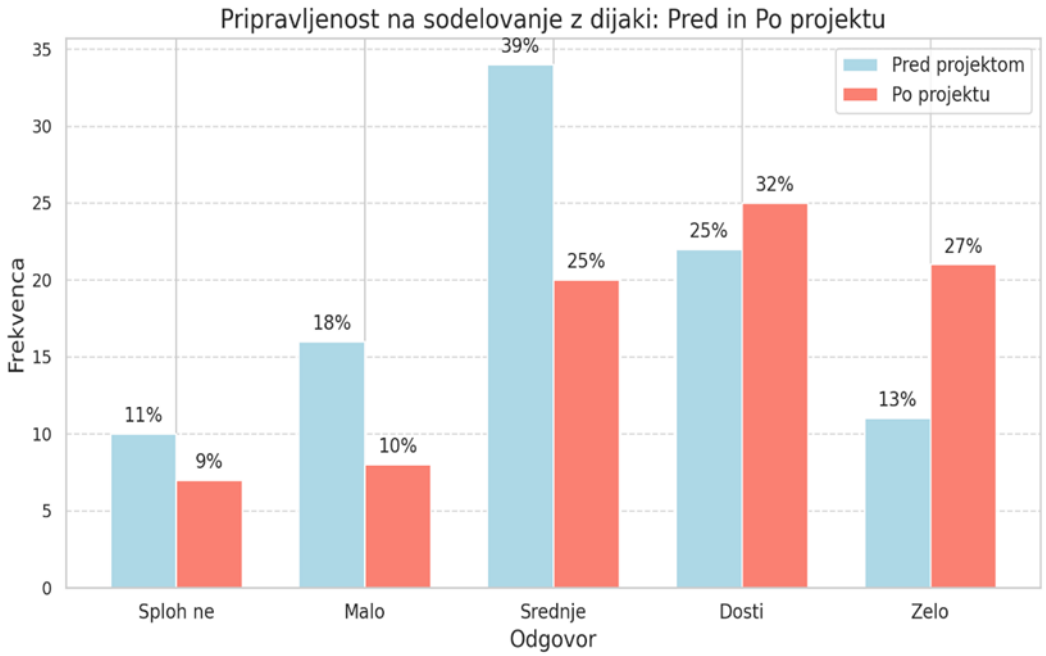
Graf 8: Vpliv športnih aktivnosti na samozavest pred in po projektu.



4.9. Pripravljenost sodelovanja z dijaki

Ko smo začela s projektom, sem najprej želela izvedeti, kako so dijaki pripravljeni sodelovati. Iz grafa je razvidno, da jih je največ, kar 34, svojo pripravljenost opisalo kot srednjo. Prišlo je torej do največ nevtralnih odgovorov, medtem ko jih je kar 22 po drugi strani mislilo, da so precej pripravljeni sodelovati. 10 dijakov in dijakinj je povedalo, da niso pripravljeni sodelovati, medtem ko si jih je 11 močno želelo. Po zaključku projekta so bile stvari precej spremenjene. Odgovori s kategorijo »dosti« so se povečali na 25, kar kaže, da so dijaki premagali začetne dvome, povezane s sodelovanjem z novo skupino vrstnikov. Število zelo navdušenih dijakov in dijakinj se je celo podvojilo – zdaj jih je bilo 21.

Graf 9: Pripravljenost na sodelovanje z dijaki pred in po projektu.

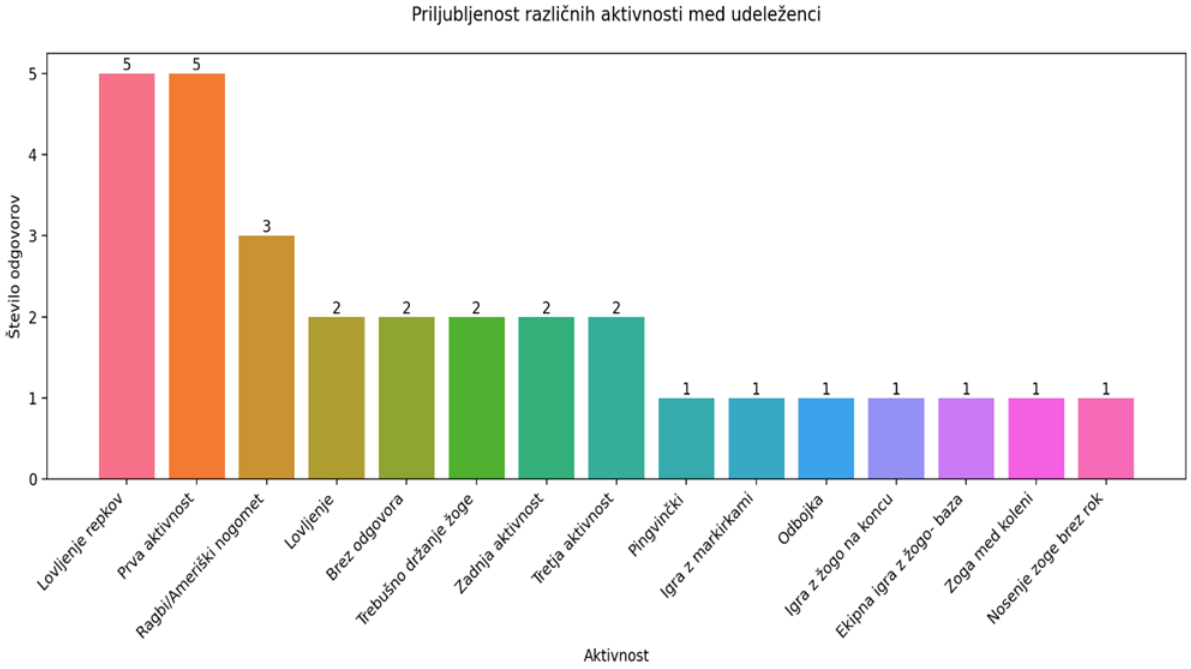


4.10. Priljubljenost aktivnosti

Na osnovi te raziskave, vključno s 30 udeleženci, se je pokazalo, kateri so najbolj priljubljeni tipi aktivnosti dijakov in dijakinj.

Podroben pregled po vrstnem redu priljubljenosti najbolj priljubljenih aktivnosti je naslednji: lovljenje repkov in prva aktivnost 16,7 % vseh glasov (5 udeležencev za vsako); ragbi / ameriški nogomet 10 % glasov (3 udeleženci); več aktivnosti 6,7 % glasov za vsako (2 udeleženca) – lovljenje, trebušno držanje žoge, zadnja aktivnost, tretja aktivnost; preostale aktivnosti imajo 3,3 % glasov za vsako – pingvinčki, igra z markirkami, odbojka, igra z žogo na koncu, ekipna igra z žogo – baza, žoga med koleni, nošenje žoge brez rok (1 udeleženec za vsako).

Graf 10: Priljubljenost različnih aktivnosti med udeleženci.

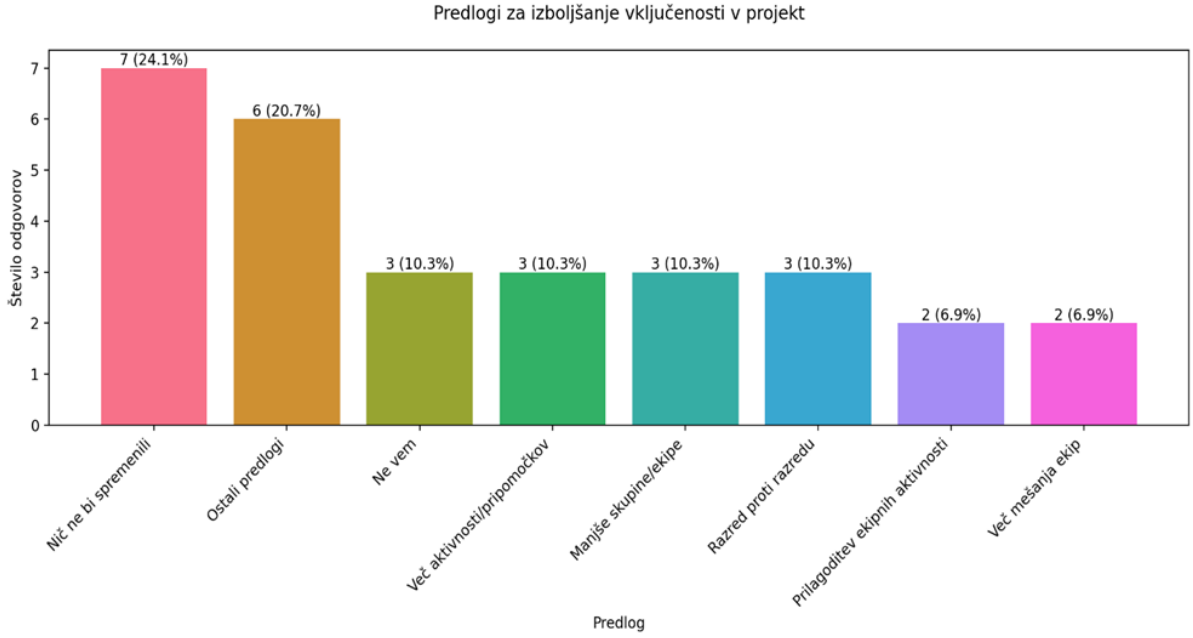


4.11. Predlogi za izboljšanje vključenosti

Na podlagi odzivov udeležencev lahko izdelam podrobne ocene rezultatov o predlogih za izboljšanje vključitve v projekt:

- splošno zadovoljstvo [24,1 %],
- raznolikost predlogov [20,7 %],
- strukturne spremembe [po 10,3 % v vsaki kategoriji],
- skupinska dinamika [po 6,9 % v vsaki kategoriji].

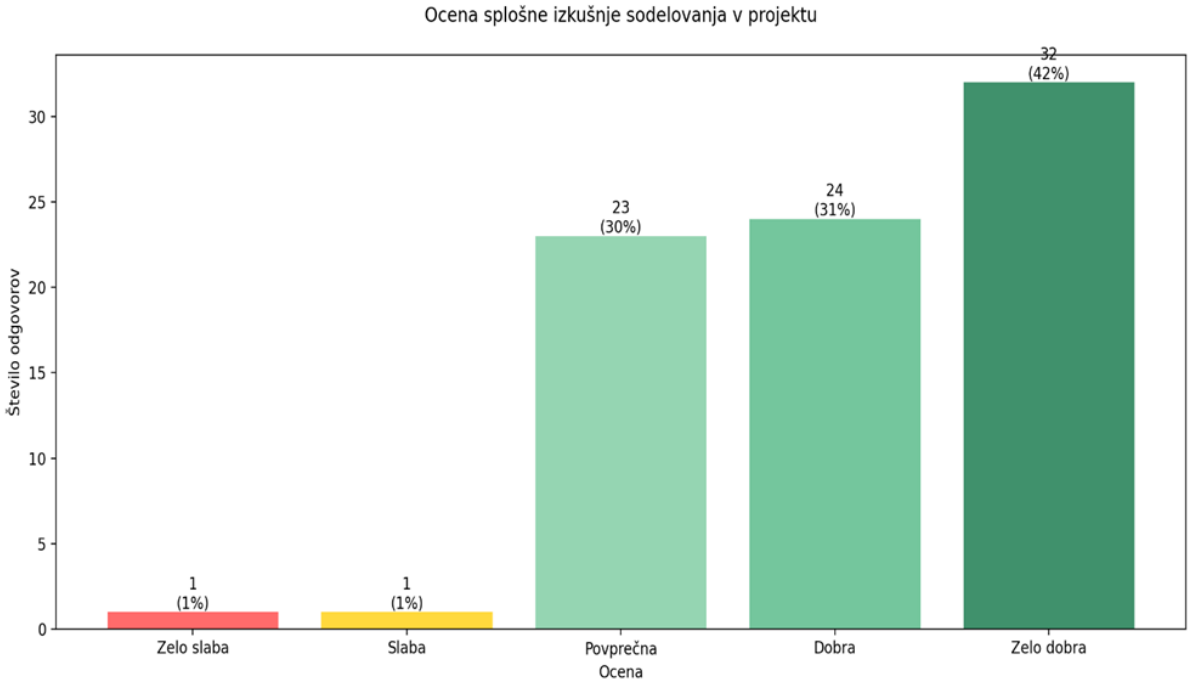
Graf 11: Predlogi za izboljšanje vključenosti v projekt.



4.12. Splošna izkušnja sodelovanja

Analiza splošne izkušnje sodelovanja izredno pozitivno vpliva s sodelovanjem v projektu. Skupaj je bilo zbranih 81 odgovorov, med katerimi je bilo 56 pozitivnih ocen, kar je skupno 69,1 %. Trije od petih udeležencev so izkušnjo ocenili kot zelo dobro, 31 % dijakov in dijakinj z dobro, 2 % sta izjavila, da je bila izkušnja slaba in boleča. Za povprečno je ocenilo 30 % udeležencev, kot je razvidno s slike 6. Povprečna ocena 4,04 od 5 kaže na visoko raven skupnega zadovoljstva, saj je več kot dve tretjini, približno 69,1 %, vseh ocen podanih kot pozitivne ocene, medtem ko so negativne ocene redke in oblikujejo le 2 %.

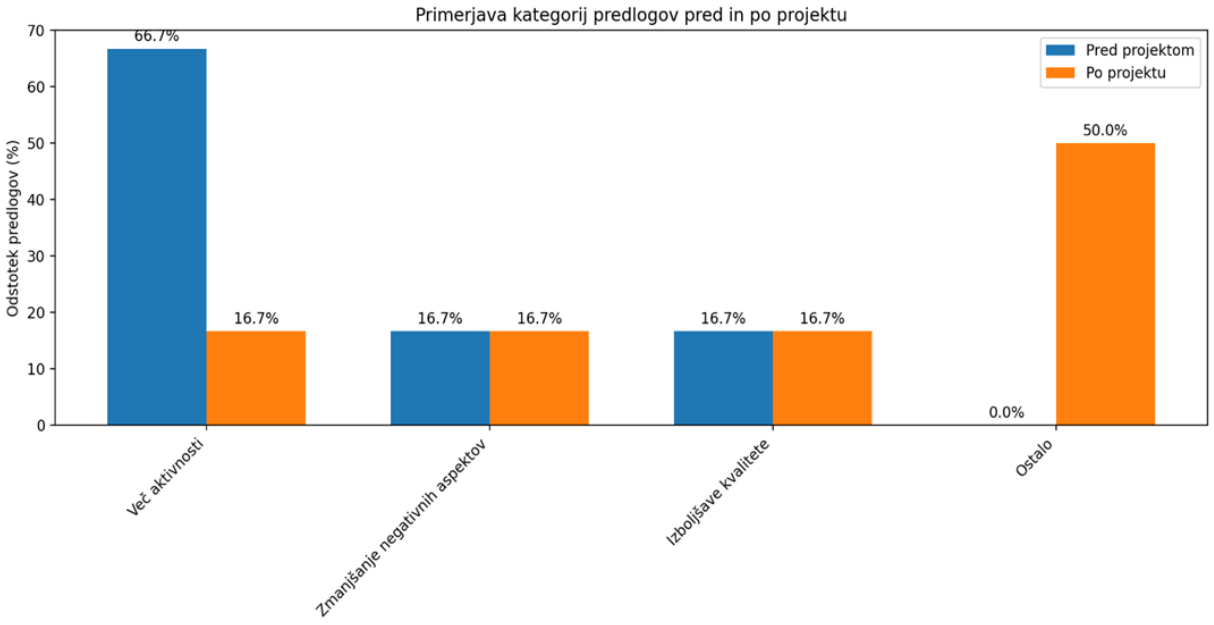
Graf 12: Ocena splošne izkušnje sodelovanja v projektu.



4.13. Komentarji in predlogi glede uporabe športa za izboljšanje socialne vključenosti

Pred izvedbo projekta so dijaki in dijakinje pretežno kot predloge izražali le želje po številčnejših igrah, drugih oblikah iger in poudarjali sodelovanje. Po izvedbi projekta so podali konkretne predloge, kot so: »Štafetne igre naj bodo narejene bolje. / Ure športne vzgoje na šoli naj se podaljšajo. / Prilagoditev aktivnosti za manj športno nadobudne.« Pred izvedbo projekta je 33,3 % dijakov in dijakinj kot odgovor napisalo »ostale komentarje«, medtem ko je 66,7 % dijakov in dijakinj imelo predloge za izboljšave. Po izvedbi projekta je 16,7 % dijakov in dijakinj podalo kot odgovor »ostali komentarji«, medtem ko jih je 83,3 % podalo predloge.

Graf 13: Primerjava kategorij predlogov pred in po projektu.

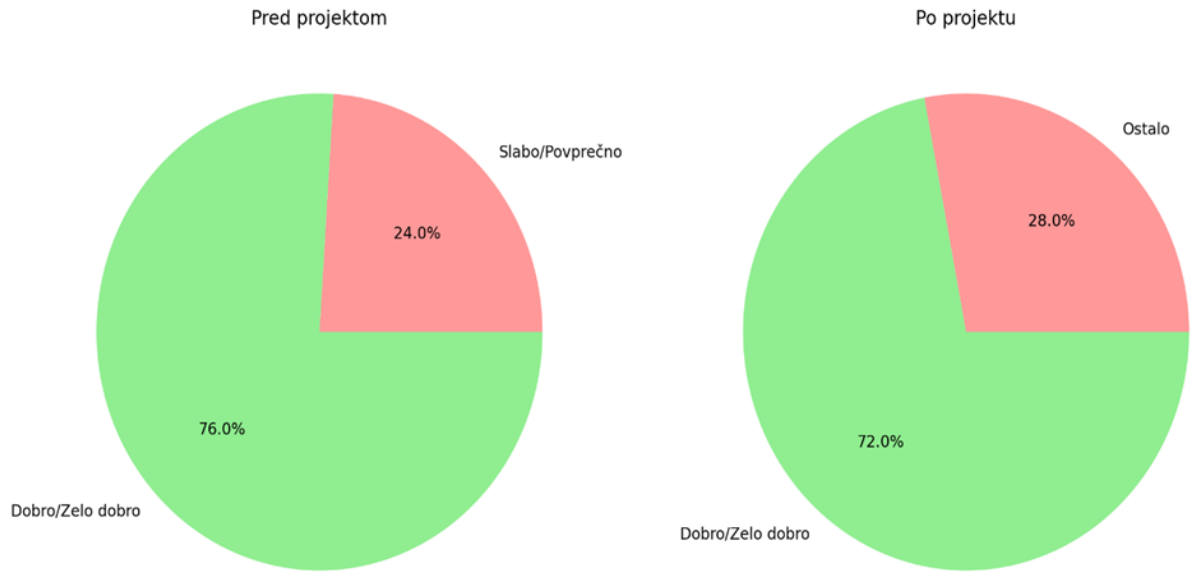


4.14. Preverjanje hipotez

V magistrskem delu sem postavila sedem hipotez, ki sem jih skozi analizo potrdila ali zavrnila.

H1: Pred projektom več kot 50 % dijakov in dijakinj ocenjuje svojo vključenost v ekipo kot slabo ali povprečno. Po projektu več kot 50 % dijakov in dijakinj ocenjuje svojo vključenost v ekipo kot dobro ali zelo dobro.

Graf 14: Vključenost v ekipo pred in po projektu.



S prvim delom hipoteze se ne morem strinjati, saj le 24 % dijakov in dijakinj pred začetkom projekta ni ocenilo svoje vključenosti kot dobro ali zelo dobro, čeprav je bilo pričakovati 50 % vključenost, zato prvi del hipoteze zavržem. Pričakovan oziroma večji del dijakov in dijakinj, kar 76 %, je že pred projektom ocenilo svojo vključenost kot pozitivno. Glede na končno stanje lahko potrdim drugi del hipoteze, in sicer se je po zaključku projekta 72 % anketirancev ocenilo z dobrima ocenama, kar presega pričakovanih 50 %. Slednje pomeni, da je končna ocena vključenosti po projektu višja, zato lahko smatramo, da je ta hipoteza delno potrjena in delno zavrnjena.

H2: Več kot 80 % dijakov in dijakinj se po projektu počuti kot enakovredni člani ekipe, pri čemer vsi poročajo, da so komunicirali z drugimi člani ekipe, ki jih prej niso poznali.

Tabela 1: Rezultat Hi-kvadrat testa.

Parameter	Rezultat
Hi-kvadrat vrednost	0.706
p-vrednost	0.401
Stopnja svobode	1
Statistična značilnost	Ni statistično značilno

Vrednost hi-kvadrat 0,706 kaže, kako opazovane frekvence odstopajo od pričakovane frekvence. Ker je p-vrednost nad 0,05, ti rezultati niso statistično pomembni, kar pomeni, da ne morem sklepati, da se opazovani rezultat bistveno razlikuje od pričakovanega. Tako hipoteza, da več kot 80 % študentov po projektu meni, da so enakovredni člani ekipe, ni podprta. Čeprav rezultati kažejo, da se 74 % študentov na podlagi vprašalnika počuti enakovredne ekipi, to ni statistično pomembno glede na pričakovani rezultat 80 %.

H3: Večina dijakov in dijakinj ocenjuje medsebojno sodelovanje po projektu v ekipi kot zelo dobro, pri čemer jih 50 % pridobi nove prijatelje ali izboljša odnose s sošolci.

Graf 15: Porazdelitev ocen medsebojnega sodelovanja.

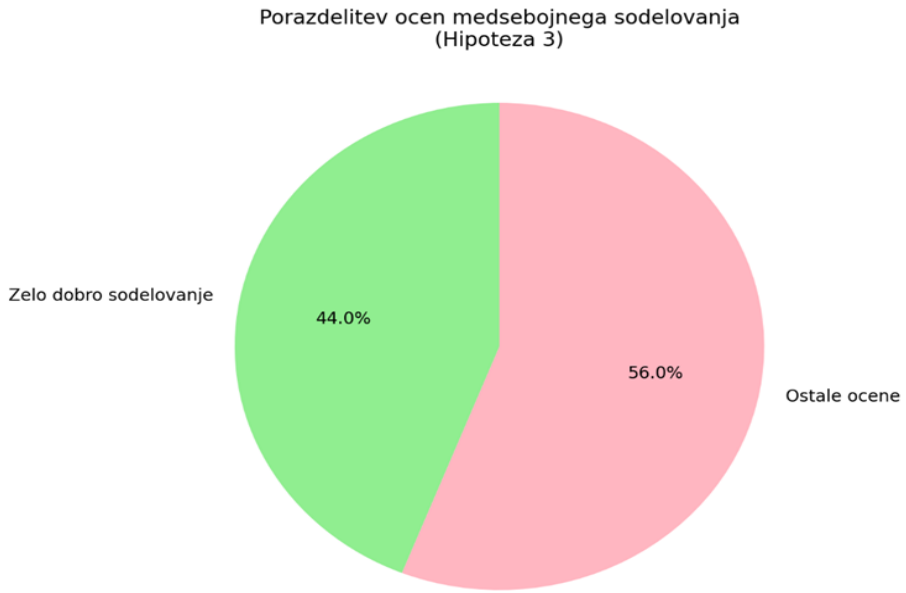
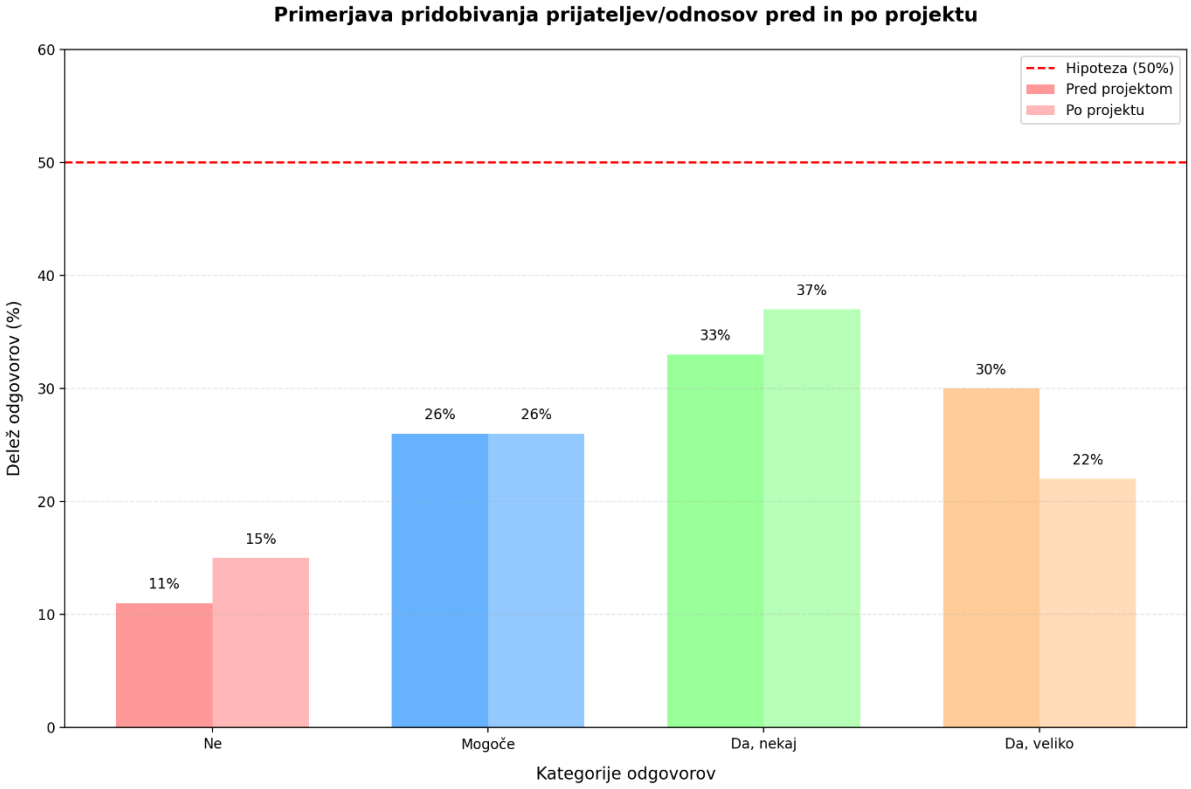


Tabela 2: Razpredelnica medsebojnega sodelovanja.

Parameter	Vrednost
Delež ocen "Zelo dobro"	44%
Prag za večino	50%
Razlika do praga	-6%
Status hipoteze	ZAVRNJENA

Graf 16: Primerjava pridobivanja prijateljev/odnosov pred in po projektu.



Iz zgornjih podatkov je razvidno, da je prvi del tretje hipoteze zavrnjen. Še vedno je visok delež pozitivnih odgovorov, saj je 44 % dijakov in dijakinj ocenilo sodelovanje kot »zelo dobro«, vendar je to vseeno za 6 % pod pragom večine. Če dodamo še odgovore dijakov in dijakinj, ki so odgovorili »dobro«, kar je 27 %, skupaj 71 % udeležencev ocenjuje sodelovanje kot pozitivno.

Drugi del tretje hipoteze je potrjen, saj 59 % dijakov in dijakinj poroča, da so njihovi medsebojni odnosi spremenjeni na boljše, kar je več kot 50 %. To pomeni, da je projekt uspešen pri delu z odnosi med ljudmi, jih spodbudi, da so boljši, in jih okrepi z novimi prijateljstvi med vrstniki.

H4: Fantje tako pred kot po projektu poročajo o višji samozavesti in boljšem počutju pri športnih aktivnostih kot dekleta.

Graf 17: Primerjava samozavesti med fanti in dekleti.

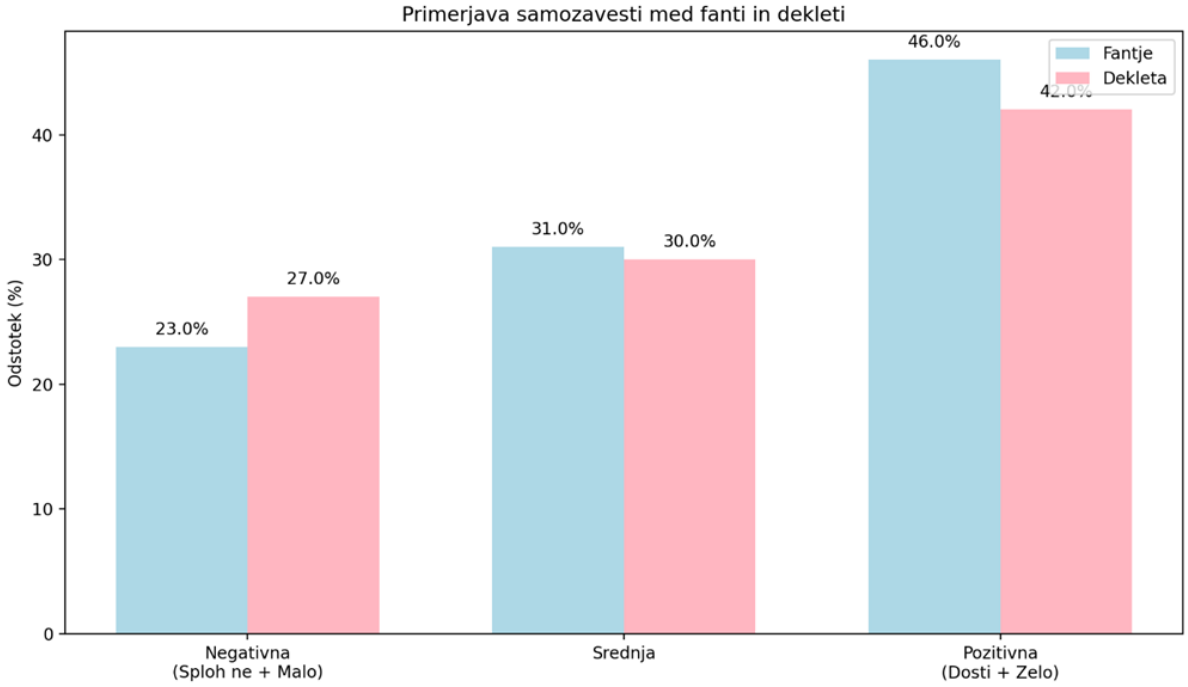


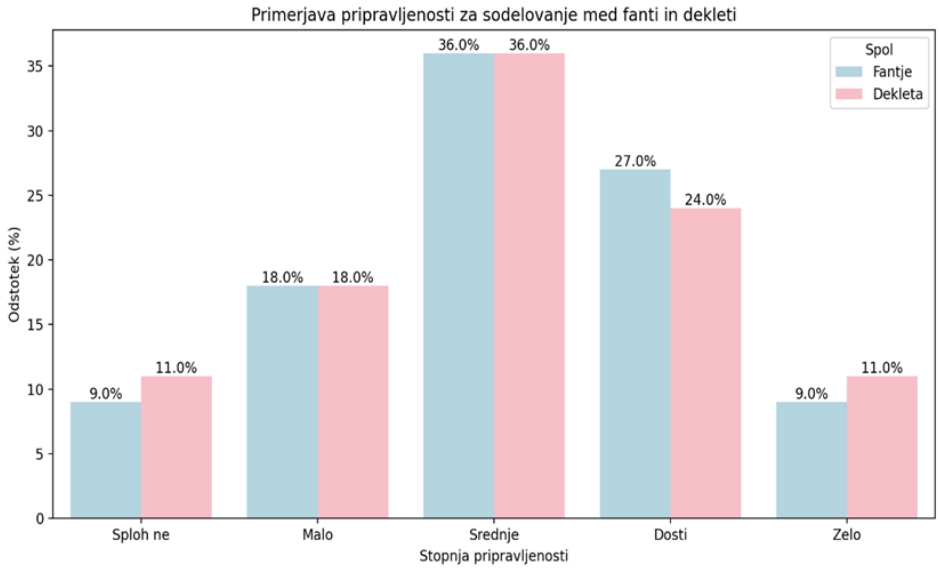
Tabela 3: Razpredelnica primerjave samozavesti med fanti in dekleti.

	Kategorija	Fantje (%)	Dekleta (%)	Razlika (Fantje - Dekleta)
0	Negativna samozavest	23.0	27.0	-4.0
1	Srednja samozavest	31.0	30.0	1.0
2	Pozitivna samozavest	46.0	42.0	4.0

Hipoteza, da fantje poročajo tako pred kot po projektu o višji samozavesti pa tudi boljšem počutju, kar se nanaša na šport, je potrjena. Tako 46 % fantov sprejema samozavest, kar je malo več kot 4 % deklet. Fantje se odlikujejo tudi z nižjo stopnjo negativne samozavesti, natančneje s 23 %, medtem ko jih je pri dekletih skoraj 4 % več. Povedano drugače: fantje poročajo, da se redkeje počutijo negotove ali nesamozavestne.

H5: Po projektu 30 % več dijakinj izrazi večjo pripravljenost za sodelovanje z ostalimi sošolci kot dijakov.

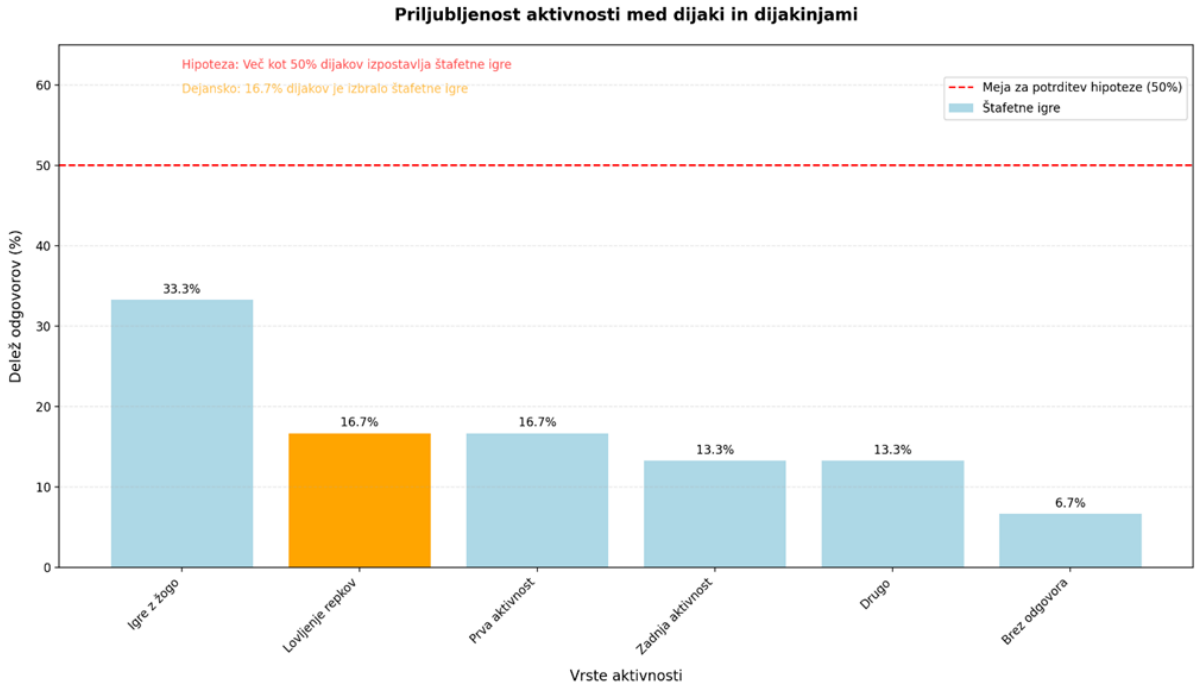
Graf 18: Primerjava pripravljenosti za sodelovanje med fanti in dekleti.



Hipoteza 5 je zavrnjena, saj dijakinje ne kažejo 30 % večje pripravljenosti za sodelovanje, ampak celo manjšo.

H6: Več kot 50 % dijakov in dijakinj izpostavljajo štafetne igre kot ključni element, ki je prispeval k njihovemu občutku vključenosti.

Graf 19: Priljubljenost aktivnosti med dijaki in dijakinjami.

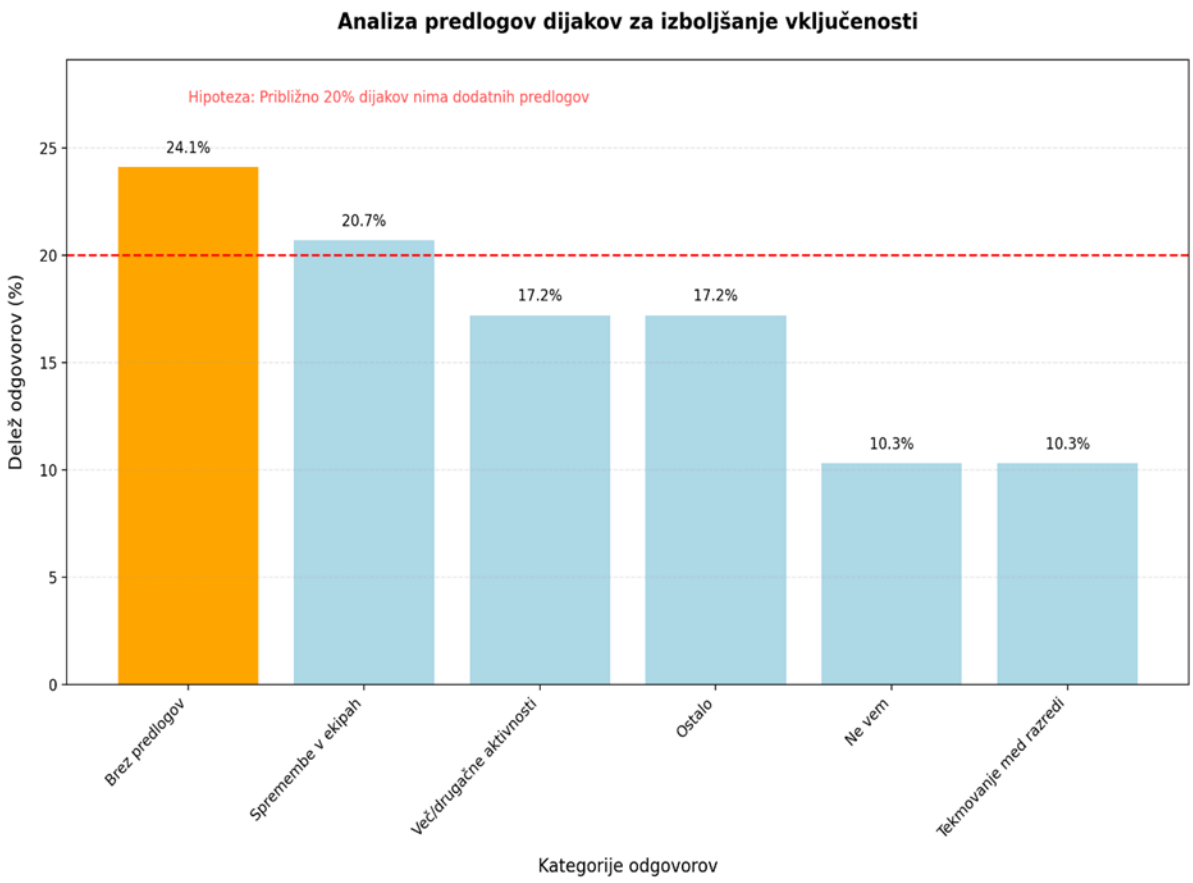


Na podlagi teh rezultatov moram hipotezo, da »več kot 50 % vprašanih štafetne igre izpostavlja kot ključno stvar, ki vpliva na njihov občutek vključenosti«, zavrniti. Raziskava je pokazala, da

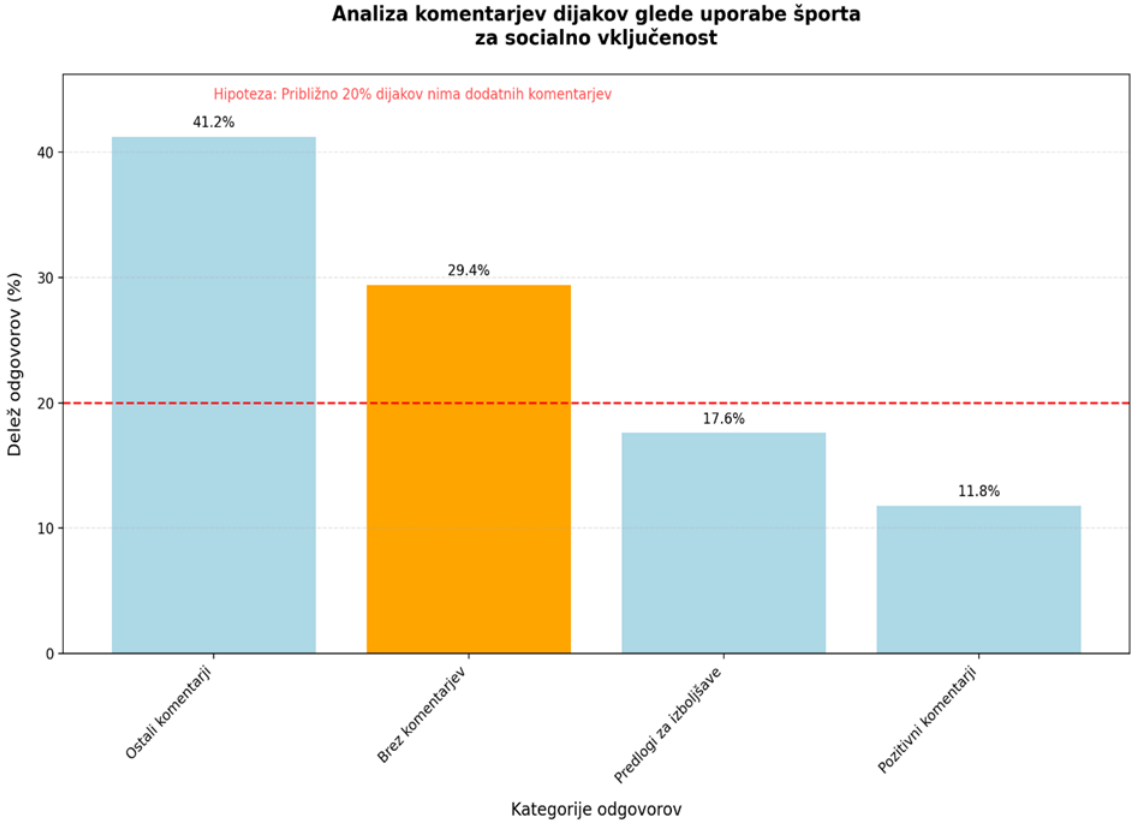
štafete niso tiste, ki spodbujajo občutek vključenosti, ker jih je le manj kot petina raziskave izpostavila kot priljubljene. Zato je več kot 40 % glasov odšlo na druge kategorije, predvsem na najbolj priljubljene igre z žogo, ki so bile izpostavljene celo dvakrat tolikokrat kot štafetne igre.

H7: 20 % dijakov in dijakinj bi želelo v projekt vključiti več aktivnosti za izboljšanje vključenosti, medtem ko prav tako 20 % nima dodatnih predlogov ali komentarjev glede uporabe športa za izboljšanje socialne vključenosti.

Graf 20: Analiza predlogov dijakov za izboljšanje vključenosti.



Graf 21: Analiza predlogov dijakov za izboljšanje vključenosti.



Ker delež dijakov, ki si želijo več ali drugačnih aktivnosti, znaša le 17,2 %, kar je nižje od pričakovanih 20 %, je zavrnjen prvi del sedme hipoteze. Znašanje odstopanja je -2,8 %. Ker je delež dijakov, ki nimajo komentarjev, precej višji, in sicer 29,4 %, kot sem predvidevala – 20 %, je tudi drugi del hipoteze zavrnjen. Znašanje odstopanja je +9,4 %.

Hipotezi sta tako zavrnjeni, saj manj dijakov od pričakovanega izraža željo po več dejavnostih (17,2 % namesto 20 %), medtem ko je več dijakov brez komentarjev kot predvideno (29,4 % namesto 20 %).

5. RAZPRAVA

Kot je razvidno iz zgornjih rezultatov, ugotavljam, da šport, ki ga teorija in praksa prepoznava kot ugoden dejavnik socialne vključenosti, neizogibno izpolni svoje poslanstvo. Raziskava z naslovom »Šport kot orodje socialne vključenosti mladih« je potrdila, kako pomembna je vloga športnih aktivnosti pri socialni vključenosti in da so mladi med sabo pripravljeni sodelovati.

To potrjujejo tudi rezultati ankete, kjer se rezultat pred in po njegovi izvedbi primerja zgolj tako, da odgovarja na vprašanje, ali na splošno šport vpliva na socialni razvoj mladih. Slednje se ugotavlja že v preteklih študijah, ki so imele podobne izsledke, ki sta jih Brown in Smith (2021) poudarjala v svoji sistematični analizi. Predvsem sta ugotovila in poudarila, da timsko delo, komunikacija in medsebojno spoštovanje, pomembno prispevajo k socialni vključenosti mladih. Navedena ugotovitev se potrjuje zdaj tudi s preliminarnimi izsledki te temeljite raziskave. Delež dijakov in dijakinj je po raziskavi narasel s 30 % na 60 %; vrednost je višja za 30 odstotnih točk. Na drugi strani se je znižal delež z nizko samozavestjo s 40 % na 20 %; vrednost je manjša za 20 odstotnih točk.

Pri vsem tem je nedvomno ključnega pomena tudi samozavest, ki omogoča mladostnikom aktivno udeležbo pri skupinskih aktivnostih. Johnson in Carter (2020a) sta v svoji metaanalizi leta 2020 ugotovila, da redna vadba bistveno izboljša občutek samozavesti pri mladostnikih. Poleg tega raziskava kaže, da sodelovanje pri športnih aktivnostih, ki imajo tako sodelovalni kot tekmovalni dejavnik, znatno prispeva k samozavesti mladostnikov.

V zvezi s tem je bilo mogoče v primeru te raziskave opaziti, da lahko samozavest, ki so jo mladi pridobili po zaključku projekta, pripišemo tako podporni dinamiki skupine kot tudi prilagojenim aktivnostim za vse udeležence. Na podlagi tega lahko z gotovostjo trdimo, kar prikazujejo tudi statistični rezultati, da je samopodoba eden od dejavnikov, ki jo je mogoče razviti ob pravilni podpori. Enako pomembno vlogo pri podajanju oziroma merjenju socialne vključenosti predstavlja tudi pripravljenost sodelovanja. Delež sodelujočih je bil pred projektom izredno majhen, medtem ko se je po zaključku projekta le-ta povečal za kar 50 %. Williams in Green (2022) poudarjata tudi, da ekipni športi izboljšujejo socialne veščine, kot so na primer sodelovanje, reševanje konfliktov in medsebojno zaupanje. Cilj raziskave je bil tudi raziskati, ali so udeleženci po zaključku projekta izrazili večje zanimanje, motivacijo za sodelovanje, morda celo vodstvene ambicije, in, ali so bili bolj samozavestni.

Po besedah Taylora in Leeja iz leta 2023 v njuni longitudinalni študiji ugotavljata dolgoročne učinke sodelovanja v športnih dejavnostih. Ugotovila sta, da zelo pozitivno vpliva na socialno vključenost, zlasti v manj priviligiranih skupnostih. Čeprav delo, ki ga raziskujem, ni bilo longitudinalne narave, je veliko dokazov, ki kažejo na dolgoročne koristi. Udeleženci so navajali, da so pridobili na samozavesti in izboljšali socialne odnose, ko je bil projekt zaključen. Raznolikost organizirane dejavnosti je ključnega pomena za vključevanje mladih z različnimi interesi, zaznavami in sposobnostmi. Tako sta bili na primer najbolj priljubljeni dejavnosti udeležencev v projektu »Lovljenje repkov« in »Prva aktivnost«. Obe igri sta spodbujali tekmovalnost in sodelovanje. Skladno s tem drži, kar navaja Coakley (2011), da raznolikost povečuje možnosti, da lahko širok spekter mladih sodeluje v specializiranih in neobveznih športnih aktivnostih.

Po mnenju Williamsa in Greena (2022) sodelovanje v športu pomaga razvijati socialne veščine mladih, ki jih je mogoče uporabiti na različnih področjih življenja. Njuna raziskava je pokazala, da mladi, ki se redno ukvarjajo s športom, razvijajo:

- izboljšan nabor komunikacijskih veščin,
- več sočutja do ljudi,
- izboljšane spretnosti timskega dela,
- večjo odpornost na stres.

Kot poudarja Spaaij (2010) v svoji študiji, pomagajo športne dejavnosti, prilagojene potrebam posameznika, ohranjati socialno vključenost, zlasti v skupnostih z nizkim socialno-ekonomskim statusom. To je pomembno zlasti za:

- posameznike iz družin z nizkimi dohodki,
- ljudi iz ranljivih migrantskih in manjšinskih skupin,
- mlade s posebnimi potrebami.

Johnson in Carter (2020b) v študijah predlagata, da so dolgoročni učinki športa najbolj izstopajoči tam, kjer so programi:

- strukturirani in sistematični,
- prilagojeni glede starosti in sposobnosti,
- vodenja s strani usposobljenih mentorjev,
- podprti s strani lokalne skupnosti.

Kot navaja Marivoet (2014a), šport ne vključuje le mladih, ampak tudi:

- razvija življenjske veščine,
- omogoča zdravo samozaznavanje,
- razširja socialna omrežja,
- spodbuja aktivno državljanstvo.

Super in drugi (2014) so v svojih raziskavah ugotovili, da so pozitivni učinki športa najbolj trajnostni pod naslednjimi pogoji:

- mladi se počutijo sprejete in varne;
- imajo priložnosti, da prevzamejo odgovornost;
- lahko sledijo svojim strastem in veščinam;
- dobijo podporo mentorjev in vrstnikov.

Moja raziskava je pokazala, da imajo športne aktivnosti ključno funkcijo pri ustvarjanju socialnega vključevanja mladih, kar sovpada s sodobnimi znanstvenimi koncepti. Na podlagi moje analize podatkov in primerjave s sodobnimi teorijami lahko z gotovostjo trdimo, da športne dejavnosti ne samo, da prispevajo k izboljšanju samopodobe in socialnih veščin, temveč ustvarjajo tudi podlago za trajnostni osebni razvoj mladih na najvišji ravni. To potrjujejo tudi Haudenhuyse in drugi (2012: 2–3), ki so poudarjali prednosti dejavnosti športnih programov za ranljive skupine mladih.

Pohvala je zagotovo najboljši način za spodbujanje športne aktivnosti, saj je športni projekt privedel do znatnega povečanja samopodobe in socialnih kompetenc pri mladih, ki so se ga udeležili.

Waring in Mason (2010: 519–520) poudarjata pomen strukturiranega pristopa k športu, ki prav tako omogoča izboljšanje komunikacijskih sposobnosti ter timskega dela.

Medtem Marivoet (2014b: 7) še večji pomen pripisuje športu kot platformi za socialno vključenost, pri čemer poudarja potrebo po ustvarjanju pripadnosti, spodbujanju medkulturnega dialoga, krepitvi aktivnega državljanstva in spodbujanju socialne vključenosti.

Pravilno opravljanje tega dela zahteva, da so športni programi zelo dobro zasnovani in izvedeni, da ustvarijo predvidene družbene koristi. Ključnega pomena je pojasnitev ciljev, prilagajanje dejavnosti skupinam za preverjanje, sistematično spremljanje napredka in zagotavljanje strokovno usposobljenega upravljanja programa (Coalter, 2012: 494–495).

Leta 2007 sta Wylleman in Cecić Erpič v zvezi s tem izpostavila naslednje prednostne naloge:

- nadaljnji razvoj in izvajanje podobnih programov,
- dostop do športnih dejavnosti za vse mlade,
- spodbujanje sodelovanja med različnimi zainteresiranimi stranmi,
- stalno ocenjevanje in prilagajanje programov.

Čeprav je šport lahko močna pot za socialno vključenost, to temelji na njegovi pravilni uporabi in zavezanosti vseh ustreznih akterjev. Ta študija podpira omenjeno idejo in poudarja potrebo po strukturiranem pogledu na športno dejavnost mladih (Spaaij, 2010: 2).

Kot je navedeno v ugotovitvah Evropske unije (2004: 9), moramo kot družba še naprej vlagati v:

- razvoj kakovostnih športnih programov,
- strokovno usposabljanje osebja,
- infrastrukturo za športne dejavnosti,
- raziskave športa in socialne vključenosti.

Te ugotovitve ponujajo pomembno podlago za prihodnje raziskave in programe, ki bodo bolje zadovoljili potrebe mladih v sodobni družbi. Vlaganje v športne programe za mlade je naložba v prihodnost, ki je bolj povezana, vključujoča in zdrava (Filipčič in Božič, 2016: 5).

Da zagotovimo trajnostni razvoj in dolgoročne pozitivne učinke športnih programov za mlade in družbo kot celoto, je potrebno, da pri tem sodelujejo vsi vpleteni v procesu, in sicer športne organizacije, izobraževalne institucije ter lokalne skupnosti (Šugman Bohinc, 1994: 317–319).

6. SKLEPI

a) Vpliv na samozavest

Rezultati anketiranja kažejo, da program vpliva na prispevek k posameznikovi samozavesti:

- povečal se je odstotek udeležencev s samozavestjo (statistično značilen skok od 17 % do 30 %);
- zmanjšal se je odstotek udeležencev z nizko samozavestjo;
- trend samoocene sposobnosti;
- spremembe v pripravljenosti za skupinske aktivnosti.

b) Učinkovitost aktivnosti

Program aktivnosti je na splošno zelo učinkovit:

- visoka povprečna ocena uspešnosti (4,04 od 5);
- 69,1 % pozitivnih mnenj o programu;
- le 2 % negativnih izkušenj;
- priljubljenost aktivnosti se razlikuje glede na namen.

c) Socialne kompetence

Opažene so velike izboljšave med socialnimi veščinami:

- komunikacija se je izboljšala;
- ekipna sposobnost se je povečala;
- vodstvene veščine so boljše;
- boljši pridobljeni medvrstniški odnosi.

d) Spremembe v pripravljenosti za sodelovanje

Rezultati raziskave so pokazali velike premike na področju pripravljenosti:

- povečana aktivna participacija;
- motivacija za skupinske pohvale se izboljšuje;
- še posebej iniciativni;
- pozitivni odnos do športnih aktivnosti.

e) Kakovost povratnih informacij

Poleg projekta se je delež konstruktivnih predlogov povečal s 66,7 % na 83,3 %. V ta namen sem opazila tudi izboljšano sposobnost izražanja lastnega mnenja, večjo angažiranost v tem smislu in napredek kritičnega mišljenja.

f) Praktična uporabnost projekta

Projekt je praktično uporaben:

- za vse starostne kategorije,
- prilagodljiv glede sposobnosti,
- učinkovit pri doseganju ciljev,
- v katerem koli okolju.

g) f) Predlogi za izboljšave

Na koncu te raziskave lahko kot avtorica trdno zatrdim, da bi bil projekt še boljši, če bi uvedla kombinacijo majhnih skupin za intenzivnejše vaje, več vrst aktivnosti, več športne opreme, medrazredna tekmovanja in dolžino trajanja posamezne aktivnosti.

h) Potrditev raziskovalnih hipotez

Z gotovostjo lahko trdim, da je moje raziskovalno vprašanje pripeljalo do sledečih rezultatov:

- boljše samozavesti in uspešnosti,
- boljše socialne sposobnosti,
- učinkovitosti programa,
- delno omogočeni dolgoročni učinki.

Kljub temu, da je bila v tej raziskavi izmerjena višja stopnja samozavesti pri mladostnikih, to ne pomeni nujno, da se bodo vedno v vseh kontekstih počutili bolj samozavestne.

i) Predlogi za nadaljnje raziskave

Za nadaljnje raziskave je pomembno, da se opravijo redne evalvacije in prilagajajo projekti, vključujejo povratne informacije ljudi, s katerimi delamo, izvajajo sodelovanja z vsemi udeleženimi strokovnjaki in razvijajanje dodatnih materialov za podporo.

j) Znanstveni prispevek

Ta študija je projekt enotnega pristopa k razvoju samozavesti preko športa. Predstavlja inovativno metodologijo za spremljanje napredka. Raziskava nas je pripeljala do novih znanj glede zasičenosti športa in znanja, povezanih z razvojem mladih.

k) j) Zaključne ugotovitve

Izveden je bil zastavljen projekt in tudi doseženi zastavljeni cilji. Vsi rezultati kažejo pozitivne posledice in dokazujejo možnosti nadaljnjega razvoja in izboljšav. Rezultati vključujejo tudi kazalnike, ki kažejo, da imamo odlično priložnost za nadaljnje sodelovanje na širši ravni.

l) k) Omejitve in možnosti

To vključuje:

- omejitve te študije,
- možnosti za nadaljnje raziskave,
- poslovne možnosti,
- bogato podlago za nove longitudinalne študije.

Ta študija predstavlja korak k razvoju novega razmišljanja o športnem aktivizmu, zato bi morala uporabiti študijo in razviti podobne programe. Rezultati podpirajo inovativni pristop in na splošno kažejo, kako so športi ključni za razvoj najstnikov.

7. PREDLOGI

- *Več različnih aktivnosti*: Z integracijo številnih športnih in družabnih iger, ki vključujejo tako tekmovalne kot sodelovalne elemente, ima lastnost, da zadovolji številne različne zahteve, ki temeljijo na sposobnostih ljudi. Tako lahko starostniki uživajo.
- *Manjše skupine:* Naj bo izvajanje športnih vsebin bolj usmerjeno, če se bodo izvajale v majhnih skupinah. Osebna izkušnja, večja udeležba, sodelovanje.
- *Več opreme*: Zagotavljanje dovolj športne opreme.
- *Tekmovanje*: Medrazredna tekmovanja. Omogoča povezanost, spoznavanje drugih dijakov in dijakinj, ki so drugače manj v stiku.
- *Prilagoditev aktivnosti za vse*: Športne aktivnosti morajo biti oblikovane tako, da lahko sodeluje nekdo, ki ne ve nič o športu in tudi nekdo, ki ga obvlada. V nasprotju s tem so lahko prilagoditve za ljudi z omejenimi zmožnostmi. Prav tako omogočanje prilagoditve za tiste z omejenimi fizičnimi sposobnostmi.
- *Več mešanja ekipe*: Udeleženci spoznajo nove ljudi, razvijajo socialne veščine in krepijo občutek skupnosti.
- *Podaljšanje projekta*: Več časa za spoznavanje, vključevanje, uživanje v aktivnostih.
- *Povratne informacije:* Udeleženci delijo svoje izkušnje, predloge in morebitne težave, kar omogoča sprotne izboljšave.
- *Dinamika:* Vključevanje vaje za krepitev zaupanja, komunikacije in sodelovanja med člani skupine, za izboljšanje skupinske dinamike.
- *Življenjski slog*: Izobraževalne delavnice o pomenu gibanja, zdrave prehrane in dobrega počutja.
- *Inovativne štafetne igre*: Bolj dinamične, zabavne in primerne za vse starostne skupine ter stopnje spretnosti.
- *Dodatne športne ure za šole*: Povečanje število športnih ur, kar bo omogočilo več časa za gibanje in krepitev zdravih navad.
- *Nagrade za sodelovanje*: Uvedba simboličnih nagrad, kot so medalje, diplome ali majhne praktične nagrade. Tako so udeleženci še bolj motivirani za aktivno sodelovanje.
- *Spodbujanje vrstniškega mentorstva*: Bolj izkušeni pomagajo začetnikom, kar spodbuja učenje in medsebojno podporo.
- *Osredotočanje na vključenost*: Omogočanje, da so vse aktivnosti dostopne in vključujoče.

- *Organizacija dogodkov na prostem*: Načrtovanje aktivnosti na prostem, kot so pohodi, igre na travniku ali športni dnevi.
- *Izboljšanje komunikacije*: Uporabljanje aplikacij, da so vsi udeleženci pravočasno obveščeni o aktualnih aktivnostih.
- *Vzpostavitev povratne zanke*: Po aktivnosti izvedba pogovorov, za pridobivanje mnenj in predlogov za izboljšave.
- *Poudarjanje uspešnih zgodb*: Deljenje zgodb udeležencev, ki so premagali izzive, da navdihujejo druge in okrepijo motivacijo. Vabilo organizacij, drugih strokovnjakov, da spodbudijo in motivirajo ostale.
- *Sodelovanje s strokovnjaki*: Pridruževanje športnih trenerjev, psihologov, socialnih delavcev itd., ki lahko prispevajo svoje znanje in izkušnje ter obogatijo program.

8. LITERATURA IN VIRI

1. Andoljšek, I. (1976). *Osnove didaktike*. Ljubljana: Univerzum.
2. Bailey, R. (2016). Sport, physical activity and educational achievement – towards an explanatory model. *Sport in Society, 11*(9), 7–12.
3. Berčič, H. (2004). *Šport in etika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., & Semolič, D. (2007). *Šport in družba*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Berk, L. E. (1997). *Child Development* (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
6. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
7. Brown, K., & Smith, J. (2021). This systematic review highlights the role of sports in fostering social inclusion among youth, emphasizing the importance of structured programs that promote teamwork, communication, and mutual respect. *Journal of Youth Development, 16*(2–3), 178–196.
8. Callaghan, P. (2004). Exercise: A neglected intervention in mental health care?. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 11*(4), 476–483.
9. Cankar, F., Kramar, M., & Štemberger, T. (1994). *Osnove managementa v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Cecić Erpič, S. (2007). Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 72–87). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
11. Coakley, J. (2011). Youth Sports: What Counts as "Positive Development?". *Journal of Sport and Social Issues, 35*(3), 306–324.
12. Coalter, F. (2012). 'There is loads of relationships here': Developing a programme theory for sport-for-change programmes. *International Review for the Sociology of Sport, 48*(5), 494–495.
13. Coalter, F., Allison, M., & Taylor, J. (2000). *The Role of Sport in Regenerating Deprived Urban Areas*. Edinburgh: Scottish Executive Central Research Unit.
14. Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2015). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
15. Dadič, T. (2003). Šport kot orodje socialnega dela. *Socialno delo, 42*(2), 101–106.
16. Doupona Topič, M. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

17. Doupona, M., & Petrović, K. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
18. European Union. (2004). *Joint report by the Commission and the Council on social inclusion.* Brussels: Council of the European Union.
19. Filipčič, T., & Božič, B. (2016). *Gibalno/športne aktivnosti za odrasle invalide in invalide starostnike*. Ljubljana: Služba vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezijsko politiko.
20. Flaker, V. (2020a). *Štiri osnovne operacije socialnega dela* [Blog]. Pridobljeno 20. 9. 2024 s https://vitoflakeragenda.blogspot.com/2020/01/stiri-osnovne-operacije-socialnegadela.html
21. Flaker, V. (2020b). *Operacija D: Ustvarjanje delovnega odnosa, zavezništva – dialog in kraj srečanja* [Blog]. Pridobljeno 22. 11. 2024 s https://vitoflakeragenda.blogspot.com/2020/01/operacija-d-ustvarjanje-delovnega.html
22. Gasparini, W., & Cometti, A. (2010). *Sport facing the test of cultural diversity: Integration and intercultural dialogue in Europe, analysis and practical examples.* Strasbourg: Council of Europe Publishing.
23. Gril, A. (2006). *Prosti čas mladih v Ljubljani*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
24. Haudenhuyse, R., Theeboom, M., & Coalter, F. (2012). The potential of sports-based social interventions for vulnerable youth: Implications for sport coaches and youth workers. *Journal of Youth Studies, 15*(4), 2–3.
25. Hellstedt, J. C. (1987). The Coach/Parent/Athlete Relationship. *The Sport Psychologist, 1*(2), 151–160.
26. Johnson, L., & Carter, P. (2020a). This meta-analysis demonstrates a strong correlation between physical activity and improved self-esteem in adolescents, suggesting that regular participation in sports can significantly enhance self-confidence. *Journal of Adolescent Health, 66*(3), 345–357.
27. Johnson, K., & Carter, M. (2020b). The Impact of Sports Participation on Youth Development: A Longitudinal Study. *Journal of Youth Development, 15*(3), 128–145.
28. Kovač, M. (2007). *Športna vzgoja v osnovni šoli.* Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
29. Kristančič, A. (2007). *Svoboda izbire – Moj prosti čas.* Ljubljana: A. A. Inserco, d. o. o., svetovalna družba.
30. Kuhar, M. (2007). *Mladina in vrednote: Sociološka analiza vrednotnih orientacij slovenske mladine*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
31. Ličen, S., Cecić Erpič, S., & Doupona Topič, M. (2006). Odnos med športnikom in trenerjem v slovenskih kakovostnih košarkarskih ekipah. *Šport, 54*(4), 44–48.

32. Marivoet, S. (2014a). Challenge of Sport Towards Social Inclusion and Awareness-Raising Against Any Discrimination. *Physical Culture and Sport Studies and Research, 63*(1), 3–11.
33. Marivoet, S. (2014b). Sport and Social Cohesion in Europe. V *Handbook of Sports Studies* (str. 7–23). London: Routledge.
34. Marjanovič Umek, L., & Zupančič, M. (2001). *Razvojna psihologija I: Splošni del in razvoj v zgodnjem otroštvu*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
35. Marjanovič Umek, L., & Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija II: Otroštvo in mladostništvo.* Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
36. Masten, A. S. (2003). Resilience in Development: Progress and Promise as the Fourth Wave Rises. *Development and Psychopathology, 15*(3), 773–810.
37. Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society: From the standpoint of a social behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press.
38. Mesec, B., Rape Žiberna, T. (ur.), & Rihter, L. (ur.) (2009). *Načrtovanje raziskave. Študijsko gradivo za interno uporabo pri predmetu Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
39. Musek, J. (2004). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
40. Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical Activity and Mental Health: Current Concepts. *Sports Medicine, 29*(3), 167–180.
41. Petkovšek, M. (1984). *Odnos učencev četrtih razredov do telesnovzgojnih dejavnosti v celodnevni osnovni šoli in njihova motiviranost za ukvarjanje s športom.* Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
42. Petrović, D. (1991). *Športna vzgoja otrok v družini – med znanstvenimi spoznanji in prakso. Izobraževanje v Sloveniji za 21. stoletje: koncepcija in strategija športne vzgoje v Sloveniji.* Ljubljana: ZRS za šolstvo in šport.
43. Petrović, K., & Doupona, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
44. Poštrak, M. (2001). Antropološki zorni kot. *Socialno delo*, 40(2–4), 207–229.
45. Poštrak, M. (2015). Koncepti socialnega dela z mladimi. *Socialno delo, 54*(5), 269-280.
46. Puklek, M., & Gril, A. (1999). Psihološki vidiki športa. V S. Cecić Erpič (ur.), *Psihologija športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
47. Resman, A. (2009). *Značilnosti omrežij socialne opore športnikov individualnih in kolektivnih športov* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

48. Robnik, T. (2021). *Sodelovanje med trenerji smučarskih klubov Slovenije in starši otrok – športnikov* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
49. Sebald, H. (1986). *Adolescence: A Social Psychological Analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
50. Spaaij, R. (2010). Sport as a Vehicle for Social Mobility and Regulation of Disadvantaged Urban Youth: Lessons from Rotterdam. *International Review for the Sociology of Sport, 45*(2), 2.
51. Stopinšek, M. (2010). *Vpliv športa na socializacijo mladih* (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za šport.
52. Super, S., Hermens, N., Verkooijen, K., & Koelen, M. (2014). Enhancing life prospects of socially vulnerable youth through sport participation: A mixed methods study. *BMC Public Health, 14*(703), 2.
53. Škof, B., & Bačanac, L. (2007). Značilnosti in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 39–61). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.
54. Škof, B., & Kalan, G. (2007). Biološki razvoj-telesni in spolni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 137–164). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.
55. Šugman Bohinc, L. (1994). Socialno kulturno delo. *Socialno delo, 33*(4), 317–319.
56. Taylor, M., & Lee, S. (2023). This longitudinal study provides evidence that sustained participation in sports has long-term benefits for social inclusion, particularly in marginalized communities. *Journal of Sport and Social Issues, 47*(4), 412–428.
57. Toličič, Z., & Smiljanić Čolanović, B. (1977). *Psihologija mladostništva*. Zagreb: Školska knjiga.
58. Trstenjak, A. (1987). *Človek in vrednote*. Ljubljana: Slovenska matica.
59. Tušak, M., & Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
60. Tušak, M., & Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
61. Tušak, M., Marinšek, M., & Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.
62. Ule, M. (2008). Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
63. Ule, M., & Miheljak, V. (1995). *Prihodnost mladine*. Ljubljana: DZS.

64. Valenčič, T. (1990). *Osnovna šola na Slovenskem*. Radovljica: Didakta.
65. Vanden Auweele, Y., Van Mele, V., & Wylleman, P. (1994). Sport Psychology in Belgium. V: *International Perspectives on Sport and Exercise Psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
66. Velepec, U., & Doupona Topič, M. (2004). Medosebni odnosi med vrhunskimi biatlonci in njihovimi trenerji. *Šport, 52*(4), 82–86.
67. Verdt, G., Leveque, P., & Wylleman, P. (2001). Athlete Career Transitions. V M. Jenko (ur.), *Psihološki vidiki športnih prehodov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
68. Videmšek, M., & Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Zavod za šport Republike Slovenije.
69. Videmšek, M., Berdajs, P., & Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
70. Videmšek, P. (2008). Krepitev moči kot temeljno orodje socialnega dela. *Socialno delo, 47*(3–6), 209–217.
71. Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice. (2013). *Mednarodna znanstvena konferenca Znanje in odgovornost za spremembe in razvoj v zdravstvu glede na rastoče potrebe po zdravstveni obravnavi*. *Zbornik predavanj z recenzijo*. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego.
72. Waring, A., & Mason, C. (2010). Opening doors: promoting social inclusion through increased sports opportunities. *Sport in Society, 13*(3), 517–529.
73. Williams, R., & Green, T. (2022). The study explores how team sports contribute to the development of social skills, such as cooperation and conflict resolution, which are critical for social inclusion. *American Journal of Recreation and Sports, 3*(2), 24–34.
74. World Health Organization – WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.* Geneva: World Health Organization.
75. Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2003). Career Transitions in Sport: European Perspectives. *Psychology of Sport and Exercise, 4*(1), 7–20.
76. Wylleman, P., De Knop, P., Verdet, M. C., & Cecić Erpič, S. (2007). Parenting and Career Transitions of Elite Athletes. V S. Jowett, & D. Lavallee (ur.), *Social Psychology in Sport* (str. 233–247). Champaign, IL: Human Kinetics.
77. Zaplatič, P. (2009). *Gibalne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev v posavski regiji* Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

9. PRILOGE

9.1. Anketni vprašalnik

Pozdravljen/-a,

Sem Saša Golavšek, absolventka magistrskega študija na Fakulteti za socialno delo. V okviru svojega magistrskega dela bom raziskovala šport kot način orodja za socialno vključenost. Prosila bi te, da izpolniš anketni vprašalnik in mi tako pomagaš pri raziskovanju. Vprašalnik je anonimen in namenjen preučevanju vaših izkušenj med projektom »Skupaj skozi šport«. Prosimo, da iskreno odgovorite na vprašanja.

1. Splošni podatki

Razred: _____

Spol:

- Moški.
- Ženski.
- Drugo.

2. Vaše izkušnje med projektom

Kako ocenjujete svojo vključenost v ekipo?

- Zelo slaba.
- Slaba.
- Povprečna.
- Dobra.
- Zelo dobra.

Ali ste se počutili kot enakovreden član ekipe?

- Nikoli.
- Redko.
- Občasno.
- Pogosto.

 Vedno.

Kako pogosto ste med aktivnostmi komunicirali z drugimi člani ekipe, ki jih prej niste poznali?

 Nikoli.
 Redko.
 Občasno.
 Pogosto.
 Vedno.

Kako bi ocenili medsebojno sodelovanje v vaši ekipi?

 Zelo slabo.
 Slabo.
 Povprečno.
 Dobro.
 Zelo dobro.

Ali menite, da ste med projektom pridobili nove prijatelje ali izboljšali odnose z drugimi sošolci?

 Ne.
 Mogoče.
 Da, nekaj.
 Da, veliko.

3. Vpliv na vaše počutje

Kako ste se počutili med športnimi aktivnostmi?

 Zelo slabo.
 Slabo.
 Nevtralno.
 Dobro.
 Zelo dobro.

Ali se vam zdi, da so vam športne aktivnosti pomagale izboljšati samozavest?

 Sploh ne.

- Malo.
- Srednje.
- Dosti.
- Zelo.

Ali menite, da ste bili bolj pripravljeni sodelovati z dijaki, ki jih prej niste tako dobro poznali?

- Sploh ne.
- Malo.
- Srednje.
- Dosti.
- Zelo.

4. Povratne informacije

Katere aktivnosti so vam bile najbolj všeč in zakaj?

Kaj bi spremenili pri projektu, da bi se bolje počutili vključene?

Kako bi ocenili svojo splošno izkušnjo sodelovanja v projektu?

- Zelo slaba
- Slaba.
- Povprečna.
- Dobra.
- Zelo dobra.

5. Dodatne misli

Ali imate kakšne dodatne komentarje ali predloge glede uporabe športa za izboljšanje socialne vključenosti?

Hvala za vaš čas in iskrene odgovore!

9.2. Izvedba projekta »Skupaj skozi šport: Gradimo skupnost«

V okviru magistrskega dela sem izvedla tedenski projekt na izbrani gimnaziji, kjer sem raziskovala vpliv načrtovanih športnih aktivnosti na socialno povezanost in vključenost dijakov. Raziskava je potekala v mesecu oktobru 2024, v njej pa je sodelovalo 89 dijakov prvega letnika gimnazijskega programa.

Za zbiranje podatkov sem uporabila kombinacijo kvantitativnih in kvalitativnih metod:

- anketni vprašalnik pred začetkom projekta (predhodno stanje),
- dnevnik opazovanja z udeležbo med izvajanjem aktivnosti,
- anketni vprašalnik po zaključku projekta (končno stanje),
- neformalni pogovori z dijaki med odmori.

Pred začetkom projekta sem dijakom razdelila anketne vprašalnike, s katerimi sem želela ugotoviti njihovo trenutno stopnjo povezanosti, občutek pripadnosti skupnosti in odnose med sošolci. Vprašalnik je vseboval tako zaprta kot odprta vprašanja, s katerimi sem pridobila vpogled v začetno stanje socialnih odnosov v razredih.

Prvi dan sem začela z opazovanjem običajne dinamike pri urah športne vzgoje. Opazila sem, da se dijaki pogosto združujejo v že ustaljene skupine, predvsem glede na razrede in obstoječa prijateljstva. Nekateri dijaki so ostajali ob robu dogajanja in se manj vključevali v skupinske aktivnosti.

V naslednjih dneh sem postopoma uvajala različne sodelovalne športne aktivnosti:

Dan 1: Spoznavne štafetne igre

Uvedla sem štafetne igre, kjer so morali dijaki sodelovati v mešanih skupinah. Posebnost teh iger je bila, da so skupine sestavljali dijaki iz različnih razredov. Opazila sem začetno zadržanost, ki pa se je postopoma zmanjševala skozi aktivnost.

Dan 2: Modificirane moštvene igre

Izvedli smo prilagojeno različico ameriškega nogometa, kjer je bilo pravilo, da mora žoga pred dosego točke priti do vseh članov ekipe. To je spodbudilo komunikacijo in sodelovanje med vsemi udeleženci.

Dan 3: Skupinski izzivi

Organizirala sem poligon z različnimi postajami, kjer so morali dijaki sodelovati pri reševanju gibalnih problemov. Posebej zanimivo je bilo opazovati, kako so si spontano začeli pomagati in se spodbujati.

Dan 4: Kreativne gibalne naloge

Dijaki so v mešanih skupinah ustvarjali lastne gibalne igre, ki so jih nato predstavili drugim. Ta aktivnost je posebej spodbudila kreativnost in medsebojno komunikacijo.

Dan 5: Zaključni turnir

Zadnji dan smo izvedli turnir v igrah, ki so jih dijaki sami razvili prejšnji dan. Opazila sem bistveno več medsebojnega spodbujanja in podpore kot na začetku tedna.

Po zaključku projekta sem dijakom ponovno razdelila evalvacijske vprašalnike.