

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Jerneja Cankar

**Prepoznavanje psihosocialnih stisk mladih rokometašic
pri trenerjih in trenerkah kategorije Ž15**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2026

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Jerneja Cankar

**Prepoznavanje psihosocialnih stisk mladih rokometasčic
pri trenerjih in trenerkah kategorije Ź15**

Diplomsko delo

Mentorica: izr. prof. dr. Nina Meřl

Ljubljana, 2026

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem svoji mentorici, izr. prof. dr. Nini Mešl, za strokovno vodenje, podporo, potrpežljivost ter vse koristne nasvete pri nastajanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi vsem trenerjem in trenerkam, ki so sodelovali v raziskavi ter z menoj delili svoje izkušnje in poglede. Še posebej se zahvaljujem Tari, saj brez njene pomoči in pripravljenosti za sodelovanje to delo ne bi nastalo v takšni obliki.

Hvala moji družini in prijateljem za vso ljubezen, razumevanje in spodbudo skozi celoten študij. Vaša podpora mi je pomagala premagati številne izzive in vztrajati do cilja.

Hvala tudi tebi, Zoran, ker si bil moja opora, verjel vame tudi takrat, ko sem sama dvomila, in mi vedno znova dajal občutek, da zmorem. Hvala iz srca.

Posebna zahvala gre tudi vam, Nina, Katarina in Leja, saj ste v času študija postale veliko več kot le sošolke.

Prepoznavanje psihosocialnih stisk mladih rokometašic pri trenerjih in trenerkah kategorije Ž15

Povzetek diplomskega dela

V diplomskem delu sem raziskovala, kako trenerji in trenerke prepoznavajo, razumejo in se odzivajo na psihosocialne stiske mladih rokometašic v kategoriji Ž15. V teoretičnem delu sem predstavila adolescenco in razvoj mladostnikov, psihosocialne izzive tega obdobja, pomen športa kot socialnega okolja, rokomet kot moštveni šport za mladostnice ter vlogo trenerja in socialnega dela v športnem okolju.

V empiričnem delu sem izvedla kvalitativno raziskavo s polstrukturiranimi intervjuji z osmimi trenerji in trenerkami, ki delajo z mladimi rokometašicami v kategoriji Ž15. Zanimalo me je, katere psihosocialne spremembe in stiske trenerji zaznavajo pri igralkah, kako jih prepoznavajo, kako se nanje odzivajo ter s kakšnimi dilemami in potrebami po podpori se pri tem srečujejo.

Analiza intervjujev je pokazala, da trenerji pri mladih rokometašicah zaznavajo različne čustvene in socialne stiske, povezane z adolescenco, samopodobo, samozaupanjem, odnosi v ekipi, šolskimi obremenitvami, družinskimi okoliščinami, socialnimi omrežji in pritiski športnega okolja. Stiske najpogosteje prepoznavajo skozi spremembe v vedenju, razpoloženju, komunikaciji, telesni govorici, umiku iz skupine, joku ali zmanjšani motivaciji. Pri podpori igralkam poudarjajo pomen zaupanja, pogovora, individualnega pristopa, varnega okolja, sodelovanja s starši ter po potrebi usmerjanja k dodatni pomoči. Ob tem izpostavljajo tudi negotovost glede meja svoje vloge, čustveno zahtevnost dela ter potrebo po več znanja, izobraževanjih in sistemski podpori pri delu z mladimi športnicami.

Ključne besede: adolescenca, mladostnice, rokomet, trenerji, psihosocialne stiske, podpora.

Recognition of Psychosocial Difficulties of Young Female Handball Players by Coaches in the U15 Category

Graduation Thesis Abstract

This thesis explores how handball coaches recognize, understand, and respond to the psychosocial distress of young female handball players in the U15 category. The theoretical part presents adolescence and youth development, psychosocial challenges during this period, the role of sport as a social environment, handball as a team sport for adolescent girls, and the role of coaches and social work within the sports context.

The empirical part is based on a qualitative study conducted through semi-structured interviews with eight coaches working with female handball players in the U15 category. The aim was to examine which psychosocial changes and difficulties coaches observe among players, how they recognize them, how they respond to them, and what challenges and support needs they experience in their work.

The analysis of the interviews showed that coaches frequently observe various emotional and social difficulties related to adolescence, self-image, self-confidence, team relationships, school-related pressures, family circumstances, social media influence, and the demands of the sporting environment. Distress is most often recognized through changes in behavior, mood, communication, body language, withdrawal from the group, crying, or reduced motivation. Coaches emphasized the importance of trust, open communication, an individual approach, creating a safe environment, cooperation with parents, and referring players to additional sources of support when necessary. At the same time, they highlighted uncertainty regarding the boundaries of their role, the emotional demands of working with adolescents, and the need for additional education, training, and greater systemic support when addressing psychosocial issues among young athletes.

Keywords: adolescence, adolescent girls, handball, coaches, psychosocial distress, support.

PREDGOVOR

Diplomsko delo obravnava prepoznavanje psihosocialnih stisk mladih rokometasíc v kategoriji Ž15 z vidika trenerjev in trenerk. Poudarek je na tem, kako trenerji zaznavajo spremembe pri igralkah, kako razumejo njihove stiske ter na kakšen način se nanje odzivajo. Za raziskovanje te teme sem se odločila tudi na podlagi lastne vključenosti v rokometno okolje, saj se zavedam, da šport za mladostnika pogosto pomeni veliko več kot le treninge, tekme in rezultate. Predstavlja pomemben prostor odraščanja, oblikovanja odnosov, samopodobe, pripadnosti in soočanja z različnimi pritiski.

V tem obdobju ima lahko trener pomembno vlogo, saj je pogosto ena izmed odraslih oseb, ki mladostnico spremlja skozi daljše obdobje njenega razvoja. Poleg staršev, učiteljev in drugih pomembnih oseb lahko predstavlja dodatno oporo, vir zaupanja in nekoga, ki spremembe pri igralki tudi hitro opazi. Zato me je zanimalo, kako trenerji in trenerke zaznavajo psihosocialne stiske mladih rokometasíc, kako se nanje odzivajo ter kje prepoznavajo možnosti in meje svoje vloge.

Diplomsko delo je sestavljeno iz teoretičnega in empiričnega dela. V teoretičnem delu so predstavljeni adolescence, psihosocialni razvoj mladostnic, pomen športa v tem obdobju, vloga trenerja ter povezava teme s socialnim delom v športnem okolju. V empiričnem delu so predstavljeni rezultati kvalitativne raziskave, izvedene z intervjuji s trenerji in trenerkami mladih rokometasíc v kategoriji Ž15.

V nalogi je na določenih mestih uporabljena moška slovnična oblika, na primer izraz *mladostniki*, ki je uporabljena kot nevtralna oblika za označevanje vseh spolov. Prav tako izraz *trener* uporabljam kot spolno nevtralno poimenovanje, ki se nanaša na osebe vseh spolov, ki opravljajo trenersko vlogo. Takšna raba omogoča bolj pregledno predstavitev splošnih razvojnih procesov in strokovnih vlog, ki niso nujno vezani na določen spol. Ker pa je raziskovalni fokus naloge usmerjen v deklice oziroma mladostnice, v delih besedila, kjer je to vsebinsko relevantno, uporabljam žensko slovnično obliko. Pri tem se zavedam pomena vključujoče in občutljive rabe jezika ter upoštevam, da spol ni binarna kategorija, vendar zaradi jasnosti, preglednosti in osredotočenosti raziskave uporabljam navedeni način izražanja.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI DEL	1
1.1. Adolescenca in razvoj mladostnikov	1
1.1.1. Biološki in nevrološki razvoj mladostnikov	1
1.1.2. Psihosocialni razvoj, avtonomija in spolne razlike	2
1.1.3. Razvoj samopodobe in duševno zdravje deklic	4
1.2. Psihosocialni izzivi adolescence: tveganja in varovalni dejavniki	5
1.2.1. Čustvene stiske in iskanje pomoči v adolescenci	5
1.2.2. Psihosocialne težave v kontekstu odnosov in okolja	6
1.2.3. Varovalni dejavniki in razvoj odpornosti	7
1.2.4. Športno okolje kot varovalni dejavnik pri mladostnicah	8
1.3. Šport kot pomembno socialno okolje mladostnikov	10
1.3.1. Šport kot prostor socializacije in oblikovanja identitete	10
1.3.2. Skupinska dinamika in medosebni odnosi v športu	10
1.3.3. Kakovost športnega okolja in doživljanje športa	11
1.3.4. Šport kot razvojna priložnost in potencialni vir pritiska	12
1.4. Rokomet kot moštveni šport za mladostnice	12
1.5. Vloga trenerja in odnos trener–mladostnica v športu	14
1.5.1. Trener kot odnosna in vzgojna figura	14
1.5.2. Kakovost odnosa trener–mladostnica z vidika teorije navezanosti	15
1.5.3. Komunikacija, podpora in vpliv na psihosocialni razvoj	16
1.6. Vloga socialnega dela v športnem okolju	17
2. PROBLEM	20
3. METODOLOGIJA	22
3.1. Vrsta raziskave	22
3.2. Merski instrument	23
3.3. Populacija in vzorec	23
3.4. Metoda zbiranja podatkov	24
3.5. Obdelava in analiza podatkov	24
3.6. Etika raziskovanja	25
4. REZULTATI	27
4.1. Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasíc v adolescenci	27
4.1.1. Razvojne spremembe v adolescenci	27
4.1.2. Samopodoba, samozaupanje in primerjanje	29
4.1.3. Viri psihosocialnih stisk	30
4.1.4. Pritiski v športnem okolju	32
4.2. Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju	33
4.2.1. Skupinice, vloge in spreminjanje odnosov	33
4.2.2. Konflikti, govorice in izključevanje	34

4.2.3. Krepitev ekipne povezanosti	35
4.3. Prepoznavanje psihosocialnih stisk pri igralkah	36
4.3.1. Znaki stiske v vedenju, komunikaciji in telesni govorici	36
4.3.2. Pomen poznavanja igralke in njenega okolja	37
4.3.3. Razlikovanje vsakdanjih težav in resnejših stisk	37
4.4. Načini podpore in odzivanja trenerja	38
4.4.1. Vzpostavljanje zaupanja in varnega prostora	38
4.4.2. Komunikacija in reševanje težav	39
4.4.3. Prilagajanje odziva med treningom in tekmo	40
4.4.4. Motiviranje in procesno vodenje	40
4.4.5. Podpora ob osebni ali družinski stiski	41
4.4.6. Usmerjanje k dodatni pomoči	41
4.4.7. Sodelovanje s starši in šolo	42
4.4.8. Vloga trenerja kot pomembne odrasle osebe	43
4.5. Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori	43
4.5.1. Negotovost in meje pomoči	43
4.5.2. Čustvena zahtevnost dela z mladostnicami	44
4.5.3. Pomanjkanje znanja, usposobljenosti in potreba po izobraževanju	45
4.5.4. Širša vzgojna in razvojna vloga športa	45
4.5.5. Sistemska podpora trenerjem	46
5. RAZPRAVA	47
6. SKLEP	56
7. PREDLOGI	58
8. UPORABLJENA LITERATURA	60
9. PRILOGE	65
9.1. Priloga A: Vodilo za intervju	65
9.2. Priloga B: Primer odprtega kodiranja	66
9.3. Priloga C: Osno kodiranje	77

1. TEORETIČNI DEL

1.1. Adolescenca in razvoj mladostnikov

Adolescenca predstavlja prehodno razvojno obdobje med otroštvom in odraslostjo, ki ga zaznamujejo intenzivne biološke, kognitivne, čustvene in socialne spremembe. Svetovna zdravstvena organizacija adolescenco opredeljuje kot obdobje med 10. in 19. letom starosti (World Health Organization, b. d.). Adolescenca se je v sodobnih družbah podaljšala, kar je povezano s podaljšanim izobraževanjem in kasnejšim doseganjem razvojnih prehodov. Na tej osnovi razvojni psihologi mladostništvo delijo na zgodnje, srednje in pozno obdobje (Zupančič, 2020, str. 645). Zgodnja adolescenca, ki okvirno zajema obdobje med 10. in 14. oziroma 15. letom, velja za posebej občutljivo razvojno obdobje, saj se v tem času začnejo pojavljati izrazite telesne spremembe, hkrati pa se preoblikujejo odnosi z vrstniki in odraslimi ter krepí potreba po samostojnosti, lastnem odločanju in občutku vpliva na lastno življenje (Zimmerman idr., 2025, str. 1921–1922).

1.1.1. Biološki in nevrolški razvoj mladostnikov

V zgodnji adolescenci potekajo pomembne nevrolške spremembe, ki vplivajo na vedenje in čustveno doživljanje mladostnikov. Možganski predeli, odgovorni za načrtovanje, presojanje posledic in uravnavanje impulzov, na primer prefrontalni korteks, se še razvijajo, medtem ko so področja, povezana s čustvi in doživljanjem nagrade, razmeroma bolj aktivna. Takšno razvojno neskladje lahko prispeva k izrazitejšim čustvenim odzivom, večji impulzivnosti ter povečani občutljivosti na socialne situacije in vrednotenje s strani drugih (Spear, 2000, str. 111–113). Spear (2000, str. 111–112) poudarja tudi, da so mladostniki v tem obdobju bolj odzivni na stres ter bolj usmerjeni v iskanje novosti, kar lahko poveča ranljivost v okoljih z visokimi pričakovanji in pritiski.

Ob tem pa je pomembno poudariti, da biološki razvoj v adolescenci ni enak pri vseh mladostnikih iste kronološke starosti. Raziskava Berencsi idr. (2026) kaže, da se biološka zrelost lahko pomembno razlikuje od kronološke starosti, kar pomeni, da so med vrstniki lahko prisotne velike individualne razlike v tempu telesnega in nevrolškega dozorevanja. Berencsi idr. (2026, str. 4–6) so v raziskavi o razvoju fine motorike pokazali, da biološka zrelost, ocenjena z biološko starostjo, pomembno napoveduje motorično uspešnost, pri čemer so med mladostniki iste starosti ugotovili tudi večletne razlike v stopnji biološkega razvoja. Ugotovitve

poudarjajo, da kronološka starost sama po sebi ne zadošča za razumevanje razvojnih razlik, temveč je potrebno upoštevati tudi individualne razlike v biološkem dozorevanju. Čeprav se omenjena raziskava osredotoča na motorične sposobnosti, njene ugotovitve širše potrjujejo, da je adolescenca obdobje izrazitih individualnih razlik v razvoju. Razlike v biološkem dozorevanju lahko vplivajo na telesno zmogljivost, koordinacijo in občutek telesne kompetentnosti, kar je v kontekstu športa posebej pomembno. Mladostniki, ki dozorevajo hitreje ali počasneje od vrstnikov, lahko doživljajo razlike v telesni podobi, zmogljivosti in socialnem položaju v skupini, kar lahko posredno vpliva tudi na njihovo samopodobo in psihološko blagostanje.

Razumevanje biološkega razvoja v adolescenci zato zahteva upoštevanje tako nevroloških sprememb kot individualnih razlik v tempu maturacije. V športnem okolju, kjer so telesne sposobnosti pogosto vidne in primerljive, lahko te razlike dodatno vplivajo na doživljanje uspeha, neuspeha in lastne kompetentnosti (Berencsi idr., 2026).

1.1.2. Psihosocialni razvoj, avtonomija in spolne razlike

Poleg nevrobioloških sprememb je zgodnja adolescenca čas intenzivnega psihosocialnega razvoja, v katerem mladostniki oblikujejo občutek lastne avtonomije, kompetentnosti in identitete. Zimmerman idr. (2025, str. 1922–1923) poudarjajo, da se med 10. in 14. letom pomembno razvija občutek, da lahko mladostnik izrazi svoje mnenje, je slišan ter ima možnost vplivati na odločitve, ki zadevajo njegovo življenje. Občutek vpliva in samostojnosti je tesno povezan z izkušnjami v družini, med vrstniki ter v širšem socialnem okolju, kjer mladostnik postopoma prevzema več odgovornosti za svoje izbire.

Ena osrednjih razvojnih nalog adolescence je oblikovanje identitete. Crocetti (2017) identiteto razume kot dinamičen proces, v katerem mladostniki postopoma oblikujejo in utrjujejo zavezanost na različnih življenjskih področjih. Ta proces vključuje tri ključne komponente: oblikovanje zavezanosti, poglobljeno raziskovanje že sprejetih odločitev ter ponovno premislek o zavezah, kadar se pojavijo dvomi ali nove alternative. Identiteta tako ni enkratna odločitev, temveč proces nenehnega preverjanja in utrjevanja izbir, ki so za mladostnika osebno pomembne. Stabilna in usklajena identitetna zavezanost je povezana z višjo stopnjo psihološkega blagostanja in boljšim prilagajanjem, medtem ko dolgotrajna negotovost glede lastnih odločitev in ciljev povečuje tveganje za notranje stiske (Crocetti, 2017).

V zgodnji adolescenci se identitetni procesi odvijajo tudi v specifičnih domenah, kot so odnosi z vrstniki, vrednote, šolska uspešnost in interesna področja, med katerimi ima lahko pomembno mesto tudi šport. Šport lahko mladostniku predstavlja pomemben del osebne identitete – kot vir pripadnosti, samopotrditve in dolgoročnih ciljev. Hkrati pa lahko izkušnje neuspeha, socialnih primerjav ali pritiskov sprožijo ponovno preverjanje teh zavez, kar lahko vpliva na doživljanje stabilnosti in varnosti lastne identitete.

Razvojne poti v adolescenci so lahko tudi spolno diferencirane. Socialna pričakovanja, normativni vzorci vedenja in razlike v podpori lahko vplivajo na to, kako dekleta in fantje doživljajo svojo kompetentnost, samostojnost in družbeno vlogo (Zimmerman idr., 2025, str. 1922–1923). Deklice so pogosto bolj izpostavljene socialnemu vrednotenju, zlasti na področju telesnega videza in vedenja, kar lahko vpliva na njihovo samopodobo in identitetne procese. Povečana občutljivost na socialne primerjave lahko pomeni, da je proces oblikovanja identitete pri deklicah bolj pod vplivom zunanjih ocen in pričakovanj (Zimmerman idr., 2025, str. 1930–1932).

Adolescenca je hkrati obdobje povečane ranljivosti za psihosocialne stiske. Številne duševne težave se začnejo prav v tem življenjskem obdobju, pri čemer pomembno vlogo igrajo socialni pritiski, vrstniški odnosi ter kakovost podpornih odnosov z odraslimi (World Health Organization, b. d.). Kljub temu pa gre tudi za obdobje velikih razvojnih priložnosti. Kakovostni odnosi, občutek varnosti in spodbudno okolje lahko pomembno prispevajo k oblikovanju stabilne identitete, notranje varnosti ter odpornosti (Spear, 2000; Zimmerman idr., 2025).

Zgodnja adolescenca je tudi pomembna razvojna faza oblikovanja značajskih moči. Med njimi ima pomembno mesto občutek smisla oziroma življenjski namen, ki ga Malin, Liauw in Damon (2017) opredeljujejo kot dolgoročno in stabilno usmerjenost k ciljem, ki so osebno pomembni ter hkrati presegajo posameznika samega (Malin idr., 2017, str. 1202–1203). Gre za namero, ki posamezniku daje smer, povezuje njegove vrednote z delovanjem ter vključuje zavezanost k delovanju v korist nečesa, kar je širše od lastnih interesov. Razvoj občutka smisla je tesno povezan z oblikovanjem identitete in vrednot ter pomembno prispeva k psihološkemu blagostanju in občutku notranje usmerjenosti (Malin idr., 2017, str. 1203).

Poleg občutka smisla se v tem obdobju razvijajo tudi druge značajske moči, kot so sočutje, hvaležnost in vztrajnost. Avtorji Malin, Liauw in Damon (2017) poudarjajo, da se posamezne značajske moči razvijajo v medsebojni povezanosti, vendar niso enake po svoji funkciji (Malin

idr., 2017, str. 1201–1202). Občutek smisla oziroma življenjski namen opredeljujejo kot moralno usmerjeno značajsko moč, ki vključuje delovanje v korist drugih, medtem ko vztrajnost predstavlja predvsem dosežke usmerjeno vztrajanje pri dolgoročnih ciljih (Malin idr., 2017, str. 1204–1206). Športno okolje lahko predstavlja pomemben prostor za razvoj teh moči, saj mladostnicam omogoča postavljanje ciljev, soočanje z izzivi ter razvijanje vztrajnosti. Vendar pa sama vztrajnost brez širše vrednostne usmeritve ne zagotavlja nujno pozitivnih razvojnih izidov, zato je razumevanje odnosa med cilji, identiteto in dobrobitjo posebej pomembno pri delu z deklicami v tekmovalnem športu.

1.1.3. Razvoj samopodobe in duševno zdravje deklic

Razvoj samopodobe v zgodnji adolescenci ni enakomeren in kaže pomembne spolne razlike. Longitudinalna raziskava Bolognini idr. (1996, str. 236, 240–242) je pokazala, da pri deklicah med 12. in 14. letom prihaja do upada samopodobe, zlasti na področju telesnega videza in športne kompetentnosti. Globalna samopodoba je pri deklicah nižja in manj stabilna kot pri fantih, kar nakazuje večjo občutljivost deklic za socialne primerjave in vrednotenje s strani okolice.

Posamezne domene samopodobe so pri deklicah tesneje povezane z duševnim zdravjem kot pri fantih. Nižja samopodoba je bila pri deklicah pomembno povezana z depresivnim razpoloženjem, pri čemer je imela globalna samopodoba močnejšo napovedno vrednost kot pri fantih (Bolognini idr., 1996, str. 237–239, 241). To kaže, da deklice v zgodnji adolescenci pogosteje doživljajo stiske, kar lahko poveča ranljivost za anksioznost in depresivnost.

Novejša raziskava avtorjev Katsantonis, McLellan in Marquez (2023) dodatno potrjuje razvojno občutljivost tega obdobja. Katsantonis, McLellan in Marquez (2023, str. 163–164) so na velikem nacionalnem vzorcu mladostnikov ugotovili, da med 11. in 14. letom prihaja do izrazitega upada subjektivnega blagostanja. Njihove analize so pokazale, da samopodoba pri 11 letih pomembno napoveduje kasnejše ravni subjektivnega blagostanja, medtem ko blagostanje ne napoveduje sprememb v samopodobi (Katsantonis idr., 2023, str. 164–166). Rezultati nakazujejo, da ima stabilna in pozitivna samopodoba pomembno varovalno funkcijo v zgodnji adolescenci. Upad blagostanja je bil povezan predvsem s šolskim kontekstom, vrstniškimi odnosi ter izkušnjami ustrahovanja in občutkom varnosti (Katsantonis idr., 2023, str. 165–166), kar dodatno potrjuje pomen socialnega okolja pri oblikovanju duševnega zdravja mladostnikov.

Pomembno vlogo pri oblikovanju samopodobe ima zaznana socialna podpora. Podpora družine in vrstnikov je bila pozitivno povezana z višjo samopodobo, ta pa je delovala kot zaščitni dejavnik pred depresivnim razpoloženjem (Bolognini idr., 1996, str. 237, 239, 241–242). V športnem kontekstu to pomeni, da lahko kakovost odnosov v ekipi ter podpora trenerja pomembno prispevata k psihološkemu blagostanju mladih športnic. Nižja samopodoba je lahko povezana z zaznavanjem lastne učinkovitosti pri soočanju s težavami, kar se lahko odraža tudi v manjši pripravljenosti za iskanje pomoči.

Slater in Tiggemann (2011, str. 458–459) ugotavljata, da obstajajo pomembne razlike med mladostniki in mladostnicami v načinu doživljanja športa, telesne podobe ter socialnih pritiskov. Dečki so pogosteje vključeni v organizirane športne dejavnosti in dosegajo višje rezultate na področju fizične zmogljivosti, medtem ko deklice pogosteje poročajo o telesnem nezadovoljstvu, večji osredotočenosti na svoj videz ter izkušnjah vrstniškega zasmehovanja (Slater in Tiggemann, 2011, str. 460–461). Telesna podoba je pri deklicah tesneje povezana z njihovo športno participacijo in občutkom kompetentnosti, kar pomeni, da lahko negativne izkušnje ali občutek neustreznosti vplivajo na zmanjšanje motivacije ali celo opustitev športa.

1.2. Psihosocialni izzivi adolescence: tveganja in varovalni dejavniki

Adolescenca predstavlja razvojno obdobje intenzivnih bioloških, psiholoških in socialnih sprememb, ki lahko povečajo ranljivost za pojav čustvenih in vedenjskih stisk. V tem času mladostniki oblikujejo občutek lastne identitete, razvijajo večjo samostojnost ter preoblikujejo odnose z vrstniki in odraslimi, hkrati pa se soočajo s povečanim pritiskom okolja in lastnimi pričakovanji (Slone idr., 2013). Preplet razvojnih nalog in zunanjih zahtev lahko vodi v občutke negotovosti, notranje napetosti ter različne oblike psihosocialnih težav.

1.2.1. Čustvene stiske in iskanje pomoči v adolescenci

Kot ugotavljajo Slone idr. (2013) in Raviv idr. (2009), se mladostniki ob soočanju s čustvenimi težavami pogosto vzdržijo iskanja pomoči, čeprav bi jim ta lahko koristila (Raviv idr., 2009, str. 484). Namesto tega se pogosteje obračajo na neformalne vire podpore, kot so prijatelji in družinski člani (Raviv idr., 2009, str. 485). Takšno vedenje je povezano z različnimi ovirami, kot so strah pred razkritjem, želja po samostojnem reševanju težav ter zaznavanje pomoči kot znaka šibkosti. Raviv idr. (2009, str. 484–485) med ključnimi ovirami navajajo zaznavanje

problema kot preveč osebnega, strah pred razkritjem, željo po samostojnem reševanju težav ter prepričanje, da drugi ne morejo učinkovito pomagati (Raviv idr., 2009, str. 484–485).

Pomemben dejavnik, ki vpliva na pripravljenost za iskanje pomoči, je samopodoba, saj lahko mladostniki pomoč doživljajo kot grožnjo lastni kompetentnosti ali kot znak šibkosti, kar zmanjšuje verjetnost, da bodo poiskali podporo (Raviv idr., 2009, str. 484). Podobno Slone idr. (2013) ugotavljajo, da mladostniki z nižjo samopodobo težje priznajo stisko in prosijo za pomoč, medtem ko višja samopodoba olajša iskanje podpore. To je posebej relevantno pri deklicah, pri katerih je samopodoba v zgodnji adolescenci pogosto bolj ranljiva, kar lahko dodatno vpliva na njihovo pripravljenost za iskanje pomoči.

1.2.2. Psihosocialne težave v kontekstu odnosov in okolja

Psihosocialnih stisk mladostnikov ni mogoče razumeti zgolj kot individualne težave, temveč kot rezultat prepleta različnih odnosnih in okoljskih dejavnikov. Breznik in Koler (2019) poudarjata, da se vedenjske in čustvene težave oblikujejo v kontekstu družine, šole, vrstniških odnosov in širšega socialnega okolja, pri čemer je pomembno razlikovati med vidnimi simptomi in njihovimi globljimi vzroki. Mladostnikovo doživljanje stiske je tako tesno povezano z njegovo vpetostjo v socialne odnose ter z zaznavo podpore, varnosti in sprejetosti v okolju.

Magson idr. (2021, str. 52–53) ugotavljajo, da so dejavniki, kot so socialna povezanost, kakovost družinskih odnosov, konflikti ter izkušnje v šolskem okolju, pomembno povezani z doživljanjem depresije, anksioznosti in življenjskega zadovoljstva. Zmanjšani stiki z vrstniki in občutek socialne izoliranosti so bili povezani z višjimi ravni psiholoških stisk, kar kaže na pomembno vlogo vrstniških odnosov kot vira podpore v adolescenci. Nasprotno pa je večja socialna povezanost delovala kot varovalni dejavnik, saj je bila povezana z nižjimi ravni depresije in anksioznosti. Pomembno vlogo imajo tudi družinski odnosi. Raziskava Magson idr. (2021) kaže, da so konflikti s starši povezani s povečanjem čustvenih težav, medtem ko kakovostni, podporni odnosi prispevajo k boljšemu psihološkemu prilagajanju mladostnikov (Magson idr., 2021, str. 52–53). To potrjuje, da družinsko okolje predstavlja enega ključnih kontekstov, v katerem se oblikujejo načini soočanja s stresom in doživljanja lastne varnosti. Poleg tega ima pomembno vlogo tudi šolski kontekst, kjer lahko učne zahteve, socialne primerjave in občutek uspešnosti ali neuspešnosti dodatno vplivajo na psihološko blagostanje mladostnikov (Magson idr., 2021, str. 52–53).

Takšen odnosni pogled omogoča bolj celostno razumevanje mladostnikove situacije ter poudarja, da učinkovita podpora ne more biti usmerjena zgolj na posameznika, temveč mora vključevati tudi njegovo socialno okolje. Enostransko označevanje mladostnika ali osredotočanje zgolj na problematično vedenje lahko vodi v dodatno stigmatizacijo in utrjevanje težav, medtem ko celostni pristop omogoča prepoznavanje tako dejavnikov tveganja kot tudi virov moči, ki prispevajo k pozitivnim razvojnim izidom (Breznik in Koler, 2019; Magson idr., 2021).

1.2.3. Varovalni dejavniki in razvoj odpornosti

Adolescenca ne predstavlja le obdobja tveganj, temveč tudi pomembno priložnost za krepitev varovalnih dejavnikov. Ti pomembno prispevajo k razvoju odpornosti, ki jo razumemo kot proces uspešnega prilagajanja kljub izpostavljenosti stresu ali neugodnim življenjskim okoliščinam (White in Bennie, 2015). Odpornost se ne razvije kot stabilna osebnostna lastnost, temveč kot dinamičen proces, ki se oblikuje v interakciji med posameznikom in njegovim okoljem. Varovalni dejavniki imajo pomembno vlogo pri zmanjševanju tveganja za razvoj duševnih težav v adolescenci, zlasti simptomov depresije. Santos-Vitti idr. (2020, str. 2–3) ugotavljajo, da pozitivne osebnostne značilnosti, kot so višja samopodoba, samoučinkovitost in pozitivna samopodoba, delujejo kot zaščitni dejavniki, saj mladostnikom omogočajo učinkovitejše soočanje z obremenitvami in zmanjšujejo verjetnost razvoja depresivnih simptomov. Nasprotno pa so negativni psihološki dejavniki, kot so občutki osamljenosti, brezupa in nemoči, povezani z večjim tveganjem za duševne stiske (Santos-Vitti idr., 2020, str. 3, 8).

Pri razvoju odpornosti imajo ključno vlogo predvsem odnosi in okoljski varovalni dejavniki, med katere sodijo kakovostni družinski odnosi, občutek pripadnosti, socialna podpora ter možnosti za vključevanje v strukturirane dejavnosti, kot so šola in šport (Young idr., 2019, str. 10–11; Santos-Vitti idr., 2020, str. 3, 9). Višje ravni odpornosti pri mladostnikih so povezane z večjo družinsko podporo, spodbujanjem k šolskemu udejstvovanju ter možnostjo, da se posameznik ob stiski lahko obrne na pomembno osebo, pri čemer k odpornosti pomembno prispevajo tudi socialna povezanost in pozitivne izkušnje v različnih okoljih (Young idr., 2019, str. 10–12; Santos-Vitti idr., 2020, str. 3, 9). Podporno, stabilno in vključujoče okolje mladostnikom omogoča razvoj občutka varnosti, kar prispeva k boljšemu soočanju s stresom in zmanjšuje ranljivost za psihosocialne stiske, medtem ko pomanjkanje podpore in socialne

povezanosti tveganje za stiske povečuje (Young idr., 2019, str. 11–12; Santos-Vitti idr., 2020, str. 9).

Pomembno vlogo ima tudi kakovost družinskega okolja. Podporno, stabilno in vključujoče okolje mladostnikom omogoča razvoj občutka varnosti, kar prispeva k boljšemu soočanju s stresom in zmanjšuje tveganje za razvoj čustvenih in vedenjskih težav (Young idr., 2019, str. 11–12). Nasprotno pa pomanjkanje podpore in socialne povezanosti povečuje ranljivost za psihosocialne stiske.

Odpornost v adolescenci lahko razumemo kot dinamičen proces, ki vključuje uporabo različnih notranjih in zunanjih virov za učinkovito soočanje s stresom in ohranjanje psihološkega blagostanja. Fang idr. (2025, str. 2–3) poudarjajo, da odpornost ni enoten konstrukt, temveč skupek različnih zaščitnih dejavnikov, ki vključujejo tako osebne značilnosti (npr. čustveno regulacijo, reflektivnost, ekstravertnost), kot tudi zunanje vire, kot so socialna podpora in občutek pripadnosti okolju. Ti viri delujejo na več načinov. Lahko neposredno prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju, lahko zmanjšujejo vpliv stresnih dejavnikov ali pa posameznika pripravijo na učinkovitejše soočanje s prihodnjimi obremenitvami (Fang idr., 2025, str. 3). Razpoložljivost teh virov povečuje verjetnost zdravega psihološkega funkcioniranja, tudi ob prisotnosti pomembnih stresorjev, kot so akademski pritiski ali negativne življenjske izkušnje (Fang idr., 2025, str. 4–5). Hkrati izpostavljajo, da učinkovitost posameznih varovalnih dejavnikov ni univerzalna, temveč je odvisna od konteksta in vrste obremenitev, s katerimi se posameznik sooča, kar kaže na potrebo po celostnem in situacijsko občutljivem razumevanju odpornosti (Fang idr., 2025, str. 9).

Ugotovitve kažejo, da odpornost ni zgolj individualna značilnost, temveč rezultat prepleta osebnih in okoljskih dejavnikov. Zato je pri razumevanju in podpori mladostnikom ključno upoštevati širši socialni kontekst ter spodbujati okolja, ki krepijo občutek pripadnosti, varnosti in podpore. Med varovalne dejavnike sodijo tudi vključevanje v strukturirane prostočasne dejavnosti, kot je šport, ki mladostnikom omogočajo razvoj socialnih veščin, občutka pripadnosti ter pozitivnih izkušenj uspeha, kar lahko prispeva k boljšemu psihološkemu prilagajanju (Brière idr., 2018).

1.2.4. Športno okolje kot varovalni dejavnik pri mladostnicah

Športno okolje lahko predstavlja pomemben kontekst za krepitev varovalnih dejavnikov in razvoj odpornosti pri mladostnikih. White in Bennie (2015) sta v kvalitativni raziskavi med

mladimi gimnastičarkami in trenerji ugotovila, da k razvoju odpornosti prispevajo tri ključne skupine dejavnikov: značilnosti okolja, medosebni odnosi ter vedenja trenerjev. Pozitivno in spodbudno okolje, ki hkrati vključuje ustrezne izzive, mladim omogoča učenje soočanja z neuspehom, strahom in tekmovalnim pritiskom. Udeleženke so športno okolje opisovale kot varen prostor, kjer lahko ob podpori odraslih razvijajo samozaupanje, vztrajnost in občutek kompetentnosti (White in Bennie, 2015).

Poseben pomen imajo kakovostni odnosi z vrstniki in trenerji. Občutek pripadnosti, medsebojna podpora ter odprta komunikacija prispevajo k občutku varnosti in čustvene stabilnosti. Mladostnice, ki trenerja doživljajo kot dostopnega, spodbudnega in pravičnega, lažje razvijajo samozaupanje ter se učinkoviteje soočajo s stresnimi situacijami. Konstruktivna povratna informacija, poudarjanje napredka in učenje iz napak dodatno krepijo notranje vire moči in občutek lastne učinkovitosti (White in Bennie, 2015).

Empirična raziskava Brière idr. (2018) dodatno potrjuje varovalno vlogo športne udeležbe. Brière idr. (2018) ugotavljajo, da je vključevanje v šport povezano z boljšim psihološkim prilagajanjem mladostnikov. Mladostniki, ki sodelujejo v športnih dejavnostih, poročajo o nižjih ravneh depresivnih simptomov, socialne anksioznosti in osamljenosti (Brière idr., 2018, str. 577–578). Čeprav so učinki relativno majhni, rezultati kažejo, da ima šport lahko pomembno zaščitno vlogo, zlasti pri mladostnikih, ki so bolj izpostavljeni psihosocialnim tveganjem.

Pomemben vidik športnega okolja so tudi socialni procesi, ki potekajo znotraj ekip. Šport mladostnikom omogoča vzpostavljanje odnosov z vrstniki, razvoj sodelovanja ter izkušnje pripadnosti skupini, kar pomembno prispeva k občutku socialne povezanosti. Ti procesi lahko delujejo kot zaščitni mehanizmi, saj zmanjšujejo občutke izolacije in spodbujajo pozitivno samopodobo (Brière idr., 2018, str. 579).

Kljub temu šport sam po sebi ne predstavlja nujno varovalnega dejavnika. Njegov vpliv je v veliki meri odvisen od kakovosti odnosov in načina vodenja. Podporno in strukturirano športno okolje, ki vključuje razumevanje, spoštovanje in ustrezno komunikacijo, lahko mladim omogoča razvoj veščin soočanja ter krepitev psihološke odpornosti. Nasprotno pa lahko pretirani pritiski, poudarek na rezultatih in negativna komunikacija prispevajo k dodatnim obremenitvam. Zato je za razumevanje vloge športa pri mladostnikih ključno upoštevati širši kontekst športnega okolja ter kakovost odnosov, ki se v njem vzpostavljajo.

1.3. Šport kot pomembno socialno okolje mladostnikov

Šport predstavlja pomemben socialni kontekst v življenju mladostnikov, saj poleg telesne aktivnosti omogoča razvoj socialnih, čustvenih ter osebnostnih kompetenc. V obdobju adolescence, ki ga zaznamujejo intenzivne fizične, čustvene in socialne spremembe (World Health Organization, b. d.), šport mladostnikom ponuja prostor za oblikovanje identitete, preizkušanje različnih vlog ter vzpostavljanje pomembnih medosebnih odnosov.

Kot socialno okolje šport vključuje različne medsebojno povezane vidike, kot so skupinska dinamika, kakovost medosebnih odnosov, način komunikacije ter doživljanje podpore in pritiskov. Ti vidiki pomembno vplivajo na doživljanje športnega udejstvovanja ter kakšno vlogo ima šport pri njihovem psihosocialnem razvoju. Razumevanje športa kot socialnega sistema tako omogoča celostnejši vpogled v njegove razvojne, podporne in tudi potencialno obremenjujoče učinke v obdobju adolescence (White in Bennie, 2015; Brière idr., 2018).

1.3.1. Šport kot prostor socializacije in oblikovanja identitete

Dadič (2003) poudarja, da šport ni zgolj fizična dejavnost, temveč socialni prostor učenja, v katerem posamezniki razvijajo samopodobo, občutek kompetentnosti in pripadnosti skupini. Prav ta socialna dimenzija športa je v obdobju adolescence še posebej pomembna, saj mladostniki pomemben del socialnega učenja pridobivajo v organiziranih skupinskih okoljih.

Sodelovanje v športnih dejavnostih mladostnikom omogoča preizkušanje različnih socialnih vlog, soočanje z uspehom in neuspehom ter razvijanje občutka osebne učinkovitosti. Skozi ponavljajoče se izkušnje napredovanja, učenja in premagovanja izzivov se oblikujeta občutek kompetentnosti in stabilnejša samopodoba. Takšne izkušnje prispevajo tudi k širšemu psihosocialnemu razvoju, saj šport kot strukturirano okolje omogoča razvoj socialnih kompetenc, pozitivne identitete in občutka lastne vrednosti (Whitley idr., 2019, str. 2–3).

Za mladostnice, pri katerih je samopodoba v zgodnji adolescenci lahko bolj ranljiva, ima takšen socialni kontekst še posebej pomembno razvojno vrednost.

1.3.2. Skupinska dinamika in medosebni odnosi v športu

Pomemben vidik socialne dimenzije športa predstavljajo tudi odnosi, ki se oblikujejo znotraj športnih skupin. Ker športne dejavnosti praviloma potekajo v interakciji z drugimi,

predstavljajo pomembno okolje za razvoj komunikacijskih spretnosti, sodelovanja ter reševanja konfliktov. Borštnar (2019) poudarja, da imajo konflikti ob ustreznem vodenju lahko razvojno vrednost, saj konstruktivno reševanje temelji na dialogu, aktivnem poslušanju, preverjanju razumevanja in spoštovanju perspektive drugega (Borštnar, 2019, str. 109–114). Takšen pristop krepi odgovornost, samostojnost ter pozitivno samopodobo mladostnikov.

V športnem okolju so mladostniki pogosto soočeni s sodelovanjem, tekmovalnostjo, primerjanjem ter usklajevanjem skupnih ciljev. Kakovost medosebnih odnosov in prevladujoča komunikacijska klima zato pomembno vplivata na to, ali šport deluje kot podporno ali obremenjujoče okolje. Kadar so odnosi zaznamovani s spoštovanjem, odprto komunikacijo in medsebojno podporo, šport prispeva k občutku varnosti, pripadnosti ter večjemu zadovoljstvu ob udeleževanju. Doré idr. (2016) predstavljajo, da so bolj pozitivni učinki telesne dejavnosti povezani z vključevanjem v socialno interaktivne oblike športa, kjer je prisotna večja povezanost z drugimi (Doré idr., 2016, str. 347–348). Podobno Bugten idr. (2025) ugotavljajo, da podpora vrstnikov in občutek povezanosti povečujeta športno udeležbo in uživanje v športu, medtem ko konflikti in negativne interakcije lahko zmanjšujejo motivacijo za nadaljnje sodelovanje (str. 1–2, 6).

1.3.3. Kakovost športnega okolja in doživljanje športa

Vpliv športa na psihosocialni razvoj ni odvisen zgolj od same udeležbe, temveč predvsem od kakovosti športnega okolja in organizacije dejavnosti. García Bengoechea, Sabiston in Wilson (2017) poudarjajo, da so značilnosti vadbenega okolja, kot so stimulativnost aktivnosti, občutek koristnosti, avtentičnost ter ustrezna struktura, pomembno povezane z mladostnikovim doživljanjem športa (García Bengoechea idr., 2017, str. 56–58).

Mladostniki, ki zaznavajo aktivnosti kot izzivalne, smiselne in spodbudne, poročajo o višji zaznani kompetentnosti, večjem uživanju ter večji športni zavzetosti. Nasprotno pa so monotone in neučinkovite aktivnosti povezane z nižjim zadovoljstvom in slabšim občutkom sposobnosti (García Bengoechea idr., 2017, str. 62–63).

Doživljanje športa je tako v veliki meri odvisno od strukture dejavnosti, jasnosti ciljev ter splošne organizacijske klime. Ob tem Doré idr. (2016) poudarjajo, da na duševno zdravje mladostnikov ne vpliva le količina telesne dejavnosti, temveč predvsem njen socialni kontekst in način vključevanja v šport (Doré idr., 2016, str. 344–345).

1.3.4. Šport kot razvojna priložnost in potencialni vir pritiska

Športno okolje mladostnikom omogoča izkušnje uspeha, napredovanja in osebne rasti, hkrati pa prinaša tudi specifične pritiske, povezane z rezultati, pričakovanji okolice ter tekmovalnostjo. Ob neustrezni podporni klimi lahko ti dejavniki povečujejo psihosocialne stiske, zlasti v obdobju, ko je samopodoba še v procesu oblikovanja. Telesna dejavnost je pri mladostnikih sicer povezana z boljšim duševnim zdravjem, vendar so ti učinki v veliki meri odvisni od socialnega konteksta, v katerem se dejavnost odvija (Doré idr., 2016, str. 344–345).

Doré idr. (2016) ugotavljajo, da so boljši izidi na področju duševnega zdravja povezani predvsem z vključevanjem v socialno bogatejše oblike športnih dejavnosti, kot so skupinski in neformalni športi, kjer je prisotna večja socialna interakcija (Doré idr., 2016, str. 347–348). Nasprotno pa lahko individualne ali manj socialno vključujoče oblike dejavnosti prinašajo manj izrazite zaščitne učinke (Doré idr., 2016, str. 347). Pozitivni učinki športnih programov niso samoumevni, temveč so odvisni od kakovosti izvedbe, medosebnih odnosov in širšega socialnega okolja, v katerem poteka športna dejavnost (Whitley idr., 2019, str. 17–18).

Za mladostnice, ki so v zgodnji adolescenci lahko bolj občutljive na socialno vrednotenje in primerjanje, ima šport lahko dvojno vlogo: lahko predstavlja pomemben zaščitni dejavnik, ki krepi občutek kompetentnosti in pripadnosti, ali pa postane dodaten vir pritiska. Razumevanje športa kot socialnega sistema je zato ključno za prepoznavanje njegove razvojne, podporne in preventivne vloge v obdobju adolescence.

1.4. Rokomet kot moštveni šport za mladostnice

Moštveni športi mladostnicam ponujajo številne razvojne priložnosti, hkrati pa razkrivajo tudi specifične izzive, povezane s spolnimi razlikami v športni izkušnji. V kontekstu moštvenega športa, kjer so telesne sposobnosti, primerjave med igralkami in skupinska dinamika izrazito prisotne, se lahko pritiski, povezani s socialnimi primerjavami, telesno podobo ter pričakovanji glede uspešnosti, še okrepijo. Zato je razumevanje spolno specifičnih psihosocialnih izzivov ključno za oblikovanje podpornega športnega okolja za mladostnice. Rokomet kot moštveni šport poleg tehnično-taktičnih zahtev vključuje tudi pomembno razvojno in vzgojno dimenzijo. Že v zgodnjem obdobju učenja so v ospredju elementarne igre, ki otrokom omogočajo postopno usvajanje osnovnih gibalnih vzorcev ter prilagajanje zahtevnosti njihovi razvojni stopnji. Mini rokomet je zasnovan tako, da spodbuja naravno gibanje otrok, nadgrajuje osnovne motorične

vzorci ter vpliva na njihov telesni in mentalni razvoj (Bon in Golob, 2024, str. 3–4). Takšna postopnost zmanjšuje tveganje prezgodnje preobremenitve ter spodbuja občutek uspešnosti in napredka, kar je v obdobju občutljivega oblikovanja samopodobe posebej pomembno.

Elementarne igre v rokometu ne prispevajo zgolj k razvoju koordinacije, ravnotežja, hitrosti in gibljivosti, temveč imajo tudi izrazito socialno in vzgojno funkcijo. Prek igre otroci razvijajo sodelovanje, komunikacijo, spoštovanje pravil ter občutek pripadnosti skupini (Bon in Golob, 2024, str. 3). Igra kot pedagoški pristop omogoča razvoj samodiscipline, samozavesti ter samostojnega reševanja situacij, kar je še posebej pomembno v obdobju mladostništva, ko se intenzivno oblikujejo identiteta, samopodoba in socialni odnosi. Preko igrivih in strukturiranih aktivnosti se mladostnice učijo usklajevanja lastnih ciljev s cilji skupine ter prevzemanja odgovornosti za skupni rezultat.

Moštevni športi, kot je roket, ustvarjajo intenzivno skupinsko dinamiko, v kateri se posameznice učijo prilagajanja, prevzemanja odgovornosti ter konstruktivnega soočanja z uspehom in neuspehom. Kot poudarja Mohorič (2024), imajo igre poleg motoričnih učinkov tudi pomembne psihosocialne učinke, saj vplivajo na oblikovanje ekipnega duha in medosebnih odnosov (str. 7–8). Pori (2024, str. 11) dodatno izpostavlja, da mini roket poleg razvoja gibalnih sposobnosti prispeva k oblikovanju samostojnosti, samozavesti in občutka odgovornosti do skupine. Sodelovanje pri skupnih ciljih, doživljanje skupnih uspehov in razočaranj ter stalna medsebojna interakcija oblikujejo pomembne socialne izkušnje, ki lahko vplivajo na razvoj stabilnejše samopodobe.

Takšno okolje ima za mladostnice v obdobju intenzivnih telesnih, čustvenih in socialnih sprememb lahko dvojno vlogo. Po eni strani predstavlja prostor za razvoj kompetentnosti, vztrajnosti in pozitivne samopodobe, po drugi strani pa lahko zaradi tekmovalnosti, primerjav in pričakovanj prinaša dodatne pritiske. Ekipno okolje tako deluje kot pomemben prostor socialnega učenja, kjer se razvijajo komunikacijske spretnosti, sodelovanje ter sposobnost soočanja s čustvenimi odzivi ob uspehu ali neuspehu. Prav zato je pomembno, da je proces treniranja usmerjen celostno in ne zgolj v rezultat, temveč tudi v podporo osebnostnemu in socialnemu razvoju igralcev. Razumevanje razvojnih posebnosti mladostnic ter specifičnosti moštvenega športa je ključno za oblikovanje varnega in podpornega okolja, v katerem lahko šport deluje kot dejavnik krepitve, ne pa dodatnega pritiska.

1.5. Vloga trenerja in odnos trener–mladostnica v športu

V obdobju adolescence, ki ga zaznamujejo intenzivne telesne, čustvene in socialne spremembe, ima trener pomembno razvojno in podporno vlogo v življenju mladostnic. Trener ne deluje zgolj kot strokovni vodja treninga, temveč kot pomembna odrasla oseba, ki soustvarja psihosocialno klimo v športnem okolju ter vpliva na mladostniško doživljanje športa, sebe in medosebnih odnosov (White in Bennie, 2015, str. 386–389; Davis in Jowett, 2014, str. 1457, 1461).

1.5.1. Trener kot odnosna in vzgojna figura

Sodobni pristopi podpore mladostnikom temeljijo na sodelovalnem in odnosnem modelu, ki poudarja aktivno vključevanje mladostnika v proces razumevanja njegovih potreb ter skupno oblikovanje ciljev pomoči. Breznik in Koler (2019) izpostavljata, da je proces strokovnega ocenjevanja mladostnikove situacije in načrtovanja podpore krožen in dinamičen, saj vključuje poslušanje mladostnikove perspektive, spremljanje njegovega vedenja v različnih življenjskih kontekstih ter sodelovanje z drugimi pomembnimi odraslimi.

V okviru socialnopedagoškega dela z mladostniki je v ospredju takšnega pristopa vzpostavljanje zaupanja, spoštovanja in občutka varnosti, saj mladostnik pomoč lažje sprejme, kadar se počuti slišane in razumljene. Podpora tako presega zgolj formalno obravnavo težav ter poudarja odnos kot temeljno orodje strokovnega delovanja (Breznik in Koler, 2019, str. 84–86). Ta načela so neposredno prenosljiva tudi v športno okolje, kjer trener skozi vsakodnevne interakcije z mladostnicami soustvarja odnos, ki pomembno vpliva na njihovo doživljanje varnosti, pripadnosti in motivacije. Trener tako ne deluje zgolj kot izvajalec treninga, temveč kot odnosna in vzgojna figura, ki pomembno prispeva k socialnemu in osebnostnemu razvoju mladostnic (Breznik in Koler, 2019).

Načela sodelovanja, dialoga in spoštljive komunikacije niso pomembna le v socialnopedagoškem kontekstu, temveč tudi v športu, kjer ima trener zaradi rednih stikov z mladimi pomemben vpliv na športnike. Odnos med trenerjem in športnico se oblikuje skozi vsakodnevno delo, pri čemer lahko trener nanjo prenaša tudi svoje vrednote in način delovanja. V tem kontekstu je pomembno razumevanje vodenja v športu, ki presega zgolj tehnične in taktične vidike. Sodobne teorije vodenje obravnavajo kot kompleksen proces, ki vključuje osebnostne, socialne, čustvene in vedenjske značilnosti trenerja ter značilnosti skupine in

odnose med njenimi člani. Pri delu trenerja imajo pomembno vlogo tudi čustvena inteligenca in socialne spretnosti (Bon idr., 2007, str. 22–24, 27).

Uspešen trener naj ne bi bil usmerjen samo v doseganje rezultatov, ampak bi moral upoštevati tudi počutje, potrebe, sposobnosti in osebnostne značilnosti športnic. Pomembni so tudi odnosi ter vzpostavljanje medsebojnega zaupanja med trenerjem in igralkami (Bon idr., 2007, str. 23–25), kar lahko prispeva k bolj podpornemu in spodbudnemu športnemu okolju.

1.5.2. Kakovost odnosa trener–mladostnica z vidika teorije navezanosti

Kakovost odnosa med trenerjem in športnico predstavlja enega ključnih dejavnikov njenega doživljanja, razvoja in psihološkega blagostanja. Davis in Jowett (2014) poudarjata, da je odnos med trenerjem in športnikom osrednji element učinkovitega vodenja ter pomemben kontekst za razumevanje čustvenega funkcioniranja športnika (Davis in Jowett, 2014, str. 1455–1456).

Davis in Jowett (2014) odnos razlagata skozi teorijo navezanosti, ki predpostavlja, da posameznik v pomembnih odnosih oblikuje notranje predstave o sebi in drugih, ki vplivajo na doživljanje varnosti, podpore in konflikta (Davis in Jowett, 2014, str. 1455–1457). Rezultati njune raziskave kažejo, da je varna navezanost športnice na trenerja povezana z višjo zaznano socialno podporo, večjo bližino v odnosu ter nižjo stopnjo konflikta s trenerjem. Nasprotno pa sta anksiozna in izogibajoča navezanost povezani z nižjo kakovostjo odnosa ter večjim doživljanjem medosebnih napetosti (Davis in Jowett, 2014, str. 1459–1461).

Kakovost odnosa pomembno vpliva tudi na subjektivno blagostanje športnice, saj je povezana z doživljanjem pozitivnih in negativnih čustev ter splošnim psihološkim funkcioniranjem (Davis in Jowett, 2014, str. 1459–1461). Poleg čustvenega blagostanja ima kakovost odnosa pomembno vlogo tudi pri vedenjskem razvoju mladostnikov. Empirične raziskave namreč kažejo, da mladostniki, ki zaznavajo kakovostnejše odnose s trenerjem, izkazujejo manj antisocialnega vedenja in več prosocialnih oblik vedenja, kar kaže na pomembno vzgojno in socializacijsko vlogo trenerja (Rutten idr., 2007, str. 256, 262–263).

Kakovost odnosa je povezana tudi z boljšim prilagajanjem v skupini ter učinkovitejšim soočanjem s stresom in zahtevami športnega okolja, kar se odraža v nižji stopnji psihofizične obremenjenosti in izčrpanosti (Davis idr., 2018, str. 1989–1990). Takšen odnos tako ne vpliva zgolj na čustveno doživljanje športnice, temveč tudi na njeno socialno vedenje, prilagajanje v skupini ter ponotranjanje socialnih norm.

V obdobju adolescence, ko mladostnice potrebujejo stabilne in podpirne odnose z odraslimi osebami, ima odnos s trenerjem posebno razvojno vrednost, saj lahko deluje kot pomemben vir varnosti, podpore in osebne rasti.

1.5.3. Komunikacija, podpora in vpliv na psihosocialni razvoj

Kakovost odnosa se ne kaže le v čustveni bližini, temveč tudi v načinu komunikacije med trenerjem in športnico. Pomen odnosne in spoštljive komunikacije, ki je ključna tudi v športnem okolju, je poudarjen v kontekstu mediacije, kjer Borštnar (2019) izpostavlja, da je uspešen proces reševanja konfliktov zasnovan na aktivnem poslušanju, spoštovanju in priznavanju perspektive posameznika. Transformativni model mediacije presega zgolj odpravljanje problema ter se osredotoča na opolnomočenje udeležencev in prepoznavanje njihovih potreb (Borštnar, 2019, str. 110). S tehnikami, kot so zrcaljenje, povzemanje in preverjanje razumevanja, se ustvarja prostor, v katerem se posameznik počuti slišanega in razumljenega, kar zmanjšuje občutek ogroženosti ter spodbuja konstruktivno komunikacijo (Borštnar, 2019, str. 114). Takšen način komunikacije je neposredno prenosljiv tudi v športno okolje, kjer trener s svojo komunikacijo pomembno soustvarja odnosno klimo ter vpliva na doživljanje varnosti, sprejetosti in zaupanja pri mladostnicah, kar predstavlja enega ključnih dejavnikov kakovosti odnosa med trenerjem in športnico (Davis in Jowett, 2014, str. 1455–1457).

White in Bennie (2015) ugotavljata, da kakovost komunikacije in odnosa med trenerjem in mladostnico pomembno vpliva na njen psihosocialni razvoj. V njuni kvalitativni raziskavi med mladimi gimnastičarkami in trenerji sta ugotovili, da ima trener pomembno vlogo pri razvoju psihološke odpornosti športnic. Udeleženke so kot ključne dejavnike podpore izpostavile spodbudno in varno okolje, konstruktivno povratno informacijo ter sposobnost uravnoteženja zahtevnosti in podpore. Trener je bil opisan kot oseba, ki pomembno prispeva k razvoju samozaupanja, vztrajnosti ter sposobnosti soočanja z neuspehom (White in Bennie, 2015, str. 387–389).

Način komunikacije in kakovost odnosa tako ne vplivata le na športno uspešnost, temveč pomembno oblikujeta mladostničino doživljanje sebe, lastne kompetentnosti ter njeno sposobnost soočanja s stresom (Davis idr., 2018, str. 1989–1990). V obdobju adolescence lahko trener deluje kot pomembna podpirna figura, ki s svojim pristopom prispeva k zmanjševanju psihosocialnih stisk ter krejitvi notranjih virov moči.

1.6. Vloga socialnega dela v športnem okolju

Vloga socialnega dela v športnem okolju postaja vse bolj prepoznana v mednarodnem prostoru, zlasti v kontekstu podpore mladostnikom pri soočanju z razvojnimi in psihosocialnimi izzivi, medtem ko je v slovenskem prostoru ta povezava še manj raziskana. Šport namreč ne predstavlja le prostora telesne aktivnosti, temveč tudi pomemben socialni kontekst, v katerem se oblikujejo odnosi, identiteta in načini soočanja s stresom. Ugotovitve raziskave White in Bennie (2015) kažejo tudi, da ima kakovost športnega okolja pomembno vlogo pri razvoju psihološke odpornosti mladostnikov.

V tem okviru se odpira prostor za vključevanje socialnega dela, ki s svojim sistemskim pristopom omogoča razumevanje mladostnika v širšem kontekstu njegovih odnosov in socialnega okolja. Socialno delo izhaja iz predpostavke, da vedenja in doživljanja mladostnika ni mogoče razumeti ločeno od družinske dinamike, šolskega prostora, vrstniških odnosov in drugih pomembnih socialnih kontekstov (Dečman, 2019, str. 131–132).

V obdobju adolescence, ko mladostnik oblikuje identiteto in se sooča z razvojnimi izzivi, je podpora pomembnih odraslih oseb ključnega pomena. Socialno delo zato poudarja vključevanje različnih pomembnih oseb iz mladostnikovega okolja, kot so trenerji, učitelji, starši in drugi strokovni delavci, saj sistemski pristop omogoča trajnejše spremembe in celostno podporo mladostniku (Dečman, 2019, str. 132–133).

Načela socialnega dela, kot so sodelovanje, krepitev moči posameznika in njegovega okolja, izboljšanje komunikacije ter razvoj kompetenc za podporo mladostniku, pomembno prispevajo k zmanjševanju čustvenih in vedenjskih težav (Dečman, 2019, str. 141–144). Sodelovalni pristopi hkrati izboljšujejo komunikacijo med različnimi pomembnimi odraslimi, povečujejo medsebojno zaupanje ter omogočajo bolj usklajeno in celostno podporo mladostniku (Dečman, 2019, str. 146–147, 149). Takšno delovanje presega individualno podporo in poudarja pomen povezovanja različnih podpornih sistemov okoli mladostnice.

Takšno sistemsko razumevanje je še posebej relevantno v športnem okolju, kjer trenerji pogosto predstavljajo pomembne odrasle osebe zunaj družine. Športno okolje tako predstavlja pomemben prostor, v katerem se lahko uresničujejo temeljna načela socialnega dela, zlasti na področju podpore, preventive in zgodnjega prepoznavanja stisk (White in Bennie, 2015, str. 389–390).

Povezava med socialnim delom in športom se kaže tudi v konkretnih praksah. Simard, Laberge in Dusseault (2014, str. 2–3) opisujejo programe, v katerih socialni delavci prevzemajo tudi vlogo trenerjev ter šport razumejo kot prostor preventivnega in podpornega delovanja. V teh pristopih šport ni usmerjen zgolj v doseganje rezultatov, temveč predstavlja sredstvo za razvoj socialnih veščin, kritičnega mišljenja ter občutka nadzora nad lastnim življenjem. Simard, Laberge in Dusseault (2014, str. 3, 5, 8–9) poudarjajo, da socialni delavci pri delu izhajajo iz konkretnih življenjskih izkušenj mladostnic ter jih uporabljajo kot izhodišče za proces krepiteve moči, kar mladostnicam omogoča aktivno vlogo pri oblikovanju ciljev, razvoj občutka kompetentnosti ter večjo odpornost na socialne in čustvene pritiske (Simard idr., 2014, str. 7, 9–10).

Eden ključnih načinov, preko katerih se takšna podporna vloga uresničuje v športnem okolju, je socialna podpora. Z vidika socialnega dela je socialna podpora razumljena bolj sistemsko, kot proces, ki vključuje različne vire podpore v posameznikovem okolju ter njihove medsebojne povezave. Rees in Hardy (2000, str. 332, 344–345) ugotavljata, da je socialna podpora večdimenzionalen konstrukt, ki vključuje čustveno, informacijsko, instrumentalno podporo ter podporo samospoštovanju. Čustvena podpora, ki vključuje občutek razumevanja in sprejetosti, ima pomembno vlogo pri soočanju s stresom in negotovostjo, medtem ko podpora, ki krepi občutek lastne vrednosti, prispeva k ohranjanju samozaupanja v obdobjih neuspeha (Rees in Hardy, 2000, str. 336–339). Prav tako pomembno vlogo igrata informacijska in instrumentalna podpora, ki posamezniku omogočata boljše razumevanje situacije ter lažje obvladovanje obremenitev (Rees in Hardy, 2000, str. 335–341).

V kontekstu mladih rokometašic to pomeni, da trenerji in drugi pomembni odrasli niso zgolj usmerjevalci športne aktivnosti, temveč del širše podporne mreže, ki lahko pomembno vpliva na doživljanje stresa, razvoj samozaupanja ter vztrajnost v športu. Razumevanje različnih dimenzij podpore je z vidika socialnega dela ključno, saj omogoča načrtno krepitev varovalnih dejavnikov ter zmanjševanje tveganja za socialno izolacijo in psihosocialne stiske (Rees in Hardy, 2000, str. 343–344).

Športno okolje se tako umešča kot pomemben prostor prepletanja pedagoške, razvojne in socialnovarstvene dimenzije podpore mladostnicam. Celostno razumevanje teh dimenzij omogoča oblikovanje varnega in podpornega prostora, v katerem lahko šport deluje kot dejavnik krepiteve moči, odpornosti ter pozitivnega psihosocialnega razvoja (White in Bennie,

2015), kar je posebej pomembno v kontekstu dela z mladimi rokometašicami, kjer trenerji pogosto predstavljajo ključne podporne figure v vsakdanjem življenju mladostnic.

2. PROBLEM

Ideja za raziskavo je nastala na podlagi mojih osebnih izkušenj z igranjem rokometu in opazovanj v rokometnem okolju. Že v mlajših starostnih kategorijah sem opazila, da šport za deklice ni povezan samo s treningi, tekmami in rezultati, temveč tudi z odnosi, pričakovanji, primerjanjem, motivacijo in doživljanjem sebe v ekipi. Tudi pri spremljanju mlajših generacij igralk zaznavam, da se pri mladih rokometistkah pojavljajo različne čustvene in socialne stiske, ki lahko vplivajo na njihovo počutje, samozaupanje, vedenje in vztrajanje v športu.

Deklice v kategoriji Ž15 so v obdobju zgodnje adolescence oziroma na prehodu iz nje, kar je razvojno občutljivo obdobje. V tem času se ob telesnih, čustvenih in socialnih spremembah krepijo tudi potreba po samostojnosti, pomen odnosov z vrstniki in občutljivost na mnenje drugih (Zupančič, 2020, str. 645; Zimmerman idr., 2025, str. 1921–1923). V športnem okolju se lahko ti procesi še izraziteje pokažejo, saj so deklice pogosto izpostavljene primerjanju, pričakovanjem po uspehu in vrednotenju svojih sposobnosti.

Pri mladih športnicah se psihosocialne stiske lahko kažejo kot upad motivacije, zapiranje vase, konflikti v ekipi, strah pred napakami, slabša samopodoba, težave s telesno podobo ali umik iz športnega okolja. Slater in Tiggemann (2011, str. 458–461) ugotavljata, da deklice v adolescenci pogosteje poročajo o telesnem nezadovoljstvu, osredotočenosti na videz in izkušnjah vrstniškega zasmehovanja, kar lahko vpliva tudi na njihovo športno udeležbo.

V tem kontekstu imajo pomembno vlogo trenerji in trenerke, saj so pogosto med pomembnimi odraslimi osebami v življenju mladih športnic. Trenerji niso pomembni le zaradi športnega znanja, temveč tudi zato, ker lahko pri igralkah opazijo spremembe v vedenju, razpoloženju, odnosih in motivaciji. Davis in Jowett (2014, str. 1455–1461) poudarjata, da je kakovost odnosa med trenerjem in športnico povezana z občutkom podpore, bližine, varnosti in manj konflikti v odnosu. Zato je pomembno raziskati, kako trenerji prepoznajo psihosocialne stiske igralk in kako se nanje odzivajo v vsakodnevni trenerski praksi.

Čeprav so trenerji z igralkami pogosto v rednem in neposrednem stiku, njihova vloga ni usmerjena v strokovno obravnavo duševnih stisk, temveč predvsem v trenersko, vzgojno in podporno delo. Kljub temu lahko imajo pomembno vlogo pri prepoznavanju psihosocialnih stisk, nudenju osnovne podpore ter usmerjanju igralk k ustreznim oblikam pomoči. Prav zato

je pomembno razumeti, kje trenerji prepoznavajo meje svoje vloge, kako nudijo podporo ter kakšno strokovno opremljenost in pomoč pri tem potrebujejo.

Namen diplomske naloge je raziskati, kako trenerji in trenerke mladih rokometašic v kategoriji Ž15 prepoznavajo psihosocialne spremembe in stiske pri igralkah, katere vsebine se pri tem odpirajo ter kako se nanje odzivajo v vsakodnevni trenerski praksi.

RAZISKOVALNA VPRAŠANJA:

- Ali in na kakšen način trenerji zaznavajo psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v kategoriji Ž15?
- Katere psihosocialne vsebine se odpirajo v delu trenerjev z mladimi igralkami?
- Kako trenerji podpirajo dekleta pri soočanju s čustvenimi in psihosocialnimi obremenitvami, povezanimi s športom ali adolescenco?
- Katere dileme in ovire trenerji zaznavajo pri soočanju s psihosocialnimi stiskami igralk?
- Kako trenerji doživljajo podporo in strokovno opremljenost pri soočanju s psihosocialnimi stiskami mladih rokometašic?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je empirična, saj temelji na zbiranju novega, neposredno pridobljenega izkustvenega gradiva z metodo spraševanja (Mesec, 2009, str. 84). Hkrati je raziskava eksplorativna oziroma poizvedovalna, ker je njen namen prepoznavanje in začetna opredelitev problemov na raziskovanem področju ter seznanjanje z osnovnimi značilnostmi obravnavane problematike, kar predstavlja izhodišče za nadaljnja, bolj poglobljena raziskovanja (Mesec, 2009). Raziskava je kvalitativna, saj se osredotoča na besedne opise in razumevanje, kako rokometni trenerji in trenerke v kategoriji Ž15 razumejo, zaznavajo ter doživljajo psihosocialne stiske mladih igralk ter na kakšne načine se nanje odzivajo v vsakodnevem športnem okolju (Mesec, 2009).

Teme, ki so me v raziskavi zanimale, so naslednje:

- **Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometošic v obdobju adolescence:** zanimalo me je, katere psihosocialne spremembe in stiske trenerji zaznavajo pri mladih rokometošicah v kategoriji Ž15 ter kako jih povezujejo z obdobjem adolescence. Posebej me je zanimalo, kako se te spremembe kažejo v športnem okolju, na treningih, tekmah in v odnosih znotraj ekipe.
- **Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju:** zanimalo me je, kako trenerji razumejo pomen odnosov med igralkami, ekipne dinamike ter občutka vključenosti v ekipo. Želela sem izvedeti, kako so odnosi v ekipi povezani s počutjem, samopodobo in samozavestjo posameznih igralk.
- **Prepoznavanje psihosocialnih stisk pri igralkah:** zanimalo me je, na kakšne načine trenerji prepoznavajo, da se igralka sooča s psihosocialno stisko. Posebej me je zanimalo, katere spremembe v vedenju, počutju, komunikaciji ali športnem delovanju opazijo ter kako razlikujejo med običajnimi razvojnimi spremembami adolescence in stiskami, ki zahtevajo večjo pozornost.
- **Načini podpore in odzivanja trenerjev:** zanimalo me je, kako se trenerji odzivajo, ko pri igralki zaznajo psihosocialno stisko. Želela sem razumeti, kakšne oblike podpore uporabljajo, kako gradijo odnos zaupanja in občutek varnosti ter kako razumejo svojo vlogo pri podpori čustvenega in socialnega razvoja mladih rokometošic.

- **Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori:** zanimalo me je, s kakšnimi izzivi se trenerji soočajo pri prepoznavanju, razumevanju in obravnavi psihosocialnih stisk mladih igralk. Posebej me je zanimalo, kako doživljajo svojo usposobljenost za delo s temi vsebinami, kakšno podporo imajo pri tem na voljo ter kakšne potrebe po dodatni podpori izražajo.

3.2. Merski instrument

Merski instrument, ki sem ga uporabila v raziskavi, je bilo vodilo za delno standardiziran intervju (Mesec, 2009, str. 205), ki sem ga pripravila pred izvedbo intervjujev. Med samim potekom intervjujev sem vprašanja po potrebi prilagajala glede na sogovornikove odgovore in potek pogovora.

Vodilo za intervju je bilo razdeljeno na šest vsebinskih sklopov. Prvi sklop je bil uvodne narave, saj je zajemal vprašanja o trenerski poti, izkušnjah z delom v rokometu ter delu z deklicami v kategoriji Ž15. Drugi sklop se je nanašal na zaznavanje psihosocialnih sprememb in stisk pri igralkah, tretji pa na načine podpore in odzivanja trenerjev. V četrtem sklopu sem se osredotočila na izzive trenerjev pri prepoznavanju in razumevanju stisk, v petem pa na njihovo doživljanje lastne vloge in potrebe po dodatni podpori. Zadnji sklop je bil namenjen zaključku intervjuja, pri čemer so sogovorniki lahko podali še svoj nasvet drugim trenerjem ter dodali morebitne izkušnje ali razmišljanja, ki jih v predhodnih vprašanjih niso posebej izpostavili. Merski instrument se nahaja v prilogah, in sicer kot priloga A.

3.3. Populacija in vzorec

Populacijo raziskave so predstavljali aktivni trenerji in trenerke ekip kategorije Ž15 v Sloveniji v sezoni 2025/26. Glede na dostopne podatke je celotna populacija zajemala 16 trenerjev in trenerk ekip v tej kategoriji. V raziskavo sem vključila osem trenerjev in trenerk, kar predstavlja polovico opredeljene populacije.

Vzorec je bil neslučajnostni priložnostni, saj vse enote populacije niso imele enakih možnosti za vključitev v raziskavo, temveč sem vključila tiste posameznike, ki so mi bili dostopni in so bili pripravljeni sodelovati (Mesec, 2009, str. 153). V raziskavo sem vključila trenerje in trenerke, ki delujejo v kategoriji Ž15 in imajo vsaj dve leti izkušenj z delom v tej kategoriji. Ta kriterij sem določila zato, ker sem želela vključiti sogovornike, ki imajo dovolj neposrednih

izkušenj z delom z mladimi igralkami in lahko zato vsebinsko prispevajo k raziskovalnemu problemu. Do nekaterih sogovornikov sem prišla tudi s pomočjo trenerke, ki mi je pomagala pri vzpostavljanju stika s potencialnimi udeleženci raziskave.

Sogovorniki so bili trije trenerji in pet trenerk, stari med 29 in 54 let, kar je omogočilo vpogled v različne izkušnje in prakse pri delu z mladimi rokometašicami. Vsi sogovorniki so imeli dve leti ali več izkušenj s treniranjem kategorije Ž15.

3.4. Metoda zbiranja podatkov

Podatke sem zbrala z metodo spraševanja (Mesec, 2009, str. 205), in sicer z delno standardiziranim intervjujem. Vnaprej sem oblikovala vodilo za intervju, pri čemer sem vprašanja razdelila v šest vsebinskih sklopov.

Med izvedbo intervjujev sem sledila vnaprej pripravljenim vprašanjem, hkrati pa sem sogovornikom omogočila, da so svoje odgovore dodatno razširili ter odpirali tudi nove teme, ki so se pojavile med pogovorom. Takšen pristop mi je omogočil pridobitev poglobljenih in vsebinsko bogatih podatkov.

Izvedla sem osem intervjujev. Šest intervjujev je bilo izvedenih preko videoklica na platformi Zoom, dva intervjuja pa sta bila izvedena v živo. Način izvedbe intervjuja sem prilagodila glede na dogovor s sogovorniki, saj sem želela zagotoviti čim bolj dostopen, varen in sproščen prostor za pogovor. Pred začetkom intervjuja sem pridobila soglasje za snemanje, kar mi je kasneje omogočilo natančno pripravo transkriptov.

Sodelujočim sem zagotovila anonimnost in zaupnost obdelave podatkov.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

V raziskavi sem uporabila kvalitativni način obdelave podatkov. Gre za način analize, pri katerem so podatki obdelani in interpretirani na besedni ravni, brez uporabe merskih postopkov in numeričnih analiz (Mesec, 2022/2023, str. 11).

Vse intervjuje sem najprej natančno transkribirala. Pri tem sem sledila načelu čim bolj dobesednega zapisa, pri čemer sem upoštevala tudi premore, poudarke in nejezikovne izraze, saj ti pomembno prispevajo k razumevanju pomena izjav. Anonimizirani zapisi intervjujev so shranjeni v mojem osebni arhivu in so dostopni za morebiten vpogled.

Po pripravi transkriptov sem gradivo analizirala s pomočjo odprtega kodiranja. Gre za postopek oblikovanja, poimenovanja in razvrščanja pojmov iz besedila, pri katerem posameznim delom besedila pripisujemo ustrezne kode (Mesec, 2022/2023, str. 30). Najprej sem določila enote kodiranja, kar je vključevalo razčlenitev besedila na vsebinsko pomembne dele, povezane z raziskovalno temo. Nato sem tem enotam pripisala pojme, ki so predstavljali strnjene pomene posameznih izjav.

V nadaljevanju sem sorodne pojme združevala v kategorije (Mesec, 2022/2023, str. 24). Sledilo je osno kodiranje, pri katerem sem oblikovane kode dodatno povezovala v kategorije in podkategorije ter iskala odnose med njimi. Na tej osnovi sem oblikovala tudi tematske sklope (Mesec, 2022/2023, str. 34).

Po zaključeni analizi sem oblikovala rezultate, razpravo in sklepe ter podala predloge za nadaljnje delo in raziskovanje. Potek analize je razviden iz prilog, pri čemer je primer odprtega kodiranja predstavljen v prilogi B, osno kodiranje pa v prilogi C.

3.6. Etika raziskovanja

Pri izvedbi raziskave sem upoštevala temeljna etična načela raziskovanja v družboslovju, predvsem načela prostovoljnosti, zaupnosti, spoštovanja sogovornikov in odgovornega ravnanja z zbranimi podatki. Pred začetkom intervjujev sem udeležence seznaniła z namenom in cilji raziskave, potekom intervjuja ter načinom uporabe pridobljenih podatkov. Vsak udeleženec je bil seznanijen tudi s tem, da je sodelovanje prostovoljno in da lahko kadarkoli zavrne odgovor na posamezno vprašanje ali odstopi od sodelovanja.

Od trenerjev in trenerk sem pred izvedbo intervjujev pridobila informirano soglasje za sodelovanje. Pri tem sem jim pojasnila, da bodo njihovi odgovori uporabljeni izključno za namen diplomskega dela in da bodo v raziskavi predstavljeni anonimno. Ker se raziskava posredno dotika tudi mladoletnih oseb, torej mladih rokometaric v kategoriji Ž15, sem posebno pozornost namenila varovanju njihove zasebnosti. Čeprav igralk nisem neposredno intervjuvala, so se trenerji in trenerke v pogovorih dotikali svojega dela z njimi, zato sem jih usmerjala k temu, da govorijo predvsem o splošnih izkušnjah, zaznavah in situacijah, brez razkrivanja osebnih podatkov posameznih igralk ali klubov.

Vse podatke sem ustrezno anonimizirala. Pri transkripciji in analizi sem izločila oziroma preoblikovala podatke, ki bi lahko omogočili prepoznavo trenerjev, trenerk, igralk, klubov,

krajev ali specifičnih dogodkov. Udeležence sem v nalogi označila s šiframi, s čimer sem dodatno zaščitila njihovo identiteto. Zbrani podatki niso bili posredovani tretjim osebam in so bili uporabljeni izključno za namen raziskave.

Intervjuje sem izvajala na spoštljiv, odprt in neobsojajoč način. Pri tem sem bila pozorna na to, da so se udeleženci lahko svobodno izražali in da njihovi odgovori niso bili vrednoteni kot pravilni ali napačni. Tudi pri interpretaciji rezultatov sem pazila, da sem njihove poglede predstavila spoštljivo, brez vrednostnih sodb in v skladu z namenom raziskave.

Zavedala sem se, da raziskava odpira tudi etična vprašanja, povezana z odgovornostjo trenerjev, razmerjem moči in delom z mladostnicami. Trenerji in trenerke se lahko pri svojem delu znajdejo v različnih dilemah, ko morajo usklajevati pričakovanja kluba, željo po športnem napredku in skrb za dobrobit igralk. Takšne dileme so pomembne tudi z vidika socialnega dela, saj opozarjajo na pomen refleksije, odgovornosti in občutljivosti pri delu z ljudmi. Kot poudarja Sobočan (2011), etično ravnanje v socialnem delu ne pomeni samo spoštovanja pravil, ampak vključuje tudi razmislek o vrednotah, odločitvah in posledicah lastnega ravnanja.

Med raziskavo sem z zbranimi podatki ravnala odgovorno. Avdio posnetki, transkripti in zapiski so bili shranjeni na z geslom zaščiteni napravi, dostop do njih pa sem imela samo jaz kot raziskovalka. Po transkripciji so bili intervjuji anonimizirani, po zaključku analize pa so bili avdio posnetki trajno izbrisani. Hranjeni so bili le anonimizirani transkripti, ki ne omogočajo prepoznave udeležencev ali oseb, o katerih so govorili.

Raziskava je bila tako izvedena v skladu z vrednotami etike socialnega dela, predvsem s spoštovanjem človekovega dostojanstva, zaupnosti, odgovornosti, refleksivnosti in profesionalne integritete (Sobočan, 2011).

4. REZULTATI

V nadaljevanju bodo predstavljeni rezultati, ki sem jih pridobila z raziskavo in kvalitativno analizo zbranega empiričnega gradiva. Rezultati so prikazani po temah, kategorijah in podkategorijah, oblikovanih na podlagi osnega kodiranja. Ugotovitve so ponazorjene z izbranimi izjavami intervjuvancev. Oznaka ob posamezni izjavi vsebuje črko, ki označuje intervju, in številko izjave v intervjuju (npr. A12), kar omogoča sledljivost podatkov do izvirnega gradiva.

4.1. Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci

4.1.1. Razvojne spremembe v adolescenci

Sogovorniki so obdobje adolescence opisovali kot zelo intenzivno razvojno obdobje, ki ga zaznamujejo številne telesne, čustvene in socialne spremembe. Več trenerjev je izpostavilo puberteto kot pomemben dejavnik, ki vpliva na vedenje, počutje in odnose mladih rokometašic (*1001 težavo imajo, to se mi zdi, da so glih dobro že lani prišle v puberteto. (B9), Največji vpliv na ta dekleta je pa itak puberteta (E8)*). Ena izmed trenerk je poudarila tudi svoje presenečenje nad izrazitostjo sprememb, ki jih puberteta prinese pri dekletih (*Jaz sem v bistvu mislila, da so to še dosti majhne, pa da še nimajo pubertete pa to. Ampak sem že lani zelo hitro dojela, da smo glih v tej dobri fazi. (B7)*). Med telesnimi spremembami so omenjali tudi menstruacijo (*Velik jih je letos dobil menstruacijo. (E9)*), ki lahko vpliva na počutje in pripravljenost za trening.

Po mnenju sogovornikov so mladostnice v tem obdobju bolj ranljive in občutljive za vplive okolja (*Punce so res v takem ranljivem obdobju. (B111)*). Pogosto prihaja do nihanja razpoloženja in počutja (*Ne vem, tako da se njihovo v bistvu to počutje skoz gre tako gor pa dol, res je tako v valovih. (B108), Njihovo nihanje razpoloženja deluje, kot da so deset let stare. (F19)*), kar trenerji opažajo tako na treningih kot med tekmovanji. Več sogovornikov je poudarilo, da se današnje generacije mladostnic razlikujejo od generacij v preteklosti (*V bistvu je vsaka generacija drugačna. (A6), Nova generacija, nov način razmišljanja, komunikacije, izražanja čustev. (D9)*). Opisovali so jih kot bolj izgubljene, kar so povezovali predvsem z občutkom negotovosti, zmedenosti in težjim prilagajanjem hitrim spremembam v okolju (*Letos so kr malo zgubljene pa mislim predvsem zaradi tega, kar jaz pravim temu nori svet, ki se trenutno dogaja (E7)*). Hkrati pa so posebej izpostavili tudi hitrejše odraščanje današnjih

generacij, pri čemer so imeli v mislih predvsem zgodnejše zanimanje za partnerske odnose, fante in druženje, ki je po njihovem mnenju prisotno že v mlajših letih kot nekoč (*»Kar se mi zdi, da je zdaj v teh generacijah veliko hitreje prišlo, kakor je pri nas«* (D20)). Poleg tega so omenili še drugačno okolje, v katerem mladostnicam za določen cilj ni treba vložiti toliko truda, kar so razumeli kot spremembo v odnosu do napora, vztrajnosti in doseganja ciljev (*stvari so se ful spremenile živijo v okolju, kjer jim ni treba za vsako stvar garat.* (F11)).

Eden od trenerjev opaža tudi drugačen odnos do napora, dela in odgovornosti, saj se mladostnice po njegovem mnenju bolj pogosto osredotočajo na pravice kot na odgovornosti (*Težko naredit nekaj, kar je težko.* (F12), *Pridejo na trening in tekmo s pravicami, ne pa z odgovornostmi, otrok misli, da ima pravico igrat.* (F14)). Kljub temu so posamezni sogovorniki izpostavili tudi številne pozitivne značilnosti današnje generacije igralk. Opisovali so jih kot prijazne, učno uspešne, redno prisotne na treningih ter pripravljene na napredek in trud. Pri tem so sicer poudarili, da to ne velja za vse igralke, vendar so večino doživljali kot odgovorne in zavzete (*No, jaz imam to generacijo večino prijaznih punc, večina se jih dobro uči v šoli. Ž15 imajo dobro prisotnost, ampak spet ne govorim za vse, je kakšna na primer, 3 ali 4, katere niso, ampak večina je dobro. Napredujejo, pridne se trudijo.* (C7)).

Izkušnje trenerke kažejo, da med igralkami obstajajo velike individualne razlike (*Res so ful si različne, tako ekstremno.* (D13)). Nekatere so zelo odprte in pripravljene govoriti o svojih občutkih ter težavah (*med tem, ko druge so totalno odprte, povejo, kaj mislijo, povejo, kaj hočejo.* (D15)), druge pa ostajajo bolj zaprte vase (*Predvsem ne vem, imam eno, ki je zaprta, pa težko izraža svoja čustva, ne komunicira, res moraš znat pristopit, da se ti odpre.* (D14)).

Posebej zahtevno se jim zdi delo s kategorijo Ž15 (*Zelo težko.* (D8)), saj gre za obdobje intenzivnega oblikovanja identitete in iskanja samega sebe (*Ene, spet smo pri tem, nekatere točno vejo, kaj hočejo, nekatere pa se zdaj iščejo v svetu interneta, v svetu komunikacije s fanti.* (D22)). Mladostnice se soočajo s številnimi novimi izzivi, kot so prehod iz osnovne v srednjo šolo (*Edino se mi zdi ta prehod iz osnovne šole v srednjo šolo. Mislim, da je tukaj za njih najhujše.* (A85)), vzpostavljanje partnerskih odnosov, druženje z vrstniki in obiskovanje zabav (*Predvsem se pravi ta svet fantov, svet žuranja* (D19), *in se to ful vidi, pa tudi ko so fantje nekje v bližini, se čist spremenijo, začnejo se kazat, hočejo bit neki več, da jih fantje opazijo, kako je točno v šoli, ne vem, vidim pa na treningu, da so z glavo drugje.* (E10)) ter sprejemanje telesnih in psiholoških sprememb (*Odraščanje, sprejemanje sprememb predvsem z odraščanjem jim je težko.* (D18)).

Sogovorniki so kot pomemben dejavnik sodobnega odraščanja izpostavili tudi močan vpliv socialnih omrežij in telefonov (*Največji pa najhujši vpliv imajo pa sigurno socialna omrežja, trenutno še ni čisto negativno, gre pa v to smer, da postaja negativno, predvsem v tem smislu, da tekmujejo med sabo, kdo ima več lajkov. (E11)*). Eden od trenerjev opaža zmanjšano sposobnost osredotočanja in pomanjkanje pozornosti pri igralkah (*Uf, predvsem naporne, z zelo malo pozornosti in zelo malo koncentracije. (G8)*). Omenjen je bil tudi pojav vapinga in uživanja alkohola med mladostniki (*Zdaj so ravno v teh letih, ko se začne eksperimentiranje z vapingom, alkoholom (G29)*). Obdobje adolescence so opisali kot kritično in rizično razvojno obdobje, ki zahteva veliko podpore in razumevanja s strani pomembnih odraslih oseb (*še posebej pri 13–14 letih, to je kritično in rizično obdobje. (H43)*).

4.1.2. Samopodoba, samozaupanje in primerjanje

Iz intervjujev je razvidno, da trenerji pri mladih rokometašicah pogosto zaznavajo težave na področju pozitivne samopodobe in samozaupanja. Več sogovornikov je poročalo o nizki samozavesti (*S tem, da nimajo toliko samozavesti. (A23)*, *ta generacija ima kar težave s samozavestjo. (C75)*), nizkem samospoštovanju (*Ker imam občutek, da se premalo cenijo. (C78)*) ter pomanjkanju samozaupanja (*Največja težava je ... Kako se že temu reče ... Da ne zaupajo same sebi, se pravi nimajo zaupanja v sebe, ne najdejo si motivacije. (D17)*). Po opazanjih ene od trenerk se številne igralkе soočajo z usmeritvijo v svoje šibke strani in dvomi vase (*Zelo so usmerjene v svoje minuse, kaj ne znajo, kaj jim ne gre, kaj jim manjka. (C76)*, *In zanimivo mi je, da imajo pogosto ravno tiste punce, ki imajo največ potenciala, največ dvomov vase. (C79)*).

Pomembna ugotovitev je tudi prisotnost pretirane samokritičnosti in perfekcionizma (*Ful so preveč samokritične. (B10)*, *Bojijo se narediti kakšno napako, želijo biti popolne, brezhibne. (C10)*, *Preveč same sebe kritizirajo, želijo biti popolne. (C18)*, *So zelo samokritične, želijo, da je vse popolno, in če ni tako, kot so si zamislile, je za njih že vse narobe. (D54)*). Trenerji so opisovali igralkе, ki si postavljajo zelo visoke standarde ter težko sprejemajo napake ali neuspehe. Ob tem se pogosto primerjajo z drugimi igralkami (*Pač vedno se primerjajo z drugimi puncami. (A26)*, *Velik problem je tudi, da se primerjajo med sabo. (C82)*).

Sogovorniki so omenili tudi obremenjenost z mnenjem drugih (*To imajo res veliko težavo, pa zmeraj je v njihovih glavah, kaj bodo drugi mislili, kako bo zgledalo. (A25)*) ter povečano osredotočenost na zunanji videz (*Pri puncah je res dosti bolj tema vsega, kako izgleda karkoli.*

(A28), so se začele ful obremenjevat s tem, kako zgledajo. (E39), Ocenjujejo tudi po zunanjih stvareh, kako zgledaš, kaj imaš oblečeno, kak telefon imaš. (F38)). Nekateri so kot del tega procesa izpostavili uporabo ličil in skrb za zunanjo podobo (*Se pa trudim, da na treningu tega ni preveč, predvsem kar se tiče ličil, ker nekatere že malo pretiravajo in se vidi, da z ličili potem boostajo svoj videz. (D48)*), ki pri mladostnicah pogosto predstavljata pomemben del oblikovanja identitete.

Po opažanjih ene od trenerk imajo lahko težave s samopodobo vpliv tudi na odnos do prehrane (*Ja, problem je v tem, da punce ne jejo, ne jejo v tem smislu, ker mislijo, da če bodo zvečer pojedle en kos kruha ali pa jajca ali kos mesa, da se bodo zaradi tega začele redit, in dejansko hirajo, so lahko cel dan na eni proteinski tablici, ni toplega obroka. (E42)*).

Kot pomembne varovalne dejavnike so trenerji poudarjali pomen normaliziranja razlik med posameznicami (*Pol pač predstavim, da ima vsak neko podobo, probam dopovedat, da vsi isti ne moremo biti. (A29), Vsaka zna nekaj drugega. (C81)*), sprejemanja vsake igralke takšne, kot je (*Ampak v moji ekipi to res ne vpliva toliko na počutje ali odnose, ker so punce res zelo različne. Jaz vedno pravim, da je vsako treba sprejeti takšno, kakršna je, če je tiha, je pač tiha ... Ko se bo želela pogovarjati, se bo, ampak je del ekipe (D47)*), ter zavedanja, da vsaka potrebuje svoj čas in prostor za razvoj (*Ampak jim vedno poudarjam, da to ne pomeni, da so druge boljše, ampak, samo da vsaka potrebuje svoj čas in svoj prostor. (C85)*). Pri krepitevi pozitivne samopodobe pomembno vlogo igrajo tudi pohvale in pozitivna povratna informacija (*jo pohvalim, (E35)*), saj lahko prispevajo k večjemu zaupanju vase in bolj pozitivni samopodobi (*Včasih jim rečem tudi take stvari, kot da si naj doma na ogledalo napišejo: »Jaz sem najboljša, rada se imam.« (C77), Vem, česa je sposobna, kaj bi lahko dosegla, in mislim, da se zato tudi dobro počutijo, ker so našle nekaj, v čemer so dobre in imajo nekoga, ki zna to še dodatno poudariti in jih naučiti, kako to pokazat... In potem dobijo neko pozitivno samopodobo. (G58)*).

4.1.3. Viri psihosocialnih stisk

Trenerji so prepoznali številne dejavnike, ki lahko pri mladih rokometašicah povzročajo ali poglobljajo psihosocialne stiske. Med najpogostejše omenjenimi so bile šolske obveznosti in težave, povezane z izobraževanjem (*V šoli, recimo če jim ne gre, zna biti pol kar precej slabe volje (B13), Ja, druga stvar je šola, ti pritiski, ki jih imajo, ocene. (E13), Velikokrat v pogovorih med sabo opazim, da jih šola res bremeni, ful se pogovarjajo o tem, kaj se dogaja v šoli, (H13)*).

Stiske so povezovali s slabšim učnim uspehom (*V glavnem ta punca je iz samih petk prišla na določene predmete, ko ima samo dvojko. (B59)*), odsotnostjo od pouka (*Letos smo imeli kar nekaj težav, tako da smo bili res pogosto na vezi. Problem je bil predvsem v tem, da so manjkale v šoli, na treningih pa so bile. (D107)*). Ena od trenerk zato redno spremlja šolski uspeh svojih igralk in ga vključuje v pogovore z njimi (*Jaz preverim spričevala, 2 spričevala na leto. (C13)*).

Pomemben vir stisk predstavljajo tudi družinske okoliščine (*Pa v bistvu težava tiči doma. Doma se ne pogovarja o tem. (A37)*, *Velikokrat pridejo punce do mene in se malo pogovorimo, jih vprašaš, kako so in že vidiš solzne oči, ker jih doma noben ne vpraša, kako so. (E17)*). Sogovornica je poročala o individualnih zgodbah igralk (*Skoraj vsaka punca je imela neko svojo zgodbo, svojo težavo. In vsaka je reagirala drugače. (D32)*), ki vključujejo osebne okoliščine zunaj športa (*Ampak za tem je pogosto nekaj drugega. Ni vedno samo roket ali trening, ampak stvari od zunaj, ki vplivajo nanje. (D34)*), izgubo staršev ali drugih bližnjih oseb (*punce so prihajale s tem, da jim je dedek ali babica umrla (C55)*, *Ena od punc je izgubila mamo in je zdaj brez očija in brez mami. (D27)*), ločitev staršev (*Veliko je tudi veliko ločenih staršev. (A41)*, *V 90 procentih so punce, ki so starši ločeni. (B15)*, *velik jih je, kjer so starši ločeni, to je za punce kar naporno, en teden pri očetu, en teden pri mami, če imajo tak režim, nekatere niti tega nimajo, so samo pri enem, in to po moje ful vpliva na njih. (E16)*, *veliko jih ima ločene starše, en teden pri enem, en teden pri drugem. (F28)*).

Nekateri trenerji so izpostavili tudi starševski pritisk na igralko (*in se potem zelo hitro opazi, da ti pritiski staršev negativno začnejo vplivat na njih. (B39)*, *so samo pritiski moraš, moraš, moraš in vplivajo na punce. (E18)*), kaznovanje z odvzemom treningov (*In ji je mama v bistvu prepovedala trenirat. (B60)*).

Kot pomemben vir psihosocialnih obremenitev so sogovorniki omenjali tudi ljubezenske odnose (*To je fant zapustil, mi jokamo na treningih za fanti. (C11)*, *pa potem pridejo še fantje, razhodi (G17)*), medsebojno tekmovanje med igralkami (*To je ena taka velika stvar, pa tudi tukaj tekmujejo med sabo, kdo je boljši, kdo ima kakšne ocene, rezultate na tekmovanjih in tako naprej. (E15)*) ter vpliv socialnih omrežij (*vplivajo tudi te internetne stvari ... Snapchat, TikTok, in vse to. Vedno več je teh slik, (D128)*, *Je cele noči na Snapchatu, Instagramu, Tik Toku, in išče neko potrditev. (E54)*, *Večinoma se danes za njih vse dogaja digitalno, na telefonih. (G56)*). Ena od trenerk je poročala tudi o primerih samopoškodovanja (*Opazila sem, da se je ena punca rezala. (B67)*), eden je poročal o težavah staršev s substancami (*Potem imaš pa še druge primere, kjer so doma težave, recimo starši, ki imajo probleme z alkoholom ali*

drugimi substancami. (G19)) in situacijah, ko mladostnice prevzemajo preveliko odgovornost za svojo družino (in potem punce prevzemajo neko skrb za družino, za druge člane doma, in seveda to vse prinesejo tudi na trening. (G20)).

Med dodatnimi dejavniki stiske so omenjali še težave, povezane s prehrano (*V bistvu prehrana eden problemov, zakaj so punce slabe volje oziroma pod stresom. (E40)*), strah pred neuspehom (*Mislim, večinoma je prisoten strah, pa hkrati želja po tem, da bi se pokazale, da bi res dobro igrale, ampak že vnaprej so velikokrat prepričane, da jim spet ne bo šlo, tako da bi jaz rekel. (G14)*) ter izgubo motivacije za roket (neka časa praktično ni bilo nič od nje kot igralke, enostavno je ni zanimalo, ni bilo motivacije. (G18), ko pridejo na treninge, so že utrujene in pogosto brez volje za trening. (H14)).

4.1.4. Pritiski v športnem okolju

Sogovorniki so poročali, da se mlade rokometašice v športnem okolju srečujejo z različnimi oblikami pritiskov. Najpogosteje so izpostavljali previsoka pričakovanja, ki si jih igralke postavljajo same (*Ampak največja težava se mi zdi pritisk, ki si ga dajejo same (D53), Same si nalagajo prevelike standarde. (E14), To je pritisk, ki ga ustvarijo same. (H37)).*

Čeprav nekateri trenerji menijo, da pritisk ne prihaja izrazito od staršev ali okolice (*Jaz imam občutek, da ta pritisk ne prihaja od staršev ali okolice, vsaj jaz ga ne zaznam. (D55), Pritisk je večinoma od igralk samih, starši ga dajejo zelo malo. (H38)*), so številni opisovali primere starševskega pritiska doma in med tekmami (*potem starši pritiskajo. (A32), in pri tistih otrocih je tega pritiska ful preveč, (B38)*). Posebej problematično se jim zdi poseganje staršev s tribun (*In je bila ena situacija, ko sem jaz vpila nekaj eni igralki, oče se je iz tribune drl nekaj drugega. (B42)*), še posebej kadar imajo starši tudi sami športno oziroma roketno preteklost (*Glede staršev ... Jahhh imamo določene starše, ki so včasih roket igrali, pa so bili dokaj uspešni. (B37)*).

Ena od trenerk opaža, da lahko prevelik pritisk negativno vpliva na kakovost igre in počutje igralk, medtem ko manj pritiska pogosto omogoča bolj sproščeno in uspešno nastopanje (*Nekeje pritiska jim itak tudi jaz dam, ampak sem ugotovila, da manj pritiska, kot ga dam, boljše igrajo. (B40)*). Nekateri so zato poudarili pomen prilagajanja pričakovanj in zmanjševanja pritiska pri igralkah, ki se že soočajo z različnimi težavami (*Kar se tiče čustvenega dela, se mi zdi, da jih probam ne preveč pritiskati, vsaj tiste, ki imajo težave. (D94)*).

Poleg zunanjih pričakovanj so sogovorniki izpostavili tudi psihični vpliv tekem (*Če je to slučajno tekma in zna tudi psihično vplivat. (A67)*), postavljanja ciljev (*in tudi ko sem se z njimi pogovarjala na začetku sezone, sem vprašala, kakšne cilje imajo za to sezono, kaj one pričakujejo od te sezone (C38), Jaz vedno na začetku sezone dam pobudo njim, da povejo, kaj si želijo. Letos so si želele medaljo. (D50)*) ter pojasnjevanja zahtev, ki so potrebne za doseganje zastavljenih ciljev (*jasno povedala, kaj vse to pomeni, kaj je treba narediti. (D51)*). Več trenerjev poudarja pomen truda in procesa pred samim rezultatom (*Jaz ne govorim, da na vsak način zmagat. (C39), Jaz pa nisem trener, ki bi dal rezultat na prvo mesto E67*).

Kot pomemben izziv so omenjali tudi usklajevanje želje po zmagi z vključevanjem vseh igralk v igro (*Boljše bi rade zmagale, na drugi strani pa pričakovanje, da morajo vse igrat. (F15)*), preprečevanje osipa igralk (*smo se bali, da bodo punce nehale, danes pa je realnost taka, da se borimo za vsakega igralca. Punce ne smejo nehat zaradi nekoga drugega, ker delajo nekaj, kar imajo rade punce so ostale, pa še nekaj novih smo dobili. (F7)*) ter ohranjanje motivacije po porazih (*pridemo med prvih šest v državi, in nam je uspelo, ampak potem v drugem delu nismo izgubili nobene tekme za manj kot deset golov, in je bilo to ful demotivacijsko za celo ekipo. (G41), Imamo tekmo, kjer res dobro treniramo, en teden pripravimo vrhunski načrt, odigramo dobro tekmo, pa na koncu zgubimo za en gol, naslednja dva tedna pa padejo čisto dol. (H36)*). Nekateri trenerji zato načrtno ustvarjajo okolje, v katerem je trening prostor brez pretiranega pritiska (*Pritiske treningov mislim, da sploh ne čutijo, na treninge ful rade hodijo. (G39)*), poudarjajo uživanje v igri (*Začeli smo drugače gledat na vse skupaj, bolj v smeri, da je pomembno, da punce uživajo na igrišču. (E70)*), ustvarjanje pozitivne tekmovalnosti (*In ko smo prišli do te točke, je bilo tudi na treningih ful lažje, začele so se učiti, spodbujati med sabo, si pomagati, ustvarjati tisto zdravo konkurenco. (E71)*) ter usmerjenost v procesne cilje namesto zgolj v rezultat (*smo se letos usedli in sem jim rekel, da rezultatskih ciljev ne bomo postavljali, ampak tri druge cilje. (G42)*).

4.2. Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju

4.2.1. Skupinice, vloge in spreminjanje odnosov

Trenerji so odnose v ekipi opisovali kot pomemben dejavnik počutja igralk. V ekipah pogosto nastajajo manjše skupinice in neformalne vloge, zaradi česar se lahko posamezne igralk počutijo bolj ali manj vključene (*Povsod, kjer je skupina ljudi in tudi v rokometu, kjerkoli, imaš te klane, mislim skupince (A54), Ja mogoče kakšne 2 ali 3 punce so take, ki niso povsem*

vkjučene , ampak jih druge punce ne žaliyo in ne, da jih ne sprejmejo v ekipo, kar se je v prejšnjih letih na primer dogajalo (C33), V vsaki ekipi imam po dve, jaz temu rečem liderki, ampak v pozitivnem smislu. (E29), Letos se je pa to malo razdelilo v dve skupini da se je to razdelilo, in čeprav punce med sabo nimajo težav, se ful dobro razumejo, je bila ta ena, ki je povzročila te razlike. (H34)). Odnosi med igralkami se v tem obdobju po opažanju ene od trenerk hitro spreminjajo, (V bistvu je tko. En dan so najboljše prijateljice, drugi dan so skregane in ne vem, zakaj so skregane, tretji dan so spet prijateljice. (B12)).

Kljub temu trenerji izpostavljajo, da je povezanost ekipe zelo pomembna za dobro počutje, motivacijo in vztrajanje igralk v športu (*Določenim je ful pomembno, am določene tudi ratajo slabe volje, če pač v ekipi niso odnosi v redu pa tudi je pomembno (B31), Zelo veliko vplivajo odnosi na počutje. (G27)*). Pri tem ima pomembno vlogo medvrstniška podpora, vključevanje novih igralk in pravočasno prepoznavanje negativnega vpliva posameznic na ekipno vzdušje (*delajo na tem, da bi se čim prej vključila, je pa res, da je prišla kasneje in je to težje, tko da ja, so pozitivne in negativne stvari, sploh ker imaš ene, ki trenirajo že šest let in ene, ki so letos prišle, jih je težko povezati (E32) Druge punce že napišejo, okej, vse bo v redu (F33)*).

4.2.2. Konflikti, govorice in izključevanje

Trenerji so poleg pozitivnih odnosov v ekipah zaznavali tudi različne konflikte. Ti se kažejo skozi širjenje govoric, prepire med igralkami, napetosti med tekmo in neprimerno komunikacijo ob napakah. Pri tem so imeli v mislih predvsem poniževalne opazke, žaljive oznake, medsebojno obtoževanje, povzdigovanje glasu ter podajanje navodil na način, ki ni podporen, ampak lahko pri igralkah povzroča dodaten pritisk ali občutek krivde (*je prišlo ven, da so se 3 igralke , ki so bolj glavne, nekaj pogovarjale, da so o eni nekaj rekle, na način pa da je kmetica, da je čudna. (A56), Potem vedno več se kr prepirajo med sabo. (B11), če kateri ne gre, začnejo druga drugi govoriti, kaj bi morala narediti, dvignejo glas, kar meni kot trenerju ni v redu, vsaj ne na tak način. (D56)*). V nekaterih primerih se v konflikte vključijo tudi starši, kar lahko reševanje situacije še dodatno oteži (*V bistvu pa je nastal problem pri starših, (A57)*).

Eden od trenerjev je poudaril, da konflikt ni vedno samo negativen, saj lahko ob ustreznem pogovoru vodi tudi v urejanje odnosov in izboljšanje ekipne dinamike (*si dajo petko, se tudi skregajo kdaj, ampak jaz mislim, da je to zdravo ker pomeni, da jim ni vseeno ... (G32)*). Kljub temu pa lahko močan negativen vpliv posameznice, na primer nasprotovanje trenerju, vplivanje na druge igralke, ustvarjanje razdeljenosti v ekipi in oblikovanje skupine proti trenerju,

povzroči tudi širšo ekipno krizo (*Imaš punce, ki so proti meni, in potem to povzroči težave, ker težko se zoperstaviš igralki, ki ustvarja razlike in se postavi na svojo stran. Imeli smo že kar resno krizo zaradi tega. (H32)*).

4.2.3. Krepitev ekipne povezanosti

Trenerji ekipno povezanost krepijo predvsem z jasnimi mejami spoštljivega vedenja, spodbujanjem medsebojne podpore in učenjem empatije (*Jaz sem od njih zahtevala, naj se začnejo malo bolj spodbujati in komunicirati med sabo (A62), Ne glede na to, kako pomembna si za ekipo, če se tako obnašaš, greš ven in ne igraš več, če ne spoštuješ ostalih igralk. (C91), Da se postavijo v kožo drugega, kako bi se one počutile v taki situaciji. (C93)*). Eni od trenerk se zdi pomembno, da se igralka med seboj podpirajo tudi ob osebnih ali življenjskih stiskah posamezne igralka (*pa so ji tudi punce stale ob strani. (D28)*).

Pri gradnji povezanosti imajo pomembno vlogo medsebojno zaupanje, občutek pripadnosti in redni stik z igralkami (*Pa to neko pripadnost, da imajo povezanost (A75), Ker mi je to pomembno in vedno pravim, če si med sabo ne zaupamo in si ne pomagamo, potem težko delamo skupaj (D77), Mi smo vsak dan skupaj uro in pol... In v tem času gremo čez vse, čustva, jok, smeh, napredek (D78)*). Trenerji povezanost spodbujajo tudi z aktivnostmi za krepitev ekipne povezanosti, sproščenim treningom, druženjem izven igrišča (*Večkrat smo šle na kakšen team building. (B33), da ni vse toliko za razmišljati, ampak da se malo sprostijo. Da je trening bolj sproščen, da je malo več smeha, zabave, da se gradi ekipa, (D83)*). Poleg tega igralka povezujejo tudi skozi vaje na treningu z načrtnim spodbujanjem sodelovanja med različnimi igralkami v skupinah in parih. (*da niso skos ene in iste skupaj, da naj se malo pomešajo. (A63), Vedno jih dajem v skupine, recimo, ko smo šle na bowling lani, sem jih dala po skupinah, pač tiste, ki se niso razumele med sabo oziroma, so se najmanj družile. Tudi v parih, ko na treningih delamo kakšne vaje, so zmeraj drugače, morajo biti. (B35)*).

Takšni pristopi lahko postopoma izboljšajo odnose med igralkami ter prispevajo k občutku sprejetosti in razumljenosti v ekipi (*Na eni točki se potem navadijo, pa se začnejo razumeti. (B36), ampak jaz načeloma delam tako, da dam skupaj tisto, ki je najslabša, pa tisto, ki je najboljša, zato da ima ta šibkejša neko oporo. (E33)*). Trenerji so pri tem izpostavili motivacijo in podporo, saj želijo, da tekmovalnost ne vodi v izključevanje, ampak v skupni napredek (*in na koncu smo se uvrstili na tretje mesto. Mi smo morali imeti vse punce, ki so to razumele, da ona mora trenirati, ker če je ne bi bilo v голу, bi bili na koncu šesti, ampak so se punce na koncu*

vse skupaj motivirale in podpirale, da smo bili boljši. (H19)). Dobra ekipna povezanost po mnenju enega od trenerjev prispeva tudi k temu, da igralka ostanejo v športu (*če to narediš prav, jo lahko dolgoročno zadržiš v športu (F37), skozi ta odnos jih tudi obdržiš v športu (F50), pri čemer lahko pomaga tudi povezovanje ekipe brez telefonov (G50)*)).

4.3. Prepoznavanje psihosocialnih stisk pri igralkah

4.3.1. Znaki stiske v vedenju, komunikaciji in telesni govorici

Trenerji so psihosocialne stiske pri igralkah najpogosteje prepoznavali skozi spremembe v vedenju, dalj časa trajajoče spremembe v počutju in vedenju igralka, slabšo koncentracijo in manjšo pripravljenost za delo (*Predvsem sprememba vedenja. (A35), Ali pa opazim, da se z neko igralko nekaj dogaja, en dan, dva, tri, vidiš, da ni taka kot običajno. (C68), Mislim, takoj vidiš po pristopu, kako pripravljena pride na trening za delo. (G21)*). Pogosto so izpostavili tudi spremembe v razpoloženju (*Na primer, pred kratkim je bila ena punca, ki je 14 dni prihajala brez volje (D71), predvsem nejevolja, slaba volja, slabo razpoloženje, H28*), umik iz skupine oziroma izolacijo (*Kakšne se začnejo malo umikat (A36), Tako bom rekla, jaz zelo zaznam, da se izolirajo, in mi z nasmehom želi odgovoriti, ampak vem, da je tisti nasmeh tak na silo, in tukaj potem jaz vztrajam, skozi pogovor (E34)*). Prav vsi trenerji pa so kot znak stiske omenili jok in večjo občutljivost igralk (*ene jokajo, (C29), solzne oči, vse pove (F26), Ko smo prišli v avto, se je začela jokati (H21)*)).

Pri nekaterih igralkah so trenerji stisko zaznali tudi skozi čustveno napetost (*Ene postanejo živčne. (C30)*), agresijo in impulzivnost (*Pri drugih vidiš več agresije. (D74)*) ali izpade jeze ali čustvenih izpadov (*ali pa po kakšnih neumnostih, tako kot jih delajo, a ne zdaj, če se bo ena prišla, mislim, prišla na trening pa se začela kar dret na, vse, (B82), ena ima recimo kar precej težav z obvladovanjem jeze in čustev (G16)*). Poleg vedenjskih sprememb so kot pomembne znake omenjali tudi držo telesa, obrazno mimiko in način komunikacije (*že po mimiki obraza, (E20), vedno pravijo, da sem vedno samo jaz tisti, ki jih vidi. Na njihovih obrazih se to zelo hitro opazi. (H27), po načinu komunikacije vidim, kaj se dogaja (D68)*). Nekatere igralka so stisko prikrivale z vedenjem, s katerim so želele sporočati, da so v redu (*Lahko se mi na ven smeji in se vede, da je okej, ampak jo čutim, da enostavno ni okej. (E21)*), druge pa so jo izražale preko izgovorov, slabšega treninga, izostajanja, užaljenosti, zmedenosti ali razočaranja (*Potem pa so se začeli pojavljati izgovori, da je najlažje reči »ne morem« ali »ne znam«. (D33), in so potem dostikrat razočarane. (G12)*)).

4.3.2. Pomen poznavanja igralke in njenega okolja

Sogovorniki so poudarili, da je za prepoznavanje stiske pomembno dobro poznavanje igralke in njenega širšega okolja. Pri tem so izpostavili pomen poznavanja družinskega ozadja (*Ja pri njih vidiš res dosti hitro, da je nekaj narobe, sploh pa če poznaš mislim, ne njihovo plat zgodbe, ampak njihovo tako zgodbo, pač otroštva, tako bolj vidiš, kakšne odnose imajo tudi v sami družini ali se sploh pogovarjajo. (A38), In potem moraš kot trener znati prepoznati, kaj je v ozadju, kaj se dogaja doma, in se temu prilagoditi. (D35)), značaja in sposobnosti posamezne igralke (Pa se vidi, jaz že vse poznam kakšne imajo karakterje. (C19), in jaz vidim, da jih to vedno bolj obremenjuje, zato se jaz ful ukvarjam z vsako posebej, vsako res dobro poznam. (G57)) ter osebnih izkušenj z mladostnicami podobne starosti, predvsem iz družinskega okolja, kar jim omogoča dodaten vpogled v njihovo doživljanje, vedenje in razvojne značilnosti (*Imam recimo dvojčici in sta v moji skupini, pa lahko iz tega malo sklepam, kako pa kaj. (F18), Ja, definitivno, jaz lahko recimo zelo natančno govorim tudi iz domače izkušnje, pri mojih hčerkah, ki sta teh let. (G15)).**

Pomembno vlogo ima tudi vsakodnevni stik z igralkami (*ker smo vsak dan skupaj (B21)) in večletno spremljanje iste igralke oziroma generacije (ker jih že tako dolgo poznam (D67), ampak sem zdaj že tri, štiri leta z nekaterimi, tako da zdaj vem, kdo kaj reče in na kakšen način. Vendar pa je zagotovo veliko težje, če si samo eno leto z njimi. (H55)), saj trener tako lažje opazi spremembe v vedenju, počutju ali komunikaciji. Nekateri trenerji so poudarili tudi redno preverjanje počutja pred treningom (*Jaz imam tudi navado, da pred treningom vedno vprašam, kako so, ali je v šoli vse v redu, kako so ocene (D76)) ter upoštevanje individualnih razlik pri izražanju stiske, saj se vse igralke ne odzivajo enako (ampak res je pa od vsake posameznice odvisno. (B80)).**

4.3.3. Razlikovanje vsakdanjih težav in resnejših stisk

Trenerji so opozorili, da prepoznavanje stiske ni vedno enostavno, saj je včasih težko ločiti med običajno vsakdanjo težavo in globljo psihosocialno stisko (*imam eno punco, ki se veliko smeje, ko se skos smeje, če pride kakšen dan na trening, ko se samo pač ne smeje, rečem, okej mogoče ima slab dan, ni nič hujšega (B78), Ampak takrat, po teh izpadih, pa vem, da res nekaj ne štima, da ni samo ena slaba ocena ali pa da ni dobro spala. (B83), In takrat, ko se ta agresija pojavi, jih vprašaš, če je kaj, ker veš, da to ni njihovo običajno vedenje. Včasih pa tudi malo počakaš, kakšen trening ali dva, da vidiš, ali je samo trenutek ali nekaj več (D75)). Pri tem lahko na*

presojo vpliva tudi razpoloženje trenerja, saj lahko njegova utrujenost, slaba volja ali obremenjenost izven treninga vpliva na to, kako hitro prepozna stisko pri igralki in kako se nanjo odzove (*ali pa mogoče, da kdaj jaz pridem slabe volja že iz službe na trening pa ne opazim mogoče takoj, da ena puncica nekaj ne štima, da se ne počuti dobro, pol jo pa še jaz kaj kregam in v bistvu še slabše (B76)*).

Več sogovornikov je poudarilo, da igralka globljih stisk pogosto ne razkrijejo takoj (*Ko pa gre za bolj resne, družinske stvari ali kaj globljega, tam pa ne. Tega ne povedo tako hitro. (D79)*). Pri prepoznavanju so zato pomembne tudi informacije soigralk (*Včasih sicer kaj izveš od drugih, od soigralk (D80)*) in staršev (*in na tak način komuniciram, ne dovolim, da grejo iz dvorane, pa da mi ne povejo, če je nekaj narobe, vedno pridem do neke točke, da vidim, da nekaj je, tudi če me prej starši pokličejo ne je, in potem imam že neko informacijo vnaprej. (E37)*). Umik igralk je bil večkrat prepoznan kot znak, ki zahteva dodatno pozornost (*potem pa vidiš, da se ena začne malo umikat, je bolj vase zaprta, ne komunicira toliko in takoj veš, da se nekaj dogaja, da se bo treba usest pa pogovoriti, če je kaj resnega (G25)*). Ob tem sta trenerja poudarila tudi pomen premišljenega vključevanja trenerja, pri čemer trener presodi, kdaj je njegova pomoč potrebna in do katere mere se lahko vključi, ne da bi pri tem presegel meje svoje vloge (*Jaz se res trudim, da ne grem pregloboko v osebne stvari, razen kadar je to res potrebno, ko vidiš, da ima katera res stisko in potrebuje pomoč, takrat se pa seveda vključiš in pomagaš, kolikor lahko ... (G55)*) ter previdnega preverjanja informacij, preden si trener ustvari zaključek o dogajanju. Pri tem trenerji ne izhajajo samo iz prve izjave ali ene strani zgodbe, temveč poskušajo presoditi, kaj se je dejansko zgodilo, posebej v situacijah, kjer so prisotna namigovanja, različne razlage dogodkov ali medsebojni konflikti med igralkami (*Za punce pa načeloma nisem imel težav ugotoviti, kaj je res in kaj ni. Zdi se mi, da imam kar dober občutek za te besedne igrice, da na koncu vedno ugotovimo, kaj je resnica. (H56)*).

4.4. Načini podpore in odzivanja trenerja

4.4.1. Vzpostavljanje zaupanja in varnega prostora

Iz intervjujev je razvidno, da trenerji kot osnovo podpore razumejo ustvarjanje varnega okolja, v katerem se igralka počutijo sprejete in lažje spregovorijo o pomembnih temah (*jim dat neko varno okolje. (A13)*). Pri tem poudarjajo pomen poslušanja, pogovora in spodbujanja igralk, da svoje težave ubesedijo (*Mislim vsaj po mojem mnenju ... Znati jih moraš poslušati. (A14)*, Uf,

veliko smo se pogovarjale o raznih stvareh. (A17), predvsem pogovor, pogovor, pogovor. (E43)).

Pomemben del zaupanja predstavljajo tudi iskreno komuniciranje, pri katerem trener igralke ne zavaja, govori odkrito in dosledno ravna v skladu s svojimi besedami, upoštevanje dogovorov in zaupnost pogovora. Trenerji so poudarili, da igralke lažje zaupajo, če trener ravna dosledno in se drži tega, kar reče (*zame je zelo pomembno, da mi poveste resnico. (C60), Pri nas se res držimo dogovorov. (C62), stvari, ki jih rečem, tudi držim. (G37), kar rečem, to dejansko velja in se zgodi. (H10)*). Hkrati poudarjajo, da morajo igralke vedeti, da lahko trenerju zaupajo tudi osebne stvari (*Pravim, čim več biti v stiku s temi puncami, da mi zaupajo, da vedo, da bodo stvari, ki jih povedo meni, ostale med nami. (H44)*).

Trenerji zaupanje gradijo tudi z individualnim pristopom, pri katerem igralke ne izpostavljajo pred celotno ekipo (*nikoli pa ne delam to pred vsemi. (B27), Jaz imam načeloma tak način, da vedno pokličem punco, ampak tako, da ostali del ekipe tega ne vidi. (H40)*). Več trenerjev je izpostavilo tudi svojo dostopnost izven treningov, saj igralke včasih podpora potrebujejo tudi zunaj športnega okolja (*da me lahko pokličejo, dejansko sem jim na voljo 24/7. (E45), Vedno jim povem, da če potrebujejo pomoč, me lahko pokličejo kadarkoli – tudi ponoči. (C109)*).

4.4.2. Komunikacija in reševanje težav

Pri reševanju težav trenerji najprej izpostavljajo pogovor z igralko in šele nato vključevanje drugih oseb, predvsem staršev. Pomembno se jim zdi, da najprej razumejo igralkino doživljanje situacije in ji dajo možnost, da pove svojo plat zgodbe (*Prvo sem probala z njo rešit, vedno sem jo vprašala, če starši vejo kaj o tem, če se lahko z njimi pogovorim. (A19)*). Težave rešujejo postopno, preko individualnega ali skupinskega pristopa, odvisno od situacije (*prvo posamezno pristopaš, potem pa če vidiš, da moraš reševati v bistvu situacijo s celo ekipo, greš pa s celo ekipo. (A20)*).

Trenerji poudarjajo, da je pri občutljivih pogovorih pomembna spoštljiva, podporna, mirna in neobsojajoča komunikacija (*vse spet moraš reševati z neko zdravo komunikacijo. (A21), Nisem taka, da bi jih takoj obsojala, ampak želim razumeti, kaj se dogaja. (C67)*). Nekateri pri tem uporabljajo bolj neposreden pristop, saj menijo, da so igralke že dovolj stare, da lahko razumejo odkrit pogovor (*Zato sem jaz potem zelo odkrita do teh punc. (D40), Vedno jim rečem – jaz sem lahko z vami 24/7, vedno vam bom pomagala. (D41)*).

Ob tem trenerji poudarjajo, da pomoč ni enostranska, saj mora tudi igralka sprejeti podporo in vložiti svoj trud (*Jaz ne morem delati namesto vas, lahko samo pokažem. Če ti ne želiš moje pomoči, če ne sprejmeš in se ne trudiš, potem ne more iti naprej. (D42)*). Nekateri trenerji spodbujajo tudi samostojno komunikacijo igralk in prevzemanje odgovornosti, na primer pri sporočanju odsotnosti ali iskanju pomoči (*dovolj stare, da to naredijo same, ne da starši pišejo namesto njih. (F53)*).

4.4.3. Prilagajanje odziva med treningom in tekmo

Trenerji svoj odziv prilagajajo glede na posamezno igralko, situacijo in okoliščine treninga ali tekme. Pri tem poudarjajo, da se igralk med seboj razlikujejo, zato enak pristop ne deluje pri vseh (*da vem približno na kakšne načine pristopat do določene igralk, kdaj umirit, kdaj biti jezna in »udariti po mizi«. (B30), Ja, seveda, one so si vse različne (C28)*).

Med tekmo trenerji nimajo vedno dovolj časa za poglobljen pogovor, zato se pogosto odzovejo s kratkim umikom igralk iz igre ali s trenutkom za pomiritev (*takrat pa jaz njo dam ven iz igre. (C25), po navadi jo pokličem ven, da se pomiri, ji namenim trenutek pozornosti, da zadira in nato lahko spet stopi v igro. (B29)*). Pri hujših čustvenih odzivih lahko igralka dobi tudi čas za umiritev v garderobi (*če so res kakšni hudi izpadi pa to, jih znam poslat v garderobo, da so se umirile. (B87)*).

Na treningih imajo trenerji več možnosti za prilagajanje, pogovor in iskanje drugačnih poti. Pri tem prilagajajo vaje, položaje in način dela ter iščejo močne strani posamezne igralk (*Na treningih pa si lahko pred in po treningu več časa vzamem. (C26), Če še vedno ne gre, zamenjamo pristop – vajo, položaj. (C51), Takrat je treba najti drugo pot, skozi pogovor, prilagoditve in iskanje rešitev. (C53)*). Poleg tega uporabljajo tudi spodbudo, tolažbo in učenje iz napak (*tako bolj z besedo, ali pa jih objet, da bolj jih stisneš ... Spodbujati, da vse bo super, da optimistično gledajo. (C32), vedno govorim, naj uživajo, da je rokomet igra, in tudi če nekaj ne gre, ni konec sveta. (E64)*).

4.4.4. Motiviranje in procesno vodenje

Pri motiviranju igralk trenerji poudarjajo pomen postopnosti, razlage in jasnega namena vaj. Igralkam želijo pokazati, zakaj določeno stvar delajo, in jih voditi skozi proces učenja (*vedno povem, zakaj delamo neko vajo. (E63), ni dovolj, da samo prideš na trening, moraš vedeti, zakaj nekaj delaš. (D66)*). Nekateri pri tem uporabljajo tudi videoanalizo, pogovor in postopno

stopnjevanje zahtevnosti vaj (*Najprej vedno začnemo s pogovorom ... Pogledamo tudi kakšen videoposnetek. (D61), najprej dam lažjo situacijo, da ji uspe, potem pa postopoma težjo. (D62)*).

Trenerji motivacijo gradijo tudi s pozitivno povratno informacijo in pogovorom o občutkih ob uspehu ali neuspehu (*Ko naredi nekaj dobro, ni samo »bravo«, ampak ji konkretno povem, kaj je bilo dobro. (D63), da se pogovorimo o občutkih ... Kako se je počutila, ko ji je uspelo, in kako, ko ji ni. (D64)*). Pomembno se jim zdi, da igralka ne razmišlja samo o rezultatu, ampak tudi o lastnem napredku, trudu in procesu (*če boste delale zase, vam bo avgusta lažje na treningu. (E47)*).

4.4.5. Podpora ob osebni ali družinski stiski

Ob osebnih ali družinskih stiskah trenerji poudarjajo predvsem čustveno podporo, normaliziranje stiske in dovoljenje za izražanje čustev. Igralkam skušajo pokazati, da stiska ni nekaj nenavadnega in da si lahko vzamejo čas za predelovanje težkih dogodkov (*Razložim jim, da je to del življenja in da niso edine, ki se jim to dogaja. (C56), Pomembno se mi zdi, da si dovolijo čutiti – da se z jokajo, da dajo to iz sebe. (C57)*).

Trenerji ob takih situacijah pogosto prevzamejo podporno vlogo in igralkam sporočajo, da niso same (*Zato jih poskušam podpreti, da grejo čez to. (C58), Tam jim vedno povem, da sem tu, če karkoli rabijo. (D44)*). Nekateri so poudarili tudi, da je pomembno igralkam zagotoviti varen in umirjen prostor, kjer niso dodatno izpostavljene pritisku, zasliševanju ali obsojanju, ter jim ponuditi podporo, še posebej kadar gre za zahtevne družinske okoliščine (*moraš dat mir in podporo. (F35)*).

4.4.6. Usmerjanje k dodatni pomoči

Trenerji se pogosto doživljajo kot pomembna opora igralkam, vendar se hkrati zavedajo, da vseh težav ne morejo rešiti sami. Zato igralka po potrebi usmerjajo tudi k drugim oblikam pomoči (*probamo rešit sami, kolikor se le da ... če pa ne gre, jaz pol zmeraj vprašam, če lahko govorim z mami, z očijem, ne vem, s sestro, jim probam ponuditi jaz pomoč kot tretja oseba. (A42)*). Ena od trenerk je poudarila tudi pomen iskanja pomoči v šoli (*Tudi jaz jim zmeraj rečem, da naj v šoli pristopijo do tretje osebe. (A43)*).

Pomembno se jim zdi tudi zmanjševati stigmo psihološke pomoči, saj jo mladostnice včasih doživljajo kot nekaj negativnega (*pa jim dam vedeti, da to pa ni nič takega. Če rečeš, grem k psihologinji, to je za njih tudi neka tabu tema. (A44)*).

4.4.7. Sodelovanje s starši in šola

Pri podpori igralkam imajo pomembno vlogo tudi starši in šola. Trenerji so opisovali primere, ko so se s starši povezali ob resnejših stiskah, težavah v šoli ali družinskih situacijah (*Takrat sem kontaktirala starše. (C64), in sem potem s starši sodeloval. (H17), sem v kontaktu z njihovo športno pedagoginjo. (D106)*). Pri tem poudarjajo, da mora biti komunikacija s starši premišljena, saj gre pogosto za občutljive teme, povezane s čustvenim doživljanjem, psihološkim stanjem in osebnimi stiskami igralk. Trenerji se pri tem ne pogovarjajo le o športnem napredku ali vedenju na treningu, temveč tudi o vsebinah, ki lahko posegajo v zasebnost otroka in družine, zato morajo biti pri pristopu posebej previdni (*Mislim, izziv sodelovanja s starši je bil po moje predvsem to, ker sem prvič mogla komunicirat z njimi glede čustvenega in psihološkega stanja njihovih otrok. (D115)*).

Nekateri trenerji so izpostavili tudi pomen odprtega odnosa s starši in skupnih pogovorov, pri čemer poskušajo ohraniti zaupnost do igralk (*Pri nekaterih primerih, predvsem pri dveh puncah, smo imeli tudi skupne pogovore. (D110), Nisem izdala, kaj mi je katera konkretno povedala. (D111), Tudi sicer imam s starši odprt odnos. (D113)*). Hkrati trenerji postavljajo tudi meje staršem, predvsem z jasnim sporočanjem, kakšna je njihova vloga na tekmah in treningih ter kje se začne strokovna odgovornost trenerja. To pomeni, da od staršev pričakujejo podporno spremljanje tekm, brez poseganja v navodila, odločitve in vodenje igre, saj lahko takšno vedenje pri igralkah povečuje pritisk ali moti športni proces (*če pride na tekmo, da naj v tišini spremlja oziroma navija, da ima pač trenerja za to na igrišču. (B46), jasno postavit mejo ... Moraš tudi tukaj postaviti mejo in vztrajati pri svojem. (F59)*).

Trenerji so omenjali tudi primere, ko starši šport uporabljajo kot kazen v obliki prepovedi obiskovanja treningov, s čimer se večinoma ne strinjajo (*Vedno poskušam staršem razložiti, da kazen v obliki prepovedi treningov ni dobra. (C65)*). Nekateri pa sodelovanje s starši razumejo tudi širše, kot del klubske skupnosti in odgovornosti za razvoj igralk (*dober sestanek, vsi skupaj, starši in punce, postavili neka osnovna pravila. (F52), starši ful vpeti v klub. (F57)*).

4.4.8. Vloga trenerja kot pomembne odrasle osebe

Trenerji svojo vlogo razumejo širše od samega učenja rokometu. Več jih je poudarilo, da pri delu z mladimi igralkami rokometno znanje ni dovolj, saj trener prevzema tudi vzgojno, podporno in odnosno vlogo (*Znanje je prvo, to sigurno, ampak to ni dovolj. (F40), Res se veliko pogovarjam z njimi. (C107), Rabijo, da jih poslušam, da jih podpiram, da jim pokažem, da ti je mar. (C111)*).

Nekateri trenerji so svojo vlogo opisali kot večplastno, saj so hkrati trenerji, zaupniki, vzgojitelji in pomembne odrasle osebe (*sem vse – trener, mama, varuška, psiholog, učiteljica. (C106), Jaz bom tako rekla, pri teh puncih se mi zdi, da sem mama, oče, fizioterapevt, psiholog, trener, učitelj. (E81), si hkrati oče, mama, trener, psiholog, učitelj ... vse. (D117)*). Pri tem poudarjajo tudi pomen meje med bližino in avtoriteto, saj želijo biti igralkam dostopni, vendar hkrati ohraniti jasno trenersko vlogo (*Jaz imam z njimi dosti prijateljski odnos. (B50), Res samo na tist prijateljski način ... Vejo pa, kje so moje meje. (B53), ampak najprej sem trener. (E79)*).

Trenerji se zavedajo, da imajo lahko na igralke dolgoročen vpliv. Nekateri želijo biti oseba, na katero se bodo igralke lahko spomnile tudi kasneje, ne samo zaradi rokometnega znanja, ampak zaradi podpore, vrednot in občutka varnosti (*V prvi fazi hočem bit nekdo, na katerega bo čez 10 let lahko pomislila. (E77), hočem bit nek zaveznik, neka prijateljica. (E78), Prinese disciplino, odgovornost, odnose in vrednote za življenje. (C105)*). Pri tem poudarjajo tudi pomen reda, discipline, odgovornosti in enake obravnave igralk (*Več bo igrala tista, ki je cel teden dobro trenirala, tukaj ne delam razlik. (H9), naučijo se, da morajo obstajati pravila in disciplina. (H11)*).

4.5. Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori

4.5.1. Negotovost in meje pomoči

Iz intervjujev je razvidno, da se trenerji pri delu z mladimi rokometaricami pogosto srečujejo z občutkom negotovosti, predvsem kadar se znajdejo pred stisko, na katero nimajo takojšnjega odgovora. Nekateri so izpostavili, da si želijo igralkam hitro pomagati, vendar v določenih trenutkih potrebujejo čas za premislek (*Ammm ... Po mojem to, da ne najdem odgovora tako hitro. (A47), kolikor bi si želela jim tako hitro pomagat. Rabim kdaj tudi jaz čas, da moram prespati situacijo. (A48)*).

Pomembna dilema trenerjev je tudi iskanje pravega pristopa, saj se zavedajo, da lahko neprimeren odziv situacijo še poslabša (*meni je tudi težko, če prepoznam neko težavo, kako se soočati z njo, kako pravilno pristopiti, da ne bo to narobe pa bo pol zaradi mene še hujša celotna situacija. (A53), Zdaj najti to zlato sredino ... je težko. (D16)*). Ob tem so poudarili pomen izbire pravih besed in preverjanja informacij, predvsem v konfliktnih med igralkami (*zmeraj probam najti neke prave besede. (A49), ne moreš glih eni vse verjet takoj na prvo žogo. (A50)*).

Več trenerjev je izpostavilo tudi močno željo po pomoči, hkrati pa zavedanje, da vseh težav ne morejo rešiti sami (*jaz sem ful tak človek, da hočem pomagati. (B72), pri določenih stvareh preprosto ne moreš pomagati. (B73), ko nekdo ima težave doma, ti poslušaj o tem in čutiš, da bi rad pomagal. (H51)*). Pri tem se pojavlja tudi vprašanje meja vpletanja v družinske in osebne situacije, saj trenerji ne želijo posegati pregloboko, razen kadar ocenijo, da je pomoč res potrebna (*ampak tudi tukaj sem se rajši distancirala, ker pri določenih pač res ne prideš nikamor. (B66), ne grem pregloboko v osebne stvari, razen kadar je to res potrebno. (G55)*).

Za nekatere trenerje je poseben izziv tudi to, da stiske igralk odnesejo s seboj domov in o njih razmišljajo tudi izven treninga (*predvsem to, da tega ne nosim s sabo domov. (D84), začneš razmišljati, kako pomagati, kaj narediti, in potem to nosiš s sabo še domov. (D86), stvari s treninga pogosto nosim domov. (H53)*). Ob tem se pojavlja čustveno prevzemanje težav nase, zaradi česar se trenerji učijo, kako pomagati igralkam, hkrati pa ohranjati lastno dobrobit (*Jaz sem človek, ki ful stvari jemljem na svoja pleča. (E72), Na koncu si daš določene stvari na svoja pleča. (H50), kot da nosim še en nahrbtnik, ki ga sploh ne bi rabila. (E73)*).

4.5.2. Čustvena zahtevnost dela z mladostnicami

Trenerji delo z mladostnicami opisujejo kot čustveno zahtevno, saj so igralk v tem obdobju pogosto občutljive, različno odzivne in težje sprejemajo kritiko (*sploh ker so si različne, ene so bolj občutljive. (A51), Res so občutljive in potem, če daš kakšno kritiko jo ne sprejmejo kar zlahka. (A52)*).

Dodatno zahtevnost predstavlja tudi strah, da bi trener s svojim odzivom stisko še povečal ali jo spregledal zaradi lastnega razpoloženja (*da ne bo to narobe pa bo pol zaradi mene še hujša celotna situacija. (A53), mogoče, da kdaj jaz pridem slabe volja že iz službe na trening pa ne opazim mogoče takoj, da ena punči nekaj ne štima. (B76)*). Med tekmo je odzivanje še težje, saj trener nima vedno časa za poglobljen pogovor ali individualno razlago (*na tekmi te priložnosti nimam. (C24)*).

Trenerji so zato poudarili, da je trening pomemben prostor, kjer lahko sproti ustavijo dogajanje, igralkam dodatno razložijo vajo, popravijo izvedbo ali pristop ter se posebej posvetijo posameznici, kadar opazijo, da potrebuje več usmeritve, spodbude ali podpore (*Na treningu se lahko zaustavim, pa popravim, da razložim, pa dam kakšni pozornost. (C23)*). Pri delu z dekleti pa je po njihovem mnenju potrebno veliko potrpežljivosti, poslušanja in prilagajanja, saj strogo oziroma »vojaško« vodenje ne deluje vedno (*pri puncah pa to ne gre. (E91)*), rabiš več potrpežljivosti, več poslušanja. (*E93*)).

4.5.3. Pomanjkanje znanja, usposobljenosti in potreba po izobraževanju

Sogovorniki so pogosto poudarjali potrebo po dodatnih izobraževanjih, predvsem na področju psihologije, komunikacije in prepoznavanja stisk pri mladostnikih. Nekateri so izpostavili, da imajo trenerji premalo znanja za ravnanje z zahtevnejšimi psihosocialnimi situacijami (*tudi mi nimamo tega znanja. (B98)*), se pa jaz res nisem počutila sposobna delat s tem. (*B96*), bi potrebovala več znanja na psihološkem področju. (*D87*)).

Več trenerjev je povedalo, da se pri odzivanju pogosto opirajo na lastne izkušnje in občutek (*Jaz se potem obračam nekako po mojih izkušnjah. (B99)*, *Veliko stvari delam po občutku. (D88)*, *največ sem se naučila skozi svoje izkušnje. (C113)*). Pri tem se zavedajo, da bi jim pri delu pomagali jasnejši pristopi, praktični primeri in možnost posveta z drugimi strokovnjaki ali trenerji (*mogoče je dobro slišati različna mnenja, kakšne pristope. (C120)*, *vedno rabiš nekoga, na kogar se lahko obrneš, več glav več ve. (E86)*)).

Posebej so opozorili, da so trenerska izobraževanja pogosto preveč usmerjena v tehnično-taktični del igre, manj pa v psihološki in odnosni vidik dela z mladimi (*na tisti licenci smo mi imeli ... samo dejansko en dan, ki je bil usmerjen na malo bolj to psihološko pripravo. (B100)*, *vse preveč obrača samo na tehniko ... Ta psihološki del manjka. (D120)*). Zato bi si želeli več vsebin o komunikaciji s starši, prepoznavanju čustvenih težav in delu z novo generacijo igralk (*Komunikacija s starši je že ena taka ključna stvar, tudi to, kako sploh opaziš, da ima otrok čustvene težave. (D121)*)).

4.5.4. Širša vzgojna in razvojna vloga športa

Trenerji šport razumejo kot pomemben prostor učenja za življenje, ne samo kot prostor tekmovanja in doseganja rezultatov (*Ne gre za roket, tukaj gre za življenje otrok. (A79)*). Pri tem so poudarjali, da šport mladostnice uči discipline, odgovornosti, vztrajnosti, spoštovanja in

realnega odnosa do dela (*ali je to ekipni ali je to individualni šport, da ti neko disciplino, neko odgovornost. (A80), naučit truda, odgovornosti in realnega odnosa do dela. (F17)*).

Pomemben del športnega okolja je tudi učenje samostojnosti in lastnega vložka. Trenerji želijo, da igralke razumejo, da za napredek niso odgovorni samo trenerji, ampak tudi one same (*Jaz ne morem delati namesto vas, lahko samo pokažem. (D42), da če boste delale zase, vam bo avgusta lažje na treningu. (E47)*). Šport zato razumejo kot strukturo, ki igralkam pomaga pri oblikovanju navad, ciljev in osebnosti. Nekateri trenerji so poudarili tudi, da pri svojem delu ne gradijo samo igralk, ampak predvsem osebe (*gradiš njih kot osebe... njihovo osebnost, ne samo kot igralke. (D127)*). Pomembno se jim zdi tudi postavljanje ciljev, saj se nekatere igralke težko usmerjajo, če nimajo jasne predstave, kaj želijo doseči (*punce nimajo ciljev in to je ful velik problem, ker kot trener jih težko usmerjaš. (E95), to postavljanje ciljev je res ključna stvar. (E99)*).

4.5.5. Sistemska podpora trenerjem

Trenerji so ob koncu intervjujev izpostavili tudi potrebo po več sistemske podpore. Nekateri si želijo več izmenjave izkušenj med trenerji, saj menijo, da se vsi srečujejo s podobnimi težavami, vendar se o psihosocialnih vidikih dela premalo pogovarjajo (*me res zanima, kako drugi gledajo na neke situacije. (A87)*).

Več sogovornikov je opozorilo tudi na pomanjkanje razvojno usmerjenih trenerjev in na neučinkovitost starejših pristopov k treniranju, ki so bili bolj usmerjeni v rezultat, disciplino in avtoriteto, manj pa v razumevanje razvojnih značilnosti ter potreb mladostnic (*zelo malo trenerjev, ki gleda na otroke, na razvoj otrok, na zdravje otrok in njihovo počutje. (A81), če si, si, če nisi, pač ne. In to danes po mojem mnenju več ne deluje. (D122)*).

Kot pomembno podporo so izpostavili večjo vlogo zveze, kluba in strokovnih sodelavcev, na primer športnih psihologov (*želela bi več podpore že na ravni zveze, da bi organizirali več vsebin na to temo. (D123), smo ji zato uredili pomoč športne psihologinje. (G47)*). Nekateri trenerji so opozorili tudi na pomanjkanje trenerjev in potrebo po širši klubski skupnosti, saj je pri delu z mladimi pomembno, da trener ni sam (*nas je premalo takih, ki si želimo, da rokomet raste. (E89), moramo zgraditi neko skupnost. (G44), klub se je soočal s precejšnjimi težavami ... ni bilo pravega strokovnega vodstva. (G6)*).

5. RAZPRAVA

RV1: Ali in na kakšen način trenerji zaznavajo psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic?

Trenerji so prepoznavanje psihosocialnih stisk povezovali s spremembami v vedenju in vsakodnevnem delovanju igralk. Pri tem so izpostavljali predvsem odstopanje vedenja od vedenja, ki je značilno za posamezno igralko. Največkrat so omenjali spremembe v razpoloženju, komunikaciji, motivaciji za trening, odnosu do soigralk ter splošnem vedenju na treningih in tekmah. Iz tega je mogoče sklepati, da trenerji stisk praviloma ne zaznajo na podlagi neposrednega pogovora, ampak predvsem skozi dolgotrajno opazovanje igralk v vsakodnevnem športnem okolju. Opažene spremembe trenerji nato skušajo preveriti tudi s pogovorom z igralko, saj želijo bolje razumeti ozadje njenega vedenja. Breznik in Koler (2019, str. 84–86) poudarjata, da je mladostnikovo vedenje mogoče ustrezno razumeti le, če posameznika spremljamo v različnih življenjskih okoliščinah ter upoštevamo širši kontekst njegovega odraščanja. Tudi v športnem okolju trenerji z igralkami preživijo veliko časa, zato dobro poznajo njihove običajne odzive, način komunikacije in vedenjske vzorce. Prav zaradi tega lahko hitreje opazijo tudi manjše spremembe, ki bi jih nekdo, ki z mladostnico ni v rednem stiku, verjetno spregledal.

Iz rezultatov je razvidno tudi, da se psihosocialne stiske pri igralkah ne kažejo enako. Nekatere svoje stiske in spremembe izrazijo odkrito, druge jih prikrivajo ali pa jih pokažejo le posredno. Zaradi tega trenerji poudarjajo pomen pozornega opazovanja ter postopnega pridobivanja zaupanja. Razvojne značilnosti adolescence lahko pojasnijo tudi ugotovitve trenerjev, da se stiske pri mladostnicah pogosto pokažejo posredno. Spear (2000, str. 111–113) namreč ugotavlja, da razvoj možganov v tem obdobju vpliva na izrazitejša čustvena odzive in manj učinkovito uravnavanje čustev, zato mladostnice svojih stisk pogosto ne izrazijo neposredno, temveč jih pokažejo skozi vedenje.

Prepoznavanje psihosocialnih stisk po mnenju trenerjev ni vedno enostavno. Pogosto morajo presoditi, ali gre za običajno odzivanje, povezano z obdobjem adolescence, ali pa za spremembo, ki kaže na resnejšo stisko. Breznik in Koler (2019, str. 84–86) opozarjata, da je treba razlikovati med vidnimi znaki težav in njihovimi dejanskimi vzroki, zato zgolj opazovanje vedenja še ne omogoča razumevanja celotnega ozadja posamezne situacije. To od trenerjev

zahteva previdnost pri sklepanju ter pripravljenost na pogovor z igralko in po potrebi tudi sodelovanje z drugimi pomembnimi odraslimi.

Rezultati kažejo, da trenerji psihosocialne stiske mladih rokometašic najpogosteje prepoznajo preko sprememb v vedenju, razpoloženju, komunikaciji ter odnosu do treninga in ekipe. Ključno vlogo pri tem predstavlja reden stik z igralkami, saj jim omogoča dobro poznavanje njihovih običajnih odzivov in hitreje prepoznavanje sprememb, ki lahko nakazujejo stisko.

RV2: Katere psihosocialne vsebine se odpirajo v delu trenerjev z mladimi igralkami?

Iz odgovorov trenerjev je razvidno, da se pri delu z mladimi rokometašicami odpirajo različne psihosocialne teme, ki niso povezane le s športom. Pogovori z igralkami se pogosto nanašajo na samopodobo, odnose z vrstniki in družino, šolske obveznosti, pritiske v športu ter vpliv socialnih omrežij. Športno okolje tako predstavlja prostor, kjer se odpirajo tudi vprašanja, povezana z odraščanjem, medosebnimi odnosi in vsakodnevnimi izzivi mladostnic. Magson idr. (2021, str. 52–53) poudarjajo, da so psihološke stiske mladostnikov tesno povezane z različnimi življenjskimi področji, zato jih ni mogoče obravnavati ločeno od družinskega, šolskega in vrstniškega okolja.

Velik del pogovorov se nanaša na samopodobo in samozaupanje. Trenerji opisujejo, da veliko igralk dvomi vase, se primerja z drugimi, težko sprejema napake in pogosto opazi predvsem svoje pomanjkljivosti. Takšne negotovosti so v obdobju adolescence pogoste, saj mladostnice v tem času intenzivneje oblikujejo svojo samopodobo in identiteto (Bolognini idr., 1996, str. 234, 241). Bolognini idr. (1996, str. 236, 240–242) ugotavljajo, da se v zgodnji adolescenci posamezna področja samopodobe spreminjajo različno. Pri dekletih je bila samopodoba nižja predvsem na področju telesnega videza in športne kompetentnosti. Prav tako Katsantonis idr. (2023, str. 163–166) poudarjajo, da pozitivna samopodoba pomembno vpliva na dobro počutje mladostnikov. S samopodobo je pogosto povezano tudi doživljanje lastnega telesa. Trenerji opažajo, da se igralk primerjajo med seboj, veliko razmišljajo o videzu, nanje pa pomembno vplivajo tudi socialna omrežja in težave, povezane s prehranjevanjem. Slater in Tiggemann (2011, str. 458–461) pojasnjujeta, da so dekleta v adolescenci bolj občutljiva za primerjanje z vrstniki in pogosteje doživljajo nezadovoljstvo s svojim telesom. Ker je v športu telo ves čas izpostavljeno, se takšne teme med igralkami odpirajo še pogosteje.

Trenerji so povedali, da jim igralk pogosto zaupajo težave, povezane s šolo, družino in medosebnimi odnosi. Omenjali so obremenjenost s šolskimi obveznostmi, družinske konflikte,

ločitve staršev, izgubo bližnjih oseb in druge osebne stiske, ki se pogosto odražajo tudi pri njihovem delovanju na treningih in tekmah. Magson idr. (2021, str. 52–53) opozarjajo, da družinsko in šolsko okolje pomembno vplivata na duševno zdravje mladostnikov. Prav te vsebine so opisovali tudi trenerji, saj so večkrat poudarili, da spremembe pri igralkah pogosto izvirajo iz vsakdanjega življenja in ne iz športa samega.

Prav tako so trenerji opisovali konflikte med igralkami, oblikovanje skupinic, izključevanje, primerjanje med vrstnicami ter vpliv teh odnosov na počutje posameznic. Hkrati so poudarili, da je lahko ekipa tudi pomemben vir podpore, sprejetosti in občutka pripadnosti. Whitley idr. (2019, str. 2–3) šport opisujejo kot pomembno socialno okolje, v katerem mladostniki razvijajo medosebne odnose, socialne veščine in občutek pripadnosti, Doré idr. (2016, str. 347–348) pa poudarjajo, da lahko kakovostni odnosi v ekipnih športih pomembno prispevajo k boljšemu duševnemu zdravju mladostnikov. Poleg odnosov v ekipi so trenerji pogosto govorili tudi o pritiskih, ki jih igralka doživljajo zaradi tekem, visokih pričakovanj do sebe, primerjanja z drugimi in pričakovanj staršev. García Bengoechea idr. (2017, str. 57, 62–63) pojasnjujejo, da mladostniki šport doživljajo bolj pozitivno, kadar je poudarek na učenju, napredku in podpori, manj pa, ko je v ospredju doseganje rezultatov. Športni pritiski so po mnenju trenerjev ena izmed pomembnejših tem, ki se odpirajo v pogovorih z igralkami, predvsem kadar se te soočajo z visokimi pričakovanji ali strahom pred neuspehom.

Trenerji se pri delu z mladimi rokometašicami srečujejo s številnimi psihosocialnimi temami, ki presegajo zgolj športno področje. Med najpogostejšimi so vprašanja samopodobe, telesne podobe, družinskih in šolskih težav, medosebnih odnosov ter športnih pritiskov, kar potrjuje, da ima šport pomembno vlogo tudi pri celostnem razvoju mladostnic.

RV3: Kako trenerji podpirajo dekleta pri soočanju s čustvenimi in psihosocialnimi obremenitvami, povezanimi s športom ali adolescenco?

Pri načinih podpore so trenerji največkrat poudarjali pomen zaupanja in dobrega odnosa z igralkami. Menijo, da se mladostnice lažje zaupajo, kadar se ob trenerju počutijo varne, sprejete in slišane. Zato veliko pozornosti namenjajo iskrenemu odnosu, spoštljivi komunikaciji, zaupnosti ter individualnemu pristopu, da najprej rešujejo težave individualno, če je potrebno pa pristopajo tudi s skupinskim delom. Davis in Jowett (2014, str. 1455–1457) poudarjata, da kakovosten odnos med trenerjem in športnico pomembno vpliva na občutek varnosti, socialne podpore in čustvenega blagostanja. Iz rezultatov je razvidno, da brez zaupanja in dobrega odnosa igralka s trenerji o svojih težavah težje spregovorijo.

Pomemben način podpore predstavlja tudi pogovor. Trenerji so opisovali, da igralkam najprej omogočijo, da povedo svojo plat zgodbe, jih poslušajo in šele nato skupaj iščejo možne rešitve. Ob tem so poudarili, da je pomembno, da ne sklepajo prehitro in ne presojujejo na podlagi prvih vtisov. Borštnar (2019, str. 110, 114) pri delu z mladostniki izpostavlja pomen aktivnega poslušanja, spoštljive komunikacije in razumevanja perspektive posameznika, saj mladostnicam omogoča, da lažje spregovorijo o svojih težavah in se ob tem ne počutijo, kot da jih kdo obsoja.

Trenerji so poudarili tudi, da podpore ne nudijo vsem igralkam na enak način, ampak jo prilagodijo posamezni situaciji. Med treningom imajo več možnosti za pogovor, dodatno razlago ali prilagoditev vaj, med tekmo pa je zaradi samega poteka dela za to manj časa, zato se odzovejo predvsem s kratko spodbudo ali pogovor nadaljujejo po koncu tekme. White in Bennie (2015, str. 385–387) poudarjata, da spodbudno športno okolje temelji na ravnovesju med zahtevami in podporo ter na konstruktivni povratni informaciji. Tudi trenerji so večkrat izpostavili, da skušajo igralko usmerjati predvsem v napredek, trud in učenje iz napak, saj na ta način lažje ohranjajo motivacijo in samozaupanje. Več trenerjev je poudarilo, da enoten način podpore ni primeren za vse igralko, saj se razlikujejo tako njihove osebne značilnosti kot tudi okoliščine, v katerih se znajdejo.

Kadar ocenijo, da stiska presega njihove kompetence, v podporo vključijo tudi druge pomembne odrasle. V sodelovanje so že stopili s starši, šolo, svetovalno službo ali športnim psihologom. Ob tem se zavedajo, da vseh težav ne morejo reševati sami in da je v določenih primerih potrebna širša mreža podpore. Raviv idr. (2009, str. 484–485) opozarjajo, da mladostniki pogosto odlašajo z iskanjem strokovne pomoči, zato imajo pomembne odrasle osebe ključno vlogo pri tem, da jih spodbudijo k pravočasnemu iskanju ustrezne pomoči. Ob tem so večkrat poudarili, da želijo igralki pomagati po svojih najboljših močeh, vendar se zavedajo, da pri resnejših težavah sami ne morejo prevzeti vloge strokovnih služb.

Iz ugotovitev je razvidno, da trenerji dekletom največ podpore nudijo skozi zaupen odnos, odprt pogovor in individualno prilagojen pristop. Hkrati prepoznajo tudi pomen sodelovanja s starši, šolo in drugimi strokovnimi delavci, kadar ocenijo, da stiska presega njihove kompetence.

RV4: Katere dileme in ovire trenerji zaznavajo pri soočanju s psihosocialnimi stiskami igralk?

Pri soočanju s psihosocialnimi stiskami mladih rokometašic so trenerji opisovali negotovost glede tega, kako se v posamezni situaciji pravilno odzvati. Večkrat so poudarili, da jih skrbi predvsem, da bi z nepremišljenim odzivom igralko še dodatno prizadeli ali pa jo odvrnili od tega, da bi se jim ponovno zaupala. Zato so opisovali, da pri občutljivih temah ne želijo reagirati prehitro, ampak najprej poslušajo, preverijo informacije in poskušajo čim bolj razumeti celotno situacijo. Raviv idr. (2009, str. 484–485) ugotavljajo, da mladostnike pri iskanju pomoči pogosto ovirata strah pred obsojanjem in občutek, da jih drugi ne bodo razumeli, zato je pomembno ustvariti varen in sprejemajoč prostor za pogovor, v katerem bo mladostnik svoje stiske lažje zaupal odrasli osebi.

Več trenerjev je kot dilemo opisovalo tudi iskanje meje med trenersko in podporno vlogo. Pogosto se znajdejo v situaciji, ko jim igralka zaupajo osebne, družinske ali šolske težave, ob tem pa se sprašujejo, koliko lahko pomagajo sami in kdaj je smiselno vključiti starše, šolo ali druge strokovne delavce. Največ negotovosti glede tega, kdaj vključiti tretjo osebo, so opisovali pri zahtevnejših stiskah, kot so samopoškodovanje, težave s prehranjevanjem ali zahtevne družinske razmere. Dečman (2019, str. 131–133) poudarja, da mladostnikovih težav ni mogoče razumeti ločeno od njihovega družinskega, šolskega in vrstniškega okolja. Tudi trenerji so večkrat izpostavili, da lahko igralki nudijo prvo oporo, ne morejo pa prevzeti odgovornosti za reševanje vseh njenih težav, prav tako ne morejo prevzeti odgovornosti za reševanje težav namesto njih.

Kot eno izmed ovir so trenerji opisovali tudi dejstvo, da pri psihosocialnih stiskah ni enotnega načina odzivanja. Poudarili so, da je vsaka igralka drugačna, zato morajo pri vsaki posebej presoditi, kako pristopiti in kakšno podporo potrebuje. Povedali so, da se zato pri odzivanju pogosto opirajo na lastne izkušnje in občutek. Bon idr. (2007) opozarjajo, da sodobna vloga trenerja poleg športnega znanja vključuje tudi razumevanje vedenja, motivacije in čustvenega doživljanja športnikov. Prav raznolikost situacij trenerjem pogosto predstavlja izziv, saj morajo pri vsakem dekletu znova presojati, kako se odzvati na način, ki bo zanjo najbolj primeren.

Pomemben izziv predstavlja tudi sodelovanje s starši. Trenerji so opisovali primere, ko so starši dodatno pritiskali na igralko, posegali v njihove odločitve ali med tekmami dajali drugačna navodila. V takšnih situacijah morajo iskati ravnotežje med sodelovanjem s starši, ohranjanjem zaupanja igralk in skrbjo za njeno dobrobit. Magson idr. (2021, str. 52–53) poudarjajo, da

družinski odnosi pomembno vplivajo na duševno zdravje mladostnikov, zato ni presenetljivo, da trenerji sodelovanje s starši opisujejo kot eno zahtevnejših področij svojega dela.

Ugotovitve kažejo, da trenerjem največ izzivov predstavljajo presoja ustreznega odziva, iskanje meja svoje vloge ter sodelovanje s starši in drugimi pomembnimi odraslimi. Ob tem se pogosto soočajo tudi z občutkom negotovosti, saj želijo igralkam nuditi podporo, ne da bi pri tem presegli svoje pristojnosti.

RV5: Kako trenerji doživljajo podporo in strokovno opremljenost pri soočanju s psihosocialnimi stiskami mladih rokometasčic?

Iz odgovorov trenerjev je razvidno, da bi bili lahko bolje opremljeni za delo in soočanje s psihosocialnimi stiskami mladih rokometasčic. Čeprav imajo veliko praktičnih izkušenj in dobro poznajo igralke, so večkrat poudarili, da se pri zahtevnejših situacijah zanašajo predvsem na lastno presojo, izkušnje in pogovore z drugimi trenerji. Davis in Jowett (2014, str. 1455–1457) poudarjata, da odnos med trenerjem in športnico pomembno vpliva na občutek varnosti, podpore in čustvenega blagostanja. Ker trenerji pri svojem delu pogosto prevzemajo tudi podporno vlogo, je razumljivo, da opozarjajo na pomen ustrezne strokovne pripravljenosti.

Več trenerjev je izpostavilo, da so trenerska izobraževanja večinoma usmerjena v tehniko, taktiko in načrtovanje treninga, medtem ko je vsebin o duševnem zdravju mladostnikov, komunikaciji in odzivanju v zahtevnejših situacijah precej manj. Zato so poudarjali, da največ znanja pridobijo skozi prakso in izmenjavo izkušenj z drugimi trenerji. Bon idr. (2007) opozarjajo, da sodobna vloga trenerja presega poučevanje športnih veščin, saj vključuje tudi razumevanje vedenja, motivacije in čustvenega doživljanja športnikov. Ob vse širši vlogi trenerja se zato zdi smiselno, da tudi vsebine trenerskih izobraževanj sledijo potrebam, s katerimi se trenerji srečujejo pri vsakodnevnem delu.

Trenerji so podporo najpogosteje prepoznavali v sodelovanju z drugimi trenerji, klubom, starši in posameznimi strokovnimi delavci, kadar so jim bili ti na voljo. Hkrati so večkrat omenili, da takšna podpora ni vedno enako dostopna in je pogosto odvisna od posameznega kluba ali osebne pobude. Dečman (2019, str. 131–133) poudarja, da je mladostnikove stiske mogoče ustrezno obravnavati le ob sodelovanju različnih pomembnih oseb in okolij. V intervjujih so trenerji večkrat poudarili, da pri zahtevnejših primerih lažje ukrepajo, kadar imajo možnost sodelovanja z drugimi strokovnimi delavci.

Po svojih izkušnjah trenerji opisujejo, da svojo vlogo razumejo precej širše od športnega vodenja. Poleg razvoja športnih sposobnosti pogosto nudijo oporo, poslušajo igralke in z njimi rešujejo težave, ki niso neposredno povezane z roketom. White in Bennie (2015, str. 386–389) poudarjata, da trener pomembno prispeva k razvoju mladih športnikov takrat, ko zna združevati jasna pričakovanja, podporo in konstruktivno povratno informacijo. Prav zaradi tako raznolike vloge trenerji ocenjujejo, da športno znanje samo po sebi ni dovolj za delo z mladostnicami, ampak da je za uspešno vodenje mladostnic potrebno veliko več znanja s področja psihosocialnih tem.

Rezultati kažejo, da trenerji svoje strokovne opremljenosti za delo s psihosocialnimi stiskami mladih rokometaric ne ocenjujejo kot povsem zadostne. Čeprav se pri delu opirajo na bogate praktične izkušnje in sodelovanje z drugimi, sami poudarjajo potrebo po dodatnih izobraževanjih s področja duševnega zdravja mladostnikov, komunikacije in ustreznega odzivanja v zahtevnejših situacijah.

Kritična ocena metodologije

Pri raziskavi sem uporabila kvalitativni raziskovalni pristop in polstrukturirane intervjuje, saj me ni zanimalo le, ali trenerji zaznavajo psihosocialne stiske mladih rokometaric, temveč predvsem, kako jih zaznavajo, kako se kažejo te stiske pri mladostnicah, kako se nanje odzivajo, kakšne izzive in ovire imajo pri soočanju s stiskami in koliko se počutijo usposobljene za soočanje s stiskami mladostnic. Kvalitativni pristop se je izkazal za primerne, ker je sogovornikom omogočil, da so svoje izkušnje opisovali z lastnimi besedami in izpostavili tudi teme, ki jih z bolj strukturiranimi raziskovalnimi metodami verjetno ne bi zajela. Med intervjuji so se tako odpirala vprašanja, povezana z odnosi v ekipi, družinskim okoljem, šolskimi obremenitvami, samopodobo in drugimi izzivi adolescence, kar je prispevalo k bolj poglobljenemu razumevanju obravnavane teme.

Kljub prednostim izbrane metodologije ima raziskava tudi več omejitev. Ena izmed njih je velikost vzorca. V raziskavo je bilo vključenih osem trenerjev od skupno šestnajstih trenerjev, ki delujejo v izbranem raziskovalnem okolju. Čeprav to predstavlja polovico vseh trenerjev in omogoča vpogled v različne izkušnje, rezultatov ni mogoče posploševati na vse trenerje mladih rokometaric ali na druga športna okolja. Namen kvalitativne raziskave sicer ni statistično posploševanje, vendar bi vključitev večjega števila trenerjev verjetno omogočila še širši nabor pogledov in izkušenj.

Omejitev predstavlja tudi dejstvo, da so bili v raziskavo vključeni le trenerji kategorije Ž15. Gre za obdobje, ki ga zaznamujejo intenzivne razvojne spremembe, zato so psihosocialne stiske in način njihovega izražanja lahko drugačni kot pri mlajših ali starejših športnicah. Prav tako ugotovitev ni mogoče neposredno prenesti na druge športne panoge, saj se med ekipnimi in individualnimi športi razlikujejo tako odnosi med športniki kot tudi vloga trenerja pri vsakodnevnem delu.

Pomembna omejitev raziskave je tudi izbor sogovornikov. Raziskava temelji izključno na pogledih trenerjev, zato prikazuje predvsem njihovo razumevanje psihosocialnih stisk igralk. Perspektive mladih rokometašic, njihovih staršev ali drugih strokovnih delavcev nisem vključila, čeprav bi lahko pomembno dopolnile ugotovitve raziskave. Mogoče je, da trenerji določenih stisk ne opazijo ali pa jih razumejo drugače, kot jih doživljajo igralk. Zaradi tega bi vključitev več različnih pogledov omogočila celovitejše razumevanje obravnavane problematike.

Ker raziskava temelji na intervjujih, je treba upoštevati tudi možnost subjektivnosti odgovorov. Trenerji so opisovali lastne izkušnje in načine dela, pri čemer obstaja možnost, da so nekatere situacije predstavili nekoliko drugače, kot so jih dejansko doživeli, ali pa so več poudarka namenili ravnanjem, za katera menijo, da so strokovno ustrezna. Pri občutljivih temah, kot so samopoškodovanje, težave v družini, motnje hranjenja ali duševne stiske mladostnic, je razumljivo, da vseh primerov niso želeli podrobneje opisovati. Zato je treba njihove odgovore razumeti kot njihov pogled na obravnavano problematiko, ne pa kot popoln prikaz vseh situacij, s katerimi se srečujejo pri svojem delu.

Na raziskovalni proces je lahko vplivala tudi moja vloga raziskovalke. Ker mi je obravnavana tema vsebinsko blizu, sem bila med analizo posebej pozorna, da sem zaključke oblikovala na podlagi izjav sogovornikov in ne na podlagi lastnih pričakovanj. Pri interpretaciji sem zato večkrat preverjala, ali posamezne ugotovitve dejansko izhajajo iz zbranega gradiva ter jih povezovala z ustreznimi teoretičnimi izhodišči. Kljub temu se zavedam, da popolne objektivnosti pri kvalitativnem raziskovanju ni mogoče doseči.

Ne glede na navedene omejitve menim, da raziskava dosega svoj namen, saj ponuja vpogled v to, kako trenerji doživljajo svojo vlogo pri prepoznavanju in podpori mladih rokometašic, ki se soočajo s psihosocialnimi stiskami. Ugotovitve sicer niso namenjene posploševanju, lahko pa predstavljajo izhodišče za nadaljnje raziskave. V prihodnje bi bilo smiselno vključiti tudi igralk, starše in druge strokovne delavce ter primerjati različne starostne kategorije, športne

panoge in klube, saj bi to omogočilo še celovitejše razumevanje psihosocialnih izzivov mladih športnic.

6. SKLEP

- Psihosocialne stiske mladih rokometašic trenerji, vključeni v raziskavo, zaznajo skozi spremembe v vedenju, razpoloženju, motivaciji, komunikaciji in odnosu do treninga. Pri tem ima pomembno vlogo dobro poznavanje posamezne igralk in reden stik z njo.
- Pri mladih rokometašicah se prepletajo športni, šolski, družinski, vrstniški in razvojni izzivi, zato njihovega počutja ni mogoče razumeti zgolj v okviru športnega okolja.
- Med psihosocialnimi temami, ki se odpirajo pri delu trenerjev, ki so sodelovali v raziskavi, so samopodoba, telesna podoba, samozaupanje, medosebni odnosi, družinske in šolske stiske ter pritiski, povezani s športom.
- Odnosi v ekipi so povezani s počutjem igralk. Občutek pripadnosti, medsebojna podpora in zaupanje lahko predstavljajo pomemben varovalni dejavnik, medtem ko konflikti in izključevanje povečujejo tveganje za stiske.
- Športno okolje lahko mladostnicam predstavlja pomemben vir podpore in osebnostnega razvoja, vendar lahko zaradi visokih pričakovanj, tekmovalnih pritiskov in osredotočenosti na rezultat postane tudi dodaten dejavnik tveganja.
- Pri nujenju podpore trenerji, ki so bili vključeni v raziskavo, uporabljajo pogovor, aktivno poslušanje, individualni pristop, prilagajanje treninga ter ustvarjanje varnega in spodbudnega okolja.
- Kakovosten odnos med trenerjem in igralko se je izkazal kot eden ključnih varovalnih dejavnikov, saj omogoča več zaupanja in večjo pripravljenost igralk, da spregovorijo o svojih težavah.
- Pomemben del podpore predstavlja tudi usmerjanje igralk v napredek, trud in učenje iz napak, s čimer trenerji, ki so sodelovali v raziskavi, prispevajo h krepitvi samozaupanja in zmanjševanju pretiranega pritiska na rezultat.
- Sogovorniki so povedali, da v primerih, ko stiske presegajo njihove kompetence, vključujejo starše, šolo ali druge strokovne delavce ter se zavedajo pomena sodelovanja različnih podpornih okolij.

- Največ dilem pri delu povzročajo izbira ustreznega načina za pristopanje do igralke ob njeni stiski, jasna razmejitev med nalogami trenerja ter nudenjem čustvene in psihosocialne podpore športnicam, vključevanje tretjih oseb in presoja, kdaj stiska zahteva strokovno pomoč.
- Delo z mladostnicami sogovorniki doživljajo kot čustveno zahtevno, saj jih stiske igralk pogosto spremljajo tudi izven športnega okolja.
- Trenerji, ki so sodelovali v intervjujih, pogosto ocenjujejo, da jim primanjkuje znanja s področja duševnega zdravja mladostnikov, komunikacije in prepoznavanja psihosocialnih stisk, zato izražajo potrebo po dodatnem strokovnem usposabljanju, bolj sistematični strokovni podpori in večjih možnostih za posvet z drugimi strokovnjaki.

7. PREDLOGI

- Trenerji bi lahko z igralkami pogosteje opravili kratek individualni pogovor, saj bi tako lažje spremljali njihovo počutje, spremembe v vedenju ter pripravljenost na treninge in tekme. Pri tem je pomembno, da so za takšne pogovore ustrezno usposobljeni. Izobraževanja za trenerje bi lahko vključevala znanja o vzpostavljanju zaupanja vrednega odnosa, aktivnem poslušanju, postavljanju odprtih vprašanj, prepoznavanju znakov psihosocialnih stisk in ustreznem odzivanju nanje. Prav tako bi morali poznati meje svoje vloge ter vedeti, kdaj lahko igralki nudijo osnovno podporo in kdaj jo je treba usmeriti k ustreznemu strokovnjaku.
- Klubi in Rokometna zveza Slovenije bi morali trenerjem ponuditi več praktičnih izobraževanj o duševnem zdravju mladih, prepoznavanju psihosocialnih stisk in načinu odzivanja nanje ter vodenju pogovora ob občutljivih temah z igralkami.
- Pri načrtovanju treningov in tekem bi morali trenerji, vodstvo kluba in Rokometna zveza Slovenije poleg športnih ciljev upoštevati tudi šolske, družinske in osebne obremenitve igralk. V obdobjih večjih šolskih obveznosti, kot so ocenjevanja, zaključevanje ocen ali kakršna koli večja ocenjevanja (npr. NPZ), bi lahko prilagodili intenzivnost in pogostost treningov in tekem, zmanjšali dodatne obveznosti ter igralkam omogočili več časa za počitek in regeneracijo. Na ta način bi lahko zmanjšali tveganje za njihovo preobremenjenost.
- Trenerji naj več pozornosti namenijo odnosom v ekipi ter spodbujajo spoštovanje, medsebojno pomoč in občutek pripadnosti. To lahko naredijo tako, da skupaj z igralkami oblikujejo jasna pravila spoštljivega vedenja, se ob konfliktih pravočasno odzovejo, preprečujejo izključevanje posameznic ter pri vajah in treningih menjajo skupine oziroma pare, da se igralka med seboj bolje povežejo. Pomembno je tudi, da pohvalijo sodelovanje, pomoč soigralkam in pozitiven odnos, ne le športnega rezultata. Tako lahko prispevajo k boljšemu počutju igralk in bolj povezani ekipi.
- Pomembno je, da trenerji pri igralkah ne poudarjajo samo zmage in rezultatov, ampak tudi njihov trud, napredek in učenje iz napak, saj s tem krepijo boljše samozaupanje in samozavest igralk.

- Sodelovanje med trenerji, starši, šolo in drugimi strokovnimi delavci bi bilo treba okrepiti predvsem ob zaznanih stiskah igralke. Trener bi lahko v dogovoru z igralko in starši stopil v stik s šolsko svetovalno službo ali drugim strokovnjakom ter se dogovoril o ustrezni podpori in morebitnih prilagoditvah.
- Trenerji bi potrebovali več možnosti za posvet s športnim psihologom, socialnim delavcem ali drugim strokovnjakom s področja duševnega zdravja. Z njimi bi se lahko pogovorili o prepoznavanju stisk, ustreznem odzivanju, napotitvi igralke po dodatno pomoč ter tudi o lastnih občutkih in obremenitvah pri delu z mladimi.
- V prihodnjih raziskavah bi bilo smiselno vključiti tudi mlajše in starejše starostne skupine, druge športne panoge ter dečke, saj bi tako dobili širši vpogled v zaznavanje psihosocialnih stisk s strani trenerjev. Raziskavo bi lahko razširili tudi na igralke, starše in druge strokovne delavce, kar bi omogočilo boljše razumevanje različnih pogledov in izkušenj.

8. UPORABLJENA LITERATURA

- Berencsi, A., Gombos, F., Fehér, L. J., Gerván, P., Uczászi, K., Oláh, G., Tróznai, Z., & Kovács, I. (2026). The contributions of biological maturity and experience to fine motor development in adolescence. *Scientific Reports*, 16, 65917. Pridobljeno 2. 3. 2026 s <https://www.nature.com/articles/s41598-026-36220-y>
- Bolognini, M., Plancherel, B., Bettschart, W., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 19(3), 233–245. Pridobljeno 2. 3. 2026 s <https://www-sciencedirect-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science/article/pii/S0140197196900226>
- Bon, M., & Golob, R. (2024). *Mini roket: Elementarne igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- Bon, M., Šibila, M., & Doupona Topič, M. (2007). Ljubljana: *Trenerji v moštvenih športih*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Borštnar, I. (2019). Šolska in vrstniška mediacija – metoda konstruktivnega reševanja konfliktov. V I. Kreft Toman (ur.), *Uvajanje sprememb pri podpori mladim s čustvenimi in vedenjskimi težavami* (str. 109–129). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Breznik, E., & Koler, G. (2019). Socialnopedagoško ocenjevanje. V I. Kreft Toman (ur.), *Uvajanje sprememb pri podpori mladim s čustvenimi in vedenjskimi težavami* (str. 81–97). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Brière, F. N., Yule-Soulière, G., Gonzalez-Sicilia, D., Morin, J., & La Spada, M. (2018). Prospective associations between sport participation and psychological adjustment in adolescents. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(7), 575–581. Pridobljeno 1. 4. 2026 s <https://www-jstor-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/stable/26896233?seq=1>
- Bugten, J. B., Haugen, T., Ivarsson, A., Knight, C. J., Omundsen, Y., Stenling, A., & Solstad, B. E. (2025). Daily measures of sport enjoyment, social interaction, and attendance among female adolescent handball players. *Psychology of Sport & Exercise*, 79, 102852. Pridobljeno 13. 4. 2026 s <https://www-sciencedirect-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science/article/pii/S1469029225000512?via%3Dihub>
- Crocetti, E. (2017). Identity formation in adolescence: The dynamic of forming and consolidating identity commitments. *Child Development Perspectives*, 11(2), 145–150.

- Pridobljeno 15. 2. 2026 s <https://research-ebSCO-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/vw7ceg/viewer/pdf/ivi5fw2sdf>
- Dadič, T. (2003). Šport kot orodje socialnega dela. *Socialno delo*, 42(2), 101–107. Pridobljeno 20. 10. 2025 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-Y4S02CE5/5381a475-f2c9-4b4e-97d5-6a7edb69a228/PDF>
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach–athlete relationship quality in team sport athletes’ psychophysiological exhaustion: Implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*, 36(18), 1985–1992. Pridobljeno 13. 4. 2026 s <https://www.tandfonline-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/full/10.1080/02640414.2018.1429176?scroll=top&needAccess=true#abstract>
- Davis, L., & Jowett, S. (2014). Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: Implications for athlete’s well-being. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1454–1464. Pridobljeno 17. 2. 2026 s <https://www.tandfonline-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/epdf/10.1080/02640414.2014.898183?needAccess=true>
- Dečman, M. (2019). Svetovalno in terapevtsko delo z družinami. V I. Kreft Toman (ur.), *Uvajanje sprememb pri podpori mladim s čustvenimi in vedenjskimi težavami* (str. 131–150). Zavod RS za šolstvo.
- Doré, I., O’Loughlin, J. L., Beauchamp, G., Martineau, M., & Fournier, L. (2016). Volume and social context of physical activity in association with mental health, anxiety and depression among youth. *Preventive Medicine*, 91, 344–350. Pridobljeno 13. 4. 2026 s <https://www.sciencedirect-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science/article/pii/S0091743516302638?via%3Dihub>
- Fang, S., Barker, E., Arasaratnam, G., Lane, V., Rabinovich, D., Panaccio, A., & Nguyen, M. (2025). Resilience, stress, and mental health among university students: A test of the resilience portfolio model. *Stress and Health*. Pridobljeno 1. 4. 2026 s <https://onlinelibrary-wiley-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/epdf/10.1002/smi.3508>
- García Bengoechea, E., Sabiston, C. M., & Wilson, P. M. (2017). Assessing practice-based influences on adolescent psychosocial development in sport: The activity context in youth sport questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 35(1), 56–64. Pridobljeno 17. 2. 2026 s <https://www.tandfonline-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/epdf/10.1080/02640414.2016.1154980?needAccess=true>

- Katsantonis, I., McLellan, R., & Marquez, J. (2023). Development of subjective well-being and its relationship with self-esteem in early adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 41(2), 157–171. Pridobljeno 2. 3. 2026 s <https://research-ebSCO-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/vw7ceg/viewer/pdf/ctucb4c5lj>
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 44–57. Pridobljeno 31. 3. 2026 s <https://link-springer-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/article/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Malin, H., Liauw, I., & Damon, W. (2017). Purpose and character development in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(6), 1200–1215. Pridobljeno 2. 3. 2026 s <https://link-springer-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/article/10.1007/s10964-017-0642-3>
- Mesec, B. (2009). Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo (ur. Rape Žiberna, T. & Rihter, L.). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2022/2023). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Kvalitativne raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mohorič, U. (2024). Recenzija. V M. Bon & R. Golob, *Mini rokomet: Elementarne igre* (str. 7–8). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pori, P. (2024). Recenzija. V M. Bon & R. Golob, *Mini rokomet: Elementarne igre* (str. 11). Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- Raviv, A., Raviv, A., Vago-Gefen, I., & Schachter Fink, A. (2009). The personal service gap: Factors affecting adolescents' willingness to seek help. *Journal of Adolescence*, 32(3), 483–499. Pridobljeno 31. 3. 2026 s https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197108000882?fr=RR-2&ref=pdf_download&rr=9e5043952cc5d3b0
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347. Pridobljeno 26. 10. 2025 s <https://research-ebSCO-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/kwt6r2/viewer/pdf/ixegoe6iub?route=details>
- Rutten, E. A., Stams, G. J. J. M., Biesta, G. J. J., Schuengel, C., Dirks, E., & Hoeksma, J. B. (2007). The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(3), 255–264. Pridobljeno 13.

4. 2026 s <https://link-springer-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/article/10.1007/s10964-006-9085-y>
- Santos-Vitti, L., Faro, A., & Baptista, M. N. (2020). Risk and protective factors and symptoms of depression in adolescence. *Psico*, 51(4), 1–11. Pridobljeno 1. 4. 2026 s <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/34353/26680>
- Simard, S., Laberge, S., & Dusseault, M. (2014). Empowerment revisited: How social work integrated into a sports programme can make a difference. *Journal of Sport for Development*, 2(3). Pridobljeno 13. 2. 2026 s <https://jsfd.org/wp-content/uploads/2020/08/simard.empowerment.revisited.pdf>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455–463. Pridobljeno 14. 2. 2026 s <https://www.sciencedirect-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science/article/pii/S0140197110000989>
- Slone, M., Yaal Meir, A., & Tarrasch, R. (2013). Individual differences in referral for help for severe emotional difficulties in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 35(11), 1854–1861. Pridobljeno 16. 2. 2026 s <https://www.sciencedirect-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science/article/pii/S0190740913002673?via%3Dihub>
- Sobočan, A. M. (2011). Etika v socialnem delu. *Socialno delo*, 50(3–4), 185–197. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 20. 10. 2025 s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-EAIJJQPM/2fc485ec-623b-4ac0-afc5-2336ed45076d/PDF>
- Spear, L. P. (2000). Neurobehavioral changes in adolescence. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 111–114. Pridobljeno 16. 2. 2026 s <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1467-8721.00072>
- White, R. L., & Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2–3), 379–393. Pridobljeno 16. 2. 2026 s <https://research-ebSCO-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/c/kwt6r2/viewer/pdf/tduadnc7dv>
- Whitley, M. A., Massey, W. V., Camiré, M., Boutet, M., & Borbee, A. (2019). Sport-based youth development interventions in the United States: A systematic review. *BMC Public Health*, 19(89). Pridobljeno 13. 4. 2026 s <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-019-6387-z>

- World Health Organization. (b.d.). *Adolescent health*. Pridobljeno 14. 2. 2026 s https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Young, C., Craig, J. C., Clapham, K., Banks, S., & Williamson, A. (2019). The prevalence and protective factors for resilience in adolescent Aboriginal Australians living in urban areas: A cross-sectional study. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 43(1), 8–13. Pridobljeno 1. 4. 2026 s <https://www-sciencedirect-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/science/article/pii/S1326020023001577>
- Zimmerman, L. A., Karp, C., Ramaiya, A., Rimutá, E., Moreau, C., & Ahmed, S. (2025). Agency and opportunity in early adolescence: Investigating gender-specific patterns in developmental trajectories using longitudinal data. *Journal of Adolescence*, 97, 1921–1933. Pridobljeno 16. 2. 2026 s <https://onlinelibrary-wiley-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/doi/epdf/10.1002/jad.70013>
- Zupančič, M. (2020). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu ter na prehodu v odraslost. V L. Marjanovič Umek & M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (3. zv., str. 644–665). Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

9. PRILOGE

9.1. Priloga A: Vodilo za intervju

Uvodna vprašanja

1. Prosim, opišite svojo trenersko pot in dosedanje izkušnje z delom v roketu. (Dolžina trenerskega staža, starostne kategorije, s katerimi ste delali.)
2. Kako ste začeli delati z deklicami v kategoriji Ž15 in kako doživljate delo s to starostno skupino?
3. Kako bi opisali značilnosti deklic v kategoriji Ž15 v primerjavi z mlajšimi ali starejšimi igralkami, če ste z njimi že delali?

Zaznavanje psihosocialnih sprememb in stisk pri igralkah

4. Katere psihosocialne teme se pri delu z deklicami v kategoriji Ž15 po vaših izkušnjah najpogosteje pojavljajo?
5. Kako pri deklicah v kategoriji Ž15 zaznavate čustvene in socialne spremembe, povezane z obdobjem adolescence?
6. Na kakšne načine se po vaših izkušnjah psihosocialne stiske igralk kažejo v športnem okolju (na treningih, tekmah in v odnosih znotraj ekipe)?
7. Kako prepoznate razlike v doživljanju stisk med posameznimi igralkami?
8. Kako je dinamika ekipe povezana s počutjem, samopodobo in vključenostjo posameznih igralk?
9. Kako deklice v kategoriji Ž15 po vaših izkušnjah doživljajo zahteve in pričakovanja, povezana s treningi in tekmami?

Načini podpore in odzivanja trenerjev

10. Kako se v praksi odzivate, ko zaznate, da se igralka sooča s psihosocialno stisko?
11. Kako pri svojem delu gradite odnos zaupanja in občutek varnosti med vami in igralkami?
12. Kako poteka sodelovanje z drugimi pomembnimi osebami pri podpori igralkam (npr. starši, drugi trenerji, strokovne službe)?

Izzivi trenerjev pri prepoznavanju in razumevanju stisk

13. S katerimi izzivi se pri svojem delu srečujete pri prepoznavanju in razumevanju psihosocialnih stisk igralk?
14. Kako v praksi razločujete med običajnimi razvojnimi spremembami adolescence in stiskami, ki zahtevajo večjo pozornost?
15. Kako v vsakodnevni trenerski praksi usklajujete tekmovalne zahteve in obravnavo čustvenih ter socialnih vprašanj igralk?

Vloga trenerja in potrebe po podpori

16. Kako doživljate svojo vlogo trenerja pri delu z deklicami v obdobju adolescence?
17. Kako razumete svojo vlogo pri podpori čustvenega in socialnega razvoja mladih roketaric?
18. Kako doživljate svojo usposobljenost za delo s psihosocialnimi stiskami deklic in katere podpore bi si pri tem želeli?

19. Kako bi po vašem mnenju lahko športno okolje bolje podprlo trenerje pri delu z mladimi igralkami v obdobju adolescence?

Zaključna vprašanja

20. Kakšen nasvet bi na podlagi svojih izkušenj dali drugim trenerjem, ki delajo z mladimi rokometašicami?
21. Kaj bi še želeli dodati glede svojih izkušenj z delom z deklicami v obdobju adolescence in v športnem okolju?

9.2. Priloga B: Primer odprtega kodiranja

V diplomsko delo sem kot prilogo vključila en primer odprtega kodiranja izmed osmih izvedenih intervjujev. Vsi intervjuji so bili analizirani po enakem postopku, zato izbrani primer služi kot prikaz načina odprtega kodiranja, oblikovanja pojmov in nadaljnjega razvrščanja podatkov. Za vključitev enega primera sem se odločila zato, ker bi bila priloga z vsemi osmimi odprtimi kodiranjmi zelo obsežna. Celoten pregled oblikovanih pojmov, podkategorij, kategorij in tem je predstavljen v nadaljevanju v okviru osnega kodiranja. Preostala odprta kodiranja hranim v osebni arhivu in so po potrebi na voljo za vpogled.

Intervju A

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A1	Stara sem 33 let	33 let	Starost	Predstavitveni podatki	Predstavitvev sogovornice
A2	Trenerka sem	Ženska	Spol	Predstavitveni podatki	Predstavitvev sogovornice
A3	ja ene 12 let že..	12 let trenerskih izkušenj	Izkušnje	Predstavitveni podatki	Predstavitvev sogovornice
A4	Treniram vse selekcije, mislim z vsemi sem že delala	Izkušnje z različnimi selekcijami	Selekcije	Predstavitveni podatki	Predstavitvev sogovornice
A5	Delam še zmeraj. Ja je pa v bistvu z mlajšimi selekcijami največ dela	Največ dela z mlajšimi selekcijami	Mlajše selekcije	Predstavitveni podatki	Predstavitvev sogovornice
A6	V bistvu je vsaka generacija drugačna	Razlike med generacijami	Generacijske razlike	Razvojne spremembe v adolescenci	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A7	ko pridejo do teh let, se jim vse spreminja od socialnih omrežij do vsega	Socialna omrežja kot del odraščanja	Socialna omrežja	Razvojne spremembe v adolescenci	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A8	to dosti vpliva na njih in na, kako bi rekla, na njihovo počutje, njihovo obnašanje in vse skupaj	Vpliv sprememb na počutje in vedenje	Počutje in vedenje	Razvojne spremembe v adolescenci	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A9	Ta starostna skupina, Ž15 so v bistvu, itak, definitivno so bolj dojemljive, pa več koncentracije in vsega imajo	Večja dojemljivost igralk	Dojemljivost igralk	Razvojne spremembe v adolescenci	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasic v adolescenci
A10	pač na splošno a ne, kar je tudi veliko lažje delati, kakor z mlajšimi selekcijami. Pri mlajših še ni toliko tega fokusa pa razumevanja in, kako bi rekla, temu da vedo, kaj je pomen ekipa, pač da morajo sodelovati pač. Razlika je, da ko so starejše je bistveno lažje delat s tem, ker res hitreje dojemajo stvari ..Tudi če so kakšne težave karkoli dosti lažje pa hitreje rešimo,	Lažje delo s starejšimi igralkami	Delo s starejšimi igralkami	Razvojne spremembe v adolescenci	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasic v adolescenci
A11	kot z mlajšimi, ker so bolj so odprte, k tem pač pogovoru	Večja odprtost za pogovor	Odprtost za pogovor	Razvojne spremembe v adolescenci	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasic v adolescenci
A12	Ja to je v bistvu najtežji del se mi zdi. No, ker moraš prvo pridobiti neko zaupanje	Težko vzpostavljanje zaupanja z igralko	Pridobivanje zaupanja	Negotovost in meje pomoči	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A13	jim dat neko varno okolje	Ustvarjanje varnega okolja	Varno okolje	Vzpostavljanje zaupanja in varnega prostora	Načini podpore in odzivanja trenerja
A14	Mislim vsaj po mojem mnenju... znati jih moraš poslušat	Aktivno poslušanje igralk	Poslušanje	Vzpostavljanje zaupanja in varnega prostora	Načini podpore in odzivanja trenerja
A15	V bistvu, da ja, ja samo s pogovorom, da ni vsaka stvar povsem črna, ne, če je karkoli narobe, jih spodbujam, da pač morajo govorit o teh zadevah	Spodbujanje ubeseditve težav	Ubeseditev težav	Vzpostavljanje zaupanja in varnega prostora	Načini podpore in odzivanja trenerja
A16	ker v končni fazi se gre za njih, pa za njihovo psiho. Ker bolj ko bodo zaprte slabše bo	Umik in izolacija	Umik	Znaki stiske v vedenju, komunikaciji in telesni govorici	Prepoznavanje psihosocialnih stisk pri igralkah
A17	Uf, veliko smo se pogovarjale o raznih stvareh. Ali pa če je bil	Pogovor	Pogovor	Vzpostavljanje zaupanja in	Načini podpore in odzivanja trenerja

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	kakšen primer, da smo ga izpostavili, ali pa če so one kdaj kaj govorile o temu.			varnega prostora	
A18	Otroci kot otroci, itak drugače vidijo neke stvari ne... pa jih ti pol malo zbremzaš pa jim moraš povedat pokazat še drugo plat zgodbe, Ali pa če je bil kakšen primer, da smo ga izpostavili, ali pa če so one kdaj kaj govorile o temu.	Širjenje perspektive mladostnic	Širjenje pogleda	Komunikacija in reševanje težav	Načini podpore in odzivanja trenerja
A19	Njihovo zaupanje pa s tem, da v bistvu tudi če je bil kakšen problem karkoli v sami ekipi ali izven ekipe posamezno, v bistvu karkoli nikoli nisem pristopila prvo do staršev. Prvo sem probala z njo rešit vedno sem jo vprašala, če starši vejo kaj o tem, če se lahko z njimi pogovorim	Pogovor pred vključitvijo staršev	Dogovor pred starši	Komunikacija in reševanje težav	Načini podpore in odzivanja trenerja
A20	Pol kar se tiče ekipe, enako prvo posamezno pristopaš, potem pa če vidiš, da moraš reševati v bistvu situacijo s celo ekipo, greš pa s celo ekipo	Individualni pristop	Individualni pristop	Komunikacija in reševanje težav	Načini podpore in odzivanja trenerja
A21	vse spet moraš reševati z neko zdravo komunikacijo	Spoštljiva, podporna komunikacija reševanja težav	Spoštljiva, podporna komunikacija	Komunikacija in reševanje težav	Načini podpore in odzivanja trenerja
A22	Ljudje, nimamo več nekega, kako bi rekla.... osebnega stika, smo poslati zelo nestrpni, agresivni, nespoštljivi	Vpliv celotne družbe	Družba	Viri psihosocialnih stisk	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A23	S tem, da nimajo toliko samozavesti	Nizka samozavest	Samozavest	Samopodoba, samozaupanje in primerjanje	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A24	Ja ja slaba samopodoba	Samopodoba	Samopodoba	Samopodoba, samozaupanje in primerjanje	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A25	To imajo res veliko težavo pa zmeraj je v njihovih glavah, kaj bodo drugi mislili, kako bo zgledalo?	Obremenjenost z mnenjem drugih	Mnenje drugih	Samopodoba, samozaupanje in primerjanje	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasč v adolescenci
A26	Pač vedno se primerjajo z drugimi puncami	Primerjanje z drugimi	Primerjanje	Samopodoba, samozaupanje in primerjanje	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasč v adolescenci
A27	V bistvu prvo je treba najti... vzrok, zakaj je prišlo do tega, lahko je šola in težave s sošolci	Šolske stiske	Šola in vrstniki	Viri psihosocialnih stisk	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasč v adolescenci
A28	se mi zdi, da so punce bolj občutljive kot recimo fantje, pač pri puncah res dosti bolj tema vsega, kako izgleda karkoli	Obremenjenost z videzom	Videz	Samopodoba, samozaupanje in primerjanje	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasč v adolescenci
A29	pol pač predstavimo, da ima vsak neko podobo, probamo dopovedat, da vsi isti ne moremo biti	Normaliziranje razlik med posamezniki	Normalizacija razlik	Samopodoba, samozaupanje in primerjanje	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasč v adolescenci
A30	Veliko tudi iz okolja pride	Vpliv celotne družbe	Družba in okolje	Viri psihosocialnih stisk	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasč v adolescenci
A31	...doma ne komunicirajo o zadevah	Družinske stiske	Družina	Viri psihosocialnih stisk	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasč v adolescenci
A32	potem starši pritiskajo	Pritisk staršev na igralko doma in med tekmo	Pritisk staršev	Pritiski v športnem okolju	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasč v adolescenci
A33	In vse skupaj rata napačen pristop do punce. Ampak spet...niso starši, vse krivi ne... tako da jaz mislim, da ta njihova, socialna omrežja, ta tiktok	Vpliv socialnih omrežij	TikTok in spletne vsebine	Viri psihosocialnih stisk	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasč v adolescenci
A34	je pa to, da toliko verjamejo v te zadeve, ki jih vidijo tam, da da enostavno izgubijo kompas same v sebi	Samopodoba	Samopodoba	Samopodoba, samozaupanje in primerjanje	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometasč v adolescenci

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A35	Predvsem sprememba vedenja	Sprememba vedenja	Vedenje	Znaki stiske v vedenju, komunikaciji in telesni govorici	Prepoznavanje psihosocialnih stisk pri igralkah
A36	Kakšne se začnejo malo umikat	Umik in izolacija	Umik	Znaki stiske v vedenju, komunikaciji in telesni govorici	Prepoznavanje psihosocialnih stisk pri igralkah
A37	pa v bistvu težava teči doma. Doma se ne pogovarja o tem	Družinske stiske	Družina	Viri psihosocialnih stisk	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A38	Ja pri enih vidiš res dosti hitro, da je nekaj narobe, sploh pa če poznaš mislim, ne njihovo plat zgodbe, ampak njihovo tako zgodbo, pač otroštva, tako bolj vidiš, kakšne odnose imajo tudi v sami družini ali se sploh pogovarjajo	Poznavanje družinskega ozadja	Družinsko ozadje	Pomen poznavanja igralke in njenega okolja	Prepoznavanje psihosocialnih stisk pri igralkah
A39	če jih bolj poznaš, tako starše kakor otroke....pri kakšnih je pa ja. Bi rekla da kakšne res ne znam prebrat	Težje prepoznavanje stiske	Težje prepoznavanje	Razlikovanje vsakdanjih težav in resnejših stisk	Prepoznavanje psihosocialnih stisk pri igralkah
A40	ker vidim da ni prava, če v redu in kakšne so take da se začne takoj jokati in pol vidiš, da je res v bistvu neki stiski.	Jok in občutljivost	Jok in občutljivost	Znaki stiske v vedenju, komunikaciji in telesni govorici	Prepoznavanje psihosocialnih stisk pri igralkah
A41	Veliko je tudi veliko ločenih staršev	Ločitev staršev	Ločitev staršev	Viri psihosocialnih stisk	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A42	probamo rešit sami, kolikor se le da.... če pa ne gre, jaz pol zmeraj vprašam, če lahko govorim z mami z očijem, ne vem s sestro, jim probam ponudit jaz pomoč kot tretja oseba	Trener kot opora	Trener kot opora	Usmerjanje k dodatni pomoči	Načini podpore in odzivanja trenerja
A43	Tudi jaz jim zmeraj rečem....da naj v šoli pristopijo, do tretje osebe	Usmerjanje k šolski pomoči	Šolska pomoč	Usmerjanje k dodatni pomoči	Načini podpore in odzivanja trenerja
A44	pa jim dam vedeti, da to pa ni nič takega. Če rečeš, grem k psihologinji...to	Normalizacija psihološke pomoči	Psihološka pomoč	Usmerjanje k dodatni pomoči	Načini podpore in odzivanja trenerja

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	je za njih tudi neka tabu tema				
A45	Smo že imeli primer ja, ko je sama punca rekla, da ja, da bi želela, da mamici povem. V bistvu sem pol, ko sem se pogovorila z deklico, sem ji potrdila, da bom govorila z mami v kratkem in sem... v bistvu že naslednji dan.	Posredovanje med igralko in starši	Posredovanje	Sodelovanje s starši in šolo	Načini podpore in odzivanja trenerja
A46	Ko sem govorila z njeno mamo, sem začela precej nežno. da sem dobila občutek, da ji o tem ni najlažje govoriti doma, ne zato, ker vam ne bi zaupala, ampak ker jo je malo strah, kako bo razumljena ali kako to sploh povedati. Rekla sem ji, da sem se zato odločila, da jo malo podprem tako, da to jaz omenim, ker se mi zdi pomembno, da pri tem ni sama. Poudarila sem, da moj namen res ni posegati v njun odnos, ampak da ji skupaj pomagamo in ji damo občutek varnosti. Na koncu sem še dodala, da zelo cenim njun odnos in da sem tukaj predvsem zato, da ji stojimo ob strani in ji pomagamo čez to. Večina staršev, s katerimi sem imela podobno izkušnjo je zelo hvaležna nekateri se pol takoj počutijo ogroženi, da oni nekaj narobe delajo,...ne vem, da se jaz vtikam. In ja tukaj mislim, da to je največji izziv kot trener... kako pristopiti do staršev	Pristop do staršev	Pristop do staršev	Sodelovanje s starši in šolo	Načini podpore in odzivanja trenerja
A47	Ammm...pomoje to, da ne najdem odgovora tako hitro	Pomanjkanje takojšnjega hitrega odgovora	Brez takojšnjega odgovora	Negotovost in meje pomoči	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A48	kolikor bi si želela jim tako hitro pomagat. Rabim kdaj tudi jaz čas,	Potreba po času za premislek	Premislek	Negotovost in meje pomoči	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	da moram prespati situacijo				
A49	Ne vem, razmislit, ampak vem, da one takrat v tistem trenutku, ko so to otroci ne razumejo tega, če jaz rečem, da bom premislila, da se bova pogovorili, si kdaj kakšna misli v redu, ne bo mi odgovorila ali pa ne vem, ja vseeno ji je, ali pa karkoli ne. Tako da, zmeraj probam najti neke prave besede	Iskanje pravih besed v občutljivih situacijah	Prave besede	Negotovost in meje pomoči	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A50	ne vem pa od teh situacij v šoli pa ammm ne vem sploh pa med samo ekipo ne vem če je kakšen kreg ali pa pride situacija, ona mi je rekla to, ona to, ona to... ne moreš glih eni vse verjet takoj na prvo žogo	Preverjanje informacij v konfliktih	Preverjanje informacij	Negotovost in meje pomoči	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A51	sploh ker so si različne, ene so bolj občutljive	Občutljivost igralk	Občutljivost	Čustvena zahtevnost dela z mladostnicami	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A52	Res so občutljive in potem, če daš kakšno kritiko jo ne sprejmejo kar zlahka	Težko sprejemanje kritike	Kritika	Čustvena zahtevnost dela z mladostnicami	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A53	se ne znajo s tem še spopadat ...Ja, meni je tudi težko, če prepoznam neko težavo....kako se soočati z njo, kako pravilno ja pristopiti, da ne bo to narobe pa bo pol zaradi mene še hujša celotna situacija, no teh res najhuj no,	Strah pred napačnim pristopom	Iskanje pravega pristopa	Negotovost in meje pomoči	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A54	Povsod, kjer je skupina ljudi in tudi v rokometu, kjerkoli, imaš te klane, mislim skupince, in tudi pri nas je tako	Oblikovanje skupinic	Skupinice	Skupinice, vloge in spreminjanje odnosov	Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju
A55	In imaš skupino ne vem 5ih igralk, ki so bolj take sramežljive, pol imaš ne vem 4, ki so tako kot sem prej rekla, jim je čisto vseeno kaj si kdo misli, kaj kdo reče...pol imaš ne	Neformalna hierarhija v ekipi	Hierarhija	Skupinice, vloge in spreminjanje odnosov	Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	vem 3 ki so glavne, mislim bolj mislijo da so glavne				
A56	da so se 3 igralke , ki so bolj glavne, nekaj pogovarjale, da so o eni nekaj rekle, na način pa da je kmetica, da je čudna	Širjenje govorice	Govorice	Konflikti, govorice in izključevanje	Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju
A57	V bistvu pa je nastal problem pri starših, to sem dobila v bistvu informacijo od staršev	Starši del konflikta	Starši v konfliktu	Konflikti, govorice in izključevanje	Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju
A58	Ja neverjetne so res, čeprav moram reči, mi smo imeli res v tej sezoni samo en takšen, mislim, ne konflikt, ampak ammm...eno tako stvar, da smo jo mogli znotraj ekipe reševati drugače, da ne bom dajala 3 na stran pa tisto eno o kateri so govorili, ampak kar z vsemi, da bodo pač vse vedele, da se to ne dela, nisem izpostavila v bistvu težave, kaj je točno bilo, nisem rekla. Ampak, da ne želim da se karkoli takega dogaja, da tega ne bom poslušala in da če imajo karkoli za povedat naj si povejo tukaj pred vsemi	Skupinski pristop	Skupinsko reševanje težav	Komunikacija in reševanje težav	Načini podpore in odzivanja trenerja
A59	Na koncu so se te tri punce vse zjokale, da to ni res, da one nimajo nič proti njej. Ta punca o kateri se je to givorilo, pa soloh ni vedela nič o tem. Potem so tudi govorile o tem hihitanju po skupinah	Neformalna hierarhija v ekipi	Interpretacije in vloge v ekipi	Skupinice, vloge in spreminjanje odnosov	Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju
A60	Ja. In pol pride do tega, da punca noče priti na trening, se noče z nobenim pogovarjat, se umakne	Umik in izolacija	Umik igralke	Znaki stiske v vedenju, komunikaciji in telesni govorici	Prepoznavanje psihosocialnih stisk pri igralkah
A61	V bistvu moram reč, da so bili učinski skupinskega pogovroa kar kar pozitivni	Pozitiven učinek skupinskega pogovora	Skupinski pogovor	Krepitev ekipne povezanosti	Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A62	jaz sem od njih zahtevala, naj se začnejo malo bolj spodbujati in komunicirati med sabo	Spodbujanje medsebojne podpore med igralkami	Medsebojna podpora	Krepitev ekipne povezanosti	Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju
A63	da niso skos ene in iste skupaj, da naj se malo pomešajo	Spodbujanje sodelovanja med različnimi igralkami	Mešanje igralk	Krepitev ekipne povezanosti	Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju
A64	Kakšno stvar res se rešujemo, lahko tudi eno sezono pa ne bomo prišli do dna... ampak tle je zdaj spet stvar ne, a so one, kako bi temu rekla....da znajo pristopati tudi one k temu, da znajo tudi one o tem govoriti	Postopno reševanje težav	Postopnost	Komunikacija in reševanje težav	Načini podpore in odzivanja trenerja
A65	Bistvu, da bi bile pod nekim pritiskom, da bi jih jaz recimo postavljala pod nek pritisk ne... one same sebe pa bi rekla, da mogoče 2 ali 3 igralk, od sebe pričakujejo preveč kolikor lahko dajo....	Previsoka pričakovanja igralk do sebe	Previsoka pričakovanja	Pritiski v športnem okolju	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A66	imam v ekipi kakšne so tudi , ko kaj narobe naredijo, pa potem zmeraj pogledajo proti staršem na tribuno	Pritisk staršev na igralko doma in med tekmo	Pritisk staršev	Pritiski v športnem okolju	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A67	Če je to slučajno tekma in zna tudi psihično vplivati, smo živčni, sploh če je pomembna	Psihični vpliv tekme	Psihični vpliv tekme	Pritiski v športnem okolju	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A68	tudi ja, da bi pa one same med sabo znotraj kipe izvajale neke pritiske. In ja zaradi samih rezultatov in vsega tudi treningov.	Pritisk znotraj ekipe	Ekipni pritisk	Pritiski v športnem okolju	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A69	Jaz moram reči, da punce trenirajo, so pridne, so motivirane	Motiviranost in delavnost igralk	Motivacija igralk	Pritiski v športnem okolju	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A70	To je spet stvar, ker se veliko o tem pogovarjamo, jaz se probam z njimi res o takih stvareh veliko pogovarjati, da ni konec sveta, če naredimo	Učenje iz napak	Normaliziranje napak	Prilagajanje odziva med treningom in tekmo	Načini podpore in odzivanja trenerja

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
	kakšno napako, da se iz tega učimo				
A71	Naporne so, razmetavaj jih 100 na uro, ampak , jaz se kdaj, ker na njihov nivo spustim	Dostopen pristop trenerja	Dostopen pristop	Vloga trenerja kot pomembne odrasle osebe	Načini podpore in odzivanja trenerja
A72	Ni zdaj, da sem jaz njihova prijateljica, ker ne morem biti njihova prijateljica	Meja med bližino in avtoriteto	Meja odnosa	Vloga trenerja kot pomembne odrasle osebe	Načini podpore in odzivanja trenerja
A73	Mislim jaz dobim tudi povratno informacijo od samih staršev, da kar reče Sara, da tudi tako mora biti in konec	Trener kot varna oseba	Trener kot varna oseba	Vloga trenerja kot pomembne odrasle osebe	Načini podpore in odzivanja trenerja
A74	Kdaj se malo z njimi igram v smislu treninga	Skupne aktivnosti za gradnjo bližine	Gradnja bližine	Vloga trenerja kot pomembne odrasle osebe	Načini podpore in odzivanja trenerja
A75	pa to, da začutijo neko pripadnost, da imajo povezanost	Pripadnost	Pripadnost	Krepitev ekipne povezanosti	Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju
A76	Da si znajo zaupat tudi one med sabo	Medsebojno zaupanje	Medsebojno zaupanje	Krepitev ekipne povezanosti	Ekipna dinamika in odnosi v športnem okolju
A77	Em bi si je želela veliko več izobraževanj	Več izobraževanj za trenerje	Izobraževanje	Pomanjkanje znanja, usposobljenosti in potreba po izobraževanju	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A78	saj nekaj osnov imamo, se mi pa zdi, da na nekih takih stvareh imamo pač čisto premalo znanja, izkušen... smo premalo usposobljeni	Premalo znanja in usposobljenosti	Pomanjkanje znanja	Pomanjkanje znanja, usposobljenosti in potreba po izobraževanju	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A79	Ker na koncu koncev ne gre za roket, tukaj gre za življenje otrok	Šport, kot učenje za življenje	Učenje za življenje	Širša vzgojna in razvojna vloga športa	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A80	Ja, ali je to ekipni ali je to individualni šport, da ti neko disciplino, neko odgovornost	Disciplina in odgovornost	Disciplina in odgovornost	Širša vzgojna in razvojna vloga športa	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A81	mislim, saj imamo pač temo, ki jo predava Marta Bon... Kolikor vidim po Sloveniji je zelo malo trenerjev, ki gleda na otroke, na razvoj otrok, na zdravje otrok in njihovo počutje	Pomanjkanje razvojnih trenerjev	Razvojni trenerji	Sistemska podpora trenerjem	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori

Oznaka enote	Izjava	Pojem	Podkategorija	Kategorija	Tema
A82	Gledajo, v bistvu samo na rezultat	Pretirana usmerjenost v rezultat	Usmerjenost v rezultat	Sistemska podpora trenerjem	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A83	Definitivno da gradijo z njimi neko zaupanje, spoštljivo komunikacijo, da jim dajo neko varno okolje, podporo	Zaupanje, spoštljiva komunikacija, varnost in podpora	Zaupanje in varnost	Vzpostavljanje zaupanja in varnega prostora	Načini podpore in odzivanja trenerja
A84	in, da jih učijo da so napake je del učenja	Učenje iz napak	Napake kot del učenja	Prilagajanje odziva med treningom in tekmo	Načini podpore in odzivanja trenerja
A85	Edino se mi zdi ta prehod iz osnovne šole v srednjo šolo., Mislím, da je tukaj za njih najhujše...	Prehod iz osnovne v srednjo šolo	Prehod OŠ-SŠ	Razvojne spremembe v adolescenci	Psihosocialne spremembe in stiske mladih rokometašic v adolescenci
A86	in mislim da se trenerji tukaj glih ne ne zavedajo, koliko so pomembni v bistvu oni kot osebe, ne samo kot trener rokometa	Vzgojna vloga trenerja	Vzgojna vloga	Vloga trenerja kot pomembne odrasle osebe	Načini podpore in odzivanja trenerja
A87	Ja prosim, me res zanima drugi gledajo na neke situacije. Ali pa če se drugi soočajo s čim hujšim ali pa ne vem tako. To me pa res zanima, ker mi trenerji med sabo ko se pogovarjamo. Vsi imajo neko težavo, da se one med sabo kregajo in da pol si ne podajajo žoge. Vsi govorijo spet samo o temu nekemu rokometu. Pa ga potem tudi jaz zdaj kar vprašam, ja in kako rešite to situacijo? Pa rečejo, ja jaz jih posedem, eni se pogovorijo z njimi... Vsak po svoje ne sam, saj tako kot sem rekla, čedalje manj je mislim, da teh trenerjev, ki ima to potrpljenje za delo z otroki	Izmenjava izkušenj med trenerji	Izmenjava izkušenj	Sistemska podpora trenerjem	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori
A88	Tako. Misim, da bi bilo dobro, da tudi na rokometni zvezi vidijo odziv trenerjev na to temo	Potreba po vključitvi psihosocialnih tem v usposabljanja RZS	RZS usposabljanja	Sistemska podpora trenerjem	Izzivi, dileme in potrebe trenerjev po podpori

9.3. Priloga C: Osno kodiranje

1. PSIHOSOCIALNE SPREMEMBE IN STISKE MLADIH ROKOMETAŠIC V ADOLESCENCI

Razvojne spremembe v adolescenci

- puberteta (B9, E8, F9)
- presenečenje trenerke nad izrazitostjo pubertete (B7)
- menstruacija (E9)
- ranljivost (B111)
- nihanje počutja, razpoloženja (B108, F19)
- razlike med generacijami (A6, D9)
- izgubljenost trenutne generacije (D10, E7)
- hitrejša odraščanje današnjih generacij (D20)
- spremenjeno okolje odraščanja (F11)
- drugačen odnos do navora (F12)
- poudarjanje pravic namesto odgovornosti (F15)
- večja dojemljivost igralk (A9)
- lažje delo s starejšimi igralkami (A10)
- večje zahteve pri starejših (C8)
- dolgotrajno spremljanje iste generacije (D7)
- delo s kategorijo Ž15 kot zelo zahtevno (D8)
- velik delež psihološkega dela (D11)
- velike individualne razlike med igralkami (D13)
- zaprtost nekaterih igralk (D14)
- odprtost drugih igralk (D15)
- odraščanje in sprejemanje sprememb (D18)
- težave z organizacijo aktivnosti (D21, F13)
- prehod iz osnovne v srednjo šolo (A85)
- iskanje sebe (D22)
- fantje (D19, E10)
- obiskovanje zabav (D19)
- močan vpliv socialnih omrežij (E11)
- telefon (E12)
- pozitivne značilnosti generacije (C7)
- razlike med različnimi starostnimi skupinami (F8, F10)
- pomanjkanje pozornosti igralk (G8)
- pripravljenost igralk za delo (G9)
- vaping in alkohol (G29)
- kritično in rizično obdobje (H43)

Samopodoba, samozaupanje in primerjanje

- nizka samozavest (A23, C75)
- samopodoba (A24, A34, D46, D49)
- nizko samospoštovanje (C78)
- pomanjkanje samozaupanja (D17, E96)
- pretirana samokritičnost igralk, perfekcionizem (B10, C10, C18, D54)
- obremenjenost z mnenjem drugih (A25)
- obremenjenost z videzom (A28, E39, E41, F38)
- uporaba ličil (D48)
- primerjanje z drugimi (A26, C82, C84)
- dvom vase (C76, C79)
- neprimerna prehrana (E42)
- potreba po opori (C16, C43, C45, E96)
- normaliziranje razlik med posamezniki (A29, C81)
- sprejemanje vsake igralk (D47)
- vsaka igralka potrebuje svoj čas in prostor (C85)
- pohvala (E35)
- krepitev pozitivnejše samopodobe (C77, G58)

Viri psihosocialnih stisk

- šolske stiske (A27, B13, C12, C14, E13, F27, H13, H15)
- slabši učni uspeh (B59, C80)
- odsotnost od pouka (D107, H16)
- spremljanje šolskega uspeha (C13)
- družinske stiske (A31, A37, B14, B58, D31, E15, E17)
- individualne zgodbe igralk (D32)
- osebne okoliščine izven rokomet (D34)
- izguba staršev ali smrt bližnje osebe (C55, D27)
- ločitev staršev (A41, B15, E16, F28)
- starševski pritisk na igralko (B39, E18)
- kaznovanje z odvzemom treninga (B60, B64)
- omejevanje treniranja rokomet (B65)
- ljubezenski odnosi (C11, D20, D129, F29, G17)
- padec motivacije za roket (G18, H12, H14)
- vpliv celotne družbe (A22, A30)
- tekmovanje med sabo (E15)
- vpliv socialnih omrežij (D128, E54, G56)
- samopoškodovanje (B67)
- težave staršev s substancami (G19)
- prevzemanje skrbi za družino (G20)

- prehrana (E40)
- strah pred neuspehom (G10, G14)

Pritiski v športnem okolju

- previsoka pričakovanja igralk do sebe (A65, D53, E14, E19, G11, H35, H37)
- pritisk ne prihaja izrazito od staršev ali okolice (D55, H38)
- pritisk staršev na igralko doma in med tekmo (A32, A66, B38, B45, E70, H39)
- starši z roketno preteklostjo (B37)
- vmešavanje starša s tribune (B42)
- manj pritiska pomeni boljšo igro (B40)
- manj pritiska na igralke s težavami (D94)
- psihični vpliv tekme (A67, C40)
- neprimerna medsebojna komunikacija (D56)
- nepripravljenost iti iz cone udobja (D57)
- težava pri pojavu ovire (D59)
- prispevek vseh igralk v ekipnem športu (D58)
- cilji in vložek (D60)
- kriterij določitve igralnega časa (C41)
- postavljanje ciljev na začetku sezone (C38, D50)
- pojasnjevanje zahtev za doseganje cilja (D51)
- potrditev za vložen trud (C39, C43, D96, E67)
- priprava na tekmo (D95, D97)
- žrtvovanje prostega časa (C44)
- lanski uspeh ekipe (E58)
- sestava nove ekipe (E59)
- poudarjanje uživanja v igri (E70)
- nepričakovan tekmovalni neuspeh (E65)
- priložnost za vse igralke (E66)
- pozitivna tekmovalnost (E71)
- pomanjkanje ciljev pri igralkah (E95, E99)
- preprečevanje osipa igralk (F7)
- usklajevanje želje po zmagi z vključevanjem vseh igralk (F15)
- razočaranje bolj pripravljenih igralk ob porazih (F16)
- trening kot prostor brez pritiska (G39)
- igralke kot promotorke kluba (G40)
- izguba motivacije ob visokih porazih (G41)
- usmeritev v procesne cilje (C42, G42)
- turnirji kot nagrada (G43)
- padec motivacije po tesnem porazu (H36)

2. EKIPNA DINAMIKA IN ODNOSI V ŠPORTNEM OKOLJU

Skupinice, vloge in spreminjanje odnosov

- oblikovanje skupinic (A54, C34, H34)
- neformalna hierarhija v ekipi (A55, A59, E29, G30, G33, H45)
- hitro spreminjanje odnosov (B12)
- delna ne vključenost posameznih igralk (C33)
- pomen odnosov na počutje igralk (B31, C35, E28, G27)
- povezanost celotne ekipe (B32, C36, D110, E26, E32, F44, H31, H33)
- medvrstniška podpora (E30, F33, G28)
- negativen vpliv posameznic (E31)
- vključevanje novih igralk (E32)

Konflikti, govorice in izključevanje

- širjenje govoric (A56)
- prepiri med igralkami (B11)
- starši del konflikta (A57)
- konflikti med tekmo (B28)
- neprimerna medsebojna komunikacija ob napakah (D56)
- pozitivni konflikti (G32)
- ekipna kriza zaradi vpliva posameznice (H32)

Krepitev ekipne povezanosti

- postavljanje jasnih meja spoštljivega vedenja (C91)
- spodbujanje medsebojne podpore med igralkami (A62, B34, E27, G28, G31, H22)
- učenje empatije (C93)
- podpora ekipe ob življenjski stiski igralk (D28)
- medsebojno zaupanje (A76, D77, F48, H70)
- pripadnost (A75)
- vsakodnevni stik z igralkami (D78)
- aktivnosti za krepitev ekipne povezanosti (B33)
- sproščen trening (D83)
- povezovanje z igralkami tudi izven igrišča (D101, G23, G59)
- spodbujanje sodelovanja med različnimi igralkami (A63, B35)
- postopno izboljšanje odnosov med igralkami (B36, E33)
- sprejetost in razumljenost (C96)
- ohranjanje igralk v športu (F24, F37, F50)
- povezovanje ekipe brez telefonov (G50)
- motivacija in podpora (H19)

3. PREPOZNAVANJE PSIHOSOCIALNIH STISK PRI IGRALKAH

Znaki stiske v vedenju, komunikaciji in telesni govorici

- sprememba vedenja (A35, B77)
- dolgotrajno slabše stanje igralk (C68, D69, G53)
- slaba koncentracija in pripravljenost za delo (D23, D25, D52, E24, G21)
- padec razpoloženja (B18, D26, D71, H28, H30)
- umik in izolacija (A16, A36, A60, B22, D24, E34, G22)
- jok in občutljivost (A40, B79, C15, C21, C29, D73, E25, F26, G13, H21)
- čustvena napetost (C20, C30)
- agresija in impulzivnost (B23, C31, C88, D74)
- izpad jeze (B82, G16)
- drža telesa, obrazna mimika (B81, D72, E20, E101, H27)
- način komunikacije (D68)
- vedenje »vse je okej« (E21)
- izgovori ter izjavi »ne morem« in »ne znam« (D33)
- izostajanje iz treningov, prihod na tekmo (H18)
- užaljenost (H25)
- slab trening (H24)
- zmedenost (B43, H29)
- razočaranje (G12)

Pomen poznavanja igralk in njenega okolja

- poznavanje družinskega ozadja (A38, D35, D70, H57)
- poznavanje značajev in sposobnosti igralk (B20, C19, C86, C94, D114, G57, H54)
- vsakodnevni stik z igralkami (B21, E46)
- večletno poznavanje igralk (D67, G26, H55)
- redno preverjanje počutja pred treningom (D76)
- individualne razlike pri izražanju stiske (C28, B80)
- osebni vpogled v mladostnice (F18, G5, G15)

Razlikovanje vsakdanjih težav in resnejših stisk

- težje prepoznavanje stiske (A39)
- razlikovanje med vsakdanjo težavo in globljo stisko (B78, B83, D75)
- vpliv razpoloženja trenerja (B76)
- vprašljiva prisotnost stiske (B91)
- težje razkrivanje globljih stisk (D79)
- soigralke, kot vir informacij (D80)
- večkratni pristop (E36)
- starši, kot vir informacij (E37)
- umik (G25)
- vključitev trenerja z ohranjanjem meje (G55)

- preverjanje izjav (H56)

4. NAČINI PODPORE IN ODZIVANJA TRENERJA

Vzpostavljanje zaupanja in varnega prostora

- ustvarjanje varnega okolja (A13, B105)
- začetno zaupanje igralkam (C59)
- iskrenost (C60)
- laž, kot porušitev zaupanja (C61)
- upoštevanje dogovorov (C62, D104, G37, G52, G67, H7, H10)
- zaupnost pogovora (D98, E94, H42)
- ekipa kot družina (D99)
- pripadnost in odgovornost vseh do ekipe (D100)
- razpoložljivost trenerja (D102)
- humor, sproščenost (D103)
- biti z igralkami v dobrem in slabem (D105)
- aktivno poslušanje igralk (A14, B104, C111, F51)
- opazovanje (C70)
- podpora in izkazovanje skrbi (F35)
- spodbujanje ubeseditve težav (A15)
- pogovor (A17, C16, C46, C107, E43, F25, G24, H68)
- zaupanje igralk trenerju (B24, B26, H69)
- zaupanje nastaja "ena na ena« (D81)
- usklajevanje treninga in podpore (B25, B84, C26)
- individualni pristop brez izpostavljanja pred ekipo (B27, F25, G38, H40)
- dostopnost trenerja igralkam tudi izven treninga (C109, E45)
- spodbujanje takojšnje komunikacije ob težavi (E44)
- neposredna komunikacija (E48, F31)
- vsakdanji stik (E46, H44)
- kratek reset, preusmeritev (F20)
- postavljanje ciljev (F21)
- postavljanje vzorov (F22)
- male motivacijske spodbude (F23)
- pisno izražanje stiske (F30, F34)
- prenos ljubezni do športa (G34)
- red in disciplina (G35)
- pravičnost in neizključevanje (G36)
- skupnost kot prostor podpore igralkam (G54)
- ohranjanje stika (F45, H63)
- občutek vidnosti (H71)

Komunikacija in reševanje težav

- širjenje perspektive mladostnic (A18)
- pogovor pred vključitvijo staršev (A19)
- dogovor o obveščanju staršev (B68, B69)
- individualni pristop (A20, E22, F25, H41)
- skupinski pristop (A58)
- vztrajanje pri preverjanju stiske (C69, E23, E41)
- spoštljiva, podporna komunikacija težav (A21)
- postopno reševanje težav (A64, H65)
- pozitiven odziv starša (B71)
- izbira pravih besed v občutljivih pogovorih (A49, C71)
- neobsojajoč odnos (C67)
- odkrita in direktna komunikacija (D40)
- razpoložljivost trenerke (D41)
- sprejemanje pomoči in trud (D42)
- samostojnost komunikacije igralk (E48, F53)
- skupno iskanje rešitev (E74, H60)
- spodbujanje učne pomoči med igralkami (E75)
- postavljanje meje staršem (G51)
- težave z odgovornostjo in resnostjo (H48)
- slaba učinkovitost kaznovanja pri nekaterih igralkah (H49)

Prilagajanje odziva med treningom in tekmo

- umik igralk iz igre med tekmo (B29, B92, C25)
- prilagajanje pristopa posamezni igralki (B30)
- različnost igralk (C47)
- prilagajanje vaj in načina dela (B86, C51, D37)
- iskanje druge poti skozi pogovor (C53)
- gradnja na močnih in šibkih straneh igralk (C52, C54)
- pogovor pred ali po treningu (B84)
- zahtevnost v času treninga (B85)
- ločevanje osebnih težav od tekme (C22)
- pošiljanje igralk v garderobo ob izpadu (B87)
- čas za pomiritev (C117)
- vključevanje soigralke (B88)
- tolažba in spodbujanje (C32, C50, C74)
- meje napredka pri igralkah (C48)
- sprejemanje, da šport ni za vsakogar (C49)
- umik zaradi pritiska trenerja (D39, D45)
- prepoznavanje stiske med tekmo (B28)

- prilagoditev treninga ob stiskah (D44, D82, E102)
- trening kot prostor sprostitve in dobrega počutja (D83)
- učenje iz napak (A70, A84, C17, E64)
- ohranjanje dobre volje (E68)
- pohvala in kritika (E69)
- mirnost trenerja (E97)
- procesni cilji (G42)
- turnirji, team buliding (G43)

Motiviranje in procesno vodenje

- učenje z videoanalizo (D61)
- postopno stopnjevanje težavnosti vaj (D62)
- pozitivna povratna informacija (D63)
- pogovor o občutkih pri uspehu in neuspehu (D64)
- spodbujanje razmišljanja med treningom (D65)
- stopnjevanje nalog (D66)
- spodbujanje odgovornosti za lasten napredek (E47)
- razlaga namena (E63)
- pozitivna motivacija (E69)
- pogled na celoten proces napredka (E98)
- procesni cilji namesto rezultata (G41)

Podpora ob osebni ali družinski stiski

- normaliziranje stiske (C56)
- dovoljenje za čustvovanje (C57)
- podpora ob osebni stiski (C58, D43, E17, E43, G19)
- pomoč pri šolskih in osebnih težava (H23)
- podpora ob neprimernih komentarjih staršev (H20)

Usmerjanje k dodatni pomoči

- trener kot opora (A42)
- usmerjanje k šolski pomoči (A43)
- normalizacija psihološke pomoči (A44)
- vključevanje staršev ob stiski (B68, D112)
- strokovna pomoč pri kompleksnih stiskah (C121, G47, G60, H46)
- individualna dodatna podpora (E49)
- posvet z drugim trenerjem (E50)
- posvet z drugo strokovno osebo (E86)
- iskanje druge pomoči (H66)

Sodelovanje s starši in šolo

- posredovanje med igralko in starši (A45)
- vključevanje staršev ob stiski (B68, C64, H45, H47)

- pristop do staršev (A46, B47, D115)
- meje staršem (B46, B48, F59)
- starševski pritiski in komentarji (H20, E70)
- izkušnje s starši (B56, E55, D116)
- meje v družinske situacije (B57, B66)
- težavni pogovori s starši (B61, B63)
- prepoved treninga kot kazen (C65, B62, C104)
- pomen sodelovanja s starši (C66, H17)
- skupni pogovori s starši (D110)
- zaupnost ob sodelovanju s starši (D111)
- sodelovanje s šolo in strokovnimi službami (D106, D108, H46)
- odprt odnos s starši (D109, D113)
- starši kot pobudniki pomoči (E51)
- omejevanje telefona (E53, E57, G49)
- postavljanje meja ob kršitvi dogovora (E57)
- začetni dogovori s starši in igralkami (F52)
- podpora staršev pri odgovornosti igralk (F55)
- vpetost staršev v klub (F57, G45)
- enaka obravnava igralk (F58)
- gradnja klubske skupnosti (G44)
- težave z ne vključenimi starši (G46)

Vloga trenerja kot pomembne odrasle osebe

- dostopen pristop trenerja (A71, B54, F39)
- meja med bližino in avtoriteto (A72, B53, C89, C95, E79, E82)
- neavtoritarna drža trenerja (B49)
- prijateljski odnos z igralkami (B50, B55, E78)
- trener kot varna oseba (A73, B52, B94, E80, F42, F49)
- večplastna vloga trenerja (B93, B95, C106, D117, E81, E92, F41, F43, H61)
- rokometno znanje ni dovolj (F40)
- vzgojna vloga trenerja (A86, C92, C97, C102, C105, C109, D118, F32, H86)
- dolgoročen vpliv trenerja (E77)
- čustvena zahtevnost vloge (D119)
- sprejemanje in enaka obravnava igralk (C108, G66)
- hvaležnost do staršev (C100)
- krepitev samopodobe (G58)
- povezovanje izven treninga (G59)
- moška trenerska struktura (G68, H7)
- pomanjkanje očetovske vloge (G62, H6)
- kriteriji za igralni čas (G65, H9)

- red, disciplina in meje (H59)
- šola kot prioriteta (H58)

5. IZZIVI, DILEME IN POTREBE TRENERJEV PO PODPORI

Negotovost in meje pomoči

- pomanjkanje takojšnjega hitrega odgovora (A47, B79)
- potreba po času za premislek (A48)
- težavnost pristopa do staršev kot pomemben izziv (B47)
- močna želja trenerja po pomoči (B72, H51)
- zavedanje, da ne moraš vedno pomagati (B73)
- iskanje pravega pristopa (A53, D16, D29)
- iskanje pravih besed v občutljivih situacijah (A49, C71)
- preverjanje informacij v konfliktih (A50, H56)
- težko vzpostavljanje zaupanja z igralko (A12)
- strah pred napačnim pristopom (A53, B97)
- meje vpletanja v družinske in osebne situacije (B66, G55)
- izziv s prenašanjem stisk domov (D84, D86, E76, H53)
- čustveno prevzemanje težav igralk nase (D85, E72, E87, H50)
- učenje novega pristopa ob ohranjanju sebe (D91, E73)
- trenerjeva želja večja od želje igralk (D90)
- pomanjkanje časa za pogovor (E90)
- težave pri prepoznavanju stisk (F36, G61)
- izziv motiviranja potencialnih igralk (G48)

Čustvena zahtevnost dela z mladostnicami

- občutljivost igralk (A51, H28)
- težko sprejemanje kritike (A52)
- osebno jemanje povišanega glasu (C87)
- strah pred poslabšanjem situacije (A53, B76)
- omejene možnosti poglobljenega odzivanja med tekmo (C24)
- trening kot prostor razlage, popravljanja in pozornosti (C23)
- otroci so vedno bolj zahtevni za delo (B103)
- potrpežljivo delo z igralkami (E91, E93)

Pomanjkanje znanja, usposobljenosti in potreba po izobraževanju

- več izobraževanj za trenerje (A77, B101, C119, F46)
- več psiholoških vsebin (B100, D12, D87)
- premalo znanja in usposobljenosti (A78, B96, B98)
- odzivanje po občutku (B99, C113, C120, D88, E85)
- prilagajanje novi generaciji (D89)
- preveč tehnične licence (B100, D120)

- praktični primeri in smernice (B102, F47)
- formalna športna izobrazba (C112)
- komunikacija s starši (D121)
- možnost posveta (E86)
- stalno učenje trenerja (H64)

Širša vzgojna in razvojna vloga športa

- šport, kot učenje za življenje (A79, B62, C102, C105, F56, H62)
- disciplina in odgovornost (A80, C103, E52, F17, F54, G64, G68, H11, H59)
- samostojnost in lasten vložek (C97, C99, E52)
- spoštovanje (C101)
- šport kot prostor odnosov (C102)
- šport kot struktura (C104)
- gradnja osebnosti (D127)
- postavljanje ciljev (E95, E99)

Sistemska podpora trenerjem

- izmenjava izkušenj med trenerji (A87)
- pomanjkanje razvojnih trenerjev (A81)
- podpora zveze in kluba (D123)
- neučinkovitost starih pristopov (D122)
- sodelovanje s športno psihologinjo (G60)
- pomanjkanje trenerjev (E89, G6)
- angažiranje skupnosti (G44)
- podpora trenerskega kolektiva (H67)
- zaupanje in vključevanje otrok (B104, B07)