UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

STRESNI DEJAVNIKI PRI OSNOVNOŠOLSKIH OTROCIH V ODBOJKI

DIPLOMSKO DELO

MATJAŽ BRAJER

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Hvala družini, ki mi je vedno stala ob strani in mi nudila podporo, da pridem do konca mavrice.

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje - odbojka

STRESNI DEJAVNIKI PRI OSNOVNOŠOLSKIH OTROCIH V ODBOJKI.

DIPLOMSKO DELO

MENTOR: prof. dr. Matej Tušak

RECENZENTKA: doc. dr. Marta Bon

KONZULTANT : asist. dr. Marko Zadražnik

MATJAŽ BRAJER

Ljubljana, 2016

Ključne besede: stres, stresni dejavniki, ekipni športi, odbojka, otroci in mladostniki, osnovnošolci

Stresni dejavniki pri osnovnošolskih otrocih v odbojki

Matjaž Brajer

POVZETEK

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, kako različni stresni dejavniki vplivajo na mlajše odbojkarje. V raziskavo so bili vključeni otroci, ki tekmujejo v mini odbojki, mali odbojki in v starostni skupini starejših dečkov in deklic. Anketiranci so iz odbojkarskih klubov iz Ljubljane in njene bližnje okolice Za ugotavljanje stresnih dejavnikov smo uporabili, posebej za njihovo starostno skupino, sestavljen vprašalnik. Dobljeni odgovori so bili urejeni v excelovih preglednicah in obdelani s programom SPSS. Za potrditev hipotez smo uporabili analizo variance. Ugotovili smo, da je fiziološki vidik stresa nižji od vedenjskega in doživljalskega. Ugotovili smo tudi, da na deklice, v primerjavi z dečki, bolj vplivajo fiziološki in vedenjski stresni dejavniki. Prav tako smo ugotovili, da z leti treniranja vplivi doživljajskih in vedenjskih stresnih dejavnikov upadajo, medtem, ko sama starost merjencev nima bistvenega vpliva na intenzivnost stresa.

Key words: stress, stress factors, team sports, volleyball, children, schoolchildren

Stress factors and primary schoolchildren in volleyball

Matjaž Brajer

SUMMARY

The object of my thesis was to find out how different stres factors afect junior volleyball players. In the reserch were included children that compete in national volleybal competition for children younger than 14 yers old . Subjects came from different clubs, from Ljubljana and surrounding areas. For finding out stres factors, we used, for their age group specially composed, survey questionnaire. We organized provided answers with Microsoft excel program and organized data was analyzed with SPSS program. We used analysis of variance for confirmation of hypotheses. We found that physiological aspects of stress are lower than behavioral and experiential aspects. We also found that girls, compared to boys, are more affected by physiological and behavioral stress factors. Our findings show that with years of training, influences of experiental and behavioral stress factors are decreasing, while age of respondents had no influent on the intensity of stress.

KAZALO

1. UVOD 7
1.1. Stres in aksioznost 9
1.1.1. Stres 9
1.1.2. Stresorji 9
1.1.3. Anksioznost 10
1.1.4. Tipični strahovi športnikov 13
1. 2. Razvojne značilnosti mlajših odbojkarjev 14
1.2.1. Razvojne značilnosti v srednjem in poznem otroštvu 16
1.2.2. Razvoj razlik med spoloma 20
1.2.3. Razvojne značilnosti mladostnika 21
1.3. Odbojka 25
1.4. Namen 26
2. CILJI 27
3. HIPOTEZE 28
4. METODE DELA 29
4.1. Vzorec merjencev 29
4.2. Vzorec spremenljivk 29
4.3. Metode obdelave podatkov 29
5. REZULTATI 30
6. RAZPRAVA 33
7. ZAKLJUČEK 37
8. LITERATURA 39
9. PRILOGE 41

1. UVOD

Kot trener mladih, sem se večkrat srečal s pojavom, kjer se je posamezen igralec na tekmi vedel čisto drugače, kot na treningu. Žal so bili redki primeri, ko je bila tehnika, pristop in aktivacija posameznika boljša na tekmi, kot na treningu. Večkrat se je zgodilo, da je odbojkar, ki je na treningu deloval sigurno, tehnično zadovoljivo in aktivno, na tekmi odpovedal. Premikanja v igrišču ni bilo, odbojkar je bil tih, vase zaprt in tehnika odbojev se je porušila. Pojav se mi je zdel tako zanimiv, da sem se odločil, da ga raziščem.

Prvi odgovori staršev, igralcev in trenerjev so bili: »trema«. Kaj pa je to trema, kako nastane in kako vpliva na športnika. Trema je čustvo strahu, ki se v stresni situaciji na tekmi kaže v spremembah na telesnem in psihičnem področju. Če vpliva na telo in »psiho«, potem neposredno vpliva tudi na izvedbo in posledično na rezultat. Eden od opisov treme je tudi tesnoba ali anksioznost. Tako pridemo do izrazov strah in anksioznost. Anksioznost in stres sta pojma, ki so ju v preteklosti dokaj različno pojmovali. Oba termina so večkrat podobno definirali in ju med seboj celo zamenjevali.

Stres se po začetniku raziskovanja pojava Hans Selye obravnava, kot sindrom nespecifične obolelosti. Ta sindrom sproži vse, kar bi lahko škodilo telesu. Pri tem se v telesu sprožijo reakcije, ki jih je Hansa Selye poimenoval alarmna reakcija. To je prva faza. Druga faza vsebuje prilagoditvene ali obrambne mehanizme. Če so škodljivi vplivi močnejši od obrambe, pride do tretje faze, stanja izčrpanosti. Škodljivi vplivi v prvi fazi so lahko zunanjega ali pa notranjega izvora. Telo ima na razpolago dva obrambna mehanizma. Sintoksa deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance. Katatoksa sproži obrambo proti agresorju (stresu). V življenju se najpogosteje dogajata prvi dve fazi. Stres povzroči alarmno reakcijo, na katero se telo prilagodi. Vse povzročitelje, ki sprožajo sintokso in katatokso imenujemo stresorje. Stresorji so lahko fiziološki (utrujenost, neprespanost, mraz, vročina, bolečina, poškodba), kognitivni (dogodki ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete zavednih možganskih operacij) in Psihogeni stresorji, ki so neprijetni ali ogrožajoči notranji dražljaji (Tušak in Tušak, 2003).

Anksioznost se loči na anksioznost kot poteza in anksioznost kot stanje. Poteza anksioznosti, je predispozicija posameznika, da zaznava različne situacije kot nevarne in odgovarja na njih z različnimi stanji anksioznosti. Stanje anksioznosti, je subjektivno zaznavanje čustva strahu in

tenzije, ki jo spremlja povečana vzburjenost nezavednega živčevja. Kaže se skozi pokazatelje anksioznosti. Doživljajski, vedenjski in fiziološki pokazatelji so tisti znaki po katerih opazimo in predvsem pri fizioloških tudi kvantitativno merimo stopnjo anksioznosti.

Stres je torej situacija, ki jo posameznik zazna kot nevarno in se nanjo odzove z reakcijo. Ta reakcija lahko pripelje do stanja anksioznosti. Ob ponavljajočih se stresnih situacijah, ki jih posameznik ne uspe uspešno obvladati se razvijejo strahovi.

V športu izstopajo strahovi pred porazom ali neuspehom, pred zmago ali uspehom, pred bolečino, pred agresivnostjo in pred zavrnitvijo.

Stresne situacije, stanja anksioznosti in strahovi so dejavniki, ki vplivajo na izkušene športnike, ki se s športom ukvarjajo že vrsto let. Za seboj imajo veliko treningov, priprav in tekmovanj. Kako te isti dejavniki vplivajo na otroke, ki se s tekmovalnim športom šele srečujejo? Govora bo o otrocih, osnovnošolci, ki so v srednjem, poznem otroštvu ali v adolescenci. Njihovo telo se še spreminja, še posebej pri tistih, ki so v obdobju pubertete. Prav tako je njihov mentalni razvoj še daleč od zrelosti. Tudi socialni razvoj je še daleč od samostojnosti. V veliki meri so odvisni od staršev, kar lahko pripelje do dodatnih stresnih dejavnikov.

Zaradi svoje neizkušenosti so toliko bolj odvisni tudi od trenerja, ki jim mora nuditi ob fizičnem, tehničnem in taktičnem razvoju, tudi pravilen psihosocialni razvoj.

Raziskava bo v pomoč vsem trenerjem, ki se srečujejo z začetniki v odbojki ali v drugih športih. Rezultati jim bodo pokazali kako lahko mlade športnike čim bolje vodijo skozi stresne situacije, ki se pojavljajo v procesih treniranja in tekmovanja.

1.1. Stres in aksioznost

1.1.1. Stres

Stres se po začetniku raziskovanja pojava Hans Selye obravnava, kot sindrom nespecifične obolelosti. Ta sindrom sproži vse, kar bi lahko škodilo telesu. Pri tem se v telesu sprožijo reakcije, ki jih je Hansa Selye poimenoval alarmna reakcija. To je prva faza. Druga faza vsebuje prilagoditvene ali obrambne mehanizme. Če so škodljivi vplivi močnejši od obrambe, pride do tretje faze, stanja izčrpanosti. Škodljivi vplivi v prvi fazi so lahko zunanjega ali pa notranjega izvora. Telo ima na razpolago dva obrambna mehanizma. Sintoksa deluje pomirjevalno in ustvarja stanje pasivne tolerance. Katatoksa sproži obrambo proti agresorju (stresu). V življenju se najpogosteje dogajata prvi dve fazi. Stres povzroči alarmno reakcijo, na katero se telo prilagodi, če se telo ne more prilagoditi, pride do tretje faze, to je izčrpanost telesa ali v skrajnem primeru smrt (Tušak in Tušak, 2003).

1.1.2. Stresorji

Vse povzročitelje, ki sprožajo sintokso in katatokso imenujemo stresorje. Stresorji so lahko:

Fiziološki (utrujenost, neprespanost, mraz, vročina, bolečina, poškodba),

Kognitivni (dogodki ali operacije, ki presegajo nivo povprečne delovne kapacitete zavednih možganskih operacij)

Psihogeni (neprijetni ali ogrožajoči notranji dražljaji.)

Stresorji izhajajo iz okolja (tako v ožjem kot širšem pomenu). Da bi trener ugotovil, kdaj so njegovi varovanci pod vplivom stresa, mora znati prepoznati indikatorje stresa. Indikatorje stresa delimo na verbalne in neverbalne. Najmočnejši verbalni indikatorji so jecljanje, ponavljanje besed, obotavljajoče govorjenje ali v skrajnem primeru nezmožnost govorjenja, slednje lahko štejemo že med neverbalne indikatorje. Le-ti so vezani na povečano mišično napetost. Povečana mišična napetost pripelje do nekontroliranega gibanja, kar posledično vpliva na tehnično izvedbo elementa (Tušak in Tušak, 2003).

Stres je torej situacija, ki jo posameznik zazna kot nevarno in se nanjo odzove z reakcijo. Ta reakcija lahko pripelje do stanja anksioznosti.

1.1.3. Anksioznost

Anksioznost se loči na anksioznost kot poteza in anksioznost kot stanje. Poteza anksioznosti, je predispozicija posameznika, da zaznava različne situacije kot nevarne in odgovarja na njih z različnimi stanji anksioznosti. Stanje anksioznosti, je subjektivno zaznavanje čustva strahu in napetosti, ki jo spremlja povečana vzburjenost nezavednega živčevja (Tušak in Tušak, 2003).

1.1.3.1. Poteza anksioznosti

Poteza anksioznosti je osebna spremenljivka, ki določa katere stresne situacije, bo posameznik zaznal kot nevarne (Tušak in Tušak, 2003). Akrobatu, ki se ne boji višine, ne bo hoja po robu strehe predstavljala nobene nevarnosti, če pa bo z isto nalogo soočen nekdo z vrtoglavico, bo situacija pri njem izzvala močno porast stanja anksioznosti. Govorimo o medsebojnem vplivanju med potezo anksioznosti in stresno situacijo. Stresna situacija bo vplivala na posameznika, če ima le-ta za to vrsto situacije visoko izraženo potezo anksioznosti v primeru nizko izražene poteze anksioznosti, pa bo reakcija na stresni dogodek minimalna ali nična (Tušak in Tušak, 2003).

1.1.3.2. Stanje anksioznosti

Ob porastu stanja anksioznosti ,pride do več pokazateljev. Delimo jih na:

1. Fiziološki:
    - zvišana frekvenca utripa srca
    - hitrejše dihanje z manjšo amplitudo
    - moteno je prehranjevanje in odvajanje
    - prihaja do motenj pri spanju
2. Doživljajski:
    - zaskrbljenost,
    - občutek negotovosti, nemoči, utrujenosti
    - slabša pozornost in zbranost
    - težave s spominom in nadzorom nad dogodki
3. Vedenjski
    - telesna drža
    - mimika
    - povišana napetost v mišicah, lahko tudi krči
    - gibanje je nemirno ali počasno in neustrezno.

1.1.3.3. Časovna dimenzija anksioznosti

Raziskovalci so ugotovili, da nivo anksioznosti narašča že nekaj časa pred tekmo in navadno doseže vrhunec pred začetkom tekmovanja. Med samo tekmo anksioznost skoraj izgine, po tekmi pa, preden začne izginjati, anksioznost spet naraste. Za trenerje je pomembno, da pravilno odreagirajo po tekmi in svoje športnike vodijo tudi skozi po-tekmovalno anksioznostjo.

1.1.3.4. Vpliv anksioznosti na športnika

Znanstveniki so s pomočjo elektomiografije ugotovili, da imajo bolj anksiozne osebe, višjo napetost v mišicah rok, kar posledično vpliva na slabšo koordinacijo. Slabša koordinacija pomeni več napak pri izvajanju tehničnih elementov. Poleg tega se pojavljajo tudi motnje v dihanju, srčnem utripu in prebavi. Na psihični ravni prihaja do občutkov nemoči in slabšega samozaupanja.

1.1.3.5. Zmanjševanje stanja anksioznosti.

Stanje anksioznosti lahko znižamo z obvladovanjem, zmanjševanjem stresa in z grajenjem tolerance poteze anksioznosti.

Psiholog »Irving L. Janis (1982) navaja Rudolfa Moss-a in Andrew G. Billings-a (Tušak in Tušak, 2003), ki procese obvladovanja razdeljujeta v tri skupine:

1.) Na oceno osredotočeno obvladovanje. Tu gre za razumsko ocenjevanje situacije in iskanje pozitivnih smernic v situaciji. Prihaja do zanikanja realnosti in iskanja nerealnih rešitev.

2.) Na problem osredotočeno obvladovanje. Predstavljata, da iskanje informacij pri drugih vodi do aktivnega reševanja problema. Učenje novih znanj s katerimi rešujemo situacijo.

3.) Na čustva osredotočeno obvladovanje. Ta zajema dve smeri. Ena smer je vdanost v usodo, druga pa je emocionalna razbremenitev.

Psihologa Janis in Mann (1982) (v Tušak in Tušak, 2003) navajata pet osnovnih stilov obvladovanja:

1. Brezkonfliktno nadaljevanje – posameznik nadaljuje z aktivnostjo ne glede na podatke o nevarnosti.
2. Brezkonfliktna sprememba – posameznik spremeni ravnanje, kadarkoli je nova rešitev privlačnejša ali priporočana.
3. Defenzivno izogibanje – posameznik se izogne problemu s tem, da odgovornost prenese na drugega.
4. Prekomerno zvišanje pozornosti – panični beg, iskanje izhoda od ene do druge možnosti.
5. Pozornost – iskanje novih podatkov, ki jih preuči preden se odloči za novo pot.

V športu je bolj sprejemljiv koncept, ki vključuje redukcijo stresa in soočanje s stresom. Pri redukciji stresa je aktivnost usmerjena v manjše zaznavanje stresa. Gre za preoblikovanje miselnih vzorcev iz negativnih v pozitivne. Lahko bi rekli, da združuje na oceno in na problem osredotočeno obvladovanje stresa. Soočanje s stresom (coping) je usmerjen v obvladovanje stresnih situacij, ki so vedno prisotne.

1.1.3.6. Vzroki pojava strahu in anksioznosti

Tako kot v življenju, je tudi v športu polno situacij v katerih občutimo strah. Zelo pogosto se strah pojavi zaradi objektivnega zunanjega dejavnika. Večkrat pa se strah pojavi tudi zaradi subjektivnih notranjih dejavnikov. Strahovi, ki nastanejo zaradi notranjih dejavnikov so lahko realni ali nerealni.

Shubert (1981) je vzroke za razvoj strahov v športu razdelil v tri skupine:

1. Športnik se spominja neke lastne negativne izkušnje.

2. Športnik je prepričan, da so zahteve trenerja, tekmovanja ali javnosti večje kot so njegove zmožnosti.

3. So posledica navodil, ki svarijo pred nevarnimi dogodki (pazi, da se ne poškoduješ).

1.1.4. Tipični strahovi športnikov

Športnik se vsakodnevno srečuje s stresnimi situacijami, kadar se z njimi spoprijema neuspešno, se razvijajo različni strahovi. V Tušak in Tušak (2003) in Tušak, Marinšek, Tušak, Zagorc in Masten (2009) so najpogostejši športnikovi strahovi karakterizirani:

1.) Strah pred porazom oziroma strah pred zmago
Med tem ko je strah pred porazom razumljiv, je strah pred zmago za laika veliko bolj nedoumljiv. V bistvu pa gre pri obeh strahovih za strah pred spremembo statusa v družbi.

Poraz prinaša negativno spremembo, neodobravanje trenerja, sponzorjev, družine, lahko pa poraz prinese tudi konkretno izgubo (premije, sponzorja, delovnega mesta).

Zmaga prinaša nek napredek, višji položaj v družbi, vendar to pomeni, da bo ta položaj treba v prihodnje braniti pred novimi izzivalci. Oglive poroča tudi, da vrhunski športniki, serijski zmagovalci pred tekmami čutijo krivdo zaradi premoči nad drugimi in pa občutke socialne izoliranosti. Ta strah se še posebej pojavlja pri tekmovalcih, ki branijo nek naslov in velikokrat je močan dejavnik, ki prepreči ponovno zmagoslavje (Tušak in Tušak, 2003).

2.) Strah pred trenerjevo zavrnitvijo

Tekmovalci, velik del časa preživijo s trenerjem. Tako jim trener ob družini in prijateljih predstavlja pomemben faktor povezave z okolici. Veliko tekmovalcev naveže s trenerjem močne medosebne povezave. Kadar so trenerjeve zahteve po dobrem delu preobremenilne, povzročajo pri tekmovalcu občutke strahu, namesto pozitivne motivacije.

Tušak, Marinšek, Tušak, Zagorc in Masten (2009) izpostavljajo tudi strah pred zavrnitvijo v krogu družine. Posebej pri mladih športnikih, je odvisnost od staršev velika. Kadar se starši močno dodatno vključujejo v otrokovo športno tekmovalno aktivnost, lahko s tem povzročajo dodatne stresne situacije za svojega otroka

3.) Strah pred agresivnostjo

Ta strah se kaže kot bojazen pred biti poškodovan od nasprotnika, ali poškodovati nasprotnika. V primeru kontaktnih športov lahko močno vpliva na športnikovo funkcioniranje v svoji panogi.

4.) Strah pred bolečino

Prisoten je v vzdržljivostnih športih in vseh kontaktnih športih. Ker imajo ljudje različno stopnjo tolerance za bolečino je ta strah toliko bolj prisoten pri športnikih z nizko stopnjo tolerance.

1. 2. Razvojne značilnosti mlajših odbojkarjev

Ker obravnavamo šolske otroke, moramo poznati tudi njihove razvojne značilnosti. Razvojna psihologija se je razvila v zadnjih desetletjih iz otroške psihologije oz. iz psihologije otroka in mladostnika. Danes velja prepričanje, da se človek spreminja in razvija skozi celo življenje, od rojstva do smrti. Razvojna psihologija obravnava vsa življenjska obdobja. Razvojna psihologija proučuje vedenje v določenih starostnih obdobjih, procese in spremembe ter dejavnike, ki vplivajo na razvoj (Horvat in Magajna, 1989).

Poznamo več različnih teorij o razvoju, ki so jih sestavili znanstveniki na podlagi večletnih raziskav in opažanj, ki so jih pridobili pri različnih konkretnih preizkusih. Za očeta moderne teorije vzgoje lahko zagotovo predstavimo Jean Jacquesa Rousseau, ki je tudi oče razvojne

psihologije. Jean Jacques Rousseau je prvi ugotovil, da se otroci razlikujejo od odraslih in imajo svoje načine gledanja, razmišljanja in čutenja

Če hočemo razumeti potek in zakonitosti razvoja moramo upoštevati genetski zapis, ki je osnova za rast in razvoj, ter dejavnike okolja, ki usmerjajo razvoj skozi vse življenje. Na razvoj pa vplivajo tudi drugi dejavniki, ki jih je nujno potrebno interdisciplinirati in upoštevati (zgodovinsko, kulturno, socialno ozadje). Govorimo o treh področjih razvoja, vendar nobeno ne deluje neodvisno od drugega, vsa tri so tesno povezana s socialnimi dejavniki. Biosocialni razvoj je odvisen od genetske zasnove, prehrane in zdravstvenih dejavnikov, sem uvrščamo tudi razvoj motoričnih spretnosti, ki pa so delno odvisne tudi od vzpodbud okolja. Kognitivni razvoj je odvisen od razvoja mentalnih procesov, s katerimi pridobivamo znanje in prek katerih se zavedamo okolja. Mentalni procesi so: zaznavanje, predstavljanje, presojanje, spomin, jezik,. Psihosocialni razvoj je povezan z emocionalnim, osebnostnim in socialnim razvojem, kjer pa so vplivi družine, družbe in kulture osrednjega pomena (Horvat in Magajna, 1989).

Med najbolj vplivnimi dejavniki razvoja je zagotovo okolje, saj razvoj poteka v interakciji z njim. Okolje lahko razdelimo na več podsistemov kot so: družina, šola, vrstniške skupine, delovno mesto. Med temi obstajajo povezave, ki vplivajo druga na drugo. Na njih vplivajo tudi makrosistemi, ki jih predstavlja kultura, politika in ekonomija (Zupančič in Justin, 1991).

V zgodnjem otroštvu ima družina najmočnejši vpliv na otrokov razvoj. Otrok posnema vedenja drugih družinskih članov in s tem mu daje družina izhodišče za njegov razvoj vedenjskega modela. Poleg tega otrok dobiva od družine tudi povratne informacije o svojih dejanjih, uspehih in neuspehih. Družina predstavlja tudi poglavitni izvor motivacije za otrokovo socialno in moralno učenje. Otroku predstavlja varnost, avtoriteto in zatočišče. V obdobju šolskega otroka, le ta začne sodelovati pri določanju vedenjskih pravil in pomaga odločati o njihovem spreminjanju. Vedno bolj se postavlja v enakovredni položaj s starši. Starši lahko ugodno vplivajo na otrokov moralni in socialni razvoj, če bo otrok dobil občutek, da se njegove želje in potrebe upoštevajo, če bo začutil medsebojno razumevanje in razumel zahteve, ki mu jih postavljajo (Zupančič in Justin, 1991).

Poleg staršev pa na moralni in socialni razvoj vpliva tudi druženje z vrstniki. Otrok svoje vedenje prilagaja glede na to, s kom se trenutno druži. Vpliv vrstnikov se začne že v vrtcu, torej v zgodnjem otroštvu in se stopnjuje v osnovni šoli v dobi srednjega in poznega otroštva. V družbi vrstnikov se drugače obnaša kot v družbi staršev ali učiteljev in vpliv vrstnikov je veliko večji kadar odraslih oseb ni prisotnih. Takrat vrstniki lahko tako močno vplivajo na

posameznika, da le ta posnema njihove vzorce vedenje in skuša izpolniti njihove želje ter sledi skoraj vsem njihovim predlogom (Zupančič in Justin, 1991).

Naši merjenci po starosti spadajo v dve obdobji. Obdobje srednjega in poznega otroštva (igralci mini odbojke v fazi srednjega otroštva (šest do deset let)), igralci male odbojke v fazi poznega otroštva (enajst do dvanajst let)). Starejše deklice in dečki so v začetni fazi mladostništva (trinajst do štirinajst let). Treba pa je upoštevati, da so te razvojne faze postavljene okvirno in se spreminjajo znotraj posameznih skupin (mesto – podeželje, dekleta – fantje, rasne razlike) (Zupančič in Justin, 1991).

1.2.1. Razvojne značilnosti v srednjem in poznem otroštvu

V starosti med 6. in 11. letom pride do relativne umiritve telesne rasti, tudi pri telesni teži ugotavljamo v tem času relativen zastoj. V šolskem obdobju se dokončno oblikuje otrokovo okostje, in sicer še posebej ukrivljenost hrbtenice – le-ta dobi skoraj dokončno obliko. Razvoj mišičevja poteka zlasti na področju rasti drobne muskulature, spreminja se tudi sestavina mišičevja, v katerem je vse manj vode, posledica česar je vse večja moč (Stropnik, 2006, v Kajtna in Tušak, 2007).

Srednje in pozno otroštvo je obdobje nižjih razredov osnovne šole. Nekje do enajstega leta za dekleta in do dvanajstega leta za fante Za njih je značilna stabilna, umirjena rast ter pojav spolne diferenciacije. V tem obdobju otroci že povezujejo in uporabljajo osnovno motoriko za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Bolj so razvite mišice, ki kontrolirajo grobo motoriko, kot mišice, ki kontrolirajo in obvladujejo fino motoriko. V tem obdobju mišični in ostali funkcionalni sistemi še niso popolnoma razviti, zato se trenerji osredotočajo na razvoj splošne koordinacije in učenja natančnih kontroliranih gibanj. Pozornost usmerjamo v agilnost, ki se nanaša na dve vrsti motoričnih sposobnosti. Na eni strani je sestavni del sposobnosti za eksplozivni začetek, upočasnjevanje, spremembe smeri in ponovno hitro pospeševanje, hkrati pa ohranja nadzor nad telesom in zmanjšuje izgubo hitrosti. Veliko pozornosti namenimo tudi razvoju ravnotežja, poudarek damo na naloge natančnosti ter vadbi tehničnih elementov hitrosti. Otroci v tem obdobju imajo veliko energije, vendar niso vzdržljivi, se hitro utrudijo. Dejavnosti, kot so podajanje, brcanje, ciljanje, udarjanje in lovljenje, zahtevajo koordinacijo oko-okončine in se razvijajo počasi, saj za razvoj potrebujejo veliko ponovitev.

V srednjem in poznem otroštvu poteka gibalni razvoj razmeroma skladno s telesnim razvojem. Gibalni razvoj se zlasti izpopolnjuje v moči, hitrosti natančnosti in prefinjenosti gibov. Pojavljajo se vse zapletenejše gibalne aktivnosti, ki zahtevajo veliko stopnjo koordinacije različnih mišičnih struktur. Za to pa ni dovolj samo razvitost mišičnih struktur, ampak tudi razvitost gibalnih živčnih centrov v velikih možganih; ti centri pa so približno do 11. leta otrokove starosti že skorajda v celoti razviti. Otrok starejši od sedmih let, izredno hito osvoji nove, še tako zahtevne gibalne spretnosti in se uči novih tehnik gibanja hitro in brez večjih težav (Kajtna in Tušak, 2007).

Piaget, ki je avtor ene najbolj znanih teorij kognitivnega razvoja, je razvoj inteligentnosti razdelil na štiri faze:

1. Senzomotorna faza 0-2 leti.
2. Predoperacionalna faza 2-7 let.
3. Stopnja konkretnih operacij 7-11 let.
4. Stopnja formalno logičnih operacij 11-15 let.

Mlajši šolar je na stopnji konkretnih operacij. Na to stopnjo pride takrat ko osvoji miselne operacije. Operacije in operativno mišljenje vsebujejo reverzibilnost. Reverzibilnost nam omogoča, da v mislih naredimo določeno pot proti cilju in se lahko potem tudi vrnemo nazaj v izhodišče. Na tej stopnji bo otrok znal ohranjati količino, razločevati po velikosti, razvrstiti po značilnostih, primerjati števila. Ko začne osvajati abstraktno mišljenje, pa preide na stopnjo formalno logičnih operacij. Ta stopnja zajema obdobje poznega otroštva in adolescence.
Za trenerje je pomembno, da rabijo mlajši šolarji konkretno ponazoritev, in ne le abstraktne razlage.

V obdobju mlajšega šolarja, prihaja do sprememb tudi pri oblikah socialnega obnašanja. Večje je zanimanje za druženje z vrstniki, poveča se sposobnost vživljanja v druge in sposobnost sodelovanja. Na drugi strani se poveča tudi tekmovalnost, želja po uspešnosti in prepoznavnosti med vrstniki (Kajtna in Tušak, 2007).

1.2.1.1. Gibalni razvoj

V obdobju srednjega in poznega otroštva se rast telesa upočasni, količina podkožnega maščobnega tkiva naj bi se glede na zgodnje otroštvo zmanjšala. Med dečki in deklicami ni

razlik v deležih kostne mase, nemaščobne telesne mase in mase maščobnega tkiva. Rast uravnavajo rastni hormon, ki se najmočneje izloča ponoči, med spanjem. Rast pomagata uravnavati tudi insulinu podobni rastni faktor in tiroksin. Na izločanje hormona vpliva tudi telesna aktivnost, spanje, počitek, stres, koncentracija glukoze in prostih maščobnih kislin ter neproteinski hormoni kot sta testosteron in estrogen.

1.2.1.2. Spoznavni – kognitivni razvoj

Med šestim in enajstim letom se otroci nahajajo na razvojni stopnji konkretno operativnega mišljenja. V obdobju srednjega in poznega otroštva otrokovo mišljenje postane logično in prožno, saj lahko upošteva več plati istega problema, vendar pa si mora pri mišljenju še vedno pomagati s predstavljanjem konkretnih situacij. Otrok lahko opravlja izključno konkretne operacije pri vzpostavljanju odnosov, razporejanju, razvrščanju,..(trenerji mlajših športnikov) Izkušnje, ki jih otrok dobi pri reševanju konkretnih problemov, so vodilo za oblikovanje splošnih pravil za reševanje vseh podobnih problemov. Pozornost postane bolj stalna, govorne in komunikacijske sposobnosti so bolj razvite, zaradi česar so otroci v poznem otroštvu v večji meri sposobni delati v skupini.

Otroci razumejo načelo konzervacije konkretnih predmetov in njihovih posledic. Njihovi pogledi na svet niso več egocentrični, saj so sposobni razumeti poglede drugih ljudi in prevzemati njihove vloge. Otroci se pogosto radi vključujejo v ekipne športe, ki zahtevajo razumevanje vlog soigralcev, razumevanje posameznikove vloge v ekipi in prevzemanje odgovornosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Za vse to potrebujejo razvito konkretno-logično mišljenje, zato je v športu mladih zelo pomembno, da starši in trenerji upoštevajo otrokove kognitivne sposobnosti, saj le tako lahko z realnimi pričakovanji spodbudijo otrokovo vključevanje v tekmovalni šport.

1.2.1.3. Čustveni in socialni razvoj

V srednjem in poznem otroštvu je otrok že sposoben empatije – psihološke sposobnosti zaznavanja čustev druge osebe. Empatij predstavlja razumevanje in sklepanje o čustvih in čustvenih odzivih drugega, o njegovih motivih in odzivih. Obenem v tem obdobju otrok zelo stremi k prosocialnemu vedenju (pomoč drugim, brez lastnih koristi) in sistematičnemu

sodelovanju z drugimi. Pravzaprav postane prosocialno vedenje prevladujoča značilnost vrstniških odnosov. V tem obdobju otroci jezo redko izražajo z agresivnim vedenjem, pogostejše so posredne oblike antisocialnega vedenja – laganje, goljufanje, kraja ter verbalna agresivnost (grožnje, žaljivke, ponižujoči izrazi), fizična napad je manj prisoten. Otroci, ki so pogosto agresivni, so manj priljubljeni med vrstniki. V srednjem in poznem otroštvu imajo v otrokovem družabnem življenju velik pomen vrstniki, s katerimi preživijo veliko časa. Povezujejo jih lahko enak socialno-ekonomski status, okolje, šola in hobiji. Otroci v svojem okolju s prijatelji prevzemajo in preverjajo vrednote, ki so neodvisne od pravil staršev (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). S tem dobijo občutek pripadnosti neki skupini in si oblikujejo samopodobo. Tisti otroci, ki so v tem obdobju med vrstniki priljubljeni, bodo priljubljeni tudi kasneje. Taki otroci imajo višje razvite miselne sposobnosti, bolj uspešno rešujejo skupinske probleme, imajo dobro razvite socialne spretnosti, so bolj uspešni v šolskem in športnem področju in imajo visoko razvito asertivnost (vzorec vedenj, ki lahko prepreči konflikte v komunikaciji in pripadajoča negativna čustva). Za to obdobje je značilno tudi, da so skupine otrok ločene po spolu, saj se dečki in deklice ne družijo veliko skupaj. Otrok se začne odmikati zahtevam staršev in vnaša svoje odločitve, nadzor in vodenje. V poznem otroštvu je prijateljstvo povezano z razumevanjem družbenih norm, medosebnih odnosov, empatije in zavzemanjem perspektive drugega. Igranja iger v velikih skupinah niso sposobni, zato so igralne skupine majhne.

V tem obdobju otroci doživljajo in kažejo vsa čustva, ki so se pojavljala že v prejšnjem razvojnem obdobju:

Strah – Strahove iz predšolskega obdobja nadomeščajo bolj realni strahovi, kot so strah pred telesno nevarnostjo, pojavi se strah pred smrtjo. Vse bolj so prisotni strahovi povezani z uspehom v šoli in socialnim vključevanjem in sprejemanjem med sovrstniki.

Zaskrbljenost – Predstavlja namišljeni strah pred situacijami, katere si otrok zamišlja, da bi se lahko pojavile.

Anksioznost - Razvije se iz strahu in zaskrbljenosti. V srednjem in poznem otroštvu je anksioznost manj prisotna, kot v naslednji razvojni fazi. Lažje oblike anksioznosti se kažejo kot nihanje razpoloženja, nemirnost, vzkipljivost in nemirno spanje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004)

1.2.1.4. Moralni razvoj

Na prehodu v srenje otroštvo otroci spoznajo, da na dejanja lahko gledamo iz različnih gledišč, in da so iz moralnega vidika namere bolj pomembne od posledic dejanj.

Na prvi stopnji moralnega presojanja otrok sledi normam in pravilom družbe zaradi strahu pred kaznijo. Pravila so dana od zunaj. Otrok težko sprejema da imata dve avtoriteti različen pogled na to kaj je prav in kaj je narobe. Pravilna dejanja so tista, ki so nagrajena, napačna pa tista katerim sledi kazen.

Na drugi stopnji otrok že razume, da imajo ljudje različne potrebe, ki si večkrat med seboj nasprotujejo. Potrebe drugih in njihove moralne vrednote bo otrok sprejemal, kadar bo to za njega bolj ugodno.

1.2.2. Razvoj razlik med spoloma

Da bi bolje razumeli zakonitosti in teorije razvoja, moramo upoštevati tudi razvoj razlik med spoloma.

Pri razlikah med spoloma, je vsekakor prisotna biološka komponenta. Deklice in dečki se med seboj razlikujejo po gradnji telesa, spolni vlogi in nekaterih vidikih hormonskega in možganskega delovanja.

Teorija socialnega učenja ne zanika bioloških razlik, vendar upošteva možnost spreminjanja z učenjem.

Spoznavne razvojne teorije se ukvarjajo z medsebojno povezanostjo okoljskih in bioloških dejavnikov. Otrokovo razumevanje spolne vloge se z odraščanjem spreminja, v veliki meri pa je odvisno od razvoja mišljenja in poznavanja socialnih razmerij.

Po teoriji spolnih shem se na prvi stopnji otroci učijo, katere sestavine se povezujejo s posameznim spolom. Na drugi stopnji je otrok sposoben povezovati različne sestavine spola. V tretji fazi nekje po osmem letu otroci razumejo nasprotni spol in imajo oblikovan koncept spola.

Z raziskavami so ugotovili da imajo deklice širši niz čustev in so uspešnejše pri prepoznavanju čustev pri drugih ljudeh. Mladostnice pogosteje poročajo o čustvih, koz so žalost skrb in

krivda. Čustva doživljajo močneje. Mladostniki pogosteje zanikajo čustvene izkušnje. Dečki imajo višje samospoštovanje in se vrednotijo više kot se deklice. Deklice so bolj anksiozne odgovorne nežne in skrbne (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

1.2.3. Razvojne značilnosti mladostnika

To obdobje je opredeljeno kot prehod iz otroka v odraslo osebo. Kronološke opredelitve se med seboj močno razlikujejo predvsem glede zgornje meje. Večina kronoloških opredelitev, pa postavlja spodnjo mejo med 10 in 12 leto.

Razvojno obdobje mladostnika, ki ga pogosto imenujemo tudi adolescenca je obdobje, ki pri dekletih traja nekje od desetega do šestnajstega leta, pri fantih pa od dvanajstega do osemnajstega leta (Škof in Kalan, 2007). Zajema predpuberteto, ki predvidoma traja dve leti, in puberteto, s katero se mladostništvo zaključi. V puberteti pride do morfoloških, fizioloških in vedenjskih sprememb, hkrati se razvijajo tudi sekundarni spolni znaki kjer na koncu pride do polne spolne zrelosti in plodnosti. Takrat poteka razvojni proces med otroštvom in odraslostjo. V hitri in neenakomerni rasti so opazne velike in hitre spremembe v telesu, katerim pa motorični programi ne morejo slediti. Posledice so zmanjšana hitrost gibalnega učenja in nenatančen nadzor gibanja. Ko se rast umiri se kontrola gibanja izboljša. V tem obdobju poteka tudi hitrejši kognitivni in čustveni razvoj, zato otroci pogosto menjavajo športne dejavnosti. Po petnajstem letu se poveča razvoj gibalnih sposobnosti in lažje se oblikujejo specifične športne tehnike. Vsak biološki sistem ima svojo dinamiko in pot razvoja (Škof in Kalan, 2007).

Mladostništvo, razdelimo na tri pod-obdobja:

1. Zgodnje mladostništvo. Od začetka pubertete do približno 14. leta.
2. Srednje mladostništvo. Od 14. do 17. leta.
3. Pozno mladostništvo. Od 17. leta dalje.

Obdobje mladostništva zajema spremembo otroka v odraslo osebo. Posameznik mora iz zaščitenosti in odvisnosti od družine prehoditi dolgo pot osamosvajanja. Prevzemati mora odgovornost zase in za svoje bližnje, vzpostaviti partnerski odnos in se vključiti v družbene norme.

Obdobje mladostništva ne smemo zamenjati, z obdobjem pubertete. Puberteta je obdobje telesnega dozorevanja in se konča z biološko- spolno zrelostjo. Mladostništvo pa se nanaša na psihosocialno dozorevanje. Trajanje mladostništva je pogojeno z zahtevami okolja. Bolj kot je družba razvita, večje in več zahtev postavlja posamezniku, dlje bo trajalo obdobje dozorevanja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

1.2.3.1. Telesno gibalni razvoj

Telesni razvoj je vezan na pubertetne spremembe:

1. Nagla rast. Deklice hitreje zaključijo s tem procesom, dečki pa jih na koncu prehitijo.
2. Spolni razvoj.
3. Rast kosti in zob. Kosti se ne spreminjajo le longitudinalno, spremenijo se tudi oblike in razmerja. V pozni adolescenci se zaključi skeletni razvoj.
4. Razvoj mišičevja. Mišice se podaljšajo in okrepijo skladno z razvojem skeleta.
5. Razvoj notranjih organov in spolovil. Spolni razvoj se konča z dozorelostjo sekundarnih spolnih znakov.

Adolescenca se začne s predpuberteto. Ta prekine umirjeno rast in povzroči močne fiziološke, morfološke, in vedenjske spremembe (Škof in Kalan, 2007). Takrat gre za obdobje spolnega zorenja, aktivira se centralni živčni sistem, ki sproži povečano delovanje hormonskih žlez. Izrazito se povečata telesna teža in telesna masa (usklajenost razvoja okostja in mišičja) ter velikost notranjih organov (srce, pljuča, prebavila, izločila, žilni sistem, količina krvi). Takrat pridobivajo na koordinaciji in moči. Pri deklicah se lahko zgodi, da nenadno zrastejo v višino in so tako pri starosti devetih let višje in težje od dečkov v enakem starostnem obdobju.

Vzporedno s pospešeno rastjo se v puberteti pojavi tudi razvoj primarnih in sekundarnih spolnih znakov, ki vodijo v spolno zrelost in plodnost (Škof in Kalan, 2007). Dekletom se povečuje maščobno tkivo in nemaščobna telesna masa, fantom pa kostna in mišična masa.

V tem obdobju se morajo otroci prilagajati na telesne spremembe, čustveno osamosvajanje od družine in ostalih odraslih. Trudijo se osvoboditi od starševskih spon, hkrati pa ostajajo z njimi povezani. Začeti morajo oblikovati nove in stabilne socialne odnose z vrstniki. Tu pa se dečki in deklice že vse več družijo skupaj in tako spoznavajo značilnosti nasprotnega spola. Za vrstniške skupine je značilno predvsem sodelovanje in močna želja po socialni udeležbi ter vztrajni poskusi, da bi otrok aktivno prevzel nadzor nad svojim življenjem v socialnih skupinah. Včasih to vodi tudi v kršenje pravil in dogovorov. Vpliv vrstnikov je zlasti velik na področju oblačenje, mode, glasbe, izbire prijateljev za druženje, izbire knjig za branje. Za sodelovanje v športni igri se morajo naučiti socialnih spretnosti, kot so sodelovanje, tekmovalnost, pripadnost ekipi in komunikacija. To je obdobje turbulentnih spreminjanj razpoloženja mladostnikov, zato morajo biti starši in trenerji previdni pri odnosu do mladostnika. Trenerju bo pri njegovem delu lažje, če bo potrpežljiv in prilagodljiv (Kajtna in Tušak, 2007). Skozi šport spoznavajo nove prijatelje, se zabavajo, sodelujejo v ekipi in razvijajo svojo pozitivno samopodobo.

1.2.3.2. Spoznavni ali kognitivni razvoj

V obdobju mladostništva prihaja do pomembnega razvoja iz konkretno logičnih operacij do nivoja formalno-logičnih operacij. Mladostnik se odcepi iz realnosti in začne razmišljati abstraktno, postavlja domneve iz izpeljuje sklepe. To obdobje je čas, ko pride do velikega skoka v razvoju inteligentnosti (Kajtna in Tušak, 2007). Mladostniki razmišljajo na formalno-logični ravni, kar pomeni, da pri razmišljanju niso več vezani na konkretno zaznavo ali predstavo določene problemske situacije oziroma, da so sposobni abstraktnega mišljenja.

Mladostniki, so na področju miselnih operacij sposobnejši, imajo boljši spomin, besedni zaklad, prostorsko orientacijo in večjo bazo splošnega znanja. V zgodnjem mladostništvu se zgodi zadnji hitri razvoj miselnih sposobnosti. Le-ta se navadno zgodi istočasno z rastnim skokom. Ugotovitve raziskav podpirajo hipotezo o povezanosti nevrološkega dozorevanja in intelektualnim skokom (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

1.2.3.3. Čustveni razvoj

Za obdobje zgodnjega mladostništva in pubertete stereotipno velja, da je to obdobje čustvene labilnosti in povečane jakosti doživljanja in izražanja čustev. Študije na večjih vzorcih so pokazale na majhne spremembe glede na prejšnja obdobja. V primerjavi z odraslimi so čustva mladostnikov bolj spremenljiva, vendar so mladostnikova čustva v primerjavi z obdobjem otroštva bolj stabilna (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Zaskrbljenost in anksioznost

Mladostnikova zaskrbljenost je usmerjena kratko in dolgoročno. Med kratkoročnimi zaskrbljenostmi največkrat zasledimo skrb o odzivu okolice, glede na njegova odstopanja.

Vsak posameznik doživlja določeno mero anksioznosti. V mladostništvu so stanja anksioznosti bolj pogosta in močnejša, kot v drugih življenjskih obdobjih. Izvorom anksioznosti iz prejšnjih življenjskih obdobij se priključijo novi, kot so strah pred izgubo samokontrole, strah pred spolnostjo, strah pred nesprejetostjo med vrstniki.

Posebna oblika anksioznosti, ki se pojavi je socialna anksioznost. Vir te anksioznosti je socialna situacija, kjer posameznik meni, da ga družba ocenjuje. Najpogostejši obliki sta socialna plašnost, ki privede do zadržanosti v komuniciranju z okolico, in anksioznost pred občinstvom, ki se pojavlja kadar posameznik večkrat javno nastopa (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

O depresivnosti je v Sloveniji poročalo več kot četrtina mladostnikov, od tega je bila večina ženskega spola, vendar raziskave kažejo da je potrtost v mladostništvu bolj začasna in se pojavi, kot odziv na trenutno neprijetno izkušnjo.

1.2.3.4. Socialni razvoj

V mladostništvu je eden pomembnejših ciljev osamosvojitev od staršev in vzpostavitev intimnih odnosov z vrstniki. Mladostniki, ne zavračajo svojih staršev vendar od njih pričakujejo pomoč in zaščito. Spreminja se avtoriteta, ki jo imajo starši in manjša se čas, ki ga mladostniki preživijo skupaj s starši

Odnosi z vrtniki postanejo bolj intenzivni in intimni. Vrstniške skupine so bolj trajne. V zgodnjem mladostništvo po navadi še vedno istospolne. Začenjajo se partnerski odnosi, ki pa še niso globoko čustvena.

1.3. Odbojka

Odbojka je ekipni šport, z dvema ekipama, ki stojita vsaka na svoji strani mreže. Število igralcev v ekipi, velikost igrišča in višina mreže je določena s pravili. V mini odbojki, kjer igrajo otroci stari do deset let, so v polju trije igralci, mreža je visoka dva metra in igrišče je dolgo dvanajst metrov in široko štiri metre in pol. Pri mali odbojki igrajo otroci stari do dvanajst let. Mreža je visoka dva metra in deset centimetrov. Igrišče je dolgo dvanajst metrov in široko šest metrov. V obeh starostnih kategorijah morajo igralci, ki so igrali v prvem setu, v drugem setu počivati.

Pri starejših dečkih in deklicah (do štirinajst let) je velikost igrišča enaka igrišču za člansko odbojko (devet metrov široko in osemnajst metrov dolgo) in v igrišču je šest igralcev tako kot pri članski odbojki in ni več potrebno menjati ekipe v drugem setu. Višina mreže je pri starejših deklicah visoka dvesto osemnajst centimetrov, pri starejših dečkih pa dvesto štiriindvajset centimetrov. Vse mlajše starostne kategorije igrajo na dva dobljena seta. Set se igra do petindvajsete dobljene točke ali na dve točki razlike, če je to potrebno. Pri mini in mali odbojki se v primeru izenačenja igra tretji odločilni set do petindvajsete točke ali na dve točki razlike, pri starejših dečkih in deklicah, pa se igra tretji set do petnajste točke ali na dve točki razlike.

Vsaka točka pri odbojki se začne s servisom, nasprotna ekipa ima dovoljene tri odboje, da žogo usmeri nazaj v polje ekipe, ki je servirala. Ekipa, ki je žogo servirala, bo poskušala ubraniti napad ekipe, ki je žogo sprejemala. Ob uspešni obrambi potem ekipa, ki je servirala, poskuša usmeriti žogo v polje nasprotne ekipe. Ta cikel se potem ponavlja, dokler žoga ne pade na tla, ali ena od ekip ne naredi napake. Glavne napake pri odbojki so: ekipa odbije žogo v avt (na nasprotnikovi ali svoji strani), ekipa odbije žogo več kot trikrat, posameznik naredi dva odboja zapovrstjo, posameznik se pri igri dotakne mreže, posameznik med igro stopi v nasprotnikovo polje. Pri mlajših, še posebej pri najmlajših je pogosta napaka prestop zadnje črte ob izvajanju servisa. Iz cikličnega poteka igre so se razvile naslednje tehnične in taktične prvine: servis, sprejem servisa, podaja po sprejemu servisa, napadalni udarec, blok, obramba, podaja po obranjeni žogi (Čopi, 2005).

Sprejem servisa, podaja in napadalni udarec sestavljajo kompleks, ki so ga poimenovali K1, v K2 kompleksu pa so servis, blok, sprejem napadalnega udarca, podaja po sprejemu napadalnega udarca in napadalni udarec. Ta dva kompleksa se hitro menjata in situacija znotraj posameznega kompleksa ni nikoli čisto enaka. Zato je potrebno hitro in uspešno reševanje igralnih situacij.

Predpogoj za hitro in pravilno gibanje je psihični (mentalni) proces. Igralec mora biti zato sposoben, kljub telesni utrujenosti in stresu, dolgo časa ohranjati koncentracijo (Čopi, 2005).

1.4. Namen

Namen diplomske naloge je ugotoviti prisotnost stresnih dejavnikov, ki se pojavljajo pri tekmovanjih v mlajših (osnovnošolskih) kategorijah državnega prvenstva v odbojki.

Zanimalo nas je, kako se otroci zavedajo stresnih dejavnikov in kako le-ti vplivajo na njihovo počutje in posledično na njihovo igro.

Raziskava bo v pomoč vsem trenerjem, ki se srečujejo z začetniki v odbojki in tudi drugih ekipnih športih. Rezultati bodo pokazali, kako lahko mlade športnike čim bolje vodijo skozi stresne situacije, ki se pojavljajo v procesih treniranja in tekmovanja.

2. CILJI

Skladno z namenom postavljamo naslednje splošne cilje:

C1: Ugotoviti kateri stresni dejavniki so pri mladih odbojkarjih najbolj opaženi oz. imajo največji vpliv nanje.

C2: Primerjati vpliv stresnih dejavnikov med dečki in deklicami odbojkarji.

C3: Primerjati, kakšen je vpliv stresnih dejavnikov na tiste, ki so s tekmovanjem šele začeli, in tistih, ki so v proces tekmovanja vključeni dalj časa.

C4: Primerjati vpliv stresnih dejavnikov s starostjo otrok.

3. HIPOTEZE

Skladno s cilji izvajamo naslednje hipoteze:

H01: Ni posebnih oz. specifičnih znakov stresa, ki bi bili močneje izraženi kot drugi. Stresorji bodo enakomerno razporejeni.

H02: Ni razlik med dekleti in dečki odbojkarji v percepciji stresnih dejavnikov.

H03: Ne bo statistično značilne povezanosti med časom vključenosti otrok v šport in zaznavo stresa oz. stresnih dejavnikov.

H04: Ni razlik v percepciji stresnih dejavnikov med različno starimi odbojkarji.

4. METODE DELA

4.1. Vzorec merjencev

Merjenci so otroci stari od osem do petnajst let, vzorec je vzet iz treh moških in dveh ženskih klubov in vsebuje 105 otrok (od tega 49 deklet).

4.2. Vzorec spremenljivk

Za potrebe diplomskega dela smo oblikovali kratek anketni vprašalnik o stresu pred tekmovanjem, na katerega so odgovarjali športniki in njihovi trenerji na 5 stopenjski lestvici. Glede na starost merjencev je vprašalnik vseboval vprašanja, ki so se nanašala na pokazatelje anksioznosti. Odbojkarji in odbojkarice so vrednotili fiziološke in doživljajske indikatorje. Trener je vrednotil vedenjske pokazatelje stresa. Skupno smo 14 spremenljivk umestili v tri glavne spremenljivke: doživljajske (postavke 1-5), fiziološke (postavke 6-11) in vedenjske pokazatelje stresa (postavke 12-14).

4.3. Metode obdelave podatkov

Podatke smo zbrali s pomočjo prilagojenega vprašalnika. Pridobljeni rezultati so bili vneseni v excelove tabele in obdelani z osnovno statistiko. S statističnim programom SPSS smo izračunali opisno statistiko, frekvenčne distribucije in enosmerno ANOVO.

5. REZULTATI

V tabeli 1 podajamo deskriptivno statistiko za vse uporabljene spremenljivke za vse udeležence skupaj. Vidimo, da je bila povprečna starost udeležencev blizu 12 let, povprečna doba treniranja pa blizu 2,5 let. Pri pregledu treh vidikov stresa opazimo predvsem odstopanje fiziološkega stresa. Ta je statistično značilno nižji od doživljajskega stresa (t = 13,11; p = ,000) in prav tako od vedenjskega stresa (t = 10,25; p = ,000). Razlika med doživljajskim in vedenjskim stresom ni statistično značilna.

Tabela 1. *Opisne statistike za vse merjene spremenljivke.*

Spremenljivka	*M*	*SD*	*var*	Min	Max
Starost	11,86	1,70	2,89	9	15
Leta treniranja	2,43	1,26	1,57	1	6
Doživljajski stres	2,16	0,66	0,43	1,00	4,40
Fiziološki stres	1,44	0,36	0,13	1,00	2,83
Vedenjski stres	2,29	0,96	0,92	1,00	5,00
Postavka 1	2,34	0,92	0,84	1,00	5,00
Postavka 2	2,02	1,00	1,00	1,00	5,00
Postavka 3	1,76	0,89	0,80	1,00	4,00
Postavka 4	2,15	1,02	1,03	1,00	5,00
Postavka 5	2,51	0,93	0,87	1,00	5,00
Postavka 6	1,93	0,84	0,70	1,00	4,00
Postavka 7	1,49	0,74	0,54	1,00	4,00
Postavka 8	1,52	0,88	0,77	1,00	5,00
Postavka 9	1,35	0,68	0,46	1,00	5,00
Postavka 10	1,15	0,36	0,13	1,00	2,00
Postavka 11	1,21	0,49	0,24	1,00	3,00
Postavka 12	2,67	1,11	1,22	1,00	5,00
Postavka 13	1,90	1,06	1,13	1,00	5,00
Postavka 14	2,29	1,04	1,09	1,00	5,00

V tabeli 2 vidimo primerjavo v treh stresnih spremenljivkah med obema spoloma. Dečki imajo tako na fiziološkem kot tudi na vedenjskem vidiku stresa manjše vrednosti, kar pomeni, da dekleta na teh dveh področjih doživljajo nekoliko več stresa.

Tabela 2. *Primerjava po spolu za vse tri stresne spremenljivke (enosmerna ANOVA).*

	Ženske (*n* = 49)		Moški (*n* = 56)		F	*p*
	M	*SD*	*M*	*SD*		
Doživljajski stres	2,27	0,64	2,06	0,66	2,49	,118
Fiziološki stres	1,56	0,39	1,34	0,31	10,67	**,001****
Vedenjski stres	2,48	1,03	2,12	0,87	3,72	**,054***

*Opombe: ** – statistično značilna razlika p<,01; * – statistično značilna razlika p<,05.*

V tabeli 3 prikazujemo razlike med udeleženci na treh stresnih vidikih glede na leta vključenosti v šport. Imamo različno število udeležencev z različno dobo aktivnega treniranja. Ker je udeležencev, ki trenirajo 1 leto 28, tistih, ki trenirajo 2 leti 31, tistih, ki trenirajo 3 leta pa 30, se na preostale dobe treniranja (4, 5 in 6 let) razvrsti še preostalih 16 udeležencev (po vrsti glede na leta treniranja 8, 5 in 3). Zaradi bolj zanesljive primerjave smo zato ustvarili 4 skupine – 1. skupino predstavljajo udeleženci, ki aktivno trenirajo eno leto, 2. skupino udeleženci, ki aktivno trenirajo dve leti, 3. skupino tisti, ki trenirajo tri leta in 4. skupino tisti, ki trenirajo 4 leta in več (do 6 let).

Rezultati kažejo na razlike v doživljanju stresa na vedenjskem in doživljajskem področju. V obeh primerih opažamo, da stres z leti treniranja upada. Pri vidiku fiziološkega stresa pa razlik ni in ta vidik doživljanja stresa ostaja enak, ne glede na dobo vključenosti v šport.

Tabela 3. *Primerjava po letih aktivne vključenosti v šport za vse tri stresne spremenljivke (enosmerna ANOVA).*

	1.sk (*n* = 28)		2.sk (*n* = 31)		3.sk (*n* = 30)		4.sk (*n* = 16)		F	*p*
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*		
Dož. stres	2,42	0,52	2,09	0,59	2,15	0,81	1,84	0,52	3,06	**,032***
Fiziol. stres	1,49	0,36	1,43	0,34	1,46	0,42	1,35	0,30	0,52	,669
Veden. stres	2,77	0,95	2,17	0,91	2,16	0,94	1,90	0,87	3,94	**,011***

*Opombe: Dož. stres – doživljajski vidik stresa; Fiziol. stres – fiziološki vidik stresa; Veden. stres – vedenjski vidik stresa; ** – statistično značilna razlika p<,01; * – statistično značilna razlika p<,05.*

Starost udeležencev se razprostira od 9 do 15 let. Ker je samo en udeleženec bil star 15 let, smo le-tega uvrstili v skupino udeležencev, ki so bili stari 14 let. Iz tabele 4, ki prikazuje primerjavo

udeležencev po starosti, lahko razberemo, da glede na starost ni razlik v doživljanju stresa na nobenem izmed treh merjenih vidikov.

Tabela 4. *Primerjava po starosti za vse tri stresne spremenljivke (enosmerna ANOVA).*

	9let (*n* = 11)		10let (*n* = 16)		11let (*n* = 18)		12let (*n* = 19)		13let (*n* = 14)		14let (*n* = 27)		F	*p*
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*		
DS	2,27	0,51	2,21	0,65	2,11	0,66	2,32	0,82	2,01	0,35	2,07	0,72	0,54	,747
FS	1,47	0,31	1,51	0,37	1,43	0,34	1,47	0,39	1,48	0,30	1,36	0,42	0,42	,832
VS	2,64	0,94	2,44	1,03	2,20	1,03	2,58	1,08	2,21	0,88	1,94	0,76	1,52	,191

Opombe: DS – doživljajski vidik stresa; FS – fiziološki vidik stresa; VS – vedenjski vidik stresa;

6. RAZPRAVA

Želeli smo ugotoviti kolikšna je prisotnost treh stresnih dejavnikov med mladimi, osnovnošolskimi otroki, ki zastopajo svoje starostne kategorije v državnem prvenstvu v odbojki. Osredotočili smo se na doživljajski, fiziološki in vedenjski vidik stresa. V ta namen smo izmerili stresne spremenljivke pri 105 otrocih od starosti 9 do 15 let. Zanimalo nas je, če se doživljanje stresa oz. anksioznosti razlikuje med spoloma, med različno starimi otroki in med otroki z različno dolgo dobo vključenosti v aktivno treniranje. V ta namen smo oblikovali tudi štiri hipoteze in na zbranih podatkih opravili enosmerne analize variance ter t-teste za ugotovitev razlik med samimi vidiki stresa.

Rezultati so nam pokazali, da sta doživljajski in vedenjski stres pri udeležencih bolj prisotna od fiziološkega stresa. Kot prvo hipotezo smo postavili ničelno hipotezo, da ne pričakujemo razlik med vidiki doživljanja stresa pri udeležencih, zato lahko to hipotezo zavrnemo, saj je doživljanje fiziološkega stresa statistično značilno nižje od doživljanja stresa na doživljajskem in vedenjskem nivoju. To pomeni, da mladi igralci odbojke bolje prenašajo telesne vidike stresa, medtem ko se napetost in anksioznost bolj kaže na vedenjskem in doživljajskem vidiku. Športniki so dokazano boljši pri obvladovanju telesnih vidikov stresa (npr. Nicholls, Levy in Perry, 2015; Nicholls, Perry, Jones, Morley in Carson, 2013;Tamminen in Holt, 2012), saj se skozi trening in predvsem tekmovanje naučijo predvsem telesnega obvladovanja predtekmovalne anksioznosti, ker je to eden izmed pogojev za uspešen nastop na tekmi (Tušak in Tušak, 2003). S fizično pripravljenostjo in večjo izpostavljenostjo fizičnemu doživljanju stresa, se mladostniki naučijo ta vidik stresa bolje obvladovati, kar ugotavljajo tudi Nicholls, Perry, Jones, Morley in Carson (2013).

Tudi Salmon (2001) ugotavlja, da fizična vadba pozitivno vpliva na zmanjšanje anksioznosti, depresije in občutljivosti na stres. S fizično aktivnostjo se sprožajo mehanizmi v telesu, ki nevtralizirajo negativne učinke stresa, zato je ta prisoten v manjši meri pri tistih, ki se redno ukvarjajo s športom. Če k temu dodamo še ugotovitve Maddija (2006, 2013), ki navaja grajenje in utrjevanje osebnostne čvrstosti tudi skozi tekmovalne situacije, kot glavno komponento za boj proti stresu, pridemo do sklepa, da je odpornost na fizični stres pri aktivnem treniranju tekmovalnega športa povsem pričakovana.

Ob postavitvi druge ničelne hipoteze predpostavljamo, da ni razlik med dečki in deklicami v doživljanju stresa. Iz tabele 2 vidimo, da razlik ni le na nivoju doživljajskega stresa, medtem

ko na vidikih vedenjskega in fiziološkega stresa prihaja do razlik med spoloma. Tudi drugo ničelno hipotezo zavrnemo, saj razlike v doživljanju stresa med dekleti in fanti obstajajo.

V obeh primerih fantje doživljajo manjši stres. To ugotavljajo že Kajtna, Kugovnik in Tušak (2003), ki razloge za močnejše doživljanje anksioznosti pri dekletih, navajajo v nižji osebnostni potezi čustvene stabilnosti. Avtorji navajajo, da je čustvena stabilnost nižja oz. nevroticizem višji pri dekletih in le-te težje obvladujejo svoja čustva. Zato so bolj razdražljiva in bolj podvržena zunanjim dejavnikom tudi pri doživljanju stresa. V našem primeru opažamo, da se ta stres bolj kaže v telesnih znakih anksioznosti in vedenju, ki ga ocenjujejo in torej opazijo trenerji.

Jerše (2004) ugotavlja podobno pri drugi ekipni igri z žogo, rokometu. Tudi tam so se pokazale razlike v doživljanju anksioznosti, ki je bila višja pri ženskah v primerjavi z moškimi. Anksioznost je bila višja tako kot stanje (predtekmovalna anksioznost) kot osebnostna poteza. Anksioznost je ena izmed glavnih vidikov doživljanja stresa, ki se kaže tako na miselnem (kognitivna anksioznost) kot fizičnem (somatska anksioznost) nivoju (Tušak in Tušak, 2003).

Tudi drugi avtorji prihajajo do podobnih ugotovitev razlik med doživljanjem vidikov stresa med deklicami in dečki. Pri vseh se kaže povišano doživljanje stresa ženskega spola tako pri športnikih kot pri splošni populaciji (npr. Kozina, 2011; Tušak in Faganel, 2004).

Pri pregledu razlik med spoloma poudarjamo, da imajo športnice kljub temu, da imajo višje vrednosti od svojih moških kolegov, še vedno nizko izraženo telesno oz. fiziološko doživljanje stresa, kar se sklada s prejšnjimi ugotovitvami o boljšem obvladovanju negativnih učinkov stresa pri športno aktivnih posameznikih oz. posameznicah (Nicholls, Perry, Jones, Morley in Carson, 2013).

Tudi tretjo ničelno hipotezo o neobstoju razlik v doživljanju stresa med udeleženci z različno dobo vključenosti v šport lahko zavrnemo. V tabeli 3 namreč prikazujemo razlike med udeleženci na treh stresnih spremenljivkah glede na leta vključenosti v aktivno in organizirano treniranje odbojke.

Opazimo, da prihaja do statistično značilnega znižanja doživljanja negativnih učinkov stresa na vedenjskem in doživljajskem vidiku. Pri fiziološkem vidiku teh razlik ni, kar lahko kaže na dobro prilagojenost športnikov na telesni stres že v zgodnji fazi vstopa v organizirano športno dejavnost, saj je doživljanje fiziološkega stresa že pri tistih, ki trenirajo eno leto, precej nizko. O dobri prilagojenosti športnikov na telesno doživljanje stresa opozarjajo tudi Nicholls, Perry,

Jones, Morley in Carson (2013) ter Tamminen in Holt (2012). Zanimivo bi bilo videti, kako odporni so posamezniki že ob samem vstopanju v športno dejavnost, saj je prav mogoče, da že pri odločanju za tekmovanje v športu prihaja do selekcije med tistimi, ki so bolj občutljivi na fiziološko doživljanje stresa (predvidevamo, da ti ne vstopajo množično v šport) in tistimi, ki so bolj odporni na doživljanje fiziološkega stresa (predvidevamo, da se v večini prav ti posamezniki odločajo za aktivno sodelovanje v športnih dejavnostih).

Pri doživljajskem in vedenjskem vidiku doživljanja stresa pa so razlike med udeleženci z različno dolgim stažem vključenosti v šport, statistično značilne, zato zaključujemo, da razlike med njimi obstajajo. Iz tabele 3 vidimo, da ta razlika z leti vključenosti v šport pada, kar kaže na to, da se udeleženci skozi udejstvovanje v športu naučijo obvladovati občutke stresa na doživljajskem in vedenjskem nivoju. Čeprav gre za prečno in ne vzdolžno raziskavo in ne moremo zaključiti, da so razlike posledica ukvarjanja s športom, predvidevamo, da so razlike v starosti tako majhne, da bi težko govorili o generacijskem vplivu ali drugih družbenih dejavnikih. Vseeno pa lahko zaključimo, da se naš vzorec razlikuje glede doživljanja vedenjskega in doživljajskega stresa glede na dobo vključenosti v šport. O pozitivnih učinkih vadbe na doživljanje stresa govori že Salmon (2001), medtem ko Eime, Young, Harvey, Charity, in Payne (2013) s sistematičnim pregledom 3668 študij ugotavljajo pozitivne učinke športne aktivnosti na otroke, ki se kažejo v veliko psiholoških in socialnih dejavnikih in se odražajo v splošnem zdravju.

Pri četrti ničelni hipotezi nismo pričakovali razlik med različno starimi udeleženci, igralci odbojke. To hipotezo sprejmemo, saj pri primerjanju različno starih igralcev nismo našli statistično značilnih razlik. V tabeli 4 vidimo vrednosti enosmerne analize variance, ki je pokazala, da starost nima vpliva na različno doživljanje nobenega izmed treh vidikov stresa – doživljajskega, fiziološkega in vedenjskega. Med seboj smo primerjali 6 različno starih skupin – od 9 do 14 let. En udeleženec je v času zbiranja podatkov že dopolnil 15 let, ampak je bil edini, zato smo ga vključili v skupino 14 letnikov.

Sama starost udeležencev torej sama po sebi nima vpliva na doživljanje stresa, medtem ko smo zgoraj videli, da sta tako spol kot doba vključenosti v športno aktivnost pomembna dejavnika, ki odločata o tem, koliko stresa in na kakšen način bo posameznik doživljal.

Bednarik in Tušak (2002) pri preverjanju razlik v doživljanju anksioznosti med mladimi in starejšimi športniki prav tako teh razlik nista našla. Podobno ugotavlja tudi N. Ferk (2008), ki

primerja doživljanje anksioznosti mladincev in članov v atletiki in ne najde statistično značilnih razlik.

Doživljanje stresnih dejavnikov je očitno bolj kot od samega razvojnega dozorevanja pod vplivom drugih dejavnikov oziroma interakcije dejavnikov. V našem primeru so bolj kot normativno odraščanje, na doživljanje stresa vplivala leta vključenosti v tekmovalno športno dejavnost in spol udeležencev. Udeleženci, ki so bili v procesu treniranja in tekmovanja dlje časa, so bili boljši pri obvladovanju stresa in so dejavnike stresa doživljali manj intenzivno od tistih, ki so bili v procesu treniranja in tekmovanja manj časa. Prav tako se je pokazalo, da so deklice bolj občutljiva na doživljanje negativnih učinkov stresa od dečkov.

7. ZAKLJUČEK

Namen raziskave je bil ugotoviti, če obstajajo razlike v doživljanju stresa med različno starimi otroki, ki aktivno trenirajo odbojko. Za ugotavljanje razlik smo se odločili preveriti tri dejavnike – spol, starost in dobo vključenosti v šport. Zanimalo nas torej je, če prihaja do razlik v doživljanju stresa med spoloma, med različno starimi otroki in med otroki, ki so različno dolgo v procesu treninga odbojke.

Doživljanje stresa smo preverili na treh vidikih: doživljajskem vidiku, fiziološkem vidiku in vedenjskem vidiku. V ta namen smo oblikovali vprašalnik s štirinajstimi postavkami, pri čemer se prvih pet nanaša na doživljajski stres, naslednjih šest na fiziološki stres in zadnje tri na vedenjski stres.

V skladu s cilji raziskave smo oblikovali štiri ničelne hipoteze. Prvo ničelno hipotezo o neobstoju razlik med različnimi dejavniki stresa smo ovrgli, saj smo ugotovili, da so udeleženci statistično značilno nižje doživljali stres na fiziološki ravni. Med ostalima dvema vidikoma stresa (doživljajski in vedenjski) ni bilo statistično značilnih razlik.

Drugo ničelno hipotezo smo prav tako ovrgli, saj smo ugotovili razlike v doživljanju stresa med spoloma. Te so se pojavile doživljanju fiziološkega in vedenjskega stresa. V obeh primerih so fantje imeli nižje vrednosti, torej so doživljali manj dejavnikov na teh dveh vidikih stresa. Pri doživljajskem vidiku stresa statistično značilnih razlik ni bilo. Ugotavljamo, da so dečki bolj odporni na stres oz. učinke stresa ne doživljajo tako intenzivno kot dekleta.

Tretjo ničelno hipotezo o neobstoju razlik med udeleženci z različno dolgo dobo vključenosti v šport smo tudi ovrgli. Pokazale so se namreč razlike v dveh vidikih doživljanja stresa – doživljajskem in vedenjskem. V obeh primerih se je doživljanje stresa manjšalo z leti vključenosti v proces športnega treninga in tekmovanja. To priča o dejstvu, da ukvarjanje s športom posamezniku omogoča, da se bolj uspešno sooča s stresom in lažje prenaša negativne učinke stresa.

Četrto ničelno hipotezo, ki govori o neobstoju razlik v doživljanju stresa med posamezniki različne biološke starosti (torej ne glede na to, koliko časa so vključeni v šport) pa smo sprejeli. V naši raziskavi nismo odkrili razlik, ki bi nakazovale na normativno, torej s starostjo pogojeno manjšanje (ali večanje) v doživljanju stresa. Doživljanje stresa je med našimi udeleženci bilo

bolj kot od biološke starosti posameznika odvisno od tega, koliko časa se že ukvarja s tekmovalnim športom in od tega, kateremu spolu pripada.

Raziskava je osvetlila vpliv ukvarjanja s športom na doživljanje stresa in pokazala na razlike med spoloma pri doživljanju negativnih učinkov stresa. Ugotovili smo, da daljše ukvarjanje s športom prinaša pozitivne učinke na soočanje s stresom.

Med pomanjkljivostmi raziskave bi izpostavili predvsem to, da je šlo za prečno raziskavo in zato ne moremo z gotovostjo izključiti dejavnikov različnih generacij ali drugih družbenih dejavnikov, ki bi lahko različno vplivali na različno stare posameznike. Prav tako je kljub precej zadovoljivemu številu udeležencev naš vzorec vendarle premajhen, da bi lahko izvedli bolj kontrolirano obdelavo podatkov, saj pri primerjanju skupin, velikost posamezne specifične skupine hitro močno upade na le nekaj posameznikov, zato smo bili primorani razlike iskati med posamičnimi pogoji, kar pa lahko veča možnost napake pri zaključevanju.

8. LITERATURA

Bednarik, J. in Tušak, M. (2002). *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Čopi, J. (2005). *Od začetnika do odbojkarja*. Ljubljana: Odbojkarska zveza slovenije.

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. in Payne W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*, 1–21.

Ferk, N. (2008). *Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki*. Neobjavljeno diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Horvat, L. in Magajna, L. (1989). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: DZS.

Jerše, K. (2004). *Razlike v psihičnem statusu med igralkami in igralci članske rokometne reprezentance*. Neobjavljeno diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T., Kugovnik, O. in Tušak, M. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. *Psihološka obzorja, 12*(1), 67–84.

Kozina,A. (2011). *Anksioznost učencev in dijakov v Sloveniji: vzorec razlik po spolu in starosti*. Ljubljana: Pedagoški inštitut, Društvo psihologov Slovenije.

Maddi, S.R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology, 1*(3), 160–168.

Maddi, S.R. (2013). Personal hardiness as the basis for resilience. V S.R. Maddi (Ur.), *Hardiness: turning stressful circumstances into resilient growth* (str. 7–17). New York: Springer.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Murphy, S. (2004). *The sport psych handbook*. USA: Human kinetics

Nicholls, A.R., Levy, A.R. in Perry, J.L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 17*, 32–39.

Nicholls, A.R., Perry, J.L., Jones, L., Morley, D. in Carson, F. (2013). Dispositional coping, coping effectiveness, and cognitive social maturity among adolescent athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*, 229–238.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review, 21*(1), 33–61.

Škof, B. in Kalan, G. (2007). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 137-165). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tamminen, K.A. in Holt, N.L. (2012). Adolescent athletes' learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(1), 69–79.

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

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušak, M., Marinšek, M., Tušak, M., Zagorc, M. in Masten, R. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zupančič, M. in Justin, J. (1991). *Otrok, pravila, vrednote*. Radovljica: DIDAKTA

9. PRILOGE

IME IN PRIIMEK_____ Ko vprašalnik izpolni še trener, odstrani del z imenom

:::::::