UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

IGOR CVETEK

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Hokej na ledu

MOTIVACIJA STARŠEV ZA VKLJUČEVANJE OTROK V HOKEJ NA LEDU

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

SOMENTOR:

doc. dr. Tomaž Pavlin, univ. dipl. zg. in soc.

RECENZENT:

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

Avtor dela:

IGOR CVETEK

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Zahvalil bi se mentorici, gospe Tanji Kajtna za izdatno pomoč pri vseh dogodah in prigodah pri izdelavi diplomske naloge, ter Matevžu Vidmarju za pomoč pri nastajanju diplomskega dela.

Največja zahvala pa gre moji družini, materi Mariji, sestri Mojci in predvsem očetu Dušanu, kateri mi stojijo ob strani že vso mojo športno pot. Brez njih ne bi bil to, kar sem.

To diplomsko delo je namenjeno vsem njim.

Ključne besede: družina, šport, hokej na ledu.

NASLOV DIPLOMSKEGA DELA:

Motivacija staršev za vključevanje otrok v hokej na ledu

Igor Cvetek

IZVLEČEK

Hokej na ledu je najhitrejša moštvena igra na svetu. Igralci imajo na nogah obute drsalke, zaščiteno imajo celotno telo, plošček vodijo s pomočjo palice, …

Že samo takšen kratek opis športa da človeku misliti, koliko truda, časa, energije in volje je potrebno vložiti v to, da nekdo postane dober hokejist. Poleg tega pa ni vse odvisno le od športnika samega, ampak tudi od njegove družine. Hokej spada med dražje športe, letni stroški se gibljejo okoli 2000 €. Torej je jasno, da vadeči potrebuje veliko finančno podporo družine. Hkrati mora športnik ravno tako usklajevati šolske obveznosti s treningi hokeja na ledu, kar je seveda še dodatna obremenitev zanj. Poleg tega pa je hokej šport, katerega je potrebno začeti trenirati že v rani mladosti. Priporočljivo je namreč, da je otrok ob prvem vpisu v šolo hokeja star do 6 let. Hkrati pa hokej spada med kontaktne športe in v tisto skupino, kjer je možnost poškodb zelo velika.

Ob zgoraj naštetem sem si zastavil vprašanje, zakaj se kljub vsemu starši še vedno odločajo, da bodo vpisali svojega otroka v šolo hokeja na ledu. Da bi prišel do odgovora, sem izdelal lasten anketni vprašalnik. V vzorec raziskave sem zajel starše soigralcev v moštvu HDD Tilia Olimpija ter starše otrok, ki igrajo pri hokejski šoli HK Olimpija. Med anketirance sem razdelil 40 anketnih listov. Pridobljene podatke sem obdelal s statističnim paketom SPSS (statistical Package for the social Sciences). Uporabil sem podprogram FREQUENCIES za izračun frekvence posameznih odgovorov. Postavljene hipoteze sem primerjal z dobljenimi rezultati.

Key words: family, sport, ice hockey

TITLE OF THE THESIS:

Parents motivation for putting their children into school of hockey

Igor Cvetek

ABSTRACT

Ice hockey is the fastest team sport on the world. Players wear skates on their feet, their whole body is protected and they lead the puck using the stick…

With such a small description it already makes you think about how much energy, time, effort and will is necessary for someone to become a good hockey player. However, becoming a good hockey player depends not only from athlete himself but also from support of his family. Hockey is one of the most expensive sports, annual costs are around 2000€ per player, so it is clear that the athlete needs big financial support from his family. In addition the athlete has to coordinate his school obligations with hockey practices, which also represents additional burden for the athlete. Hockey is a type of sport in which training should be started in early life. It is recommended that the childs first hockey school starts by the age of 6. Hockey is also a contact sport, so it is normal to expect injuries during the career.

Taking everything into account it raises the question, why parents still choose to enter their child in school of hockey? To get an answer, I made a survey. I made my own questionnaire which I gave it to parents of my teammates at HDD Tilia Olimpija and to parents of the kids who just entered school of hockey at HK Olimpija. I processed obtained data with statistical package SPSS (statistical Package for the social Sciences). I used subprogram FREQUENCES to calculate frequencies of individual responses. Then I compared my hypothesis with the results obtained.

KAZALO

1. UVOD 9
1.1 DRUŽINA 9
1.1.1 Kaj sploh je družina? 9
1.1.2 Definicija družine 9
1.1.3 Naloge družine 10
1.1.4 Razvojna obdobja družine 11
1.1.5 Funkcionalna in nefunkcionalna družina 11
1.1.5.1Funkcionalna družina 12
1.1.5.2 Nefunkcionalna družina 13
1.1.5.3 Razlike med funkcionalno in nefunkcionalno družino 14
1.1.6 Odnosi v družini 14
1.1.7 Družinsko ravnotežje 15
1.1.8 Razvojna obdobja družine 16
1.1.8.1 Razvojna obdobja otroka 16
1.1.8.2 Odnos med starši in otroki 20
1.2 ŠPORT 21
1.2.1 Vrednote v športu 21
1.2.2 Športnikova osebnost 22
1.2.3 Šport in otroci 23
1.2.4 Motivacija v športu 24
1.2.4.1 Postavljanje ciljev 25
1.2.4.2 Kako izboljšati motivacijo pri športnikih 26
1.2.5 Agresivnost v športu 27
1.2.6 Usklajevanje šole in športa 28
1.3 DRUŽINA IN ŠPORT 29
1.3.1 Socializacija 29
1.3.2 Otroci in šport 30
1.3.3 Šport kot dejavnik vzgoje 30
1.3.4 Odnos mlad športnik - starši 31
1.3.5 Starši v razvoju kariere mladega športnika 31
1.3.6 Družina športnika 32
1.3.7 Vrhunski šport in mladi 33
1.3.8 Samopodoba športnikov 34
1.3.8.1 Vpliv športa na samopodobo športnikov 34
1.3.8.2 Samopodoba športnikov in nešportnikov 34
1.3.8.3 Samopodoba športnikov in športnic 35
1.3.8.4 Samopodoba športnikov v individualnih in ekipnih panogah 35

1.3.8.5 Samopodoba športnikov na različnih ravneh športa 36
1.3.8.6 Samopodoba športnikov glede na pogostost treningov 36
1.3.8.7 Samopodoba športnikov glede na trajanje kariere 36
1.4 HOKEJ NA LEDU 36
1.4.1 Svetovna zgodovina hokeja 37
1.4.2 Razvoj hokeja na ledu pri nas 38
1.4.3 Mere igrišča 39
1.4.4 Kratka pravila hokeja 39
1.4.5 Oprema vratarjev 40
1.4.6 Oprema igralcev 40
1.5 Problem 41
1.6. CILJI 42
1.6 Hipoteze 42
2. METODE DELA 42
2.1 Preizkušanci 42
2.2 Pripomočki 44
2.3 Postopek 44
3. REZULTATI IN DISKUSIJA 45
4. SKLEP 53
5. VIRI 55

1. UVOD

1.1 DRUŽINA

1.1.1 Kaj sploh je družina?

Družina je ena najpomembnejših form v življenju posameznika in prva družbena skupina, v kateri človek kot otrok pridobiva prve izkušnje z drugimi ljudmi. Posameznik se v družini razvija biološko, socialno, duhovno in psihološko in prav zato so družinsko okolje in družinski vplivi glavni dejavnik socializacije in osebnostnega razvoja. V njej se posameznik razvija, dosega vrhunec in dopolni življenje. (Pavrič, 2011)

S. Tomori (1994) meni, da je družina sistem z nekim notranjim dogajanjem, ki je ves čas v obojesmernem stiku z vsem, kar se godi v njegovem okolju. Je zelo odvisna od socialnih in ekonomskih zakonitosti, ki jih je mogoče razumeti brez večjih osebnih ali celo čustvenih opredelitev. Družina je v nekakšnem smislu miniaturna družba, saj ima:

- svojo sestavo,
- svoja socialna pravila in notranja razmerja moči,
- zanjo je pomemben ekonomski vidik,
- ima svoj jezik, obrede in zgodovino, ki jo delijo vsi člani te skupine,
- ti člani prenašajo njena sporočila v starih, ustaljenih vzorcih v nove okoliščine.

1.1.2 Definicija družine

Pri mnogih avtorjih najdemo različne definicije družine. Naj vam jih predstavim le nekaj:

Družina je sistem z nekim notranjim dogajanjem, ki je ves čas v obojesmernem stiku z vsem, kar se godi v njenem okolju. Odvisna je od socialnih in ekonomskih zakonitosti. Družino pa označujejo tudi notranji odnosi. (Tomori, 1994)

Definicija družine po družinskem zakoniku Republike Slovenije se glasi: »Družina je življenjska skupnost otroka z enim ali obema staršema ali z drugo odraslo osebo, če ta trajno skrbi za otroka in ima po tem zakoniku do otroka določene dolžnosti in pravice.« (Družinski zakonik, 2007).

Družina – v njej se opravi najpomembnejši del človekove socializacije. Tu preživi človek prva leta življenja, ko se nastavijo njegove najbolj elementarne lastnosti, ki mu omogočajo ali onemogočajo sožitje z drugimi ljudmi in z družbo. (Doupona in Petrović, 2000)

Najbolj splošni definiciji družine pa sta socialna in univerzalna definicija.

Socialna definicija družine: starševsko razmerje (biološko ali socialno), ki je dvogeneracijsko.

Univerzalna definicija družine: oseba ali skupina oseb, ki skrbi/jo za otroka/e in je prepoznana s strani države. (Pavrič, 2011)

Iz napisanega lahko sklepamo, da je družina vedno imela in vedno bo imela veliko življenjsko vrednost, hkrati pa ima največji vpliv pri vzgoji in izobraževanju otroka, saj ga spoznava s širšo in ožjo okolico, nudi mu zavetje in varnost ter ga uči in privaja na bodočo samostojnost.

1.1.3 Naloge družine

Glavna naloga družine je, da zastavlja podlago za kasnejši vpliv zunanjih dejavnikov iz širšega družbenega okolja. Svojim družinskim članom daje predvsem možnost razvoja, zaupanja vase in v druge ljudi. Družina predstavlja okolje, v katerem se posameznik nauči navezovati pomembne čustvene odnose z drugimi ter razvijati bližino z njimi. (Jeriček, 2011)

Družina ni le vmesni člen med družbo in posameznikom, ni le pasiven posrednik norm in vrednot, ki veljajo v neki širši kulturi. Vendar pa se tako v njeni zunanji vlogi kakor v notranjem življenju odražajo sociokulturna dogajanja in zunanje spremembe, ki se jim mora prilagajati. Ena izmed pomembnih nalog družine je tudi, da prek medosebnega, emocionalnega in vzgojnega dogajanja pripravlja otroka na dejavno vključevanje v širši socialni in kulturni prostor. Če je družina tuja okolju, v katerem živi, mu bo tuj tudi otrok. Če ga družina ne seznani s sporočili tega okolja, jih ne bo mogel razpoznavati in se nanje odzivati. Človek brez zdrave notranje trdnosti ne more razviti občutka pripadnosti večji skupnosti. Le če je njegova vloga v manjšini jasna, smiselna, sprejemljiva zanj in za to enoto, zna najti pravo mesto zase, za svojo ustvarjalnost in osebno srečo tudi v širši skupnosti.(Žmuc-Tomori, 1988)

Torej bi na kratko lahko dejali, da so naloge družine naslednje (Naloge družine, 2011):

- varnost,
- ljubezen,
- vzgoja (spodbujanje k zaželenemu ravnanju in odvračanje od nezaželenega ravnanja),
- spoštovanje,
- skrb za člane,
- pomoč,
- socializacija (proces vključevanja človeka v družbo, postopno prevzemanje vrednot in kulture družbe),
- razumevanje,
- priprava na samostojno življenje.

Štiri glavne naloge družine so (Tušak, Tušak in Tušak, 2003):

- Vzgojna naloga, s katero družina skrbi za otroka vsa leta zorenja, od dojenčka do mladostnika, ki išče svojo pot v samostojnost. Od tega je odvisen otrokov razvoj, njegovo zaupanje do drugih ljudi, sebe in sveta ter razvoj samoiniciativnosti in samostojnosti.
- Dinamična naloga, katero družina opravlja s tem, da poskrbi za dalj časa trajajoče čustvene odnose med člani družine, pri čemer pa mora ostati ohranjena razmejitev članov družine v dve generaciji in dva spola. To nalogo družina najlažje opravlja, če je popolna. Tedaj je manj verjetnosti, da se otrok pretirano naveže na enega od staršev, niti se ne zgodi, da bi moral prezgodaj odrasti in se spremeniti v tolažnika ali skrbnika svojih staršev.
- Socializacijska naloga družine pa je priprava otroka na okolje. Družina mu mora prenašati ustrezne družbene norme, pravila in vrednote. To omogoča otroku jasnost in uspešnost v socialnih nalogah.

- Kulturna vloga, katero pa izpolnjuje družina s tem, da podaja otroku najpomembnejše orodje kulture, besedni in pojmovni zaklad. Otrok si mora v družini pridobiti čim večje bogastvo in jasnost pojmov. To je njegovo orodje za logično zaznavanje sveta, orientacijo v socialnem okolju ter za ustrezno odzivanje.

1.1.4 Razvojna obdobja družine

Kakor vsak človek se tudi vsaka družina razvija prek značilnih razvojnih obdobjih. Ta obdobja so (Žmuc – Tomori, 1988):

- oblikovanje partnerskega odnosa,
- pričakovanje prvega otroka,
- rojstvo in zgodnje otroštvo prvega otroka,
- obdobje predšolskih otrok,
- družinska skupnost s šolskimi otroki, adolescenca otroka,
- osamosvajanje otrok in zapuščanje družinskega sistema,
- manjšanje osnovne družine ali širjenje zaradi nastajanja novih družin odraslih otrok.

Vsako obdobje prinaša svoje posebne naloge, zahteve in obremenitve, pa tudi neprijetnosti, spodbude in zadoščenje družini kot celoti in vsakemu njenemu članu posebej. Vsaka stopnja v razvoju družine je nova preizkušnja zanjo. Razvoj namreč zahteva veliko prilagoditev in pogosto tudi pomembne spremembe pri porazdelitvi družinskih vlog. Zato prihaja tudi do razvojnih kriz v družinah in če jih le-ta uspešno prestane, izpolni naloge in ob tem doživi zadoščenje ter lažje preide v naslednje obdobje. Če pa ima družina pri prehajanju v novo obdobje težave in če ne more preskočiti te ovire, tedaj je celoten razvoj sistema in njegovih članov ogrožen. Vračajo se nazaj v obdobja, v katerih so se bolje počutili ter vztrajajo pri odnosih, ki ne ustrezajo novi razvojni stopnji. Tako ni ogrožen le nadaljnji razvoj, ampak je lahko v nevarnosti tudi obstoj družinskega sistema. Takšno usodno dogajanje se lahko sproži na katerikoli stopnji.(Žmuc – Tomori, 1988)

Potek uspešnost in izid razvoja družine niso odvisni le od zunanjih, objektivnih okoliščin in osebnosti posameznikov v družini. Najpomembnejše je namreč dogajanje, ki ga določajo in usmerjajo njihovi medsebojni odnosi, njihovo prevzemanje lastnih vlog in dopolnjevanje vlog vseh drugih članov, sodelovanje vsakega člana v življenju družine in soigra njihove osebnosti. Težnja po nenehnem vzpostavljanju družinskega ravnotežja in vzajemnost medsebojnih odnosov spodbujata družino k neprestani dinamiki. To je pogoj, da družina vzpostavlja dejavne odnose tudi s širšim okoljem in hkrati priložnost za čustveni, socialni in ustvarjalni razvoj vsakega družinskega člana.(Žmuc – Tomori, 1988)

1.1.5 Funkcionalna in nefunkcionalna družina

Veliko ljudi ima določeno predstavo o idealni družini. Želijo si jo ustvariti in živeti v njej, toda vsak od njih bi idealno družino opisal drugače. Vse srečne družine so si med seboj podobne, le vsaka nesrečna družina je nesrečna na drugačen način, je menil Tolstoj. V resnici si nista posebno podobni med seboj niti dve družini. Nobene popolnoma srečne družine ni in najbrž tudi ne take, ki bi bila vseskozi nesrečna. Vsaka pozna srečne in nesrečne trenutke. Tudi z izrazi, ki opisujejo zdravje, bi pri opisu družin težko povedali vse. Če je zdravje odsotnost bolezni, lahko ta podatek opiše le trenutno stanje družine in zato o njej ne pove ničesar bistvenega. Prav zato, ker družine v vseh njenih pomembnih razsežnostih ni mogoče opisati z nekimi absolutnimi in za vedno veljavnimi lastnostmi, ki bi imele za vse družine tudi

enak pomen, se strokovnjaki, ki se ukvarjajo s preučevanjem družine, izogibajo izrazom, ki naj bi označevali neko idealno, srečno in zdravo družino. (Tomori, 1994) Koncept funkcionalnosti nasproti disfunkcionalnosti (nefunkcionalnosti) je bil pogosto uporabljen za definiranje normalnosti družinskega funkcioniranja. Nanaša se na vrednotenje uporabnosti družinskih vzorcev v doseganju družinskih ciljev. Pri vrednotenju, kaj je funkcionalno oziroma disfunkcionalno, je treba upoštevati naslednje (http://www.dlib.si/v2/StreamFile.aspx?URN=URN:NBN:SI:docBQLPG7B8&id=f8f46039-6557-40fc-a48f-f940f3d0e5d6&type=PDF, 2011):

- poglede na normalnost in zdravje vseh družinskih članov,
- razmere in razvojne možnosti obdobja, v katerem se nahaja družina,
- ekonomske okoliščine,
- kulturne okoliščine.

Ko govorimo o družini, ki na ustrezen način in učinkovito opravlja svoje naloge, uporabljamo izraz »funkcionalna« družina.

1.1.5.1Funkcionalna družina

Glavna vloga funkcionalne družine je, da zastavlja podlago za kasnejši vpliv zunanjih dejavnikov iz širšega družbenega okolja. Svojim družinskim članom daje predvsem možnost razvoja zaupanja vase in v druge ljudi. Družina predstavlja okolje, v katerem se posameznik nauči navezovati pomembne čustvene odnose z drugimi ter razvijati bližino z njimi. (Tomori, 1994)

Posameznik se preko interakcij v družini nauči izražanja sebe in razvija komunikacijske spretnosti, ki so potrebne za razvijanje odnosov in stikov z drugimi, tudi zunaj družinskih meja. Funkcionalna družina pomaga posameznemu članu prisluhniti svojim čustvom, jih sprejemati in izražati na način, ki je tudi za druge sprejemljiv in zanimiv. Ob tem se posameznik nauči vživljati v čustva drugih, jih razumeti, upoštevati in spoštovati. V družini doživlja otrok prve čustvene stiske, tesnobo, skrbi in bojazni, v družini doživi tudi prve izgube. Otrok je v funkcionalni družini deležen prvih opor in pomoči ob premagovanju teh stisk. Ob tem se seveda uči, kako v stiskah ravnati, jih reševati in obvladovati. Družina daje zgled in napotke ter ob tem uči potrebnih sposobnosti za premagovanje stresa. (Jeriček, 2011)

Funkcionalna družina ima strukturo (sestava družine, organizacija podsistemov, hierarhija in razporeditev moči) in v njej tečejo čustveni procesi, ki jih najlaže opazujemo ob uravnavanju medsebojne bližine in oddaljenosti ter načina, kako ob tem družinski člani komunicirajo, da v družini ni ustrezne hierarhije ali ko meje med podsistemi in drugimi sistemi niso ustrezne. Funkcionalna družina mora, po Tomorijevi (1994), izpolnjevati predvsem naslednje naloge:

- svojim članom daje možnost razvoja zaupanja vase in v druge ljudi,
- pomaga jim zgraditi ustrezni vrednostni odnos do sebe, drugih in do sveta,
- družina je okolje, v katerem se človek nauči navezovati pomembne čustvene odnose ter razvijati bližino med njimi,
- vloga, ki jo ima vsak posameznik v družini, mu mora dajati dovolj možnost, da izpolnjuje svojo samopodobo,
- hkrati se mora v različnih odnosih z drugimi člani družine in prek izkušenj naučiti prevzemati odgovornost,
- v družini se posameznik nauči izražanja sebe in razvija komunikacijske spretnosti, ki so mu potrebne za razvijanje odnosov,

- družina pomaga posamezniku, da zna prisluhniti svojim čustvom, jih sprejemati in izražati na tak način, ki je tudi za druge razumljiv in sprejemljiv.

Funkcionalnost družine je mogoče v vsej celovitosti njenih posameznih nalog oceniti tudi po tem, kako omogoča razvoj individualnosti svojih posameznih članov. Ta individualnost se ne kaže le v samostojnosti, primerni njihovemu trenutnemu razvojnemu obdobju, temveč tudi z izražanjem njihove naravne različnosti.(Tomori, 1994)

1.1.5.2 Nefunkcionalna družina

Mnoge družine svojih funkcij ne opravljajo povsem učinkovito ali pa sploh ne. So družine, katerih šibka točka je komunikacija, izražanje čustev in potreba po medsebojni bližini, in druge, ki so nespretne pri učenju kakih posebnih praktičnih sposobnosti.

Za to, da družina ne opravlja svojih nalog, da torej ni funkcionalna, obstajajo različni razlogi. Težje izpolnjuje čustvene, razvojne in socialne potrebe svojih članov družina, ki živi v slabih splošnih življenjskih razmerah. Posebno dolgoročni razlogi za slabo funkcionalnost družine so lahko povezani z osebnostno problematiko pri enem od staršev ali celo pri obeh. Alkoholizem, hude nevrotične ali kake druge duševne motnje, pa tudi stalni pritiski, ki jih eden od družinskih članov doživlja zunaj družine, so prav tako obremenitve, ki v družini ne morejo ostati brez posledic. Na tak ali drugačen način prikrajšujejo ali utesnjujejo tudi vse druge člane družine. Medsebojna prepletenost dogajanja v družini je vzrok za to, da v družini, kjer se ustavlja in zapleta pri eni od njenih funkcij, prej ali slej prične škripati tudi pri drugih.

Neustrezna delitev vlog je prav tako lahko vzrok za družinsko nefunkcionalnost. Če članom ene družine ne uspe ustrezno razporediti vlog, se to ne pozna le na vsakodnevnih medsebojnih odnosih, temveč tudi v dolgoročnejših procesih. Družina, kjer so posamezni člani potisnjeni v neustrezne vloge, svojim članom ne more dajati zadostnih možnosti za osebnostni razvoj. Ker je družina sistem, v katerem mesto in vsebino ene vloge določajo tudi vloge in podsistemi drugih družinskih članov, je dodelitev neustrezne vloge enemu od njih vedno povezana z neprimerno razporeditvijo vseh drugih. Primer: če se očetu ne dopusti vloga skrbi za otroka, lahko to mater preveč obremeni in prihaja do konfliktov. (Tomori, 1994)

Nefunkcionalne družine so tudi tiste, v katerih prihaja do ustavljenega vzorca delitve moči in sicer glede na dominantnost – podrejenost. V takšnih družinah ponavadi postavlja rešitve nosilec moči. Beavers (1976, v Jeriček, 2011) poudarja, da je komunikacija eden od vidikov avtonomije.

V izrazito motenih družinah se člani ne zavedajo, koliko skupnih misli si delijo in kako malo se v njihovi družini spoštujejo posameznikova percepcija in čustva. Gre za ego fuzijo, ki je ponavadi najbolj prisotna v najbolj disfunkcionalnih družinah. O neučinkovitih načinih sporazumevanja, ki jih uporabljajo odrasli, ko poslušajo otroka ali pa z njim govorijo, govori Good (1993, v Jeriček, 2011). Navaja naslednje načine:

- Sitnarjenje: »Že stokrat sem ti rekla, da pojdi delat nalogo!«
- Pridiganje: »Lahko bi vedel, kaj bo nastalo iz tega. Malo pa bi res lahko razmislil, kaj bi bilo prav.«
- Nalaganje krivde: »Kako si lahko nekomu dal stvar, za katero sem tako dolgo varčevala, da sem ti jo lahko kupila?«
- Grožnje: »Če ne boš nehal s takim obnašanjem, boš končal v zavodu!«
- Vzporejanje: »Lahko bi se kdaj zgledoval po odličnih učencih, ne samo po barabah.«

- Vpitje: »Utihni!«
- Kritizerstvo: »Kako lahko tako trapasto razmišljaš, da je to njegova krivda.«
- Žaljenje: »Osel, kako se pa vedeš?«
- Etiketiranje: »Ti si nesposobnež, zato ostani kar tiho.«
- Prerokbe: »Zagotavljam ti, da s takšnim načinom ne boš uspel priti daleč.«

1.1.5.3 Razlike med funkcionalno in nefunkcionalno družino

Razlika med funkcionalnimi in nefunkcionalnimi družinami je predvsem v strategijah reševanja problemov, emocionalni klimi družine, sposobnosti spreminjanja skozi različna življenjska obdobja družine, uravnoteženju bližine in oddaljenosti v odnosih ter v ustvarjanju funkcionalnih mej med generacijami. (Brajša, 1990)

1.1.6 Odnosi v družini

Vsak član družinskega sistema je z drugimi v posebnem odnosu, z vsakim od njih je povezan s posebnimi čustvi in pričakovanji. Njegovo doživetje samega sebe in njegova lastna podoba sta odvisna od vsakega od njih. Odnosi v družinskem sistemu niso le enosmerni, prepletajo se v mreži medsebojnih povezav, od katerih vsaka deluje v obe smeri. Vsakemu članu družine omogočajo, dopuščajo ali spodbujajo njegovo vlogo vsi drugi s tem, da sami prevzamejo svoje vloge, ki so z njegovo komplementarne. Vloga, ki jo prevzame vsak član družinskega sistema, pomembno vpliva na njegovo doživljanje sebe in svoje vrednosti, na gradnjo njegove identitete in na osebno rast. Vlogo vsakega člana družine določajo na eni strani širše sociokulturne norme, na drugi strani pa razmere v družini, njeno trenutno razvojno obdobje in dejavniki njegove lastne osebnosti. Na delitev vlog vplivajo tudi psihofizične značilnosti vsakega družinskega člana ali pa vsaj predstava drugih o njem. Razporeditev vlog, ki je usklajena z razmerami v družini, z osebnostnimi značilnostmi vsakega družinskega člana in ni s širšimi merili v prehudem nasprotju, omogoča čustveno ravnotežje in s tem spodbuja osebnostno rast vseh članov družine. Če pa mora kdo prevzemati vlogo, ki je z njegovo naravo v nasprotju, je njegova osebnostna integracija ogrožena. (Žmuc – Tomori, 1988)

V otrokovem življenju imata oče ter mati največji vlogi. Freud je odnos med otrokom in očetom razdelil na tri oporne točke:

- Prva govori o tem, da sta otrokovi čustvi ljubezni in občudovanja do očeta odločilno gonilo za njegova prizadevanja, da bi se z očetom poistovetil. Brez otrokove pozitivne čustvene navezanosti na očeta torej ne more priti do ustrezne identifikacije. Otrok vidi v očetu vzor in model le, če ga ima rad, to pa pomeni, da je le ob zadostni čustveni opori in spodbudi sprejemljiv za vrednote in merila, ki mu jih posredno in neposredno predaja oče, da bi jih vgradil v doživetje samega sebe in v svoje vedenje.

- Druga točka označuje otrokovo potrebo po zaščiti in varnosti kot eno izmed najpomembnejših pričakovanj, ki jih v zgodnjem razvojnem obdobju goji do očeta. Otroka postavlja njegovo tesnobno doživljanje nemoči v določeno odvisnost od očeta, njegove nemoči, trdnosti in zanesljivost, pa tudi naklonjenosti.

- Tretja pomembna točka, ki označuje odnos med očetom in otrokom, je otrokovo doživljanje očeta kot avtoritete. Oče določa merila in prepovedi, postavlja meje in njihovo kršitev tudi kaznuje. Te razsežnosti očetovega lika vgradi otrok vase kot simbol morale, sodnika, ki odloča o tem, kaj je prav in kaj narobe, kaj je dovoljeno in kaj ni.

Otrok moralno dozori, ko zna samostojno presojati, kaj je prav in kaj narobe in ko je zmožen uravnavati svoje vedenje po teh vodilih. (Žmuc – Tomori, 1988)

Otrok se na očeta začne nekoliko kasneje navezovati kot na mater. A tudi če prevzema mati večino nege in skrbi za otroka, postane otrokov čustveni odnos do očeta že zgodaj bistvena sestavna sila njegove osebne rasti. (Žmuc – Tomori, 1988)

Mati, ki otroka hrani, neguje in je z njim prek neposrednega dotika tudi v čustvenem stiku, doživlja otrok sprva kot del sebe. Občutje varnosti in ljubljenosti, ki ju otrok doživlja v tem zgodnjem razvojnem obdobju, je temelj za vsa njegova poznejša občutja varnosti in sprejetosti. Odvisnost otroka od matere je ena izmed glavnih značilnosti tega zgodnjega razvojnega obdobja.

Ko se otrokove spoznavne osebnosti razvijajo, mu postaja vse bolj jasno, da mati ni del njega, temveč del zunanjega sveta. Hkrati s tem pa se zaradi povečanih gibalnih, zaznavnih in umskih zmožnosti začne njegov svet širiti. Korak v ta nov, morda ogrožajoč, a tako privlačen svet pa mora plačati. V zameno zanj se mora odpovedati vsaj delu svoje odvisnosti, s tem pa zagotovljeni varnosti, brezpogojni sprejetosti in vedno dosegljivi tolažbi. Ta odpoved, najsi je še tako huda in boleča, pa je pogoj, da postane otrok sam individuum s samostojno zavestjo o sebi in o svoji vrednoti. (Žmuc – Tomori, 1988)

In kakor je mati na eno strani simbol odvisnosti in čustvene sprejetosti, je oče na drugi strani simbol stvarnosti in individualnosti. Oba simbola sta neposredno in odločilno povezana in drug drugega omogočata. Brez občutja ljubljenosti in varnosti ni pozitivne zavesti o sebi, brez te pa ni zaupanja vase, ki spodbuja in omogoča samostojen korak v svet. Vloge očeta brez poznavanja vloge matere ne moremo prav razumeti in je dovolj upoštevati. Ne prve ne druge vloge pa ne moremo in ne smemo izločiti od vseh drugih dogajanj, h katerim prištevamo še otrokovo konstitucijo (temperament, vitalnost, odzivnost, sprejemljivost, …), vpliv drugih prisotnih ljudi (sorojenci, stari starši) in razmere v okolju. (Žmuc – Tomori, 1988)

1.1.7 Družinsko ravnotežje

Da bi družina delovala homogeno, da bi bila funkcionalna, je potrebno njeno notranje ravnovesje. Za vzdrževanje le-tega se morajo truditi vsi člani družine. Toda to ravnotežje ni neko mirujoče stanje, ki bi vse prikovalo na mesta v nekem določenem položaju, temveč dinamično, ves čas prelivajoče se dogajanje. Tomori (1994) piše, da je dinamično notranje ravnotežje, ki se v kibernetiki imenuje homeostaza, v vsakem trenutku življenja sistema zagotovljeno z nenehnim notranjim prelivanjem, dopolnjevanjem in živim pretokom medsebojnega usklajevanja. Vzajemnost in medsebojna odvisnost se izkazujeta na različne načine. Enako je v družini. Vsi člani družinske skupnosti ves čas težijo k razmeram, ki bi jim najbolj ustrezale. V svoji soodvisnosti in medsebojnem dopolnjevanju ustvarjajo te razmere tudi drug za drugega. Sleherni član družinskega sistema si svoje odnose z vsemi drugimi uravnava tako, da je v najustreznejšem ravnovesju. Tega dinamično vzdržuje tudi s tem, da se sproti prilagaja dogajanju pri drugih in spremembam v zunanjem okolju.

Družinsko ravnotežje ustvarja razmere, ki naj bi bile za vse člane kar najbolj optimalne. Za to pa se morajo truditi prav vsi člani družine, ravno tako pa morajo sodelovati v vzdrževanju ravnotežja. Medsebojni odnosi in vloge posameznih članov družinskega sistema se utrjujejo zaradi potrebe vseh njih. Z razvojem družine in zorenjem osebnosti vseh njenih članov se medsebojni odnosi sčasoma smiselno preoblikujejo in prerazporedijo. Hkrati pa spremembe v sestavi družine ravno tako vplivajo na družinsko ravnotežje, kot recimo ob rojstvu otroka,

smrti v družini ali pa preprosto ob tem, ko otrok odraste in zapusti družino. To novonastalo situacijo v družini lahko izkoristi eden od družinskih članov za osebno rast. Primer: najstarejši otrok odide, tako pade večja odgovornost na drugorojonca, s čimer ta oseba prevzema nove odgovornosti ter se hkrati bolj izpopolnjuje ter pripravlja na samostojno življenje. Lahko pa se zgodi tudi to, da ta otrok popusti pod težo pritiska, ne zmore nositi vsega tega bremena odgovornosti. V tem primer mu morajo pomagati drugi člani družine, če želijo obdržati družinsko ravnovesje. (Tomori, 1994)

Družina kot sama bo v vsem skupnem življenju doživela veliko preprek ter problemov. Toda če ta družina funkcionira normalno in če so njeni člani sposobni pomagati drug drugemu, bo znala premagati te težave z minimalnim rušenjem družinskega ravnotežja. V nasprotnem primeru lahko pride do nezadovoljstva enega od članov v družini, ter v najslabšem primeru do razpada družine (ločitev, odselitev). (Tomori, 1994)

1.1.8 Razvojna obdobja družine

Kakor vsak človek se tudi vsaka družina razvija prek značilnih razvojnih obdobij. Vsako obdobje prinaša svoje poseben naloge, zahteve in obremenitve, pa tudi svoje prijetnosti, spodbude in zadoščenja družini kot celoti in vsakemu njenemu članu posebej. Vsaka stopnja v razvoju družine je nova preizkušnja zanjo. Čeprav potekata življenje in s tem tudi razvoj vsake družine po svoje, odvisno pač od zunanjih razmer, sestave družine in osebnosti posameznih članov, si za lažje razumevanje razvojnih zakonitosti oglejmo razvoj nekakšne »povprečne« družine:

- oblikovanje partnerskega odnosa,
- pričakovanje prvega otroka,
- rojstvo in zgodnje otroštvo prvega otroka,
- obdobje predšolskih otrok,
- družinska skupnost s šolskimi otroki,
- adolescenca prvega otroka,
- osamosvajanje otrok in zapuščanje družinskega sistema,
- manjšanje osnovne družine ali širjenje zaradi nastajanja novih družin odraslih otrok.

Potek, uspešnost in izid razvoja družine, ki se najbolj odražajo v osebnostni zrelosti vsakega njenega družinskega člana, niso odvisni le od zunanjih, objektivnih okoliščin in osebnosti posameznikov v družini. Najpomembnejše je namreč dogajanje, ki ga določajo in usmerjajo njihovi medsebojni odnosi, njihovo prevzemanje lastnih vlog in dopolnjevanje vlog vseh drugih članov, sodelovanje vsakega člana v življenju družine in soigra njihove osebnosti. (Žmuc – Tomori, 1988)

1.1.8.1 Razvojna obdobja otroka

Večina sodobnih teorij poudarja, da je razvoj stalen in dinamičen proces. Zlasti v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja gre za tesno povezanost med telesnim in psihičnim razvojem. Vzgoja in izobraževanje kot sistema delovanja na otrokov razvoj naj bi bila za korak pred njim in tako "vlekla" razvoj naprej, pri tem pa upoštevala otrokove razvojne potrebe in specifičnosti, vezane na posamezna razvojna obdobja. Veliko razvojnih psihologov vidi obdobje do petega leta starosti kot najbolj kritično razvojno obdobje. Otrok je prav v tem obdobju popolnoma odvisen od odraslih pri zadovoljevanju osnovnih življenjskih potreb, od

zadovoljevanja osnovnih potreb pa je odvisen njegov skladen razvoj. (Barbič in Doberdrug, 2011)

Pam Levin je avtorica teorije razvojnih ciklusov, v katerih naj bi ljudje opravili specifične osebnostne razvojne naloge. Razdelila jih je med naslednje:

- Prve razvojne naloge so postavljene v starostno obdobje nič do šest mesecev. To obdobje lahko imenujemo obdobje »BITI«. Dojenček ima na začetku potrebo po brezpogojnem sprejemanju, da dobi spoznanje, da je on OK in da je svet OK. V tem obdobju otroka ne poskušajmo spreminjati in vzgajati, ampak mu le v največji možni meri omogočimo zadovoljitev njegovih potreb in zagotovimo čim več telesnega stika.
- Drugo razvojno obdobje je od starosti šest mesecev do leta in pol in se imenuje obdobje »POČETI«. V tem obdobju otrok dejavno spoznava svet. Tukaj ga še ne učimo, kaj je nevarno ali nenevarno, saj tega še ni zmožen razumeti. Če mu preveč govorimo »ne«, lahko razvije pasiven odnos do sveta in ne bo naredil nič, ko bi moral reagirati ali kaj narediti. Če ga zastrašimo, ga bo to oviralo v zdravem raziskovanju in spoznavanju okolja. Ne smemo zavirati naravne radovednosti, omogočiti pa mu moramo, da izkusi tudi neprijetne izkušnje, ki pa ga seveda ne smejo ogroziti.
- Tretje razvojno obdobje je od starosti leta in pol do treh let in je imenovano obdobje »ZNANSTVENIK«. To je obdobje, ko se mora otrok naučiti strukture; pričnemo z vnašanjem discipline. V tem obdobju še nima razvite morale, kaj se sme in kaj ne. Postavljamo mu meje, ki jih preizkuša na veliko načinov. Na primer, otrok preizkuša, kaj pomeni besedica »ne«.
- Naslednje razvojno obdobje od treh do šestih let je obdobje »IDENTITETE«. V tem času otrok spoznava, kdo je, kako se obnaša v svetu, kako se drugi odzivajo, ponotranji prepovedi, nevarnosti, do določene mere že loči med seboj in drugimi, prav tako zmore misliti drugače kot drugi. Oblikuje si stališče, kaj se takšnim, kot je on, dogaja, kakšna so pravila, oblikuje spolno identiteto, lahko preizkuša identitete, tudi oblačenje oblačil drugega spola. Identitete se mu ne sme vsiljevati. Značilne so igre v zvezi z identiteto, igranje raznih poklicnih vlog. Tudi starši so lahko posledično posredno soočeni s svojo identiteto. V tem obdobju je pri otroku zaznati zelo veliko potrebo po vrstnikih, saj drugače vsega tega ne more preverjati.
- Obdobje od šestega do dvanajstega leta je namenjeno učenju in »RAZVIJANJU VEŠČIN«, da je otrok lahko uspešen v socialnem okolju. V tem obdobju se z lahkoto in veseljem uči vsega novega, in to na vseh področjih življenja. Starši naj izkoristijo to obdobje in otroka naučijo najrazličnejših veščin, tudi vseh gospodinjskih opravil itd. Motiviramo ga s pohvalami in mu dajemo potrditve, da zmore. Tudi pričetek organiziranega izobraževalnega procesa je postavljen v to obdobje. V tem obdobju so otroci emocionalno najmanj občutljivi. Celo smrt starša doživijo v tem obdobju manj emocionalno.
- Od dvanajstega do osemnajstega leta je obdobje »REGENERACIJE«, ko se vse razvojne naloge ponovijo v dvakrat hitrejšem času. Otrok se torej od dvanajstega leta naprej nekaj mesecev ponovno ukvarja z vprašanjem BITI. Njegovo vedenje in funkcioniranje se lahko v celoti spremeni, še posebno, če v najzgodnejšem obdobju te razvojne potrebe niso bile zadovoljen. Od dvanajstega do osemnajstega leta poleg vseh ostalih razvojnih potreb, ki jih ponovno evalvira, integrira tudi potrebo po samostojnosti in spolnosti.
- Zadnje razvojno obdobje, ki se začne pri devetnajstih letih, je obdobje »PREDELAVE«, ko izkuša vse simptome prejšnjih razvojnih faz in doživlja več kot eno razvojno fazo istočasno. (Zdravje - Plus, 2011)

Pri razvojnih obdobjih pa nikakor ne smemo spregledati Eriksonove razvojne teorije. Erikson (1902 – 1994) je eden najpomembnejših psiholoških analitikov in razvojnih psihologov današnjega časa.
Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja navaja osem stadijev oz. stopenj psihosocialnega razvoja. Razvojne stopnje so poimenovane po psihosocialnih krizah, ki predstavljajo glavni razvojni problem v posameznem obdobju. Gre za to, da se posameznik na vsaki stopnji sooča z lastnim načinom delovanja na socialno okolje in z delovanjem tega okolja nanj, kar oblikuje določen konflikt oz. psihosocialno krizo. Če posameznik uspešno reši posamezno krizo, si pridobi moč ega oz. jaza, ki se veže na razreševanje te stopnje. Od te moči bo odvisno, kako uspešno se bo spoprijemal s psihosocialno krizo na naslednji razvojni stopnji. (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004) Uspešna razrešitev predstavlja ugodno ravnotežje med pozitivnim in negativnim polom krize. Manj uspešna razrešitev psihosocialne krize otežuje uspešno soočanje s krizo na naslednji stopnji. Zaradi biološkega dozorevanja in zahtev socialnega okolja moramo vsi skozi vse stopnje. Naš razvoj pa bo odvisen od razrešitve prejšnjih kriz.

Tabela 1: Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja

RAZVOJNO OBDOBJE (LETA)	***PSIHOSOCIALNA KRIZA***	***PSIHOSOCIALNA MOČ***
Dojenček (0-1)	Zaupanje proti nezaupanju	Upanje
Malček (2-3)	Samostojnost (avtonomnost) nasproti sramu in dvomu	Volja
Zgodnje otroštvo (4-5)	Iniciativnost nasproti občutkom krivde	Namernost (usmerjenost k cilju)
Srednje in pozno otroštvo (6-12)	Delavnost (marljivost) nasproti manjvrednosti	Kompetentnost
Mladostništvo (13-19)	Identiteta nasproti identitetni zmedenosti (konfuznosti)	Zvestoba
Zgodnja odraslost (20-24)	Intimnost nasproti izolaciji	Ljubezen
Srednja odraslost (25-64)	Ustvarjalnost nasproti stagnaciji	Skrb
Pozna odraslost (65-?)	Integriteta nasproti obupu	Modrost

Podrobneje si oglejmo posamezne stopnje psihosocialnega razvoja (Erikson, 1963, 1964, v: Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

Zaupanje nasproti nezaupanju: Prevladujoči način delovanja jaza je sprejemanje. Bistveno v obdobju dojenčka je, da so njegove potrebe po hrani, negi in čustveni toplini zadovoljene. Potrebuje zanesljivo, dosledno in napovedljivo skrbnikovo vedenje. Pomembno je razvijanje zaupanja v stvari, za katere spoznava, da nad njimi nima kontrole. Izkusiti mora tudi določeno mero nezaupanja, ki ga varuje. Ob primerni razrešitvi krize si pridobi moč – upanje. Ta moč mu omogoča tolerirati zamudo v zadovoljevanju potreb, se soočati s frustracijami in razvijati optimistično naravnanost do sebe in okolja.
Samostojnost nasproti sramu in dvomu: Prevladujoči način delovanja jaza je zadrževanje in odstranjevanje. Otrok je vse gibljivejši, samostojnejši, preizkuša, kaj zmore. Pomembno vlogo ima toaletni trening. Če so starši v tem obdobju pretirano kritični in omejevalni, bo otrok začel dvomiti vase in bo razvijal občutek sramu. Po drugi strani se otrok mora naučiti socialnih norm, zato neomejena svoboda ni najustreznejša, temveč je potrebno postavljanje določenih pričakovanj in omejitev. Ob ugodni razrešitvi krize razvije otrok novo moč jaza –

voljo. Ta moč predstavlja odločnost pri preizkušanju lastnih izbir in spoštovanju omejitev ter nadzor nad lastnimi impulzi.

Iniciativnost nasproti občutku krivde: Prevladujoči način delovanja jaza je prodornost. Kaže se kot radovednost, tekmovalnost, tudi napadalnost, nenehno gibanje, načrtovanje in postavljanje ciljev. Pomembna je neodvisnost. Otrok ugotovi, da vsi načrti in želje niso sprejemljivi in uresničljivi, naleti na omejitve. Družbene prepovedi počasi ponotranja, kar zavira iniciativnost. Če se starši osredotočajo le na neuspehe in negativne izide, se lahko razvije pretiran občutek krivde. Pomembno je, da otrok dobi potrditve, da se ga sprejme tudi kot enakovrednega in odgovornega partnerja v dejavnosti, seveda kolikor je to mogoče, da se njegovo energijo in iniciativnost usmerja na sprejemljive aktivnosti. Otroka spodbujamo, da sam sprejme odločitve in deluje v skladu z njimi, mu omogočimo doživljanje uspehov, po drugi strani smo tolerantni do manjših nesreč ali napak, pohvalimo trud, čeprav ni končnega rezultata. Ob ustrezni razrešitvi krize se razvije namernost, ki se kaže kot sposobnost postavljanja in sledenja ciljem, ki so smiselni, realni in socialno sprejemljivi.

Delavnost nasproti manjvrednosti: Delovanje otrokovega jaza se kaže kot težnja po pridobivanju konkretnih in smiselnih spretnosti ter znanj, ki jih ceni družba, v kateri otrok živi. Izraža se v pozornosti, vztrajnosti, sodelovanju, spoštovanju pravil. Pomemben dogodek v tem obdobju je šola. Otroku so pomembni dobro opravljena dejavnost, uspeh, socialno priznanje. Je občutljiv na neuspeh in če sam ali drugi ocenijo, da ni kompetenten, da ne dosega standardov, da ne deluje primerno, da je len, se doživlja manjvrednega. Nova moč jaza, ki jo lahko pridobi, je kompetentnost. Gre za videnje sebe kot zmožnega obvladati spretnosti in dokončati zastavljene naloge. Za pridobivanje te moči je bistven tako lasten trud kot opora iz okolja. Otroka spodbujamo, priznamo trud in najmanjši napredek, iščemo njegova močna področja, mu pomagamo postaviti in doseči realne cilje. Po drugi strani pa lahko pride do pretiranega posvečanja učenju, delo je edina vrednota, zato se zanemari medosebne odnose, igro in ustvarjalnost.

Identiteta nasproti identitetni zmedenosti: Mladostnikov ego oz. jaz deluje tako, da skuša deliti sebe s pomembnimi drugimi (ljudmi, stvarmi, idejami). Za to obdobje sta značilna povečana spolna energija in pospešen telesni razvoj. Mladostnik se težko doživlja kot kontinuirano celoto. Zaveda se, da morebiti ne bo mogel zadovoljiti družbenih pričakovanj in najti svojega mesta v družbi. Obremenjen je z opredelitvijo med številnimi možnostmi in včasih ne ve, kako izpeljati to, za kar se je odločil. Ker je negotov glede tega, kaj in kdo je ter kdo naj postane, teži k poistovetenju z drugimi. Pomembni v tem obdobju postanejo vrstniki. Nudijo mo oporo, razširjajo vrednote in drugačne načine vedenja, so vir socialnega učenja in razvijanja različnih spretnosti. Oblikovati mora spolno, poklicno in vrednostno identiteto. Če je mladostnik pri tem uspešen, razvije trden občutek lastne identitete, v nasprotnem primeru pa zmedenost, ker se ne more odločiti med vlogami in možnostmi, ki se mu ponujajo. Starši morajo najti ustrezno ravnotežje med pretirano strogo in pretirano popustljivo vzgojo. Pretirana strogost in omejevanje neodvisnosti lahko po eni strani zadušijo samostojnost, samozavest ali po drugi strani še povečajo kljubovalnost. Pomembno je, kako je mladostnik razrešil prejšnje krize, kakšno je njegovo zaupanje vase in svet, kakšno voljo ima, kakšna je njegova iniciativnost, marljivost, kompetentnost. Pretirano popustljivost lahko doživlja, kot da je staršem vseeno in je zato negotov. Lahko pride do pretiranega poistovetenja z drugimi, izgube lastne individualnosti in slepega podrejanja, ali po drugi strani do netolerantnosti do tistih, ki so drugačni. Uspešna razrešitev krize pomeni novo moč jaza – zvestobo, ki se nanaša na sledenje načinu življenja, za katerega se je mladostnik opredelil.

Intimnost nasproti izolaciji: Prevladujoči način delovanja jaza je deliti sebe z drugim. Posameznika vodi težnja, da bi svojo identiteto delil s partnerjem v intimni zvezi. Tega je zmožen le tisti, ki je izoblikoval trdno identiteto, v nasprotnem primeru predstavlja vzajemnost nevarnost za dezorganizacijo njegove identitete, da se izgubi. Razrešitev v

pozitivni smeri predstavlja novo moč jaza – ljubezen. Neuspešna razrešitev se kaže kot izolacija, odmaknjenost od drugih in ukvarjanje s samim seboj.
Ustvarjalnost nasproti stagnaciji: Delovanje jaza se razširi v zaščito in vodenje drugih, v skrb za družbo, v produktivnost in ustvarjanje stvari ter idej. Po drugi strani zahteva takšno delovanje žrtvovanje lastnih potreb na račun zadovoljevanja potreb drugih. Pomemben dogodek predstavlja starševstvo in mentorstvo. Neuspešna razrešitev krize se kaže kot zadovoljevanje le lastnih potreb in pričakovanje, da morajo drugi skrbeti zanj, kar vodi do stagnacije v razvoju. Novo moč predstavlja skrb za druge.
Integriteta nasproti obupu: Prevladujoči način delovanja jaza oz. ega je usmerjenost v iskanje smisla v preživetem življenju. Posameznik v pozni odraslosti se sprašuje, ali je njegovo življenje imelo smisel in vrednost. Soočanje s pozitivnimi in negativnimi vidiki ter s spoznanjem, da življenje morebiti ni bilo to, kar naj bi bilo, vodi do nove krize. Uspešna razrešitev pomeni sprejetje sebe in svojega življenja, zavedanje in sprejemanje napak, razvijanje spoznanja o povezanosti sebe z drugimi ljudmi in družbo. Razvije se nova moč – modrost. Neuspešna razrešitev se kaže kot zavračanje svojega življenja in drugih ljudi, obup, negativizem, zamerljivost, sovražnost in lahko tudi nazadovanje na otroško odvisnost.

Desmond Morris (1971 v Ule, 2009) trdi, da gre vsakdo izmed nas skozi tri razmerja vezanosti – avtonomija, ki jih ponazarjajo naslednje tri metafore:

- »trdno me drži«,
- »spusti me«,
- »pusti me samega«.

Ta krogotok je posebno lepo viden v otroštvu, ko se otrok premika iz faze »trdni me drži« v fazo raziskovanja okolja in upravljanja s seboj in svetom v smislu »bom sam«. Že pri otroku se tudi vidi, da potreba po neodvisnosti, ki se počasi poraja, ni navzoča v vseh situacijah in odnosih. Otrok, ki zvečer vztraja, da se »bo sam« oblekel, jedel, se umil, lahko zjutraj, ko ga oče pelje v vrtec, stiska k njemu in si želi »trdno me drži« ali »ostani z menoj«. V puberteti nastopi obdobje »pusti me pri miru«, ko najstnik nenadoma noče več iti s starši na počitnice, obiske, druženja. Čeprav je tak odziv za starše boleč, je za mladostnike ob prehodu iz otroštva v odraslost in samostojnost nujen. Če si pubertetnik želi »biti sam« v odnosu do staršev, pa je njegova drža do vrstnikov »trdno me drži«. Povezanost z vrstniki je v tem obdobju življenjskega pomena za razvoj identitete mladostnika ter za raziskovanje in učenje nove vrste intimnosti in soodvisnosti v odnosih. Prav tako kot mora mladostnik preiti fazo osamosvajanja od staršev, je pomembna faza povezanosti z vrstniki. Mladostniki, ki nimajo možnosti preživeti obeh faz, imajo težave z osamosvajanjem od simbiotske navezanosti na starše.(Ule in Miheljak, 1995, v Ule, 2009) V odraslosti se krog bližine in distance lahko ponovi na primer v partnerskih odnosih, kjer težnjo »trdno me drži« praviloma spremlja tudi želja po neodvisnosti in avtonomiji. Ta potreba po avtonomiji je lahko nezdružljiva s težnjo po soodvisnosti in lahko vodi do razpada odnosa. Lahko pa se odnos razvije v novo obliko, ki bo morda celo okrepila intimnost med partnerjema. (Ule, 2009)

1.1.8.2 Odnos med starši in otroki

Odnos med starši in otroki se začenja ob otrokovem rojstvu in ponavadi traja do smrti staršev, vendar ima več faz. Na začetku gre predvsem za veliko in vsestransko odvisnost otroka od staršev. Otrok se postopoma osamosvaja. Po koncu mladosti se ponavadi osamosvoji in zapusti družino staršev. Ta razvoj pogosto spremljajo večje ali manjše krize, zlasti v adolescenci. Te krize se težke tedaj, kadar starši ne morejo več slediti razvoju in spremembam

otroka. Mladostniki in odrasli sčasoma zavzamejo enakopravnejši odnos s starši. V starosti otroci pogosto postanejo skrbniki svojih staršev, ti pa so odvisni od njih. (Ule, 2009)

1.2 ŠPORT

Definicija športa po Slovarju slovenskega knjižnega jezika je: »Po ustaljenih pravilih izvajana telesna dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje, razvedrilo« (SSKJ, 2000).

Danes šport iz leta v leta pridobiva na veljavi. Ljudje se čedalje bolj začenjajo zavedati, da brez redne rekreacije in zdravega prehranjevanja ogrožajo svoje zdravje. Človekov tempo življenja je vse hitrejši, mnogo starejših je preprosto preveč zaposlenih s službo, čedalje več mladih pa preživlja popoldneve v dnevnih sobah ob gledanju televizije ali za računalnikom med igranjem igric. Na to opozarja med drugim tudi Krevsel (2008), ki med drugim pravi, da med najbolj škodljive vplive, ki so jim danes izpostavljeni zlasti otroci v urbanem okolju, sodijo: televizija, DVD in video, smešenje, prezahtevna pomenska vzgoja, računalniške igre, alkohol, kajenje, mamila, duševne sanje, radioaktivnost okolja ter ekologija kot čistost okolja. Poleg tega pa se je v zadnjih nekaj letih odprlo mnogo restavracij s hitro prehrano, katera pa seveda ni ravno kakovostna, vsebuje veliko holesterola in maščob, kar se ne nazadnje vidi tudi v naraščanju debelosti tako med mladimi kot med starejšimi prebivalci Slovenije. Kot so že ugotovili Starc, Strel in Kovač (2010, v Krevsel, 2008), je bil v šolskem letu 2007/2008 namreč največji negativni prirast teže pri mladostnikih med devetim in enajstim letom, ter pri petnajstih letih, glede na leto 2006/2007. Prirastek teže se je gibal nad 1%. To je seveda na nek način pričakovano, po mojem mnenju se bo ta trend le še stopnjeval, vse dokler se ljudje ne bodo začeli zavedati pomembnosti športne rekreacije in zdravega prehranjevanja.

Da pa bi dosegli spreminjanje tega trenda, moramo ljudje začeti sprejemati šport kot vrednoto, kot dodano vrednost našemu načinu življenja, ne pa kot nujno zlo, ob katerem se le potimo in smo zadihani. (Krevsel, 2008)

1.2.1 Vrednote v športu

Športne vrednote in vzorci obnašanja niso le delna odslikava, marveč popolnoma zastopajo družbeno sprejemljive in zaželene vrednote in norme. Prav šport s pojmom tekmovalnosti in dosežka predstavlja idealno področje reflektiranja družbenega pogleda na svet. (Doupona Topič, 2010)

Danes nam šport lahko da veliko več kot le zdravje. S pomočjo športa lahko namreč tudi vzgajamo lastne otroke. Le-ti se namreč ob udejstvovanju v športu naučijo veliko pozitivnih vrednot, kot so:

- pozitivna naravnanost,
- fair play,
- nesebičnost,
- pomoč drugim,
- pripadnost,
- spoštovanje nasprotnika,

in še bi lahko našteval. Športniki imajo možnost, da s svojimi potezami lahko vplivajo na množice. Mnogo ljudi ima svojega idola v nekem športniku. Sledijo mu v obnašanju, načinu

govora, odnosu do drugih, celo v pričeskah. Mladi se mnogokrat poistovetijo z njim, kar pa seveda ni nujno dobro. Predvsem starejši morajo veljati za zgled mlajšim; živeli naj bi športno življenje, brez pijančevanja, kajenja in podobnih nešportnih stvari. V današnjem času se dogaja tudi nasprotno. Velikokrat zasledimo novice o zabavah med športniki, na katerih je prisotna celo droga, športniki padejo na doping testih, pa vse zakonske afere, ki so zadnje čase aktualne predvsem v Veliki Britaniji, dvignejo veliko prahu tudi med mladimi. Vse to vpliva tudi na mlade in njihove sovrstnike, ki se ukvarjajo s športom, kar pa seveda ni dobro.

Na srečo pa je veliko športnikov, tudi mladih, ki imajo visoke moralne vrednote, ki v želji po čim boljšem ne pozabijo na »fair play«. Takšne primere se skuša spodbujati tudi v Sloveniji, na primer Zavod za fair play in strpnost v športu Sportikus podeljuje priznanja za športne poteze slovenskih športnikov. (www.sportikus.org)

Lep primer, kako lahko športniki s svojimi vrednotami pripomorejo k boljšemu okolju, predstavlja zeleni kodeks, ki pravi, da naj vrhunski športniki izkoristijo svoj status za promocijo ekoloških vrednot, ter se obnašajo okolju prijazno na in izven športnih prireditev in igrišč. Hkrati pa je tudi zaželeno, da sodelujejo v akcijah za zaščito okolja in podpirajo okolju prijazno športno opremo in drugo tehnologijo. (Sportikus, 2011)

1.2.2 Športnikova osebnost

Vsak vrhunski športnik mora imeti določene lastnosti. Med te spadajo intelektualne in motorične sposobnosti, ustrezna motivacija, dobre delovne navade in prave osebnostne lastnosti. (Tušak in Tušak, 2003)

Osebnost zajema notranje oz. psihične in zunanje oz. telesne, organske in vedenjske vidike. Vključuje športnikov značilen telesni videz in njegovo obnašanje, hkrati tudi njegove doživljajske vidike, njegovo individualnost, čustva in motivacijo, vrednote in misli. Raziskav, ki bi se ukvarjale z identifikacijo osebnosti športnikov oz. z iskanjem njihovih posebnosti v primerjavi z nešportniki, je kar precej. Nekatere izmed ugotovitev si sicer nasprotujejo, kar je v veliki meri posledica v raziskavah uporabljenih različnih vzorcev, kljub vsemu pa lahko govorimo o nekaj konsistentnih ugotovitvah. Športniki so praviloma:

- bolj odprti navzven v komunikaciji z okoljem,
- imajo višjo potrebo po storilnosti,
- imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji,
- so bolj agresivni,
- imajo boljšo emocionalno samokontrolo in so bolj čustveno stabilni,
- manj anksiozni,
- bolj samozavestni in izražajo več zaupanja vase,
- bolj dominantni,
- izražajo večjo stopnjo odgovornosti.

Obstajajo tudi razlike med vplivi na osebnost, in sicer glede na to, s katero športno panogo se športnik ukvarja. Tu glavne razlike izhajajo med športniki ekipnih in športniki individualnih športnih panog. Za športnike ekipnih športnih panog so izrazito pomembne:

- dobre socialne lastnosti,
- socialna inteligentnost,
- sposobnost učinkovitega komuniciranja,
- vodenje,

- reševanje konfliktov,
- frustracijska toleranca in
- občutljivost na lastne probleme in probleme drugih.

Pri športnikih individualnih športnih panog so v ospredju naslednje lastnosti:

- dominantnost,
- težnja po individualnosti, ki včasih meji celo že na sebičnost,
- vztrajnost,
- sposobnost samokontrole in samomotivacije,
- samoodgovornost.

Precejšnje razlike v osebnosti pa lahko iščemo tudi med športnimi panogami, kjer prihaja do neposrednega telesnega kontakta, in tistimi, kjer do tega ne prihaja. Predvsem lahko tu iščemo razlike v večji agresivnosti in sovražnosti pri športih s telesnim kontaktom. (Tušak, 1993)

Očitno je, da se osebe, ki se aktivno ukvarjajo z nekim športom, precej razlikujejo od rekreativcev in ostalih, ki se s športom ne ukvarjajo. Poleg omenjenih značajskih in motivacijskih lastnosti ter temperamenta se seveda razlikujejo tudi v telesnih značilnostih in predvsem nekaterih zaznavno–motoričnih in intelektualnih sposobnostih, recimo, hitrost vseh vrst reakcije je praviloma večja vsaj pri uspešnih športnikih, pogosto pa se znajo tudi veliko bolje sprostiti in predvsem skoncentrirati. (Tušak in Tušak, 2003)

Havelka in Lazarevič (1981, v Tušak in Tušak, 2003) navajata, da so raziskave potrdile obstoj nekaterih razlik med osebnostjo športnikov in ostalimi. Obstaja več poizkusov pojasnjevanja teh podobnosti in razlik. Najbolj sprejemljiva je trditev, da športna dejavnost predstavlja določene značilnosti osebnosti. Stil življenja, ki predvideva ukvarjanje z vrhunskim športom, verjetno neobhodno zahteva nekatere osebnostne značilnosti, oz. bolje rečeno, osebnostne predispozicije, zato lahko govorimo o specifični osebnostni strukturi športnika. Vendar pa lahko zaključimo, da obstaja obojestranska zveza med športnikovo osebnostjo in športno – tekmovalno aktivnostjo. Specifične vsebine osebnosti določajo športnikov uspeh v športu, športna aktivnost pa povratno vpliva na gradnjo in razvoj nekaterih vsebin, ki v nadaljnjem razvoju in vedenju postanejo del športnikove osebnosti.

1.2.3 Šport in otroci

Danes šport ni več le domena odraslih moških in žensk, v šport se vključuje čedalje več mladostnikov in predvsem otrok. Predvsem organizirane športne dejavnosti za najmlajše nas lahko skrbijo. Martens (1986, v Lee, 1993) je ugotovil, da se v Združenih državah Amerike organizirajo tekmovanja že za dečke, ki so stari komaj tri leta! Hkrati pa je bilo ugotovljeno, da otroci, raje kot v vsem drugem, sodelujejo v tekmovalnih športih, kot pa da bi si izkušnje nabirali kje drugje. Duda (1981, v Lee, 1993) je naredila raziskavo v severnoameriških srednjih šolah, da bi ugotovila, ali je najstnikom bolj pomembna uspešnost v športi ali pri pouku. Ugotovila je, da bi fantje raje videli, da bi bili uspešni na športnem igrišču, da bi premagovali svoje sovrstnike, kot pa da bi bili uspešni pri pouku. Zanimivo je tudi to, da so si dekleta ravno tako izbrala uspešnost v športu kot uspešnost pri pouku. Edino, čemur so se dekleta hotele izogniti, je tekmovanje »ena na ena« s svojimi sovrstnicami. Hkrati so fantje povedali, da jih je neuspeh v športu prizadel bolj kot neuspeh na kateremkoli drugem področju. Hkrati so dodali, da bi raje bili neuspešni pri pouku kot pa pri športu. Dekleta so nasprotno od fantov dejala, da bi raje videla, da bi bila neuspešna pri športu kot pa pri pouku. Šport je hkrati zelo pomemben v smislu psihološkega razvoja mladostnikov. (Lee, 1993) Bolj

uspešni športniki mladostniki so veliko bolje sprejeti med sovrstniki, kot pa tisti, ki jim šport ne gre ravno najbolje od rok. Hkrati lažje dobivajo nove prijatelje, širijo poznanstva in podobno. Otroci, ki niso ravno najbolje motorično razviti, niso tako uspešni v športu, težje dobivajo nove prijatelje in so lahko tudi osamljeni.

Iz zgoraj opisanega je razvidno, da je ukvarjanje s športom in uspešnost v tem zelo pomembna za otroke, saj vpliva na to, kako otrokova družba gleda nanj, vpliva na otrokovo samozavest in samokritičnost. V primeru neuspeha je torej šport glavni krivec za to, da se otroci soočajo z stresom in tesnobo. (Lee, 1993)

1.2.4 Motivacija v športu

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno, dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske vrste in človeka. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje. Pojem motiva predstavlja vse tiste organizmične dejavnike in dispozicije, ki narekujejo smer našega ravnanja in doživljanja.

Da bi lahko trener primerno motiviral svojega varovanca, se mora zavedati, da športnik ni motiviran s tem, kar že ima, pač pa s tem, česar še ni dosegel. Zato mora trener za motiviranje športnika vplivati na tiste njegove potrebe, ki so še nezadovoljene.

Vsak športnik zahteva lastno tehniko motiviranja. Hkrati pa ima vsak športnik svoje potrebe. Murray jih je klasificiral takole:

- potreba po prestižu, dosežku, uspehu, samopotrjevanju in dokazovanju,
- potreba po obrambi statusa, izogibati se ponižanja in premagovati poraz ali neuspeh,
- potreba po premoči nad drugimi, po dominantnosti ali biti podrejen drugim,
- potreba po vključitvi, formiranju emocionalnih odnosov z drugimi, prijaznost in sodelovanje z drugimi,
- potreba po pridobivanju (materialnih dobrin), urejanju stvari oz. ohranjanju stvari takšnih, kakršne so,
- potreba po raziskovanju, spraševanju, zadovoljevanju radovednosti, po razmišljanju.

Motivacijo lahko razdelimo v dva velika dela: zunanjo in notranjo. V zunanji motivaciji prepoznamo nagrade, denar in praktična darila, v notranjih izvorih pa lahko prepoznamo potrebo po uspehu, prepoznavanju in priljubljenosti. Motivacija mladih športnikov naj bi čim dlje ostajala notranja, saj bodo ob premiku k zunanji mnogi nekdanji (notranji) vzvodi motivacije odpadli. Vprašanje, ki se kmalu pojavi, je, kako motivirati športnika, ki že vse ima. Denarja in nagrad namreč ne moremo v nedogled povečevati, več kot biti svetovni ali olimpijski prvak pa tudi ni moč postati. Ostane torej le še notranja motivacija. Če jo športnik še ima, bo še znal napredovati, sicer pa bo »njegova zvezda« počasi utonila. (Tušak in Misija in Vičič, 2003) Običajno uspešni športniki pripisujejo neuspeh predvsem notranjim faktorjem, medtem ko neuspešni športniki iščejo vzroke neuspeha v zunanjih faktorjih. Prvo skupino športnikov je mnogo lažje motivirati kot drugo.

Za uspeh moštva je izredno pomembna skupinska motivacija, ki se nanaša predvsem na zadovoljstvo in ponos športnikov v moštvu. Trenerjeva strategija motiviranja ekipe mora vključevati tako individualen kot skupinski pristop. Zelo pomembno je, da ekipa ne podcenjuje ali precenjuje nasprotnika, saj je tako motivacija lahko prenizka.

1.2.4.1 Postavljanje ciljev

Ena najpomembnejših športnikovih aktivnosti v procesu motiviranja je postavljanje ciljev. Športnik si zastavi cilje in jih preko ustreznega vedenja poskuša doseči. Športniki si na poti do končnega cilja postavijo vmesne, lažje in hitreje dosegljive cilje. Osvojeni cilj pomeni pozitivno povratno informacijo, kar športniku dvigne moralo na poti k glavnemu cilju. Raziskave kažejo, da težki, toda specifični cilji vodijo k izboljšanju nastopa, kar posledično pomeni doseganje ciljev. Pomembno je, da si postavimo take cilje, ki zadovoljijo naše določene notranje potrebe. (Slobodnik idr., 2002)

Postavljanje ciljev upošteva naše sposobnosti, zanimanje in pomembnost določenih ciljev. Cilji, ki si jih zastavljamo, so lahko osebni, izobraževalni, lahko pa so povezani tudi s kariero, s tem, kar želimo doseči v našem poklicu (športu).

Kratkoročni cilji vsebujejo naše načrte za eno leto ali manj. Kratkoročne cilje si lahko postavimo vsak dan, tako da sami sebi sestavimo spisek vseh stvari, ki bi jih radi opravili v tem dnevu. Hkrati moramo sproti preverjati,ali te cilje dosegamo, in če jih ne, moramo ugotoviti, zakaj ne. Dolgoročni cilji pa za izpolnitev potrebujejo več časa, včasih celo več let (npr. izboljšanje časa na tek na določeni razdalji, pridobitev mišične mase ipd.). (Slobodnik idr., 2002)

Vsak cilj, ki si ga postavimo, mora biti točno določen, kar nam omogoča, da ugotovimo, kdaj smo ga dosegli. Kadar so cilji zelo splošni, ne moremo določiti, ali smo naš cilj dosegli ali ne. Kadar lahko opišemo, kaj naš cilj vključuje in določimo, kdaj ga bomo dosegli, lahko govorimo o specifičnem cilju. Če hočemo ugotoviti, kaj cilj ″imeti dobro življenje″ vključuje, je najbolje, če se vprašamo, kaj nam to dobro življenje pomeni, ter kako in kdaj do teh stvari priti. (Slobodnik idr., 2002)

Včasih je težko ugotoviti, kaj je res tisto, kar želimo sami in kar za nas želijo drugi. Pri doseganju ciljev bomo uspešni le takrat, kadar bomo zanje notranje motivirani. Kadar pa nam cilje postavljajo drugi, je motivacija zunanja, zunanjim sugestijam pa se največkrat na vso moč upiramo. (Slobodnik idr., 2002)

Če hočemo nek cilj doseči, pa včasih potrebujemo tako zunanjo kot tudi notranjo motivacijo. Npr. želimo dokončati šolanje, vendar nikakor ne maramo matematike in fizike. V tem primeru si moramo poiskati nekaj, kar nas bo motiviralo za učenje teh dveh predmetov. (Slobodnik idr., 2002)

Ko si zastavimo cilj, je pravilno, da določimo tudi korake oz. dejanja/aktivnosti, ki nas bodo do tega cilja pripeljali. Napačno bi bilo, če bi risali načrt brez ulic in cest, ki nas do cilja pripeljejo. Ko veš, kje na poti se nahajaš, je pot do cilja lažja, veš, koliko moraš še prehoditi, da do cilja prideš. Za vsak cilj, ki si ga postavimo, moramo določiti tudi korake, nekakšna navodila, ki nam kažejo, kaj moramo storiti, da cilj dosežemo. Priporočljivo je, da za vsak korak določimo tudi rok, v katerem ga bomo opravili. (Slobodnik idr., 2002)

S postavljanjem ciljev lahko dosegamo več, izboljšamo svojo aktivnost (performance), kakovost treninga, povišamo svojo motivacijo in svoj ponos in zadovoljstvo s samim seboj ter povečamo zaupanje vase. Raziskava, ki jo je leta 1983 izvedel Damon Burton (v Slobodnik idr., 2002), je pokazala, da so bili ljudje, ki so uporabljali tehniko postavljanja ciljev, v svojem življenju manj podvrženi stresu in anksioznosti, sposobni boljše koncentracije, bolj samozavestni, boljši v opravljanju aktivnosti, povezanimi s cilji in bolj zadovoljni s svojimi dosežki. (Slobodnik idr., 2002)

S tem, ko si zastavimo cilj in ugotovimo, v kolikšni meri smo cilj dosegli, ugotovimo, kakšen je naš napredek in kakšne so sploh naše sposobnosti. Pravzaprav dobimo samopotrditev, da smo sposobni, da smo lahko uspešni. (Slobodnik idr., 2002)

1.2.4.2 Kako izboljšati motivacijo pri športnikih

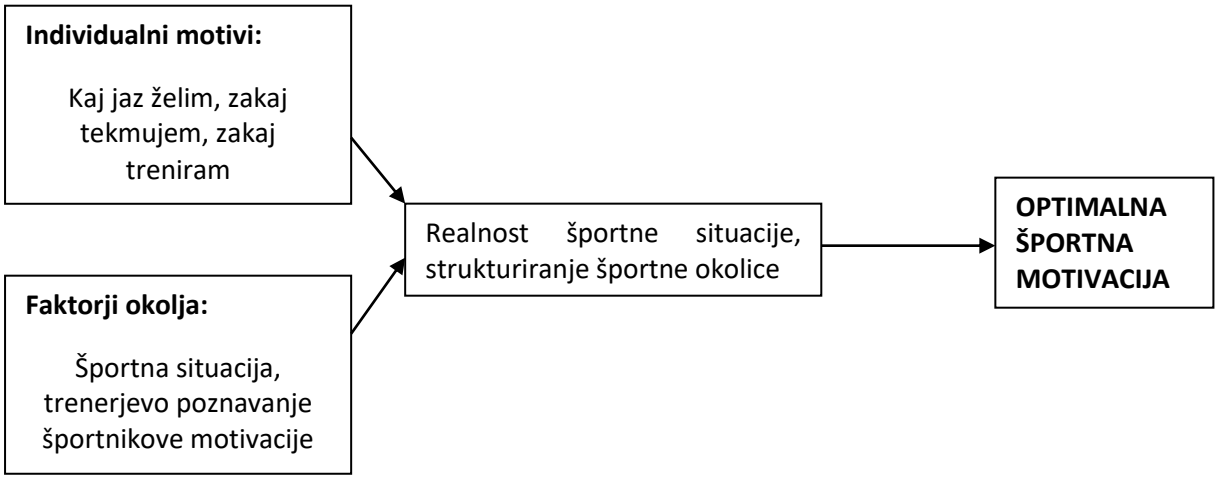
Trenerji želijo vedeti, kaj bi morali narediti, da bi dosegli optimalen športni nastop pri posameznikih, ki jih trenirajo. Trener mora razumeti razloge, ki so tekmovalca privedli v določen šport, mora pa biti pripravljen strukturirati tekmovalno okolje, kar omogoča pridobivanje določenih izkušenj, ki jih športnik morda potrebuje. Vse to lahko pomembno izboljša motivacijo športnikov. Motivacijo za udeležbo v tekmovalnem športu so kvalificirali v sedem glavnih sistemov:

- popolnost: dati športniku možnost, da naredi nekaj ekstremno dobro, oz. da je v nečem zelo dober,
- moč: možnost za športnika, da vpliva, spremeni in kontrolira mnenja in stališča drugih ljudi do sebe,
- senzacija, vznemirjenje: možnost za vznemirjenost, zanimivost in senzorne izkušnje primarno v zvezi z novostmi, negotovostjo in kompleksnostjo,
- neodvisnost: možnost, da športnik dela stvari samostojno, brez nasvetov ali kritik drugih,
- uspeh: možnost, da športnik doseže status, prestiž, spoznanje in socialno odobravanje za svoje dosežke,
- agresija: možnost, da športnik fizično dominira, da si podredi druge športnike in da jih osramoti, zastraši,
- združenje: možnost pridobiti, ohraniti in učvrstiti tople medosebne odnose.

Več ko trener ve o športniku kot človeku (ne le kot o športniku), večje možnosti za učinkovito motiviranje ima in daljši bodo učinki za motivacijo. (Psihologija športa, 2007/2008)

Shema optimalne športne motivacije (Tušak in Tušak, 2003):

Slika 1: Optimalna športna motivacija



1.2.5 Agresivnost v športu

V zadnjem času problemi agresivnosti in nasilja med mladimi vedno bolj intenzivno opozarjajo, da bo potrebno v družini in tudi v vzgojno–izobraževalnih ustanovah morda nekoliko predrugačiti in poudariti vzgojno funkcijo. Ob vse zahtevnejših učnih programih bo to seveda težka naloga. Seveda se vsi zavedamo, da povečevanje znanja na račun zanemarjanja vzgoje ni koristno, a to je pač najlažja pot in mnogi se je vse preveč pogosto tudi poslužijo. Še posebno v vrhunskem športu z željo po dosežkih pogosto opravičujemo »pozabljanje vzgoje«. Agresivnost je v športu in tudi nasploh v življenju koristna zgolj takrat, kadar je v mejah socialno dovoljenega in kadar ima človek nad njo absoluten nadzor. Kako mu v tem pomagati, pa je pogosto eden izmed ključnih vidikov starševskega in trenerskega posredovanja. (Tušak, Tušak in Tušak, 2003)

Športniki postanejo agresivni predvsem zato, ker:

- so se iz preteklih izkušenj naučili agresivnosti,
- so bili v preteklosti nagrajevani za določene agresivne reakcije in
- ker jih okolica neposredno vzpodbuja k agresivnosti.

Agresija je v športu definirana kot nekakšno nasilje, ki ga skuša posameznik vsiliti nasprotniku, tako fizično kot verbalno. Agresivnost ni odnos, temveč predstavlja agresivno vedenje z namenom, da bi posameznika poškodovali. (Leunes in Nation, 1989, v Tušak in Tušak, 2003) Definicija se ne nanaša samo na igralca oziroma športnika v času igre, temveč tudi na trenerje in občinstvo.

Največkrat je namen agresije v športu doseči gol in potem tudi priznanje trenerja, občinstva in podobno. Nasilje je definirano kot nasilno vedenje v športu, ter fizično ilegalno in sovražno dejanje agresije. V primeru, ko posameznik nima namena poškodovati nasprotnika, temveč je njegov edini namen doseči gol, potem ne govorimo o agresivnem vedenju. V takem primeru, ko ne govorimo o agresiji, je namen posameznika pokazati svojo dominantnost nad nasprotnikom v igri. (Thirer, v Tušak in Tušak, 2003)

Goldstein in Arms (1971, v Tušak, 2003) sta ugotovila različen porast agresivnosti v različnih športnih panogah. Take raziskave kažejo, da obstajajo razlike med posameznimi športnimi panogami v pojavu agresivnosti. Seveda na to vplivajo pogostost medsebojnega stika, vpliv trenerja na športnikovo agresivnost itd.

Mlad športnik je bolj spontano agresiven do sovrstnika kot pa do športnika z določeno avtoriteto. Kadar bo agresiven do športnika z avtoriteto, bo imel močnejše občutke krivde. Kadar otrok v določeni športni situaciji zaradi agresivnosti doživlja premočne občutke krivde, se pogosto neha udejstvovati v tej športni panogi (pravi, da mu šport ni več všeč), ali pa agresivnost preusmeri na druge cilje. Če pa v športu ne doživlja občutkov krivde, se lahko ob zaključku kariere pojavijo določeni prilagoditveni problemi. Poleg osebnostne lastnosti agresivnosti, ki vsekakor vpliva tudi na športnikovo agresivnost, pa v športni situaciji pomembno vlogo igrajo še nekateri drugi dejavniki agresivnosti. (Tušak in Tušak, 2003)

V prvo skupino dejavnikov spadajo športno-tekmovalni pogoji:

- tesnost izida,
- kraj igranja,
- rezultat tekmovanja,

- stopnja fizičnega kontakta.

Medosebni kontakt igri povečuje verjetnost agresivnega dejanja. To so pokazale številne raziskave, ki potrjujejo, da več kot 75 odstotkov vseh težjih poškodb v profesionalnem športu izvira iz medsebojnega stika.

V drugo skupino dejavnikov spadajo udeleženci v športu:

- soigralci (preko sprejemanja in zavračanja agresivnosti),
- sodniki (preko kaznovanja oziroma nekaznovanja),
- trenerji (preko spodbujanja agresivnega vedenja),
- gledalci,
- sredstva množičnega obveščanja (preko agresivnih športnih vzornikov, ki jih nudijo gledalcem).

Na agresivnost v športu v veliki meri vpliva tudi različnost v obravnavanju in nagrajevanju agresivnih vedenj. V nekaterih športnih panogah neposredno agresivnost v obliki agresivnih fizičnih dejanj proti nasprotniku spodbujajo celo pravila (ameriški nogomet, boks, judo, ipd.), medtem ko je v drugih panogah smer in intenziteta agresivnosti odvisna od stopnje tolerantnosti gledalcev, sodnikov in soigralcev (nogomet, košarka, vaterpolo, ipd.). V tej skupini športnih panog se pojavlja problem, kako obvladovati agresivnost. Bryant J. Cratty (1983, v Tušak in Tušak, 2003) je poskušal strniti intenziteto agresivnosti, ki je regulirana s pravili in značilna za posamezne športne panoge. Ugotovil je, da sta glede na stopnjo agresivnosti najbolj agresivni športni panogi ameriški nogomet in boks, z omejeno agresivnostjo jima sledita košarka ter nogomet, posredna agresivnost do nasprotnika je prisotna pri odbojki in tenisu, do objektov so agresivni igralci golfa, malo opažene agresivnosti pa je v umetnostnem drsanju.

Omenjena agresivnost je značilna za tiste športe, kjer športnik mora biti agresiven, istočasno pa stroga pravila določajo mejo agresivnosti. Tako se igralci naučijo, kako fizično zaustaviti nasprotnika, hkrati pa se držijo pravil. Pri posredni agresivnosti do nasprotnika se športnikova agresivnost prenaša na nasprotnika običajno preko žoge. Posredna agresivnost do objektov se kaže tako, da nasprotnik agresivnosti ne občuti, saj se energija udarjenega orodja ne prenese na njih, temveč na drugo okolje, na primer travnik. Za nekatere športne panoge pa je značilno malo opažene agresivnosti, ker se agresivnost v teh športih ne more izraziti niti do nasprotnika niti do okolja.

Med mnogimi dejavniki, ki vplivajo na agresivnost v športu, so tudi krivične sodniške odločitve. Bistvo je v percepciji krivice. Zaznana krivica bo toliko verjetneje vodila v agresivnost, kolikor bolj je frustrirajoča. Med agresivnostjo in percepcijo sodniške napake obstaja neposreden odnos. (Tušak in Tušak, 2003)

1.2.6 Usklajevanje šole in športa

Kajtna in Jeromen (2007) pravita, da čeprav je redko omejeno, sodi med pomembnejše vidike ukvarjanja s športom pri mladih tudi usklajevanje šolskih obveznosti z le-tem. Ukvarjanje z večino tekmovalnih športov zahteva precej predanosti, veliko dela, časovno dolgotrajne treninge in tekmovanja in zgodnje intenzivno vključevanje. Športniki imajo zato manj časa za šolsko delo – pisanje nalog, učenje, ponavljanje, obiskovanje predavanj,… To je za mladostnika precej stresno, vendar ta stres lahko premagamo s pomočjo dobre organizacije. V športu se namreč mladi že zelo zgodaj naučijo pametno razporejati svoj čas in ga dobro

izkoristiti. Dobro vedo, da imajo popoldne le omejeno količino časa (ponavadi ne več kot dve do tri ure) za naloge in učenje in ta čas potem tudi izkoristijo na tak način, da opravijo svoje obveznosti. Pri organizaciji časa pride zelo prav vodenje dnevnika ali urnika, s katerim si svoj čas razporedimo. Pogosto so prav športniki med najbolj uspešnimi učenci – predvsem zato, ker znajo organizirati svoj čas in ga znajo tudi izkoristiti. Kadar športniki prekinejo kariero zaradi pomanjkanja časa za šolske obveznosti, je večkrat učinek ravno obraten: zaradi občutka, da imajo zdaj časa na pretek, ga slabše izkoristijo in pričakovanega izboljšanja v šoli največkrat ni.

Šport nam poleg zdravega telesa, druženja in spoznavanja lastnih zmožnosti nudi tudi možnost za učenje življenjsko pomembnih spretnosti, kot so organizacija, načrtovanje lastnega časa, natančnost, vztrajnost in skrbnost. (Kajtna in Jeromen, 2007)

1.3 DRUŽINA IN ŠPORT

Vključevanje staršev v delo z mladimi je zelo pomembno. Toda v nekaterih panogah, zlasti v tistih, kjer je potrebna velika gmotna udeležba staršev, prepogosto srečujemo ambiciozne starše, ki si želijo, da bi njihov otrok dosegel vrhunske rezultate, ne glede na otrokov telesni in duševni razvoj, hkrati pa se ne ozirajo na pravila stroke, zdravja, moralnih in vzgojnih smotrov. (Petrović in Doupona, 2000)

Sprašujemo se, kako in kje se vse začne, kdo je pobudnik, da se posameznik odloči za šport, ga začne gojiti kot sestavni del življenja, kot sredstvo, ki motivira, koristi in tudi osrečuje. Starši imajo pri tem gotovo ključno vlogo. Slednji so torej tisti, ki svojega otroka navdušijo za šport, saj sami vedo, da športna aktivnost pozitivno vpliva nanj, jih mentalno stimulira, navaja na timsko delo, jim pomaga znebiti se agresivnosti, omogoča druženje z vrstniki, izgrajuje samozavest, navaja na disciplino, ipd. Naučiti otroka ukvarjati se z nekim športom je cilj, ki si ga postavijo starši, ne pa otrok – njega zanima predvsem ukvarjanje s športom, raznolikost in kakovost procesa ter izkušenj, ki jih na tej poti dobiva in ne cilj kot končni produkt. Starši imajo še posebej pomembno vlogo pri blaženju učinkov, ki jih imajo lahko na otroka vsi dejavniki, ki so vključeni v njegovo športno kariero in nanjo vplivajo. (Mislej, 2007)

1.3.1 Socializacija

Socializacija in povezanost ljudi v skupine (tudi športne) je pomembna tako s psihološkega kot z vzgojnega vidika, predvsem pa zaradi pomena, da človek kot sestavni del družbe potrebuje za normalen razvoj okolje, družbo, kajti le-to mu omogoča komuniciranje z zunanjim svetom. Tako posameznik razvija svoje aktivnosti najprej v krogu družine in njenem neposrednem okolju (primarna socializacija), kasneje pa prostorsko in vsebinsko razširi svoje delovanje v različne družbene skupine. (Doupona in Petrović, 2000)

Socializacija je proces, pri katerem se posameznik uči kulture svoje družbe. Primarna socializacija je najvažnejši aspekt procesa socializacije in se odvija v času otroštva običajno znotraj družine. S tem da otrok reagira na odobravanje in neodobravanje svojih staršev, s tem, ko jih oponaša, se otrok uči jezika in temeljnih obrazcev svoje družbe. Na osebnost delujejo različni zunanji dejavniki, kot so denimo starši, skupina vrstnikov (to je skupina, ki živi v podobnih okoliščinah in je ponavadi iste starosti), klubski prijatelji, šolski sistem,… Znotraj svoje skupine vrstnikov, v interakciji z ostalimi in z igranjem otroških iger se otrok uči prilagajati veljavnim običajem družbene skupine. S tem se tudi nauči, da življenje v družbi

temelji na določenih pravilih. Vse to pa še ne pomeni, da je socializacija omejena samo na obdobje otroštva. Socializacija je nesporno proces, ki traja vse življenje. (Doupona in Petrović, 2007)

Ni dvoma, da lahko šport in še posebej igra, služita kot učinkovito sredstvo socializacije. Vendar pa velja omeniti tudi pritisk odraslih na otrokovo športno udejstvovanje, s čimer pogosto pretirano razvijajo tekmovalno obnašanje. Otroci postajajo bolj pozorni na zmagovanje in dobro igranje kot pa na poštenost in zabavo, to pa je tudi njihov »davek« na socializacijske težnje današnje družbe. (Doupona in Petrović, 2007)

1.3.2 Otroci in šport

V mnogih športnih zvrsteh imamo otroke, mladino, ki dosegajo v svetovnem merilu v svojih kategorijah vrhunske rezultate, ko pa bi jih morali potrditi v članski kategoriji, jih ni več v športu ali pa dosegajo prej podpovprečne kot povprečne rezultate. Sicer obstajajo izjeme, za vse ostale pa velja ugotovitev: »Pregorele so jim varovalke.« (Doupona in Petrović, 2000).

V nekaterih panogah, zlasti v tistih, kjer je potrebna velika gmotna udeležba staršev, prepogosto srečujemo ambiciozne starše, ki želijo v svoji vnemi, da bi njihovi otroci dosegli čim hitreje vrhunske rezultate, ne glede na pravila stroke, zdravja, moralne vrednote, vzgojne smotre, skratka ne glede na telesni in duševni razvoj in njegovo ravnovesje pri odraščajočem otroku. Prvak v mlajših selekcijah pomeni za take starše že zagotovljeno vstopnico v višjih kategorijah. Samo zmage in uspehi so kazalci, ki jih taki starši priznavajo. Med njimi so celo posamezniki, ki pošiljajo trenirat bolne otroke in tudi taki, ki so pripravljeni dati svojim otrokom nedovoljena poživila. Tragično, vendar žal resnično. Ironija pri vsem tem je, da so to straši, ki praviloma nikoli niso trenirali kakšnega športa. (Doupona in Petrović, 2007)

1.3.3 Šport kot dejavnik vzgoje

Ob nespornem dejstvu, da je mladost (0-18 let) odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebnosti, obstaja del te podobe, ki jo je mogoče oblikovati edino s sredstvi, ki jih uporablja šport, to je s specifičnimi gibalnimi dejavnostmi. Premajhno prisotnost specifičnih gibalnih dejavnosti v vzgoji doraščajoče mladine, ali popolno odsotnost kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti, saj je njihov vpliv z napredovanjem otrokove rasti in dozorevanja vse manjši. Kot kažejo raziskave, je najučinkovitejši vpliv športnih stimulusov do tretje leta, učinkovit med 3. in 6. letom, nato pa postopoma pada. Šport udejanja svoje učinke na otroka predvsem z motoričnimi sredstvi, prav tako pa vpliva na človekovo biološko, psihični in socialno sfero. Učinki športne motorične dejavnosti vplivajo tudi na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini. Vzgojni potencial športa se izraža v vedenjski samokontroli, moralnem, etičnem in estetskem presojanju. Športna dejavnost je (lahko), zlasti zaradi dejstva, da imajo otroci šport praviloma radi, ob primernem sodelovanju vseh družinskih članov pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije, ki ji mnogi sodobni civilizacijski, zlasti proizvodno-potrošniški dejavniki niso naklonjeni. (Doupona in Petrović, 2007)

Vse več staršev se zaveda, da je šport lahko pomemben dejavnik vzgoje mladih, da jih vodi mimo nevarnih čeri socialno-patoloških vedenjskih vzorcev. Vse pogosteje je v model življenja sodobnih družin vtkana misel, da lahko pomeni šport pomemben element kakovosti življenja, ki je bila, tudi v športu, doslej tolikokrat izničena. Vse več družin se zaveda brez vrednosti doslej toliko prisotne kolikosti, ki je izražala v svoji končnici k poveličevanju materialnega bogastva in v odsotnosti duhovnega. (Doupona in Petrović, 2000)

1.3.4 Odnos mlad športnik - starši

Bolj ko je otrok v neko aktivnost (šolo ali šport) intenzivno vključen, večji so lahko tudi vsakodnevni konflikti, v katere so otrok zapleta s starši. Tovrstni konflikti so predvsem posledica vsakodnevnega stresa, ki mu je otrok izpostavljen zaradi hudih telesnih in psihičnih obremenitev ob združevanju najrazličnejših obveznosti. Konfliktne situacije med otrokom in starši se pogosto pojavljajo tudi v izjemno kompatibilnih odnosih, kjer je komunikacija med starši in otrokom zelo dobra. Gre za posledico konflikta stališč. Starši, podobno kot ostale avtoritete, velikokrat upoštevajo pravilo, da je treba obremenitev za dosego visokih ciljev zviševati tako dolgo, da dosežemo višjo raven storitve, otrok pa skuša razmerje uspeha in vloženega napora čim bolj optimizirati, rad bi delal čim manj za čim večji uspeh. Na tej poti doseže točko, ko naraščanje obremenitev z vajo, treningom ali čem podobnim postane problem, čeprav bi se dosežki s tem izboljšali. Otrok zato stalno išče lažje izhode v taki stresni oziroma konfliktni situaciji, starši pa neredko tega nočejo sprejeti in zahtevajo od njega, da potrebam teh dejavnosti sledi. Praviloma tega problema ni mogoče rešiti z racionalizacijo dela, pač pa predvsem s povečevanjem obremenitve, a žal otroci teh izkušenj zaradi rosne mladosti še nimajo, pa tudi neredko so cilji zanje preprosto previsoko postavljeni, ker so plod starševskih interesov in želja. Dokler otrok tega ne sprejme, bo prihajalo do konfliktov oziroma bo pri doseganju teh višjih ciljev neuspešen. Drugi konflikt med obema udeležencema je globlji. Oba hočeta doseči uspeh in samopotrditev. V trenutkih uspeha v aktivnostih največkrat hudih problemov ni, medtem ko pa ob neuspehu starši neredko valijo krivdo zanj na otroka, kot da bi bil otrok nalašč neuspešen, kot da jim nalašč vrača slabo za njihov vložek. (Tušak in Tušak in Tušak, 2003)

1.3.5 Starši v razvoju kariere mladega športnika

Vrhunski dosežki že dolgo niso več naključni, pač pa največkrat plod dolgotrajnega dela, odpovedovanj in seveda tudi nadpovprečne nadarjenosti športnika. V takem sistemu tudi starši vedno bolj igrajo ključno vlogo. Že od otrokovih rosnih let so njegovi glavni socializatorji, ga vzgajajo, navdušujejo, vodijo in mu sploh preko identifikacijskih vedenjskih vzorcev odpirajo pot v svet odraslih. Tudi finančni vložki, ki jih je potrebno prispevati za otrokovo športno udejstvovanje (vsaj v nekaterih športih), postajajo vedno višji in predstavljajo največkrat hudo obremenitev za družinski proračun. Prav zaradi tega postaja otrokovo ukvarjanje s športom, vsaj tam, kjer že od njegovih rosnih začetkov sistematično razmišljajo o vrhunskem uspehu, vedno bolj obeleženo s prisotnostjo in aktivno udeleženostjo staršev. Ob vsem tem pa starši zaradi zabrisanosti in nedoločenosti vlog v športnem teamu pogosto posegajo v kompetence trenerja, zato je na tem mestu nujna pomoč pri usmerjanju v razvoj vlog v okolici mladega športnika. (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009)

Trenerji se tega zavedajo in neredko mislijo, da je edina rešitev, da starše odstranijo s treninga in tekem. Vendar to ni rešitev. Starši morajo postati del igre. Naučiti jih je potrebno, kako in kdaj določeno reagirati. Trener in otrok morata torej naučiti starše, da igrajo svojo vlogo, le-ti pa seveda morajo naučiti svoje otroke čustvene stabilnosti. Starši se morajo strinjati, da bodo podpirali svojega otroka in da bodo uporabljali šport kot sredstvo za njegov razvoj. Priskrbeti morajo prevoz na treninge in tekmovanja, ne da bi se pritoževali nad časovnim ali finančnim bremenom. Zniževati morajo stres zunaj in znotraj igrišča z ljubeznijo in z natančno strogo vzgojo. Najhuje je, če otroku govorijo o pomenu zmage in je to edina spodbuda, ki jo otrok dobi od doma. Starši imajo do svojega otroka pogosto previsoka pričakovanja. Naučiti se morajo spregledati lastna čustva in prevzeti nadzor nad njimi. (Tušak idr., 2009)

»Parent-player training« program (trenerski program za starše igralcev) pelje to teorijo na naslednjo stopnjo. Skozi sistem grajenja na ekipi, učenja staršev, pisnih dogovorov, obvladovanja stresa, reševanja problemov in čustvene stabilnosti so starši pripeljani na višjo stopnjo razumevanja svojih otrok. Tak trenerski program vsebuje eno uro na teden, in sicer sedem tednov zapored.(Tušak, Tušak in Tušak, 2003)

- Učna ura 1: Ekipa. Čeprav naj bi prvovrstni igralci vedno imeli svojega trenerja in psihologa, so tako zasnovane ekipe redke. Pa vendar naj bi že mladi športniki poznali strukturo ekipe. Vsi skupaj, torej starši, trener, profesionalni učitelj, psiholog ali še kdo drug in mlad športnik funkcionirajo kot ekipa. Da se takšna ekipa lahkoustvari, si morajo med seboj razdeliti vloge in postaviti cilje. Pričakovanja morajo biti realna.
- Učna ura 2: Profiliranje staršev. Tekmovalni šport za otroke lahko postane zapletena izkušnja za starše, ki niso bili nikoli udeleženi v športu na visokem tekmovalnem nivoju. Ker so starši močno vpleteni v otrokov proces treniranja in tekmovanja, lahko njihova prevelika vpletenost omeji otrokov uspeh na igrišču. Zato poskušamo starše vzgojiti in nekako omejiti njihov vpliv na otroka (kar se tiče športnega treniranja).
- Učna ura 3: Postavljanje dogovorov v pisno obliko. Ta učna ura je namenjena tudi nekaterim drugim orodjem, ki pomagajo otroku učiti svoje starše. Do sedaj bi morali člani ekipe (starši, igralec in trener) že vedeti, kako skupina deluje skozi obstoječo komunikacijo. Sedaj je čas, da vsak oceni svojo odgovornost. Predvidoma vsi razumejo svoje vloge, kot so bile vrisane na prvih dveh učnih urah. Zdaj imajo tudi približno predstavo, kako težka je preizkušnja biti starš mlademu perspektivnemu športniku. Tak sestanek naj se konča s podpisom več dogovorov.
- Učna ura 4: Ukvarjanje s stresom. V zadnjem obdobju se pojavlja vse več nervoznosti, tekmovalnosti, agresije in celo sovražnosti na tekmovanjih za otroke. Vse to vodi v vse večji stres. Eden od ključnih dejavnikov pri reduciranju stresa je sprememba poudarka oz. preusmerjanje pozornosti od končnega izida na potek tekmovanja. Otroci potrebujejo konstantno prepoznavanje lastnih sposobnosti in ne smejo bit v situaciji primerjanja svojih sposobnosti s sposobnostmi nasprotnikov. Z dajanjem pozitivnih povratnih informacij v zvezi s pozitivnimi elementi njihovega nastopa in z elimininiranjem negativnih, se bo športnik počutil bolj ugodno.
- Učna ura 5: Reševanje problemov pri zahtevnih temah. To je nadgradnja četrte učne ure. Ko pride do konfliktov, je pomembno, da znajo starši skupaj z otrokom takšne konflikte reševati. Oboji se morajo naučiti poslušanja, sporočanja, ločiti mnenja od dejstev, obvladovati čustva in jih tudi izražati.
- Učna ura 6: Nadaljevanje izobraževanja. Je faza, ki ne prinaša ničesar novega, pač pa na sestanku posebej izpostavimo temo, na katero mnogi pozabijo. Tako kot ni dovolj, da športnik neko motorično gibanje osvoji, pač pa ga mora tudi ponavljati, tudi za profiliranje staršev v šport velja, da se naučene vloge ne bodoo obdržale same od sebe.
- Učna ura 7: Pravila igranja. Namenjena je iskanju pravil na tekmovanjih. Je neka nadgradnja faze uravnavanja stresa. Največji stres prihaja zaradi samega tekmovanja, zato je potrebno za tekmovanja postaviti jasna pravila. Na sestanku se dogovorimo o tem, ali na tekmovanja starši prihajajo, kako prihajajo, ali so dovoljeni stiki z otrokom, kakšni so ti stiki, kaj je kompetenca trenerja oz. kaj lahko delajo starši, ipd.

1.3.6 Družina športnika

Številne družine, ki imajo v svojih vrstah vrhunskega športnika, ne izkoristijo dejstva, da je možno ukvarjanje s športom izkoristiti kot priložnost, da še lažje gradimo pri otroku zdravo-

zrelo osebnost. V mnogih primerih zelo veliko družin svojemu otroku – vrhunskemu športniku nudi v družini privilegiran položaj, mnogokrat na škodo drugih otrok v družini, ki se ne ukvarjajo s športom. Največkrat očetje, v posameznih primerih pa tudi matere, otroka vrhunskega športnika zaščitijo in ga protežirajo. V družini mu ni treba opravljati nekaterih povsem običajnih vsakodnevnih stvari, tako da jih le-ta začenja ocenjevati kot nepomembne, in kar je še huje, manjvredne. S takim načinom dosežejo, da je v družinskih debatah mnenje takega otroka več vredno, tudi v zadevah, ki z vrhunskim športom nimajo nobene zveze. (Tušak idr., 2009)

Mladostnik v času spreminjanja in prehajanja iz obdobja otroštva v odraslo dobo spremenjeno doživlja svet in sebe, spremenjeno je čustvovanje in vedenje, drugače doživlja tudi stiske in številne krize. Vse to se odraža tudi v življenju družine pred katero se postavljajo nove zahteve. Razvoj družinske skupnosti poteka v različnih obdobjih različno; menjavajo se obdobja ravnotežja z obdobji neravnotežja oziroma krizami. To je obdobje, ko se pred družinsko skupnostjo pojavljajo nove zahteve, nove naloge, prilagajanja na nove okoliščine. Družinska skupnost mora v hotenju, da bi lahko učinkovito delovala v tako spremenjenih razmerah, delovati elastično in prilagodljivo. (Tušak idr., 2003)

Mladostnikov prehod v obdobje odraslosti je lahko olajšan ob strpnem ravnanju staršev, ki razumejo, da je proces čustvenega in socialnega osamosvajanja od primarne družine ter razvijanje samostojne osebnosti neizogiben proces v zdravem duševnem razvoju. (Tušak idr., 2003)

Danes si v vsakodnevni praksi prizadevamo, da bi ob obravnavanju uspešnega funkcioniranja in tudi težav in problemov otrok njihove simptome obravnavali v vsej kompleksnosti družinskega vzdušja in jih osvetlili z emocionalnimi odnosi v družini. Zavedamo se, da znana družinska situacija, poznavanje družinske konstelacije pomaga razumeti korenine otrokovega vedenja in tudi njegovih motenj. Nenehno težimo za tem, da bi to celotno področje čim bolj podrobno poznali, saj je velik del človekovega življenja vezan na družino. Zato ima za vsakega posameznika družina enkraten in zanj značilen pomen. (Tušak idr., 2009)

1.3.7 Vrhunski šport in mladi

Kdaj stopi športnik na pot vrhunskosti, je težko opredeliti. V različnih športih je starost različna. Mladi vrhunski športniki se kalijo v tekmovanjih na nižjem rangu, kjer je konkurenca huda, čeprav še ne tako izdelana. Ko pokažejo dovolj zrelosti in ko rezultati to potrdijo, dobijo priložnost dokazati se v ožjem krogu specialistov, ki pa ne dopušča napak. Kolesa vrhunskega športa meljejo tako brezkompromisno, da ostanejo v vrhu le najboljši. (Tušak in Bednarik, 2002)

Pri tem ne smemo pozabiti, da se mora mladi športnik v fazi lastnega športnega razvoja marsičemu odreči. Predvsem je prikrajšan za stvari, ki so njegovim vrstnikom tako blizu in samoumevne. Če pustimo ob strani zunanje dejavnike in finančno plat, so pedagoški občutek trenerja, njegova sposobnost motivacije mladostnika in pravilni strokovno znanstveni prijemi še kako pomemben dejavnik, da mladi najdejo dovolj razlogov za vztrajanje v športu. Pomembno vlogo igrajo na športnikovi poti do vrha tudi starši.(Tušak in Bednarik, 2002)

Glede na zahtevnost vrhunskega športnika je vse bolj potrebna ustrezna psihološka priprava že v mlajši kategoriji. Tak pristop zahteva znanstveno strokovno znanje celotne ekipe, ki s športnikom sodeluje, in hkrati veliko finančnih sredstev, dodatno izpopolnjevanje delujočih

trenerjev in izobraževanje staršev, ki bi jim nudili strokovno znanstveni vpogled v situacijo, v kateri se vsakodnevno nahaja mladi vrhunski športnik. (Tušak in Bednarik, 2002)

1.3.8 Samopodoba športnikov

Kdo sem jaz? Kaj želim doseči? Zakaj se trudim? Podobna vprašanja si mnogi športniki začenjajo postavljati, ko sčasoma njihova kariera dobiva bolj jasne obrise. Večina odgovorov na zastavljena vprašanja vključuje njihovo sliko o sebi – samopodobo. Samopodoba predstavlja način, kako sebe vidimo, kako sebe razumemo in kako se skladno s tem tudi obnašamo. Samopodoba posreduje in zaznamuje posameznikovo komunikacijo z ljudmi in svetom, njegove želje, pričakovanja, motive in na koncu tudi vrednote. (Tušak in Faganel, 2004)

1.3.8.1 Vpliv športa na samopodobo športnikov

Pozitivni učinki ukvarjanja s športom se odražajo v samopodobi na ta način, da šport omogoča otroku in mladostniku izgradnjo zaupanja v svoje fizične in socialne spretnosti. Ključ do pozitivne športne izkušnje pa so odrasli, ki mu v začetku pozitivno izkušnjo lahko omogočijo, pomagajo mu razumeti, da ni potrebno le zmagovati, ampak dosegati svoje realno postavljene cilje. Če se mladostnikovo dobro mnenje o sebi izboljša kot posledica ukvarjanja s športom, to povečuje verjetnost, da bo nadaljeval s športnim udejstvovanjem in bo to prineslo tudi druge prednosti športne aktivnosti. (Tušak in Faganel, 2004)

Seveda pa obstaja tudi nevarnost, da bi šport negativno vplival na samopodobo mladih športnikov. Če otroci neprestano zaznavajo, da so odpovedali v športu in da je ta neuspeh posledica njihovih lastnih dejanj, da v športu ne dobijo dovolj pozitivnih izkušenj, potem lahko njihovo dobro mnenje o sebi izgine. Z razvojem negativne samopodobe so povezani naraščajoče nezaupanje in občutki nekompetentnosti.(Tušak in Faganel, 2004)

Poleg pozitivnih vidikov telesne aktivnosti pa pogosto izpostavljamo tudi negativne, vendar so ti vezani izključno na nekatere pojavne oblike vrhunskega športa, ki v nekaterih panogah postaja nezdrav in problematičen (doping). (Tušak in Faganel, 2004)

Samopodoba pa ni zgolj slika o funkcioniranju samega sebe. Samopodoba je telesni in psihični odsev človeka, ki vključuje človekov fizični jaz, družinski jaz, socialni in moralno-etični ter osebnostni jaz. V samopodobi so shranjena lastna mnenja o tem, kakšen sem, ali sem si všeč, sem dovolj velik, vitek ali predebel, kako spreten sem, kje je moje mesto v družini, me imajo doma radi, kakšna je moja komunikacija z okoljem, ali znam navezovati stike ali ne. Človekov osebnostni jaz pa odseva njegovo mnenje o sebi kot osebnosti. Izredno pomembno je samovrednotenje, ki kaže na to, koliko sami sebe cenimo. Kadar je večina komponent samopodobe visoka, takrat je običajno tudi samovrednotenje visoko. Vsi pa vemo, kako pomembno za človeka je, da ima o sebi dobro mnenje. (Tušak in Faganel, 2004)

1.3.8.2 Samopodoba športnikov in nešportnikov

Osebnost športnika se precej razlikuje od osebnosti nešportnika. Diskriminantna analiza je pokazala, da lahko športnike in nešportnike uspešno ločimo glede na dve diskriminatni funkciji. (Kandare, 2003, v Tušak in Faganel, 2004) Prva diskriminantna funkcija je najbolj zasičena z nevrotičnostjo, telesnim jazom, variabilnostjo, celotno variabilnostjo in obrambnostjo, lahko bi jo imenovali tudi funkcije začaranega kroga. Ta diskriminantna

funkcija najbolje loči nešportnice od športnikov. Nešportnice so opisane kot nevrotične, s slabim telesnim jazom, manj so osebnostno integrirane in manj obrambno naravnane. Nešportnice imajo potemtakem slabšo samopodobo, ki jo zaradi povratnih informacij, ki jih dobivajo iz okolja, tudi stalno ojačujejo. Na drugi strani te funkcije se nahajajo športniki, pri katerih najbolj izstopa pozitivna telesna samopodoba, osebnostna integriranost, nizka nevrotičnost in visoka obrambna naravnanost, ki varuje njihovo pozitivno samopodobo pred kritiko in zavračanjem. Tako stalno ohranjajo pozitivno samopodobo in jo s pozitivnimi vplivi okolja tudi ojačujejo. Športnice in nešportniki so v tej funkciji nekako nevtralni. (Tušak in Faganel, 2004)

Druga diskriminantna funkcija je najbolj zasičena z dimenzijami moralni jaz, vedenje, prilagojenost, identiteta, osebnostna motenost, splošna samopodoba, kritičnost do sebe, osebnostni jaz, splošna samopodoba, socialni jaz, mnenje o sebi in psihotičnost. Funkcijo bi lahko poimenovali tudi kot funkcijo socialnega sprejemanja. Omenjena funkcija dobro loči med športnicami, ki v tem primeru dosegajo visoke vrednosti, in nešportniki. Športnice nakazujejo veliko angažiranost, da bi jih okolje priznalo in poznalo kot športnice, saj se v skladu s tem tudi vedejo oz. si želijo, da bi bilo tako. Športniki in nešportnice zavzemajo nevtralno vrednost. (Tušak in Faganel, 2004)

Zakaj so športniki večinoma bolj samozavestni kot nešportniki? Morda zato, ker športniki vlagajo v svojo kariero izjemen trud. Športnik se z visoko mero samospoštovanja in samozaupanja usmerja proti ciljem, ki si jih je zadal in vpliva na izpopolnitev svoje osebnosti. Tako se športniki vrednotijo višje tudi v odnosu do socialne okolice, ki jim s svojim priznavanjem in odobravanjem še bolj utrjuje pozitivno podobo o sebi. Nešportniki te možnosti nimajo in so tako bolj samokritični in iščejo možnosti dokazovanja in potrjevanja na drugih področjih. Vrhunski športniki imajo v primerjavi z nešportniki statistično značilno bolj pozitivno splošno raven samopodobe.(Zaletel-Černoš, 2002, v Tušak in Faganel, 2004)

1.3.8.3 Samopodoba športnikov in športnic

Razlike so bile pomembne med spoloma. Moški so imeli višjo samopodobo kot ženske, medtem ko so bile razlike med vrhunskimi športniki in vrhunskimi športnicami manjše. (Kandare, 2003; Marsh, 1998; Marsh, Key, Roche in Perry, 1996, v Tušak in Faganel, 2004) Spence in Poon (1997, v Tušak in Faganel, 2004) sta ugotovila, da do največje spremembe v samopodobi pride v tistih športnih panogah, v katerih se kot rezultat treninga pokaže izboljšanje splošne moči.

1.3.8.4 Samopodoba športnikov v individualnih in ekipnih panogah

Raziskava Tušaka in Bednarika (2003, v Tušak in Faganel, 2004) kaže, da so športniki in športnice v individualnih športnih panogah dominantnejši, sebičnejši, vztrajnejši ter samozavestnejši od športnikov v ekipnih športih, saj se lahko zanašajo le nase. Hkrati nam te lastnosti pojasnijo razlike med športniki individualnih in ekipnih panog. Športniki v individualnih panogah so odvisni od samih sebe. Za vse svoje neuspehe ter neuspehe odgovarjajo sami. Zanje so izredno pomembne informacije iz okolja, na katerih gradijo svojo podobo. Z ugodnejšim vtisom na okolico skušajo dvigniti mnenje o njih samih in hkrati zaradi tega dobijo pozitivno informacijo o svojem vedenju. Športniki v ekipnih športih se lahko skrijejo za druge, se izgubijo na račun skupine ali pa jih skupina dvigne na višji nivo. Samozaupanje v svoje sposobnosti ter visoka raven spoštovanja vodi športnike do ciljev, ki so si jih zadali. (Tušak in Faganel, 2004)

1.3.8.5 Samopodoba športnikov na različnih ravneh športa

Raziskave prav tako kažejo, da imajo izkušeni tekmovalci v primerjavi z novinci višjo samopodobo (Kamal, Blais, Kelly in Ekstrand, 1995, v Tušak in Faganel, 2004). Tudi Salokun (1990, v Tušak in Faganel, 2004) je skušal ugotoviti, kako vključenost v šport vpliva na samopodobo športnikov. Primerjal je samopodobo vrhunskih športnikov, slabih športnikov in nešportnikov s pomočjo Tennesseejske lestvice koncepta sebe. Vrhunski športniki pa so imeli na vseh lestvicah višjo vrednost. Uspešnejši športniki (mednarodni ali svetovni razred) se ocenjujejo kot osebnostno bolj primerni ter imajo višji občutek lastne vrednosti kot manj uspešni športniki. Uspešnejši športniki so veliko bolj zadovoljni s samim seboj in se bolj sprejemajo takšne, kot so. (Čavničar, 2003, v Tušak in Faganel, 2004)

1.3.8.6 Samopodoba športnikov glede na pogostost treningov

Pogostost treningov pomembno vpliva na športnikovo samopodobo. Športniki, ki pogosteje trenirajo, imajo zaradi večje vpletenosti v šport tudi bolj izoblikovano identiteto športnika. Športniki se zavedajo, kdo so, popolnoma se identificirajo z vlogo športnika, kar jim omogoča stalno potrjevanje. Verjetno so tisti športniki, ki trenirajo pogosteje, tudi uspešnejši, v okolju dobivajo več potrditev in odobravanja in s tem stalno krepijo in ohranjajo svojo visoko mnenje oz. podobo o sebi. Imajo boljšo telesno samopodobo in svoje vedenje zaznavajo kot ustrezno. Tudi na področju moralno-etičnega jaza dosegajo višje vrednosti. Verjetno uspehe s področja športa posplošujejo iz mnenja »sem dober športnik«, v mnenje »sem dober človek«. Tisti, ki trenirajo pogosteje, se čutijo osebnostno primerne, imajo visoko lastno podobo in posledično tudi splošno samopodobo. (Tušak in Faganel, 2004)

1.3.8.7 Samopodoba športnikov glede na trajanje kariere

Dokazano je tudi, da dolžina športne kariere vpliva na samopodobo športnika. Športnik z daljšo kariero svoje vedenje ocenjujejo kot primernejše. S svojim vedenjem so zadovoljnejši, saj so verjetno ti športniki starejši in zrelejši v primerjavi s tistimi, ki so šele na začetku športne poti. Športniki, ki pogosteje trenirajo, so tudi manj psihotični in imajo nakazano tendenco v prid boljše telesne samopodobe in vedenja. So tudi manj nevrotični od tistih, ki trenirajo manj, bolj učinkovito se spopadajo z napetostmi na tekmovanjih in treningih. (Bajec, 2003, v Tušak in Faganel, 2004)

1.4 HOKEJ NA LEDU

Veliko športnim navdušencem je gledanje hokeja v užitek. Med igro se vedno nekaj napetega dogaja, dovoljen je kontakt med nasprotniki, kar daje gledalcu še večjo draž, nenazadnje pa je hitrost igralcev ter igre prav neverjetna. Hokej velja za najhitrejši moštveni šport na svetu. Prehodi iz obrambe v napad, stalno kroženje igralcev, visoka hitrost ploščka, neverjetni vratarjevi refleksi in še bi lahko našteval, vse to opravičuje priljubljenost hokeja v svetu. Hokej je razširjen po vsem svetu, igrajo ga celo v Maleziji, Maroku, Namibiji, ter tudi v »poletnih državah«, kot sta Turčija in Grčija (IIHF National Members Asociation, 2011). Razlog, da se je hokej tako razmahnil po svetu, pa so seveda pokrita drsališča. A pojdimo lepo po vrsti z zgodovino hokeja.

1.4.1 Svetovna zgodovina hokeja

Trdni dokazi o začetku in izvoru hokeja ne obstajajo. Hokej na ledu po vsej verjetnosti izvira iz hokeja na travi in ostalih kot, kot na primer bandy, pri kateri je bilo potrebno s palico udariti žogico, da je prešla črto med dvema koloma. Mnogi trdijo, da so leta 1855 britanski vojaki v Kanadi prvi začeli igrati hokej na ledu. (Dreayer, 1995)

Prva poročila o igri, podobni hokeju na ledu, se verjetno nanašajo na igro, ki so jo leta 1632 z ukrivljenimi palicami in kroglo iz lahkega lesa igrali mladi indijanci plemena Huronov v sedanji kanadski provinci Ontario. Razen »huronskega vpitja« Huroni sedanjemu hokeju sicer niso veliko zapustili, vendar pa njihova igra na ledu zelo spominja na tisto, ki so jo kasneje imenovali bandy. V Angliji se je pojavila leta 1814. Za bandy so uporabljali večinoma žogico iz kože. Za bandy so bila potrebna drsališča, velika kot nogometno igrišče. Njihove meje včasih niso bile točno določene. Nekatera so imela v sredini celo prostor za godbo. (Betetto, 1990)

V Kanado, predvsem v province Ontario in Manitoba, so bandy, ki sedaj velja za neposrednega predhodnika hokeja na ledu, verjetno med letoma 1843 in 1855 prinesli angleški kolonialni vojaki. J. Tomić pa ima za zanesljivo, da sta študenta Univerze Mc Gill v Montrealu, W.J. Robertson in R.J. Smith, to igro šele leta 1879 v Kanadi uvedla potem, ko sta jo videla v Angliji in da sta tudi prva, ki sta sestavila zanjo pravila, nekakšno kombinacijo iger lacrosse, rugby in nogomet. Po teh pravilih naj bi pozimi leta 1880/81 odigrali prve tekme, in to med Univerzo Mc Gill in Atletsko zvezo v Montrealu. Prvi turnir v Kanadi je bil v Montrealu pozimi 1882/83 in se ponavlja še v današnjih časih. Prve tekme v ZDA so bile v New Yorku leta 1895. (Betetto, 1990)

Ker se je hokej na ledu razvijal dalje v sedanjo obliko predvsem v Kanadi, so ga kmalu začeli imenovati kanadski hokej. Bandy so v času med obema svetovnima vojnama nekaj časa še igrali predvsem v nordijskih deželah, v Rusiji in na Slovaškem, potem pa ga je dosti zanimivejši hokej na ledu skoraj popolnoma izpodrinil. Medtem se med razvojem hokeja na ledu ni spremenil samo predmet, s katerim se hokej igra (včasih je bil plošček ali pak po naše, lesen), temveč tudi palica in predvsem drsalke, pa tudi vsa zaščitna oprema. Tehnične izboljšave so šele omogočile razvoj vrhunskega hokeja, kakršnega poznamo danes. (Betetto, 1990)

Hokej na ledu se je v svojem nadaljnjem razvoju širil v obratni smeri, kot je nastal. Začel se je vračati iz Kanade in ZDA nazaj v Evropo, najprej v Anglijo, pozneje najbolj na Švedsko, Češkoslovaško, Švico in Nemčijo. Leta 1908 so v Parizu osnovali Mednarodno zvezo za hokej na ledu. Leta 1910 je bilo prvo prvenstvo Evrope v hokeju na ledu v Švici, kjer je zmagala Anglija. Na tekmovanju v Belgiji leta 1920, ki so ga nekateri proglasili za neuradno svetovno prvenstvo, sta prvič natopili tudi Kanada in ZDA. Z veliko premočjo je zmagala Kanada. Tedaj so dokaj izenačili tudi hokejska pravila v Evropi in Kanadi, osnovana pa je bila tudi skupna zveza. Leta 1924 je bilo v Chamonixu v okviru zimske olimpijade tudi prvo uradno svetovno prvenstvo v hokeju na ledu. (Betetto, 1990)

K nadaljnjemu širjenju hokeja na ledu so predvsem prispevala umetna drsališča, katerih prvo dovolj veliko za hokej je bilo zgrajeno leta 1882 v Frankfurtu, nam najbližje pa je nastalo na Dunaju leta 1908. Pomen teh drsališč je postal še očitnejši, ko so jih začeli prekrivati s streho, oziroma graditi v ta namen ustrezne dvorane, sprva imenovane »ledene palače«. (Betetto, 1990)

Premoč Kanade v hokeju na ledu je bila dolgo ogromna. Na prvem hokejskem olimpijskem turnirju leta 1924 (Chamonix) je na primer premagala Češkoslovaško s 30 : 0. Pozneje se je premoč naglo manjšala. Kot prvi Evropejci so leta 1947 postali svetovni prvaki prav hokejisti iz Češkoslovaške. S časom se je hokej na ledu spreminjal, in sicer glede števila nastopajočih igralcev, glede trajanja tekem, glede pravila ofsajda, glede števila sodnikov (ti so včasih plošček pri začetnem metu polagali med palice igralcev, zato ni bilo nič nenavadnega, da so imeli pogosto polomljene prste in členke na rokah) itn., tako da je bilo v pravilih skoraj vsako olimpijsko leto kaj novega, kar je prispevalo k živahnosti hokejske igre. (Betetto, 1990)

1.4.2 Razvoj hokeja na ledu pri nas

V Ljubljani se prvič omenja prav kanadski hokej na ledu kot »igra s pakom« leta 1926. V svojem poročilu ga je omenil ing. S. Bloudek, ko je bil še takrat predsednik drsalne sekcije takratne Jugoslovanske zimskošportne zveze. S. Bloudek tudi skupaj z V. Vodiškom prinese pozimi 1928/1929 z Dunaja prvo skromno hokejsko opremo. Takrat in v naslednjih treh letih so pravi hokej po kanadskih pravilih igrali samo v Ljubljani pri SK Ilirija pod vodstvom V. Vodiška in nikjer drugje v Jugoslaviji. T. Pogačnik je poročal pozneje večkrat o Vodišku kot o »ustanovitelju hokejske sekcije Ilirije ter prvem in edinem učitelju hokeja na ledu pri nas«. Prvo prizorišče igranja hokeja v Ljubljani je bil ribnik v Kosezah. (Betetto, 1990)

V Sloveniji so se hokejskima kluboma v Ljubljani in na Jesenicah pridružili postopoma novi v Tržiču, Celju, Mariboru, Kranju, Brežicah, Gorenju, Prevojah in Vevčah ter v Zalogu pri Ljubljani, Kranjski gori in na Bledu. Leta 1946 je bila ustanovljena Hokejska zveza Slovenije. (Betetto, 1990)

Igranje hokeja in napredek igralcev v njemje bil v tistih časih odvisen predvsem od vremena. Hokejisti so imeli na voljo led povprečno okoli dva do tri mesece na leto, odvisno od temperatur. Takrat še ni bilo umetnih drsališ. Zato je tudi razumljivo, zakaj so bili Jeseničani dosti boljši od ljubljanskih hokejistov. Razlog je preprost - pri njih je drsalna sezona trajala dlje kot v Ljubljani (ribniki ter bajerji so bili dlje časa zamrznjeni).

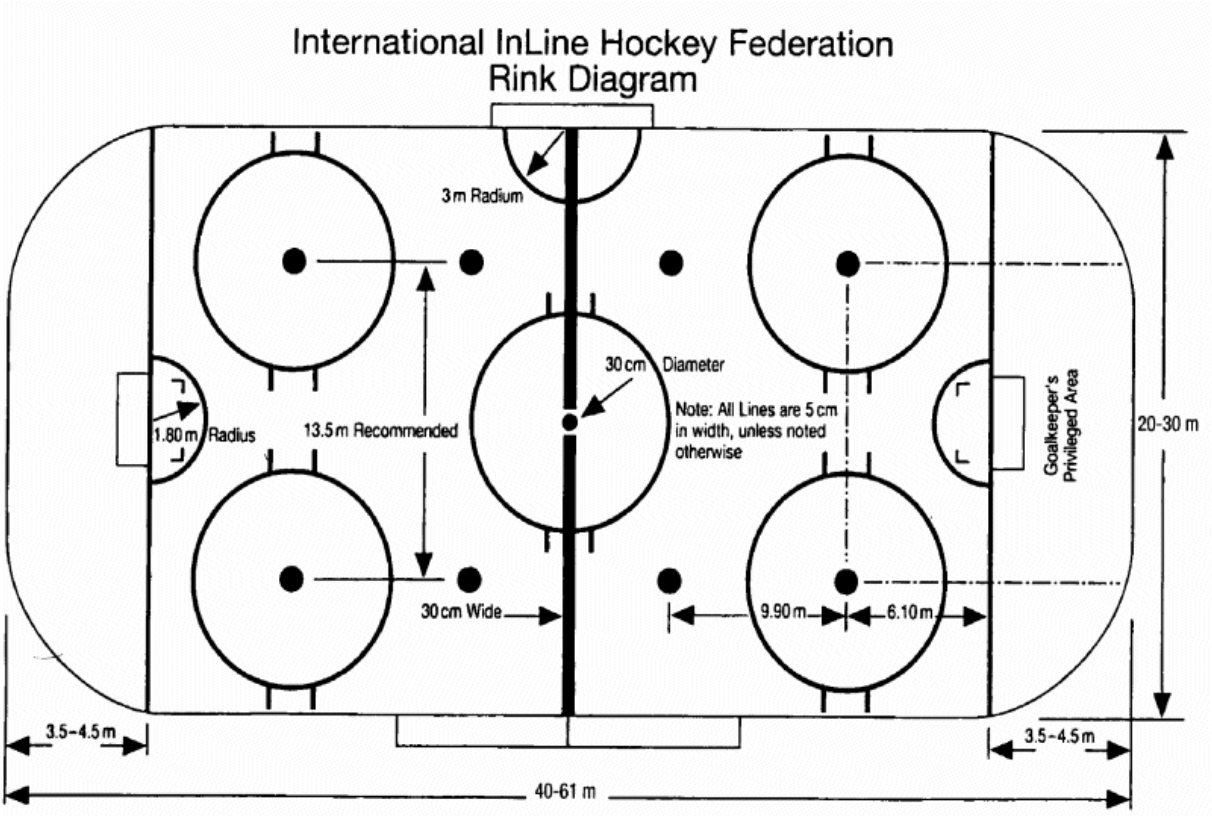
Prvo umetno drsališče v Sloveniji je bilo odprto leta 1945 na Jesenicah, v Ljubljani pa leta 1961. Razvoj hokeja je bil odvisen ne le od števila umetnih drsališč, temveč tudi od hokejske opreme, ki so jo le priložnostno in v majhnih količinah izdelovali ponekod v Sloveniji. Pomanjkanje opreme je ves čas spremljala tudi odsotnost domačega hokejskega izrazoslovja in literature. (Betetto, 1990)

Leta 2010 je bilo v Sloveniji registriranih 943 igralcev hokeja na ledu, od tega 155 članov. Registriranih imamo tudi 46 sodnikov, v vsej Sloveniji pa je osem pokritih drsališč. Kot zanimivost naj povem, da smo kljub naši majhnostiletos igrali na svetovnem prvenstvu elitne divizije, kjer smo se pomerili z domačini Slovaki, kjer so imeli leta 2010 8671 registriranih igralcev ter 45 pokritih drsališč, z Nemci, ki imajo 28428 registriranih igralcev in 175 pokritih drsališč, Rusi imajo 53280 igralcev in 316 pokritih drsališč, in še bi lahko našteval. Država z največ igralci in pokritimi drsališči pa je seveda Kanada. Tam imajo kar 577077 registriranih igralcev in 2475 pokritih drsališč. (Survey of Players, 2010)

1.4.3 Mere igrišča

Kot pri nogometu tudi pri hokeju mere igrišča niso natančno določene, ampak so lahko različne. Tako igrišče ne sme biti daljše od 61 metrov in krajše od 40 metrov. Največja dovoljena širina je omejena na 30 metrov, najmanjša pa na 20 metrov.

Slika 2: Hokejsko igrišče (Diagram igrišča, 2011)



1.4.4 Kratka pravila hokeja

- Ekipa doseže zadetek, ko igralčeva palica povzroči, da plošček v celoti prečka nasprotnikovo golovo črto med vratnicama in pod prečko.
- Vsaka ekipa ima lahko na ledu naenkrat le 5 igralcev in enega vratarja. Ta je lahko zamenjan za dodatnega igralca. Eno peterko sestavljajo 3 napadalci (levo krilo, center in desno krilo), ter 2 branilca (levi branilec in desni branilec).
- Tekma je razdeljena na tretjine, vsaka traja 20 minut čiste igre. Ob prekinitvah se tudi čas ustavi. Če med rednim delom sezone po 60 minutah ni zmagovalca, le-tega določi dodatnih 5 minut igre. Kdor prvi zadene, je zmagovalec. Če tudi po podaljšku ni zmagovalca, se izvajajo kazenski streli. Če pa v končnici po 60 minutah zmagovalec ni določen, se igrajo podaljški, ki trajajo 20 minut, vse dokler ena od ekip ne doseže zadetka.
- Hokej je edini šport, pri katerem so menjave dovoljene med samo igro (leteče menjave).

- Na začetku tretjin in po prekinitvah se igra začne/nadaljuje s sodniškimi meti, ki se izvajajo na točno določenih mestih na igrišču. Mest za izvajanje sodniških metov je 9.
- Ko eden od igralcev stori prekršek, je, odvisno od strogosti prekrška, kaznovan z izključitvijo. Tako ima nasprotna ekipa številčno premoč (2-minutno, 4- minutno ali 5-minutno). Lahko pa se tudi zgodi, da je pri isti ekipi izključen še en igralec, tako ima nasprotnik za določen čas 2 igralca več na ledu. Večja prednost kot to pri hokeju ni dovoljena.
- Najmanjše število igralcev, ki je dovoljeno, da se tekma lahko odigra, je 10 igralcev in 2 vratarja. Če ena izmed ekip ne izpolnjuje tega pogoja, je tekma avtomatsko registrirana z rezultatom 5:0 za nasprotno ekipo.
- Hokejski plošček je sestavljen iz vulkanizirane gume, je okrogle ploščate oblike, v višino meri 25 mm, njegov premer je 76 mm, razpon teže pa med 160 in 170 grami. (Hockey Puck, 2011)
- Vsaka ekipa ima enega kapetana in enega ali dva pomočnika kapetana. Le ti igralci imajo pravico do diskusije s sodniki med tekmo glede sodniških odločitev. Kapetani in pomočniki kapetana so podaljšana roka trenerja.
- Tekmo sodijo glavni sodnik, ki izreka kazni, in dva linijska sodnika, ki skrbita, da igra poteka po pravilih. V končnicah tekmovanj se uporabljata dva glavna sodnika, da je igra bolj »čista«, saj ko se igra končnica, so hokejisti znani po tem, da želijo zmagati za vsako ceno, zlepa ali zgrda.

1.4.5 Oprema vratarjev

Vratarjeva varnost je močno odvisna od njegove opreme, saj ga mora varovati pred poškodbami, ki bi jih lahko dobil od ploščkov, kateri letijo proti njemu z več kot 150 kilometri na uro. Najmočnejši strel je imel legendarni igralec NHL-a Bobby Hull. Hitrost njegovega strela je bila 191,5 km/h (What is the fastest speed ever clocked on a hockey puck, 2011). Da ne pride do poškodb, ima za to vratar na sebi:

- zaščitno masko,
- rokavico lovilko,
- rokavico odbijalko,
- dodatno zaščitene drsalke,
- zaščitne hlače,
- naprsnik, ki ima še rokave, na katerih so ščitniki za roke,
- ščitnik za mednožje,
- ščitnike nog.

1.4.6 Oprema igralcev

Nemalokrat preberemo v časopisih ali revijah drugačen izraz za hokejiste. Imenujejo jih tudi oklepniki na ledu. Če malo pomislimo, jim ta izraz povsem ustreza, saj so zaščiteni od nog do glave, edina dva dela telesa, ki nista zaščitena pri igralcih, starejših od 18 let, sta obraz od nosu do brade, ter vrat. Pri mlajših selekcijah mora biti obraz zaščiten z zaščitno mrežo ali pleksi-steklom in vrat z zaščitnim ovratnikom. Sicer pa ima hokejist med tekmo in treningom na sebi:

- zaščitno čelado,
- rokavice,

- naprsnik,
- ščitnike komolcev,
- ščitnik mednožja,
- zaščitne hlače,
- ščitnike kolen,
- drsalke.

Priporočljivo je tudi, da ima igralec ščitnik za zobe, a mnogi zmotno mislijo, da le-ta ščiti igralca pred izgubo zob. Ščitnik za zobe je namenjen predvsem preprečevanju pretresa možganov. Ko namrečko igralec dobi udarec v brado, spodnja čeljust udari ob zgornjo, sila tega »trka« pa se prenese na možgane, kar povzroča pretrese možganov in izgubo zavesti.

1.5 Problem

Hokej na ledu je zelo specifičen šport pri nas, za katerega se ne odloči ravno veliko število ljudi. Glede na podatek, da je v Sloveniji registriranih nekaj manj kot 1000 hokejistov vseh starostnih kategorij, me zato še toliko bolj žene radovednost, kaj je tisti razlog, da se starši odločijo, da vpišejo svojega otroka v hokej na ledu.

Kot v vsakem drugem športu je potrebno tudi pri hokeju za želen rezultat trdo delati. Razlika med hokejem in večino ostalih športov pa je v tem, da se mora otrok začeti ukvarjati s hokejem že v rosnih letih. Želja klubov, ki vzgajajo mlade hokejiste, je, da se jim pridružijo, ko so stari do šest let.

Nekateri otroci že v vrtcu obvladajo svoje telo do te mere, da se starši odločijo, da jih bodo vpisali na treninge različnih športov. In ko se starši znajdejo pred odločitvijo, v šolo katerega športa bi radi vpisali svojega otroka, pride do dileme. Seveda se zdi otrok pri šestih, petih ali celo štirih letih še premlad za kakršnokoli resnejšo obliko organizirane vadbe, a deluje kar nekaj klubov ali društev, ki organizira šolo izbranega športa tudi za najmlajše.

Hokej je po mojem mnenju šport, za katerega je potrebno največ časa, da ga osvojimo. Primer: dajte otroku žogo; lahko jo vrže na koš, brcne proti golu ipd. Ali nasprotno: postavite otroka na drsalke, v roko mu dajte palico ter pred njega postavite plošček. Si predstavljate rezultat?

Koliko truda bo potrebno vložiti v to, da se bo otrok najprej naučil stati na drsalkah, nato poganjati in ustavljati, drsati naprej in vzvratno, ter vse to početi še s ploščkom na palici, ter s pogledom, usmerjenim navzgor? Verjetno se starši vsega tega vsaj malo zavedajo, zato me še toliko bolj zanima, zakaj kljub temu za svojega otroka izberejo hokej na ledu.

Obstaja veliko stereotipov o hokejistih, da so agresivni ljudje, vzkipljivi, veseljaki (s pomočjo velikih količin alkohola) in podobno. Lahko bi rekel, da so to slabe strani hokejistov, ampak izpostavil bi tudi dobre. So ekipni ljudje, pripravljeni kadarkoli priskočiti na pomoč, znajo se izkazati tudi z vodenjem, predvsem pa jih odlikuje to, da če in ko si nekaj zaželijo, bodo storili vse, kar je v njihovi moči, da to dosežejo.

Zanimivo pa je tudi to, da zna velika večina hokejistov igrati tudi druge športe, predvsem športe z žogo, torej so športno odlično razgledani. Hokej je namreč šport, pri katerem moraš imeti zelo dobro razvite motorične sposobnosti, da bi bil pri njem uspešen.

1.6 CILJI

Cilji pričujoče naloge so naslednji:

- CILJ 1: Najti glavni razlog, da se starši odločijo za vpis otroka v hokej na ledu.
- CILJ 2: Ugotoviti razlike med motivi za vpisovanje otrok v hokej na ledu med starši poznavalci in starši nepoznavalci.
- CILJ 3: Ugotoviti razlike med motivi za vpisovanje otrok v hokej na ledu med starši igralcev HDD Tilie Olimpije in starši najmlajših hokejistov.

1.6 Hipoteze

H1: Lahko opredelim motive staršev za vključevanje otrok v hokej na ledu.

H01: Ni razlik med motivi staršev poznavalcev in staršev nepoznavalcev za vključevanje otrok v hokej na ledu.

H02: Ni razlik med motivi staršev igralcev HDD Tilie Olimpije in staršev najmlajših hokejistov za vključevanje otrok v hokej na ledu.

2. METODE DELA

2.1 Preizkušanci

V svoji diplomski nalogi sem anketiral starše igralcev hokeja. Ankete sem razdelil med dve generacijski skupini, in sicer:

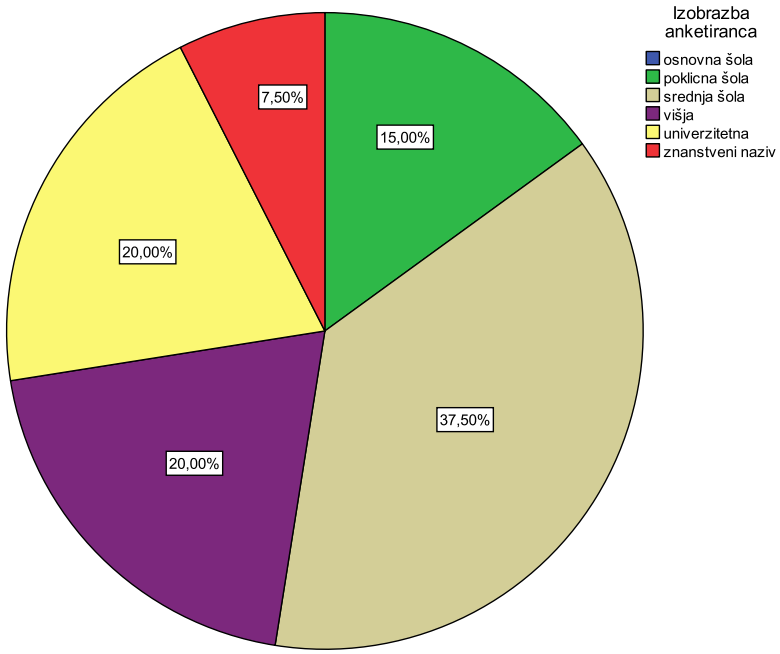
- 25 anket sem razdelil med starše mladih hokejistov, kateri se šele učijo osnov hokeja (otroci, stari do 8 let).
- 15 anket sem razdelil med starše svojih soigralcev moštva HDD Tilia Olimpija. Povprečna starost igralcev je 25 let.

Anketo je izpolnilo 6 žensk in 34 moških.

Povprečna starost staršev mladih hokejistov je 38,88 let, povprečna starost staršev hokejistov igralcev HDD Tilia Olimpija je 52,47 let. Povprečna starost vseh anketirancev pa je 45,67 let.

Izobrazbeni status anketirancev

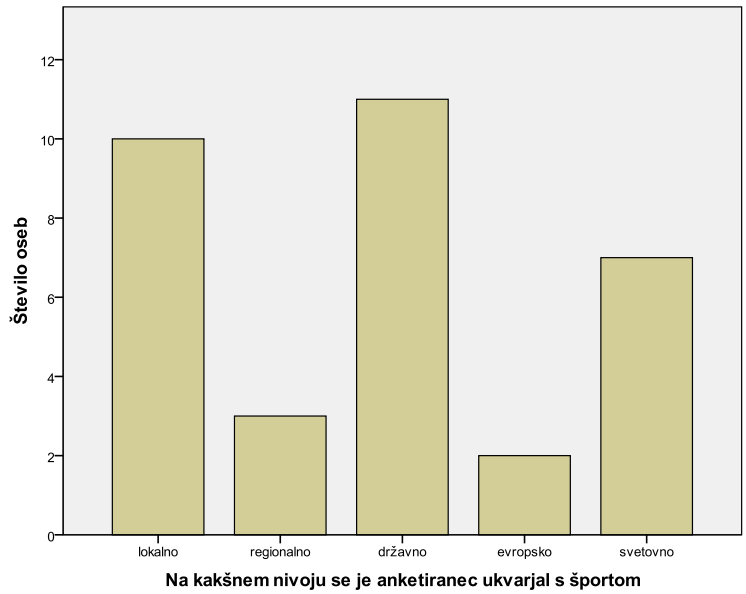
Slika 3: Izobrazba anketiranca



Vsi anketiranci imajo opravljeno vsaj poklicno šolo, največ anketirancev ima dokončano srednjo šolo (37,5 odstotkov), najmanj pa jih ima znanstveni naziv (7,5 odstotka).

Od 40 anketirancev se jih le 7 ni nikoli ukvarjalo s športom, ostalih 33 pa se je v življenju ukvarjali s športom na naslednjih ravneh:

Slika 4: Anketirančev nivo ukvarjanja s športom



10 oseb se je ukvarjalo s športom na lokalnem nivoju, 3 na regionalnem, 11 na državnem, 2 na evropskem in kar 7 na svetovnem nivoju.

Povprečen čas ukvarjanja s športom je 14,74 let.

Od 33 anketirancev, ki so se v življenju ukvarjali s športom, se jih je s športom ukvarjalo:

- profesionalno: 3,
- polprofesionalno: 6,
- amatersko: 24.

2.2 Pripomočki

V raziskavi sem uporabil anketo, ki sem jo sestavil sam. Anketa je sestavljena iz treh delov. V prvem delu anketiranci odgovarjajo na demografska vprašanja, v drugem delu pa odgovarjajo na 32 vprašanj, ki se posredno ali neposredno nanašajo na hokej. Na vprašanja odgovarjajo s 5- stopenjsko lestvico, pri kateri pomeni 1 = sploh se ne strinjam, 2 = se ne strinjam, 3 = tako tako, 4 = se strinjam, 5 = popolnoma se strinjam. V zadnjem delu pa so anketiranci odgovarjali še na 7 vprašanj, s katerimi sem preveril, kako dobro poznajo hokej. Na vprašanja so odgovarjali tako, da so obkrožili DA ali NE.

2.3 Postopek

Podatki so bili zbrani s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil anonimen in razdeljen med 40 staršev hokejistov. Zbiranje podatkov je potekalo od 3.6.2011 do 12.6.2011.

Za obdelavo podatkov sem uporabil statistični program SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) – verzija 18.

3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Tabela 2: Rezultati vseh anket

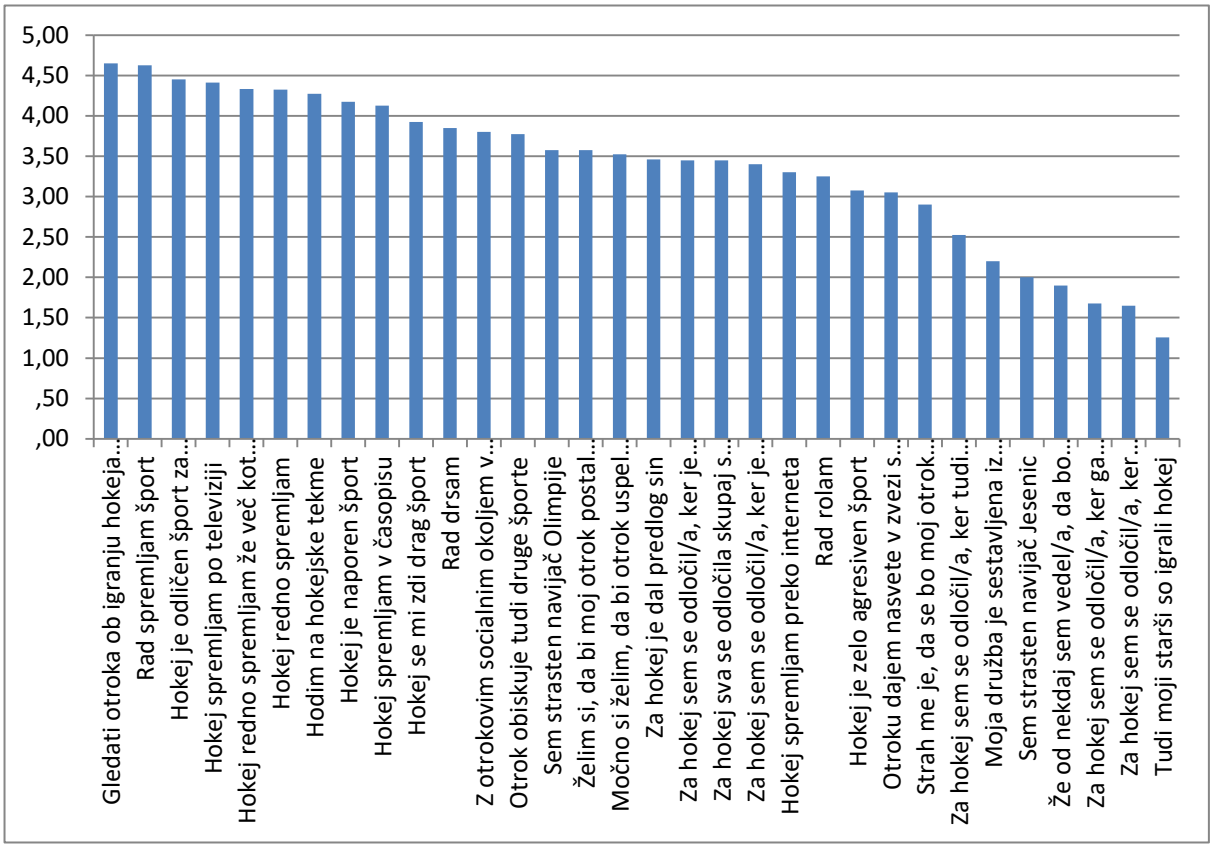
	M	SD
Rad drsam	3,85	1,388
Rad rolam	3,25	1,565
Rad spremljam šport	4,63	,838
Hokej spremljam po televiziji	4,41	,785
Hokej spremljam preko interneta	3,30	1,400
Hokej spremljam v časopisu	4,13	,939
Za hokej sem se odločil/a, ker tudi otroci mojih prijateljev igrajo hokej	2,53	1,664
Otrok obiskuje tudi druge športe	3,78	1,368
Sem strasten navijač Olimpije	3,58	1,083
Sem strasten navijač Jesenic	2,00	1,198
Hokej je odličen šport za motorični razvoj mojega otroka	4,45	,749
Z otrokovim socialnim okoljem v klubu sem zadovoljena/a	3,80	,853
Hodim na hokejske tekme	4,28	,816
Za hokej sem se odločil/a, ker živimo v bližini hale Tivoli	1,65	1,189
Za hokej sem se odločil/a, ker je ekipni šport	3,45	1,535
Za hokej sem se odločil/a, ker ga igra/je igral že nekdo drug v družini	1,68	1,309
Za hokej sem se odločil/a, ker je to moj najljubši šport	3,40	1,317
Moja družba je sestavljena iz hokejskih staršev	2,20	1,344
Že od nekdaj sem vedel/a, da bo moj otrok hokejist	1,90	1,215
Za hokej je dal predlog sin	3,46	1,620
Za hokej sva se odločila skupaj s partnerjem/partnerico	3,45	1,568
Hokej se mi zdi drag šport	3,93	,997
Hokej je naporen šport	4,18	,844
Tudi moji starši so igrali hokej	1,26	,910
Hokej je zelo agresiven šport	3,08	1,163
Močno si želim, da bi otrok uspel v hokeju	3,53	1,240
Otroku dajem nasvete v zvezi s hokejem	3,05	1,413
Hokej redno spremljam	4,33	,917
Hokej redno spremljam že več kot 5 let	4,33	1,199
Strah me je, da se bo moj otrok poškodoval pri hokeju	2,90	1,317
Gledati otroka ob igranju hokeja mi je v užitek	4,65	,622
Želim si, da bi moj otrok postal profesionalni hokejist	3,58	1,357

V razpredelnici so navedeni rezultati VSEH anket.

H1: Lahko opredelim motive staršev za vključevanje otrok v hokej na ledu.

Kot glavne motive, ki vodijo starše k vpisu njihovih otrok v hokej, sem opredelil tiste, pri katerih je bilo povprečje pri odgovorih višje od 4.00.

Slika 5: Povprečja odgovorov na vprašanja o motivih za vpis otroka v hokej.



Kot je razvidno iz slike 5, je glavnih devet motivov naslednjih:

Tabela 3: Glavnih 9 motivov.

REZULTAT	M
Gledati otroka ob igranju hokeja mi je v užitek	4,65
Rad spremljam šport	4,63
Hokej je odličen šport za motorični razvoj mojega otroka	4,45
Hokej spremljam po televiziji	4,41
Hokej redno spremljam že več kot 5 let	4,33
Hokej redno spremljam	4,33
Hodim na hokejske tekme	4,28
Hokej je naporen šport	4,18
Hokej spremljam v časopisu	4,13

Komentar:

Večina anketirancev se je skoraj popolnoma strinjala s trditvijo, da uživajo ob gledanju otroka med igranjem hokeja, hkrati pa so se tudi skoraj vsi popolnoma strinjali s trditvijo, da radi spremljajo šport. Med temi devetimi motivi je po mojem mišljenju glavni motiv za vpis otrok v hokej na ledu ta, da starši menijo, da je hokej odličen šport za motorični razvoj njihovih otrok. Kot sem že zgoraj navedel, je tudi Lee (1993) zapisal, da so bolj uspešni športniki mladostniki veliko bolje sprejeti med sovrstniki, kot pa tisti, ki jim šport ne gre ravno najbolje od rok. Hkrati lažje dobivajo nove prijatelje, širijo poznanstva in podobno. Otroci, kateri niso ravno najbolje motorično razviti, niso tako uspešni v športu, težje dobivajo nove prijatelje in so lahko tudi osamljeni. To skušajo starši preprečiti, zato želijo, da ima njihov otrok čim boljše motorične lastnosti.

Nadaljnje trditve, s katerimi so se anketiranci strinjali, so, da hokej spremljajo po televiziji, v časopisu ter v živo, hkrati pa hokej spremljajo redno in več kot pet let. Starši se tudi strinjajo s trditvijo, da je hokej naporen šport.

H01: Ni razlik med motivi staršev poznavalcev in staršev nepoznavalcev za vključevanje otrok v hokej na ledu.

Slika 6: Razlike med starši poznavalci in starši nepoznavalci.

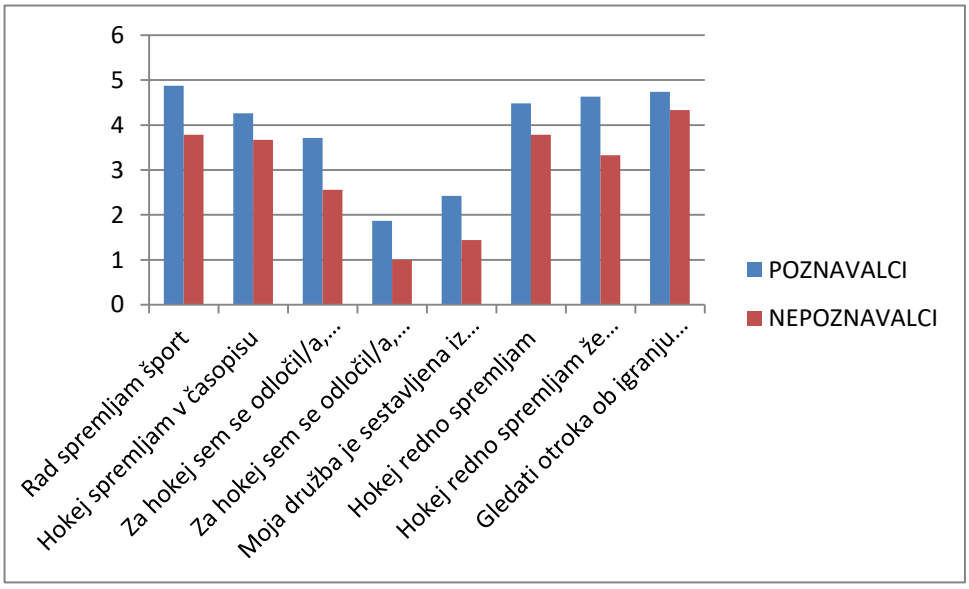


Tabela 4: razlike med starši poznavalci in starši nepoznavalci.

TRDITEV	POZNAVANJE	M	SD	t	sig (t)
Rad spremljam šport	poznavalec	4,87	0,34	4,08	0,00
	nepoznavalec	3,78	1,39		
Hokej spremljam v časopisu	poznavalec	4,26	0,96	1,70	0,10
	nepoznavalec	3,67	0,71		
Za hokej sem se odločil/a, ker je ekipni šport	poznavalec	3,71	1,49	2,07	0,05
	nepoznavalec	2,56	1,42		
Za hokej sem se odločil/a, ker ga igra/je igral že nekdo drug v družini	poznavalec	1,87	1,43	3,39	0,00
	nepoznavalec	1,00	0,00		
Moja družba je sestavljena iz hokejskih staršev	poznavalec	2,42	1,39	1,99	0,05
	nepoznavalec	1,44	0,88		
Hokej redno spremljam	poznavalec	4,48	0,89	2,12	0,04
	nepoznavalec	3,78	0,83		
Hokej redno spremljam že več kot 5 let	poznavalec	4,63	0,85	3,17	0,00
	nepoznavalec	3,33	1,66		
Gledati otroka ob igranju hokeja mi je v užitek	poznavalec	4,74	0,51	1,78	0,08
	nepoznavalec	4,33	0,87		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija, sig (t) – pomembnost parametra t

Pri vseh trditvah, ki so bile v anketi, sem s pomočjo Pearsonovega korelacijskega koeficienta poskušal dokazati statistično značilne razlike pri trditvah med starši poznavalci in starši nepoznavalci športa. Da lahko z gotovostjo trdimo, da smo povezanost dokazali, je moral biti Pearsonov koeficient manjši ali enak 0,05, za trditve, kjer se sig (t) giba med 0,06 in 0,1, pa lahko pogojno trdimo, da obstaja statistično značilna razlika med poznavalci in nepoznavalci. Statistično značilne razlike, ali vsaj pogojne razlike, sem dokazal pri trditvah, ki so navedene v zgornji tabeli. Kot zanimivost lahko omenim, da so se z VSEMI trditvami BOLJ strinjali starši poznavalci kot starši nepoznavalci.

Komentarji:

RAD SPREMLJAM ŠPORT

Razumljivo je, da ljudje, ki se na neko stvar bolj spoznajo, jo tudi raje spremljajo, kot tisti, ki se na to stvar ne spoznajo. Tako smo dobili pri trditvi RAD SPREMLJAM ŠPORT takšne

rezultate, ki nam to potrjujejo. Medtem ko so se poznavalci skoraj vsi popolnoma strinjali s trditvijo, je dokaj velika razlika pri strinjanju s trditvijo pri nepoznavalcih.

HOKEJ SPREMLJAM V ČASOPISU

Glede na prejšnjo ugotovitev je bilo pričakovati podoben rezultat tudi pri tej trditvi. Ker poznavalci raje spremljajo šport, ga potem posledično spremljajo tudi v časopisu.

ZA HOKEJ SEM SE ODLOČIL, KER JE TO EKIPNI ŠPORT

Tudi tu smo ugotovili, da obstajajo statistično značilne razlike med poznavalci in nepoznavalci. Poznavalci so se bolj nagibali k strinjanju s trditvijo kot nepoznavalci. Kot sem že prej omenil, da raziskava Tušaka in Bednarika (2003, v Tušak in Faganel, 2004) kaže, da so športniki in športnice v individualnih športnih panogah dominantnejši, sebičnejši, vztrajnejši ter samozavestnejši od športnikov v ekipnih športih, saj se lahko zanašajo le nase. Po mojem mnenju pa je za otroka predvsem v mladosti bolj pomembna socializacija s sovrstniki ter spoznavanje ekipnega dela ter pomoči drug drugemu, zato tudi menim, da je ekipni šport bolj primeren za otroka kot pa individualna športna panoga.

ZA HOKEJ SEM SE ODLOČIL, KER GA JE ŽE IGRAL NEKDO DRUG V DRUŽINI

Pri tej trditvi z gotovostjo trdimo, da obstajajo statistične značilne razlike med poznavalci in nepoznavalci. Nepoznavalci so si bili enotni in so se poponoma ne strinjali (povprečje vseh odgovorov nepoznavalcev je bil 1) pri tej trditvi. Hkrati se tudi poznavalci niso strinjali s to trditvijo.

MOJA DRUŽBA JE SESTAVLJENA IZ HOKEJSKIH STARŠEV

Trdimo, da pri tej trditvi obstajajo statistično značilne razlike. To si lahko razlagamo tako, da se poznavalci raje družijo z ljudmi, ki se tudi bolj spoznajo na šport (hokej), ga skupaj komentirajo ter spremljajo, kot pa nepoznavalci.

HOKEJ REDNO SPREMLJAM

Obe skupini anketirancev sta se dokaj visoko strinjali s trditvijo, kar je seveda razumljivo, saj se vendarle njihovi otroci ukvarjajo s hokejem, torej posledično tudi spremljajo hokej.

HOKEJ REDNO SPREMLJAM ŽE VEČ KOT 5 LET

Kot pri vseh trditvah, tudi pri tej obstajajo statistično značilne trditve med poznavalci in nepoznavalci. Poznavalce očitno hokej zanima že dlje časa, medtem ko nepoznavalce pač ne. Prihaja tudi do upada pri strinjanju s trditvijo pri nepoznavalcih in porast strinjanja s poznavalci.

GLEDATI OTROKA OB IGRANJU HOKEJA MI JE V UŽITEK

Za to trditev lahko pogojno trdimo, da prihaja do statistično značilnih razlik med poznavalci in nepoznavalci. Obe skupini anketirancev se sicer skoraj popolnoma strinjata s trditvijo, kar je tudi pravilno. Kot sem že prej ugotovil, tudi Tušak, Marinšek in Tušak (2003) trdijo, da je pomembno, da starši postanejo del igre, torej del trenažnega procesa pri otroku. Tega pa drugače kot tako, da otroka spremljajo med športnim udejstvovanjem, ne morejo doseči. Toda včasih vseeno pride do prevelikega vtikanja staršev v šport, kar pa otroku le škodi.

H02: Ni razlik med motivi staršev igralcev HDD Tilie Olimpije in staršev najmlajših hokejistov za vključevanje otrok v hokej na ledu.

Slika 7: Razlike med mlajšimi starši in starejšimi starši

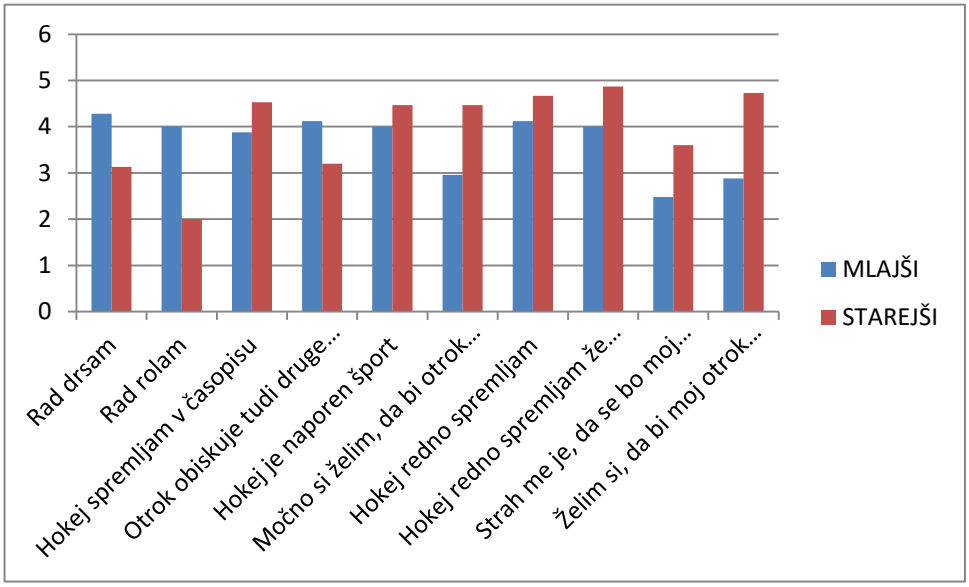


Tabela 5: Razlike med mlajšimi starši in starejšimi starši

TRDITEV	STAROST	M	SD	t	sig (t)
Rad drsam	starši mladih	4,28	1,17	2,73	0,01
	starši starejših	3,13	1,46		
Rad rolam	starši mladih	4,00	1,22	4,96	0,00
	starši starejših	2,00	1,25		
Hokej spremljam v časopisu	starši mladih	3,88	1,01	-2,24	0,03
	starši starejših	4,53	0,64		
Otrok obiskuje tudi druge športe	starši mladih	4,12	1,09	2,15	0,04
	starši starejših	3,20	1,61		
Hokej je naporen šport	starši mladih	4,00	0,91	-1,74	0,09
	starši starejših	4,47	0,64		
Močno si želim, da bi otrok uspel v hokeju	starši mladih	3,08	1,35	-3,79	0,00
	starši starejših	4,47	0,52		
Hokej redno spremljam	starši mladih	4,12	1,01	-2,12	0,04
	starši starejših	4,67	0,62		

Hokej redno spremljam že več kot 5 let	starši mladih	4,00	1,41	-2,32	0,03
	starši starejših	4,87	0,35		
Strah me je, da se bo moj otrok poškodoval pri hokeju	starši mladih	2,48	1,08	-2,83	0,01
	starši starejših	3,60	1,40		
Želim si, da bi moj otrok postal profesionalni hokejist	starši mladih	2,88	1,20	-5,56	0,00
	starši starejših	4,73	0,59		

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija, sig (t) – pomembnost parametra t

Pri vseh trditvah, ki so bile v anketi, sem s pomočjo Pearsonovega korelacijskega koeficienta poskušal dokazati statistično značilne razlike pri trditvah med starši mlajših hokejistov in starši hokejistov HDD Tilie Olimpije. Da lahko z gotovostjo trdimo, da smo povezanost dokazali, je moral biti Pearsonov koeficient manjši ali enak 0,05, za trditve, kjer se sig (t) giba med 0,06 in 0,1 pa lahko pogojno trdimo, da smo statistično značilno razliko dokazali. Statistično značilne razlike, ali vsaj pogojne razlike, sem dokazal pri trditvah, ki so navedene v zgornji tabeli.

RAD DRSAM

Pri tej trditvi lahko potrdimo statistično značilne razlike med skupinama anketirancev. Rezultati so pričakovani, saj se mlajši starši verjetno tudi na splošno bolj ukvarjajo s športom kot pa predstavniki starejših. Temu lahko pripišemo tudi to, da se starejši po vsej verjetnosti bolj bojijo poškodb, ki bi jih lahko dobili med drsanjem, posledično pa bi bilo njihovo okrevanje tudi daljše.

RAD ROLAM

Tudi pri tem smo takšne rezultate pričakovali, saj je rolanje dokaj mlad šport, s katerim starejši starši verjetno niso ravno najbolje seznanjeni. Poleg tega pa lahko zopet trdimo, da se starejši starši bolj bojijo posledic padcev pri rolanju kot mlajši starši.

HOKEJ SPREMLJAM V ČASOPISU

Pri tej trditvi prihaja do statistično značilnih razlik med skupinama anketirancev. Tudi pri tej trditvi so bili rezultati nekako pričakovani, saj lahko trdimo, da se mlajši starši ne informirajo več toliko iz časopisov kot starejši, kar je razumljivo, saj je bilo pričakovati, da mlajši starši za osveščanje z novicami bolj uporabljajo internet kot pa tiskane vire informacij.

OTROK OBISKUJE TUDI DRUGE ŠPORTE

Mlajši starši želijo otroku omogočiti kar najboljša izhodišča za življenja, kar se pri otrocih kaže tudi v tem, da morajo biti čim bolje podučeni v različnih športnih panogah, saj, kot je omenil Lee (1993), je ukvarjanje s športom in uspešnost v tem zelo pomembna za otroke, saj vpliva na to, kako otrokova družba gleda nanj, vpliva na otrokovo samozavest in samokritičnost. V primeru neuspeha je torej šport glavni krivec za to, da se otroci soočajo z stresom in tesnobo. Otroci starejših staršev pa so vsi profesionalni športniki in se z drugimi

športi ne ukvarjajo ravno pogosto, če pa se, se v sklopu priprave na hokejski trening ali tekmo.

HOKEJ JE NAPOREN ŠPORT

Za to trditev lahko pogojno trdimo, da obstajajo statistično značilne razlike med skupinama anketirancev, saj je Pearsonov koeficient 0,09. Kljub vsemu pa se obe skupini zavedata, da je hokej zelo naporen šport, čeprav se mlajša skupina anketirancev ne strinja s trditvijo tako močno kot starejša. Verjeten razlog bi lahko bil, da otroci, ki so na začetku hokejske poti, nimajo tako natrpanega urnika med sezono kot članska ekipa.

MOČNO SI ŽELIM, DA BI OTROK USPEL V HOKEJU

Pri tej trditvi prihaja do ene izmed največjih razlik med obema anketiranima skupinama. Mlajši starši verjetno želijo svojemu otroku nuditi le čim boljšo motorično razvitost in menijo, da je še prezgodaj, da bi lahko razmišljali, da bi otrok postal poklicni hokejist. Otroci starejših anketirancev pa so že vsi poklicni hokejisti, starši pa jim želijo le vso srečo pri tem (beri: čim višje zneske v pogodbah).

HOKEJ REDNO SPREMLJAM

Obe skupini anketirancev sta se s trditvijo strinjali, saj jih vendarle zanima, kako gre njihovim potomcem v športu.

HOKEJ REDNO SPREMLJAM ŽE VEČ KOT 5 LET

Opažen je rahel upad s strinjanjem s to trditvijo pri mlajši skupini anketirancev, ter skoraj popolno strinjanje vseh anketirancev med starejšimi. Rezultati so razumljivi in pričakovani, saj se otroci mlajših anketirancev še ne ukvarjajo tako dolgo s hokejem, torej je bil upad s strinjanjem pričakovan. Ker pa se otroci starejših anketirancev ukvarjajo s hokejem že več kot 5 let, je bil porast strinjanja pričakovan.

STRAH ME JE, DA SE BO MOJ OTROK POŠKODOVAL PRI HOKEJU

Statistično značilne razlike se kažejo v tem, da mlajše starše manj skrbi za poškodbe njihovih otrok kot starejše starše, kar je razumljivo, saj so pri mlajših selekcijah naleti in zaletavanja sankcionirana s strani sodnikov (otroci igrajo hokej brez močnejšega fizičnega dotika). Nasprotno je v članski selekciji, kjer so naleti in fizična igra na telo dovoljeni, s tem pa pride do večjih poškodb, ker pa seveda noben starš ne mara videti svojega otroka poškodovanega, je razumljivo, da se starejši anketiranci bolj bojijo za zdravje svojih otrok.

ŽELIM SI, DA BI MOJ OTROK POSTAL PROFESIONALNI HOKEJIST

Trditev, kjer se odgovori med skupinama, poleg trditve RAD ROLAM, najbolj razlikujejo. Mlajši skupini anketirancev je vseeno, ali njihov otrok postane profesionalni hokejist, saj verjetno želijo le, da se otrok nauči socializacije in motoričnih lastnosti, medtem ko je starejši skupini to zelo pomembno. Pri tem moram dodati to, da imajo vsi otroci starejših anketirancev pogodbo s HDD Tilia Olimpija, kar pomeni, da so že profesionalni hokejisti.

4. SKLEP

Po tem, ko sem naredil analizo vprašalnikov in sem primerjal rezultate s svojimi hipotezami, sem ugotovil naslednje: motivi staršev za vključevanje otrok v hokej na ledu so predvsem to, da uživajo ob gledanju otroka pri igranju hokeja, da radi spremljajo šport, ter da menijo, da je hokej odličen šport za motorični razvoj njihovega otroka. Poleg tega starši, ki so vpisali otroka v hokej na ledu, spremljajo hokej po televiziji ter redno spremljajo hokej, nekateri tudi že več kot 5 let, med drugim spremljajo hokej tudi v živo in preko tiskanih medijev (časopis). Nazadnje pa so tudi mnenja, da je hokej naporen šport. Ob tem spoznanju trdim, da potrjujem prvo hipotezo H1, ki pravi, da lahko opredelim motive staršev za vključevanje otrok v hokej na ledu.

Hipotezo H01, ki pravi, da ni razlik med motivi staršev poznavalcev in starši nepoznavalcev za vključevanje otrok v hokej na ledu, ovržem. Starši poznavalci so se bolj strinjali z vsemi trditvami kot starši nepoznavalci. Pri analizi podatkov sem zasledil statistično značilne razlike med starši poznavalci in nepoznavalci pri naslednjih trditvah:

- rad spremljam šport,
- hokej spremljam v časopisu,
- za hokej sem se odločil, ker je to ekipni šport,
- za hokej sem se odločil, ker ga je že igral nekdo drug v družini,
- moja družba je sestavljena iz hokejskih staršev,
- hokej redno spremljam,
- hokej redno spremljam že več kot 5 let,
- gledati otroka ob igranju hokeja mi je v užitek.

Hipotezo H02, ki pravi, da ni razlik med motivi staršev igralcev HDD Tilie Olimpije in staršev najmlajših hokejistov za vključevanje otrok v hokej na ledu prav tako ovržem, saj sem tudi pri tej analizi podatkov zasledil statistično značilne razlike med obema skupinama anketirancev. Te razlike so vidne pri naslednjih trditvah:

- rad drsam,
- rad rolam,
- hokej spremljam v časopisu,
- otrok obiskuje tudi druge športe,
- hokej je naporen šport,
- močno si želim, da bi otrok uspel v hokeju,
- hokej redno spremljam,
- hokej redno spremljam že več kot 5 let,
- strah me je, da se bo moj otrok poškodoval pri hokeju,
- želim si, da bi moj otrok postal profesionalni hokejist.

CILJ 1 sem izpolnil, saj sem našel glavni razlog, da se starši odločijo za vpis otroka v hokej na ledu. Po pregledu vseh rezultatov sem ugotovil, da je glavni razlog, da starši vpišejo otroka v hokej na ledu ta, da menijo, da je hokej odličen šport za motorični razvoj njihovih otrok.

CILJ 2 sem izpolnil, saj sem ugotovil razlike med motivi za vpisovanje otrok v hokej na ledu med starši poznavalci in nepoznavalci.

CILJ 3 sem izpolnil, saj sem ugotovil razlike med motivi za vpisovanje otrok v hokej na ledu med starši igralcev HDD Tilie Olimpije in starši najmlajših hokejistov.

5. VIRI

Barbič, A. in Doberdrug, M. (2011). Razvojne značilnosti šestletnikov. Pridobljeno 23.5.2011 iz http://www2.arnes.si/~sopmdobe/sestletniki.htm

Brajša, P. (1990). *Drukčiji pogled na brak i obitelj*. Zagreb: Globus.

Diagram igrišča. (2011). Pridobljeno 27.5.2011 iz http://www.hkv.si/inline_pravila/diagram_igrisca.gif

Doupona-Topič, M. (2010). Mediji in šport. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Pridobljeno 21.5.2011 iz http://www.ff.uni-lj.si/oddelki/sport/gradiva/2%20del.pdf

Doupona Topič, M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba – sociološki vidiki (dopolnjena izdaja).* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dr. Betetto, M. (1990). Hokej na ledu. Ljubljana

Dreayer, B. (1997). Teach me sports: Hockey. Los Angeles: General publishing group

Družinski zakonik. (2007). Pridobljeno 22.5.2011 iz http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/druz_zakonik_pr_180607.pdf

Hockey Puck. (2011). Pridobljeno 27.5.2011 iz http://en.wikipedia.org/wiki/Hockey_puck

IIHF Member National Associations. (2011). Pridobljeno 27.5.2011 iz http://www.iihf.com/iihf-home/the-iihf/members.html

Jeriček, N. (2011). *Medosebni odnosi mlajših in starejših rokometašic s starši.* Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike.* Ljubljana: izšlo v samozaložbi.

Krevsel, V. (2008). *Vzgoja mladih športnikov: žoga je najboljša droga.* Ljubljana: Forma 7

Lee, M. (1993). *Coaching childern in sport* [Treniranje otrok v športu]. London: E&FN Spon.

Marinšek, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Mislej, M. (2007). *Razlike v nekaterih psiho-socialnih razsežnostih in značilnostih procesa treniranja med mladimi košarkarji in košarkaricami.* Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Naloge družine. (2011) Pridobljeno 23.5.2011 iz http://www.osziri.si/ucenci/etika/7%20RAZRED/DRU%C5%BDINA%20PPT/NALO

GE%20DRU%C5%BDINE,%20DRU%C5%BDINA%20NEKO%C4%8C%20IN%20DANES.pdf

Pavrič, L. (2011). Družina. Pridobljeno 22.5.2011 iz http://www.dijaski.net/get/soc_ref_druzina_04.doc

Petrović, K. in Doupona, M. (2000). *Šport in družba – sociološki vidiki.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Psihologija športa (2007/2008). Izvlečki za predmet Psihologija športa (VSP).

Slobodnik, I., mag. Emberšič, D., Švarc Urbančič, T., Urbančič, T., Girandon, D., Tavčar, Ž. idr. (2002). *Šport – tvoja izbira.* Ljubljana: Gimnazija Ljubljana Šiška.

Slovar slovenskega knjižnega jezika. (2000). Pridobljeno 24.5.2011 iz http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=%C5%A1port&hs=1

Sportikus. (2011). Načela. Pridobljeno 25.5.2011 iz http://www.sportikus.org/nacela.html

Survey Of Players. (2010). Pridobljeno 27.5.2011 iz http://www.iihf.com/iihf-home/the-iihf/survey-of-players.html

Tomori, M. (1994). *Knjiga o družini.* Ljubljana: EWO.

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

Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu.* Zalog: Klub MT Zalog.

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

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

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

Ule, M. (2009). *Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov.* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

What is the fastest speed ever clocked on a hockey puck?. (2011). Pridobljeno 27.5.2011 iz http://wiki.answers.com/Q/What_is_the_fastest_speed_ever_clocked_on_a_hockey_puck

Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov.* Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno raziskovalno središče inštitut za kineziološke raziskave.

Zdravje-plus. (2011). Razvojne naloge in potrebe. Pridobljeno 24.5.2011 iz http://www.zdravje-plus.com/razvojne%20potrebe%20in%20naloge.htm

Žmuc-Tomori, M. (1988). *Klic po očetu.* Ljubljana: Cankarjeva založba