

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JAN VIČIČ

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Kineziologija

DOJEMANJE ŠPORTA Z VIDIKA OTROKA IN STARŠA

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENT

Izr. prof. dr. Saša CeciĆ Erpič, univ. dipl. psih.

Avtor dela

JAN VIČIČ

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Za pomoč pri izdelavi diplomskega dela se za strokovno usmerjanje in nasvete iskreno zahvaljujem mentorici izr. prof. dr. Tanji Kajtna in recenzentki izr. prof. dr. Saši CeciĆ Erpič. Zahvaljujem se tudi ostalim profesorjem Fakultete za šport, ki so me skozi študijska leta usmerjali in mi pomagali pridobiti novo znanje.

Rad bi se zahvalil tudi vsem športnim klubom iz goriške regije, otrokom in staršem, ki so bili pripravljeni sodelovati v raziskavi.

Za vso pomoč in podporo, ki so mi jo nudili tekom samega študija, pa se zahvaljujem tudi družini, prijateljem ter sošolcem.

Ključne besede: šport, družina, otrok, starši

DOJEMANJE ŠPORTA Z VIDIKA OTROKA IN STARŠA

Jan Vičič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Kineziologija

Število strani: 49; Število slik: 6; Število preglednic: 7; Število virov: 21; Število prilog: 2

IZVLEČEK

V diplomskem delu smo raziskali razlike v dojemanju športa med otroci in njihovimi starši. Namen dela je bil s pomočjo anketnega vprašalnika, namenjenega tako otrokom kot staršem raziskati kakšno mnenje imajo otroci o športu, ki ga trenirajo ter kako ga doživljajo, starše pa smo vprašali kaj oni menijo, kako njihovi otroci doživljajo šport ter njihovo prisotnost oziroma oddaljenost od športa. Odgovore smo nato primerjali med seboj in iskali razlike oziroma podobnosti.

Rezultate smo analizirali s pomočjo programskega orodja Microsoft Excel in s statističnim programom SPSS. Ugotovili smo, da imajo starši srednji vpliv na otrokovo izbiro športa, da otroci raje obiskujejo treninge, kot si to predstavljajo njihovi starši, vendar ne prihaja do statistično pomembnih razlik. Prav tako, nismo našli statistično pomembnih razlik pri vprašanjih povezanih s pogostostjo prisotnosti staršev na treningih ter pogostostjo spremstva na tekmah. Statistično pomembne razlike smo dobili pri vprašanjih, kjer smo primerjali mnenja staršev in otrok o pomembnosti spremstva na tekmah. Otroci so navedli, da jim spremstvo staršev na tekmah ni tako pomembno kot to menijo starši. Vprašali smo jih tudi o oceni športnih sposobnosti otrok, rezultati so pokazali, da ni statistično pomembnih razlik pri primerjavi odgovorov. Zadnja hipoteza, ki smo jo postavili je bila, da otroci in starši drugače dojemajo vlogo športa. Hipotezo smo potrdili, saj so si bili odgovori otrok in staršev precej različni. Povzamemo lahko, da bi boljša komunikacija pripomogla k lažjemu medsebojnemu razumevanju in sproščenemu treniranju.

Key words: sport, family, child, parents

PERCEPTION OF SPORT FROM THE PERSPECTIVE OF CHILD AND PARENT

Jan Vičič

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2016

Kinesiology

Number of pages: 49; Number of pictures: 6; Number of tables: 7; Number of sources: 21;

Number of annex: 2

ABSTRACT

In our thesis we researched the difference in perception between children and their parents. Our goal was to research the opinion of the children playing the sport and how they perceive it and their parents perspective on how their children perceive their involvement or their detachment from the sport with the help of a survey. We later analyzed the answers and tried to pinpoint the differences and/or similarities.

We analyzed the results with the help of the software tool Microsoft Excel and the statistical programme SPSS. We observed that the parents have a fair amount of impact on the decision of which sport their children will partake in, that they underestimate how much their children enjoy going to trainings but there is no important statistical divergence. Likewise we could not find any statistical differences in the frequency the parents attend the trainings and the frequency they accompany their children to games. We found statistical differences in questions regarding opinions on the importance of parents attending the games. The children stated that the presence of parents at the game to them is not as important as their parents think. We also asked the parents to rate the children's sports skills and the result showed there are no statistically important differences in the comparisons. The last hypothesis was that children and their parents differently perceive the sports role. We confirmed the hypothesis as the answers vastly varied between children and their parents. In summary we can assume that a better communication between children and their parent would lead to a better understanding between them and a more relaxed training.

KAZALO

1 UVOD	7
1.1 DRUŽINA	7
1.1.1 Vloga družine	7
1.1.2 Položaj otroka v družini	8
1.2 OTROCI IN ŠPORT	8
1.2.1 Pomen gibanja za otroka	8
1.2.2 Zakaj otroci sodelujejo v športu in kakšna so njihova pričakovanja.....	9
1.2.3 Izbira športa	10
1.3 VKLJUČEVANJE OTROKA V ŠPORT	11
1.3.1 Omejitveni dejavniki.....	11
1.3.2 Šport kot dejavnik vzgoje	12
1.3.3 Kako starši dojemajo šport	13
1.3.4 Vloga staršev v razvoju kariere mladega športnika	14
1.4 ODNOS MLAD ŠPORTNIK – STARŠ	15
1.4.1 Vloga staršev pri vzgoji čustveno stabilnega športnika	15
1.4.2 Vključevanje staršev v otrokov šport	16
1.4.3 Pričakovanja, ki jih imajo otroci od svojih staršev.....	17
1.4.4 Motivacija v karieri mladega športnika	18
1.5 ZAKAJ OTROCI PRENEHAJO S ŠPORTOM	20
1.5.1 Otrokova samopodoba	21
1.5.2 Stres v šoli in pri športu	22
1.7 CILJI	24
1.8 HIPOTEZE	24
2 METODE DELA	25
2.1 VZOREC PREIZKUŠANCEV	25
2.2 PRIPOMOČKI	26
2.3 POSTOPEK.....	27

3 REZULTATI.....	28
3.1 STARŠI IN ŠPORT	28
3.2 VLOGA STARŠEV PRI IZBIRI ŠPORTNE DISCIPLINE OTROKA.....	29
3.3 POMEN TRENINGA ZA OTROKA.....	30
3.4 SPREMSTVO NA TRENINGIH IN TEKMAH	31
4 RAZPRAVA IN PREVERJANJE HIPOTEZ	34
5 SKLEP	38
6 VIRI.....	41
7 PRILOGE	43

KAZALO SLIK

Slika 1. Struktura vzorca raziskave po športu, ki ga otrok trenira.	25
Slika 2. Struktura vzorca raziskave po kraju bivanja.....	26
Slika 3. Pogostost ukvarjanja staršev s športom.	28
Slika 4. Osebe, ki so najbolj vplivale na otrokovo izbiro športa.	29
Slika 5. Primerjava razlogov za obiskovanje treninga.	30
Slika 6. Primerjava spremljanja družinskih članov na treningih in tekmah.....	31

KAZALO TABEL

Tabela 1 Seznam športov, s katerimi se ukvarjajo starši v prostem času	28
Tabela 2 Pomembnost vloge	30
Tabela 3 Obiskovanje treningov.....	31
Tabela 4 Pogostost spremstva na treningih	32
Tabela 5 Pogostost spremstva na tekmah	32
Tabela 6 Pomembnost spremstva na tekmah.....	33
Tabela 7 Primerjava z vrstniki.....	33

1 UVOD

1.1 DRUŽINA

Tako kot danes, lahko tudi ob pregledu zgodovinskih obdobj ugotovimo, da so družini zmeraj pripisovali velik pomen (Musek, 1995). Kljub temu da se njena definicija in vloga med posameznimi kulturami spreminjata, pa njen ključen pomen in smisel ostajata edinstvena.

Ule (1995) opredeli družino kot osebno institucijo v posameznikovem življenju, v kateri se razvijejo bistvena socialnokulturna razmerja. Od ostalih se loči po temu, da nas neprestano žene odgovarjati na potrebe ostalih članov v njej.

Zaradi toliko raznolikih tipov družin je nemogoče podati kratko in jasno opredelitev kaj družina sploh je (Tušak, Tušak in Tušak 2003). Posamezni tipi imajo svojevrstne lastnosti. Poleg tega, pa je razlog tudi spreminjanje družine v času in zahtevah.

Ključen odnos človeka do družbe se skriva prav v družini, saj se že v zgodnjih letih življenja razvijejo posameznikove temeljne in osnovne lastnosti, ki pripomorejo k njegovi socializaciji (Doupona in Petrovič, 2000). Pridobljene lastnosti lahko posledično pozitivno ali negativno vplivajo na sam odnos.

1.1.1 Vloga družine

Prek družine otrok dobi prve stike z zunanjim svetom, zato ima družina pomembno vlogo pri oblikovanju motoričnih sposobnosti, stališč, motivov, odnosov, vrednot in športno kulturnih navad (Hawlina, 1997). Oblika življenja in odnos do okolja družine bo zaznamovalo kakovost življenja otroka.

»Družina ima v Sloveniji posebno vlogo, mladi v slovenskem okolju družini pripisujejo prednostno mesto v svoji življenjski strukturi, športnikom družina predstavlja vir opore in ne stresa, kot ugotavljajo nekatere tuje študije, predvsem pa pomemben občutek varnosti« (Cecić Erpič 2002, str 92).

1.1.2 Položaj otroka v družini

Otrokov položaj v družini določa več dejavnikov; njegova starost, spol, vrstni red v katerem je rojen itd. V primerjavi z odraslimi je otrok v podrejenem položaju (Tušak idr., 2003). Otrok je od njih popolnoma odvisen saj sam nima sredstev, s katerimi bi si lahko priboril boljši položaj ter ugodne možnosti za svoj razvoj. Usoda otrok je neposredno odvisna od finančnega položaja staršev. Če so starši v slabšem položaju, bodo potem tudi njihovi otroci. Danes je družba naredila veliko, da slabše razmere v družini ne bi imele dolgoročnih posledic na otroka in izboljšala njegov položaj. V primerjavi s preteklostjo, se danes veliko več staršev bolj premišljeno odloča o rojstvu svojih otrok, kar pomeni, da se otroci rodijo v okolici, ki je ugodnejša za njihov razvoj. Če povzamemo, lahko napišemo, da otrok potrebuje ugodne razmere in čustveno klimo za kakovosten vsestranski razvoj.

1.2 OTROCI IN ŠPORT

V današnjem času je gibanje zelo pomembno. Je osnovna človekova potreba, ki nam predstavlja sprostitev in zabavo, krepi in varuje tako telesno, kot duševno zdravje ter nam omogoča pobeg od stresnega življenja, ki je danes ena glavnih tegob prebivalstva. Zurc (2008) navaja, da pri otrocih, ki se dovolj in redno gibajo, to pozitivno vpliva tudi na rast in razvoj zdravih kosti, sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (tek, hoja, skakanje, poskakovanje, plezanje, metanje, ter drugih) in finomotoričnih sposobnosti.

1.2.1 Pomen gibanja za otroka

Videmšek in Visinski (2001) navajata, da je že v zgodnjih letih potreba po gibanju ena glavnih potreb otroka. Otrok skozi rast in razvoj veča svoje sposobnosti. Ti sta v neposredni odvisnosti od gibanja ter obratno. Poleg telesnega in gibalnega razvoja pa je gibanje bistvenega pomena tudi za razvoj otrokovih spoznavnih, čustvenih in socialnih lastnosti.

Če starši otrokov dan zapolnijo z različnim gibanjem, potem obstaja velika možnost, da bo otrok tak način življenja prenesel tudi v odraslo dobo, kar mu bo tudi kasneje pomembno vplivalo na kvalitetnejše življenje (Videmšek in Pišot, 2007).

Tušak (2000) pravi, da vsakodnevna športna vadba pripomore k boljšemu splošnemu počutju in k boljši kvaliteti življenja. Številne raziskave potrjujejo dejstva, da taka vadba pomaga pri

uravnavanju telesne teže, pozitivno vpliva na zdravje srčno – žilnega sistema in posledično pripomore k daljšemu in kakovostnejšemu življenju. Ker v današnjem času opažamo vse večjo porast telesne teže in debelosti pri otrocih, ki so pogosto posledica pomanjkanja gibanja, je športna aktivnost velikokrat edina kompenzacija sedentarnemu načinu življenja.

1.2.2 Zakaj otroci sodelujejo v športu in kakšna so njihova pričakovanja

Večina otrok se ne ukvarja s športom zaradi zmagovanja, ampak zaradi uživanja (Tušak idr., 2003). Otrokovo samospoštovanje in samopodoba ne sloni zgolj na tekmovanju v tem obdobju, še bistveno bolj pomembno je, kako se vede na treningu, med učenjem, ob skupnem druženju. Tega se trenerji redko zavedajo in velikokrat pozabijo na potrebo po vsakodnevnem pozitivnem feedbacku, tako da otroci dobivajo premalo samopotrditve. Otroci najbolj uživajo, če so sposobni biti uspešni, če obvladajo določene spretnosti in če se lahko veselijo občutka kompetentnosti. Prav tako uživajo v novih veščinah in razburljivih nalogah. Šport mladih daje oz. bi moral dajati možnosti za oboje.

Socialni vidiki so prav tako zelo pomemben dejavnik pri vključevanju otrok v šport (Tušak idr., 2003). V klube jih mnogokrat pripeljejo njihovi sošolci, prijatelji in drugi, ki že sodelujejo v športu. Šport otroku pomaga sklepati nova prijateljstva in vključitev v ekipo, ki so pogosto želje otrok. Pravilno strukturirani športni programi, ki pri planiranju treninga upoštevajo razvojne značilnosti otrok, pomagajo otrokom pridobiti številne spretnosti in kvalitete, ki jim bodo pomagale tudi za uspešno življenje v odrasli dobi. Razumeti moramo na kakšen način je šport uporaben in ga konstruktivno uporabiti za podporo in pomoč otrokom.

Otroci si najverjetneje želijo biti v športu predvsem zato, ker jim ga družba prikaže kot zanimivo dejavnost (Miklavac, 2015). Šport v prvih korakih ni nič drugega kot igra. In otroci jo obožujejo. Obožujejo vse kar je povezano z igro, kar je zanimivo in kar jim predstavlja izziv, ki ga relativno hitro lahko premagajo. Z leti se obveznosti pri ukvarjanju otroka s športom spremenijo, nadgrajujejo. Starši s tem postanejo bolj kritični do otrokovega napredovanja v športu in posledično pričakovanj, ki jih imajo o otrokovem napredku in nivoju doseženih rezultatov. Pomembno je, da starši ne pozabijo, da otroci vidijo in razumejo svoje veselje in vlogo v športu po drugačnem prioriteten vrstnem redu, kot starši. Otroci sodelujejo v športu predvsem zaradi zabave oziroma užitka, prav tako jim je zelo pomembna rekreacija, ki jo prejmejo na treningih, sledi jima druženje s prijatelji in tekmovalnost v športu.

Šport otroci dojemajo drugače kot njihovi starši. Posebej to velja za prva leta ukvarjanja s športom, kjer je prav starševski vpliv na otroke še toliko večji (Miklavac, 2015).

Otroci se v športne aktivnosti vključujejo iz različnih vzrokov kot so vzpostavljanje novih ter vzdrževanje starih prijateljstev, zabava in postati čim boljši v neki dejavnosti (Tušak idr., 2003). Za razliko od percepcije odraslih (trenerjev in staršev), za otroke zmagovanje še zdaleč ni prioriteta. Zato morajo biti treningi in tekmovanja strukturirana tako, da zmagovanje ni ključnega pomen, ampak, da so na prvem mestu namenjena razvoju otrokovih veščin, so zabavna in vznemirljiva ter napolnjena s socialnimi interakcijami.

1.2.3 Izbira športa

Pri izbiri športne discipline imajo danes marsikaj v rokah starši, ki iz svojih lastnih pozitivnih ali negativnih izkušenj otroka spodbujajo k športom, ki jih ne zanimajo ali pa starši otroku zaradi svojih negativnih izkušenj iz preteklosti ne dovolijo ubadanja z določenim športom.

Starši imajo zelo velik vpliv na otrokovo izbiro športa. Že samo s tem ko otroka pripeljejo v določeno telovadnico, dvorano ali igrišče, determinirajo njegove začetke (Tušak idr., 2003). Idealne izbire športa ni, pomembno je, da si otrok izbere šport, ki mu je všeč, ki mu leži in ne nekaj, kamor so ga starši vpisali zato, ker je njim to všeč.

Prava smer tovrstnega vedenja bi bila, da bi otroku pokazali več športov, ga peljali na različne kraje in potem mu ponudili možnost samostojne izbire (Tušak idr., 2003). Seveda nihče ne pričakuje, da na svoje otroke ne bi smeli imeti vpliva. Naučimo ga lahko namreč vrednote, mu podamo določeno obliko razmišljanja in nanj vplivamo z lastnim mnenjem. Problem se pojavi, ko pozabimo, da gre za življenje našega otroka in ne za naše osebno življenje. Otrok je samostojna in avtonomna osebnost, četudi ni polnoleten.

V eni izmed raziskav, ki so jo opravili v Kanadi, kjer so zajeli najuspešnejše mlade tekmovalce na državni ravni so ugotovili, da je prispevek staršev k otrokovemu športu v različnih letih drugačen (Tušak idr., 2003). V obdobju od 6. do 13. leta starosti je naloga staršev otroku vzbuditi čim večje zanimanje za šport. Starši morajo v tem obdobju nuditi otrokom več možnosti ukvarjanja z različnimi športnimi dejavnostmi, saj mora otrok v tem obdobju pridobiti čim več izkušenj in se pri tem zabavati.

1.3 VKLJUČEVANJE OTROKA V ŠPORT

»Prve izkušnje otrok morajo biti zaznamovane predvsem z željo po uživanju, druženju in zabavo. Skozi tak pristop se bodo malčki postopno naučili tudi nekaterih sposobnosti, ki jih bodo potrebovali kasneje v življenju. Tako bodo imeli na prve športne aktivnosti lepe spomine« (Tušak idr., 2003, str. 73).

1.3.1 Omejitveni dejavniki

Otrok se takoj po rojstvu začne razvijati po določenih vzorcih, ki jih narekuje okolica v katerem odrašča (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Če otrok odrašča v okolju, ki je pozitivno naravnano proti športu in gibalni aktivnosti, ima dobre možnosti, da si ustvari pozitivne vzorce, kateri bodo kasneje v življenju narekovali njegov razvoj. Na otrokovo odraščanje imajo zelo velik vpliv tudi njegovi starši, ki mu lahko z ustreznimi športnimi vzorci izboljšajo možnosti, da tudi ko odraste poveže športno aktivnost, kot obliko življenja.

Izobrazbena struktura staršev je tudi pomemben dejavnik za vključevanje otrok v športne aktivnosti. Izobrazba je dejavnik, ki vpliva na to, kakšno bo mnenje, ki ga imajo starši o športni aktivnosti, vpliva pa tudi na materialni položaj družine (Tušak idr., 2003). Tiste družine, ki so v boljšem finančnem položaju, lahko več sredstev namenijo za razne pripomočke in z njihovo pomočjo tudi dodatno motivirajo in animirajo. Lažje si privoščijo tudi boljšo oziroma dodatno športno opremo, lažje plačujejo različne članarine in s tem zagotovijo otroku boljše pogoje vadbe. Videmšek, Strah in Stančevič (2001) dodajajo, da izobrazba staršev vpliva tudi na ozaveščenost o pomenu športne vzgoje v družini.

Pomemben dejavnik pri vključevanju otroka v šport je okolje (Tušak, 2003). Drugačno okolje nudi družini, drugačne možnosti za ukvarjanje s športom. Otroci so odvisni od staršev v kakšnem okolju bodo odraščali, to pa vpliva na to kakšne možnosti ukvarjanja s športom bodo imeli. Ponudba vadbenih prostorov in programov vpliva na športno aktivnost in je zelo pomembna za dolgoročno ukvarjanje z določenim športom. Glavna vloga staršev v tem primeru je zagotavljanje primerne okolja, ki je pozitivno naravnano k športni aktivnosti, na primer prevoz na treninge in finančna pomoč.

Različne možnosti za telesno aktivnost so odvisne tudi od tega, ali družina živi v mestu, vasi ali podeželju ter ali stanujejo v stanovanjskem bloku ali pa v hiši (Kropej, 2001). Večje športne ponudbe so deležne družine, ki živijo v mestih. Razlike med ljudmi, ki živijo v mestu

ali vasi se pojavijo tudi v razmišljanju o športu (Tušak idr., 2003). Ljudje, ki živijo v mestih so navadno bolj pozitivno športno naravnani, kot tisti na vasi. Razlika je predvsem v dojetanju pomena športne aktivnosti, medtem ko ljudje v mestih strmiijo k temu, da gredo ven iz stanovanja in se aktivno razgibajo, ljudje na vasi menijo, da je že počasen sprehod dovolj, vendar se v zadnjih časi to mišljenje na vaseh spreminja v pozitivno smer. Ljudje na podeželju so v slabšem položaju tudi zaradi manjše ponudbe športne infrastrukture. Ker je v mestih te vedno več, je tam tudi večja ponudba različnih in novih športnih aktivnosti za vse starostne skupine.

1.3.2 Šport kot dejavnik vzgoje

»Šport je gotovo pomemben dejavnik vzgoje, katere temelji so postavljeni v družini, in kot tak je pomemben oblikovalec oziroma sooblikovalec življenjskega stila družine. Ob primernem vključevanju vseh članov družine je pomemben dejavnik homogenizacije in družinske integracije, spodbuja in vzdržuje fizično in duhovno ravnotežje posameznika ter s tem, ko vpliva na njegovo biološko, psihično in socialno sfero, vpliva obenem tudi na kakovost življenja kot takega« (Tušak idr., 2003, str. 62).

Način življenja družine je izredno pomembna za razvoj motoričnih sposobnosti, stališč, odnosov, motivov, vrednot in športno-kulturnih navad otroka (Hawlina, 1997). Tak socialni sestav narekuje kakovost in zaznamuje življenja posameznika.

Tušak idr. (2003) poudarjajo pomen, ki ga ima družina pri gibalnem razvoju otroka. Če družina otroku ne nudi dovolj gibalnih možnosti, se bo otrok prav tako razvil, a vprašanje do katere stopnje se bo uspel povzpeti in kaj bo to pomenilo za njegov nadaljnji razvoj. Otroci so velikokrat prikrajšani kakovostnega gibalnega razvoja, ker starši nimajo dovolj časa, znanja, finančnih sredstev ali pa so samo neaktivni.

Včasih ni dobro toliko vztrajati pri cilju pridobivanja športnega znanja in tekmovalnosti, temveč poudariti bolj čustveno-gibalno noto (Doupona in Petrovič, 2000). Mladostnik in otrok morata v gibalnih dejavnostih doživeti najprej samega sebe; le-to lahko pušča trajnejše sledi v čustvenem in osebnostnem razvoju.

Tušak idr. (2003) povzema, da »šport usmerja mlade ljudi v neko produktivno aktivnost, uči jih iskati cilje v življenju in še pomembneje, najti poti do teh ciljev. Ob tem razvija njihovo potrpežljivost in frustracijsko toleranco, hkrati pa se večina mladih tu sreča s porazi in se jih

nauči sprejemati. Tako vzgojeni bodo znali veliko ustrežnejše in aktivno spoprijemati z vsakdanjimi težavami v življenju.«

1.3.3 Kako starši dojemajo šport

Videmšek, Strah in Stančevič (2001) navajajo, da se več kot 50% družin s športom sploh ne ukvarja. To je razvidno iz študije Športnorekreativna dejavnost Slovencev, ki je bila izvedena leta 1999. Tušak idr. (2003) pa k temu dodajajo, da se ozaveščenost staršev o koristnosti telesne aktivnosti danes veča. Do te spremembe so pripomogli tudi v zadnjem času bolj pozitivno športno naravnani mediji, šole, vrtci in ostala družba, ki je spoznala, da je šport naložba v kakovostno življenje.

Starši verjamejo, da je otrokovo ukvarjanje s športom daleč najbolj zdrav in kakovosten način preživljanja prostega časa (Miklavac, 2015). Najboljša kompenzacija za čas, ki ga starši ne morejo preživeti z njimi.

Včasih pa nekateri starši zaradi prevelikega strahu pred nečistočo ali poškodbami ne dovolijo otrokom sodelovanja pri nekaterih športnih aktivnostih in s tem naredijo več škode kot koristi (Tušak idr., 2003). Potrebno je biti pozorni na zmernost in otrokom omogočiti čim več raznolikih aktivnosti, hkrati pa seveda preprečiti potencialni nevarne situacije. Otroka je pomembno pozimi seznaniti s snegom, sankanjem, smučanjem; poleti z vodo, plavanjem in potapljanjem. To pa zahteva od staršev tako čas kot denar, ki ga je potrebno zavestno žrtvovati.

Mnenje staršev do določenega športa vpliva tudi na mnenje otroka do športa (Gummerson, 1992, v Kajtna in Tušak, 2007). Glede na to mnenje se oblikuje staršem tudi ocena kako uspešen bi lahko bil njihov otrok v tem športu. Starši so po navadi prvi trenerji svojih otrok, kar je povsem normalno, paziti pa morajo, da usmerjajo svojo angažiranost v pravo smer in ne prek otroka silijo k doseganju svojih lastnih ambicij, kar lahko pripelje do slabšanja odnosov med otroki in starši.

1.3.4 Vloga staršev v razvoju kariere mladega športnika

Otroci šport spoznajo prek svojih staršev (Tušak idr., 2003). Oni jim prek svojega odnosa do športa prenašajo vrednote, odnos do zdravega športnega življenja in s tem igrajo glavno vlogo pri vključevanju svojih otrok v športne aktivnosti. Če se starši ravnaajo po teh smernicah, obstaja večja možnost, da bodo tudi njihovi otroci posegli po športnem načinu življenja.

Pri razvoju športne kariere otroka je vloga staršev zelo pomembna (Tušak in Tušak, 2001). Starši v zgodnji fazi v svojih otrocih spodbujajo in usmerjajo interes za šport. To storijo tako, da veliko časa namenijo športnim igram z otrokom in na tak način postavijo temelje, ki so zelo pomembni za razvoj športnika. Ko enkrat otrok izoblikuje veselje do določene športne panoge, postane pogosto vloga staršev bolj delikatna. Pri športu svojih otrok morajo najti pravo mero angažiranosti, saj če se začnejo v preveliki meri zanimati in vključevati v šport otrok, jih lahko začnejo dušiti.

Tušak idr. (2009) poudarjajo, da je »prihodnost otroka v nekem športu odvisna predvsem od njegovega talenta in motivacije za delo.« To pomeni, da morajo starši spremljati interes in ambicije, ki jih otrok pokaže za šport in če ima dobre potenciale za uspešno športno kariero je prav, da ga starši tudi podprejo.

Vloga staršev pa je prav tako zelo pomembna tudi kasneje, ko otrok trenira v klubu pod strokovnim vodstvom (Tušak idr., 2003). Z nepravilnim pristopom je nevarno, da otroku zelo škodijo. Takih primerov je verjetno v praksi preveč in nujno je pokazati staršem prav odnos do otroka in njihovega športa.

Bloom in kolegi (1995, v Tušak idr., 2009) so raziskovali kako se vloga staršev spreminja v različnih obdobjih. Starši morajo v zgodnjih letih otroka podpirati pri njegovi odločitvi glede treniranja v športnem klubu. V naslednjem obdobju pa se morajo starši aktivno v otrokovo športno življenje. Kasneje, ko se otrokova športna pot prične razvijati, pa naj bi bila glavna vloga staršev v predvsem finančni podpori.

1.4 ODNOS MLAD ŠPORTNIK – STARŠ

Starši imajo zelo pomembno vlogo pri vzgoji otroka – športnika (Tušak idr., 2003). Starši v najbolj zgodnji fazi s spodbujanjem za neko dejavnost, usmerjajo otroka v športno pot. Tisti starši, ki v tem obdobju preživijo veliko časa v igri z otrokom, postavijo temelje, ki bodo služili za morebitne velike dosežke v zrelem obdobju. Ko enkrat otroci dobijo veselje in vzljubijo neko aktivnost oziroma šport, se mora vloga staršev pogosto spremeniti. Otroku morajo pustiti dovolj prostora pri njegovi aktivnosti saj ga lahko s pretiranim interesom začnejo dušiti in s tem zmanjševati njegov interes za aktivnost.

1.4.1 Vloga staršev pri vzgoji čustveno stabilnega športnika

Včasih ni dobro toliko vztrajati pri cilju pridobivanja športnega znanja in tekmovalnosti, temveč poudariti bolj čustveno-gibalno noto (Doupona in Petrovič, 2000). Mladostnik in otrok morata v gibalnih dejavnostih doživeti najprej samega sebe; le-to lahko pušča trajnejše sledi v čustvenem in osebnostnem razvoju.

Nova vloga staršev je preprosta, otrok potrebuje le njihovo čustveno podporo, občutek, da mu zaupajo, da ga imajo radi, da se ima kam zateči v trenutkih razočaranja in porazov (Tušak idr., 2003). Za nekatere starše je to nesprejemljiva vloga. Mnogi poraza ne sprejemajo, zanje poraz ni ena izmed normalnih posledic neke aktivnosti oz. dela, pač pa odraz tega, da je otrok zguba. Oni pa niso zgube, zato tega ne dovolijo niti otrokom. Otroci so vedno bolj izpostavljeni stresnim situacijam, saj od njega naenkrat ne zahtevajo samo tega, da nalogo opravi dobro, pač pa preprosto mora biti najboljši. To pa ni več zgolj v njegovih močeh, pač pa je odvisno tudi od dejavnikov, na katere nima vpliva – od njegovih sovrstnikov in njihove kvalitete. To pa je že neobvladljiva situacija, ki popolnoma normalno izzove stres. Starši imajo torej pomembno vlogo pri izoblikovanju anksioznosti in bojzani pri otroku.

Otroci v otroštvu nujno potrebujejo podporo in spodbudo s strani staršev (Tušak idr., 2003). Starši morajo paziti, da je njihova spodbuda pravilno usmerjena k športni aktivnosti in, da spoštujejo otrokove želje. Prepogosto se dogaja, da starši prek svojih otrok skušajo doseči svoje neizživete ambicije.

1.4.2 Vključevanje staršev v otrokov šport

Že v prvih letih otrokovega življenja imajo starši ključen pomen, kakšen odnos bo otrok imel do športa. Prisotni so tako pri njegovih prvih gibalnih izkušnjah, kot tudi kasneje ko otrok preide pod strokovno vodstvo v športnem klubu. Njihova vloga se kaže v finančni podpori, reševanju organizacijskih in informacijskih zadev, nastopajo kot učitelji in vzorniki. Tušak idr. (2003) opozarjajo, da pri vsem tem ne smejo pozabiti na njihovo najbolj ključno vlogo oziroma funkcijo staršev. Otrok namreč poleg navedenih dejavnikov z njihove strani potrebuje tudi čustveno podporo; nekoga, ki jih razume in tolaži. Vmešavanje v kompetence vseh ostalih, ki se ukvarjajo z otrokom (v učitelje, trenerje, prijatelje ipd.) lahko privede do negativnih posledic.

S tem, ko se otrok začne udeleževati s športom neposredno vpliva tudi na življenje svojih staršev (Tušak idr., 2003). Že takoj na začetku postane to dejavnosti, ki spremeni dinamike družinskega življenja. Vse se začne vrteti okrog otrokovih – športnikovih potreb, pri vrhunskih športnikih je to še toliko bolj izrazito.

Ravno zato, ker je ukvarjanje otrok s športom za starše še posebej zelo naporno in obvezujoče je potrebno otroka naučiti samostojnosti že takoj ob začetku ukvarjanja s športom (Tušak in Tušak, 2001). Otroci naj ne bodo povsem odvisni od staršev, naj gredo kdaj na trening tudi sami oziroma naj jih tja peljejo tudi starši drugih otrok ali pa trener. Starši naj na ta način prihranjen čas čim bolj kakovostno izkoristijo in se sprostijo, saj je lahko posedanje in čakanje na treningih za starše precej naporno in se ob neuspešnem nastopu zlahka sprevrže v nezadovoljstvo, ki lahko vodi do spora z otrokom. Prisotnost staršev na treningih in tekmah naj ne bo odvisna od otrokovih uspehov temveč naj bo v merah zmernosti, tako da bo otrok še vedno čutil njihovo podporo in zainteresiranost.

Kot lahko vidimo se šport razvija v smeri, kjer imajo starši vedno večjo vlogo pri podpori mladega športnika. Pomembno pa je, da starši ne prevzamejo nadzora nad celotnim obsegom športa in treniranja, temveč nudijo svojo podporo kadar je potrebno in na primeren način spodbujajo in pomagajo svojemu otroku priti do cilja. Tušak (2003) poudarja pomen družine v športnikovem življenju, kajti tudi če so od vseh členov sistema od igrišča najbolj oddaljeni, imajo na življenje športnika največji vpliv.

Ustrezna podpora in spodbuda s strani staršev pozitivno vpliva na otrokovo samozavest, zadovoljstvo, pripomore k oblikovanju občutka sprejetosti in lastne vrednosti ter drugih

pozitivnih občutkov, ki dajejo otroku občutek stabilnosti in varnosti, kar zagotovo vpliva na utrjevanje vezi med otroci in njihovimi starši (Tušak idr., 2003).

Glede na biološke razlike in spolno diferencirano socializacijo med dečki in deklicami lahko pričakujemo določene razlike v stopnji izraženosti potrebe po socialni podpori staršev (Tušak idr., 2003). Predpostavljamo lahko, da bi športnice izražale večjo potrebo po emocionalni podpori staršev kot njihovi enako stari vrstniki nasprotnega spola.

Določene razlike glede podpore staršev prav gotovo narekuje tudi otrokova starost oziroma njegova izkušnost (Tušak idr., 2003). Starejši oziroma izkušenejši športniki se v odnosu s starši najbrž počutijo bolj neodvisne in samostojne kot mlajši športniki, kar pa ne pomeni, da ustrezne podpore in spodbude staršev ne potrebujejo.

1.4.3 Pričakovanja, ki jih imajo otroci od svojih staršev

Podpora staršev je zelo pomembna z vidika materialne podpore, vendar otroku še več pomeni, če dobijo dovolj čustvene podpore (Miklavec, 2015). Otroci v prvi vrsti želijo, da jih v življenju in športu starši podpirajo in spodbujajo. To ne pomeni nujno, da jim vse dopuščajo. Pomeni pa, da jim soustvarjajo občutek, kjer se ne bodo počutili sami. Kjer bodo vedeli in razumeli, da so starši njihovi podporniki v dobrem in v slabem, ter da so nanje ponosni. Prav tako je otokom pomembno, da jih starši pri igri oziroma športu opazujejo. Otrokova potreba in občutek, da ga pri športu gledamo, mu pomeni izjemno veliko in gradi otrokovo zavest, da je to kar počne vredno.

Wuerth, Lee and Alferman (2004) so izpostavili, da mladostniki čutijo potrebo po podpori svojih staršev, obenem pa vseeno pričakujejo zadostno mero svobode.

Enako velja tudi, ko starši pohvalijo njihov trud (Miklavec, 2015). Včasih je še teko nepomembna pohvala, otrokova energija za napredovanje in vztrajanje tudi pri ne tako lahkih ali pa kratkoročnih izzivih. S pohvalo se razvija še ena pomembna lastnost in sicer občutek pripadnosti skupini (ekipi). Ta skupina je lahko družina, lahko pa tudi ekipa v športu. Otroci pričakujejo, da starši razumejo in poznajo šport s katerim se otrok ukvarja. Pri tem imamo v mislih poznavanje osnovnih pravil športa, kako so organizirana tekmovanja in kateri so najuspešnejši predstavniki tega športa.

Zadnje od otrokovih pričakovanj, ki jih imajo od staršev se nanaša na to, da imajo starši realna pričakovanja o otrokovih sposobnostih (Miklavec, 2015). Otroci namreč dojamejo svoje sposobnosti na drugačen način, kot to dojamejo odrasli. Po drugi strani pa je prav tako pomembno spoznanje, kar otroci ne pričakujejo od svojih staršev. Otroci nočejo, da na njih starši med ali po športu kričijo. Kričanje ni primerna oblika komunikacije ne v športu in ne nasploh. S kričanjem se v posamezniku, ki je na drugi strani začne kopičiti odpor do vsebine, osebe, področja, na katerega se kričanje nanaša. Prav tako je pomembno kakšen odnos imajo starši do sodnika in trenerja. Otrokom morajo starši pokazati, da trenerju zaupajo in ga spoštujejo. V kolikor imajo starši drugačno prepričanje, morajo opraviti razgovor s trenerjem brez prisotnosti otrok. Sodniki so prav tako avtoritete, ki imajo v športu točno določeno vlogo. Če otroci vidijo, da starši spoštujejo sodnike, jih bodo tudi otroci.

Uspešnost otroka v športni karieri je zelo povezana z njegovo nadarjenostjo in motivacijo pri delu (Tušak idr., 2009). Če starši v njem zaznajo potencial in pozitivne vplive na kakovost njegovega življenja, je prav, da ga pri tem podprejo.

1.4.4 Motivacija v karieri mladega športnika

Podpora mora biti pravilno zastavljena, saj ni nujno, da je vsaka podpora tudi konstruktivna (Tušak idr., 2003). Meja med pozitivno motivacijo za dosežke in prekomerni pritiski in zahtevami, povezanimi s športno uspešnostjo, je velikokrat zelo tanka in za vsakega posameznika postavljena drugače. Posamezniki so različno občutljivi na zunanje dražljaje in kar nekomu pomeni še vedno pozitivno spodbudo, lahko drugemu že predstavlja preostro poseganje v njegov prostor in jemanje svobode. Tako so lahko pozitivni nameni staršev hitro interpretirani na ravno obraten način.

Z izkazovanjem zanimanja staršev do otrokovega športa, so otroci bolj motivirani, lažje prebolijo določene neuspehe, stresne trenutke in poškodbe (Tušak idr., 2003). S tem imajo starši namreč vpliv na njihovo razmišljanje, saj se otrok z zavedanjem, da ima njihovo podporo počuti bolj samozavestnega.

Vpliv prezgodnje tekmovalne arene na otroka ni nikoli nevtralen (Tušak idr., 2003). Po navadi vpliva tako na telo kot na otrokovo osebnost. Pri takih otrocih pogosteje najdemo težave na področju samospoštovanja, samozavesti, začetno navdušenje jih pogosto mine, pogosti rezultati njihovega napora so stanja depresije. Če je otrok izpostavljen prehudim naporom, kar se v vrhunskem športu nedvomno dogaja, prihaja do poškodb sklepov, do negativnih

vplivov stresa, ki ga povzročajo hude zahteve športa, ki so neredko neprilagojene psihičnemu stanju otroka.

Velik problem Tušak idr. (2003) zaznajo v tako imenovanem "burn out" učinku, katerega posledica je močna izčrpanost mladih športnikov, zaradi pretirane želje po uspehu. Ta se nato preobrne v odpor do športa, posledice pa se kažejo tudi v zrelejših letih, ko pride do kesanja zaradi opustitve dejavnosti. Izguba motivacije je pogosto posledica ponavljajočih stresnih trenutkov.

Eno najbolj pomembnih vprašanj v zvezi z raziskovanjem motivacije otrok v športu je, kakšno stanje lahko producira intrinzična (notranja) motivacija (vzpodbude za nastop izhajajo iz otroka samega) v nasprotju z ekstrinzično (zunanjo) motivacijo (količina vloženega truda je odvisna od zunanje nagrade; socialne ali materialne, ki sledi) (Thomas in Tennant, 1978, v Tušak idr., 2003). Velja, da je veliko bolje, če je športnik predvsem notranje motiviran, kot pa da za vzpodbudo potrebuje neke zunanje vzvode (denar, medalje, slavo), ki jih srečujemo v povezavi s športom in drugimi področji življenja in niso tako zanesljivi, saj lahko kaj hitro izginejo. Otrok, ki je notranje motiviran, je vztrajnejši, nastopa na višjem, kvalitetnejšem nivoju in dokonča več nalog kot otroci, ki so pretežno ali povsem zunanje motivirani.

Enako piše tudi Petra Mavrič (2012) ob pogovoru s psihologinjo izr. prof. dr. Tanjo Kajtna, ki pravi da bodo otroci prišli do vrhunskih rezultatov le, če so imeli kot mladi športniki visoko predvsem notranjo motivacijo. V nadaljevanju dodaja tudi, da če otrok v športu ne uživa več, če mu treningi niso zanimivi, če se na tekmovanjih ne počuti dobro ter izrazi željo, da bi se s športom nehal ukvarjati, ga morajo starši poslušati in mu ugoditi.

Shultz in Buthowski (1975, v Tušak idr., 2003) sta odkrila, da mlajši otroci (5-6 let) ob prejemanju zunanjih nagrad ne izgubijo notranjega interesa za nalogo, medtem ko pri starejših prihaja do negativnega vpliva zunanje nagrade na notranjo motivacijo.

Na začetku je otrok motiviran zaradi zabave, ki jo doživlja pri dejavnosti, kasneje pa ga motivira napredek (Cecić Erpič, 2002). Pri tem procesu lahko ločimo med talentiranimi in netalementiranimi posamezniki.

Motivacija je lahko zelo močno orodje, ki športnikom pomaga doseči svoje cilje s tem, da povečuje njihovo vztrajnost, jim daje dodatno energijo in zagon, ki ga potrebujejo za doseganje le teh (Tušak in Tušak, 2001). Športnik je lahko ustrezno motiviran le takrat, ko ima natančno postavljene cilje, ki ga usmerjajo v zeleno smer.

1.5 ZAKAJ OTROCI PRENEHAJO S ŠPORTOM

Športna aktivnost otroka se najprej razvije skozi igro (Tušak idr., 2003). Ta pa se najprej pojavi v okviru družine. Šport naj bi otroku spreva predstavljal določeno obliko igre s pravili, aktivnost, ki jo otrok opravlja zaradi užitka ter tudi za doseganje končnega cilja, kot je na primer zmaga. Sčasoma šport prerase meje igre s pravili in se približa delu. Če je za otroka šport na začetku predstavljal neko obliko rekreativne dejavnosti, način preživljanja prostega časa, pa se lahko sčasoma preoblikuje v dejavnost, ki je bolj podobna delu in se ne odvija samo v prostem času, ampak zahteva polni delovni čas otroka – športnika ter pogosto tudi starša.

Na otrokovo odločitev za prenehanje s športom vpliva več dejavnikov (Miklavac, 2015). Eden glavnih vzrokov zakaj otroci prenehajo s športom je ta, da šport vzame preveč časa. Otroci so poleg športa velikokrat vključeni tudi v druge aktivnosti, ki zapolnjujejo otrokov urnik, nekateri športi vzamejo otroku preveč časa na tej starostni stopnji. Ne smemo zanemarjati dejstva, da otroci razumejo porabljen čas tudi za prevoze na športne aktivnosti. To pa je lahko zaradi oddaljenosti kraja izvajanja športa ali prometnih konic velik porabnik časa. Drugi razlog je negativen odnos s trenerji, to pa ne nujno pomeni, da trener na otroka kriči ali ga izpostavlja. Gre lahko že samo za občutek, da ga trener ne spodbuja in usmerja na otroku razumljiv način.

Veliko otrok preneha s športno aktivnostjo, ker vidi v drugih aktivnostih večji užitek na katerega se raje osredotoči, ker mu več pomeni (Miklavac, 2015). Ali pa mu šport ne prinese dovolj zabave oziroma povzroča dolgočasje. Še en izjemno občutljiv razlog z vidika otrok, zakaj prenehajo s športom so Starševska pričakovanja in želje po otrokovem zmagovanju in napredovanju. Veliko staršev se ne zaveda, da otroci zaznajo njihova pričakovanja po zmagi oz. dobrem rezultatu, kar jih spravlja pod velik pritisk.

Odrasli nosijo velik pomen pri športu mladih (Tušak idr., 2003). Na njih prenašajo tako pozitivne kot tudi negativne vplive. Velikokrat se zgodi, da otroci prav zaradi njihovih negativnih dejanj prenehajo z aktivnim treniranjem.

Gould in Horn (1984) sta se ukvarjala s problemom prevelikega števila otrok, ki odnehajo z aktivnostjo v športu prav v obdobju otroštva in mladostništva, ki sta zelo primerni obdobji za fizično aktivnost človeka. Glavni razlog je bil dolgotrajno in mukotrpno dolgočasje, odsotnost

od uživanja. Do tega najpogosteje pride zaradi pomanjkanja osebnega uspeha, neustreznega športnega okolja, minimalnega časa igranja na tekmah in prehudega pritiska zmage. Vse to se pojavlja predvsem zato, ker odrasli šport mladih peljejo preveč v ozki smeri – po poti do zmage.

Spodbuda je pogost razlog, zaradi katerega otroci prenehajo s športom (Orlick, 1975). Lahko jo je preveč ali premalo. Oba dejavnika lahko otroka odvedeta od športa. Prav tako pa so dejavniki za prenehanje tudi stres, strah pred napakami ter premalo priložnosti igranja na tekmah.

Otroka začne šport odbijati, če ga podajamo na tak način, da otrok velja za miniaturo odraslega (Krevsel, 2008). Otroku je treba vse pojasniti s pojmi, ki jim je kos in to takrat, ko za neko stvar pokaže zanimanje. Pri otrocih starih med 6 in 12 let se v zvezi s športom pojavlja pomembna dilema na relaciji simpatija – antipatija. Pri mladostnikih starih 18 let pa se v njih odvija čisto drugačna dilema in sicer ravnotežje med idealizmom in realizmom. To je najbolj občutljiv čas, ko lahko zaradi prezahtevnega podajanja športa največ talentiranih mladostnikov zapusti šport. Namesto, da bi ga vzljubili, ga zasovražijo.

1.5.1 Otrokova samopodoba

Sposobnosti so dane ali naučene zmožnosti posameznika za premagovanje raznovrstnih izzivov (Miklavec, 2015). Vsak od nas drugače dojema lastne sposobnosti, kot tudi poseduje različni nivo sposobnosti skozi različna starostna obdobja. Večje sposobnosti pomenijo tudi večjo samozavest, ta pa nas ponese do višjih ciljev in boljših rezultatov. Za doseganje višjih ciljev pa se moramo nenehno izpopolnjevati, raziskovati nova znanja in pristope, kar pa od nas zahteva veliko mero žrtvovanja. Te predpostavke so osnova za napredovanje, ki tudi pri otrocih v večini veljajo.

Otrokovo lastno zaznavanje sposobnosti predstavlja pomemben faktor pri motivaciji potrebni za njegov napor (Miklavec, 2015). Otroci po navadi zaznavajo svoje sposobnosti zelo drugače kot starši. Za to obstaja več razlogov a najpomembnejša sta zagotovo naslednja. Otroci se svojih sposobnosti še ne zavedajo na način, kot odrasli, ker jih šele odkrivajo in izpopolnjujejo. Zaradi tega so bolj odprti, radovedni, vodljivi in dovzetni za preizkušanje nečesa novega.

Otroci zaznavajo svoje sposobnosti drugače kot odrasli. Iz tega vidika je lahko nekaj, kar se staršem zdi samoumevno, za otroka popolnoma tuje ali oddaljeno. Enako velja tudi obratno. Nekaj kar starši verjamejo, da je težko, nemogoče, pa za otroka ne predstavlja nobene težave.

1.5.2 Stres v šoli in pri športu

V sodobnem svetu so otroci podvrženi vsem več stresnim dejavnikom (Tušak idr., 2003). Otroci so obremenjeni z lastnimi pričakovanji in tudi s pričakovanji njihovih staršev, največkrat zaradi potrebe po dokazovanju in uspehu za vsako ceno.

Z vse večjim pomenom komercializacije v vrhunskem športu, se prepogosto pojavljajo starši, ki želijo svoje otroke čim hitreje popeljati v vrhunske vode (Cankar in sod., 1991, v Tušak idr., 2003). Pri tem pa se ne zmenijo za pravila stroke, zdravja otrok, moralne vrednote, vzgojne smotre. Trenerje drago plačujejo in tudi zahtevajo rezultate za svoj vložek. Ne zmenijo se za dejstva, da na tak način izvajajo nasilje nad otrokom in njegovim telesnim in duševnim razvojem. Še huje je, da nekateri na treninge pošiljajo celo bolne otroke ter celo taki, ki so pripravljeni dati svojim otrokom nedovoljena poživila – droge.

Nekateri strokovnjaki menijo, da pri takih starših ne gre več samo za projekcijo njihovih neizživetih ambicij, ampak tudi za zaslužek, ki naj bi ga otroci kot bodoči vrhunski športniki prinesli (Doupona in Petrovič, 2000). Trenerji pa so pri tem pogosto nemočni saj so podrejeni staršem, ki plačujejo in zahtevajo rezultate.

Strah pred zavrnitvijo staršev je močno povezan z intenzivnostjo športnikovega odnosa s starši (Tušak idr., 2003). Posebno v obdobju mlajšega šolarja (6 - 11 let) otrok-športnik pogosto trenira in poskuša postati uspešen v želji, da bi staršem ustregel in bi ga imeli zaradi tega starši bolj radi, da bi bili nanj ponosni in ga zaradi uspešnosti v športu spremljali ter mu posvečali veliko pozornosti. Če starši res ravnaajo tako in ga različno lepo in prijazno spremljajo ob uspehih kot ob porazih, potem mlad športnik razvije hude strahove pred zavrnitvijo staršev. Ve, da bo z neuspehom na tekmovanju razočaral starše, zato se tega boji.

Bolj kot je otrok v neko aktivnost (šolo ali šport) intenzivno vključen, večji so lahko tudi vsakodnevni konflikti, v katere se otrok zapleta s starši (Tušak idr., 2003). Tovrstni konflikti so predvsem posledica stresa, ki mu je otrok izpostavljen zaradi hudih telesnih in psihičnih obremenitev ob združevanju najrazličnejših obveznosti.

V trenutku uspeha v aktivnosti največkrat hudih problemov ni, medtem ko pa ob morebitnem neuspehu starši pogosto valijo krivdo zanj na otroka, kot da se otrok namenoma ni trudil in nalašč dosegel slabši rezultat, da bi staršem zapravljal njihov vložek (Tušak idr., 2003).

Če ima otrok neuspešen nastop ali izgubljeno tekmo, mu morajo starši nuditi podporo, mu pokazati, da zaradi slabega nastopa ni izgubil njihove ljubezni in zaupanja vanj in v njegove sposobnosti. Izogibati pa se morajo kritik in razlogov zakaj ni bil uspešen (Tušak idr., 2003).

Tušak in Tušak (2001) opozarjata na izjemno negativen vpliv, ki ga imajo starši kateri svoje otroke ob slabem dosežku kaznujejo ali celo tepejo na svoje otroke in celo druge otroke – športnike. Taki starši s svojim vedenjem povzročajo nepotreben stres, povečujejo otrokove bojzani in tudi dolgoročno negativno vplivajo na otrokovo osebnost. Zaradi teh in še drugih razlogov takšni starši nebi smeli imeti vstopa na športne dogodke.

V primeru, da so starši prisotni na otrokovem nastopu oziroma tekmi, naj skušajo od sebe oddajati čim bolj pozitivne občutke (Tušak idr., 2003). Če starši pokažejo, da so nervozni bo otrok nervozo prevzel še na sebe, kar bo še povečalo njegovo tremo in dodalo dodatne pritiske, poleg tega pa bo še ves čas razmišljal, ali je v očeh svojih staršev izpolnil nalogo. Če si otrok želi prisotnost staršev, naj mu v tem vsekakor ustrežejo, ampak ne vedno, saj bo slej ko prej na tekmah moral nastopati tudi sam, ker bodo le te daleč po svetu.

Otrok vedno potrebuje starševsko oceno, bodi pozitivno ali negativno, zato bi bilo po nespametno, če mu te informacije ne bo dali (Tušak idr., 2003). Pomembno je opozoriti na napake in težave, vendar morajo starši otroku predvsem vlivati samozavest in krepiti pozitivne miselne sheme. Večina problemov in strahov ne nastane preprosto zaradi prevelikih ciljev, pač pa v tem procesu ključnega pomena otrokova samopodoba oziroma njegova samozavest. Optimalno samozavestnemu otroku nobena naloga ni pretežka in se zna aktivno soočati s strahovi in anksioznostjo, nesamozavestnemu otroku pa lahko že majhna težava predstavlja nepojmljivo oviro na poti do cilja, zato postane anksiozen in mnogokrat tudi posledično depresiven.

1.6 NAMEN

Namen diplomske naloge je ugotoviti, kako svoj trening doživlja otrok sam in kako ga doživljajo njegovi starši. Ugotoviti želimo ali so dojemanja podobna ali različna in če so le ta različna, na katerih področjih se razlikujejo.

1.7 CILJI

Cilj raziskave je s pomočjo anketnega vprašalnika ugotoviti razliko dojemanja športa med otroci in njihovimi starši. Zanima nas tudi kje se te razlike pojavljajo in zakaj do njih prihaja. Izvedeti želimo ali si otroci želijo spremstvo staršev na treningih in tekmah in če starši te želje uresničujejo in kako to vpliva na počutje otrok. Prav tako nas zanima zakaj so se otroci odločili za svoj šport, kaj jim je pri tem športu najbolj pomembno ter kakšne cilje imajo. Z dobljenimi rezultati želimo staršem pomagati dojeti razmišljanje otrok, s tem izboljšati njihov odnos in posledično otrokom povečati užitek do športa.

1.8 HIPOTEZE

H1: starši imajo velik vpliv na izbiro športa pri otroku

H2: prekomerno angažiranje staršev otroka odvrne od treniranja

H3: premajhno angažiranje staršev otroka odvrne od treninga

H4: otroci imajo drugačno oceno svojih sposobnosti kot njihovi starši

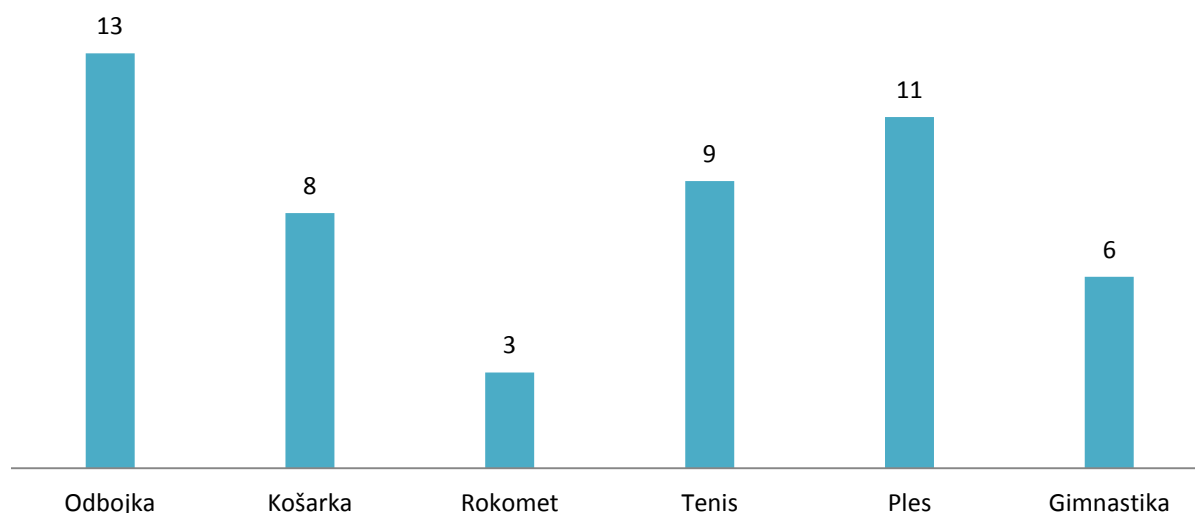
H5: otroci in starši drugače dojemajo vlogo športa

2 METODE DELA

2.1 VZOREC PREIZKUŠANCEV

V vzorec preizkušancev smo zajeli 50 staršev in 50 otrok, ki so v šolskem letu 2014/2015 obiskovali osnovno šolo na goriškem območju in so v tem času aktivno trenirali v športnem klubu na tem področju.

Od 50 anketiranih otrok je bilo 26 deklet ter 24 fantov starih od 7 do 15 let. Največ (15) je bilo 12 letnih otrok, povprečna starost pa je bila 11,48 let. Sodelovali so v šestih različnih športih, to so odbojka, košarka, rokomet, tenis, ples in gimnastika. Največ (13) sodelujočih trenira odbojko, sledi ji ples (11), nato tenis (9), košarka (8), gimnastika (6) in rokomet (3).

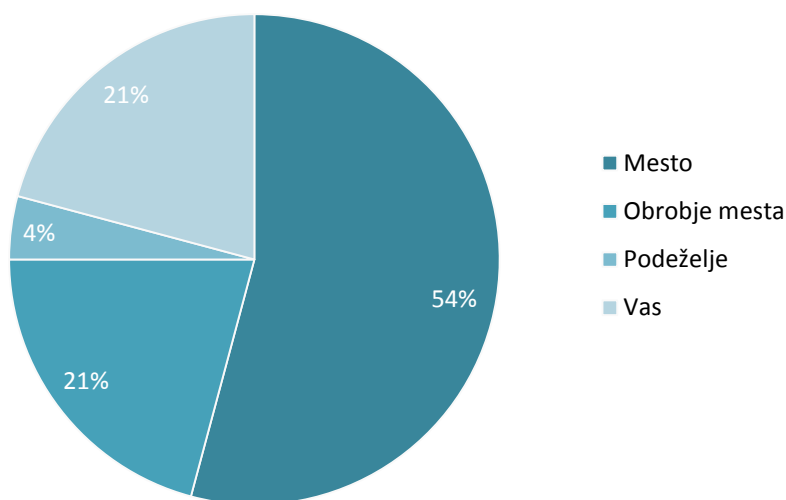


Slika 1. Struktura vzorca raziskave po športu, ki ga otrok trenira.

Število izbranih sodelujočih temelji na številu vrnjenih izpolnjenih anket. Tako so se na primer od enajstih razdeljenih anket med plesalke nazaj vrnille vse, pri rokometistih pa od več kot petnajst le tri.

Pri starših nas je najprej zanimala njihova izobrazba. V študiji je sodelovalo največ s končano visoko strokovno šolo ali univerzo (38%), veliko je tudi staršev z dokončano 4 ali 5 letno srednjo šolo (30%). Manj je staršev z dokončano višjo strokovno šolo (12%) in najmanj z dokončano 2 ali 3 letno poklicno šolo (10%), oziroma z magisterijem ali doktoratom (10%). Želeli smo izvedeti tudi v kateri ekonomski razred spada posamezna družina in ugotovili, da

se je velika večina, kar 43 družin opredelilo za srednji razred, 4 za nižji srednji razred, 1 za višji srednji razred ter 2 za višji ekonomski razred.



Slika 2. Struktura vzorca raziskave po kraju bivanja.

Športni klubi v katerih smo zbirali podatke se vsi nahajajo v mestu oziroma obrobju mesta, zanimalo pa nas je tudi kje otroci živijo in kako daleč živijo od mesta kjer se šport izvaja. Kot vidimo na grafu na sliki 2, tri četrtine družin živi v mestu (54%) oziroma obrobju mesta (21%), četrtina pa prihaja iz vasi (21%) oziroma podeželja (4%).

2.2 PRIPOMOČKI

Raziskavo smo opravili s pomočjo dveh anket, ki smo jih razvili za potrebe diplomske naloge. Ena je bila namenjena otrokom, druga njihovim staršem. V nadaljevanju imenovani »Vprašalnik – otroci« in »vprašalnik – starši«. Anketi vsebujeta vprašanja v zvezi s športom, odnosom do njega in zakaj se anketiranci z njim ukvarjajo. Vsebujeta tudi vprašanje v zvezi z občutki vključenosti v skupino, znanjem in sposobnostnimi v svojem športu. Zanimalo nas je, kako otroci občutijo podporo staršev pri tem kar počnejo in če starši vedo, kako vplivajo na otroke. Anketna vprašalnika sta grajena večinoma iz vprašanj zaprtega tipa. Vključenih je tudi nekaj vprašanj odprtega tipa, kjer so morali anketiranci podatek dopisati. Za vprašanja, katera smo analizirali s pomočjo t-testa (vprašanja zaprtega tipa) je bila uporabljena petstopenjska lestvica (1 = nikoli, 2 = redkokdaj, 3 = včasih, 4 = pogosto, 5 = vedno).

RAZLAGA SPREMENLJIVK

Pomembnost vloge: Kako pomembno vlogo menijo starši, da so imeli pri izbiri športa njihovega otroka

Obiskovanje treningov: Ocena otrok in mnenje staršev o tem kako radi otroci obiskujejo treninge

Pogostost spremstva na treningih: Kako pogosto pravijo otroci in starši, da jih na treningih spremljajo

Pogostost spremstva na tekmah: Kako pogosto pravijo otroci in starši, da jih na tekmah spremljajo

Pomembnost spremstva na tekmah: Kako pomembno je otrokom spremstvo staršev na tekmah in kako pomembno se spremstvo zdi staršem

Primerjava z vrstniki: Kako svoje sposobnosti v primerjavi z vrstniki ocenijo otroci in kako njihovi starši

2.3 POSTOPEK

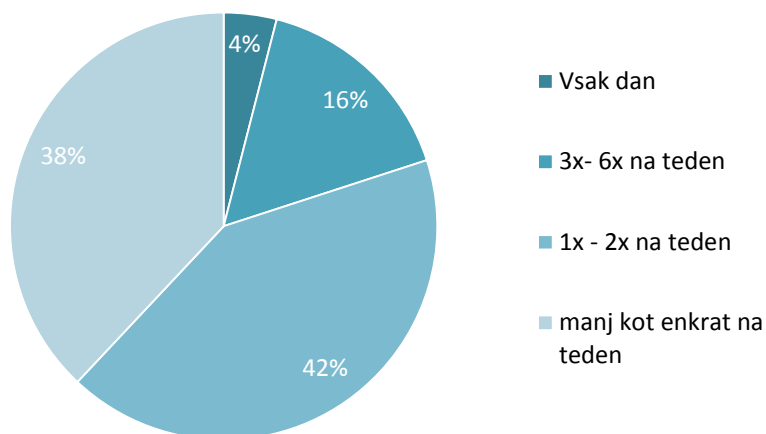
Podatki so bili zbrani s pomočjo anketnega vprašalnika. Zbiranje podatkov je potekalo v mesecu juniju in juliju leta 2014. Potekalo je na mestu izvajanja treningov, kjer smo vprašalnik po predhodnem dogovoru s trenerjem razdelili otrokom oziroma staršem. Vprašalniki so bili razdeljeni vsem, ki so takrat bili prisotni na treningu, vprašalnik so nato odnesli domov kjer so ga izpolnili in po tem prinesli nazaj na naslednji trening.

Pri zbiranju anketnih vprašalnikov smo imeli veliko težav, saj jih je pogosto izpolnjene vrnila le peščica ali pa so jih pozabili doma. Zato smo se morali večkrat vračati na kraj treningov in ponovno deliti oziroma zbirati izpolnjene vprašalnike.

Za obdelavo podatkov je bila uporabljena deskriptivna statistika. Izračunane so bile frekvence, aritmetične sredine in standardni odkloni. Podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS (Statistical Package for The Social Sciences) ter s pomočjo programskega orodja Microsoft Excel. Analiza razlik je bila opravljena s pomočjo enosmerne analize variance in t-testa. Razlike se upoštevajo kot statistično pomembne pri 5-odstotni napaki.

3 REZULTATI

3.1 STARŠI IN ŠPORT



Slika 3. Pogostost ukvarjanja staršev s športom.

Iz grafa na sliki 3 lahko razberemo, da velik delež anketiranih staršev ni redno športno aktivnih. Kar 38% anketirancev se namreč s športom ukvarja manj kot enkrat na teden. Največji delež, kar 42% se jih s športom ukvarja enkrat do dvakrat na teden. Iz podatkov je razvidno, da so starši precej neaktivni, saj se jih 80% se športom ne ukvarja toliko, kolikor je priporočeno. 16% je športno aktivnih trikrat do šestkrat na teden, 4% pa je aktivnih vsak dan. Opazimo lahko, da je zelo velik delež staršev premalo aktivnih, kar lahko slabo vpliva na percepcijo pomena športne aktivnosti njihovih otrok, saj ti v svojih starših vidijo tudi svoj zgled.

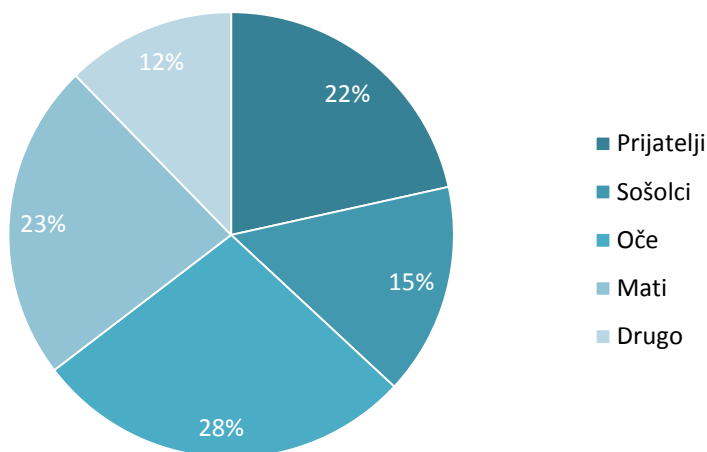
Tabela 1

Seznam športov, s katerimi se ukvarjajo starši v prostem času

Kolesarjenje	12	24%
Tek	10	20%
Vodena vadba	8	16%
Ples	6	12%
Hoja	5	10%

V raziskavi nas je zanimalo tudi s katerim športom se starši največ ukvarjajo. V vprašalniku – starši so lahko navedli do dva športa s katerimi se največ ukvarjajo. Največ staršev je navedlo kolesarjenje, sledijo tek, vodena vadba, ples ter hoja.

3.2 VLOGA STARŠEV PRI IZBIRI ŠPORTNE DISCIPLINE OTROKA



Slika 4. Osebe, ki so najbolj vplivale na otrokovo izbiro športa.

Kot vidimo so na izbiro športne discipline na otroke vplivali v večini bodisi starši ali pa prijatelji oziroma sošolci, le 12% anketiranih je navedlo, da so nanj imele večji vpliv druge osebe. Pod druge osebe lahko štejemo tudi športne idole, lastne želje. Največji delež med anketiranci je zasedel oče (28%). To je bilo nekoliko pričakovano, saj kot navajajo Tušak idr. (2003), ima oče na športno aktivnost otrok večji vpliv kot preostali člani družine. Velik delež (23%) pa so zasedle tudi matere, kar nam lahko pove, da so tudi one zelo angažirane pri športu. Skupen delež »Prijatelji« ter »Sošolci« 37% nam lahko pove, da na otroke zelo vpliva mnenje njihovih vrstnikov oziroma, da želijo trenirati iste športe kot otroci s katerimi se družijo.

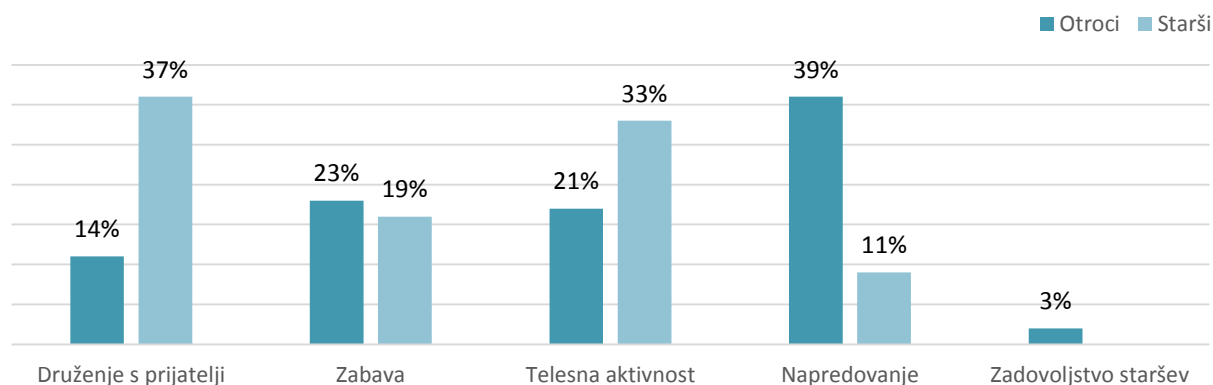
Tabela 2
Pomembnost vloge

	NAJMANJ	NAJVEČ	M	SD
Pomembnost vloge	1	5	3,10	0,99

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija

Starši v povprečju menijo, da so pri izbiri športa otroka imeli nanje srednji vpliv (M vrednost 3,10).

3.3 POMEN TRENINGA ZA OTROKA



Slika 5. Primerjava razlogov za obiskovanje treninga.

Razlogi za obiskovanje treningov se med otroci in starši precej razlikujejo. Največje razlike vidimo pri spremenljivkah »Druženje s prijatelji« ter »Napredovanje«. Prvi spremenljivki so starši pripisali precej večjo pomembnost (37%) kot so ji otroci (14%). Ravno nasprotno lahko vidimo pri spremenljivki »napredovanje« kateri so otroci pripisali največjo (39%) pomembnost, starši pa precej manjšo (11%). Starši so pripisali nekoliko večjo pomembnost tudi spremenljivki »Telesna aktivnost«, približno enakega mnenja so si otroci in starši bili pri spremenljivki »Zabava«. Tako eni kot drugi pa so najmanjšo vrednost pripisali zadnji spremenljivki »Zadovoljstvo staršev«.

Tabela 3
Obiskovanje treningov

	Otroci		Starši		t	p
	M	SD	M	SD		
Obiskovanje treningov	4,40	0,58	4,33	0,85	0,77	0,11

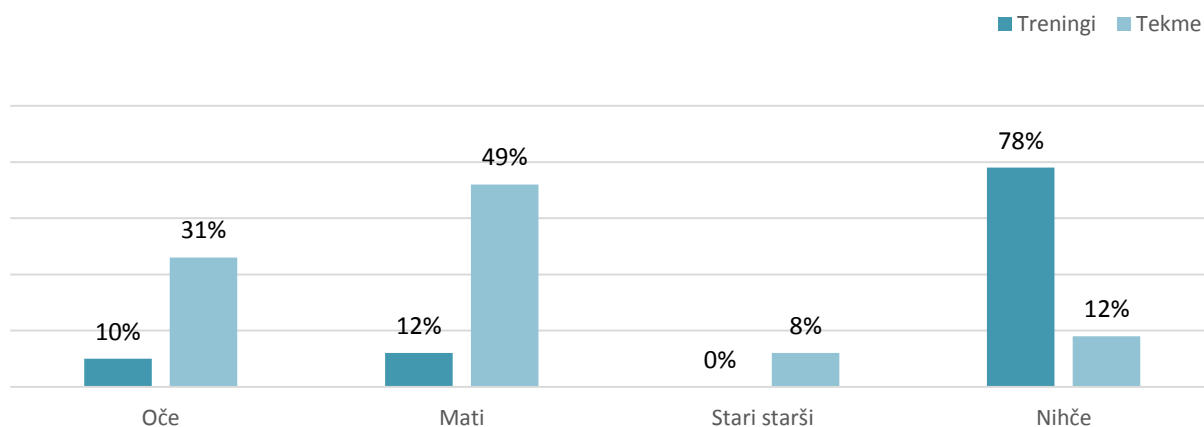
Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – t-vrednost testa; p – statistična značilnost t-testa

Kot vidimo iz razporednice otroci bolj radi obiskujejo treninge (M vrednost 4,44), kot si to predstavljajo starši (M vrednost 4,33).

Med otroci in starši ne prihaja do statistično značilnih razlik pri spremenljivki (x), kar nam kaže pom(t) vrednost, ki je 0,44.

Nizka standardna deviacija (SD=0,58 in 0,85) kaže na dokaj homogene odgovore.

3.4 SPREMSTVO NA TRENINGIH IN TEKMAH



Slika 6. Primerjava spremljanja družinskih članov na treningih in tekmah.

Kot pričakovano, so otroci na treningih večinoma brez spremstva (78%), ostalih 22% pa si skoraj enakomerno razdelita Oče (10%) in mati (12%).

Na grafu lahko vidimo, da otroke na tekmah najpogosteje spremlja mati (49%), Tudi oče je pogosto tisti, ki največkrat spremlja otroke (31%), 12% otrok je navedlo, da jih na tekmah ne spremlja nihče, 8% pa je navedlo, da jih največkrat spremljajo stari starši.

Tabela 4

Pogostost spremljanja na treningih

	Otroci		Starši		t	p
	M	SD	M	SD		
Spremljanje na treningih	4,2	1,18	3,89	1,16	0,92	0,20

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – t-vrednost testa; p - statistična značilnost t-testa

Kot vidimo iz razporednice otroci pravijo, da jih starši na treningih manj pogosto spremljajo (M vrednost 4,20), kot to navajajo starši (M vrednost 3,90).

Med otroci in starši ne prihaja do statistično značilnih razlik pri spremenljivki (x), kar nam kaže pom(t) vrednost, ki je 0,20.

Tabela 5

Pogostost spremljanja na tekmah

	Otroci		Starši		t	p
	M	SD	M	SD		
Pogostost spremljanja na tekmah	1,79	1,25	1,98	1,10	0,78	0,44

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – t-vrednost testa; p - statistična značilnost t-testa

Kot vidimo iz razporednice otroci pravijo, da jih starši na tekmah bolj pogosto spremljajo (M vrednost 1,79), kot to navajajo starši (M vrednost 1,98).

Med otroci in starši ne prihaja do statistično značilnih razlik pri spremenljivki (x), kar nam kaže pom(t) vrednost, ki je 0,44.

Tabela 6
Pomembnost spremstva na tekmah

	Otroci		Starši		t	p
	M	SD	M	SD		
Pomembnost spremstva na tekmah	2,02	0,89	1,54	0,58	3,19	0,02

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – t-vrednost testa; p - statistična značilnost t-testa

Iz razpredelnice je razvidno, da otrokom spremstvo staršev na tekmah pomeni manj (M vrednost 2,02), kot to navajajo starši (M vrednost 1,54).

Med otroci in starši prihaja do statistično značilnih razlik pri spremenljivki (x), kar nam kaže pom(t) vrednost, ki je 0,02.

Nizka standardna deviacija (SD = 0,89 in 0,58) kaže na dokaj homogene odgovore.

3.5 PRIMERJAVA ŠPORTNIH SPOSOBNOSTI

Tabela 7
Primerjava z vrstniki

	Otroci		Starši		t	p
	M	SD	M	SD		
Primerjava z vrstniki	2,44	0,90	2,66	0,77	1,31	0,19

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – t-vrednost testa; p - statistična značilnost t-testa

Kot vidimo iz razpredelnice otroci menijo, da so v primerjavi z vrstniki v svojem športu boljši (M vrednost 2,44), kot pa to menijo starši (M vrednost 2,66).

Med otroci in starši ne prihaja do statistično značilnih razlik pri spremenljivki (x), kar nam kaže pom(t) vrednost, ki je 0,195.

Nizka standardna deviacija (SD= 0,91 in 0,77) kaže na dokaj homogene odgovore.

4 RAZPRAVA IN PREVERJANJE HIPOTEZ

Ugotovili smo, da starši anketiranih otrok v večini niso preveč aktivni. Rezultati so pokazali, da je 62% staršev vsaj občasno telesno aktivnih, 38% pa neaktivnih. Skoraj enake rezultate lahko zasledimo v Nacionalnem programu športa (2014), kjer so v raziskavi iz leta 2008 ugotovili, da je 64% vseh odraslih Slovencev športno neaktivnih.

Starši, ki se ukvarjajo s športom so kot najpogostejše športne dejavnosti navedli kolesarstvo, tek ter voden vado. V raziskavi, ki jo je opravljala Lavrič (2014) lahko vidimo, da so tudi tam starši otrok kot najpogostejše športne dejavnosti navedli prav tek in kolesarjenje. To sta tudi ena izmed najbolj popularnih in dostopnih športnih oblik, zato rezultati ne presenečajo.

Zanimalo nas je tudi kdo je na otroke najbolj vplival pri izbiri športne discipline in, če njihovi starši vedo kako velik vpliv so na to imeli oni. Otroci so starše navedli v približno polovici odgovorov. Največji delež (28%) je imel oče, kar je bilo nekoliko pričakovano, saj kot navajajo Tušak idr. (2003), ima oče na športno aktivnost otrok večji vpliv kot preostali člani družine. Velik delež (23%) pa so zasedle tudi matere, kar nam lahko pove, da so tudi one zelo angažirane pri športu. Skupen delež »Prijatelji« ter »Sošolci« 37% nam lahko pove, da na otroke zelo vpliva mnenje njihovih vrstnikov oziroma, da želijo trenirati iste športe kot otroci s katerimi se družijo.

Ugotovili smo, da imajo starši kar dober občutek glede njihovega vpliva na otrokovo izbiro športne discipline. Ocenili so namreč, da imajo v povprečju ($M = 3,1$) srednji vpliv na njihovo izbiro. Starši imajo v več kot polovici primerov precej velik vpliv na otrokovo izbiro športa, zato je njihovo mnenje zelo pomembno in ima velik vpliv na športno prihodnost otrok. Podobne rezultate lahko najdemo tudi v raziskavi, ki jo je opravila Škrbina (2016), ko je raziskovala zakaj so se otroci odločili za treniranje nogometa. Največ otrok je navedlo, da so na njihovo izbiro imeli največji vpliv starši, sledili so prijatelji ter drugi.

Pri primerjavi dejavnikov zaradi katerih otroci najraje obiskujejo treninge z mnenjem staršev smo ugotovili, da se rezultati precej razlikujejo. Starši so bili mnenja, da otroci obiskujejo treninge predvsem zaradi zabave in druženja s prijatelji, rezultati pa so pokazali, da je otrokom zelo pomemben tudi napredek v športni disciplini ter želja po gibanju. Ugotovili smo tudi, da zelo majhen odstotek otrok na treninge žene zunanja motivacija in so predvsem notranje motivirani.

Ugotovili smo tudi, da otroci raje obiskujejo treninge, kot si njihovi starši predstavljajo. Nihče izmed anketiranih otrok namreč ni odgovoril, da treninge ne rad obiskuje. Aritmetična sredina odgovorov otrok je bila sicer malenkost višja ($M=4,40$) od aritmetične sredine odgovorov staršev ($M=4,33$), vendar pri odgovorih ne prihaja do statistično značilnih razlik. Na treningih so otroci večinoma brez spremstva staršev. V približno enakih odstotkih pa jih spremljajo oče ali mati.

Škrbina (2016) je raziskovala kako pogosto starši spremljajo svoje otroke na treningih nogometa in ugotovila, da pri nogometaših kategorije U-11 na treningih 20% starši vedno spremljajo in 25% včasih spremljajo, 55% pa jih je odgovorilo, da jih starši na treningih ne spremljajo. V naši raziskavi smo enako vprašanje zastavili staršem in tudi njihovim otrokom in dobili podobne rezultate, zanimivo je, da ko smo primerjali odgovore otrok in staršev smo ugotovili, da otroci v povprečju navajajo, da jih starši manj pogosto spremljajo ($M=4,2$), kot to navajajo starši ($M=3,89$), ne prihaja pa do statistično značilnih razlik.

Pri spremstvu na tekmah so rezultati bistveno drugačni. Veliko večino otrok starši spremljajo na vseh tekmah. Največkrat jih na tekmah spremlja mati, nekoliko manj oče. Tudi stari starši so kdaj tisti, ki nudijo otrokom spremstvo. Tudi Škrbina (2016) zanimalo, kako pogosto starši otroke spremljajo na tekmah nogometa in ugotovil, da v kategoriji U-11 70% otrok odgovorilo, da jih starši vedno spremljajo, samo 5% pa, da jih ne.

Tako kot nas je zanimalo spremstvo staršev na treningih, nas je zanimalo tudi kako eni in drugi občutijo pogostost spremljanja na tekmah. Rezultati so pokazali, da otroci pravijo, da jih starši bolj pogosto spremljajo ($M=1,79$), kot to navajajo starši ($M=1,98$), ne prihaja pa do statistično pomembnih razlik ($p=0,44$). Domnevamo lahko, da je do teh razlik prišlo, ker se starši med seboj izmenjujejo, kar pomeni, da če en od staršev ne more na tekmo, je drugi vseeno prisoten in kot vidimo, otrokom to daje občutek, da so starši bolj pogosto prisotni.

Otroci imajo deljeno mnenje o tem ali želijo, da jih starši večkrat spremljajo na tekmah ali ne. Več je tistih, ki želijo več pozornosti staršev, tretjina je takih, ki tega ne želijo, 21% pa jim je vseeno. Opazili smo, da starši v veliko primerih ne vedo, da si njihovi otroci želijo večkrat spremstva na tekmah.

Razlike v odgovorih namigujejo v pomanjkanje v komunikaciji med otroci in starši na to temo. Ob zbiranju anket so mi to dejstvo potrdili tudi nekateri starši, ki so se po zaključku izpolnjevanja ankete pogovorili s svojimi otroci in ugotovili, da si otroci želijo spremstvo

večkrat in to tudi na treningih a tega staršem predhodno niso nikoli omenili. To še posebej velja za mlajše otroke, ki obiskujejo nižje razrede osnovne šole.

Kljub razlikam v željah in predvidevanjih v spremstvu otrok na tekmah in treningih, so rezultati pokazali večje ujemanje v mnenju, ki ga imajo starši o pomembnosti svoje prisotnosti tako na treningih kot na tekmah. Iz tega lahko predvidevamo, da se starši zavedajo svoje vloge in pomembnosti podpore, ne vedo pa ali se njihovi otroci s tem strinjajo in ali čutijo enake potrebe, kar spet namiguje k pomanjkanju komunikacije na tem področju. To potrjujejo odgovori staršev in otrok na vprašanje o tem kako pomembna se jim zdi njihova prisotnost na tekmah. Otroci navajajo, da jim spremstvo staršev pomeni manj ($M=2,02$), kot si to mislijo starši ($M=1,54$). Pri primerjavi teh odgovorov dobimo tudi statistično značilno razliko ($p=0,02$).

Kot zadnje smo želeli izvedeti kako svoje znanje v športu ocenjujejo otroci in kako njihovi starši. Ugotovili smo, da pri tej spremenljivki ne prihaja do statistično značilnih razlik ($p=0,19$). Sposobnosti približno enako ocenjujejo tako starši, kot otroci. Otroci so svoje sposobnosti ocenili malo bolje ($M=2,44$), kot pa so jo ocenili starši ($M=2,66$).

V nadaljevanju dela bomo z znanimi rezultati raziskave preverjali veljavnost hipotez, ki smo jih postavili na začetku raziskovanja.

Prvo hipotezo **H1: starši imajo velik vpliv na izbiro športa pri otroku** lahko potrdimo saj je kar 51% otrok navedli očeta (28%) ali mati (23%), kot osebo, ki je pri njih na izbiro športne discipline najbolj vplivala.

Naslednji dve hipotezi **H2: prekomerno angažiranje staršev otroka odvrne od treniranja** in **H3: premajhno angažiranje staršev otroka odvrne od treninga** ne moremo v celoti ne potrditi ne ovreči saj so otroci imeli zelo različna mnenja. Več otrok je na prisotnost in posredno angažiranost staršev na tekmah odgovorilo pozitivno. 46% otrok si želi, da bi jih starši na tekmah spremljali bolj pogosto, 33% pa jih noče prepogostega spremstva. Še bolj pomemben indikator je, da je 32% otrok odgovorilo, da jim je prisotnost staršev na tekmah zelo pomembna in kar 40% otrok pravi, da jim je všeč če jih starši spremljajo. Kar se tiče prisotnosti staršev na treningih, so rezultati pričakovano malce drugačni. 46% otrok je odgovorilo, da bi na treninge raje hodilo, če bi jih tam starši spremljali, 54% pa tega noče.

Vidimo lahko, da imajo otroci različna mnenja glede prisotnosti svojih staršev na treningih oziroma tekmah. Prvo hipotezo lahko torej delno potrdimo saj je velik delež otrok že sama prisotnost staršev zmanjša užitek pri športni dejavnosti. Podobno lahko sklepamo pri tretji hipotezi saj je še večji delež otrok navedel, da ob spremstvu staršev še bolj uživajo v športni dejavnosti.

Hipotezo **H4: otroci imajo drugačno oceno svojih sposobnosti kot njihovi starši**. To hipotezo lahko vržemo, saj so rezultati pokazali, da ni statistično pomembnih razlik v primerjavi odgovorov ($p=0,19$). Tudi aritmetična sredina je bila precej podobna (2,44 otroci proti 2,66 starši) ter prav tako smo opazili tudi nizko standardno deviacijo ($SD= 0,91$ in $0,77$), kar kaže na homogene odgovore.

H5: otroci in starši drugače dojemajo vlogo športa. To hipotezo lahko potrdimo. Če primerjamo kako so v vprašalniku odgovorili otroci in kako starši lahko vidimo, da se odgovori precej razlikujejo. Starši menijo, da se otroci udeležujejo športnih aktivnosti predvsem zaradi druženja s prijatelji, medtem ko so otroci kot glavni razlog za udejstvovanje v športu navedli to, da na tak način lahko postanejo boljši športniki, druženje s prijatelji so otroci postavili šele na četrto mesto za zabavo ter željo po gibanju. Starši so poleg tega navedli želje otroka po napredovanju v športnih veščinah do vrhunskih rezultatov kot najmanj pomemben dejavnik, zakaj se otroci udeležujejo športne dejavnosti.

5 SKLEP

V diplomskem delu smo želeli raziskati razlike v dožemanju športa in treniranja z vidika otroka ter staršev. Zanimalo nas je kako različni so njihovi pogledi ter kje se najbolj razlikujejo in ali se eni in drugi zavedajo teh razlik. Želeli smo ugotoviti tudi v kaki meri so starši prisotni pri športu otrok in ali otroci njihovo pozornost želijo. Postavili smo pet hipotez, katere smo želeli potrditi ali ovreči.

V raziskavi je sodelovalo 50 osnovnošolskih otrok iz različnih športnih klubov v goriški regiji ter njihovi starši. Podatke smo zbirali s pomočjo anketnega vprašalnika, ki smo ga na treningih razdelili otrokom ter njihovim staršem. Ti so ga po tem odnesli domov in nam ga vrnili na naslednjem treningu. Vprašalnik je vseboval vprašanja o športni aktivnosti staršev, vprašanja, ki se nanašajo na športno aktivnost njihovih otrok. Otroke smo spraševali kako uživajo pri vadbi, kaj jim je pri vadbi najbolj pomembno, kako pogosto jih starši spremljajo ter ali so veseli, da imajo starše poleg sebe. Pri starših nas je zanimalo kako pogosto so sami aktivni ter s katerim športom se največ ukvarjajo. Zanimalo nas je ali vedo kateri so motivi zakaj njihov otrok obiskuje treninge, kdo je najbolj vplival na njih pri izbiri športne discipline ter kako veliko vlogo menijo da so pri tem imeli oni. Prav tako nas je zanimalo kako pogosto spremljajo svoje otroke na tekmah oziroma treningih in ali menijo, si njihovi otroci spremstva večkrat želijo. Rezultate posameznih anket smo nato obdelali s pomočjo programov Microsoft Excel in SPSS in jih nato med seboj primerjali.

Odnos staršev do športa vpliva tudi na njihove otroke, ki v starših vidijo svoje vzornike in se po njih zgledujejo, zato nas je zanimalo kako aktivni so starši in s katerimi športi se ukvarjajo. Ugotovili smo, da se anketirani starši po aktivnosti zelo približujejo slovenskemu povprečju ter tudi športi s katerimi se največ ukvarjajo, sodijo med najbolj pogoste.

Glede na to, da so starši svojim otrokom glavni vzorniki smo pričakovali, da bodo tudi tisti, ki so najbolj vplivali na to katero športno disciplino si bodo otroci izbrali. Rezultati so pričakovano pokazali, da je velik delež otrok, 51% očeta ali mati navedel kot osebo, ki je nanj najbolj vplivala pri izbiri športa. Rezultat nam daje potrditev, da mnenje staršev, ki da imajo do športa neposredno vpliva tudi na njihove otroke. Da se starši zavedajo, kako veliko mnenje so imeli pri tem nam starši potrjujejo v enem izmed vprašanj, kjer v 59% menijo, da so na izbiro športa svojega otroka imeli vsaj srednji vpliv.

Eden glavnih ciljev diplomske naloge je bil ugotoviti kako radi se otroci udeležujejo športnih dejavnosti ter kakšno vlogo imajo pri tem starši. Ali starši s svojo prisotnostjo ustvarjajo pritisk na otroke oziroma, če otroci pogrešajo prisotnost staršev, ko ti niso prisotni. Želeli smo ugotoviti kateri so glavni dejavniki zaradi katerih se otroci udeležujejo treningov ter ali starši to vedo. Ugotovili smo, da obstajajo na tem področju razlike. Starši menijo, da se otroci udeležujejo treningov predvsem zaradi druženja s sovrstniki in zabave, analiza rezultatov pa je pokazala, da otroci bolj resno gledajo na treninge in se jih v prvi vrsti udeležujejo zaradi napredka v športni disciplini ter želje po gibanju. Mnenje otrok glede prisotnosti staršev na treningih in tekmah se zelo razlikuje. Otroci večinoma ne želijo spremstva staršev na treningih, si pa želijo spremstvo na tekmah. Odgovori so pokazali, da se starši zavedajo kako pomembno vlogo igra njihova prisotnost na tekmah, niso pa prepričani ali se njihovi otroci s tem v celoti strinjajo. Negotovost staršev lahko obrazložimo z dejstvom, da se mnenje otrok o tem ali želijo spremstvo staršev precej razlikuje. Kljub temu, da je več kot polovica otrok odgovorila, da se treningov ne bi raje udeleževali, če bi jih tam spremljali starši, jih je še vedno velik delež, ki si želi, da bi jih starši večkrat spremljali. Ravno obratno lahko ugotovimo pri spremstvu na tekmah, kjer si večina otrok želi, da jih starši spremljajo, jih je pa 6% takih, ki spremstva nočejo in kar 22% takih, ki jim je vseeno. Na podlagi teh rezultatov lahko domnevamo, da so nekateri starši zmedeni in ne vedo kaj si v resnici njihov otrok želi. To kaže na pomanjkanje komunikacije med otroci in starši na tem področju, saj bi lahko že z kratkim pogovorom veliko vprašanj razjasnili.

Ugotovitve do katerih smo prišli nam dajejo boljši vpogled v odnose med mladimi športniki in njihovimi starši ter v razlike v dojemanju športa med enimi in drugimi. Ugotovili smo, da obstajajo na nekaterih področjih razlike med pričakovanji oziroma željami, ki jih otroci imajo do svojih staršev ter športa in da starši niso povsem seznanjeni z njimi. Prav tako smo ugotovili, kako velik vpliv imajo starši in kako njihova prepričanja vplivajo na svoje otroke. Starši, ki se ravnaajo glede na svoja prepričanja in se s svojimi otroci ne pogovorijo o njihovih željah in pričakovanjih, lahko nevede negativno vplivajo na počutje otroka, na tak način odvrnejo otroka od športa in povzročajo konflikte v družini. Iz tega razloga je pomembno poudariti vlogo ustrezne komunikacije med člani družine.

Glede na pridobljene rezultate v diplomski nalogi, bi staršem priporočali, naj se z otroci več pogovarjajo o njihovih občutkih, ciljih in željah v športu. Naj se z njimi posvetujejo o tem kaj jim na treningih in tekmah ni všeč in kako bi lahko to izboljšali.

V diplomski nalogi smo se osredotočili predvsem na to kako otroci sprejemajo spremstvo oziroma odsotnost staršev na treningih in tekmah, nismo pa raziskali kakšen odnos imajo

doma in v šoli. Sama prisotnost na treningih in tekmah, čeprav pomembna, ne pove cele zgodbe. Starši se morajo svoje otroke spodbujati tudi doma, a hkrati tudi paziti, da niso preveč vsiljivi. Ker je vsak otrok posameznik, ki ima drugačne potrebe, je vloga staršev toliko težja, saj kar paše enemu otroku, ni nujno, da tudi drugemu. Zato je konstanten dialog izrednega pomena. Sicer pa bi lahko bilo vredno v prihodnosti podobno raziskavo narediti še na to temo, se osredotočiti predvsem na del športnikovega življenja, ki ne poteka v telovadnicah in igriščih.

Med samim zbiranjem podatkov na prizoriščih treningov, smo naleteli na veliko zanimanje med starši in trenerji za naše diplomsko delo. Starše je najbolj zanimalo kakšne odgovore bo podal njihov otrok in so s pomočjo diplomske naloge želeli izvedeti misli, o katerih z otrokom še niso govorili ali pa se o njih z otrokom težje pogovarjali. Trenerje pa je zanimalo kdaj bodo lahko videli končan produkt in rezultate raziskav, saj menijo, da jim bodo ti podatki pomagali bolje razumeti svoje skupine športnikov.

V prihodnosti bi bilo smiselno podobno raziskavo razširiti na več različnih športov, bolj ozke starostne skupine in mogoče tudi ločiti glede na spol. V razbiranju podatkov je bilo zaznati razlike v odgovorih starejših in mlajših anketirancev. Predvsem so si mlajši bolj želeli spremstva staršev, kot starejši. Zaznati je bilo tudi razlike med dečki in deklicami, pa tudi med otroci, ki so sodelovali v ekipnih športih in tistimi, ki so sodelovali v individualnih. Zanimivo bi bilo tudi podobne raziskave narediti v različnih regijah po Sloveniji, primerjati razlike v odgovorih med mestnimi otroci in otroci, ki prihajajo s podeželja.

Prepričan sem, da bodo pridobljeni rezultati diplomske naloge pozitivno vplivali na sam odnos med starši in mladimi športniki. Starši bodo s pomočjo rezultatov lažje prepoznali morebitne napake v svojem pristopu, otroke bolje razumeli in s tem tudi izboljšali odnose.

6 VIRI

Berčič, H. (2000). Lepota gibanja. *Vse se začne v družini* (str. 15). Ljubljana; Društvo za zdravljenje srca in ožilja.

Cecić Erpič, Saša (2002): *Konec športne kariere: razvojno psihološki in športno psihološki vidiki*. Fakulteta za šport, Ljubljana.

Hawlina, J. (1997). Družina in njeno športno življenje. *Šport*, 45 (2), 20-21.

Jurak, G., Pavletič, P. in Verovnik, Z., (2014). *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji: 2014-2023*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Kajtana, T. in Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

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

Kropej, V. L. (2001). *Vpliv okolja na športno aktivnost predšolskih otrok*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Lavrič, D., (2014). *Pomen socialnega statusa staršev in njihovega odnosa do športa pri plavanju dojenčkov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport

Mavrič, P. (2012). *Vloga staršev pri vključevanju otrok v šport*. Pridobljeno 15. 2. 2016 iz http://www.siol.net/sportal/rekreacija/novice/2012/05/vloga_in_napake_starsev_pri_vkljucevanju_otrok_v_sportno_dejavnost.aspx

Miklavc, A. (2015). *Šepetalec športnim otrokom*. Domžale: Minat

Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina in vrednote*. Ljubljana: Educy

Škrbina, A. (2016) *Vpliv staršev in družine pri razvoju športne kariere nogometnih igralcev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport

Tušak, M, in Tušak M. (2001): *Psihologija športa*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.

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

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

Ule, M. (1995). *Družine različne, enakopravne*. Ljubljana: Vitrum

Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zurc, J., (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

Wuerth, S., Lee, M. J. in Alferman, D. (2004). *Parental involvement and athletes' career in youth sport*. Psychology of sport and Exercise, 5(1), 21-33.

7 PRILOGE

1. Vprašalnik – starši
2. Vprašalnik – otroci

VPRAŠALNIK – STARŠI

Pozdravljeni!

Moje ime je Jan Vičič in sem absolvent Kineziologije na fakulteti za šport. V okviru diplomske naloge želim ugotoviti kakšne so razlike v dojemanju športa s strani otrok ter s strani njihovih staršev. Prosim vas, da si vzamete 5 minut časa in izpolnite anketo. Anketa je anonimna, zato prosim, da odgovorite brez zadržkov in izrazite svoje mnenje.

Spol: M Ž

- 1) V kakšnem okolju živite?
 - a) Mesto
 - c) Obrobje mesta
 - b) Podeželje
 - d) Vas
- 2) Najvišja dosežena stopnja izobrazbe?
 - a) Osnovna šola
 - b) 2- ali 3-letna poklicna šola
 - c) 4- ali 5-letna srednja šola
 - d) Višja strokovna šola
 - e) Visoka strokovna ali univerza
 - f) Magisterij ali doktorat
- 3) V kateri ekonomski razred spada vaša družina?
 - a) Višji
 - b) Višji srednji
 - c) Srednji
 - d) Nižji srednji
 - e) Nižji
- 4) Kolikokrat na teden se ukvarjate s športom?
 - a) vsak dan
 - b) 3-6x na teden
 - c) 1-2x na teden
 - d) manj kot enkrat na teden
- 5) S katerim športom se najpogosteje ukvarjate?

- 6) Kateri šport trenira vaš otrok?

- 7) Kako pomembno vlogo menite, da ste imeli vi pri njegovi izbiri?
- a) Zelo veliko
 - b) Veliko
 - c) Srednjo
 - d) Majhno
 - e) Je nisem imel
- 8) Kaj menite, da mu/ji je pri treningu najpomembnejše?
- a) druženje s prijatelji
 - b) zabava
 - c) telesna aktivnost
 - d) prihodnost vrhunskega športnika
 - e) da so starši zadovoljni / ponosni
 - f) drugo: _____
- 9) Kaj menite, kako rad vaš otrok obiskuje treninge?
- a) Treningov ne mara
 - b) Treningi mu niso preveč všeč
 - c) Treninge večinoma rad obiskuje
 - d) Treninge rad obiskuje
 - e) Treninge zelo rad obiskuje
- 10) Kako pogosto otroka spremljate na treningih?
- a) Vedno
 - b) Zelo pogosto
 - c) Pogosto
 - d) Redko
 - e) Nikoli
- 11) Kako pogosto otroka spremljate na tekmah?
- a) Vedno
 - b) Zelo pogosto
 - c) Pogosto
 - d) Redko
 - e) Nikoli
- 12) Menite, da si vaš otrok želi, da bi ga večkrat spremljali?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne vem
- 13) Kako pomembna se vam zdi vaša prisotnost na tekmah?
- a) Zelo pomembna
 - b) Pomembna
 - c) Ne preveč pomembna
 - d) Ni pomembna

- 14) Kako pomembna se vam zdi vaša prisotnost na treningih?
- a) Zelo pomembna
 - b) Pomembna
 - c) Ne preveč pomembna
 - d) Ni pomembna
- 15) Kako pomembna mislite, da je otroku vaša prisotnost?
- a) Zelo pomembna
 - b) Pomembna
 - c) Ne preveč pomembna
 - d) Ni pomembna
- 16) Kako dober menite, da je vaš otrok v njegovem športu v primerjavi z vrstniki?
- a) najboljši
 - b) zelo dober
 - c) dober
 - d) povprečen
 - e) podpovprečen

VPRAŠALNIK – OTROCI

Pozdravljeni!

Moje ime je Jan Vičič in sem absolvent Kineziologije na fakulteti za šport. V okviru diplomske naloge želim ugotoviti kakšne so razlike v dojemanju športa s strani otrok ter s strani njihovih staršev. Prosim vas, da si vzamete 5 minut časa in izpolnite anketo. Anketa je anonimna, zato prosim, da odgovorite brez zadržkov in izrazite svoje mnenje.

Spol: M Ž

- 1) Starost: _____
- 2) Kateri šport treniraš: _____
- 3) Koliko časa že treniraš: _____
- 4) Pri izbiri športa so imeli name največji vpliv:
 - a) Prijatelji
 - b) Sošolci
 - c) Stari starši
 - d) Oče
 - e) Mati
 - f) Drugo: _____
- 5) Kako rad obiskuješ treninge:
 - a) treningov ne maram
 - b) treningi mi niso preveč všeč
 - c) treninge večinoma rad(a) obiskujem
 - d) treninge rad(a) obiskujem
 - e) treninge zelo rad(a) obiskujem
- 6) Treninge obiskujem zato, da:
 - a) se lahko družim s prijatelji
 - b) se zabavam
 - c) se razgibam
 - d) lahko postanem boljši športnik
 - e) so starši veseli
 - f) drugo: _____
- 7) Na treningih me največkrat spremlja:
 - a) Oče
 - b) Mati
 - c) Stari starši
 - d) Stric/teta
 - e) Nihče

- 8) Na tekmah me največkrat spremlja:
- a) Oče
 - b) Mati
 - c) Stari starši
 - d) Stric/teta
 - e) Nihče
- 9) Kako pogosto te starši spremljajo na treningih?
- a) Vedno
 - b) Zelo pogosto
 - c) Pogosto
 - d) Redko
 - e) Nikoli
- 10) Kako pogosto te starši spremljajo na tekmah?
- a) Vedno
 - b) Zelo pogosto
 - c) Pogosto
 - d) Redko
 - e) Nikoli
- 11) Ali si želiš, da bi te starši večkrat spremljali na tekmah?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Mi je vseeno
- 12) To, da me starši spremljajo na tekmah:
- a) mi je zelo pomembno
 - b) mi je všeč
 - c) mi je vseeno
 - d) mi ni všeč
- 13) Ali bi na treninge in tekme raje hodili, če bi vas tam starši večkrat spremljali?
- a) De
 - b) Ne
- 14) Moji starši se s športom ukvarjajo
- a) vsak dan
 - b) 3-6x na teden
 - c) 1-2x na teden
 - d) manj kot enkrat na teden
 - e) ne vem

- 15) Menim, da sem v svojem športu med vrstniki
- a) najboljši
 - b) zelo dober
 - c) dober
 - d) povprečen
 - e) podpovprečen