

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MAJA RECEK

LJUBLJANA, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Kineziologija

**DILEME TEKMOVALNEGA ŠPORTA OTROK IN
MLADOSTNIKOV**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

doc. dr. Saša Cecić Erpič

RECENZENTKA:

prof. dr. Mojca Doupona Topič

Avtorica dela:

Maja Recek

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Saši Cecić Erpič ter recenzentki prof. dr. Mojci Doupona Topič za pomoč in nasvete pri izdelavi diplome.

Staršema, ki sta me podpirala na moji poti, se veselila mojih uspehov, me spodbujala ob neuspehih in mi tudi finančno omogočila študij. Še posebej hvala mamici za vse presedene ure pri lektoriranju diplome in očiju za vse kopije, ki so mi olajšale učenje.

Neskončno bi se rada zahvalila sestri Evi za nasvete, potrpežljivost pri računalniških zadevah in nepozabna potovanja, ki so mi dala energijo za študij.

Za vse presedene ure pri prevajanju literature, strpnost in spodbujanje pri pisanju diplome posebna hvala mojemu fantu Tomažu.

Karmen, hvala za pomoč pri pisanju izvlečka v tujem jeziku!

Ključne besede: šport, športniki, starši, tekmovanje, trening

DILEME TEKMOVALNEGA ŠPORTA OTROK IN MLADOSTNIKOV

IZVLEČEK:

Vedno več otrok in mladostnikov se ukvarja s tekmovalnim športom. Nekateri vidijo šport kot aktivno preživljanje prostega časa, drugi se z njim ukvarjajo zaradi preventivnih dejavnikov in zdrave odraslosti. Pomemben dejavnik ukvarjanja s športom so tudi druženja z vrstniki, tekmovanja ter uspehi in zmage (Jakše, Kajtna in Tušak, 2006).

Na eni strani srečujemo pozitivne dejavnike in spodbude tekmovalnega športa otrok in mladostnikov, saj redno ukvarjanje s športom krepi zdravje in ima pozitivne učinke na človeka. Na drugi strani pa so njegove negativne posledice, kot so vplivi zgodnje specializacije, pritisk tekmovanj in nepravilni pristopi trenerjev.

V diplomski nalogi sem se osredotočila na obdobji srednjega oz. poznega otroštva in mladostništva. V teh razvojnih obdobjih je tekmovalni šport že usmerjen k dosežkom in ne gre več le za igrivo ter raznovrstno vadbo.

Raziskave študij kažejo, kako velik pomen pri delu z mladimi športniki imajo starši in trenerji. Športnikom je pomembna njihova socialna in čustvena podpora. Otrokov šport za veliko staršev predstavlja stres. Študije poudarjajo pozitivni pristop raznovrstnosti. Za zgodnji konec kariere so poleg zgodnje specializacije pogosto vzroki poškodbe, upad motivacije in slabi odnosi v klubu.

Key words: sport, athletes, parents, competition, training

DILEMMAS IN CHILDREN AND YOUTH COMPETITIVE SPORTS

ABSTRACT:

The number of children and youth who take up competitive sports is increasing. For some of them sport represents a way of active spending of one's spare time, while others take up sports due to prevention factors and healthy adulthood. Some of the important reasons for practising sports are also associating with peers, competitions and success – victories (Jakše, Kajtna in Tušak, 2006).

On the one hand, competitive sports are stimulative and advantageous for children and adolescents since doing sports regularly invigorates health and has a positive influence on an individual. On the other hand, there are negative consequences, such as the impact of an early specialization, the pressure of competition and inappropriate coach's approach.

In my diploma work I have focused on the period of the middle and late childhood and adolescence. At this age competitive sports are achievement orientated and it is no longer playful and diversified exercising.

Studies show that parents and coaches play a meaningful role in working with young athletes. Their social and emotional support means a lot to young athletes. A lot of parents consider their child's sports activity as stressful and a kind of burden. However, researches point out the positive side of diversity. Reasons for an early end of a young athlete's career appear to be early sport specialization, injuries, decline of motivation and strained relations in the club.

Kazalo

1. UVOD	8
1.1. ZNAČILNOSTI RAZVOJA OTROK IN MLADOSTNIKOV	8
1.1.1. Telesni ali somatski razvoj	8
1.1.2. Kognitivni razvoj	9
1.1.3. Socialni razvoj	10
1.2. ŠPORT OTROK IN MLADOSTNIKOV	12
1.2.1. Razvoj športne kariere.....	14
1.2.2. Psihološka pripravljenost in motivacijski dejavniki	15
1.2.3. Starši	17
1.2.4. Delo trenerja z mladimi športniki in odnos trener-starši.....	18
1.3. NAMEN, CILJ IN METODE DELA	20
2. JEDRO	21
2.1. PREGLED EMPIRIČNIH ŠTUDIJ - POZITIVNI VIDIKI TEKMOVALNEGA ŠPORTA MLADIH	21
2.1.1. Razvojni model športne udeležbe	21
2.1.2. Študija odnosov med športniki, trenerji, starši in vrstniki.....	22
2.1.3. Odnos športnika s trenerjem	23
2.1.4. Razvoj kariere mladih športnikov	24
2.1.5. Življenjske spretnosti mladih športnikov	25
2.2. PREGLED EMPIRIČNIH ŠTUDIJ - NEGATIVNI VIDIKI TEKMOVALNEGA ŠPORTA MLADIH	27
2.2.1. Študija odnosov med športniki trenerji, starši in vrstniki	27
2.2.2. Stres staršev mladih športnikov	28
2.2.3. Poškodbe mladih športnikov, vpliv športa na telesni razvoj in zdravje	30
2.2.4. Vpliv zgodnje specializacije	30
2.3. KAKO V SLOVENIJI GLEDAMO NA TEKMOVALNI ŠPORT OTROK IN MLADOSTNIKOV?	33
2.3.1. Konec športne kariere	33
2.3.2. Odnos med športniki in starši ter motivi vključevanja v tekmovalni šport.....	34
2.3.3. Delo trenerja z mladimi športniki	35
3. POVZETEK UGOTOVITEV	37
4. MOJE MNENJE	39
5. VIRI	40

Kazalo slik

Slika 1: Pristop zgodnje specializacije in raznovrstnosti (Baker idr., 2012).	31
---	----

1. UVOD

1.1. ZNAČILNOSTI RAZVOJA OTROK IN MLADOSTNIKOV

Srednje oz. pozno otroštvo je obdobje nižjih razredov osnovne šole; do desetega leta za dekleta in do dvanajstega leta za fante (Tomazo-Ravnik, 1999, v Škof in Kalan, 2007). Značilna je stabilna, umirjena rast in pojav spolne diferenciacije. V tem obdobju otroci povezujejo in uporabljajo temeljne gibalne spretnosti za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Mišice, ki kontrolirajo grobo motoriko, so bolj razvite kot mišice, ki kontrolirajo fino motoriko. Ker mišični in ostali funkcionalni sistemi še niso popolnoma razviti, se v tem obdobju trenerji osredotočijo na razvoj širokega spektra koordinacij in sposobnosti, ki temeljijo na natančni kontroli gibanja. Pozornost usmerjamo v agilnost, ravnotežje, naloge natančnosti in tehnične elemente hitrosti. Otroci imajo veliko energije, vendar se hitro utrudijo in niso vzdržljivi. Dejavnosti, kot so metanje, brcanje, udarjanje in lovljenje, zahtevajo koordinacijo oko-okončine in se razvijajo počasi, saj za razvoj potrebujejo veliko vaje.

Mladostništvo (adolescenca) pa je razvojno obdobje pri dekletih od desetega do šestnajstega leta, pri fantih pa od dvanajstega do osemnajstega leta (Tomazo-Ravnik, 1999, v Škof in Kalan, 2007). Zajema predpuberteto, ki traja dve leti, in puberteto, s katero se mladostništvo zaključí. V puberteti pride do morfoloških, fizioloških in vedenjskih sprememb ter razvoj od sekundarnih spolnih značilnosti do polne spolne zrelosti in plodnosti. Gre za razvojni prehod med otroštvom in odraslostjo. V hitri in neenakomerni pubertetni rasti so opazne velike in hitre spremembe gibalnega aparata. Motorični programi hitrim spremembam ne morejo slediti. Posledice so manjša hitrost gibalnega učenja in nenatančen nadzor gibanja. S stabilizacijo rasti se kontrola gibanja izboljša. Mladostništvo je tudi obdobje hitrega kognitivnega in čustvenega razvoja, zato otroci pogosto menjavajo športne dejavnosti. Po petnajstem letu se začne intenzivnejši razvoj gibalnih sposobnosti in oblikovanje specifičnih športnih tehnik.

Vsak biološki sistem ima svojo dinamiko razvoja (Škof in Kalan, 2007). Za pravilno načrtovanje treningov je potrebno poznavanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladostnikov. Prenašanje treningov odraslih na otroke ima negativen vpliv in posledice kot so poškodbe, pomanjkanje motivacije, okvare gibalnega aparata in poslabšanje rezultatov.

1.1.1. Telesni ali somatski razvoj

V obdobju srednjega otroštva se rast upočasni, količina podkožnega maščobnega tkiva se glede na zgodnje otroštvo zmanjša (Škof in Kalan, 2007). Med spoloma ni razlik v deležih nemaščobne telesne mase, kostne mase in mase maščobnega tkiva. Rast uravnavajo rastni hormon, insulinu podobni rastni faktor in tiroksin. Glavno izločanje ravnega hormona je ponoči, izločanje pa uravnava somatostatin in hipotalamični sproščajoči hormon. Na izločanje vpliva tudi telesna dejavnost, stres, spanje, počitek, koncentracija glukoze in prostih maščobnih kislin ter neproteinski hormoni kot sta testosteron in estrogen.

Pozno otroštvo je obdobje od šestega leta do začetka pubertete (Fekonja in Kavčič, 2004, v

Cecić Erpič, 2007). Pri otrocih se pojavijo realistični strahovi kot so strah pred telesno nevarnostjo in strah pred poškodbami. Z leti se otroci začnejo zavedati nepovratnosti smrti in po sedmem letu se pojavi strah pred njo. Z vstopom v šolo so povezani strahovi pred učitelji in neuspehi ter socialni strahovi pred zavračanjem, zbadanjem in socialno neprimernim vedenjem. Otroci se že znajo prepričati, da včasih tisto, česar se bojijo, ni resnično. V tem obdobju se pogosto pojavlja zaskrbljenost, ki je namišljen strah, ko si otrok predstavlja nevarne situacije, ki bi se lahko zgodile. Iz zaskrbljenosti in strahu se razvije anksioznost, ki se pri otrocih odraža kot razdražljivost, nihanje razpoloženja, nemirno spanje, vzkipljivost in znižan prag odzivnosti.

Otroci v poznem otroštvu že znajo opisati svoje tipično vedenje, kaj pogosto počnejo in svoje psihološke poteze (Puklek in Gril, 1999, v Cecić Erpič, 2007). Njihovo samospoštovanje se razlikuje glede na področja kompetentnosti: telesno, socialno in kognitivno. Otrokova pozitivna samopodoba je ključna pri učinkovitem delu v šoli in športu. Otroci z velikim samospoštovanjem znajo bolj realistično oceniti svoje dosežke, vztrajajo pri težjih nalogah in neuspehi jih ne potrejo. V konfliktnih situacijah se znajo postaviti zase, so bolj priljubljeni med vrstniki, znajo prepoznati in pohvaliti dosežke drugih otrok in sodelovati v skupini. Razvite miselne sposobnosti v poznem otroštvu otrokom omogočajo, da razumejo, kako trud in sposobnosti vplivajo na športni rezultat.

Mladostništvo se začne s predpuberteto, ki prekine umirjeno rast in povzroči močne fiziološke, morfološke, in vedenjske spremembe (Škof in Kalan, 2007). Gre za obdobje spolnega zorenja, aktivira se centralni živčni sistem, ki sproži povečano delovanje hormonskih žlez. Izrazita je rast skeletnega sistema (telesna višina in masa), ter notranjih organov (srce, pljuča, prebavila, izločila, žilni sistem, količina krvi). V puberteti se pri dekletih povečuje maščobno tkivo in nemaščobna telesna masa, pri fantih pa kostna in mišična masa. Poleg pospešene rasti se v puberteti pojavi tudi razvoj primarnih in sekundarnih spolnih znakov, ki vodi v spolno zrelost in plodnost (Škof in Kalan, 2007). Deklicam se povečajo prsi, izbočijo se bradavice, pojavi se rast sramnih dlak. Poveča se delovanje žlez znojnic in posledično pojav aken. Razvijajo se jajčniki, jajcevodi in maternica. Poveča se dolžina nožnice. Pojavi se menarha. Pri fantih se povečajo testisi in spolni ud. Pojavi se rast sramnih dlak. Zaradi anatomskih sprememb rasti glasilk se spremeni glas. Pojavi se poraščenost obraza, koža postane bolj groba in mastna.

1.1.2. Kognitivni razvoj

Piagetova teorija spoznavnega razvoja opisuje štiri stopnje: senzomotorično, predoperativno, stopnja konkretnih operacij in stopnja formalnih operacij (Marjanovič Umek in Svetina, 2004, v Cecić Erpič 2007). Ker se diplomsko delo nanaša na otroke in mladostnike, bom podrobneje opisala zadnji dve stopnji. Med šestim in enajstim letom se otroci nahajajo na razvojni stopnji konkretno operativnega mišljenja. Otrok pri reševanju konkretnih nalog uporablja mentalne, logične operacije. Gre za fleksibilno in logično mišljenje, saj je otrok sposoben na konkretnih predmetih upoštevati več vidikov istega problema. Otroci razumejo načelo konzervacije konkretnih predmetov in njihovih posledic. Razvite imajo miselne operacije seriacije in razumejo osnovna pravila računanja in verjetnosti. Njihovi pogledi na svet niso več egocentrični, saj so sposobni razumeti poglede drugih ljudi in prevzemati njihove vloge.

Otroci se pogosto radi vključujejo v ekipne športe, ki zahtevajo razumevanje vlog soigralcev, razumevanje posameznikove vloge v ekipi in prevzemanje odgovornosti (Cecić Erpič, 2005). Za vse to potrebujejo razvito konkretnologično mišljenje, zato je v športu mladih zelo

pomembno, da starši in trenerji upoštevajo otrokove kognitivne sposobnosti, saj le tako lahko z realnimi pričakovanji spodbudijo otrokovo vključevanje v tekmovalni šport.

Za obdobje mladostništva je značilna stopnja formalnologičnega mišljenja, ki se pojavi zaradi dozorevanja možganskih struktur in spodbud iz socialnega okolja (Meece, J.L., 2002, v Cecić Erpič, 2007). Pri formalnologičnih operacijah prevladuje logično nad konkretnim in izkustvenim. Gre za sklepanje na podlagi abstraktnih in splošnih odnosov med dogodki, predmeti in idejami, ki presegajo konkretno. Tako je mladostnik sposoben logično sklepati o tem, kar bi lahko bilo in ne le o tem, kar dejansko je. Ko ima mladostnik razvite formalnologične operacije, je sposoben tudi hipotetično-deduktivnega sklepanja. To pomeni, da lahko postavi hipotezo in oblikuje eksperiment ter tako s procesom sistematičnega deduciranja hipotezo ovrže ali potrdi. Znotraj kognitivne pripravljenosti mladostnikov je pomembno omeniti tudi otrokovo razumevanje vzrokov za rezultat športnega nastopa (Cecić Erpič, 2005). Na rezultat tekme vplivajo otrokove sposobnosti, trud, težavnost naloge, sreča, sposobnosti nasprotnika. Otroci so šele po desetem oziroma dvanajstem letu zmožni oceniti, kako trud in sposobnosti vplivajo na uspešen športni nastop (Fry in Duda, 1997, v Cecić Erpič, 2005).

1.1.3. Socialni razvoj

V srednjem oz. poznem otroštvu imajo v otrokovem socialnem življenju velik pomen vrstniki, s katerimi preživijo skupaj veliko časa (Puklek in Gril, 1999, v Cecić Erpič, 2007). Vrstniške skupine, oz. klike nastanejo namerno, na podlagi osebnostnih in psiholoških kriterijev ter podobnih ciljev. V klike je vključenih tri do devet otrok iste starosti, ki živijo blizu ali hodijo v isto šolo. Povezujejo jih enak socialno-ekonomski status in hobiji. Tako se razvijajo otrokove socialne spretnosti. Otroci v svojem okolju prevzemajo in preverjajo vrednote, ki so neodvisne od pravil staršev (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004, v Cecić Erpič 2007). S tem dobijo občutek pripadnosti socialni skupini in oblikujejo samopodobo. Tisti otroci, ki so v tem obdobju priljubljeni, bodo priljubljeni tudi v adolescenci. Taki otroci imajo višje razvite kognitivne sposobnosti, bolj uspešno rešujejo skupinske probleme, imajo dobro razvite socialne spretnosti, so bolj uspešni v šolskem in športnem področju in imajo visoko razvito asertivnost. Pogosto so vredni zaupanja, lojalni in ostalim vrstnikom nudijo emocionalno oporo. Za obdobje poznega otroštva je značilno tudi, da so klike ločene po spolu, saj se dečki in deklice ne družijo veliko skupaj. V šoli se otrokovo socialno okolje razširi, otrok se začne odmikati zahtevam staršev in vpeljuje svoje odločitve, nadzor in vodenje. V poznem otroštvu je prijateljstvo pri otrocih povezano z razumevanjem družbenih norm, medosebnih odnosov, razvojem recipročnosti, empatije in zavzemanjem perspektive drugega. Med osmim in desetim letom se pojavi recipročno in samoreflektivno zavzemanje perspektive (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004, v Cecić Erpič 2007). Otroci se že lahko postavijo v vlogo drugega in tako svoje misli in dejanja vrednotijo skozi mišljenja in poglede drugih. Otroci se zavedajo, da ljudje razmišljajo in situacije doživljajo drugače, vendar niso zmožni razmišljati o dveh osebah oziroma njunih perspektivah simultano, temveč le zaporedno. Pozornost otrok ni dolgotrajna in niso še pripravljeni na dolgotrajno delo. Imajo pa dobro razvito domišljijo, upoštevati znajo avtoriteto in se trudijo ugajati odraslim z upoštevanjem njihovih navodil. Iger v velikih skupinah niso sposobni, zato so igralne skupine majhne. Zanimive so jim dejavnosti, ki temeljijo na ritmu.

V obdobju mladostništva se morajo posamezniki prilagoditi na telesne spremembe, čustveno

osamosvajanje od družine in ostalih odraslih (Zupančič, 2004, v Cecić Erpič 2007). Osvobajajo se odvisnosti od ostalih odraslih, hkrati pa ostajajo z njimi povezani. Mladi morajo oblikovati nove in stabilne socialne odnose z vrstniki. V adolescenci se dečki in deklice vse več družijo skupaj in tako spoznavajo značilnosti nasprotnega spola. Klike v mladostništvu posamezniku ponujajo kontekst za pridobivanje in razvijanje novih socialnih spretnosti in eksperimentiranje z različnimi vrednotami in vlogami, ki potekajo brez nadzora odraslih. Odnosi z vrstniki so bolj čustveni, vzajemni, stabilni in psihološko intimni. Mladi razvijajo socialno odgovorno vedenje, se pripravljajo na poklicno delo, partnerstvo in družino ter oblikujejo vrednotne usmeritve. V športu se otroci in mladostniki srečujejo s pravili in vrednotami (Cecić Erpič, 2005). Za sodelovanje v igri se morajo naučiti socialnih spretnosti, kot so sodelovanje, tekmovalnost, pripadnost ekipi in komunikacija. Skozi šport spoznavajo prijatelje, se zabavajo, učijo se biti del ekipe in razvijajo svojo samopodobo. Tako se učijo konstruktivnega in učinkovitega reševanja problemov, odgovornosti, prilagajanja, sodelovanja, podrejanja pravilom in moralnega vedenja.

1.2. ŠPORT OTROK IN MLADOSTNIKOV

Tekmovalni šport je način življenja v kontekstu športne vadbe (Jakše, Kajtna in Tušak, 2006). Gre za zelo kompleksen in dinamični sistem, katerega delovanje je v veliki meri odvisno od trenerja. V športu ločimo ekipne in individualne športe. V obeh oblikah športov tekmovalci pogosto trenirajo v skupinah (klubih, reprezentancah). Skupinska dinamika ima značilnosti, ki pomembno vplivajo na športnika in njegovo motivacijo. Seveda so tudi izjeme, ko športniki trenirajo sami. To je bolj značilno za vrhunske vzdržljivostne športe, kot so plavanje, tek in kolesarjenje. V tekmovalnem športu športnike zaznamuje izjemna osredotočenost na delo, samozavest, odpornost na stres, agresivnost, odprtost, jasni in izzivalni cilji, ki so na meji ali preko meja realnosti, vztrajnost in potrpežljivost ter želja po uspehu.

Športna kariera je večletna športna dejavnost posameznika, ki je usmerjena k dosežkom na tekmovanjih najvišje ravni in izboljšanju lastnih športnih sposobnosti (European Federation of Sport Psychology, 1997, v Ceci Erpič, 2002). V tekmovalnem športu je poudarjena težnja po tekmovanju in želja po premagovanju nasprotnikov. Športniki morajo poleg obilice treningov posebno pozornost nameniti optimalni prehrani, tehničnim pogojem in opreми.

V zahodnem svetu obstajata dva pristopa športa mladih (Škof in Bačanac, 2007). Prvi, humanistični pristop, se osredotoča na vzgojno-rekreativno dejavnost mladih. Šport je namenjen vsakomur. Gre za učenje in utrjevanje športnih znanj in veščin. Ta pristop razvija optimalni osebni in socialni razvoj otrok. V ospredju je zabava, rekreacija, druženje in sprostitev. V Sloveniji najdemo take programe za predšolske otroke in nižje razrede osnovne šole, za starejše pa jih primanjkuje. Drugi pristop je selekcijski šport mladih, ki je zelo pogost v športnih društvih, šolah in zasebnih organizacijah. Ta pristop išče mlade talente in jih usmerja v tekmovalni šport. V ospredju je tekmovanje in pritisk zmage, ki narašča z odraščanjem. V tekmovalnem športu otrok in mladostnikov srečujemo zgodnjo specializacijo in raznovrstno športno vadbo (Škof in Bačanac, 2007). Pri zgodnji specializaciji gre za hitro vključevanje otrok v tekmovalni proces, ki negativno vpliva na otrokov telesni, duševni in socialni razvoj. Otroci so pod stresom zaradi pritiska in nerealnih pričakovanj staršev in trenerjev. Na drugi strani pa je raznovrstna, igriva in široka športna vadba povezana s pozitivnimi dejavniki razvoja mladega športnika. Več o zgodnji specializaciji in raznovrstni vadbi bom opisala pri pozitivnih in negativnih vidikih tekmovalnega športa mladih.

V športih z zgodnjo specializacijo poznamo trifazni model razvoja (Bloom, 1985, v Škof in Bačanac, 2007).

1. Faza bazične športne vadbe, ki vključuje vsebine raznovrstne vadbe in učenje za treniranje
2. Faza športne vadbe za tekmovanja
3. Faza vadbe za zmago

Ta model razvoja se uporablja v športih, kot so umetnostno drsanje, športna in ritmična gimnastika, ples, smučanje, smučarski skoki, potapljanje in skoki v vodo. Gre za zgodnje sistematične treninge, kjer otroke že zelo zgodaj pripravljajo na tekmovanja. V tem pristopu zaradi težavnosti nalog igro in učenje hitreje zamenjajo pritiski, resna tekmovanja, negativne izkušnje, neizpolnjena pričakovanja in posledični upad motivacije.

Za večino športov s pozno specializacijo, kot so atletika, kolesarjenje, borilni športi, športne igre z žogo in loparji, pa velja pet fazni model razvoja (Škof in Bačanac, 2007). Tu je v prvih treh fazah vadbeni program usmerjen v dolgoročni razvoj in se ne prilagaja tekmovanjem. Šele v četrti fazi pa pride do začetka specializacije.

Opis petfaznega modela razvoja: (Škof in Bačanac, 2007)

1. Temeljna faza igre in raznovrstnih športnih vsebin

Pri dekletih se pojavi med šestim in osmim letom, pri fantih pa med šestim in devetim letom. V tej fazi otroci skozi igro spoznavaajo osnove teka, skokov, metov in gimnastičnih gibanj. Vključena so rokovanja z različnimi predmeti in rekviziti ter plazenja, lazenja in kotaljenja. Skozi naravne oblike gibanja otroci razvijajo koordinacijo, ravnotežje, hitrost in sposobnost hitrega spreminjanja smeri gibanja.

2. Faza učenja

Pri dekletih nastopi med osmim in enajstim letom, pri fantih pa med devetim in dvanajstim letom. Športnik se že usmerja v izbrani šport. Gre za obdobje največje priložnosti učinkovitega gibalnega učenja.

3. Faza bazične športne vadbe v izbrani športni panogi

Pri dekletih se pojavi med enajstim in štirinajstim letom, pri fantih pa med dvanajstim in šestnajstim letom. Je obdobje največje hitrosti rasti skeletnega sistema. Poleg učenja in izpopolnjevanja tehnike izbrane športne panoge postaja pomemben del tudi telesna priprava športnika.

4. Faza športne vadbe za tekmovanja

Pri dekletih nastopi med štirinajstim in sedemnajstim letom, pri fantih pa med šestnajstim in osemnajstim letom. Treningi postajajo podobni vadbi odraslih. Pojavi se začetek ciklizacije in individualnih programov vadbe. Otroci se učijo tekmovati v različnih okoliščinah. V vadbo se poleg trenerjev vključujejo še drugi pomočniki in specialisti.

5. Faza vadbe za zmago

Pri dekletih se pojavi po sedemnajstem letu, pri fantih po osemnajstem letu. Je obdobje vrhunskega treninga z visoko intenzivnostjo in pogostostjo ter skrbno načrtovano regeneracijo. Gre za popolnoma individualne treninge, tekmovanja, regeneracije in psihične priprave, kjer sodeluje strokovni tim.

1.2.1. Razvoj športne kariere

Starši so tisti, ki vplivajo na to, da se mladi športniki začnejo ukvarjati s tekmovalnim športom. Vplivajo tudi na to, kako se bo njihova kariera razvijala (Wylleman, De Knop, Verdet in Cecić Erpič, 2007). Športnik v svoji karieri prehaja od športa mladih do stopnje vrhunskega tekmovalnega športa tako, da uspešno uresničuje naloge in izzive vsake kariernе stopnje kot tudi zahteve prehodov med stopnjami. Športna kariera pa ne poteka gladko in kontinuirano (Cecić Erpič, 2002). Dogodki, ki usmerjajo njen potek so prehodi, ki od posameznika zahtevajo prilagajanje in spoprijemanje s spremembami.

Športno kariero sestavljajo štiri stopnje: stopnja iniciacije, razvoja, mojstrstva in zaključevanja (Wylleman idr., 2007). Stopnja iniciacije se pojavi v otroštvu, ko športnik vstopa in se srečuje z zahtevami organiziranega tekmovalnega športa. V grobi oceni gre za obdobje od četrtega do dvanajstega leta, kajti začetek in trajanje sta odvisna od športne panoge. Otrok je vključen v različne športe. Poudarek je na igrivosti, zabavi in družinskem vključevanju v športne aktivnosti. Otroci v povprečju trenirajo šest do osem ur na teden. Prav vloga staršev v tem obdobju ima največji vpliv na nadaljnjo športno udeležbo otroka. Njihova prepričanja in vrednote vplivajo na otrokova zaznavanja zmožnosti športne udeležbe. Pomembno je, da otroka ne silijo v šport. Poudarjati morajo zabavo in igrivost športa in ne zmagovanja. Otrokova motivacija v tem obdobju se spreminja (Cecić Erpič, 2002). V začetku je otrok motiviran z zabavo, kasneje ga motivira izboljšanje lastnih športnih sposobnosti. Ima se za športnika. Že na tej stopnji so opazne razlike med za šport nadarjenimi in nenadarjenimi otroki. Stopnji iniciacije sledi razvojna stopnja (Wylleman idr., 2007). Gre za obdobje od trinajstega do osemnajstega leta, kjer športnik stopnjuje svoje treninge in tekmovanja ter postane bolj predan svojemu športu. Športniki trenirajo v povprečju dvanajst do devetnajst ur na teden. Od zabave in igrivosti šport prehaja k intenzivnejšim treningom in tekmovanjem ter razvoju športne specializacije. Mladi športniki se morajo navaditi na višje obremenitve treniranja, bolj specializirane tehnične in taktične treninge, telesno in psihološko pripravo na tekme in višja pričakovanja drugih, da pokažejo športno znanje. Tisti športniki, ki so jih športni strokovnjaki prepoznali kot športno nadarjene, imajo na voljo dodatne treninge. Tako kot v stopnji iniciacije tudi v razvojni stopnji vedenje staršev pozitivno vpliva na razvoj otrokove športne kariere. S tem ko podpirajo otroka in mu zagotavljajo finančno podporo ter so prisotni na treningih in tekmah, dajejo športniku pomembne pozitivne povratne informacije in vplivajo na njegovo nadaljnje vztrajanje v športu. Motivacija je izražena kot posameznikova opredeljenost za šport (Wylleman idr., 2007). V športu nadaljujejo le najbolj motivirani, ki razvijajo nova prepričanja, oblike vedenja in vrednote, ki so skladne z njihovim športnim okoljem. Tretja stopnja je stopnja športnega mojstrstva, ki obsega največji del športne kariere (Cecić Erpič, 2002). Za športnika predstavlja šport najpomembnejše področje življenja. V tej stopnji športnik športne veščine že obvlada do te mere, da so treningi namenjeni le še izpopolnjevanju. V stopnji mojstrstva se pojavi tudi pritisk javnosti in športnikova javna prepoznavnost. Veliko časa je namenjeno treningom v specifičnih situacijah kot priprave na velika tekmovanja. Športniki v povprečju trenirajo devetnajst do dvaindvajset ur na teden (Wylleman idr., 2007). Družina je v tem obdobju podporni sistem in čustveno zavetje pred stresom na tekmah. Zadnja stopnja je zaključevanje športne kariere (Wylleman idr., 2007). Če športniki v športu ne občutijo veselja in zabave, pogosto prekinejo s svojo športno kariero. Najpogostejši motivi pri mladih športnikih za prenehanje ukvarjanja s športom so drugi močnejši interesi, pretirano poudarjanje tekmovanj in zmag, dolgočasna in monotona vadba, grobost in poškodbe, pomanjkanje podpore staršev, zapostavljanje v ekipi, slaba organizacija in komunikacija ter konflikti s trenerjem. Športniki se morajo po koncu

kariere privaditi na novo življenje. Sprejeti morajo nov socialni status in odgovornosti. Pogosto pogrešajo šport in tekmovanja. Spoprijemanje z novimi izzivi je za njih velik stresor. Prav socialna podpora je najpomembnejša pri končevanju športne kariere.

1.2.2. Psihološka pripravljenost in motivacijski dejavniki

Pogosto se pojavlja vprašanje, kdaj je prava starost za začetek tekmovalnega športa (Škof in Bačanac, 2007). Odgovor na to vprašanje je zelo kompleksen. Vpliv ima otrokov telesni, duševni in socialni razvoj, njegova psihološka pripravljenost ter pravilen pristop staršev in trenerjev. Danes je vse bolj pogosta zgodnja specializirana športna vadba otrok, ki pa se pogosto osredotoča na otrokovo telesno višino in stopnjo razvoja motoričnih spretnosti in ne upošteva zrelosti otrok.

Psihološka pripravljenost se nanaša na razvojno-psihološke perspektive, ki upoštevajo, da otrok ni miniatura odraslega človeka (Škof in Bačanac, 2007). Pomembno je, v kakšni meri športna udeležba spodbuja oziroma zavira otrokov razvoj na različnih področjih. Pot do vrhunškega športnega rezultata je skrbno načrtovan in dolgotrajen proces, saj delo z mladimi športniki zahteva specifični pristop brez prehitevanj in bližnjic. V okviru psihološke pripravljenosti sta pomembni motivacijska in kognitivna pripravljenost (Cecić Erpič, 2005). Motivacijska pripravljenost obravnava otrokovo motivacijo za šport zaradi lastnega interesa in privlačnosti same dejavnosti (Brustad, Babkes & Smith, 2001, v Cecić Erpič, 2005). Pogosto se prepleta z motivacijo staršev. Tisti otroci, ki so v športu zaradi staršev, niso motivacijsko pripravljeni za šport. Kognitivna pripravljenost pa se nanaša na sposobnost abstraktnega sklepanja in razumevanja vzrokov za rezultat športnega nastopa. Otroci se pogosto najraje vključujejo v ekipne športe, ki zahtevajo razumevanje vlog v ekipi s soigralci in prevzemanje odgovornosti. Za to morajo imeti razvito konkretnologično mišljenje, ki se razvije med šestim in enajstim letom. Če starši in trenerji od njih pričakujejo več, kot so trenutno kognitivno sposobni, otroci doživljajo frustracije in posledično nezanimanje za šport. K rezultatu športnega dosežka prispevajo tudi različni dejavniki, kot so trud, sreča, sposobnost in težavnost tekme.

Proučevanje motivacije v tekmovalnem športu je neposredno povezano s tekmovanjem in zmago, kjer skuša športnik vse sile usmeriti v doseg najvišjega cilja, ki ga ima v danem trenutku (Tušak, 2003). Šport zahteva od športnika popolno predanost nastopu. Na obseg motivacije izbranega športa vpliva lastni interes in privlačnost same dejavnosti. V športu se pojavljata notranja in zunanja motivacija (Deci in Ryan, 1985). Notranje motiviran športnik trenira zato, ker ima šport rad, v njem uživa in neprestano izboljšuje svoje sposobnosti in znanje. Cilj delovanja je v dejavnosti sami, vir podkrepitve pa v posamezniku. Športnik je notranje motiviran, ko trenira prostovoljno in na njegovo vedenje ne vpliva pričakovanje zunanje nagrade ali kazni. Notranjo motivacijo delimo na notranjo motivacijo za spoznavanje, doseganje in doživljanje stimulacije. Pri notranji motivaciji za spoznavanje športnik opravlja aktivnost zaradi zadovoljstva, ki ga občuti, ko raziskuje, se uči in poskuša narediti nekaj novega. Športnik doživlja zadovoljstvo ob obvladovanju nove tehnike ali doseganju nekega rezultata. Notranjo motivacijo za doseganje lahko definiramo kot opravljanje neke aktivnosti zaradi užitka, ki ga prinaša doseganje nekega športnega cilja oz. ustvarjanje nečesa novega. Notranja motivacija za doživljanje stimulacije pa je definirana kot udeležba v neki aktivnosti zaradi doživljanja stimulacije oz. vznburjenja (senzorno zadovoljstvo npr. ob doživljanju

letenja pri skoku na glavo, ob doživljanju strahu pri skoku na glavo, estetske izkušnje, zabava in druga razburljiva doživetja).

Na drugi strani pa so zunanje motivirani športniki v športu zaradi zunanjih motivacijskih spodbud, ki izhajajo iz okolja, npr. materialnih nagrad, socialnega statusa, odobravanja staršev, odraslih, sorodnikov, prestiža, popularnosti med vrstniki in tekmovalnega poudarjanja dosežkov in zmage (Tušak, 2003). Zunanja motivacija je lahko pozitivna ali negativna. Gre za doseganje pozitivnih in izogibanje negativnih posledic. Omenjena motivacija pogosto ni trajna, kajti brez zunanje podkrepitve se dejavnost hitro preneha. V motivaciji športa poznamo tudi amotivacijo, pri kateri športnik ne zaznava povezanosti med svojim vedenjem in akcijami ter rezultati teh akcij (Tušak, 2003). Amotiviran športnik ni niti notranje niti zunanje motiviran, pač pa je popolnoma nemotiviran. V svojem vedenju ne zaznava več lastne kontrole. Zanj je dober nastop na tekmovanju posledica ugodnih vremenskih razmer, sreče ali napake nasprotnika in ne lastnega dela. Če se športnik znajde v takšnem stanju, je zelo verjetno, da bo kmalu prenehal z aktivno udeležbo v športu, saj se pogosto sprašuje, zakaj sploh trenira.

Študije motivacije v športu se osredotočajo tudi na analizo ciljnih usmeritev motivacijskega procesa in vedenjskih vzorcev (Cecić Erpič, Zabukovec, in Boben, 2005). Teorija dosežka (ang. achievement goal theory, AGT) trdi, da sta razvoj in izražanje lastne kompetentnosti gibalno športnikovega vedenja v storilnostno naravnem okolju. Športnik je k cilju usmerjena oseba, ki v kontekstu dosežka dokazuje lastno kompetentnost z racionalnim vedenjem.

Teorija se nanaša na to, kaj športnika zanima, da je vključen v šport in kaj hoče doseči (Duda in Balaguer, 2007). Kakšne cilje si bo izbral, je odvisno od njegovih stališč, prepričanj, značilnostih procesa odločanja in značilnostih vedenja. Ko čuti, da lahko doseže višji dosežek v športu, se čuti uspešnejšega tudi v ostalih aktivnostih v življenju. Kako zaznava uspeh ali neuspeh je odvisno od njegovih ciljev, ki mu omogočajo vrednotenje lastne kompetentnosti. V teoriji postavljanja ciljev imamo dve poti za ocenjevanje sposobnosti športnikovega uspeha oz. neuspeha (Duda in Balaguer, 2007). Gre za usmerjenost k izvedbi naloge (ang. task orientation) in umerjenost k rezultatu naloge (ego. orientation). Športniki, ki so usmerjeni k izvedbi naloge, težijo k razvijanju spretnosti, učijo se reševati naloge in razumeti procese treniranja. Uspeh definirajo z izboljšanjem sposobnosti s pomočjo vloženega truda in napora. Takim športnikom je najpomembnejši napredek v razvoju športne veščine. Motivirajo jih notranji dejavniki, katerih posledica je uživanje v dejavnosti, občutek kompetentnosti in daljše vztrajanje v športu. Vse to jih vodi do posebnih motivacijskih dejavnikov, ki pripomorejo k boljšim dosežkom. Gre za popolno predanost in trud na treningih in tekmah, vztrajanje, tudi če stvari ne gredo po planu. Na drugi strani pa je usmerjenost k rezultatu naloge, kjer športnike motivira rezultat tekme in ne sam proces treniranja (Duda in Balaguer, 2007). Športnikom je pomembna socialna primerjava. Počutijo se uspešne in sposobne, ko pokažejo, da so boljši od nasprotnikov, soigralcev ali ko presežejo normativne kriterije. Uspeh definirajo kot rezultat sposobnosti in ne truda. Prevladuje zunanja motivacija, na katero vplivata rezultat in nagrada.

Na motivacijsko klimo v klubu ima velik vpliv trener (Duda in Balaguer, 2007). Športniki zaznavajo večji užitek in zadovoljstvo ob trenerju, ki uporablja pretežno pristop usmerjenosti k izvedbi naloge. Taki športniki imajo več pozitivnih misli in se zavedajo, da je trud pomemben del upeha v športu. Zaznavajo trenerjeva navodila in pozitivne povratne informacije ter socialno podporo in povezanost v moštvo. Opazni so pozitivni odnosi med vrstniki ter pogled, da je namen športa vključevanje in spodbujanje etičnega dela in

prosocialnih vrednot. Posledično bolj spoštujejo tekme, pravila in sodnike. Pojavlja se manj nasilja nad nasprotniki, bolj zrelo in etično razmišljanje.

Na drugi strani pa je usmerjenosti k rezultatu naloge povezana z visokim deležem anksioznosti na tekmah, prepričanjem, da so le sposobnosti pomemben dejavnik športnega uspeha, prenehanjem s športom in konflikti z vrstniki (Duda in Balaguer, 2007). Tako športniki zaznavajo malo socialne podpore in pozitivnih povratnih informacij trenerja ter nimajo razvitega zrelega moralnega razmišljanja.

Če na kratko povzamemo psihološko pripravljenost in motivacijske dejavnike, ugotovimo, da se motiviran športnik s športom ukvarja na svojo lastno željo. Kognitivno pripravljen športnik je sposoben abstraktnega sklepanja in razumevanja vzrokov športnega nastopa. Zavedati se moramo, da h končnemu izidu tekmovanja prispevajo tudi drugi dejavniki kot so trud, sreča in zahtevnost tekme. Usmerjenost k izvedbi naloge razvija notranjo motivacijo, ki je ključna za zadovoljstvo v športu. Tako športnik ob učenju nove tehnike ali doseganju športnih ciljev doživlja užitek. Na drugi strani pa zunanjo motivacijo določajo zunanji dejavniki kot so pohvala, ocena, materialne nagrade, ugled in priljubljenost. Zunanje silnice lahko športnik ponotranji ali pa še naprej vztraja v športu, ker se mu to zdi pomembno. Najslabše je, če je športnik amotiviran, saj svojega vedenja ni več sposoben kontrolirati.

1.2.3. Starši

Starši imajo pomembno vlogo v tekmovalnem športu otrok in mladostnikov (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Vloga staršev je, da svojemu otroku športniku nudijo čustveno in psihično podporo pri zmagah, še pomembnejše pa pri porazih. Na prvi pogled deluje vloga staršev preprosto in samoumevno, vendar pa ji veliko staršev pogosto ni kos. Ko otroka vključijo v šport, je pomembno, da ga učijo samostojnosti in vzgojne vloge športa. To vpliva na njihov nadaljnji razvoj, zaupanje sebi, drugim ljudem in svetu ter razvoj samoiniciativnosti. Splošno znano je, da se otroci vidijo sposobne, socialno prilagodljive in si usmerjajo cilje glede na to, kako starši reagirajo na njihov uspeh ali poraz (White, 2007). Pričakovanja staršev tako igrajo veliko vpletenost v zagnanost in otrokovo motivacijo v športu. Otroci do devetega leta starosti ne razlikujejo vzorcev kaj vpliva na njihov športni uspeh. Kasneje med desetim in trinajstim letom se vzorci spreminjajo. Zmožni so razlikovati, ali trud ali zmožnost prispevata k uspehu. Skozi lastne izkušnje in reakcije na rezultat ostalih odraslih se otroci učijo, kaj je cenjeno, nagrajeno in prednostno. Te izkušnje imajo velik pomen, saj napovedujejo, ali bo otrok usmerjen k izvedbi naloge ali k rezultatu naloge tako v športu kot tudi v šoli. Če starši otrokom zagotavljajo več priložnosti za samoodločanje, samonadzor, spodbujajo usmerjenost k izvedbi naloge. Otroci tako razvijajo večji občutek samostojnosti, kar vpliva na njihove nastope (White, 2007). Obnašanje in vedenje staršev vpliva na otrokovo notranjo motivacijo. Pristen odnos med staršem in otrokom vodi do notranjega razvoja ciljev in vrednot. Negotov odnos pa spodbuja nepovezanost, čustveno bolečino in zunanjo motivacijo. Učinkoviti zgodnji družinski odnosi in domače okolje imajo bolj pomemben vpliv na notranjo motivacijo kot kasnejše socializacijske izkušnje (Tušak idr., 2009). Pri tem je ključna starševska odzivnost, disciplina, medsebojni odnosi in organizacija domačega okolja. Starši so tisti, ki svoje otroke spodbujajo, podpirajo, vozijo na treninge in tekmovanja in ustvarjajo pozitiven odnos do športa. Športnike učijo spoštovanja pravil igre, športnega obnašanja do trenerja, soigralcev, sodnikov in nasprotnikov. Če starši pozitivno mislijo o otrokovem dosežku, imajo

zaupanje v njegove zmožnosti in vrednotijo šport kot trud, so otroci bolj motivirani v svojem športu.

Nekatere študije kažejo pomemben vpliv domače kognitivne spodbude na otrokovo notranjo motivacijo (White, 2007). Pogovori otroka in starša spodbudijo otroka k radovednosti. Več kot je pogovorov, večja je otrokova radovednost. Na notranjo motivacijo otroka vpliva tudi obiskovanje izvenšolskih dejavnosti. Starši imajo pomembno vlogo tudi pri oblikovanju otrokove osebnosti v smislu, kdo so in kdo želijo biti (White, 2007). S posnemanjem staršev otroci prevzemajo njihova prepričanja in vrednote. Starševska prepričanja, da trud vodi k uspehu, determinirajo športnikova dejanja in imajo vpliv na otrokov izid tekme ter so povezana z usmerjenostjo k izvedbi naloge. Otroci šport povezujejo z veseljem in razvijajo notranjo motivacijo. Starševska zaznavanja, da so najpomembnejši pokazatelji uspeha v športu zmožnosti, zunanji dejavniki in primerna taktika, vodi v umerjenost k rezultatu naloge. Zanimiva je reakcija staršev, ko pride njihov otrok s tekme. Motivacijsko klimo ustvarjajo že s kratkim vprašanjem. Ta motivacijska klima pa je lahko usmerjena k nalogi oz. ciljem (Ali ste zmagali?) ali pa je usmerjena k otroku (Kakšen je bil odstotek zadetih prostih metov?). Prvo vprašanje sporoča, da šteje le zmaga, drugo pa, da je za zmago potreben tudi dober igravec. Iz vprašanj staršev, športnik razbere, ali staršem več pomeni uspeh celotne ekipe, ali pa le uspeh njihovega otroka. Pri tem lahko pride do ustvarjanja drugačne motivacijske klime, kot jo ustvarja trener. Temu se trener lahko izogne tako, da pouči starše o učinkoviti komunikaciji med staršem in športnikom.

Vključevanje staršev v otrokov šport ima lahko tudi negativne posledice, in sicer takrat ko otroka silijo, naj se ukvarja s športom, nad njim vršijo pritisk zmage, se nešportno obnašajo, imajo nerealna pričakovanja in ambicije ter živijo svoje življenje prek športa otrok (Škof in Bačanac, 2007). Starši lahko začnejo sebe vrednotiti glede na športni dosežek otrok. V primeru zmage, se počutijo uspešne, drugače pa neuspešne in manjvredne. Otroci vse to občutijo kot stres, zato v športu ne uživajo, so razočarani in z občutkom manjvrednosti in nespoštovanja do sebe zapustijo šport. Starši, ki zamolčijo pohvale in pozitivne podpore ter pogosteje kažejo negativne kot pozitivne občutke, prispevajo k razvoju otrokove anksioznosti (Tušak idr., 2009). S spremenljivim obnašanjem, ko pred tekmo poudarjajo trud in izpolnjevanje naloge, po nastopu pa reagirajo tako, da je pomembna le zmaga, povzročajo negotovost in posledično prestrašenost. Po slabem nastopu ali izgubljeni tekmi potrebuje športnik starševsko ljubezen in podporo. Pomembno je, da mu starši pokažejo da ni izgubil njihove ljubezni in da še zmeraj zaupajo vanj in njegove cilje. Vsekakor pa športnik ne potrebuje analize in vzrokov neuspeha in razočaranja.

1.2.4. Delo trenerja z mladimi športniki in odnos trener-starši

Odnos med športnikom in trenerjem so medsebojno povezana spoznavanja, čustva in obnašanja, ki se več čas spreminjajo, zato je pomembno, da ima trener pri načrtovanju treningov dobra znanja s področij psihologije, športne medicine, organizacije in biomehanike (Kajtna in Tušak, 2007). Le tako lahko sodeluje z različnimi strokovnjaki in pravilno izvaja kondicijske, tehnične in taktične treninge. Za svoje športnike mora skrbeti in jim zagotavljati uspešne treninge. Omogočati jim mora dobro počutje, razpoloženje, upoštevati njihove zahteve in želje, jim podajati povratne informacije in ustrezne zunanje dejavnike, kot so priprave na potovanje, skrb za prehrano, zdravniško in psihoterapevtsko ponudbo. Na samem tekmovanju športniku pomaga z nasveti strategij, ga podpira in mu sporoča, da vse deluje po

začrtanem planu. Dober trener je motivator, ocenjevalec, demonstrator, prijatelj, svetovalec, organizator in voznik. Pri delu z mladimi je pomembna vloga trenerja kot pedagoga, kajti trenerjeva stališča vplivajo na otrokovo psihično in socialno dozorevanje (Duda in Balaguer, 2007). Mladi športniki pogosto posnemajo vedenjske vzorce svojih trenerjev in starejših soigralcev. Trener vpliva na športnikovo tesnobo, zaskrbljenost in na odločitve, da se preneha ukvarjat s športom. Na drugi strani pa je trener tisti, ki je zaslužen za otrokovo uživanje v športu, za njegovo zaupanje in zaznavanja telesnih sposobnosti.

V tekmovalnem športu otrok in mladostnikov imajo cenjeni in sposobni trenerji veliko pozitivnih lastnosti in se srečujejo z različnimi odgovornostmi. Poznati morajo glavna tehnična in taktična znanja športa ter strategije izboljšanja sposobnosti. Vloga trenerja je pravzaprav vloga učitelja, saj športnikom daje jasna navodila in povratne motivacijske informacije za izboljšanja v prihodnosti. Ob porazu ali slabih nastopih so povratne informacije najboljši odgovor. S tem ustvarja tako okolje, ki bo pomagalo športnikom izboljšati sposobnosti ter nastop. Eden izmed glavnih razlogov za prenehanje športne kariere je spor med športnikom in trenerjem. Zaupanjavredni trenerji uspeha ne definirajo kot zmage ali poraza (Duda in Balaguer, 2007). Zmaga je za njih pokazatelj, da jim športniki zaupajo in jih spoštujejo. Trenerji športnike spodbujajo, da postanejo samomotivirani in samonadzorovani in ne le slepo vodljivi ali omejeni s strani trenerjev. S takim pristopom trenerji prispevajo k razvoju športnikov, ki so notranje motivirani, predani in samozavestni. Trenerji morajo poznati pravilen odnos do tekmovanj, ki se s starostjo spreminja (Škof in Bačanac, 2007). Otroke do četrtega leta tekmovanja in primerjanja z drugimi ne zanimajo. Pomembno jim je, da obvladujejo svojo okolico in preizkušajo svoje sposobnosti. Gre za obdobje avtonomne kompetence. Po petem letu nastopi faza socialne komparacije. Otroci se primerjajo z vrstniki in tudi z odraslimi v tem, kdo je najhitrejši, najmočnejši, največji in najlepši. Pojavi se motivacija za tekmovanja. Na zadnjo integrativno fazo ima trener velik vpliv. Gre za to, da športnik sam ve, kdaj je koristno, da se primerja z drugimi in kdaj upošteva za napredek osebne standarde.

Za športnikov razvoj je pomemben odnos med trenerjem in starši. Trenerji mladih športnikov morajo znati starše pravilno vključiti v šport tako v vlogi starša kot tudi člana ekipe (Škof in Bačanac, 2007). Pred začetkom vadbe je priporočljivo, da trenerji organizirajo sestanek s starši. S tem vplivajo na komunikacijo, medsebojno razumevanje in usklajevanje stališč o tem, da so na prvem mestu otroci in ne zmaga. Staršem dajo napotke o potrebni nesebični ljubezni ter čustveni in finančni podpori. Svetujejo jim, naj se aktivno vključujejo v športno dejavnost otroka, naj bodo pozorni na svoje obnašanje in da naj bodo v pogovoru s športnikom pozitivni.

Dober trener zna pravilno usmeriti preveč kritične, nezainteresirane, fanatične in zaščitniške starše (Škof in Bačanac, 2007). Pri tem se zaveda, da imajo starši pravico vedeti kako otrok napreduje ali kakšne probleme ima. Trenerji s starši sodelujejo tako, da jim odgovarjajo na vprašanja, jih poslušajo, jim svetujejo in dopovedujejo, da delajo za dobro njihovih otrok. Starše seznanijo z dolžnostmi, odgovornostmi in pravili, ki veljajo na treningih in tekmah, ter postopki, ki pripomorejo k razvoju športnega karakterja, fair playa in vedenja mladega športnika.

1.3. NAMEN, CILJ IN METODE DELA

Gre za monografski tip diplomskega dela, s katerim bom povzela znanstveno literaturo s področja tekmovalnega športa otrok in mladostnikov in pregledala slovenske in tuje raziskave o tekmovalnem športu. Namen dela je predstaviti in analizirati nekatere dileme tekmovalnega športa otrok in mladostnikov. Analizirala bom tekmovalni šport, njegove prednosti in slabosti, kakšen pomen ima komunikacija med mladimi športniki, trenerji in starši in kakšen je pravilni pristop in vloga trenerja pri delu z mladimi športniki. Preučila bom vpliv psihološke pripravljenosti in motivacijskih dejavnikov za tekmovalni šport, zakaj se mladi vključujejo v športne dejavnosti ter kateri so glavni razlogi za zgodnji zaključek kariere. Osredotočila se bom tudi na vpliv in posledice zgodnje specializacije na otrokov razvoj in ali je tekmovalni šport sploh zdrav in smiseln. Preučila bom tudi, kako v Sloveniji gledamo na tekmovalni šport otrok in mladostnikov. V diplomu bom vključila tudi svoje razmišljanje, izkušnje in mnenje.

2. JEDRO

2.1. PREGLED EMPIRIČNIH ŠTUDIJ - POZITIVNI VIDIKI TEKMOVALNEGA ŠPORTA MLADIH

Organiziran šport igra pomembno vlogo pri razvoju otrok in mladostnikov (Fraser-Thomas, Côté in Deakin, 2008). Veliko mladih športnikov sodeluje v šolskih, klubskih in ostalih športnih programih, saj se zavedajo fizičnih in psihosocialnih koristi športnega sodelovanja. Šport je lahko pozitiven dejavnik, ki izboljša telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov (IOC, 2008). Pri tem športniki potrebujejo primerne treninge in tekmovanja ter izobražene trenerje, ki znajo ustvariti prijetno vzdušje, omogočijo večjo enotnost ekipe in imajo manjši osip igralcev. Vsi ti dejavniki športnikom zagotavljajo varno in zdravo nadaljevanje športne kariere. Mladi skozi šport ne razvijajo le telesnih sposobnosti, ampak izoblikujejo psihološke veščine kot so motivacija, samozavest, čustvena kontrola in koncentracija. Pomembno je, da trenirajo in tekmujejo v ustreznem okolju z različnimi starostno primernimi tehničnimi in taktičnimi metodami ter pravili. Zaslužijo si trenirati stran od nedovoljenih poživil in negativnih vplivov ter pritiskov staršev, vrstnikov, zdravstvenih ponudnikov, agentov in medijev. Starši morajo otrokom nuditi podporo in jim zagotoviti ustrezen življenjski stil, ki vključuje pravilno prehrano, zadosten spanec, dobro počutje, akademski razvoj in priložnost za socializacijo.

Zagovorniki tekmovalnega športa otrok in mladostnikov trdijo, da se z njim gradi samozavest, samodisciplina, vztrajnost in nacionalna zavest (Gaisbacher in Jörg Pongratz, 2011). Mladi ljudje se lahko ob visokih obremenitvah bolje razvijajo, doživljajo srečo, uspeh, priznanje v družbi, nabirajo izkušnje in razvijajo pozitivne vrline. Ali niso to pozitivne razvojne spodbude, ki podpirajo razvoj vsake osebnostne lastnosti in h katerim stremi vsaka prava vzgoja?

2.1.1. Razvojni model športne udeležbe

Razvojni model športne udeležbe, ki je nastal na podlagi retrospektivnih intervjujev s športniki v različnih športih, poudarja, da gredo športniki skozi tri faze športnega razvoja: vzorčna (ang. the sampling), specializacijska (ang. specializing) in naložbena faza (ang. investment) (Fraser-Thomas idr., 2008).

Prva faza je faza vzorčenja, ki traja od šestega do dvanajstega leta (Fraser-Thomas idr., 2008). Starši so tisti, ki otroka vključijo v šport. Sprva jih vpisujejo v različne dejavnosti in jim nudijo potrebno opremo in sredstva. Poleg staršev igra pomembno vlogo tudi odnos med trenerjem in športnikom, iz katerega se v kasnejših letih razvije spoštovanje trener-športnik. Da otroci sodelujejo v športu, pa vplivajo tudi vrstniki ter bratje in sestre, ki športnikom delujejo kot vzorniki in spodbujajo njihovo tekmovalnost. Pozitivne dimenzije, kot so družba, krepitev samozavesti, pomoč, svetovanje, prosocialno vedenje, zvestoba spodbujajo motivacijo za udeležbo v športu. V drugi specializacijski fazi, ki traja od trinajstega do petnajstega leta, postanejo starši za športnike manj pomembni, hkrati pa jim zagotavljajo vse večjo finančno in čustveno podporo ter jim pomagajo premagati različne izzive in ovire. Starši prehajajo iz vloge vodenja v fazi vzorčenja do podpiranja v specializacijski in naložbeni fazi.

2.1.2. Študija odnosov med športniki, trenerji, starši in vrstniki

Študija je preučevala vzorce treniranja mladih športnikov (Fraser-Thomas idr., 2008). Raziskovali so, kako na uspehe plavalcev vplivajo trenerji, starši, vrstniki in sorojenci. V raziskavo je bilo vključenih deset aktivnih kanadskih plavalcev s povprečno starostjo 18,3 let in deset kanadskih plavalcev, ki so že prenehali s plavanjem s povprečno starostjo 16,4 let. Udeleženci so bili izbrani na podlagi treh kriterijev: 1. stari so bili med trinajst in osemnajst let, 2. tekmovali so najmanj štiri leta in 3. trenirali so najmanj deset ur na teden. Pri športnikih, ki so že zaključili svojo kariero, pa je bil postavljen pogoj, da so s športom prenehali med štirinajstim in sedemnajstim letom. Vsi športniki so imeli štiri do trinajstletne tekmovalne izkušnje. Povprečna starost tistih, ki so prenehali s športno kariero je bila 6,9 let, ostalih, ki so v športu še vztrajali, pa 7,4 let. Športniki so bili narejeni polstrukturirani kvalitativni intervjuji. Vprašanja so se nanašala na vse razvojne stopnje sodelovanja. Spraševali so jih po vzorcih treniranja in kako so na njih vplivali starši, trenerji, vrstniki in sorodniki. Intervju je trajal eno do dve uri. V znak sodelovanja so sodelujoči dobili majhno denarno nagrado. Zaradi manjšega števila moških udeležencev v raziskavi analize ločene po spolu niso bile izvedene. V omenjeni raziskavi so proučevali športnikove izkušnje, njihovo časovno obvezanost do tekmovalnega plavanja in prehode med starostnimi kategorijami (Fraser-Thomas idr., 2008). Ugotavljali so, kakšen vpliv imajo na mladega športnika trenerji, starša, sošolci ter sorojenci. Posebno pozornost so namenili trenerjevim komunikacijskim spretnostim, njegovemu favoriziranju in individualnemu delu. Športnike so spraševali tudi o vzrokih prenehanja s tekmovalnim plavanjem. Rezultate športnikov, ki so s svojo plavalno kariero hitro zaključili, bom opisale v poglavju negativni vidiki tekmovalnega športa. Tukaj pa se bom osredotočila na rezultate tistih športnikov, ki so vztrajali v tekmovalnem plavanju. Rezultati so pokazali, da je bil pri športnikih, ki so vztrajali v tekmovalnem plavanju opazen razvojni pristop raznovrstnosti z zapoznelo specializacijo. Za ta razvojni pristop je značilno, da plavalci v otroštvu niso imeli specifično usmerjenih treningov. V prvih letih treniranja je bila v ospredju igra. Poudarek je bil tudi na razvoju športnikovih življenjskih spretnosti in dolgoročne motivacije ter zadovoljstva v plavanju. Športniki so poročali, da so kljub plavalnim treningom vedno našli načine in čas, da so se vključili v druge dejavnosti. Poudarili so, kako pomembno je, da so organizirani in si znajo pravilno razporediti čas. Opisovali so zdrav prehod med starostnimi kategorijami, ki so jim ga s pogovorom olajšali trenerji. Dali so jim možnost dodatnih treningov ter so jih vključili v proces odločanja o prehodu v višjo kategorijo treniranja. Športniki so omenjali podporne trenerje, ki so jasno izražali prepričanja, jih spodbujali in delovali kot motivatorji. Hkrati so imeli tudi manj podporne trenerje, ki so bili zelo kritični, zastrašujoči in nesramni. Nekateri so bili odlični komunikatorji z dobrimi spretnostmi poslušanja in pristnim zanimanjem za posameznika. Bili so demokratični in imeli so sposobnost, da delijo izkušnje in jasno posredujejo konstruktivne povratne informacije. Na drugi strani pa so bili trenerji z zelo slabimi komunikacijskimi spretnostmi, avtorskim ali avtoritarnim slogom in kratkimi živci. Plavalci so poročali o rahlem trenerjevem favoriziranju, ki ni bilo vedno le med najboljšimi plavalci. Športniki opisujejo, da je trener imel nekaj priljubljenih plavalcev, ker so bili najboljši, hkrati pa je imel tudi priljubljene plavalce, ki so trdo in dobro delali. Rezultati kažejo, da so plavalci imeli dva trenerja, ki sta športnikom omogočala, da so vsi prejeli individualno pozornost. Eden je vodil treninge, medtem ko je glavni trener deloval individualno. Rezultati poročajo, da so športniki in trenerji odkrito komunicirali o prenehanju tekmovalnega plavanja in navajanju razlogov za umik. Analiza rezultatov je pokazala, da so starši športnikom zagotavljali obsežne nestrukturirane plavalne možnosti na dvoriščnih bazenih, plažah in ostalih javnih kopališčih. Športnike so

podpirali tudi tako, da so se vključevali v klubske prireditve, plavalna druženja ter jih vozili na treninge in tekme. Tudi o možnostih prenehanja tekmovalnega plavanja so športniki odkrito razpravljali skupaj s starši, ki so jim dali prilagodljive možnosti, hkrati pa so jih še vedno spodbujali, naj ostanejo v športu. Kljub občasnem rivalstvu in tekmovanju med sotekmovalci so se plavalci v klubu počutili sproščeno. Na drugi strani pa sošolci v šoli sprva niso razumeli njihove predanosti plavanju, kasneje pa so bili na njih ponosni. Pri plavanju so jih podpirali in spodbujali. Plavalci so bratom in sestram delovali kot modeli in vzorniki. Rezultati študije kažejo, kako pomemben je za športnika odnos s trenerjem in starši (Fraser-Thomas idr., 2008). Le odprta komunikacija lahko vodi do zdravih medsebojnih odnosov. Trenerji morajo pravilno komunicirati s športniki ter zbirati informacije o športnikovih zaznavah, mnenjih in stališčih. V raziskavi je opazen kritični vpliv vrstnikov in krhkost odnosov v času adolescence, ko so se športniki srečevali z novimi izzivi in ovirami. V teh letih so bile poudarjene skupine plavalnih in šolskih prijateljev, ki so bile ključnega pomena za nadaljnje športno sodelovanje plavalcev.

Zgoraj opisana študija (Fraser-Thomas idr., 2008) je poudarila pozitivni pomen skrbno strukturiranih mladinskih športnih programov, ki so se osredotočali na telesni in psihosocialni razvoj posameznika. Rezultati so podprli razvojni pristop raznovrstnosti, ki je ključnega pomena za razvoj notranje motivacije in drugih pomembnih dejavnikov za doseganje uspešnosti v športu. Pristop se sprva osredotoča na igrivo vpletenost več različnih športov, kasneje pa se specializirajo faze razvoja. Zavedati se moramo, da samo s pristopom raznolikosti v športu ne moremo vzgajati elitnih športnikov na dolgi rok. Za doseg strokovnega znanja, s katerim se lahko optimalno oblikujejo obremenitve treningov ter maksimalne psihološke in fiziološke zmogljivosti na treningih in tekmah, so potrebna specifična ravnanja.

2.1.3. Odnos športnika s trenerjem

V študiji Reinboth, Duda in Ntoumanis (2004) so raziskovali, kako vpliva trenerjevo obnašanje, potrebe in zadovoljstvo na psihološko in fiziološko dobro počutje mladih športnikov. Namen raziskave je bilo ugotoviti, kdaj so tri temeljne potrebe po samostojnosti, povezanosti in sposobnosti zadovoljene in se mladi športniki v klubu dobro počutijo (Reinboth idr., 2004). V raziskavo je bilo vključenih 265 britanskih nogometašev in igralcev kriketa, s povprečno starostjo 16,4 let. Športnikom so razdelili vprašalnike. Pri navodilih izpolnjevanja je bilo poudarjeno, naj jih izpolnjujejo pošteno in samostojno, ker ni pravih in napačnih odgovorov. Vprašalnike so v povprečju izpolnjevali petindvajset minut.

Športnike so spraševali, kakšno okolje ustvarja njihov trener, kakšno je vzdušje v klubu in kako jih trener podpira. Znotraj podpore po samostojnosti so jih spraševali, kako jim trener zagotavlja izbiro in priložnosti. Vprašanja o socialni podpori so se nanašala na to, kako se mladi športniki lahko zanesejo na trenerja, ko potrebujejo pomoč. Vprašanja so športniki označevali na pet-ali sedemstopenjski lestvici v razponu od popolnoma drži, do popolnoma ne drži. Nekaj vprašanj se je navezovalo na tri temeljne potrebe. Športnike so spraševali, kako sposobne igralce se počutijo, kako so cenjeni in spoštovani v klubu in če trener upošteva njihovo mnenje. Spraševali so jih tudi, ali občutijo notranje zadovoljstvo v izbranem športu. Na koncu so športniki na seznamu označili tiste simptome (glavobol, prehlad, bolečine v trebuhu itd), ki so jih občutili v zadnjih dveh tednih.

Rezultati raziskave so pokazali: Če trener športnikom zagotavlja samostojnost, jih spodbuja k izboljšanju sposobnosti in jim nudi socialno podporo, imajo športniki zadovoljene vse tri temeljne potrebe. Rezultati opozarjajo, da trenerjevo zaznavanje športnika kot profesionalnega igralca, vpliva na to, da športnik pozitivno zaznava svoje sposobnosti. Trenerjeva čustvena podpora in pomoč igralcem je povezana s športnikovim občutkom povezanosti v klubu. Ustrezna socialna podpora športnikom sporoča, da so spoštovani in cenjeni. Kot pomemben pozitiven napovednik notranjega zadovoljstva v športu so športniki poročali samostojnost. Športnikom je pomembno, da lahko sami odločajo in izbirajo. S tem ko jim trener omogoča izbiro in jim svetuje, kako naj igrajo, hkrati zmanjšuje zunanji pritisk zmage in spodbuja samonadzor. Notranje motivirani športniki sami sebe zaznavajo kot zelo telesno sposobne in v športu uživajo. Rezultati predstavljene študije niso bili ločeno analizirani za nogometaše in igralce kriketa.

2.1.4. Razvoj kariere mladih športnikov

Naslednja vzdolžna študija avtorjev Thedina Jakobssona, Lundvalla, Redeliusa in Engströma (2012) na Švedskem se je nanašala na klubski šport, treniranje in kariero mladih športnikov. V študiji so ugotavljali, kakšne so življenjske navade športnikov in kaj je vplivalo na njihovo športno kariero (Thedin Jakobsson, Lundvall, Redelius in Engström, 2012). Športniki so izpolnjevali samoocenjevalne vprašalnike športnih dejavnosti v prostem času. Vzorec je sestavljalo 1976 učencev, starih devet, trinajst in šestnajst let iz osemindeset naključno izbranih švedskih šol. Ker veliko športnikov preneha s športom v najstniških letih, so se v raziskavi osredotočili na starost trinajst do šestnajst let. Oblikovale so se štiri skupine: (Thedin Jakobsson idr., 2012) 1. športniki, ki so se s športom ukvarjali pri starosti trinajst in šestnajst let, 2. športniki, ki so se pri starosti trinajst let ukvarjali s športom, vendar so prenehali pred šestnajstim letom, 3. športni udeleženci, ki so se s športom ukvarjali pri šestnajstih letih, pri trinajstih letih pa še niso bili v izbranem športu ter 4. tisti, ki se niso ukvarjali s športom ne pri trinajstih letih in ne pri šestnajstih letih.

V raziskavi so športnike spraševali o njihovih življenjskih navadah, socialno-ekonomskem statusu družine, rekreativnih dejavnostih, odnosu do športne vzgoje in načrtih za nadaljnji študij ter prihodnost. Vprašanja so se nanašala na sodelovanje v klubskem športu, intenzivnost telesne dejavnosti, ocene pri športni vzgoji in drugih šolskih predmetih, izobrazbo staršev in na finančno stanje družine. Rezultati so pokazali, da je več kot 80% vseh otrok in mladih na Švedskem sodelovalo v športnih klubih v otroštvu, vendar jih je bilo le malo od teh še vedno aktivnih v športnih klubih v poznih najstniških letih (Thedin Jakobsson idr., 2012). 69% športnikov, ki so bili še zmeraj aktivni v športnem klubu so se pri starosti trinajst let skupaj s starši ukvarjali z dvema ali več športnimi aktivnostmi. Iz tega je razvidno, da so mladostniki, ki so v mlajših letih sodelovali pri nekaj športnih dejavnostih skupaj s starši, bili bolj dejavni v klubskem športu kot najstniki. Tisti, ki so bili v obeh starostih trinajst in šestnajst let udeleženci športnih klubov, so v 82% še vedno aktivni v športnih klubih. Rezultati tudi kažejo, da športniki, ki trenirajo v klubu, sebe ocenjujejo kot telesno dejavne. Analiza študije je pokazala, da je obseg dejavnosti s starši (plavanje, smučanje, drsanje, nogomet, badminton, namizni tenis, tenis, golf, jadranje in ostale dejavnosti) pri trinajstih letih močan pokazatelj nadaljnega sodelovanja v športnih klubih (Thedin Jakobsson idr., 2012). Športniki, ki so se s športom ukvarjali pri starosti trinajst do šestnajst let, so imeli boljše ocene pri športni vzgoji, kot tisti, ki pri šestnajstih letih niso bili več vključeni v klubski šport. Poraja se vprašanje, kako socialno-kulturni dejavniki v športu vplivajo na vključenost otrok v klubski šport. V

študiji ni bilo ugotovljeno, da bi izobrazba staršev ter ekonomski kapital vplivala na udeležbo mladih v klubu. Ena od možnih razlag je ta, da vključitev v klubski šport na Švedskem v večini primerov ne predstavlja visokega finančnega vložka. Čeprav je bila raziskava osredotočena na švedsko mladino, so rezultati pomembni tudi na mednarodnem področju. Študija na Švedskem poudarja, da so mladi športniki v otroštvu in mladostništvu še posebej odprti za nove življenjske izkušnje, vtise in povratne informacije. Pridobljene navade v športu bodo mladi športniki obdržali in prenašali tudi na ostala področja življenja. Mladostniki, ki so v otroštvu sodelovali pri nekaj športnih dejavnostih skupaj s starši, so bili bolj dejavni v klubskem športu kot najstniki.

2.1.5. Življenjske spretnosti mladih športnikov

Raziskava avtorjev Jonesa in Lavalleeja (2008) se nanaša na življenjske spretnosti britanskih športnikov. Namen študije je bilo ugotoviti, kako so opredeljene življenjske spretnosti in katere spretnosti britanski mladi športniki najbolj potrebujejo ter se jim zdijo pomembne (Jones in Lavallee, 2008). Športniki so sodelovali v raziskavi prostovoljno. Ukvarjali so se z umetnostnim drsanjem, tenisom, nogometom, ragbijem, gimnastiko, atletiko, hokejem in košarko. Poleg devetnajstih športnikov je v raziskavi sodelovalo tudi deset trenerjev, štirje športni psihologi ter pet diplomiranih študentov. Strokovnjaki in športni psihologi so bili v študijo izbrani pod pogojema, da so trenirali britanske športnike stare od petnajst do dvaindvajset let ali pa so bili sami športniki. S športniki in ostalimi udeleženci so bili opravljeni polstrukturirani intervjuji z odprto strukturo vprašanj, ki so v povprečju trajali petinsedemdeset minut. Intervjuji so bili posneti in dobesečno prepisani. Začetna vprašanja so se nanašala na osebne podatke in informacije o izbranem športu. Intervjuvance so skušala spodbuditi k sodelovanju. Uvodna vprašanja so razpravljala o življenjskih spretnostih ter potrebah mladih športnikov. Spraševala so o pridobljenih izkušnjah, npr. kaj pozitivnega so se mladi športniki naučili skozi šport. Ključna vprašanja so se osredotočila na to, katere življenjske spretnosti mladi športniki potrebujejo za uspešne športne dosežke, katere kot športniki amaterji in kakšne ko prenehajo s športom. Sledila so še zaključna vprašanja, ki so razpravo pripeljala do konca. Z opravljenimi intervjuji so pridobili mnenja in poglede različnih ljudi na to, katere spretnosti mladostniki potrebujejo.

Rezultati raziskave so pokazali, da je bilo v študijo vključenih več športnikov kot športnic. Zaradi tega dejavnika lahko splošno rečemo, da dobljeni rezultati prikazujejo življenjske spretnosti športnikov. Predstavljena študija tudi ni ločeno preučevala mnenj posameznih skupin. Tako ni podatkov, do kakšnih razlik v zaznavanju življenjskih spretnosti prihaja med trenerji in športniki. V študijo so bili vključeni le mladi športniki in ne ve se, kako se njihove življenjske spretnosti razlikujejo od tistih, ki niso vključeni v klubski šport. Analiza študije bi se morala za boljše razumevanje življenjskih spretnosti usmeriti na spol, šport in razvojno stopnjo. Dobljeni rezultati so pokazali, da je za športnike pomembno, da v športu razvijajo socialne spretnosti in druge življenjske spretnosti. Skozi pridobljene izkušnje ločijo, katere življenjske spretnosti so se naučili skozi šport, katere so za njih pomembne in kako se prenašajo na ostala področja življenja. Poleg tega so se v raziskavi kot pomembni dejavniki za mlade športnike pokazali prijateljstvo v klubu, timsko delo in sposobnost reševanja konfliktov. Rezultati prikazujejo, da so vsi udeleženci življenjske spretnosti definirali skozi pozitivno vedenje. Noben športnik ni zaznaval, da bi življenjske spretnosti uporabljal za preprečevanje slabega obnašanja in za reševanje problemov v športu, temveč so jih definirali kot pozitivne vsakodnevne prenosljive spretnosti. Medosebne življenjske spretnosti so bile v

raziskavi razvrščene v štiri teme: socialne veščine, spoštovanje, spretnost vodenja in odnose v družini (Jones in Lavalley, 2008). Osebnostne življenjske spretnosti so se nanašale na posameznika. Sestavljale so jih samoorganizacijske spretnosti, disciplina, zmožnost samozaupanja, postavljanje ciljev, soočanje z rezultati in motivacija. Skupinska razprava rezultatov je pokazala, da so za britanske športnike ključne socialne spretnosti, zlasti komunikacijske. Te spretnosti športnikom omogočajo, da lahko sodelujejo z drugimi ljudmi in tako postanejo še boljši športniki. Tudi timsko delo se je izkazalo kot pomemben kriterij, kajti športnik mora znati poslušati, spoštovati in delati z drugimi ljudmi ter ustrezno odreagirati v vseh okoliščinah. Rezultati študije so pokazali, da so socialne veščine za športnike pomembne tudi, ko zapustijo svoj šport pri iskanju zaposlitve, sklepanju prijateljstev, iskanju partnerja (Jones in Lavalley, 2008). Prav te spretnosti bi morali športni strokovnjaki bolj vključevati v športne programe že v zgodnjih letih. Zgoraj predstavljena študija poudarja, da britanski športniki potrebujejo tako medosebne kot osebne življenjske spretnosti. Socialni stiki in spretnosti za izboljšanje odnosov ter komunikacija so se izkazali kot najpomembnejši kriteriji za mlade športnike.

Če na kratko povzamemo pozitivne vidike tekmovalnega športa otrok in mladostnikov, ugotovimo, da šport lahko pozitivno vpliva na duševni in telesni razvoj mladih. Skozi šport se poleg telesnih sposobnosti razvijajo tudi psihološke veščine. Mladi nabirajo pomembne izkušnje in razvijajo pozitivne vrline. Raziskave poudarjajo, kako pomemben vpliv na športnika imajo tako starši kot trenerji. Prav odkrita komunikacija je ključnega pomena za dobre odnose. Pomembno je tudi, da se starši in otroci že od otroštva naprej skupaj ukvarjajo z različnimi športnimi aktivnostmi. Tako bodo športniki vzljubili šport in obstaja večja verjetnost, da bodo v športu tudi ostali. Pridobljene športne navade pa se bodo prenašale tudi naprej v življenju. Taki mladi športniki sami sebe dojemajo kot telesno aktivne.

Pozitivni odzivi v raziskavah so se pokazali pri trenerjih, ki so uporabljali pristop zgodnje raznovrstnosti z zapoznelo specializacijo. Ta razvojni pristop sprva uči in vzgaja športnike skozi igro, kjer se športnikom nudi pester izbor raznovrstnih aktivnosti, kasneje pa se specializirajo faze razvoja. Z zgodnjo raznovrstnostjo v športu trenerji spodbujajo razvoj notranje motivacije, temeljnih veščin različnih športov, dolgotrajni športni užitek in socialne spretnosti. Usposobljeni in šolani trenerji znajo ustvariti bolj prijetno vzdušje, omogočijo večjo enotnost ekipe in imajo manjši osip igralcev. Športnike znajo spodbujati, motivirati in ceniti njihov trud. Delujejo predvsem individualno in športnikom dovoljujejo samostojnost. Trenerjeva čustvena podpora pa pomembno vpliva na športnikovo povezanost v moštvo. Športniki, ki so se označili za telesno sposobne, so imeli v športu več notranjega interesa. Študije poudarjajo, da so športnikom zelo pomembne socialne spretnosti, zlasti komunikacijske. Mladi se skozi šport učijo, da je treba trenerja, starše, sodnike, nasprotnike kot tudi ostale ljudi izven športa spoštovati. Pomembno je, da znajo športniki poslušati mnenja drugih in potem pravilno odreagirati.

2.2. PREGLED EMPIRIČNIH ŠTUDIJ - NEGATIVNI VIDIKI TEKMOVALNEGA ŠPORTA MLADIH

Študij, ki ugotavljajo negativne aspekte športa mladih ni tako veliko kot tistih, ki predstavljajo pozitivne vidike. Raziskave negativnih vidikov preučujejo, zakaj mladi športniki predčasno zaključijo svojo kariero, kakšen odnos imajo s trenerjem ter starši in kako stres staršev vpliva na športnika. Študije ugotavljajo tudi negativen vpliv zgodnje specializacije in negativen vpliv športa mladih na telesni razvoj, zdravje in poškodbe športnikov. Da lahko otroci in mladostniki dosežejo največje obremenitve in zmogljivosti, se že v otroštvu začnejo izbirati talenti, s katerimi želijo trenerji skozi različne metode in naporene treninge doseči vrhunske rezultate (Gaisbacher in Jörg Pongratz, 2011). Vse to pripelje do različnih razprav in dilem tekmovalnega športa otrok in mladostnikov med zdravniki, trenerji in psihologi.

2.2.1. Študija odnosov med športniki trenerji, starši in vrstniki

Raziskava, ki se nanaša na vzorce treniranja mladih plavalcev ter vplive trenerja, staršev, vrstnikov in sorojencev na uspehe športnikov je opisana že med pozitivnimi vidiki tekmovalnega športa mladih. Ker so se v študiji pokazali tudi negativni aspekti tekmovalnega športa mladih, jih bom predstavila tukaj. V raziskavo vzorcev treniranja mladih športnikov je bilo vključenih dvajset kanadskih plavalcev (Fraser-Thomas, Côté in Deakin, 2008). Deset jih je bilo še aktivnih, ostali pa so že prenehali s tekmovalnim plavanjem. S športniki so bili opravljeni polstrukturirani kvalitativni intervjuji, ki so trajali eno do dve uri. Zanimalo jih je, kako na mlade športnike vplivajo trenerji, starši, vrstniki in sorodniki. V študiji so se osredotočili na športnikove prehode med starostnimi kategorijami, na časovno obvezo tekmovalnega plavanja in na to, zakaj so šport predčasno zapustili. Rezultati plavalcev, ki so že zaključili s svojo kariero, so pokazali, da so bili njihovi treningi že v zgodnjem otroštvu zelo intenzivni in specifični (Fraser-Thomas idr., 2008). Časa za raznovrstno vpletenost v več različnih športov ni bilo, saj so se športnikom zgodaj specializirale faze razvoja, ki so vodile do zgodnjega vrha športne kariere. Študija je pokazala, da so plavalci kljub napornim treningom sprva zaznavali zdrav začetek v plavalni karieri. Motivacijo za vztrajanje v tekmovalnem plavanju so našli v sprostitevnih igrah med ponavljajočimi napornimi vajami. Plavalci so opisovali prezgodnji premik v višje starostne kategorije. Kljub temu, da so bili pogosto najhitrejši in najboljši, za premik v višjo kategorijo še niso bili pripravljani. Posledica je bila izčrpanost, ki je vodila do umika iz tekmovalnega plavanja. Raziskava je pokazala, da se kar dve tretjini športnikov med sedmim in osemnajstim letom vsako leto umakne iz športa, največ v najstniških letih. Mladi najpogosteje navajajo razloge za umik v konfliktu interesov, nedostopnosti ter negativnih izkušnjah, kot so pomanjkanje zabave, konflikti s trenerjem in pomanjkanje igralnega časa. Rezultati študije kažejo, da so imeli plavalci v svoji kratki plavalni karieri tako podporne kot nepodporne trenerje (Fraser-Thomas idr., 2008). Trenerji so zelo pogosto pozornost namenili le najboljšim plavalcem, šibkejših pa niso upoštevali. Zaradi velikega plavalnega kluba trener ni deloval individualno. O prenehanju plavanja športniki s trenerjem niso komunicirali. Starši so športnikom zagotavljali obsežne ne strukturirane plavalne možnosti na dvoriščnih bazenih, plažah in ostalih javnih kopališčih. Z vključevanjem v klubske prireditve, plavalna druženja, vožnjami na treninge in tekme so podpirali njihov šport, vendar so jim za dobre dosežke in nastope pogosto ponujali finančne nagrade. Na plavalce so pritiskali, naj nadaljujejo s plavanjem in jih prepričevali, da gredo na treninge. To je le še prispevalo k športnikovi tesnobi, zmanjšanem uživanju, manjši motivaciji in izčrpanosti. V raziskavi je bil opazen pritisk staršev, da bi bili njihovi otroci športniki bolj

uspešni, kot so bili sami ter pritisk tistih staršev, ki sami niso imeli priložnosti, da bi tekmovali v športu. Študija je pokazala, da so se tudi plavalci, ki so hitro zaključili športno kariero med vrstniki plavalci dobro počutili. Povezovali so jih skupni cilji, motivacija, pozitivni vplivi vzornikov in splošen občutek družine v klubu. Občasno je bilo prisotno rivalstvo in tekmovanje med vrstniki ter ljubosumje v smislu, kdo je plaval bolje. Opazen je bil pritisk sošolcev, ki so silili športnike, naj gredo na zabave ali druge družabne dogodke, saj niso razumeli njihove predanosti plavanju. Med sorojenci je bilo prisotno rivalstvo, ljubosumje in tekmovalnost.

2.2.2. Stres staršev mladih športnikov

Starši imajo ključno vlogo pri socializaciji otrok. So vzorniki mladim športnikom, zagotavljajo jim finančno podporo ter prevoz na treninge in tekme (Harwood in Knight, 2009). Kako dobro starši izpolnjujejo te vloge, vpliva na otrokova prepričanja, vrednote, njihovo motivacijo in vedenje ter nastop in dosežek. Da lahko starši otrokom nudijo čustveno in finančno podporo, so pogosto izpostavljeni stresu.

Avtorja Harwood in Knight (2009) sta v raziskavi britanskih teniških igralcev ugotavljala, kako stres staršev vpliva na uspešno kariero športnika. V raziskavo je bilo vključenih dvaindvajset staršev britanskih teniških igralcev (Harwood in Knight, 2009). Od tega je bilo devet mater, pet očetov in štirje pari, ki so bili anketirani skupaj, vprašanja pa so bila namenjena posamično za vsakega starša. Vzorec so razdelili v tri skupine. V prvi skupini je bilo šest staršev mladinskih teniških igralcev, starih med devet in enajst let. V drugi skupini je bilo šest staršev najboljših regionalnih teniških igralcev, starih med enajst in šestnajst let. V tretji skupini pa je bilo deset staršev državnih in mednarodnih teniških igralcev, starih med dvanajst in šestnajst let. Kvalificirane poklicne trenerke, z veliko igralskih teniških izkušenj so s starši posnele polstrukturirane intervjuje, ki so trajali med dvaindvajset in osemindemdeset minut. Za zagotavljanje zaupnosti so bili določeni psevdonimi. Za preverjanje in povratne informacije so bili vsi povzetki in prepisi intervjujev vrnjeni udeležencem. Podatki so bili nato analizirani z induktivno analizo po metodi Milesa in Hubermana. Ker je šlo za subjektivno in individualno dojetanje stresorjev, so anketarji glede na globino prvih vprašanj raziskovali odgovore podrobneje. Zajeli so tematiko tekem in tekmovanj, trenerstva, treningov, financ, državnih upravnih organov, osebnega, družbenega in družinskega življenja ter izobraževanja.

Cilj raziskave je bilo preučevanje starševskih stresorjev v različnih fazah športne kariere športnika in staršem omogočiti podporo pri športni karieri športnikov (Harwood in Knight, 2009). Analiza intervjujev je pokazala tri splošne dimenzije starševskega stresa: organizacijski, tekmovalni in razvojni. Organizacijski stresorji vključujejo zahteve po financah, času, usklajevanju treningov in treniranja ter vladajočih organov. Tekmovalni stresorji se nanašajo na obnašanje, nastop in moralna načela obnašanja otrok na tekmi. Razvojni stresorji pa na izobraževanje, negotovost teniških prehodov med starostnimi kategorijami in odločitvami v prihodnosti. Gre za raziskavo stresorjev, ki so jih zaznavali starši pri svojih otrocih športnikih v eni od štirih faz športne udeležbe (Harwood in Knight, 2009). Côté je opredelil štiri faze športne udeležbe otrok: vzorčenje, specializacija, naložbena faza in rekreacija. V raziskavi so bile zajete prve tri. Njegov model sledi športni udeležbi otroka od zgodnjega otroštva do pozne adolescence in opredeljuje razlike v izkušnjah in zahtevah športnikov med fazami. Osredotoča se na prvih osemnajst let športnikovega razvoja,

ko so starševske zahteve največje. V letih vzorčenja ima pri športnikovem razvoju družina osrednjo vlogo. Starši in otroci skupaj izvajajo različne dejavnosti, vendar je veliko časa namenjeno tudi športu. Otroci se ukvarjajo z različnimi športi. Starši so odgovorni za začetek otrokovih športnih aktivnosti, zagotavljajo jim transport in podporo. S spremenjenimi družinskimi rutinami in tudi s čustveno in finančno podporo izkazujejo spoštovanje in podporo svojemu športniku. V tej fazi je poudarek na zabavi, ki poudarja igro namesto intenzivnega treninga. Kljub temu pa športnikom sistem tekmovanja velikokrat ne dopušča iger in zabave. Rezultati prve skupine staršev, ki so imeli otroke športnike v fazi vzorčenja, so pokazali, da so tako otroci kot tudi starši novi v športu (Côté in Hay, 2002, v Harwood in Knight, 2009). Soočajo se z izzivi vzgojiti veselega, zdravega in uspešnega športnika. Tekmovanja prinašajo izzive za mlade starše, ki iščejo psihološko varnost in pravično okolje za otroka. V raziskavi so se v fazi vzorčenja pri starših pokazali tekmovalni stresorji povezani z rezultatom tekme ter časovni stresorji povezani z delom in družbeno konfliktno vlogo. Starši so razpravljali o stresorjih, ko je otrok izgubil tekmo. Pot domov po porazu so opisovali kot stres, kajti niso vedeli, o čem bi z otrokom govorili in kako bi pravilno reagirali. Fazi vzorčenja sledi faza specializacije, kjer se športno specifične sposobnosti razvijajo v praksi z zmanjšanim vplivom namerne igre (Côté in Hay, 2002, v Harwood in Knight, 2009). Starši čedalje bolj dojemajo otroka kot športnika in imajo vse večje časovne in finančne obveznosti. Za otrokov šport se odrekajo drugim stvarem. Gre za fazo konflikta, skrbi in negotovosti. Rezultati intervjujev druge skupine staršev, ki so imeli otroke športnike v fazi specializacije, so se poleg tekmovalnih in časovnih stresorjev pokazali tudi organizacijski, finančni, turnirski, razvojni in družinski stresorji ter stresorji povezani z zdravjem otroka in negotovosti o njegovi prihodnosti. Mnogi starši so se spraševali, kaj želi njihov otrok doseči v tenisu ali pa so bili zaskrbljeni zaradi prevelikih ciljev, ki najverjetneje ne bodo izpolnjeni. Končno otroci dosežejo naložbena leta (Côté in Hay, 2002, v Harwood in Knight, 2009). Na tej stopnji je otrokov cilj doseganje vrhunskih dosežkov v izbranem športu. Opazna je povečana intenzivnost in predanost športu. Starševska podpora in zanimanje za otroka športnika pogosto vpliva na obravnavanje drugih otrok. Tu imajo trenerji vse večjo vlogo. V naložbeni fazi so bili s tretjo skupino staršev opaženi vsi že omenjeni stresorji. Časovni so se nanašali na turnirje. V primeru, da so otroci živeli v športnih akademijah, so bili ti časovni stresorji manjši. Finančni stresorji so se nanašali na sponzorska sredstva. Izraziti so bili stresorji zdravja kot dolgoročne skrbi ter razvojni stresorji. Pogosto so se pojavljali stresorji pomanjkanja podpore za poškodovane igralce.

Dobljeni rezultati so ključnega pomena za trenerje, starše, športne organizacije in ostale udeležence v športu, da lahko razvijejo jasnejše razumevanje starševskih stresorjev in tako zagotovijo ustrezno podporo.

Če na kratko povzamemo, vidimo, da so se čas, pomanjkanje informacij, podpore in vodenja ter spoštovanja izkazali kot najpomembnejši stresorji za vse udeležence v vseh treh fazah (Harwood in Knight, 2009). V okviru časovnega stresorja so starši navajali, da so pogosto utrujeni, saj veliko potujejo in da se njihovo življenje vrte le okrog službe in tenisa. Pogosto se počutijo krive, ker ves svoj prosti čas namenijo le tenisu. Svoje stroške povezane s finančnimi stresorji so v specializacijski in naložbeni fazi ocenili med 2000 £ in 3500 £ letno za tenis, v naložbeni pa med 15.000 £ in 20.000 £. Za večino staršev je predstavljalo gledanje tekme svojega otroka velik stres. Svojemu otroku so želeli le najboljše in najhujše jim je bilo, ko so videli otroka razburjenega ali žalostnega in niso mogli nič narediti. Stres se je še zaostрил, ko so spoznali, da otrok ne dosega zelenih sposobnosti.

2.2.3. Poškodbe mladih športnikov, vpliv športa na telesni razvoj in zdravje

Avtorji Baker, Cobley in Schorer (2012) so v študiji mladih športnikov v Veliki Britaniji preučevali treniranje in fizične poškodbe športnikov. V raziskavo je bilo vključenih 453 športnikov, ki so trenirali nogomet, gimnastiko, tenis ali plavanje (Baker idr., 2012). Rezultati študije so pokazali 492 poškodb, ki so bile neposredno pripisane treningom in tekmovanjem. Največ poškodb se je pojavilo v nogometu (67%), sledi gimnastika (65%), tenis (52%) in plavanje (37%). Poleg tega je šlo pri nekaj manj kot tretjini poškodb za prekomerne poškodbe. Desetletno spremljanje športnikov je pokazalo, da so tisti športniki, ki tekmujejo na višjih tekmovanjih bolj izpostavljeni poškodbam, kot športniki na nižjih tekmovanjih. Wankel in Mummery (1990) poročata, da otroci, ki pogosto čutijo prekomeren pritisk zmage, sebe zaznavajo kot manj sposobne. Ob prisotnosti soigralcev se počutijo ranljive, kar vodi do nizke samozavesti in samospoštovanja. Intenzivni treningi v zgodnji starosti lahko omejujejo razvoj socialnih spretnosti, saj povzročajo družbeno izolacijo, rivalstvo in pomanjkanje prostega časa (IOC, 2008). Negativen vpliv se odraža tudi v prehranjevalnih motnjah. Pri dekletih je predvsem v estetskih športih opazen pritisk nerealne teže, kar pogosto vodi v motnje hranjenja, kot sta anoreksija in bulimija. Te motnje lahko vplivajo na hormone in povzročijo amenorejo, zmanjšanje mineralne gostote in ostale resne bolezni, ki lahko ogrozijo življenje.

Avtor Anshel (2004) je preučeval prehranjevalne motnje plesalcev. V njegovo raziskavo so bili vključeni mladinski plesalci treh univerz v Ameriki. Rezultati študije so pokazali, da so bili baletni plesalci bolj zdravstveno ogroženi in so bili bolj izpostavljeni prehranjevalnim motnjam kot plesalci modernih plesov (Anshel, 2004). V študijo je bilo vključenih devetdeset plesalk s povprečno starostjo devetnajst let. Od tega jih je devetinštirideset plesalo moderne plese, enainštirideset pa klasični balet. Vse udeleženske so opravile šestindvajsetstopenjski test prehranjevalnih navad (EAT-26; Garner, Olmsted, Bohr, & Garfinkel, 1982). Izpolnile so tudi osebne podatke ter podatke o plesni karieri. Rezultati kažejo, da se pri plesalkah baleta bolj pogosto kot pri plesalkah modernih plesov pojavljata anoreksija in bulimija, saj se plesalke baleta pogosto nahajajo deset do dvanajst odstotkov pod svojo idealno telesno težo. V primerjavi z modernimi plesalkami so plesalke baleta bolj nezadovoljne s svojo postavo in pogosto obsedene s težo in hrano. Zaradi pritiska baletne šole stalno stremijo k popolnemu telesu in če pogojem ne zadostujejo, so hitro izločene iz skupine. V predstavljeni študiji bi bila priporočljiva tudi primerjava prehranjevalnih navad plesalk tako klasičnega baleta kot modernih plesov s tistimi, ki se ne ukvarjajo s plesom.

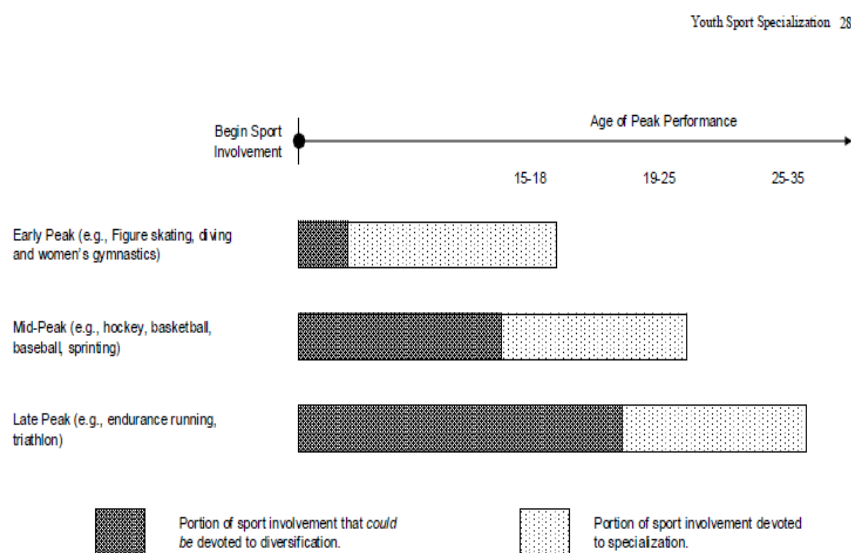
2.2.4. Vpliv zgodnje specializacije

Naslednji negativni vidik tekmovalnega športa mladih je zgodnja specializacija, ki je povezana s številnimi negativnimi posledicami, ki vplivajo na telesni, socialni in psihološki razvoj otrok in mladostnikov (Baker, Cobley in Schorer, 2012). Ambiciozni športni strokovnjaki z zgodnjo specializacijo omejujejo otrokovo športno udeležbo na en šport z namernim poudarkom na treningu in razvoju v tem športu. Čeprav se zdi, da nekateri športi, kot so gimnastika, ples in umetnostno drsanje potrebujejo bolj specializiran pristop treniranja v mlajših letih, ta metoda vključuje naraščajoče tveganje za poškodbe, krajšo uspešno kariero in zgodnji zaključek kariere. Že od nekdaj je pristop zgodnje specializacije zaradi zgodnjih intenzivnih treningov in negativnih razvojnih posledic deležen kritik s strani psihosocialnih

raziskovalcev v športu. Lawejeva, Côtéjeva in Ericssonova (v tisku) nedavna študija vrhunskih ritmičnih gimnastičark je pokazala, da je bila zgodnja specializacija povezana z manjšim samoocenjenim splošnim zdravjem. Intenzivni treningi v zgodnjem obdobju povečujejo tveganje za poškodbe, kar pogosto povzroči kasnejše resne težave. Med odraščanjem je rast kosti skokovita, kar lahko privede do tesnjenja in neprilagodljivosti v okolici sklepov, saj se mišice in kite ne podaljšajo skladno s kostmi. To povzroča neravnovesje, saj se v času fizičnega treninga povečuje stres na sklepe in vezivno tkivo. Ta neravnovesja povečujejo tveganje za bolezni, ki vključujejo nepravilnosti osifikacije na mestih, kjer kite povezujejo kosti. Te bolezni vključujejo Osgood-Schlatterjevo obolenje, Sinding-Larsen-Johanssonov sindrom in Severjevo bolezen. Vse so pogojene s prekomernimi poškodbami, ki izvirajo iz preobremenjenega ponavljajočega treninga. Pretreniranost oziroma izgorelost je rezultat prekomernih treningov, stresa in nezadostnega počitka. Na treningih se pojavljajo bolečine, ki povečujejo tveganje za poškodbe.

Študije poudarjajo tudi povezavo med zgodnjo specializacijo in koncem športne kariere. Študija Walla in Côtéja (2007) je pokazala, da so tisti mladinski hokejisti, ki so imeli v otroštvu intenzivne treninge, hitreje zaključili s športno kariero. Enake ugotovitve potrjuje tudi študija ruskih reprezentančnih plavalcev (Barynina in Vaitsekhovskii, 1992). Plavalci, ki so se specializirali prej, so rabili več časa za doseg mednarodnega statusa in niso dolgo časa ostali v reprezentanci. S plavanjem so prenehali hitreje kot tisti s pozno specializacijo.

Veliko vprašanj v zvezi s specializacijo in raznovrstnostjo v športu mladih ostaja nerešenih (Baker idr., 2012). Pogosto se pojavlja dilema, ali nekateri, predvsem estetski športi, res zahtevajo zgodnjo specializacijo in ali je tudi zgodnja specializacija lahko povezana z dolgotrajnim športnim sodelovanjem.



Slika 1: Pristop zgodnje specializacije in raznovrstnosti (Baker idr., 2012).

Slika1 prikazuje razmerje deležev pristopa zgodnje specializacije in raznovrstnosti. V športih, kjer gre za zgodnje doseganje vrhov sposobnosti pri starosti med petnajstim in osemnajstim letom, opazimo le majhen delež raznovrstnosti športne vadbe in prevladujočo specializacijo. Gre za športe, kot so umetnostno drsanje, potapljanje in gimnastika. V športih, kot so hokej,

košarka, bejzbol, se pojavlja približno enakomeren delež raznovrstnosti in kasnejše specializacije. Športniki dosežejo vrh sposobnosti med devetnajstim in petindvajsetim letom. Tek na dolge razdalje in triatlon pa sta športa s kasnejšim doseganjem vrha sposobnosti, ki se zgodi med petindvajsetim in petintridesetim letom ter posledičnim večjim deležem raznovrstnosti.

Smernice razvoja mladih so pokazale, da mora biti športna udeležba mladih prijetna (Baker idr., 2012). Trenerji in športni znanstveniki, ki zagovarjajo pristop zgodnje specializacije, so pozabili na zelo pomemben dejavnik mladinskega športa - zabavo. Mladi, ki se predčasno umaknejo iz športa in telesne aktivnosti, pogosto poročajo da je pomanjkanje zabave primarni razlog za prenehanje. Čeprav je pomen nestrukturiranih iger priznan in dokazan v razvojnih teorijah, mnogi starši, trenerji in vzgojitelji še naprej uporabljajo pristop, ki temelji na ideji, da je trdo delo in odrekanje vse, kar vodi otroke in mladostnike k vrhunskim rezultatom. Raziskovalci, kot je Côté in njegovi sodelavci so dokazali, da ima igra pomembno vlogo pri razvoju notranje motivacije.

Če povzamem negativne vidike tekmovalnega športa mladih, opazim, da se že v zgodnjem otroštvu naporni treningi hitro stopnjujejo. Časa za igro ni. Ti intenzivni treningi pogosto omejujejo razvoj socialnih spretnosti, povzročajo družbeno izolacijo, rivalstvo in pomanjkanje prostega časa. Z zgodnjo specializacijo so povezane poškodbe, konflikti, pritiski trenerja in staršev, izolacija, pretirana tekmovalnost, pomanjkanje zabave in igralnega časa, omejena identiteta in pretreniranost, kar posledično vodi v umik s športa. V raziskavah je opazna tudi povezava med zgodnjo specializacijo in prenehanjem v športu. Pri dekletih pa je predvsem v estetskih športih opazen pritisk nerealne teže, kar pogosto vodi v motnje hranjenja kot sta anoreksija in bulimija.

2.3. KAKO V SLOVENIJI GLEDAMO NA TEKMOVALNI ŠPORT OTROK IN MLADOSTNIKOV?

V Sloveniji je bilo narejenih malo sistematičnih raziskav na področju športa mladih. V nadaljevanju bom predstavila, zakaj so naše športnice predčasno končale svojo športno kariero in kakšen je odnos med športniki in starši. Navedla bom tudi primer nehumanega dela trenerja z mladimi športniki.

Mladi športniki se skozi šport učijo odgovornosti, konstruktivnega reševanja problemov, sodelovanja, podrejanja pravilom, prilagajanja in moralnega vedenja (Cecić Erpič, 2005a). Saša Cecić Erpič (2005a) s psihološkega vidika poudarja, da je tekmovalni šport za otroka koristen takrat, ko v njem uživa. Tako ni strahu, da se otrok in mladostnik ne bo razvijal na ostalih področjih in počel še druge dejavnosti. Z odraščanjem športniki spoznajo, da ne bodo olimpijski prvaki. Zaradi šolskih obveznosti pa v mladostništvu veliko športnikov preneha s tekmovalnim športom.

Tako kot v tujini pa tudi naši psihologi opažajo, da je današnji tekmovalni šport mladih s pričakovanjem izjemnih dosežkov in približevanjem človeškim mejam, izgubil izrazito pozitivni pomen (Tušak, 2009). Včasih so starši videli šport kot zapolnitev otrokovega prostega časa, danes pa veliko staršev že na samem začetku vidi le kariero vrhunskega športnika. Nad otrokom vršijo pritisk zahtev povezanih z dosežki in tako šport izgublja pomen igre. Otroci doživljajo frustracije ob udeležbi na tekmovanjih in trpijo za najrazličnejšimi strahovi ter občutijo tremo v želji, da ne bi razočarali sebe ali svojih staršev.

2.3.1. Konec športne kariere

Raziskava Konec kariere mladih vrhunskih športnic potrjuje slabosti otroškega vrhunskega športa (Fišer, 2007). V raziskavo je bilo vključenih dvajset bivših slovenskih športnic, ki so že pred dopolnjenim devetnajstim letom starosti zaključile svojo športno kariero. Študija je potekala s pomočjo modificiranega intervjuja. Ta je obsegal vprašanja, ki so se nanašala na začetek aktivne športne kariere, na njen potek, na življenje mladih športnic, prednosti in slabosti takšnega življenja, na konec športne kariere in počutje ob tem ter spremembe v življenju po končani karieri.

Mlade slovenske športnice so športno ali ritmično gimnastiko trenirale v povprečju devet let (Fišer, 2007). V času kariere so skoraj vsa dekleta zastopala reprezentanco Slovenije, nekatera tudi na tekmovanjih višjega razreda. Približno polovica športnic se je s športom začela ukvarjati prostovoljno, pri drugi polovici udeleženk pa je šlo za usmerjanje strokovnjakov, ki so po vrtcih in šolah iskali talente ali pa so za navdušenje poskrbeli starši kot bivši športniki. Mlade športnice so v času kariere trenirale štiri ure in pol na dan. Celoten ritem življenja so predstavljali treningi, prostega časa je bilo zelo malo. Športnice so za druženje z vrstniki izkoristile odmore v šoli ter čas na treningih. S sotekmovalkami so imele dobre medsebojne odnose, kar jim je olajšalo naporne treninge in popestrilo potovanja. Vse udeleženske so v raziskavi poudarjale, da so dobri odnosi v klubu zelo pomemben dejavnik uspeha v športu. Športnice so se v času kariere redno šolale. Imele so status športnika ali pa so hodile v športni razred. V šoli so bile v večini deležne razumevanja. Pomembna je bila tudi podpora staršev.

Udeleženke so poročale o podpori in motiviranosti staršev kot tudi finančni pomoči pri stroških treningov in tekmovanj. Na vprašanje prednosti in slabosti življenja športnika so vsa dekleta poudarila pozitivne lastnosti ukvarjanja s športom, kot so potovanja, užitek in doživetja na treningih in tekmovanjih, spoznavanje sveta in ljudi. Šport je pozitivno vplival na njihove delovne navade. Med pomanjkljivosti so omenile naporne treninge, pomanjkanje prostega časa in druženja z vrstniki, slabo organiziranost športa, slabe odnose med tekmovalkami in trenerji ter poškodbe. Mlade športnice so se zavedale, da so poškodbe sestavni del športa, vendar so težke ali pogoste poškodbe vplivale na njihov potek kariere. Zakaj so športnice končale kariero takoj zgodaj? Večina udeleženk je kariero končala prostovoljno. Glavni razlog je bil upad motivacije, saj so bile naveličane monotonih treningov, ki so jih utrujali in izčrpali. Enostavno niso več trenirale z veseljem. Naslednji dejavnik so bile poškodbe in težave z zdravjem. Tri udeleženke so bile tako hudo poškodovane, da je bila vrnitev v tekmovalni šport nemogoča. Kariero so morale končati neprostovoljno. Poškodbe so športnice omejevale pri treningih in tekmovanjih, nekatere so končale tudi po nasvetu zdravnikov. Dejavnik prenehanja kariere je bil tudi slab odnos v klubu, ki se je nanašal na menjavo ali odhod priljubljenih trenerjev, nerazumevanje v klubu ali prevelike stroške. Nekatere športnice so kariero prekinile tudi zaradi šole. Raziskava kaže, da je od vseh teh dejavnikov pri dekletih v obdobju adolescence najbolj izražen upad motivacije na treningih (Fišer, 2007). Športnice iščejo nove izzive in cilje v drugih nešportnih dejavnostih. Trenerji bi se morali zavedati, da tisto, kar je motiviralo športnice v otroštvu, v obdobju odraščanja nima več takega motivacijskega pomena, kajti športnicam se spreminjajo vrednote, želje in motivi. To ne velja le v primeru ritmičnih gimnastičark, ampak velja za celotno slovensko populacijsko otrok in mladostnikov.

Po končani karieri so se mlade športnice različno znašle (Fišer, 2007). V večini so se hitro navadile na drugačno življenje in tekmovalnega športa niso pogrešale. Več časa so posvečale prijateljem, druženju in novim hobijem. Nekaj deklet se je preusmerilo v nov šport, večina pa se jih je odločila, da bo v gimnastiki ostala kot vaditeljica ali sodnica in tako svoje znanje in izkušnje prenašala naprej.

2.3.2. Odnos med športniki in starši ter motivi vključevanja v tekmovalni šport

Družina igra pomembno vlogo v športnikovi karieri (Doupona Topič, 2005). Da se mladi športniki vključijo v šport, pomembno vpliva tudi izobrazba staršev in okolje. Višja izobrazba staršev je pogosto povezana z višjim finančnim stanjem in tako večjo možnostjo za bolj raznovrstno in kakovostno športno vadbo in opremo. Družine, ki živijo v mestih, imajo več izbire športnih aktivnosti kot tiste, ki živijo na vasi, kjer pogosto nimajo ustreznih športnih površin.

Pilotska študija mladih športnikov je preučevala odnos med športniki in starši (Doupona Topič, 2002). Športniki so trenirali judo, ples, rokomet in košarko. Rezultati, dobljeni na lestvici AMOC (športnikovo dožemanje starševskega medosebnega vedenja) prikazujejo, da športniki staršem velikokrat skrivajo svoje osebne občutke, hkrati pa so sposobni s starši razpravljati o svojih težavah. Analiza rezultatov je pokazala, da si športniki želijo še bolj zaupljiv in odkrit odnos s starši. Slovenski športniki menijo, da jih starši pri treniranju podpirajo, kljub temu pa jih večina meni, da starši od njih pričakujejo boljše športne rezultate. V prvih letih treniranja v povprečju občutijo več spodbude očetov. Večina športnikov zaznava, da njihov šport predstavlja velik finančni strošek staršem. Športnice so finančno

pomoč staršev v svojem športu bolj občutile kot športniki. Eden izmed vzrokov je najbrž ta, da so jim bile bolj hvaležne ali pa da so bile bolj kritične. Študija je bila narejena na majhnem vzorcu, zato njenih rezultatov ne moremo posploševati.

Projekt Zdravstveni, socialni status, motivacija in pogoji za trening vrhunskih, perspektivnih ter nekdanjih vrhunskih športnikov je preučeval, zakaj se dekleta vključujejo v športe, kjer prevladujejo ženske in zakaj v tiste, kjer je večina moških udeležencev (Doupona Topič, 2002). K ženskim športom so v raziskavi šteli ples, umetnostno drsanje, športno ritmično gimnastiko in kotalkanje. K moškim pa veslanje, hokej na ledu, kajak na divjih vodah, športno plezanje, sabljanje in lokostrelski biatlon. V študijo je bilo vključenih 172 staršev. Raziskovali so tudi, kako družinska vzgoja, izobrazba staršev, športna dejavnost staršev, velikost družine in materialni pogoji vplivajo na to, v kateri šport se bodo usmerila dekleta. Rezultati so pokazali, da v moške športe prihajajo deklice iz družin, kjer so otroci po spolu mešani, v ženske športe pa predvsem edinke ali iz tistih družin, kjer so v večini dekleta. Deklice, ki prihajajo iz ženskih športov, imajo boljši učni uspeh kot tiste, ki se ukvarjajo z moškimi športi. Za vključitev deklic v moške športe so v večini primerov odgovorni očetje. Deklice za ukvarjanje z ženskim športom pa pogosto navdušijo mame in drugi dejavniki (bodoči trenerji, promocije in testiranja).

Na temo medosebnih odnosov med plesalci in plesalkami športnega plesa in njihovimi starši je bila narejena tudi diplomska naloga (Gradišar, 2007). V raziskavo je bilo vključenih petinpetdeset slovenskih plesalcev športnega plesa. Od tega je bilo trideset plesalcev in petindvajset plesalk s povprečno starostjo šestnajst let in pol. Z uporabo anketnega vprašalnika o medosebnih odnosih v športu (ang. Sport Interpersonal Relationships Questionnaire, Athlete on the Athlete-Parents relationship, SIRQ-A(AP)) je bilo ugotovljeno, da imajo plesalci in plesalke športnega plesa pozitivne in precej odprte odnose s svojimi starši. Med njimi ne prihaja do večjih konfliktov. V študiji ni bilo zaznano, da bi plesalke potrebovale več starševske podpore kot plesalci.

2.3.3. Delo trenerja z mladimi športniki

O negativnih vidikih športa mladih se v Sloveniji bolj malo piše. Nekaj zapiskov je bilo objavljenih v časopisih. Opisala bom članek iz dnevnega časopisa, ki opisuje nestrokovno delo trenerjev s športniki (Delo, 2005). Gre za mladinsko košarkaško ekipo, v kateri je bilo dvajset košarkarjev. Težki vsakodnevni treningi in odrekanje sta jih pripeljala do državnih pionirskih prvakov, mladinskih prvakov in četrtega mesta na državnem prvenstvu. Uspehi so nekaterim igralcem prinesli nove podpise pogodb in plačevanje igranja. Najboljše igralce sta podprla trener in menedžer in jim omogočila odhod v tujino ali druge ugodnosti. Ostali igralci so bili v klubu le zato, da so uigravali najboljše. Tako trenerju kot menedžerju je bilo najpomembnejše, da se posvečata le najboljšemu igralcu in tako iztržita več denarja.

Zaradi njunega nestrokovnega dela je imela večina igralcev v klubu težave s koleno in druge poškodbe. V večini primerov so ponavljajoče obremenitve in zakrčenja mišic povzročila mikro natrganje kolenskih mišičnih vezi. Zdravniki so potrdili, da so bile poškodbe posledice nepravilnega razbremenjevanja mišic pred, med in po treningih in tekmah ter nepravilnega ogrevanja. Trener je športnikove napake pogosto kaznoval s fizičnimi kaznimi (sklece, počepi ali sprinti). Red in disciplino v klubu je vzdrževal tako, da je športnikom ob neupoštevanju njegovih pravil prepovedal treniranje ali pa jih ni uvrstil v ekipo. Starši se v delo trenerja niso vmešavali. V primeru prestopa igralca v drug klub je trener zahteval več milijonske

odškodnine. To je le en primer nehumanega in pedagoško neustreznega športnega kluba. Sprašujem se, kako je to sploh mogoče in kako lahko dopustimo, da se to dogaja. Če starši ne vedo, kako naj bi dejansko potekala vadba otrok in mladostnikov ter menijo, da je pomembno le, da je njihov otrok zaposlen, lahko mnogi pedagoško in strokovno neusposobljeni trenerji to izrabijo, ker jim je glavni cilj zaslužek.

3. POVZETEK UGOTOVITEV

Veliko mladih športnikov po vsem svetu vsakodnevno trenira in tekmuje. Naraščanje udeležbe otrok v tekmovalnem športu je pripeljalo do raziskav negativnih in pozitivnih vidikov tekmovalnega športa mladih. Študije raziskujejo motivacijske dejavnike mladih športnikov, njihovo psihološko in kognitivno pripravljenost, vpliv športa na otrokove psiho-socialne in čustvene značilnosti, vpliv staršev in trenerja na šport mladih ter vzroke zgodnjega zaključka športne kariere.

Cilj diplomskega dela je bil skozi raziskave analizirati pozitivne in negativne vidike tekmovalnega športa otrok in mladostnikov.

Študije so poudarile, kako zelo pomembno vlogo v športu mladih imajo starši in trenerji. Vse predstavljene študije poudarjajo pomembnost odkritih pogovorov med starši in športniki ter športniki in trenerji. Starši imajo ključno vlogo pri socializaciji športnika (Harwood in Knight, 2009). Mladim športnikom so starši vzorniki, ki svojo podporo in predanost športniku kažejo z vožnjami na treninge in tekme ter vključenostjo v klubske prireditve. Analize raziskav so potrdile, da športna dejavnost v otroštvu skupaj s starši vpliva na daljšo športno kariero športnika (Thedin Jakobsson idr., 2012). Športniki, ki trenirajo v klubu, sebe vidijo kot telesno dejavne. Navade, ki jih pridobijo skozi šport, potem prenesejo na ostala področja življenja. Na drugi strani pa ima pretirana vključenost staršev v šport otroka negativen vpliv. S tem ko starši otroka prepričujejo, naj vztraja v športu ali ga silijo na treninge in mu za dobre rezultate ponujajo finančne nagrade, spodbujajo zunanjo motivacijo in prispevajo k tesnobi, izčrpanosti ter zmanjšanem uživanju v športu (Fraser-Thomas idr., 2008).

Ena izmed raziskav je pokazala, da so starši v športu mladih pogosto izpostavljeni stresu. Kot najpomembnejši starševski stresorji v fazi vzorčenja, specializacije in naložbeni fazi so se pokazali čas, pomanjkanje informacij, podpore in vodenja ter spoštovanja (Harwood in Knight, 2009).

Študije so poudarile pomen razvojnega pristopa raznovrstnosti (Fraser-Thomas idr., 2008). Tako športnik sprva skozi igro in različne športe razvija življenjske spretnosti in dolgoročno motivacijo ter zadovoljstvo v športu. Na drugi strani pa je zgodnja specializacija povezana z napornimi in intenzivnimi treningi, ki povečujejo tveganje za poškodbe in povzročijo kasneje resne težave. Včasih pripelje tudi do hitrejšega konca športne kariere (Barynina in Vaitsekhovskii, 1992).

Raziskave so potrdile, da ima trener velik vpliv na športnikov odnos do športa. Športniki so bolj uživali v športu in so bili bolj predani novim izzivom, če so jih trenerji ob tem, ko so jim posredovali povratne informacije tudi pohvalili in jih spodbujali (Fraser-Thomas idr., 2008). Trenerjeva socialna podpora in spodbujanje k samostojnosti športnikov vpliva na športnikovo zadovoljevanje potreb po samostojnosti, povezanosti in dobremu počutju (Reinboth idr., 2004). Čustvena podpora pa prispeva k občutku povezanosti v klubu. Študije poudarjajo, da trenerji pogosto posvečajo pozornost le najboljšim igralcem (Fraser-Thomas idr., 2008). Tisti športniki, ki so se počutili nemočne in prisiljene v šport, so zaznavali manj življenjske energije v primerjavi s tistimi športniki, ki so čutili, da opravljajo svoj šport samostojno in iskreno (Reinboth idr., 2004).

Mladim športnikom je pomembno, da razvijajo socialne spretnosti, predvsem komunikacijske (Jones in Lavalley, 2008). Te spretnosti jim omogočajo uspešno sodelovanje in timsko delo.

Selekcijski tekmovalni šport prispeva k velikem osipu igralcev. Raziskave kažejo, da se kar dve tretjini športnikov med sedmim in osemnajstim letom vsako leto umakne iz športa, največ v najstniških letih (Fraser-Thomas idr., 2008). Med glavne razloge za prezgodnji umik s športa so mladi športniki poročali upad motivacije, slabo komunikacijo in spore v klubu, obveznosti v šoli, poškodbe in težave z zdravjem (Fišer, 2007). Po koncu kariere se športniki v večini hitro privadijo na drugačno življenje. Prosti čas lahko posvetijo novim hobijem, se vključijo v nov šport ali pa ostanejo v izbranem športu kot pomočniki, sodniki in tako svoje znanje prenašajo naprej.

Slovenski športniki si želijo še bolj zaupljive in odkrite odnose s starši (Doupona Topič, 2002). Raziskava na slovenskih plesalcih je pokazala, da imajo plesalci v večini pozitivne in precej odprte odnose s svojimi starši (Gradišar, 2007).

Nehumano in nestrokovno delo športnih pedagogov povzroči doživljenjske fizične poškodbe in psihično uničenje mladih športnikov (Delo, 2005). Takega ravnanja ne bi smeli dopustiti. Raziskave kažejo, da je veliko poškodb mladih športnikov neposredno pripisanih treningom in tekmovanjem (Baker idr., 2012). Tem poškodbam so bolj izpostavljeni športniki, ki tekmujejo na višjih tekmovanjih. V estetskih športih so pri dekletih opazne prehranjevalne motnje in pritiski nerealne teže, ki vodijo v motnje hranjenja, kot sta bulimija in anoreksija (IOC, 2008). Najbolj ogrožene so se pokazale plesalke klasičnega baleta (Anshel, 2004).

Prihodnje študije bi za boljše razumevanje rezultatov morale ločeno analizirati podatke glede na spol, športno panogo in razvojno stopnjo športnikov. Predvsem v Sloveniji pa je na področju tekmovalnega športa otrok in mladostnikov narejeno zelo malo raziskav.

4. MOJE MNENJE

Kljub temu da se strinjam z nekaterimi pozitivnimi pogledi zagovornikov tekmovalnega športa otrok in mladostnikov, ga sama ne zagovarjam. Menim, da otroci in mladostniki skozi šport pridobivajo samozavest, samodisciplino, naučijo se sprejemati poraze in biti zmagovalci ter pridobivajo pomembne izkušnje in razvijajo pozitivne vrline. Ob vsem tem pa se sprašujem, ali je zato res potreben tekmovalni šport, ki zahteva veliko odrekovanja, težke treninge, izostajanje od šolskih obveznosti, nič oziroma le malo prostega časa. Po mojem mnenju so otrokom vsiljeni preveliki napor, enostranske obremenitve in stresne situacije. Tudi če se športnik usmeri v določen šport, je prav, da ima še druge hobije, prijatelje in počitnice.

Če ima otrok veselje in kaže talent, je po mojem mnenju prav, da se mu omogočijo dodatni treningi, kajti v šolah je vadba le povprečna. Vsekakor pa mora biti pristop strokoven. Zagotovo imajo na športnika in njegovo kariero velik vpliv starši. Pomembno je, da svojega otroka podpirajo, spodbujajo, mu stojijo ob strani, ga peljejo na tekme in treninge. Svojemu športniku bi morali omogočiti, da počne tisto, kar ga veseli. Žal pa gre velikokrat v drugo skrajnost, ko starši pritiskajo na otroka in želijo z njegovimi uspehi uresničiti svoje neuresničene cilje. Strinjam se, da je nujno sodelovanje športnika s starši, trenerjem, učitelji. Pri tem bi po mojem mnenju športnik moral povedati svoje želje, počutje. Res je, da so otroci naivni, da želijo biti najboljši, imeti veliko medalj in pokalov, biti priljubljeni s strani sovrstnikov, ampak prav oni so tisti, o katerih razpravljamo. Če ne želijo več trenirati, če so utrujeni, jih ne smemo siliti in pritiskati nanje.

O selekciji v športu govorimo takrat, ko mislimo na izbor in razvrščanje športnikov po določenih kriterijih, v kakovostne razrede (Ušaj, 2003). Pri tem lahko uporabimo različne kriterije, največkrat pa so to tekmovalni rezultati in rezultati motoričnih testov. S selekcijo in izbiranjem talentov se do neke mere strinjam, tudi sama sem jo bila deležna. V vrtcu sem od četrtega leta plesala pri plesni šoli. Na zaključnem nastopu me je učiteljica pohvalila in predlagala staršem, da bi nadaljevala s plesom v baletni šoli. Bila sem dobra, zato sem poleg plesnih uric plesala tudi balet. Moj rezultat na nastopu jih je prepričal, da so me izbrali in usmerili v balet. Treningi so se s starostjo stopnjevali dvakrat na teden, trikrat na teden, vsak dan. Po enajstih letih treniranja sem zaradi napornih treningov in izostajanja od šolskih obveznosti izbrala šolo.

5. VIRI

- Anshel, M. H. (2004). Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers. *Journal of Sport Behavior*, 27, 115-133.
- Baker, J., Cobley, S. in Schorer, J. (2012). *Talent identification and development in sport: International perspectives*. Routledge/Taylor and Francis.
- Barynina, I.I., & Vaitsekhovskii, S.M. (1992). The aftermath of early sports specialization for highly qualified swimmers. *Fitness and Sport Review International*, 27(4), 132-133.
- Cecić Erpič, S. (2005). Psihološki vidiki usmerjanja otrok v kakovostni in vrhunski šport. V G. Jurak et al. (ur.), *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu* (str. 37-53). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Cecić Erpič, S. (2007). Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 73-86). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.
- Cecić Erpič, S., Zabukovec, V., & Boben, D. (2005). Motivacija mladostnikov in učiteljev za športno vzgojo. V B. Škof, V. Zabukovec, S. Cecić Erpič & D. Boben (ur.), *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 101-134). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Cecić Erpič, S. (2002). *Konec športne kariere*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Cecić Erpič, S. (2005a). Moj otrok in tekmovalni šport - da ali ne? *Moj otrok in družina*, 114/04, 26-27.
- Doupona Topič, M. (2002): Zaključno poročilo projekta CRP V5-0330-00 *Zdravstveni, socialni status, motivacija in pogoji za trening vrhunskih, perspektivnih ter nekdanjih vrhunskih športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Duda, J. L. in Balaguer, I. (2007). Coach-Created Motivational Climate. V S. Jowett in D. Lavallee (ur.), *Social Psychology in Sport* (str. 117-130). Champaign: Human Kinetics.
- Doupona Topič, M. (2005): Sport, gender and the issues of life. K. D. Gilbert (ur.), *Sexuality, sport and the culture of risk* (str. 103-118). Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J. in Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 645-662.

- Fišer, P. (2007). Konec kariere mladih vrhunskih športnikov. *Psihološka obzorja*, 16(4), 65-76.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871-878.
- Gaisbacher, J. in Jörg Pongratz, H. (2011). *Persönlichkeiten stärken*. Graz: Leykam.
- Gradišar, J. (2007). *Medosebni odnosi med športnimi plesalci in njihovimi starši*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Harwood, C. in Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 10,(4) 447–456.
- IOC Consensus Statement on Training the Elite Child Athlete*. (2008). Pridobljeno 10.10.2012 iz <http://bjsm.bmj.com/content/42/3/163.extract>
- Jakše, B., Kajtna, T. in Tušak, M. (2006). Stili vodenja vrhunskih trenerjev v ekipnih in individualnih športih. *Šport*, 54 (1), 71-74.
- Jones, I. M. in Lavalley, D. (2008). Exploring the life skills needs of British adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 159–167.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener-Športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.
- Law, M., Côté, J. in Ericsson, K.A. (v tisku). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*
- Neimenovan avtor, (2005). Delo – *Sobotna priloga*, 30. april 2005.
- Reinboth, M., Duda, L. J. in Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion*, 28, (3), 297-313.
- Škof, B. in Bačanac, L. (2007). Značilnosti in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 39-61). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.
- Škof, B. in Kalan, G. (2007). Biološki razvoj-telesni in spolni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 137-164). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.

Theidin Jakobsson, B., Lundvall, S., Redelius, K. in Engström, L. M. (2012). Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European physical education review*, 18, (1), 3-18.

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

Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Žvan, B. in Škof, B. (2007) Gibanje in gibalni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 184-204). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.

Wall, M. & Côté, J.(2007). Developmental activities that lead to drop out and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12, 77-87.

Wankel, L. M. in Mummery, W. K. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22, 167-182.

Wylleman, P., De Knop, P., Verdet, M.C. in Cecić Erpič, S. (2007). Parenting and Career Transitions of Elite Athletes. V S. Jowett in D. Lavallee (ur.), *Social Psychology in Sport* (str. 233-247). Champaign: Human Kinetics.

White, S.A. (2007). Parent-Created Motivational Climate. V S. Jowett in D. Lavallee (ur.), *Social Psychology in Sport* (str. 131-143). Champaign: Human Kinetics.