

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Kineziologija

**ZNAČILNOSTI DVOJNE KARIERE V ŠPORTNIH PANOGAH Z  
ZGODNJIM VRHOM**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:

doc. dr. Saša Cecić Erpič, univ. dipl. psih.

RECENZENTKA:

prof. dr. Mojca Doupona Topič, prof. šp. vzg., mag. med. prod.

AVTOR DELA:

Anja Špindler

Ljubljana, 2015

**ZAHVALA:**

Vsem tistim, ki so mi stali ob strani pri pisanju diplome, skozi študij in življenje, sem se zahvalila z besedami, predvsem pa upam, da tudi z dejanji.

Hvala!

**KLJUČNE BESEDE:** dvojna kariera, usklajevanje šole in športa

## **ZNAČILNOSTI DVOJNE KARIERE V ŠPORTNIH PANOGAH Z ZGODNJIM VRHOM**

**Anja Špindler**

### **IZVLEČEK:**

Mladi športniki se pri ukvarjanju s športom na vrhunski ravni pogosto srečujejo z izzivi dvojne kariere, in sicer, kako združiti športno kariero in izobraževanje. Na eni strani naporni treningi, ki so potrebni za doseganje čim boljših rezultatov na tekmovanjih, na drugi strani pomen šolanja in izobrazbe.

Za zbiranje podatkov smo uporabili polstrukturiran intervju o značilnosti razvojne stopnje športne kariere, ki zajema vprašanja s športnega, psihološkega, psiho-socialnega, izobraževalnega in finančnega področja. Sodelovalo je 15 športnic, ki so se v času raziskave ukvarjale s športom z zgodnjim vrhom (športna in ritmična gimnastika, moderni tekmovalni plesi in latinsko ameriški in standardni plesi), vključene so bile v redni izobraževalni program in so bile stare med 13 in 16 let.

Ugotovljeno je bilo, da se razvojna stopnja športne kariere v panogah, za katere je značilen zgodnji vrh, zaradi specifičnih razvojno-psiholoških dejavnikov vsebinsko razlikuje od splošnih opredelitev te stopnje. Športnice so navedle tipične značilnosti razvojnih stopenj športne kariere v terminih holističnega modela razvoja športne kariere, pri čemer na usklajevanje šolanja in športa vplivajo tudi značilnosti športne panoge. Športnice so navedle tudi nekatere specifične dejavnike, ki vplivajo na dvojno kariero.

**KEY WORDS:** dual career, combine education and sport

## **CHARACTERISTIC OF DUAL CAREER IN SPORTS WITH AN EARLY PEAK**

**Anja Špindler**

### **ABSTRACT:**

Young athletes, in dealing with sport at high level, are often faced with challenges of dual career, how to combine a sports career and education. On one hand hard training, which is necessary to achieve the best possible results at competitions and on the other hand the importance of school and education.

For data collection we used semi-structured interview about characteristics of development phase of their sporting career, which includes athletic, psychological, psychosocial, academic and financial level. The participants were 15 female athletes in sports with an early peak (sports and rhythmic gymnastics, modern dances and latin american and standard dances), who were included in regular education program and were 13 to 16 years old.

It was found that development stage of athletes in sports with an early peak is different than the general definition of these stages due to specific development-psychological factors. Athletes mentioned typical characteristics of developmental stages of their sporting careers in terms of a holistic sports development career model, where on adjustment of education and sport influenced also the characteristics of the sport. Athletes also mentioned some specific factors that affect the dual career.

## Kazalo

1	DVOJNA KARIERA .....	6
1.1	IZZIVI DVOJNE KARIERE.....	6
1.2	PREDNOSTI DVOJNE KARIERE .....	7
2	RAZVOJNO OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA .....	9
2.1	SPOZNAVNI RAZVOJ .....	9
2.2	RAZVOJ IN OBLIKOVANJE IDENTITETE .....	10
2.3	SOCIALNI RAZVOJ .....	10
3	ŠPORT MLADIH.....	12
3.1	STOPNJE ŠPORTNE KARIERE.....	13
3.2	STARŠI .....	13
3.3	TRENER .....	14
3.4	MOTIVACIJA MLADIH V ŠPORTU.....	15
4	PRAVILNIK O PRILAGAJANJU ŠOLSKIH OBVEZNOSTI.....	16
5	DOSEDANJE RAZISKAVE .....	17
6	CILJI IN HIPOTEZE .....	20
6.1	CILJI.....	20
6.2	HIPOTEZE .....	20
7	METODE DELA .....	21
7.1	PREIZKUŠANCI .....	21
7.2	PRIPOMOČKI .....	21
7.3	POSTOPEK .....	21
8	REZULTATI .....	22
8.1	ŠPORTNO PODROČJE .....	22
8.2	PSIHOLOŠKO PODROČJE .....	23
8.3	PSIHO-SOCIALNO PODROČJE .....	24
8.4	IZOBRAŽEVALNO PODROČJE .....	24
8.5	FINANČNO PODROČJE .....	25
9	RAZPRAVA .....	26
10	VIRI .....	28

# 1 DVOJNA KARIERA

Športniki se pogosto soočajo z izzivom, kako združiti svojo športno kariero s šolanjem ali delom. Uspeh na najvišji športni ravni zahteva intenziven trening in tekmovanja tako doma kot v tujini, kar je težko uskladiti z izzivi in omejitvami v izobraževalnem sistemu in na trgu dela. Ne le visoka stopnja motivacije, predanosti, vztrajnosti in odgovornosti, temveč tudi posebni ukrepi so pomembni, da se nadarjeni<sup>1</sup> in vrhunski<sup>2</sup> športniki ne bi bili primorani odločati med izobraževanjem in športom oz. delom in športom. Dogovori »dvojne kariere« bi morali biti koristni za športnikovo športno kariero, ob omogočanju izobraževanja oz. dela, spodbujanju uresničevanja nove kariere po športni karieri in zaščiti ter varovanju položaja športnikov (EU Expert Group Education & Training in Sport, 2012).

Različni avtorji navajajo naslednje definicije dvojne kariere:

- Dvojna kariera je kariera, ki vključuje dve športniku pomembni področji, na primer šolanje in šport (Stambulova, 2010 v Engstrom, 2011).
- Športnik dijak v športni gimnaziji ima dvojno kariero, med tem ko tekmuje v svojem športu in vzporedno obiskuje pouk, da bi uspešno zaključil gimnazijo (Uebel, 2006 v Engstrom, 2011).
- Dvojna kariera je faza usklajevanja in prehoda v športnikovem izobraževalnem in športnem razvoju ter njegovem psihosocialnem in psihološkem razvoju (Stambulova, 2010 v Engstrom, 2011).

## 1.1 IZZIVI DVOJNE KARIERE

Uspeh dvojne kariere je pogosto odvisen od dobre volje ljudi na ključnih položajih organizacij in zavodov, v resnici pa je potreben sistematičen pristop, ki temelji na trajni finančni in zakonski ureditvi. Naraščajoč trend rednega usposabljanja oz. treniranja in udeleževanja tekem tako doma kot v tujini kombinacijo športa in izobraževanja še bolj oteži. Organizacija individualnih programov v izobraževanju ali učenje na daljavo je zahtevno, med tem ko so dodatne »počitnice« težava na trgu delavne sile. Vlade, različne organizacije in športniki imajo pomisleke glede kakovosti izobraževanja in podpornih storitev za mlade, ki sodelujejo v vrhunskem športu v Evropi. Glavni izzivi pri ureditvi dvojne kariere so (EU Expert Group Education & Training in Sport, 2012):

- varovanje razvoja mladih športnikov, zlasti otrok v športih z zgodnjo specializacijo, mladih v poklicnem izobraževanju in usposabljanju ter športnikov invalidov;
- ravnotežje med športnim treningom in izobraževanjem ter v kasnejši fazi življenja ravnotežje med športnim treningom in zaposlitvijo;

---

<sup>1</sup> Nadarjenega športnika so športne organizacije prepoznale kot športnika, ki ima potencial za razvoj elitne športne kariere.

<sup>2</sup> Vrhunski športnik je športnik, ki ima profesionalno pogodbo s športnim delodajalcem ali športno organizacijo, oz. športnik, ki ima s strani športne organizacije priznan status vrhunkega športnika.

- faza zaključevanja športne kariere, vključno s tistimi, ki so športno kariero zaključili prej kot je bilo načrtovano.

Obstaja veliko število specifikacij in predpisov, povezanih z nadarjenimi in vrhunskimi športniki v številnih državah članicah Evropske unije, vendar je večina od njih razdrobljenih ali osredotočenih le na nekatere vidike. Nekatere države članice so zakonsko določile predpise, vključno s specifikacijam glede zahtev, potrebnih za zagon trening centrov. Trajanje treningov (predvsem v športih z zgodnjo specializacijo) je omejeno z izobraževalno ali delovno zakonodajo ali kolektivnimi pogodbenimi dogovori v primeru poklicnega športa ali z uradnimi smernicami, ki jih izda država ali športna organizacija (EU Expert Group Education & Training in Sport, 2012).

Primeri dobre prakse (EU Expert Group Education & Training in Sport, 2012):

- V Franciji mora vsak regionalni trening center podpisati splošen sporazum z izobraževalno ustanovo, kjer lahko športniki spremljajo svojo akademsko izobrazbo. Cilj sporazuma je olajšati časovni raspored športnikov, kar omogoča osebno načrtovanje izpitov med tekmovalnim obdobjem in zagotavljanje mentorstva.
- V nogometu licenčni sistem UEFA klub poziva klube, da zagotovijo, da ima vsak mlad igralec, ki je vključen v mladinski razvojni program, možnost slediti obveznemu šolskemu izobraževanju v skladu z nacionalno zakonodajo in se ga ne odvrne od nadaljnjega nenogometnega izobraževanja.

## 1.2 PREDNOSTI DVOJNE KARIERE

Glede na mednarodne raziskave, vsako leto tretjina vseh športnikov med 10. in 17. letom odstopi od športa, ker menijo, da jim šport vzame preveč časa in preprečuje doseganje drugih stvari v življenju. Torej je potrebno več truda vložiti v usklajevanje in podporo dvojne kariere športnikov, da bi obdržali nadarjene mlade športnike v športu in izobraževalnem sistemu ter da bi se zavedali prednosti dvojne kariere. Ta proces bi povečal odgovornost mladih športnikov, hkrati pa bi se zavedali prednosti dvojne kariere (EU Expert Group Education & Training in Sport, 2012).

Prednosti športnikov, vključenih v sisteme dvojne kariere (v primerjavi s športniki, ki se srečujejo s pomanjkanjem usklajenosti med športom in izobraževanjem), so jasno izražene v športnih raziskavah in vključujejo (EU Expert Group Education & Training in Sport, 2012):

- koristi, povezane z zdravjem (npr. uravnotežen življenjski slog, manj stresa, večja blaginja);
- razvojne prednosti (npr. boljši pogoji za razvoj življenjskih veščin, uporabnih v športu, izobraževanju in na drugih področjih življenja, razvoj osebne identitete);
- socialne prednosti (npr. pozitivni učinki socializacije, boljši medsebojni odnosi);
- koristi, povezane s športnikovo upokojitvijo in prilagajanjem na po športno življenje (npr. boljše načrtovanje kariere/upokojitve, krajše obdobje prilagajanja, preprečevanje krize identitete);
- večje zaposlitvene možnosti (npr. večja zaposljivost in dostop do dobro plačanih služb).

Družba in šport bosta imela koristi ob pozitivni podobi izobraženih športnikov, ki delajo šport bolj privlačen, delujejo kot pozitivni vzorniki za mlade in izražajo pomen odličnosti v družbi (EU Expert Group Education & Training in Sport, 2012).



## 2 RAZVOJNO OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA

Mladostništvo ali s tujko adolescenca je razvojno obdobje med koncem otroštva in začetkom zgodnje odraslosti, torej med približno 11. in 12. ter 22 in 24. letom starosti. To razvojno obdobje se začne s predpuberteto in puberteto, obdobjem pospešenega telesnega razvoja, vključno z razvojem reproduktivne zrelosti, ki sledi intenzivni telesni rasti, in se nadaljuje v zgodnja dvajseta leta. Zgornjo mejo mladostništva je težje objektivno določiti kot spodnjo, ki je navzven dovolj očitna. Različne stroke pri tem uporabljajo različna merila, od katerih so ena bolj objektivna in druga bolj subjektivna. Zaradi velikega starostnega razpona mladostništvo delimo na tri obdobja: zgodnje mladostništvo, ki traja do približno 14 leta starosti, srednje mladostništvo, ki traja do približno 17. ali 18. leta starosti in pozno mladostništvo, ki traja do približno 22. ali 24. leta starosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

### 2.1 SPOZNAVNI RAZVOJ

Za spoznavni razvoj v mladostništvu so značilne številne in obsežne količinske in kakovostne spremembe v sposobnostih posameznika (Zupančič in Svetina, 2004b, 2007). Do sprememb prihaja v logičnem sklepanju, kapaciteti obdelave informacij, razumevanju socialnega in predmetnega okolja. Za mladostnike pa so značilne tudi količinske spremembe v naraščajoči kompetentnosti pri reševanju intelektualnih problemov ter v hitrosti in moči mišljenja (Cecić Erpič, 2007).

V skladu s Piagetovo teorijo spoznavnega razvoja je za obdobje mladostništva značilna stopnja formalnologičnega mišljenja (Meece, 2002; Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004). Za formalnologične operacije je značilno prevladovanje logičnega (to pomeni formalnih, splošnih odnosov med stvarmi, pojmi, pojavi) nad konkretnim in izkustvenim. Ena od temeljnih značilnosti te stopnje je sklepanje na podlagi abstraktnih in splošnih odnosov med predmeti, dogodki in idejami, ki presega konkretno (Cecić Erpič, 2007).

Razvoj formalnologičnih operacij omogoča tudi pojav hipotetično-deduktivnega sklepanja (Meece, 2002; Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004). Mladostnik je torej sposoben postaviti hipotezo ter oblikovati eksperiment, s katerim lahko hipotezo potrdi ali ovrže skozi proces sistematičnega deduciranja (Cecić Erpič, 2007).

Sposobnost abstraktnega razmišljanja in sklepanja ima pomemben vpliv tudi na mladostnikovo doživljanje športnega udejstvovanja (Horn in Harris, 2002). Mlad športnik je zaradi razvoja formalnologičnih operacij sposoben integrirati informacije o svojem športnem nastopu in uspešnosti, ki prihajajo iz več različnih virov. To pomeni, da lahko integrirajo in sintetizirajo informacije iz več virov, za razliko od mlajših otrok, ki so odvisni le od enega ali dveh najbolj jasnih virov informacij. Ta sposobnost mladostniku omogoča, da lahko

uspešnost svojega športnega nastopa interpretira vse manj odvisno od skupinskega dosežka, saj je sposoben disociacije na miselnem nivoju (Cecić Erpič, 2007).

Obdobje mladostništva označujejo tudi količinske spremembe v mišljenju, ki jih ugotavljamo s testi inteligentnosti (Zupančič in Svetina, 2004a). Za mladostnike je značilno, da imajo več besednih, spominskih, prostorskih in drugih specifičnih sposobnosti kot otroci v obdobju poznega otroštva. Logično sklepanje pa postaja vse bolj učinkovito in abstraktno. Mladostništvo se začne s tako imenovanim intelektualnim skokom okrog 12. leta starosti. Intelektualni skok, ki traja do približno 14. leta starosti, je razmeroma hiter količinski porast miselnih sposobnosti. Najbolj se odraža v povečanju in trajanju namerne pozornosti, sposobnosti inhibicije pozornosti na nerelevantne informacije, v kapaciteti delavnega spomina ter bolj učinkovitem kombiniranju podatkov v ustrezne miselne predstave (Meece, 2002; Zupančič in Svetina, 2004a v Cecić Erpič, 2007).

## 2.2 RAZVOJ IN OBLIKOVANJE IDENTITETE

Razvoj in oblikovanje identitete sodita med pomembnejše razvojne naloge v obdobju adolescence. Erikson (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004) opredeljuje identiteto kot posameznikov način organiziranja vseh preteklih in sedanjih identifikacij, značilnosti, usmeritev, za katere posameznik verjame, da najbolje predstavljajo njega samega. Identiteta vključuje več vidikov: razumevanje sebe (spoznavni vidik), čustveni vidik (pozitivna in negativna čustva), posameznikovo težnjo, da se v določeni smeri spreminja, in posameznikovo usmeritev do drugih ljudi in dogodkov (Damon, 1983, v Zupančič, 2004b). Obdobje mladostništva opisuje peta stopnja Eriksonove teorije psihosocialnega razvoja, imenovana oblikovanje identitete nasproti konfuznosti vlog (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004a). Posameznik mora v obdobju mladostništva razviti občutek sebe (to je v bistvu odgovor na vprašanje: Kdo sem jaz?), ali pa doživi konfuznost identitetnih vlog. Identiteto mora razviti na več različnih področjih, to je na poklicnem področju, področju spolne in socialne vloge oziroma svoje vloge v družbi. Mladostnik skozi proces oblikovanja identitete razvije psihosocialno moč zvestobe, nanj pa pri celotnem razvojnem procesu pomembno vplivajo vrstniki (Cecić Erpič, 2007).

## 2.3 SOCIALNI RAZVOJ

Ena od pomembnejših in opaznejših razvojnih sprememb v obdobju mladostništva je sprememba posameznikovih odnosov z vrstniki, sorojenci, starši in drugimi odraslimi. V mladostništvu se ti odnosi spreminjajo kakovostno in količinsko (Zupančič in Svetina, 2004b). Poleg tega mladostnik začne bolj dejavno komunicirati tudi s širšim socialnim okoljem (Cecić Erpič, 2007).

Glede na to, da je ena izmed razvojnih nalog mladostništva osamosvajanje od staršev, se v skladu s tem spreminjajo tudi družinske interakcije. Sodobne študije kažejo, da mladostniki ne zavračajo svojih staršev, ampak od njih želijo nasvete, zaščito in pomoč (Zupančič in Svetina, 2004b). Mladostniki imajo večinoma podobna stališča, vrednote in moralna načela kot njihovi starši. Mladostniki s svojimi starši preživijo manj prostega časa, hkrati pa enako časa kot prej preživijo v pogovoru z njimi (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004). Odnosi s starši postanejo bolj osebni, hkrati pa se pojavljajo pogosti konflikti v zvezi z vzpostavljanjem mladostnikove avtonomije. Avtoriteta staršev postaja vse bolj vezana na posebna področja mladostnikovega življenja, najpogosteje je to šola, pri mladih športnikih tudi športno udejstvovanje (Cecić Erpič, 2007).

Na mladostnikov razvoj ima pomemben vpliv tudi razvoj odnosov in interakcij z vrstniki (Zupančič in Svetina, 2004b). Odnosi z vrstniki so še posebej pomembni pri mladostnikovem osamosvajanju od primarne družine, oblikovanju identitete, oblikovanju vzorcev moralnega presojanja in vedenja, prav tako pa tudi pri oblikovanju socialnih spretnosti. V tem času odnosi z vrstniki postanejo bolj vzajemni, čustveno intenzivni, stabilni in psihološko intimni (Meece, 2002; Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004 v Cecić Erpič, 2007).

### 3 ŠPORT MLADIH

Šport mladih je športna dejavnost mladih v okviru športne vzgoje v šoli, je vadba v šolski interesni dejavnosti/šolskem športnem društvu, so taborniške dejavnosti ali igra na domači ulici v prostem času. Je tudi planinski izlet s starši, trening v klubu, tekma za državno prvenstvo ali mednarodno tekmovanje itd. Šport mladih je vse to skupaj in še veliko več. V zahodnem svetu sta se uveljavili dve koncepciji športa mladih oz. dve smeri z različnima filozofskima osnovama oz. pristopoma. Prvi postavlja v ospredje športno dejavnost kot »vzgojno-rekreativno« dejavnost mladih, kjer je poudarek na učenju in utrjevanju športnih znanj in veščin in ne toliko na tekmovalnosti. V ospredju je zabava, druženje, sprostitvev, otroku pa daje priložnost za optimalen osebni in socialni razvoj. Drug pristop pa poznamo kot selekcijski šport mladih, ki se izvaja v športnih šolah, klubih, športnih zvezah, zasebnih organizacijah itd. Išče mlade talente in je bolj ali manj namenjen selekcioniranim otrokom. Osnovni cilj je priprava mladih talentov za vrhunski šport. V prvi vrsti je tekmovanje in pritisk zmage postaja z odraščanjem vse večji. Ena najbolj izrazitih značilnosti tekmovalnega športa je njegova selektivnost. Za vrhunski športni rezultat sta v osnovi potrebna talent in trdo delo. Malo je ljudi, ki so sposobni dolgotrajnega vzdrževanja motivacije ter prenašanja psihofizičnih naporov zahtevnih vadbenih programov, še manj pa tistih, pri katerih vadba izzove primerne učinke in spremembe, ki so potrebne za vrhunski dosežek. Zato proces ustvarjanja potencialnih vrhunskih športnikov pozna dve stopnji, in sicer identifikacija in izbor talentov, kjer gre za proces prepoznavanja posameznikov s »potencialom«, ki jim omogoča razvoj visoke športne ustvarjalnosti, ter razvoj mladih potencialov (Škof in Bačanac, 2007).

Pot do vrhunskega športnega rezultata je pri vseh dolgotrajen in ne enovit proces, saj je razdeljen v več razvojnih faz. V športih z zgodnjo specializacijo je kanadski strokovnjak Balyi oblikoval model s tremi fazami (Škof in Bačanac, 2007):

1. Faza bazične športne vadbe, v katero so vključene tako vsebine raznovrstne športne vadbe kot tudi vsebine »učenja za treniranje«.
2. Faza športne vadbe za tekmovanje.
3. Faza vadbe za zmago.

Ta model razvoja vrhunske športne ustvarjalnosti se uporablja v športih, kot so umetnostno drsanje, potapljanje, skoki v vodo, ples, športna in ritmična gimnastika. Značilen je zgoden sistematičen trening in priprava otrok na tekmovanje, fazo igre in učenja, ki sta značilni za športe s pozno specializacijo, tako zaradi težavnosti naloge zamenjajo pritiski, resna tekmovanja, negativne izkušnje, neizpolnjena pričakovanja in posledično upad motivacije.

### 3.1 STOPNJE ŠPORTNE KARIERE

Športno kariero opredeljujejo kot večletno športno aktivnost posameznika, usmerjeno k dosežkom na tekmovanjih najvišje ravni in k izboljševanju lastnih športnih sposobnosti (European Federation of Sport Psychology, 1997 v Cecić Erpič, 2002). Športno kariero sestavlja več stopenj, med njimi so prehodna obdobja oziroma prehodi. Vsako izmed stopenj opredeljuje niz specifičnih zahtev, katerim se mora športnik prilagoditi. Športna kariera ne poteka kontinuirano in gladko (Wylleman, De Knop in Vanslebrouck, 1997 v Cecić Erpič, 2002).

Športno kariero sestavljajo 4 stopnje (Salmela, 1994 v Cecić Erpič, 2002):

1. Stopnja inicializacije, ki je značilna za obdobje otroštva. Najpomembnejši vidik je zabava, ki jo otroku nudi šport in z njim povezane dejavnosti. Otrokova motivacija se skozi trenajni proces spreminja. Sprva je otrok motiviran z zabavo, temu sledi preobrat v motivacijo, ki je usmerjena na izvršitev konkretnih, s športom povezanih nalog. Otrok postane motiviran za izboljševanje lastnih športnih sposobnosti, sebe pa začne pojmovati kot športnika.
2. Stopnja razvoja, za katero je značilno, da je trenajni proces vse bolj usmerjen na dosežke. Nadarjeni otroci so vključeni v resnejše oblike treninga, kjer je razvoj usmerjen k učenju športnih veščin, motivacija pa je izražena kot posameznikova opredeljenost za šport (Bloom, 1985 v Cecić Erpič, 2002). Posameznik na tej stopnji športne kariere razvije nove oblike vedenja in nova prepričanja ter spremeni svoj vrednostni sistem tako, da je ta v čim večji meri skladen s pričakovanji in zahtevami športnega okolja.
3. Stopnja mojstrstva obsega večji del športne kariere. Za športnika na tej stopnji je značilno, da je šport najpomembnejše področje njegovega življenja (Bloom, 1985 v Cecić Erpič, 2002). Športnemu udejstvovanju so podrejena in prilagojena vsa druga področja posameznikovega življenja. Za to stopnjo je značilno, da posameznik športne veščine obvlada do te mere, da je proces treninga posvečen le njihovem izpopolnjevanju in je v večji meri usmerjen na športnikove reakcije v specifičnih situacijah, na primer na pomembnih tekmovanjih.
4. Stopnja zaključevanja športne kariere, na katero vpliva veliko število dejavnikov, z zaključkom kariere pa se spremenita tudi posameznikov status v družbi in njegova socialna mreža.

### 3.2 STARŠI

Najpomembnejši dejavnik vključevanja otrok v šport so starši. Ti v športu prepoznajo njegov vzgojni potencial, vidijo ga kot investicijo za trenutno zdravje njihovega otroka in kot dolgoročno naložbo v njihovo zdravo in zadovoljno življenje kasneje kot preventivno sredstvo in sredstvo zaščite njihovih otrok pred nevarnostmi »ceste« itd. Še veliko pomembnejša je njihova vloga v razvijanju vrednot, ki športno dejavnost uvrščajo na

pomembno mesto v njihovem družinskem okolju, ter njihova materialna in zlasti moralna podpora otrokom na športni in življenjski poti (Cote, 1999 v Škof in Bačanac, 2007).

Duncan (1997) je v svojih intervjujih ugotavljal tudi to, kako vlogo staršev pri razvoju športne poti vidijo športniki sami. Vse skupine vrhunskih športnikov so bile soglasne glede mnenja, da je vloga njihovih staršev instrumentalnega pomena pri doseganju uspeha. Nudili naj bi jim predvsem moralno in finančno podporo pa tudi praktično podporo, in sicer za zagotavljanje potrebne opreme in prevozov na treninge pa tudi tekme. Tako vlogo staršem predpisujejo tudi trenerji, podobno pa svojo vlogo razumejo tudi starši.

### 3.3 TRENER

Ključno vlogo v športu zagotovo kroji trener. Lik trenerja najlažje razumemo, če ga osvetlimo z več vsebinsko samostojnih strani (Tušak, 2001):

- osebnost,
- področje delovanja,
- možnosti oblikovanja športnikovih telesnih in drugih aktivnosti ter vedenja in
- odnos do športnika.

Največkrat poudarjene lastnosti trenerja so emocionalna stabilnost, čustvena samokontrola, dominantnost, realističnost, individualnost, inovativnost, odločnost, inteligentnost, neodvisnost, strokovnost, discipliniranost, pravičnost in objektivnost, vztrajnost, praktičnost in iznajdljivost, komunikativnost in še nekatere. Trener pri svojem delu s športnikom deluje na naslednjih pomembnejših področjih: načrtovanje in izvajanje treninga, kontrola uspešnosti treninga, svetovanje, pomoč in vsestranska skrb za športnika, priprava športnika na tekmovanja in njegovo vlogo na tekmovanju. Ena glavnih trenerjevih nalog je športnika naučiti določenih spretnosti ter razviti neke sposobnosti in oblike vedenja. Ojačanje želene aktivnosti najpogosteje poteka z uporabo tehnike nagrajevanja in kaznovanja, ta pa vodi do rezultata le takrat, kadar jo trener izvaja pravočasno in konsistentno za popolnoma jasne in pravilne, specifične oblike športnikovega vedenja. Za uspeh se uporablja nagrajevanje, uporaba kaznovanja pa je primerna le za vedenja, ki jih ne smemo tolerirati, npr. nevarna in destruktivna ravnanja in samo pri tistih športnikih, kjer vse druge možnosti vodenja odpovedo. Sicer pa je za neuspeh pri poskušanju najboljša oblika ignoriranje. Kadar gledamo odnos trener – športnik, lahko karakteristike odnosa razdelimo na več poglavij: značilnost vodenja in treniranja, kompatibilnost/nekompabilnost odnosa, pestrost in osebnost ter razširjenost komunikacije. Značilnost vodenja je povezana z različnimi stili vodenja, ki predstavljajo osnovo komunikacije med trenerjem in športnikom, ki je lahko avtokratično ali demokratično. Razlikujeta se po športnikovi aktivni udeležbi ali neudeležbi pri načrtovanju in izvajanju treninga in postavljanju taktike. Zelo pomembna karakteristika odnosa trener – športnik je kompatibilnost, ki pomeni združljivost potreb in lastnosti trenerja in športnika. Izrednega pomena pa je tudi pestrost in osebnost komunikacije. Dober trener zna poslušati

športnika in mu pomagati, kadar prosi za pomoč, sicer pa vanj ne sili. Zaupanje v trenerja je osnova vsakega dobrega odnosa in lahko pomeni doseganje zadovoljivih rezultatov (Tušak, 2001).

### 3.4 MOTIVACIJA MLADIH V ŠPORTU

Motivacija ne nastane trenutno, je proces, ki zahteva sistematičnost in določen čas. Je dinamičen proces, ki športnikovo vedenje usmerja k nekim ciljem, povečuje njegovo vztrajnost in intenzivnost ter človeka »opremlja« z energijo, ki je potrebna za doseganje ciljev. Za ustrezno motiviranje športnika je potrebno najprej do potankosti spoznati njegove motive, ki so različni in vplivajo na njegovo udeležbo v športu. Med najpomembnejšimi so: želja po uspehu in dosežkih, želja po skupinskih aktivnostih, želja po oblikovanju lepe postave, želja po porabi odvečne energije in sproščanju vsakodnevnih napetosti, želja po navezovanju prijateljskih stikov ter želja po zabavi in uživanju. Pomembno je, da trener poišče glavne želje in potrebe športnika ter organizira njegove treninge tako, da bo športnik zadovoljeval svoje motive in bo užival. Trener se mora zavedati, da je športnikova motivacija proces, ki se nenehno spreminja pod vplivom mnogih dejavnikov, zato je zelo pomembno, da športnik svoje motive zadovoljuje postopno, saj na ta način ostaja njegova motivacija dlje časa visoka (Tušak, 2001).

V psihologiji se motivacija deli na notranjo in zunanjo. Notranje motivirano naj bi bilo vedenje, ki ga že otrok pridobi ob doživetju občutka nekih zmožnosti oz. sposobnosti in obvladovanju neke aktivnosti, ob možnosti samoodločanja. Zunanje motivirano pa naj bi bilo vedenje, ki je rezultat želje po nagradi, včasih pa je tudi rezultat strahu pred kaznijo ali neuspehom. Praviloma je motivacija otrok in mladih v športu izrazito notranja. Želijo v športu uživati v sami aktivnosti, šport je igra, ki jih sprošča in osrečuje. Premik motivacije od notranje k zunanji ni le posledica materialnih nagrad najboljšim na tekmovanju, temveč tudi tega, da se otroci in mladi pogosto močno trudijo zaradi želje po ugajanju staršem ter želje po njihovi pozornosti in ljubezni (Tušak, 2001).

## 4 PRAVILNIK O PRILAGAJANJU ŠOLSKIH OBVEZNOSTI

Pravilnik o prilagajanju šolskih obveznosti je objavljen v Uradnem listu Republike Slovenije in ureja prilagajanje šolskih obveznosti:

- učencem osnovnih šol, ki se vzporedno izobražujejo v glasbenih, baletnih in drugih šolah, ki izvajajo javnoveljavne programe, ali so perspektivni športniki,
- dijakom gimnazij, dijakom in vajencem nižjih in srednjih poklicnih šol, dijakom srednjih strokovnih šol ter študentom višjih strokovnih šol (v nadaljevanju: dijak), ki se vzporedno izobražujejo v več šolah oziroma po več izobraževalnih programih, pripravljajo na mednarodna tekmovanja v znanju ali so perspektivni oziroma vrhunski športniki.

Učenec oziroma dijak lahko pridobi različne statuse:

- Status učenca oziroma dijaka perspektivnega športnika si lahko pridobi učenec oziroma dijak, ki je registriran pri nacionalni panožni športni zvezi in tekmuje v uradnih tekmovanjih nacionalnih panožnih športnih zvez.
- Status dijaka tekmovalca si lahko pridobi dijak, ki se pripravlja na državna ali mednarodna tekmovanja iz znanja, če ga državno strokovno društvo, združenje ali drug pristojni organ, ki organizira ali vodi priprave, na ta tekmovanja uvrsti.
- Status dijaka vrhunškega športnika si lahko pridobi dijak, ki ima naziv vrhunškega športnika v skladu z zakonom o športu.

S sklepom o dodelitvi statusa oziroma dogovorom o prilagajanju šolskih obveznosti se določijo medsebojne pravice in obveznosti, povezane s statusom, v skladu s pravilnikom in drugimi predpisi. Prilagodijo se zlasti:

- obdobja obvezne navzočnosti pri pouku in praktičnem izobraževanju (praktični pouk oziroma delovna praksa),
- obveznosti učenca oziroma dijaka pri pouku in drugih delih izobraževalnega programa (vaje, seminarske naloge, obvezne izbirne vsebine, strokovne ekskurzije in drugo),
- način in roki za ocenjevanje znanja oziroma izpolnjevanje drugih obveznosti in
- druge medsebojne pravice in obveznosti.

Učencu oziroma dijaku športniku in dijaku tekmovalcu se šolske obveznosti praviloma prilagodijo tako, da jih lahko opravi v posameznem ocenjevalnem obdobju.



## 5 DOSEDANJE RAZISKAVE

V študiji Fišerjeve (2007) je bilo vključenih 20 mladih vrhunskih športnic, ki so se ukvarjale z ritmično gimnastiko, športno gimnastiko, plavanjem in akrobatskim rokenrolom in so pred dopolnjenim 19. letom zaključile kariero. V času študije so bile stare med 15 in 21 let. V raziskavi je bil uporabljen modificiran intervju Saše CeciĆ Erpič (1998), ki zajema tudi področja poteka športne kariere, življenje mladega športnika ter prednosti in slabosti takega življenja. Vprašanja so se nanašala na življenje udeleženk v času aktivne kariere, njihovo šolanje, odnose z vrstniki, prijatelji, starši in športnimi delavci. Ugotovljeno je bilo, da je bil celotni ritem življenja mladih športnic posvečen treningu, prostega časa je bilo zelo malo. Za druženje z vrstniki je večina mladih športnic izkoristila kar čas na treningih (10 od 20) ali pa odmore v šoli za druženje s sošolkami (8 od 20). Dekleta so v svojih odgovorih poudarjala, da so imela s sotekmovalkami dobre medsebojne odnose. Glede na to, da so veliko časa preživela v športnem okolju in družbi sotekmovalk, so dobri prijateljski odnosi olajšali naporne treninge in potovanja. Vse udeleženske so se v času svoje športne kariere redno šolale, večina (16) jih je že obiskovala srednjo šolo. V šoli so imele status športnika (14 od 20) ali pa so obiskovale športni razred (5 od 20), ki jim je omogočal časovno prilagajanje šole in športa. Udeleženske so bile v času svoje kariere v veliki meri deležne tudi podpore staršev. Kar 18 od 20 udeleženk je poročalo o razumevanju in podpori staršev na njihovi športni poti. Starši so jih v večini podpirali, vzpodbujali in motivirali za nadaljnji trening. Velikokrat je bila pomoč tudi finančna, saj je bilo treba plačati treninge in velikokrat tudi stroške tekmovanj. Vse udeleženske so v svojih odgovorih poudarile pozitivne značilnosti ukvarjanja s športom. Med te so uvrščale veliko tekmovanj, spoznavanje sveta in ljudi. Pozitivne strani so tudi užitek in doživetja na treningih, tekmovanjih in na pripravah, spoznavanje novih prijateljic. Šport naj bi po mnenju udeleženk pozitivno vplival na oblikovanje delovnih navad. Med najpogostejše pomanjkljivosti so uvrstile napornost treningov in odpovedovanje ter malo druženja z vrstniki (15 od 20), saj so večino časa namenile športnemu udejstvovanju. Udeleženske so med pomanjkljivosti športa uvrstile tudi poškodbe (5 od 20). Mlade športnice se zavedajo, da so poškodbe sestavni del športa, vendar lahko težke ali pogoste poškodbe pomembno vplivajo na potek športne kariere. Med pomanjkljivosti športa po mnenju 7 udeleženk sodi tudi slaba organiziranost športa in slabi odnosi med sotekmovalkami in trenerji.

Mladim šport veliko pomeni, zato je z vidika priprave ustreznih vadbenih programov za mlade vsekakor koristno poznavanje motivov, na osnovi katerih se odločajo za organizirano klubsko športno dejavnost. Številne študije kažejo, da sta zabava in druženje mladim veliko pomembnejša razloga za vključevanje v športne klube kot želja po dokazovanju na tekmovanjih in tekmovalni uspeh (Brettschneider in Sack, 1996; White in Rowe, 1996; Martens, 1988 v Škof, 2007). Prav tako mladim zelo veliko pomeni tudi razvoj športnih znanj (obvladovanje novih športnih veščin) in pridobivanje telesne kondicije. Bačanac (2005) navaja, da so srbski mladini za vključitev v šport najpomembnejši naslednji motivi: želja po znanju posamezne športne veščine (učenje in izpopolnjevanje znanja), sprostitvev in zabava, druženje/nova poznanstva, razburljivost in izziv, želja po uspehu, zmagi, pridobivanje kondicije in tekmovanja.

Šalej (2009) je v raziskavo za svoje diplomsko delo vključil 60 dijakov (30 športnikov in 30 nešportnikov), starih med 15 in 16 let. Osredotočila se bom le na rezultate, ki so povezani s športniki in se nanašajo na tematiko moje diplomske naloge. Mladim športnikom je poleg njihovega uspeha pomemben tudi uspeh klubskega prijatelja/sotekmovalca, saj veliko časa preživijo skupaj na treningih, tekmovanjih in potovanjih in tako spodbujajo drug drugega. Športno aktivni mladostniki dobro usklajujejo svoje obveznosti, v kar jih prisili točno določen urnik, ki ga morajo zaradi športnih aktivnosti skrbno načrtovati in se ga držati. Ukvarjanje s športom jih samodisciplinira, dobro se zavedajo, da je za uspeh potrebno trdo delati in se odreči marsikateri prijetnejši stvari, zato na prvo mesto postavljajo treninge in šolo. Vendar se ob dobro organiziranem času najde čas tudi za zabavo, prijatelje in druge stvari. Telesna aktivnost športnikom pomeni veselje in jo radi opravljajo, saj se zavedajo, da je ukvarjanje s športom zdravo in koristi zdravju. Športnikom zelo veliko pomeni, če jih na tekmovanjih spremljajo starši, jih vzpodbujajo, jim stojijo ob strani in se z njimi veselijo uspehov. Podpora staršev je pomembna tudi, ko otrok ne doseže dobrega rezultata.

Športne panoge z zgodnjim vrhom, kjer je poudarjen zgodnji izbor in večji obseg vadbe, pa zahtevajo usklajevanje šolskih obveznosti z zahtevami športne vadbe in tekmovanj že v osnovni šoli. Upoštevanje takšne drugačnosti in iz tega izhajajočih posebnih potreb nekaterih učencev so eden ključnih elementov uspešne organizacije športnikovega pouka že v tem šolskem obdobju. V raziskavi Juraka, Kovačeve in Strela (2003) so na vzorcu 86 perspektivnih športnikov, od katerih jih je imelo 37 % status perspektivnega športnika, analizirali njihovo usklajevanje učnih in športnih obveznosti v osnovni šoli. Ugotovili so, da slovenski perspektivni športniki v času osnovnošolskega izobraževanja niso imeli težav z usklajevanjem svoji šolskih in športnih obveznosti, največ pa so izkoriščali naslednji dve ugodnosti: večja odsotnost od pouka in napovedano spraševanje (Jurak idr., 2003).

Eden ključnih elementov uspešne organizacije športnikovega pouka v srednji šoli pa je upoštevanje športnikove obremenjenosti na dveh področjih (Brettschneider, 1999 v Jurak idr., 2003); drugačnost (Horvat, Zupančič, 1995 v Jurak idr., 2003) in iz tega izhajajočih posebnih potrebah. Šola in celotna družba naj bi zaščitila in upoštevala avtonomijo mladih športnikov z vsemi njihovimi različnimi zmožnostmi, za kar v Sloveniji obstajajo tudi primerne sistemske rešitve: zakonodajno opredeljeno prilagajanje šolskih obveznosti, organizacija športnih oddelkov, panožne športne šole nacionalnega pomena, sofinanciranje spremljanja ustreznosti procesa treninga, štipendiranje nadarjenih športnikov in nadstandardno zdravstveno zavarovanje. Jurak, Kovačeva, Strel in Starc (2003) so v raziskavi, kamor je bil vključen prav tako vzorec 86 merjencev, analizirali usklajevanje učnih in športnih obveznosti v srednji šoli. Dijaki so večinoma (89,3 %) usklajevali svoje šolske in športne obveznosti s pomočjo statusa dijaka športnika. Več kot tretjina (38,7 %) dijakov s statusom športnika je imela tudi pogodbo s šolo o usklajevanju šolskih in učnih obveznosti. Ugotovljeno je bilo, da slovenski dijaki športniki dobro usklajujejo svoje šolske in športne obveznosti in da se tudi v srednji šoli največ poslužujejo ugodnosti napovedanega spraševanja in večje odsotnosti od pouka.

Švedska športna federacija (v Engström, 2011) je naredila longitudinalno študijo na nacionalni ravni, v katero so bili vključeni dijaki švedskih športnih gimnazij. Ugotovljeno je bilo, da so bili šolski urniki in prilagajanje obveznosti na začetku šolanja manj prilagodljivi, športniki so imeli občutek, da jim trening vzame preveč časa, da bi lahko bili osredotočeni na šolo oz. obratno, da šola vzame preveč časa in zaradi tega trpi njihov šport, kar je tudi glavni problem v času

šolanja na gimnaziji. Navajajo tudi, da je težko nadoknaditi zamujeno v šoli, ker so pogosto odsotni zaradi treningov in tekem. Gustavsson, Kentää, Hassmén, Lundqvist (2007 v Engström, 2011) so v svoji raziskavi ugotovili, da se večina športnikov dijakov počuti v redu, 1–9 % pa kaže znake pregorelosti in pretreniranosti. Vendar so to športniki, ki so zelo motivirani, ambiciozni in v večini zelo uspešni. Gaston-Gayles (2004 v Engström, 2011) in Lorenzen in Lucas (2003 v Engström, 2011) pa navajajo, da športnikom zaradi pritiskov dvojne kariere in posledično pomanjkanja prostega časa ostane malo časa za socialno interakcijo. Wylleman, Reints, Wanters in Beyens (2007b v Engström, 2011) v svoji raziskavi navajajo, da so mladi talentirani plavalci na prehodu v srednjo šolo največ sprememb občutili na izobraževalni ravni, kjer navajajo pomoč tutorjev, ter v aktivnostih po šoli in v domačem okolju, kar je za njih predstavljalo največji izziv prilagajanja. Teniški igralci pa največ sprememb navajajo v intenzivnosti in količini treningov, največji izziv pa jim je predstavljalo usklajevanje šole in športa.

Kako dobro športnik združuje šolo, šport in ostale aktivnosti, je verjetno odvisno od okolja, ki ga obdaja (podpora staršev, trenerjev, učiteljev, klubov) (Petitpas idr., 1997 v Engström, 2011). Wylleman, Reints in Dom (2007a v Engström, 2011) so ugotovili, da sta se komunikacija in odnos med trenerjem in športnikom v času kariere spreminjala. V fazah razvoja so bili odnosi tesnejši, trenerji so jim nudili več podpore, športniki pa so jim bolj zaupali. Keegan, Spray, Harwood in Lavalley (2010 v Engström, 2011) so ugotovili, da trener vpliva na športnikovo motivacijo z napotki in povratnimi informacijami, starši pa s podporo. Starši, ki so kritični, preveč zagnani in poudarjajo zmago, negativno vplivajo na športnikov razvoj (Lauer idr., 2010 v Engström, 2011).

Namen raziskave Engströmove (2011) je bil pridobiti razumevanje prehodov športnikov na športno gimnazijo, cilji raziskave pa so bili povezani tudi z značilnostmi dvojne kariere. Udeleženi je bilo 91 športnikov iz Malmö športnih gimnazij na Švedskem, starih med 15 in 17 let. Med drugimi je bil uporabljen tudi model, ki pojasnjuje različne faze športnika v času njegovega izobraževanja in športnega udejstvovanja in vzporedno opisuje faze v njegovem psihosocialnem in psihološkem razvoju. Povzela bom nekaj bistvenih ugotovitev. Športniki dijaki se morajo, če želijo imeti uspešno dvojno kariero, dobro prilagoditi na štirih pomembnih življenjskih področjih: športno področje (nove športne zahteve, prestopi v višje kategorije), psihološko (značilnosti mladostniškega obdobja), psihosocialno (vrstniki, sotekmovalci, ...) in izobraževalno področje (zahteve v zvezi s šolo). Športniki so od svoje družine največ podpore čutili na treh življenjskih področjih: šola, šport in privatno življenje, pri čemer so največ pritiska iz njihove strani čutili na področju šole in privatnega življenja. Od trenerja so podporo in pritisk hkrati čutili na športnem področju, od prijateljev pa na področju šole in privatnega življenja. Na športnike so pritiskali tudi učitelji, v športu pa sotekmovalci. Športnikovi osebni »viri« so lastna pričakovanja na področju šole in športa, v športu tudi motivacija, v zasebnem življenju pa trenutno zdravstveno stanje in komunikacijske sposobnosti. Športniki so največ stresa občutili na področju šole in dela, ki je povezano s šolo, največja potreba po podpori pa se je pokazala na področju rehabilitacije po poškodbi in počitku po napornih treningih. Športniki so menili, da so tekmovanja in družina tista področja, na katera so najbolj navajeni/prilagojeni, pri čemer sta šport in družina tudi najbolj pomembna v njihovem življenju in so z omenjenima področjema tudi najbolj zadovoljni.

## 6 CILJI IN HIPOTEZE

### 6.1 CILJI

Cilj 1: Ugotoviti značilnosti razvojne stopnje športne kariere za športnice, ki se ukvarjajo s športnimi panogami, za katere je značilen zgodnji vrh.

Cilj 2: Ugotoviti značilnosti dvojne kariere perspektivnih športnic, ki se ukvarjajo s športnimi panogami, za katere je značilen zgodnji vrh.

Cilj 3: Ugotoviti dejavnike, ki olajšujejo in/ali otežujejo usklajevanje šolanja in športa mladih perspektivnih športnic iz panog z zgodnjim vrhom.

### 6.2 HIPOTEZE

Hipoteza 1: Razvojna stopnja športne kariere v panogah, za katere je značilen zgodnji vrh, se zaradi specifičnih razvojno-psiholoških dejavnikov vsebinsko razlikuje od splošnih opredelitev te stopnje.

Hipoteza 2: Športnice opredeljujejo razvojno stopnjo športne kariere v terminih holističnega modela razvoja športne kariere.

Hipoteza 3: Na usklajevanje šolanja in športa (dvojna kariera) vplivajo tudi značilnosti športne panoge.

Hipoteza 4: Športnice navajajo nekatere specifične dejavnike, ki vplivajo na dvojno kariero.

## **7 METODE DELA**

### **7.1 PREIZKUŠANCI**

Intervjuvali smo 15 športnic, ki so na seznamu kategoriziranih športnikov Olimpijskega komiteja Slovenije (Seznam kategoriziranih športnikov, 2015) in se ukvarjajo s športom z zgodnjim vrhom (moderna tekmovalni ples, n=7; latinsko ameriški in standardni plesi, n=1; ritmična gimnastika, n=2; športna gimnastika, n=5). V času izvedbe intervjuja so bile vključene v redni izobraževalni program (osnovna šola, n=2; srednja šola, n=13) in so stare med 13 in 16 let (povprečna starost 15 let).

### **7.2 PRIPOMOČKI**

Pri zbiranju podatkov smo uporabili intervju o značilnosti razvojne stopnje športne kariere avtorice Janje Tekavc (2015). Polstrukturirani intervju zajema vprašanja iz športnega, psihološkega, psiho-socialnega, izobraževalnega in finančnega področja.

### **7.3 POSTOPEK**

Glede na to, da so vse športnice mladoletne, so bili naš prvi stik starši, ki so podpisali soglasje o sodelovanju njihovega otroka v raziskavi za diplomsko delo. Nato smo se z vsako športnico osebno dobili in ji pojasnili, kaj je namen naše študije, kako bo potekal intervju, da so vsi podatki strogo zaupni, da ni nobenih pravih ali napačnih odgovorov. Intervjuji so trajali od 16 do 39 minut in smo jih ob predhodnem dovoljenju športnic posneli na telefon. Nato smo intervju pretipkali.

## 8 REZULTATI

### 8.1 ŠPORTNO PODROČJE

Vse udeleženke v raziskavi se redno udeležujejo tekem na državni in mednarodni ravni, kjer med svoje največje dosežke štejejo uvrstitev med najboljše 3 na državni ravni, osem izmed 15 udeleženk pa tudi uvrstitev med najboljše 3 na mednarodni ravni. Sedem deklet pa kot dosežek ocenjuje že samo uvrstitev na pomembne mednarodne tekme. V športni gimnastiki specifičen trening predstavlja delo na različnih orodjih (gred, dvovišinska bradlja, preskok in parter), učenje novih elementov in izpopolnjevanje le-teh, v ritmični gimnastiki delo z rekviziti (kolebnica, obroč, trak, žoga, kiji), učenje elementov in povezovanje le-teh ob spremljavi glasbe ter v plesu sestavljanje koreografij in njihovo izpopolnjevanje ter preplesavanje. Štiri dekleta ne navajajo nobenih razlik v specifičnem treningu glede na preteklo sezono, ostala pa navajajo, da so treningi daljši, zahtevnejši, elementi oz. koreografije so težje, uspešnost treninga je pogojena z več uspešno izvedenimi vajami oz. koreografijami, tudi količinsko je treningov več. V vseh treh športnih panogah je pomembna moč, vzdržljivost in gibljivost. Šest deklet navaja, da v treningih moči, vzdržljivosti in gibljivosti ni nobenih razlik glede na preteklo sezono, štiri v preteklih sezonah sploh niso imela takšnega treninga, tako da je to za njih novost, za ostale pa je razlika predvsem v tem, da sedaj delajo več različnih vaj in ponovitev posamezne vaje za omenjene motorične sposobnosti. Štirinajst deklet je s svojimi treningi zadovoljnih, le ena v času intervjuja ni bila, ker je bila poškodovana. Osem deklet na treningih ne pogreša ničesar, ostala pa bi si želela več treningov kondicije, več vaj za stabilizacijo, ravnotežje, da bi bili treningi daljši, eno dekle pa si želi na treningih več zabave in sproščenosti. Pozitivne strani treninga so druženje in družba oz. prijatelji na treningih, novo znanje in napredek, dobra priprava na tekmo, sprostitiv in užitek, skrb za telo in dobro počutje. Negativne strani treninga pa so poškodbe, dnevi, ko ti ne gre najbolje, utrujenost, pomanjkanje prostega časa in časa za učenje. Sedem deklet bi si želelo več počitka, saj so včasih preutrujena in jim primanjkuje spanja. Drugače pa za dekleta počitek predstavlja predvsem spanje in čas, ko se učijo, delajo nalogo. Sprostijo se tudi ob gledanju televizije, poslušanju glasbe, ležanju, branju, na sprehodih in v družbi prijateljev. Eno dekle za prihodnost nima ciljev, deset jih kot svoj cilj našteva čim boljše rezultate na prihajajočih domačih in tujih tekmah, dve si želita napredka in dve, da se po poškodbi čim prej vrmeta v formo. Cilji njihovih trenerjev so povezani predvsem s čim boljšimi uvrstitvami na tekmah ter napredkom in željo uživanja v športu, s katerim se ukvarjajo. Štiri dekleta pa se s trenerjem ne pogovarjajo o ciljih, tako da ne vedo, kakšni so cilji njihovih trenerjev. Ritmični gimnastičarki pri svojem športnem udejstvovanju prejemata strokovno podporo v obliki dodatnih treningov baleta, ostale ne prejemajo nobene strokovne podpore. Športnice menijo, da njihov telesni razvoj na noben način ne vpliva na njihov šport. Štiri športnice na svoji športni poti še niso imele izkušnje s poškodbami, pet pa je moralo zaradi poškodbe izpustiti eno ali več tekem, s čimer so se poskusile čim hitreje sprizniti in čim manj obremenjevati, saj je to sestavni del športa. Športnice s poškodbo so počivale od 1 do 8 mesecev, nato so postopoma začele trenirati. Ostala dekleta so imela manjše poškodbe, ki pa niso bistveno vplivale na njihov trening.

## 8.2 PSIHOLOŠKO PODROČJE

Štirinajst intervjuvanih športnic pravi, da so vztrajne, potrpežljive in disciplinirane. To se kaže v tem, da pridno trenirajo, vztrajajo pri osvajanju novih znanj oz. elementov, so uspešne v športu in šoli, imajo delovne navade, stremijo k uresničevanju zastavljenih ciljev, ne odnehajo in vztrajajo kljub neuspehu. Le ena meni, da je premalo vztrajna, potrpežljiva, prehitro obupa, ko ji ne gre, in je premalo disciplinirana. Na vprašanje o svojih osebnostnih lastnostih so najpogosteje odgovorile, da so prijazne in vesele, rade pomagajo drugim, so komunikativne, trmaste, marljive in delavne, se tudi hitro razjezijo. Ena športnica je izpostavila tekmovalnost, kar je tudi vir njene motivacije za šport, saj se vedno primerja in hoče biti najboljša. Glavni motiv za ukvarjanje s športom je pri desetih puncih ljubezen do svojega športa, v katerem uživajo in brez katerega si ne predstavljajo svojega življenja. Štiri punce so izpostavile tudi skrb za svoje telo in dobro počutje. Petim dekletom motivacijo predstavljajo tudi tekme, dosežki in napredek. Tri dekleta so izpostavila, da jih motivirajo vzorniki, ki so že veliko dosegli v njihovem športu in dokazali, da je mogoče uspeti, da si lahko drugačen in izstopaš. Eno dekle pa je izpostavilo svojo skupino, s katero skupaj trenirajo in se podpirajo, kar ji predstavlja glavno motivacijo. Vsa dekleta se strinjajo, da je ukvarjanje s športom zabavno, viri zabave so predvsem tekmovanja in poti na tekmovanja, kjer je veliko druženja ter tudi druženje na samih treningih. Tri dekleta menijo, da je zabavno tudi učenje novih elementov in gibov. V športu pa je prisotno tudi nezadovoljstvo. Dve dekleti menita, da nezadovoljstvo predstavlja poškodbe, prav tako dve, da je možno nezadovoljstvo, ko ti ne gre na treningih, tekmah in ne dosežeš zadanega cilja. Tri dekleta kot nezadovoljstvo navajajo utrujenost zaradi napornih treningov, dve plesalki modernih plesov pa sta izpostavili krivičnost sodnikov na tekmah. Štiri izmed petnajstih intervjuvanih deklet menijo, da v športu ni nezadovoljstva. Največji stres enajstim intervjuvanim športnicam od petnajstih predstavljajo tekmovanja, kjer se soočajo z živčnostjo in tudi strahom pred neuspehom, pet pa jih je izpostavilo, da je stresno usklajevanje športa in šole, ker jim velikokrat primanjkuje časa. S stresom se tri športnice soočajo tako, da se umirijo in čim bolj sprostijo, štiri dekleta si rečejo, da bo bolje, da je le šport in imajo še dovolj priložnosti za izboljšanje, tri pa so izpostavila, da jim pomaga pogovor s starši in trenerji, ki jih spodbudijo. Sedem deklet je izpostavilo, da so največji pritiski v športu pričakovanja drugih; predvsem trenerja na treningih in tekmah pa tudi staršev. Eno dekle je obremenjeno z mislijo, da starši veliko vlagajo v njen šport, predvsem finančno, in jim želi to povrniti z dobrimi rezultati, ki so logična posledica trdega dela in truda na treningih. S pritiskom drugih se soočajo tako, da se pogovorijo, premislijo o svojih pričakovanjih, željah in se trudijo po svojih najboljših močeh. Dvema športnicama pritisk predstavlja obranitev naslova na tekmah, kjer eni pomaga pogovor s trenerjem in njegovi napotki, druga pa se s tem ne obremenjuje, saj se zaveda, da vedno lahko še kaj izboljša. Kot pritisk dve dekleti dojemata tudi konkurenco in se s tem poskušata čim manj obremenjevati in čim bolje trenirati. Tri dekleta se v športu ne soočajo s kakršnimkoli pritiski. Vsa intervjuvana dekleta imajo vnaprej določen urnik šole in treningov, tako da vedo, kdaj in koliko časa bodo namenila šoli in treningom, preostali čas pa si razporejajo sprti in ga namenijo učenju, druženju ali počitku. Temu je prilagojen tudi njihov življenjski slog, kjer se vse vrti okoli šole in treningov, osem deklet pa omenja tudi pomen zdravega prehranjevanja. Štiri od petnajstih deklet že ima izkušnjo s psihologom v obliki predavanja ali pogovora, vendar nobena z njim ni dolgoročno sodelovala.

### 8.3 PSIHO-SOCIALNO PODROČJE

Kot pomembne osebe v svojem življenju so vse navedle starše, ker jih podpirajo tako psihično kot finančno, jih spodbujajo, razumejo, jim stojijo ob strani, pomagajo z nasveti, si medsebojno zaupajo, jim omogočajo ukvarjanje s športom, jih vozijo na treninge in tekme. Osmim dekletom je pomemben trener in enajstim dekletom prijatelji. Ko smo dekleta spraševali o prijateljih, so navedle, da se s prijatelji razumejo, imajo dobre odnose, se ne prepirajo, pomembni so za druženje, pogovor, ker jih podpirajo, spodbujajo, jim lahko zaupajo. Večino prijateljev razume, da imajo treninge in manj časa za druženje, štiri športnice so navedle, da se prijatelji včasih čudijo, kako imajo toliko volje, kako se jim ljubi ves svoj prosti čas posvetiti treningom, dve pa, da so nekateri prijatelji včasih tudi ljubosumni in jim ne privoščijo uspeha v športu. Drugače športnice navajajo, da imajo od svojih prijateljev dovolj podpore, le ena si želi več razumevanja tudi s strani tistih, ki se sicer ne ukvarjajo s športom. Štirinajst udeleženk navaja, da imajo s svojimi trenerji dober odnos, se razumejo in menijo, da so pomembni na njihovi športni poti, saj jih usmerjajo, podpirajo, spodbujajo, jih veliko naučijo, le ena je navedla, da ji trenerka premalo pomaga, se premalo zanima za njo, je hladnokrvna in si želi, da bi bila tudi več na njenih tekmah. Dve dekleti svoja trenerja opisujeta kot stroga, štiri pa kot svojo drugo mamo oz. očeta, saj veliko časa preživijo skupaj, se pogovarjajo tudi o drugih stvareh ne le športu in jih spodbujajo. Osem deklet meni, da so njihovi trenerji pomembne osebe v njihovem življenju, saj so tudi prijatelji in si zaupajo. 4 od 15 punc imajo fante, ki jih podpirajo in razumejo, da imajo zaradi športa manj prostega časa. 14 od 15 deklet navaja, da imajo z ostalimi športniki v ekipi oz. klubu dobre odnose, se razumejo, podpirajo, pomembni so za druženje na treningih in spodbudo na tekmah. Dve dekleti navajata, da je včasih prisotno tudi ljubosumje, govorjenje za hrbtom in neiskrenost. Ena izmed deklet pa ni zadovoljna z odnosi z ostalimi v klubu, ker meni, da se ne podpirajo in govorijo za hrbtom. Ob vprašanju, kako dekleta dojemajo svoje socialne sposobnosti, jih je 12 odgovorilo, da so komunikativna, zgovorna, nimajo težav pri navezovanju stikov, vključevanju v družbo, tri pa menijo da so bolj zadržana, tiha, sramežljiva in manj družabna. Devet od 15 intervjuvanih deklet je imelo tudi že izkušnje z mediji, 2 sta imeli intervju za televizijo, sedem pa jih je nastopalo v oddaji.

### 8.4 IZOBRAŽEVALNO PODROČJE

V času intervjujev sta bili 2 od 15 udeleženk vključeni v redni izobraževalni program osnovne šole, 9 na prehodu iz osnovne šole v srednjo šolo, tako da je bila srednja šola za njih novost, in 4 že nekaj časa vključene v redni izobraževalni program srednje šole. 12 od 15 deklet obiskuje gimnazijo, od tega je 5 deklet v športnem oddelku. Eno dekle se je odločilo za poklicno srednjo šolo, in sicer frizersko, ker si je to želelo že dolgo in bi rado uspelo kot frizerka. Med najpogostejšimi vzroki za vpis na gimnazijo so splošno pridobljeno znanje in matura, ki omogoča več možnosti pri izbiri nadaljnjega študija, saj večina udeleženk še ne ve, kaj bi bile rade po poklicu, čeprav tri od udeleženk kot slabost gimnazije navajajo, da je zahtevna in je veliko učenja, testov, dve pa, da po zaključku nimaš poklica. Udeleženke, ki so



vkjučene v športne programe, kot prednosti navajajo, da imajo več ur športne vzgoje, ki jih lahko izkoristijo za svoj trening, napovedane imajo datume spraševanja in testov, imajo svoje koordinatorje za komunikacijo s profesorji, kar jim omogoči lažje usklajevanje šole in športa. Petim dekletom (osnovna šola, n=2 in srednja šola, ne športni oddelek, n=3) pri usklajevanju šole in športa pomaga status športnika, ki omogoča vnaprej dogovorjeno spraševanje in teste. Ena izmed udeleženk, ki obiskuje športni oddelek, kot slabost navaja, da so športniki preveč ločeni od ostalih gimnazijcev in se med sabo ne družijo. Kot prednosti usklajevanja šole in športa osem športnic navaja, da jih to spodbudi k večji organiziranosti, točno vedo, kdaj imajo čas za šolo, učenje, treninge in ne odlašajo z delom. Trinajst od petnajstih športnic navaja, da zaenkrat nimajo težav pri usklajevanju šole in športa, dvema pa je to kar težavno, ker zaradi športa pogosto manjkata pri pouku in je težje vse nadoknaditi. Sedem športnic kot slabost usklajevanja navaja pomanjkanje časa za učenje, učiti se morajo pozno zvečer, zaradi česar premalo spijo in imajo pomanjkanje prostega časa in časa za druženje. Štirinajst športnic navaja, da je izobrazba pomembna, od tega 7 športnic, da je zelo pomembna. Želijo si čim boljšo izobrazbo, uspešno zaključiti osnovno oz. srednjo šolo ter nadaljevati na gimnaziji oz. fakulteti, da bodo potem lahko izbrale želen poklic. Tri športnice se zavedajo, da ne bodo mogle živeti od športa, zato se trudijo tudi v šoli. Le ena navaja, da ne razmišlja o izobrazbi, ker želi uspeti v plesu, ki bo njena kariera in poklic. Največjo podporo pri izobraževanju jim nudijo starši, dve športnici sta navedli, da tudi trener, tri so navedle tudi prijatelje in ena učitelje. Ena od športnic bi si želela, da bi se tudi trener zanimal za šolo.

## 8.5 FINANČNO PODROČJE

Vse športnice pri športu finančno podpirajo starši, dve izmed petnajstih pa imata tudi sponzorje, kjer od podjetji prejemata finančno podporo.

## 9 RAZPRAVA

Na podlagi pridobljenih rezultatov smo potrdili hipotezo 1. Športnice so v povprečju mlajše kot športniki, ki so sicer na tej stopnji, saj se športnice ukvarjajo s športi, za katere je značilen zgoden vrh kariere. Potrdili smo tudi hipotezo 2, saj športnice navajajo tipične značilnosti druge in tretje stopnje razvoja športne kariere. Športnice so vključene v resnejše oblike treninga, razvoj je usmerjen k učenju in izpopolnjevanju športnih veščin ter na športnikove reakcije v specifičnih situacijah (pomembna tekmovanja), njihov vrednostni sistem pa je v večji meri skladen s pričakovanji in zahtevami športnega okolja, kjer so športu podrejena tudi ostala področja njihovih življenj. Značilnosti same športne panoge vplivajo na usklajevanje šolanja in športa, zato smo potrdili hipotezo 3. Športnice navajajo, da veliko časa namenijo treningom in pripravam na pomembna tekmovanja, zato morajo biti dobro zorganizirane, da lahko usklajujejo šolo in šport. Potrdili smo tudi hipotezo 4, saj športnice navajajo nekatere specifične dejavnike, ki vplivajo na dvojno kariero, in sicer: njihovo življenje se vrti predvsem okrog treningov in šole, imajo zastavljene cilje tako na športnem področju, kjer si želijo čim boljših uvrstitev na tekmovanjih, kot tudi na izobraževalnem področju, saj je za njih izobrazba pomembna in želijo uspešno zaključiti osnovno oz. srednjo šolo in nadaljevati izobraževanje na srednji šoli oz. fakulteti. Usklajevanje šole in športa od njih zahteva dobro organiziranost, k čemur pripomorejo vnaprej določeni urniki treningov in šole, pri usklajevanju jim je v pomoč tudi status športnika oz. so vključene v športne programe, sicer pa so pogosto utrujene, primanjkuje jim prostega časa in časa za učenje.

V primerjavi naše raziskave z dosedanjimi raziskavami smo ugotovili naslednje. Fišerjeva (2007) je ugotovila, da športnice svoje življenje prilagajajo predvsem športu in treningom, prostega časa imajo zelo malo, zato jim druženje predstavlja predvsem treningi in šola. Gaston-Gayles (2004 v Engström, 2011) in Lorenzen in Lucas (2003 v Engström, 2011) navajajo, da športnikom zaradi pritiskov dvojne kariere in posledično pomanjkanja prostega časa ostane malo časa za socialno interakcijo, kar navajajo tudi športnice, ki so bile udeležene v naši raziskavi, saj je njihov življenjski slog podrejen športu in šoli, primanjkuje jim prosti čas za druženje in sprostitev. Druženje jim predstavlja treningi, poti na tekme in sama tekmovanja, kar so tudi največji viri zabave v njihovem športu. Fišerjeva (2007) navaja, da so pomembni dobri prijateljski odnosi znotraj kluba/ekipe, kar jim olajša naporne treninge in poti na tekmovanja. V naši raziskavi dekleta navajajo, da imajo z ostalimi športniki v klubu/ekipi dobre odnose, se razumejo, podpirajo in so pomembni za druženja na treningih in spodbudo na tekmah. Šalej (2009) navaja, da je mladim športnikom poleg lastnega uspeha pomemben tudi uspeh klubskega prijatelja, saj veliko časa preživijo skupaj na treningih, tekmovanjih in potovanjih in tako spodbujajo drug drugega. Prav tako navaja, da športniki na prvo mesto postavljajo treninge in šolo.

Na športnikovi poti je zelo pomembna podpora staršev (Fišer, 2007; Šalej 2009; Engström, 2011). 18 od 20 udeleženk v raziskavi Fišerjeve (2007) je poročalo o razumevanju in podpori staršev na njihovi športni poti. Starši so jih v večini podpirali, vzpodbujali in motivirali za nadaljnji trening, velikokrat pa je bila pomoč tudi finančna, saj je bilo potrebno plačati treninge in stroške tekmovanj. Šalej (2009) navaja, da športnikom zelo veliko pomeni, če jih na tekmovanjih spremljajo starši, jih vzpodbujajo, jim stojijo ob strani in se z njimi veselijo uspehov, pomembni pa so tudi ob neuspehih. Engströмова (2011) pa navaja da je podpora

staršev pomembna na področju šole, športa in zasebnega življenja. Vse športnice v naši raziskavi navajajo, da so pomembne osebe v njihovem življenju prav starši, ki jih podpirajo psihično in finančno, jih spodbujajo, razumejo, jim stojijo ob strani, pomagajo z nasveti, si zaupajo, jim omogočajo ukvarjanje s športom, jih vozijo na treninge in tekme. Pomembni so tudi prijatelji in trener, s katerimi imajo dobre odnose, se razumejo in menijo, da so pomembni na njihovi športni poti, saj jih usmerjajo, podpirajo, spodbujajo in jih veliko naučijo. Trenerji so pomembne osebe v njihovem življenju, saj so tudi prijatelji in si zaupajo, Engströmova (2011) pa navaja, da so trenerji pomembni le na športnem področju. Keegan, Spray, Harwood in Lavallee (2010 v Engström, 2011) so ugotovili, da trener vpliva na športnikovo motivacijo z napotki in povratnimi informacijami.

Ukvarjanje s športom predstavlja pozitivne in negativne strani. Fišerjeva (2007) med pozitivnimi navaja veliko tekmovanj, spoznavanje sveta in ljudi, užitek in doživetje na treningih, tekmovanjih in pripravah. V naši raziskavi so športnice izpostavile predvsem druženje in družbo oz. prijatelje na treningih, sprostitvev, skrb za telo in dobro počutje, pozitivne strani so tudi novo znanje in napredek. Med negativnimi stranmi pa je Fišerjeva izpostavila napornost treningov in odpovedovanje ter malo druženja z vrstniki (15 od 20), ter tudi poškodbe (5 od 20), čeprav se športnice zavedajo, da so le-te sestavni del športa. Med negativne strani 7 udeleženk navaja tudi slabo organiziranost športa in slabe odnose med sotekmovalkami in trenerji. Negativne strani v naši raziskavi predstavljajo predvsem poškodbe, dnevi, ko ti ne gre najbolje, utrujenost, pomanjkanje prostega časa in časa za učenje.

Številne študije kažejo, da sta zabava in druženje mladim veliko pomembnejša razloga za vključevanje v športne klube kot želja po dokazovanju na tekmovanjih in tekmovalni uspeh (Brettschneider in Sack, 1996; White in Rowe, 1996; Martens, 1988 v Škof, 2007). Prav tako mladim zelo veliko pomeni tudi razvoj športnih znanj (obvladovanje novih športnih veščin) in pridobivanje telesne kondicije, idr. Bačanac (2005) navaja, da so srbski mladini za vključitev v šport najpomembnejši naslednji motivi: želja po znanju posamezne športne veščine (učenje in izpopolnjevanje znanja), sprostitvev in zabava, druženje/nova poznanstva, razburljivost in izziv, želja po uspehu, zmagi, pridobivanje kondicije in tekmovanja. Glavni motiv za ukvarjanje s športom v naši raziskavi je ljubezen do športa, v katerem športnice uživajo in brez katerega si ne predstavljajo svojega življenja. Štiri dekleta so izpostavila tudi skrb za telo in dobro počutje, pet pa dosežke in napredek.

Pomembno področje mladih športnic je usklajevanje šole in športa, pri čemer jim pomaga status športnika oz. vključitev v športne oddelke (Fišer, 2007; Jurak, Kovač in Strel, 2003; Jurak, Kovač. Strel in Starc, 2003). Jurak idr. (2003) so ugotovili da slovenski perspektivni športniki v času osnovnošolskega in srednješolskega izobraževanja niso imeli težav z usklajevanjem svojih šolskih in športnih obveznosti, največ pa so izkoriščali večjo odsotnost od pouka in napovedano spraševanje, kar navajajo tudi udeleženske v naši raziskavi.

## 10 VIRI

- Cecić Erpič, S. (2002). *Konec športne kariere*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Cecić Erpič, S. (2007). *Psihosocialni razvoj v obdobju poznega otroštva in mladostništva*. V Škof, B. (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 72-87). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.
- Engström, C. (2011). *Dual career for student-athletes: A longitudinal study of adaptation during the first six months at the sport gymnasium in Sweden*. Lund University.
- Fišer, P. (2007). *Konec kariere mladih vrhunskih športnikov*. *Psihološka obzorja*, 16(4), 65-76
- Jurak, G., Kovač M., in Strl J. (2005). *Usklajevanje šolskih športnih obveznosti nadarjenih športnikov v osnovni šoli*. V Jurak, G. (ur.). *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu* (str. 114-128). Ljubljana: Fakulteta za šport-Inštitut za kineziologijo.
- Jurak, G., Kovač M., Strl J. in Starc, G. (2005). *Učne možnosti perspektivnih športnikov v srednji šoli*. V Jurak, G. (ur.). *Športno nadarjeni otroci in mladina v slovenskem šolskem sistemu* (str. 129-147). Ljubljana: Fakulteta za šport-Inštitut za kineziologijo.
- Pravilnik o prilagajanju šolskih obveznosti (2015)*. Pridobljeno iz <https://www.uradni-list.si/1/content?id=17574>
- Seznam kategoriziranih športnikov (2015)*. Pridobljeno iz <http://www.olympic.si/sportna-kariera/registracija-in-kategorizacija/aktualni-seznam/seznam-kategoriziranih-sportnikov/>
- Šalej, R. (2009). *Šport in mladi-pogled na šport pri različno športno aktivnih mladostnikih (Diplomsko delo)*. Univerza v Mariboru. Pedagoška fakulteta-oddelek za športno treniranje.
- Škof, B. in Bačanac, L. (2007). *Značilnosti in pomen športa otrok*. V Škof, B. (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 38-63). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport-Inštitut za šport.
- Tekavc, J., Wylleman, P., & Erpič, S. C. (2015). *Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players*. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Zupančič, M. (2004). *Mladostništvo*. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. *Razvojna psihologija* (str. 510-632)