

## USMERJANJE OTROKA V TEKMOVALNI ŠPORT

Zorica Petrović, vzgojiteljica Vrtca Trnovo

### POVZETEK

Članek obravnava različne vidike vključevanja otroka v tekmovalni šport, pri čemer avtorica izpostavlja predvsem stičišča med športno stroko (trenerji, klubi, športni pedagogi), starši, vzgojno-izobraževalnimi ustanovami in otroci. Posebna pozornost je posvečena posledicam psihičnega pritiska na otroka ter odnosu med trenerji in starši. Izpostavljena je problematika vloge športa pri njegovem prehodu od vzgojnega sredstva do dela. Osrednji subjekt obravnave pa je otrok, ujet v navzkrižni konflikt interesov staršev, trenerjev in vedno bolj tekmovalne družbe.

**Ključne besede:** tekmovalni šport, psihični pritisk, otroci

## DIRECTING CHILDREN INTO COMPETITIVE SPORT

### ABSTRACT

The article deals with various aspects of involving a child in competitive sports. In particular, the author highlights junctures between professionals in competitive sports (coaches, clubs, sports pedagogues), parents, educational institutions and children. Special attention is paid to the consequences of psychological pressure on the child, and the relationship between trainers and parents. The problem of the role of sport in its transition from educational means to plain work is also addressed. The main subject of the article is a child, caught in a conflict of interest between parents, trainers in an increasingly competitive society.

**Key words:** competitive sports, psychological pressure, children

## UVOD

Poglavitna vloga športa je, da je otroku v užitek in zabavo. Pozitivni učinki športnega udejstvovanja so navadno vsaj na deklarativni ravni načeloma vsem dobro znani, a v vsej polnosti jih znajo izživeti predvsem otroci. Njihov vrednostni sistem namreč še ni povsem kontaminiran s tekmovalnostjo in storilnostjo, ki pa žal posegata v vzgojo in psihofizični razvoj vedno mlajših otrok. Na tem mestu je morda treba ponovno spomniti, kateri so sploh tisti dobri razlogi, zaradi katerih naj bi starši otroka vključili v šport: ker otrok tako gradi samozaupanje in samospoštovanje, se nauči spoštovati nasprotnika, razvija samodisciplino in samostojnost, si zastavi cilje in jih skuša doseči, se nauči učinkovito spoprijemati s stresom ter skozi šport ohranja ravnovesje duha in telesa (Barborič idr., 2018).

Pri usmerjanju otroka v tekmovalni šport ne moremo mimo trikotnika starši – trener – otrok. Vpisu otroka v klub navadno botruje želja staršev, da bi se njihov otrok gibalno udeleževal v stimulaturnem okolju in razvijal svoje motorične sposobnosti v okviru svojih zmožnosti. Neredko starši gojijo željo, da bi otrok uspel tam, kjer je njim spodletelo, kar dostikrat pomeni tudi sugestijo ukvarjanja z istim športom, ki so ga v mladosti trenirali sami. Nekateri starši pa vse do prehoda otrokovega treninga iz rekreativnega v tekmovalni del nimajo povsem jasne slike, kaj vse tekmovalni šport prinaša s seboj. Skozi proces pridobivanja informacij se rado zgodi, da starši začnejo posegati v delo trenerja in se vmešavati v politiko kluba. Vse to pa je dodaten dejavnik tveganja za negativni stres, ki ga otrok posledično doživlja. Trikotnik starši – trener – otrok je v nadaljevanju razčlenjen predvsem na pomen vpliva, ki ga imajo tako starši kot trener na otroka, pri čemer je namen članka predvsem ozavestiti in reducirati negativni pristop in spodbuditi pozitivnega (Barborič idr., 2018).

## VLOGA ŠPORTA PRI VZGOJI OTROK

Telesna aktivnost vsekakor pozitivno učinkuje na otrokovo duševnost in razvoj. Ključen je njegov razvoj zaupanja v lastne psihofizične sposobnosti. Odrasli pa smo tisti, ki otroku pomagamo razumeti pomen doseganja realno zastavljenih ciljev in ne le zmag. V kolikor se otrokova samopodoba

pozitivno gradi na športnem udejstvovanju, bo otrok z njim nadaljeval in ga umestil v svoj vrednostni sistem tudi v odrasli dobi. Enako, le da v negativno stran, deluje tudi športni neuspeh, če je le-ta prevladujoča konstanta v otrokovem doživljanju. Otrokov fizični in socialni jaz v športu sta tako v veliki meri odvisna od sporočil, ki mu jih pošiljajo zlasti starši in trener (Tušak in Faganel, 2004).

Kompenzacijska vloga športa je pomembna tudi pri dejstvu, da je dandanes pomembno izpolniti otrokove želje in ne potrebe. Koliko staršev je otroku dejansko večkrat kot pa ne odreklo igračo, čokolado, razne materialne dobrine? Če se otrok nauči, da so starši servis za njegove želje, potem je padeč na realna tla toliko trši v kasnejših letih. Za razliko od ljubečih staršev mu prijatelji, učitelji, vrstniki in delodajalci ne ponudijo prav vsega, kar si zaželi. Otrokovi odzivi so navadno neprilagojeni in ker smo iz šol izbrisali vzgojo v prid golemu poučevanju in učenju skozi intelektualizacijo in borbo za ocene, je logična posledica pojav rastoče agresije in nasilja v šolah. Z agresijo skuša tako razvajeni otrok izsiliti, kar meni, da mu pripada, čeprav mu seveda ne. Trdo življenje je nekoč vzgojo v marsičem olajšalo, saj je bilo na voljo manj stranpoti, po katerih so mladi v trenutkih nezadovoljstva in zapoznele frustracije iskali lažjo in hitrejšo pot do cilja. Posledično zaradi lažnjivega življenja otrokom danes manjka potrpežljivosti, tolerance, vztrajnosti in notranje motivacije. Tovrstni vzgojni primanjkljaji imajo za posledico konflikte, ki rezultirajo v povečevanje nasilja na šolah in tam so še posebej na udaru učitelji športne vzgoje. Njihov predmet je že sam po sebi zaradi dinamične vadbe in učenja v prostornih dvoranah in telovadnicah ob fizičnem stiku tisti, ki omogoča izbruhe agresije. Spričo odvzete moči nagrajevanja in kaznovanja je učinkovita vzgoja v šolah skoraj nemogoča. Agresivnost je namreč koristna le takrat, ko je družbeno sprejemljiva in kadar ima otrok nad njo nadzor. Zato je prisotnost športa v šolah tako pomemben dejavnik (Tušak, 2001).

Agresivnost v športu ima sicer načeloma negativen prizvok pa vendar je lahko tudi pozitivna. Pri športih z veliko fizičnega stika in borilnih športih jo lahko dokaj uspešno nadzorujemo skozi stroga pravila kontakta ter kazni. Agresivnost lahko usmerimo v moč udarca (tenis, golf) ali eksplozijo odriva (nizki štart pri sprinterjih, smučarski skoki). Glede nujnosti agresije v športu torej ni dileme, pač pa se ta nahaja v stopnji agresije ter kako in kam jo usmeriti, v nasprotnika ali premagovanje meja (Kovač idr., 2007).

## VLOGA STARŠEV

Vrhunski dosežki v tekmovalnem športu so rezultat dolgoletnega dela, naravnega talenta ter odpovedovanj in žrtev na drugih področjih. Starši so tu že od najnežnejših let glavni otrokovi socializatorji, saj otroku zagotavljajo osnovne materialne pogoje: plačilo vadbine, nakup opreme in rekvizitov, prevoz na trening, v vedno več primerih tudi organizacijo prevoza na tekme in prehrano. Finančni vložek se v vse več športih vse bolj povečuje in je žal pri nekaterih športih že postal eden od selekcijskih mehanizmov. Usmerjenost k vrhunskemu športu je zato v glavah staršev ob otrokovih začetnih uspehih prisotna predvsem pri finančno obremenjujočih športih kot so smučanje, golf ali tenis in starši so vse bolj vključeni in prisotni. Zaradi njihovega delovanja na več ravneh pa starši v vlogi sponzorja, prevoznika in opremljevalca včasih povsem zanemarijo osnovno vlogo starša. Za svoj vložek v otroka neredko postavljajo nerealne cilje trenerju, postavljajo večkrat neupravičeno pod vprašaj njegove kompetence, z lastno vpetostjo in izgorevanjem v svojih ambicijah pa na otroka vršijo dodaten pritisk. Otrok je že tako izpostavljen stresu zaradi usklajevanja športnih in nešportnih obveznosti in zato so nesoglasja med njim in starši logična posledica tudi v najbolj kompatibilnih odnosih (Kovač idr., 2007).

Pri raziskovanju vpliva staršev na otrokovo ukvarjanje s športom je bila ugotovljena svojevrstna ambivalenca. Starši, ki se ukvarjajo s športom, praviloma pozitivno vplivajo na razvoj športne identitete svojih otrok, pri čemer je med športniki več tistih, pri katerih se je s športom ukvarjal oče (Murgelj, 2004). Nasprotno pa so tisti starši, ki so sami izkusili negativne posledice vrhunškega športa, kjer so občutili predvsem odrekanje običajnemu življenju, finančne vložke in tudi poškodbe ob ogromnem energijskem vložku, pogosto tisti, ki pri usmerjanju v vrhunski šport dostikrat odpovejo. Sodeč po raziskavah se kar tretjina očetov in skoraj polovica mater slovenskih vrhunskih športnikov s športom sploh ni ukvarjala (Turšič, 2002).

Vloga staršev pri razvoju otroka v športnika poteka v več fazah; sprva spodbujajo otrokovo veselje do gibanja in športa, kar je ključno za športnikovo kasnejše zrelo športno obdobje. Ko pa si otrok izbere neko športno panogo, žal nekateri starši naredijo to napako, da s svojim lastnim pretiranim zanimanjem za ta šport udušijo otrokovo vnemo (Miklavc, 2015). Vloga trenerjev je tu zelo pomembna. Sama sem se pri treniranju otrok držala zlatega načela: starši na trening ne, na tekmo da, a le pod pogojem, da ostanejo na tribuni in otroka spodbujajo, ne pa kritizirajo. Vse, kar otroci



potrebujejo, je brezpogojna podpora staršev, ne glede na rezultat. Ko starši na deklarativni ravni zagotavljajo, da je najvažnejše sodelovati, ne pa zmagati, potem pa pokažejo svoje očitno razočaranje ob slabšem rezultatu, je otrok zmeden in negotov vase. Starši, ki se poslužujejo ustrahovanja, groženj, kazni in odtegotovanja pozornosti in naklonjenosti, v otroku sprožajo anksioznost. Enako velja za starše, ki ob uspehu otroku ne namenijo pohvale v bojazni, da se bo otrok prevzel in »zaspal na lovorikah«, poudarjajo pa napake, ki jih je otrok naredil na tekmi (Tušak, 2001).

Spet je tu lahko trener dober mediator, sploh če upošteva sledeče smernice pri posredovanju med starši in otroci in staršem predstavi, kakšno bi moralo biti njihovo ravnanje (Tušak, 2001):

- Otrok po slabi tekmi ali rezultatu potrebuje predvsem pozornost staršev in zagotovilo, da ga imajo brezpogojno radi.
- Otroka naj navajajo k samostojnosti tako, da prevoz na trening ali tekmo prepustijo kdaj tudi drugim staršem ali trenerju. Njihova odsotnost na tekmah naj bo postopna, vendar to ne sme pomeniti nezainteresiranosti, saj se bo sicer otrok počutil sam in brez podpore.
- V kolikor starši otroka spremljajo na tekmovanje, morajo vpricho otroka obrzdati živčnost, ker je otroku dovolj že njegova lastna.
- Starši, ki so sposobni otroka celo fizično kaznovati za po njihovem mnenju slab nastop na tekmi, nimajo mesta med občinstvom. Njihov zgled vpliva negativno ne le na njihovega, ampak tudi na druge otroke in publiko.
- Če se zgodi, da trenerja ni na tekmovanju, so lahko za strokovno oceno deloma kompetentni tudi starši, seveda po vnaprejšnjem dogovoru s trenerjem, v kolikor se na športno panogo tudi sicer spoznajo. A treba se je izogibati sodbam in posebej kritikam neposredno po tekmi, kajti šele po nekaj dneh je otrok zmožen trezneje sprejeti neko oceno.
- Otrok svojega posebnega športnega statusa nikakor ne sme uporabljati za manipulacijo s starši. Le-ti morajo svojo vlogo vzgojitelja dosledno opravljati in vztrajati pri nalogah, ki so enake za športnike in ne športnike.
- Manj besed je bolje. Navodila bo otroku dajal trener, starši pa naj se omejijo na pozitivno spodbudo brez odvečnih monologov.

Pritisk staršev je včasih zelo nedvoumen in neposreden. Od svojih otrok zahtevajo lahko tudi 100 % usmerjenost k vadbi, pri čemer jim ne ostane praktično nič časa za prosti čas in spoznavanje sveta

okoli sebe. Tako povečujejo tveganje, da bodo njihovi otroci zrasli v nefunkcionalne odrasle, ki se počutijo povsem kompetentne le na igrišču in ob njem, sicer pa se povsem izgubijo, ko ob koncu kariere ali zaradi prekinitve vsled poškodb vidijo, da se svet ne vrte več okoli njih samih. Tako ostajamo družba, ki vrhunske športnike po koncu kariere uči živeti, namesto da bi zdrave in opravilno sposobne ljudi usmerila v vrhunski šport (Tušak, 2001).

## **VLOGA TRENERJA**

Pri motivaciji mladih v športu imamo navadno v mislih navdihujoče govore njihovih trenerjev ter eksplicitno izražene želje staršev in dosežke na tekmovanjih. Motivacija se v grobem deli na notranjo in zunanjo. Pri notranji otrok trenira v tekmovalnem športu iz želje po obvladovanju specifičnih veščin in razvijanju sposobnosti v določenem športu, torej uživanje v sami aktivnosti. Mlajši otroci šport dojemajo kot igro, v kateri najdejo zadovoljstvo. Nekako v nižjih razredih se na pragu adolescence pri večini otrok začne dogajati premik od notranje motivacije k zunanji: odobravanje staršev, strah pred kaznijo ali neuspehom, medalja, popularnost med vrstniki. Starši ob začetnih uspehih nemalokrat vedno pogosteje pokažejo svoje veselje zgolj ob zmagi in svoje razočaranje ob slabšem rezultatu, kar v najstniških letih lahko botruje prepadu med starši in otroci ter seveda postopni opustitvi športa. Zunanja motivacija je tu namreč povsem spodkopala otrokovo notranjo motivacijo (Tušak, 2001).

Če naj bi trener bil sposoben učinkovitega motiviranja otroka, je v prvi vrsti to nekdo, ki je zmožen izhajati iz svoje lastne motivacije. Njihovi motivi variirajo od pedagoških in samo-uresničitvenih k socialnim, kompenzacijskim in tistim, kjer sta prestiž in zaslužek primarna cilja. Seveda se med seboj ti motivi prepletajo in odveč je govoriti, kateri so otroku koristnejši. Trenerji, ki v svoji vlogi uživajo, to navadno ostanejo vse življenje in si znajo svojo vlogo vedno znova redefinirati ter si obenem zagotovijo vso potrebno podporo. Vsekakor je trenerjeva naloga, da športnikovo motivacijo gradi procesno in sistematično, ne pa tik pred samo tekmo, kar se vse prevečkrat rado zgodi. Sam je največkrat tisti, ki je primoran ob adrenalinskem navalu treme ali kriznem trenutku igrati vlogo treznega in mirnega mentorja, zaradi česar je primoran potlačiti lastno napetost. Pri tem ne gre prezreti komunikacijskih veščin kot ključnih sposobnosti trenerja. Teh socialnih spretnosti se da naučiti in čeprav znajo nekateri trenerji do posameznega otroka pristopiti intuitivno učinkovito, so žal še vedno v manjšini. Mnogim trenerjem tudi sicer ni do tega, da bi izboljšali svojo komunikacijo z

otroki in koncu njihove trenerske poti botrujejo mnogi dejavniki, od slabo plačanega dela, do oteženih razmer in odnosov znotraj same organizacije (Tušak, 2001).

Stil vodenja je v veliki meri definiran z osebnostjo trenerja. Ta je bodisi avtoritarna bodisi demokratična, pri čemer se pedagoške sposobnosti (naravnost na uspeh, odgovornost, dojemljivost) prepletajo s psihološkimi lastnostmi (vztrajnost, altruizem, stabilnost, ...). Delovna področja trenerja obsegajo načrtovanje, izvajanje in kontrolo treninga, pomoč otroku, priprava otroka na tekmovanje in njegovo vlogo na tekmovanju. Včasih se zgodi, da na tekmovanjih trenerja rado zanese pri njegovih sugestijah tekmovalcu. Tudi sama sem bila v mojih najstniških letih od trenerja karateja nekajkrat deležna neprimernih opazk med samo borbo, kadar je ob izgubljeni točki vzkipele in me spravil v zadrego pred tekmovalci in sodniki (Barborič, idr., 2018).

Trenerjevo vodenje je lahko avtokratsko, pri čemer trener sam načrtuje izvajanje treningov brez upoštevanja otrokovih želja in sugestij. Največkrat se tak pristop obnese v skupinskih športih ter v trenutkih, ko otrok zapade v krizo ali apatijo in potrebuje nekoga, ki mu z ustaljenimi in rutinskimi vzorci treninga vliva upanje, da z vztrajnostjo tudi rezultati ne bodo izostali. Vendar mora biti trener nekdo, komur otrok zaupa. Zaupanje lahko mladi športnik zgradi skozi mehkejši, demokratičen pristop, ki je bolj prisoten v individualnih športih, kjer je treba določene elemente treninga prilagoditi specifičnim znanjem in sposobnostim posameznika: pri treningu tenisa mora nek otrok več truda vložiti v servis, pri treningu juda je treba delati na točno določenem metu, pri streljanju z zračno puško si vsak mladi strelec brusi lasten položaj rok in telesa pri umirjanju puške. Tu je treba tudi otrokom omogočiti, da prepoznavajo in razvijejo občutek za lastno telo in lastno korekcijo, čeprav nekateri trenerji tovrstno poglobljeno dogovarjanje in uvid v otroka razumejo kot grožnjo lastni avtoriteti in izgubi vpliva na malega športnika (Tušak, 2001).

Trener lahko z avtoriteto v kritičnih in stresnih trenutkih doseže največ. Kadar je otrok zaradi treme in lastnih ter tujih pričakovanj povsem ohromljen, je trenerjeva avtoriteta tista, ki lahko s pozitivno sugestijo pomirjevalno vpliva na mladega športnika. Nezanemarljiva je tu tudi vloga športnega psihologa, a je že pri članskih moštvenih reprezentancah njegova prisotnost žal prej izjema kot pravilo. Pri iskanju ravnovesja med grajenjem športne poti in izobraževanjem je otrok tudi zato podoben vrhovodcu preko Niagarskih slapov. Na eni strani imamo trenerje, ki bi največje talente v klubu najraje poslali kar preko vrste v valilnice zvezdnikov svetovnega formata, obenem s starši, ki

menijo, da je šola samo ovira na poti do bleščeče kariere. Na drugi strani pa so tisti starši, ki poudarjajo, da je šola vedno prva in da je pridobljena izobrazba trajnejši vložek kot pa nekajletna športna kariera. Veliko mladih športnikov se zateče k alternativni opravljanja izpitov, ki pa se v praksi izkaže za precejšnje tveganje, saj jih mnogo na takšen način nikoli ne konča srednje šole. (Tušak, 2001).

Pri oblikovanju otrokove samopodobe so po Mumelu nujni trije družinski pogoji:

- a) toplina staršev pri sprejemanju otroka in usklajenost starševske vzgoje
- b) postavljanje jasnih meja in pravil pri otrokovi vzgoji in vztrajanje pri le-teh
- c) upoštevanje otrokove iniciative znotraj teh meja

Če je otrok ljubljen in to čuti, bo starševske disciplinske ukrepe dojemal kot njihovo skrb in naklonjenost, kar je predpogoj za dobro identifikacijo s starši in pozitiven odnos do okolice, vključujoč športno okolje in njegove specifike socialnih norm in pravil (Tušak in Faganel, 2004).

Tu pridemo do samozavesti, za katero radi rečemo, da iz športnikov kar žari. Njegova notranja moč je vidna po njegovih izjavah, motivaciji, želji po dokazovanju ter jasno zastavljenih ciljih. Kritično obdobje je pri tem prehod športnika iz pionirske v mladinsko ter zlasti iz mladinske v člansko konkurenco. Pogosto se laična javnost sprašuje, zakaj toliko perspektivnih mladih športnikov takrat kar nekako potone oziroma se njihovi dotlej vrhunski rezultati izgubijo v sivem povprečju. Eden od razlogov tiči v njihovi psihični zrelosti pri prehodu v zahtevnejši nivo tekmovanja. V kolikor je v mlajših starostnih kategorijah otrok v glavnem zmagoval zaradi svojega izrazitega talenta in ob prehodu k starejšim kategorijam doživi nekaj začetnih porazov, to lahko zelo hitro sesuje njegovo samozaupanje. Pri tem pogosto ne ve, kako sploh udejanjiti svoje cilje, kar odločilno vpliva na rezultat kljub otrokovi siceršnji odlični fizični pripravljenosti. Smotrni izbor tekem in zastavitev realnih ciljev je tukaj ključnega pomena. Pretirano samozavestni športniki so navadno premalo samokritični in precenjujejo svoje sposobnosti, za svoje spodrsrljaje radi krivijo druge in ne vidijo lastnih napak. Premalo samozavestni športniki pa se dojemajo že vnaprej kot poražence, močnejši nasprotnik jim vliva pretirano strahospoštovanje ter verjamejo, da jim ne zaleže še tako velika količina vloženega truda. Predajo se torej že vnaprej in ko razmišljajo, da jim ne bo uspelo, se to največkrat tudi v resnici zgodi. Optimalno samozavestni športniki so torej tisti, ki imajo do sebe in svojih sposobnosti zdrav odnos, so sposobni realne samokritike, iz svojih porazov potegnejo spodbudne zaključke in se znajo iz njih tudi česa



naučiti. Svoje cilje si zastavljajo v okviru svojih sposobnosti, njihove predstave pa jim omogočajo boljše obvladovanje spretnosti, kakor tudi boljšo kinestetično in vizualno sposobnost (Tušak in Faganel, 2004).

## SKLEP

Pri temeljitem preoblikovanju sodobne družbe so koreniti pretresi prisotni tudi v vrhunskem športu. Čedalje več tendenc je po usmeritvi vse mlajših otrok v tekmovanja na vrhunski ravni, storilnostnim trendom pa sledijo vsi segmenti družbe. Niti Mednarodni olimpijski komite ni izjema, saj so olimpijske igre mladih recimo povsem realna paradigma, pri čemer slogan *višje, hitreje, močnejše* presega antično načelo zmernosti in uravnoveženosti telesa in duha, na katero so prisegali stari Grki in ki je bilo pravzaprav vodilo pri razvijanju duha olimpizma, če odštejemo izvorno religiozno komponento helenskega ekumenizma. Nacionalne organizacije seveda tem trendom nekritično sledijo in športni klubi vse bolj postajajo valilnica bodočih vrhunskih športnikov. Notranja motivacija tako postaja obratno sorazmerna zunanji motivaciji, saj se pogosto zreducira le še na tiste res najbolj prestižne zunanje vidike vrhunškega športa.

Dejstvo je, da otrok skozi sistematično in dolgotrajno ukvarjanje s športom razvija navade in lastnosti, ki mu bodo v današnjem vse bolj tekmovalnem svetu pomagale ne le preživeti, marveč bolje izkoristiti svoj osebni potencial. Ne nazadnje je že časovno usklajevanje šolskih in športnih obveznosti večšina, ki postane dragocena popotnica pri razvijanju splošne organiziranosti in razvrščanja življenjskih prioritiet v zanj optimalnem vrstnem redu. Posledično je manj neproduktivno izgubljenega časa, tako razvita storilnostna naravnost pa mu pomaga kasneje držati korak z drugimi. A pretirano učinkovito izrabljanje časa lahko otroka po drugi strani prikrajša za drobne spontanosti, v katerih je ravno nestrukturirana igra del sproščanja in eden od načinov reduciranja stresa v sodobnem življenjskem tempu.

Ob vprašanju, kaj je torej boljše: »sivo« povprečje ali želja po »polnejšem« življenju v čevljih vrhunškega športnika, se hkrati zastavlja vprašanje, ali je možno ob ukvarjanju s tekmovalnim športom, ki neizogibno pobere vse več časa, ostati vsaj približno tudi običajen otrok. Neizpodbitno je, da vrhunski športniki mednarodnega in svetovnega ranga že dolgo niso več ne običajni ne povprečni, ne otroci ne odrasli. Časi, ko so vrhunski športniki Weissmüllerjevega kova lahko vzporedno razvijali

tudi kariero na drugih področjih, obenem pa pobirali zlate olimpijske medalje, so nepreklicno minili. Tudi po zaključku aktivne športne poti je zanje običajen vsakdan misija nemogoče, ker vsak na svoj način ostajajo v svetu presežkov, ki je vsebinsko sicer nekoliko ozek, a zato toliko bolj poglobljen, pri čemer te ljudi njihove lastne izkušnje veliko bolj zaznamujejo. Zato je v tekmovalnem športu otrok nujna pomoč strokovnjakov, ki bodo mladim športnikom znali pomagati pri iskanju ravnovesja med grajenjem športne kariere in čustvenega ravnotežja. Na srečo pa je v glavnem prehod v vrhunski šport premo sorazmeren s preходом v odraslost, ko mladostnik lažje presodi, ali je to njemu na kožo pisana zgodba. Tako lahko športno kariero zaključi tik pred vstopom v profesionalizem, se v glavnem izogne stresu, poškodbam in vsem težavam vrhunskega športa, obenem pa so pridobljene izkušnje njegov osebni kapital pri razvijanju kakovosti življenja, kamor vsekakor spada tudi šport. Naloga trenerjev, staršev, športnih psihologov in pedagogov pa je, da otroku pri tem pomagamo. Da bo tako otrok kot kasneje odrasel lahko prišel do zaključka, da bi si v vsakem primeru še enkrat izbral športno pot, če bi se lahko znova rodil.

## VIRI IN LITERATURA

Barborič, K., Holsedl, A., Jeromen, T., Kajtna, T., Kodelja, K., Martinović, D., ...Zagorc, B. (2018). *Praktični vidiki športne psihologije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Društvo psihologov Slovenije, Sekcija za psihologijo športa.

Kovač, M., Jurak, G., in Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Miklavc, A. (2015). *Šepetalec športnim otrokom: zakaj imajo otroci radi šport in kako jih starši pri tem spodbujamo?* Domžale: Minat.

Murgelj, M. (2004). *Vpliv socioekonomskih dejavnikov na športno identiteto*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Turšič, N. (2002). *Nekatere socialne in ekonomske značilnosti slovenskih športnikov in športnic*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.



**VRTEC TRNOVO**  
Kolezijska ulica 11 • 1000 Ljubljana

☎ 01 420 46 56  
☎ 01 420 46 55  
🏠 [www.vrtectrnovo.si](http://www.vrtectrnovo.si)  
✉ [tajnistvo@vrtec-trnovo.si](mailto:tajnistvo@vrtec-trnovo.si)

Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

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