

VLOGA ŠPORTA PRI VZGOJI IN ODRAŠČANJU

Koristni vidiki športa

Prof.dr. Matej Tušak

Fakulteta za šport

mail: matej.tusak@fsp.uni-lj.si



Razvoj otroka mnogi starši razumejo kot individualni projekt, v katerega je treba sistematično vlagati, da bi iz njega dobili točno določen rezultat. (NAPAKA!)



- ◆ Cilj staršev: doseči uspešnost svojih otrok vsepovsod.
- ◆ Velika storilnostna motivacija, a brez možnosti otrokove izbire: OTROK KOT SUPER-JAZ
- ◆ Porazov se ne dopušča.
- ◆ Egoistične, narcisistične težnje staršev.
- ◆ STARŠI SO OTROKOM POGOSTO VIR NAPETOSTI IN OBREMENITEV, IN NE PODPORA

ODNOS OTROK– STARŠI STARŠI IN OTROK NA ISTI STRANI!

KONFLIKT STALIŠČ

Starši upoštevajo pravilo, da je treba za večji uspeh vedno bolje delati, otrok pa skuša razmerje uspeha in vloženega napora čim bolj optimizirati, rad bi delal čim manj za čim večji uspeh.

KONFLIKT KOMPETENTNOSTI

Oba hočeta doseči uspeh in samopotrditev (jaz kot slab starš). V trenutkih uspeha problemov ni, ob neuspehu pa starši neredko valijo krivdo na otroka, kot da bi otrok zanalašč bil neuspešen, kot da jim nalašč vrača slabo za njihov vložek.



IZLOČANJE ADRENALINA

POSPEŠENO BITJE SRCA

HIPOTALAMUS



OVIRANA PREBAVA

NAJEŽENA DLAKA



KRI V MIŠICAH



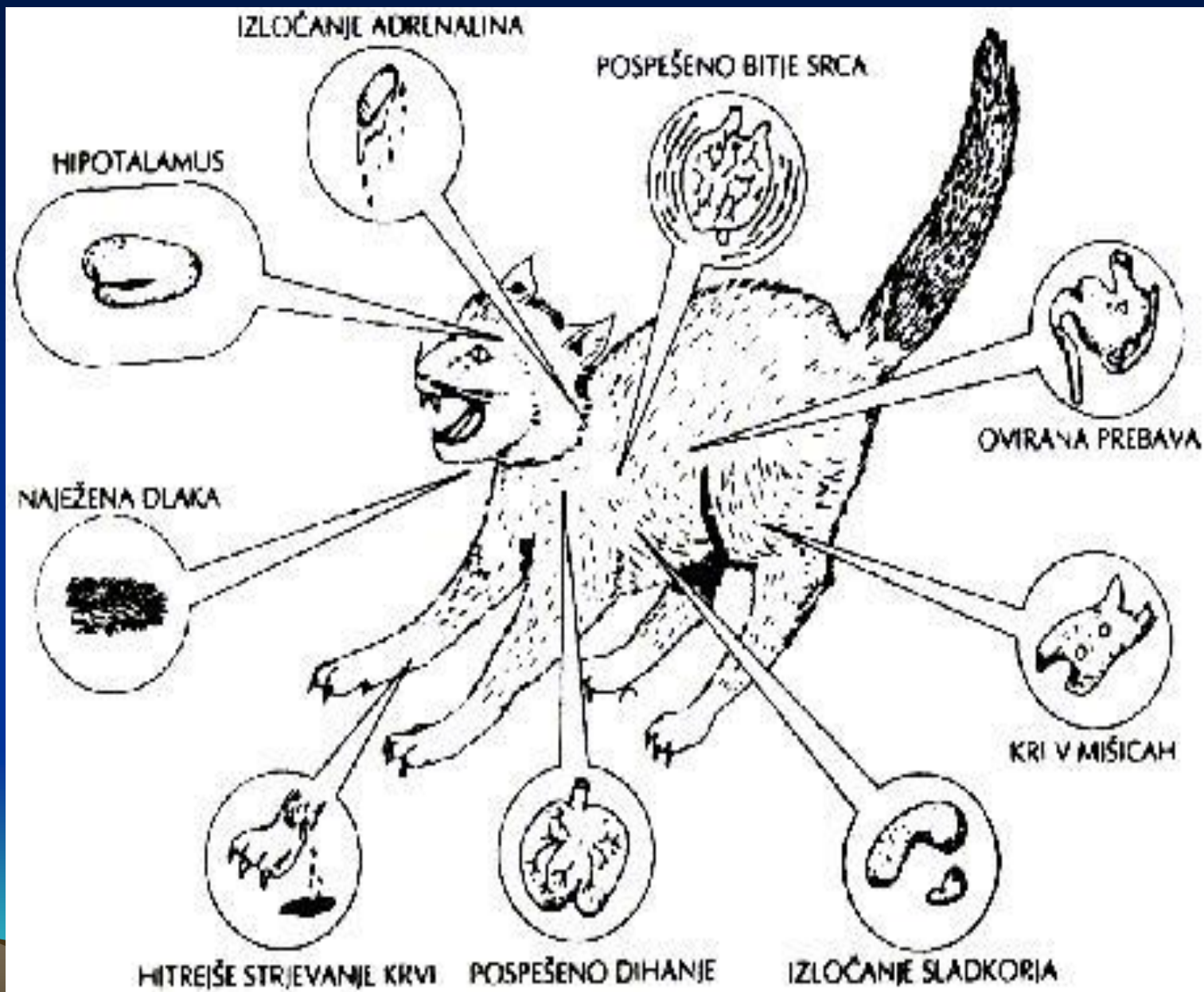
HITREJŠE STRJEVANJE KRVI



POSPEŠENO DIHANJE

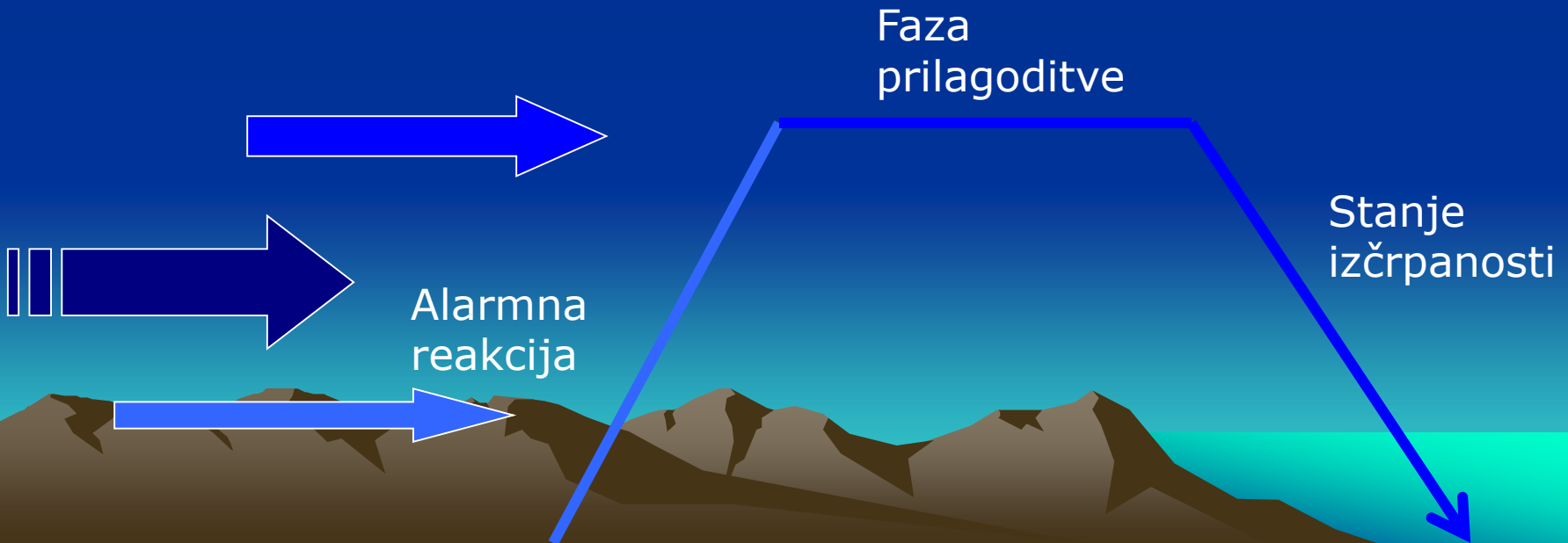


IZLOČANJE SLADKORJA



1956, Hans Selye: *sindrom nespecifične obolelosti*

- Ob izpostavitvi stresorju se najprej pojavi:
 - **alarmna reakcija**, ki telo opozarja, da je nekaj narobe. Tej prvi fazi sledi
 - faza **prilagoditve** ali pa **stanje obrambe**. Če pa škodljivi vplivi trajajo še naprej, lahko preidemo v
 - **stanje izčrpanosti**. Alarmno reakcijo, fazo prilagoditve ali obrambe in stanje izčrpanosti so poimenovali **splošni prilagoditveni sindrom**.



Vloga soc.modelov pri vzgoji otrok (šport pomaga pri vzgoji...sili v....)

Vloga staršev:

- spodbujanje interesa,
- čustvena podpora,
- sprejemanje
- soočanje s porazi.

- 4 glavni starševski pristopi, ki različno prispevajo k razvoju anksioznosti in odpornosti na stres.
- Uporaba strahu, kazni in odtegovanja ljubezni, povečujejo verjetnost razvoja anksioznosti.
 - Spremenljivo obnašanje staršev povzroča pri otroku negotovost in prestrašenost.
 - Postavljanje strogih starševskih mej za dopustno in prepovedano početje vpliva na to, kako uspešen bo otrok v različnih situacijah.
 - Starši, ki zamolčijo pohvale, kadar otrok nastopa uspešno, in ki pogosteje kažejo negativne kot pozitivne občutke ter ne dajejo otroku pozitivne podpore, prav tako prispevajo k razvoju otrokove anksioznosti.

Sugestije za zmanjšanje otrokove anksioznosti

Po slabem nastopu oz. slabem rezultatu potrebuje otrok predvsem starševsko pozornost; Ne potrebuje "strokovne starševske analize neuspeha"



Krepitev pozitivnih miselni shem.

Otrok staršev ne sme izsiljevati, starši naj ne popuščajo.

Čas za evalvacijo ni tik po...

Naučite ga samostojnosti

Če so starši prisotni na otrokovem nastopu, naj ne pokažejo, da so nervozni.

Ob slabem nastopu ne kaznujte otroka.

WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



SEM KAR VIDIM.

SAMOPODOBA, SAMOZAVEST

Na razvoj optimalne samozavesti vplivamo tudi na sledeče načine:

- otroke učimo potrebnih spretnosti, tako da preko tega postanejo boljši in posledično tudi bolj pozitivno mislijo
- Pogovorimo se z otrokom o njegovih dobrih lastnostih glede na aktivnost, ki jo opravlja ali pa splošno glede na osebnost, kakršen je in mu skušamo pomagati sprejeti samega sebe z vsemi svojimi prednostmi in slabostmi.
- Pomagamo mu spoznati, da pri samozavesti ni najpomembnejši vir zmagovanje, ampak njegove sposobnosti in njegov lasten napredek.
- Najbolj pomembno je, da otroci spoznajo, da ni najpomembnejše zmagovati ali izgubiti, ampak da je pomembneje svoje napake popravljati in postajati čim boljši.

Najlažje na samozavest
vplivamo preko doseganje
rezultata, DO TAM JE
DOLGA POT.



Šport v funkciji vzgoje in zdravja

Športniki so:

- Manj anksiozni, depresivni, čustveno labilni, manj občutljivi na bolečino
- Bolj samozavestni, boljša kontrola čustev, večja odpornost na stres,
- Bolj odprti in družabni, komunikativni
- bolj motivirani, znajo postavljati cilje
- bolj telesno sposobni, višja samopodoba
- Bolje upravljajo s časom idr.


KORISTNI UČINKI UKVARJANJA S ŠPORTOM SE KAŽEJO TUDI ŠE V NASLEDNJEM:

- formiranje športne in splošne samopodobe,
- oblikovanje specifične športne motivacije za doseganje športnih ciljev ter splošne motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev ter ustreznega vrednotnega sistema, ki ne bo slonel samo na tekmovalnih in storilnostnih tendencah, ki vladajo v športu, hkrati pa tega tudi ne bo izključeval,
- pomoč pri doseganju nekaterih življenjskih ciljev, ki se dotikajo razvojne faze, v kateri se človek nahaja (npr. pomoč pri izpolnjevanju nalog mladih in adolescentov, možnost dozorevanja otroka skozi igro, pomoč pri razvijanju samostojnosti in iniciativnosti, pri doseganju zrelosti na vseh področjih (v socialnem, čustvenem in intelektualnem in moralnem funkcioniranju)
- pomoč pri iskanju smisla, kar pomaga pri odstranjevanju težav z anksioznostjo in depresivnostjo,
- terapevtski učinek na psihosomatske težave in bolezni, itd.

Posledice vzgoje v športnika

- Razvoj delovnih navad (+)
- Time-management (+)
- Boljša osredotočenost na delo (+)
- Soočanje s porazi in zmagi, s slavo (+)
- Razvoj potrpežljivosti, odgovornosti, iniciativnosti in avtonomnosti (+)
- Družina ima skupne cilje in aktivnosti (+)
- Pogosto problemi izobrazbe (-)
- Izjemna storilnostna orientacija (+/-)
- Slabša splošna razgledanost, ožji interesi (-)
- Tekmovalnost, agresivnost, egoizem (+/-)

UKVARJANJE S ŠPORTNO – GIBALNO AKTIVNOSTJO

- **Problemi umeščanja športne rekreacije v prostor športa (kaj je še rekreacija, kaj je že vrhunski šport ipd.)**
 - **Iskanje motivacijskih vzvodov za športno rekreacijo**
 - **Iskanje individualnih pristopov glede na spol, starost, interesne skupine ipd.**
 - **Razvijanje + stališč in rekreativnih navad**
 - **Individualizacija športne rekreacije**
 - **Promocija športne rekreacije (ne šport za vse, ampak za vsakogar)**
- 

Športna oz. gibalna dejavnost bi morala biti (ALI JE):

- prostovoljna
- bogata z uživanjem
- protiutež običajnim življenjskim obremenitvam (re-kreacija = obnova)
- nasprotna tekmovanju
- kompenzacija stresu ipd.

Največji problemi: POMANJKANJE MOTIVACIJE:

- ker ni izbrana prava športna aktivnost,
- ker se posameznik ne zaveda, kaj ga žene in kakšne motive bi moral zadovoljevati,
- ker pri izboru rekreacije največkrat zapada nekim trendom, ne zna pa poslušati sebe in svojega telesa in
- ker se aktivnosti ne lotimo pod nadzorom, sistematično, s postavitvijo nekih ciljev, pač pa preveč “na pamet”.
- Ker nismo razvili vrednote gibanja, ker to ni stil življenja družine!

Rezultat takega pristopa je pomanjkanje uživanja, ki se konča s prenehanjem ukvarjanja in “iznajdenjem pametnih izgovorov.”

SUGESTIJE

- sprememba stališč do gibanja (sistemsko, preko medijev)
- graditi tudi na spremembi čustvene reakcije, saj sicer spremembe vedenja ne moremo pričakovati
- dodatno vplivati na navade oz. vedenjske namere
- vpliv na najmlajše, ki so najmanj popisani
- vprašati se moramo, kako celostno poskrbeti za gibanje družin
- gibanje je potrebno osvojiti kot vrednoto v življenju

