



SAFEGUARDING IN NJEGOV POMEN V ŠPORTU

Prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.,
športna psihologinja

ALI JE TO V REDU?

Poljub predsednika španske nogometne zveze Rubialesa



Zahteva, da morajo igralkе rokometа na mivki imeti oblečene bikinke

Sporočilo vodje ekipe



KAJ JE „SAFEGUARDING“ - V TUJINI IN PRI NAS

Zaščita otrok in mladih športnikov pred vsemi oblikami zlorabe,
preprečevanje škode in spodbujanje njihove dobrobiti

Iniciativa Mednarodnega
(<https://olympics.com/ioc/safe-sport>)

olimpijskega

komiteja

Everyone, everywhere safe in sport



INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE

BESST project



Slovenija...



KAJ JE „SAFEGUARDING“ - V STANDĀRDIH ZAŠČITE ŠPORTNIKOV

Zagotavljanje varnega in zdravega okolja otrok in mladih športnikov (?) pred vsemi oblikami zlorabe - ta spodbuja športni in osebni razvoj športnikov.

Prepoznavanje in učinkovito preprečevanje slabih, negativnih praks

Opolnomočenje športnikov in športnih delavcev za ustrezno odzivanje ob prepoznavanju neustreznih praks.

Vse to bo omogočilo, da bodo športniki pridobili vse, kar šport lahko ponudi!

KAJ JE OKOLJE, KI NI VARNO?

Medvrstniško nasilje in
ustrahovanje

ZLORABE
(psihološke -
kritiziranje, poniževanje;
fizična, spolna...)

NEUPOŠTEVANJE
E POŠKODB

NEUPOŠTEVANJE
E ZASEBNOSTI

ZANEMARJANJE

NADLEGOVANJE

NEUPOŠTEVANJE
DRUGIH PODROČIJ
ŽIVLJENJA

PREVELIKE
OBREMENITVE NA
TRENINGU (tudi
glede na starost)

...



KAKŠNE SO PSIHOLOŠKE POSLEDICE?

*Takojšnje posledice - hitro
vidne, jasen vpliv*

Strah

Šok - ne upajo povedati

Občutek ponižanosti

Zmedenost

Občutek ujetosti

*Dolgoročne posledice - lahko
opazne kasneje, včasih čez leta:*

Znižana samopodoba, sovraštvo do
sebe, občutek manjvrednosti

Težave z uravnavanjem čustev)

Poslabšani odnosi

Samopoškodovalno vedenje,

zloraba substanc

Poslabšano telesno zdravje

Slabši rezultati

KAJ LAHKO NAREDI ŠPORTNIK, ČE PREPOZNA KRŠENJE?

- Pogovor z osebo, ki ji zaupa
- Poroča nadrejenim, vodstvu ali uporabi protokole za prijavo in obravnavo incidentov.
- Pomoč zunanjih organizacij, specializiranih za zaščito športnikov (*).
- Pogovor z drugimi športniki, deljenje izkušenj in iskanje skupnih rešitev.
- Pogovori se lahko s psihologom ali poišče kakšno drugo obliko svetovanja.

Pomembno je, da športnik ve, da ima pravico do varnega okolja – v športu so mnoga „nevarna“ obnašanja normalizirana.

Postavi se zase, postavi mejo. »Ne.«, »Tega ne želim.«, »Nehaj.«

*Kje lahko športnik prijavi kršitve?

- Žvižgavka (javljanje nepravilnosti v športu) : <https://zvizgavka.olympic.si/>
- Varuh športnikovih pravic (varuh športnikovih pravic si prizadeva za vzpostavitev varnega pravnega okolja za nemoteno športno udejstvovanje športnikov in delo strokovnih športnih delavcev z dosledno in pravno korektno implementacijo Zakona o športu in drugih podzakonskih predpisov ter drugih pravil):
<https://www.gov.si/zbirke/delovna-telesa/varuh-sportnikovih-pravic/> e-mail rozle.prezelj@gov.si, tel. 051388361
- SPOC (single point of contact): Tone Jagodic, e-mail tone.jagodic@olympic.si
- Inšpektorat za šport (prijava kršitev v športu), <https://e-uprava.gov.si/si/podrocja/drzava-druzba/inspekcijski-postopki/prijava-krsitev-inspektoratu-za-sport>

KAJ LAHKO NAREDI TRENER?

Aktivno poslušanje, razumevanje in podpora – športnik naj ve, da je slišan

Dokumentiranje dogodka

Poročanje nadrejenim, pomoč športniku pri uporabi možnosti, ki so na voljo

Redno izobraževanje – sebe in športnikov – o varnosti, pravicah, preventivno delovanje

Samorefleksija lastnega dela – vodenja, vedenja...

Kaj, če je športnik agresiven do trenerja, ali so to starši?

Mirno odzivanje, upoštevanje varnosti – lastne in drugih.

Pogovor, ko se umirijo, posvetijo del treninga obvladovanju jeze

Tudi oni povedo, da se jim zdi takšno obnašanje neprimerno.

ORGANIZACIJSKI NIVO

Vzpostavljanje (zavezujočih) standardov in etičnih kodeksov

Opredelimo posledice za kršitelje pravil

Urejamo varne, zaupne načine prijavljanja in obravnave prijav

Skrbimo za ustrezen izbor in spremljanje trenerjev in pomočnikov trenerjev

Redno izobraževanje o safeguardingu, komunikaciji, ustreznem obnašanju



KRITIČNE SITUACIJE, NA KATERE MORAMO BITI ŠE POSEBEJ POŽORNI

Kršitve izvaja oseba, ki je športniku blizu in ji popolnoma zaupa

Športnik je visoko motiviran, ne želi ogroziti svoje kariere ali rezultata

Kršitve so prisotne že dlje časa - vedenje je postalo sprejemljivo („tako pač je“)

Športnik nima možnosti zamenjave okolja

Ustvaril se je travmatični odnos (žrtev ne zmore zapustiti nasilneža)

Branjenje nasilneža



**SODELOVANJE S STARŠI V ŠPORTU IN KRATEK
POVZETEK RAZVOJNIH VIDIKOV, POMEMBNIH ZA
TRENERJEVO DELOVANJE**

Koncepti otrokovega doma in posledične reakcije v športu
(Cratty, 1981):

Absolutna avtoriteta - zaupanje osebam, ki vodijo, otroci se sami težko odločajo, navajeni so, da drugi odločajo namesto njih;

Svojevoljen - nezanesljive oziroma neuskklajene smernice, zato si otrok oblikuje svoja mnenja in poglede, ki pa so spremenljivi;

Preveč popustljiva vzgoja - preveč popuščanja, veliko udobja za otroka, ni navajen delovati pod pritiskom;

Tip raziskovalca - iskanje svojih alternativ, preizkušanje, veliko dinamike - težave pri ostrem usmerjanju, avtoritarnem vodenju.

Pomembno je sodelovanje vseh treh strani.

Trener

določa trenažni proces

kaže aktivnost, razlaga

vodi trening

sledi letnemu načrtu

ocenjuje

nagrajuje, kaznuje

predstavlja avtoriteto

pri športniku sproža čustva

je pedagog!!

Športnik

podrejen trenerju glede trenažnega procesa

predvsem reagira na trenerja

osebnost v razvoju

upoštevanje različnih razvojnih stopenj

izpolnjuje svoje potenciale in želje

Starši

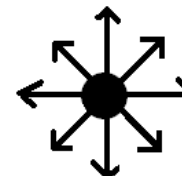
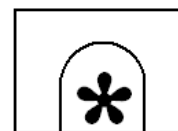
predvsem zastopniki otroka

športnik

starši

trener

"Jaz"



Koliko naj delamo za rezultat... ali se lahko zgledujemo po ekstremnih primerih?

Vloga staršev je tudi financirati (danes ni noben šport več "poceni"), prisotnost staršev na treningu - ni nujno spodbudna. Primerjava tečaja plavanja...

Težave: Izživljanje lastnih ambicij preko otroka

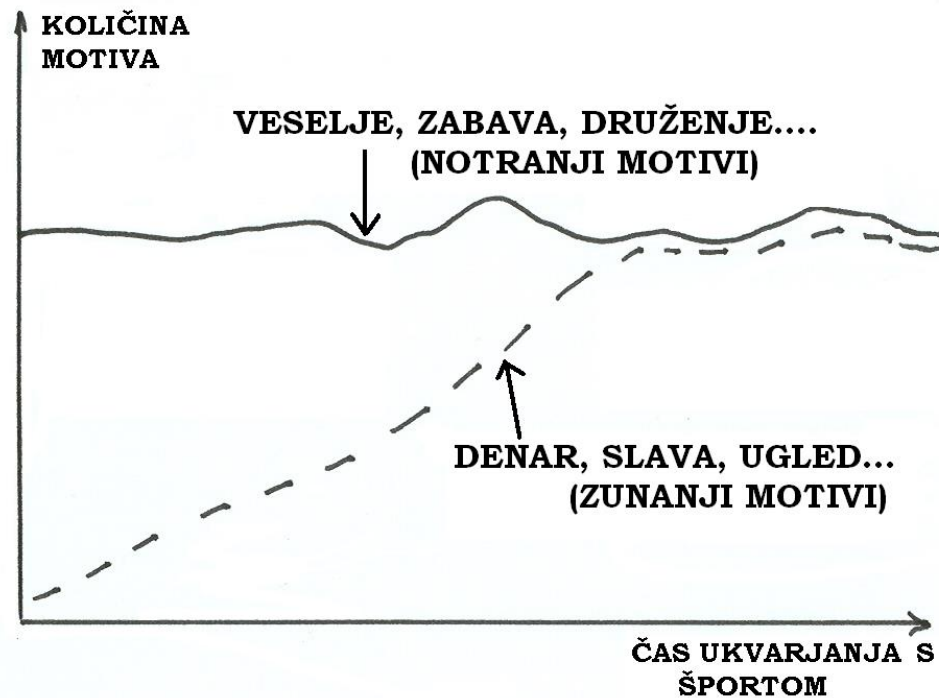
Prezgodnje usmerjanje količina potrebnega treninga!!

"Foteljski šport"

Trenerjev pogled: dostikrat izkrivljen zaradi vpliva negativnih primerov...

Starši so na pogovor s trenerjem pogosto nepripravljeni, zelo redki od vključenih so pripravljeni priznati, da so naredili napako.

Vsi skupaj bi si morali prizadevati za takšen razvoj motivacije:

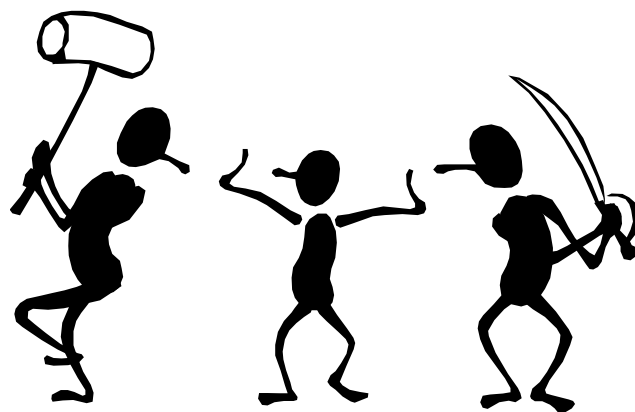


Kaj želijo starši od trenerja - informacije o dogajanju z otrokom.

Tako bodo otroci od športa odnesli vse, kar jim lahko ponudi - in tu so stvari, ki so pomembne za celo življenje.

Pogosto je "vtikanje staršev" tudi posledica premalo stika s trenerjem - starši želijo biti obveščeni!! Pomen rednih sestankov, komunikacije.

Posledično se pojavijo bolj in manj inovativne rešitve trenerjev - prepoved vstopa na trening, izogibanje☺, pošiljanje elektronske pošte na naslove staršev...



Če se otrok ves čas počuti kot posrednik med starši in trenerjem, se bo težko počutil dobro in treniral zase - ne postavljajte otroka v položaj, da bi moral izbirati med vami in starši!

Razvojne značilnosti mlajšega šolarja - 6. in 11.

TELESNI VIDIKI

relativna umiritev telesne rasti in pridobivanja teže
dokončno oblikovanje okostja, hrbtenice
razvoj drobne muskulature, vse večja moč
gibalni razvoj se izpopolnjuje v moči, hitrosti, natančnosti in
prefinjenosti gibov
pojavljajo se vse zapletenejše gibalne aktivnosti - veliko koordinacije
gibalni živčni centri v velikih možganih - do 11. leta
hitro učenje novih gibalnih tehnik
idealni čas za sistematično ukvarjanje s športom in pričetek rednega
treninga

toliko energije, da je ne more sprosti porabiti, hitro osvoji nove, tudi
zahtevne gibalne spretnosti

KOGNITIVNI VIDIKI

lahko se sam odloči, s katerim športom se želi ukvarjati
trenerjeva naloga otroka v tej starosti naučiti stvari s konkretnim prikazom posameznih nalog

otroci tudi težje razumejo sarkazem, ironijo...

uspešnejši bo trener, ki bo prilagajal svoje razlage in prikaz aktivnosti konkretnemu delovanju otrok

pozornost postaja dolgotrajna - dodatni razlog, da se začnejo organizirano ukvarjati s športom

vlagajo trud v stvari ki trajajo dlje in imajo tudi veliko željo po učenju

razumejo pravila - pogovor o fair playu, kaj je prav in narobe, kaj pomeni poštenost v športu in goljufanje (podkrepimo s konkretnimi primeri)

Čustveni razvoj ter razvoj samopodobe in samospoštovanja

občutek sebe se razvija že od zgodnjega otroštva naprej

pred 7. letom: otroci v opisih sebe omenjajo predvsem svoje fizične lastnosti (npr. barva las, višina, ime, starost), najljubše aktivnosti in lastnino;

8 - 9 let: opisujejo svoje tipično vedenje (npr. pogosto se pretebam) in psihološke poteze (npr. sem pogumen, zgovoren) radi se primerjajo z drugimi

kritičnost do lastnih sposobnosti se začne v obdobju med 9. in 10. letom otrokove starosti

otrok z visokim samospoštovanjem bo znal bolj realistično oceniti svoje dosežke, pripravljen bo vztrajati tudi pri zahtevnejših nalogah, neuspeh ga ne bo potrl

SOCIALNI VIDIKI

vse bolj do izraza prihaja skupinska igra - lahko se igra v skupini, podreja se skupinskim normam in pravilom v igri.

veča se sposobnost vživljanja v druge, iskanja stikov in sodelovanja, nudenja pomoči, interes za druženje z vrstniki

veča se tudi tekmovalnost - poveča se želja po uspešnosti, ambicioznost, želja po doseganju najvišjih mest med vrstniki na storilnostnem področju

Pomembno je, da pri vsakemu otroku najdemo področje, kjer lahko uspešno tekmuje z drugimi, kjer je med najboljšimi.

odrasli so jim še vedno pomembni in jim radi ustrežejo -
trening mlajših šolarjev navadno za trenerje zelo
pozitivna izkušnja

z disciplino navadno ni večjih težav

zvišuje se pomen vrstnikov - v reakcijah in moralnem
presojanju se vidi, da otroški egocentrizem počasi
začenja popuščati

združujejo se v skupine po spolu - težave, če otroke
silimo v skupine, ki bodo po spolu mešane

otroke zelo lahko pripravimo do tega, da delajo veliko
in trenirajo naporno - pazimo na znake pretreniranosti

Zadovoljstvo z nastopom

Pri otrocih neuspeh na tekmovanju ne igra pomembne vloge pri doživljanju zadovoljstva - ocena lastnih igralnih sposobnosti je edini dejavnik, ki določa zadovoljstvo.

Pri otroku je tako pomembna predvsem notranja motivacija in primerjava z lastnimi standardi!!!

Od kje potem pride nezadovoljstvo, kadar otroci »izgubijo«?

Sproščeno ozračje, veselje, užitki... - igre

Zanimivi, ne predolgi treningi, veliko vaj in elementarnih iger!!!

Po potrebi vadbo individualiziramo.

Tekmovanja pri športnikih začetnikih naj bodo pozitivna izkušnja...

Tekmovanja - lastni napredek, medalje za vse?

Lista pravic mladih športnikov

Pravica do sodelovanja v športu.

Pravica do sodelovanja na nivoju, ki je skladno z zrelostjo in sposobnostmi vsakega otroka.

Pravica do odraslega strokovnega vodje.

Pravica, da igra kot otrok in ne kot odrasli.

Pravica do soodločanja o vodenju in razvoju lastne športne kariere.

Pravica do športnega udejstvovanja v varnem in zdravem okolju.

Pravica do ustrezne priprave za ukvarjanje s športom.

Pravica do enakih možnosti za doseganje uspeha.

Pravica do spoštovanja.

Pravica do uživanja v športu.

In še: Pravica do podpore s strani svojih staršev.

10-11 let

spodbujanje

vožnje na treninge

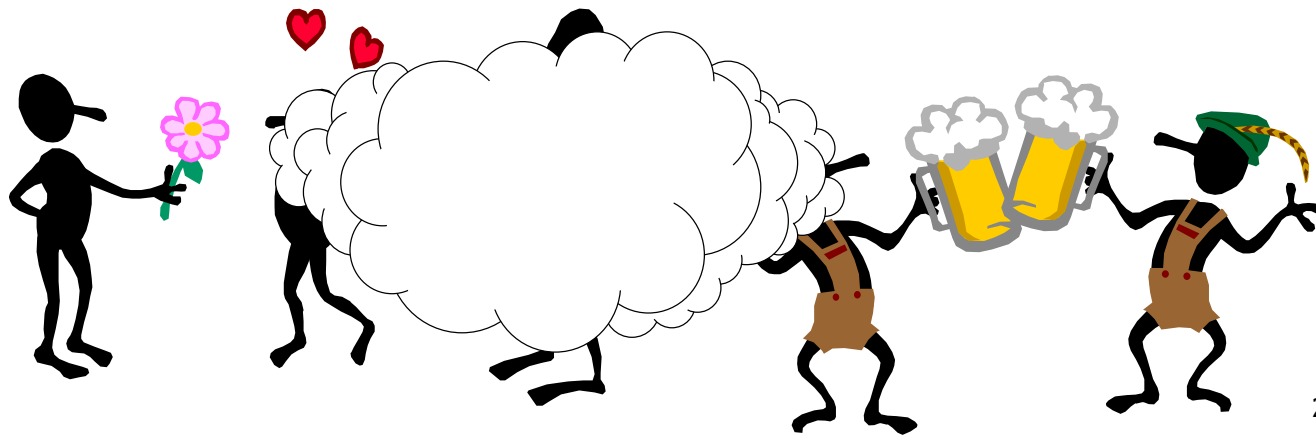
"da ne čakaš na
parhizišču"

gledali naj bi tekme

plačali stroške

da bi se lahko sami odločili da
nehamo ostale stvari početi

Razvoj posameznika v obdobju adolescence



Mladostništvo - razvojno obdobje prehajanja iz otroštva v odraslo dobo (*adoscelare* - dozorevati)

11. oz. 12. leta do 22. oz. 23. leta

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) - obdobje med 10. in 24. letom

Začetek mladostništva navadno povezujemo s pubertetnimi spremembami.

Obdobje sprememb - prehod iz otroštva (odvisnosti, zaščitenosti, navezanosti na družino) v odraslost (samostojnost, neodvisnost, odgovornosti zase in druge, navezanost na partnerja).

Včasih to preprosto - »rites of passage«.

Delež problematičnih mladostnikov in mladostnikov enak kot v ostalih starostnih skupinah.

Razlogi za »nezaželena vedenja«, ki so nova v tem starostnem obdobju, so najpogosteje:

socialno rekreativni in vrstniški faktor (želja po pripadanju skupini);

spopadanje z negativnimi življenjskimi izkušnjami (pobegniti težavam in frustracijam);

pomanjkanje optimističnega pogleda na prihodnost.

Šport prav zato koristen: direkten prenos tistega, kar se naučimo v športu, na ostala področja našega življenja - odgovornost, vztrajnost, tveganje do določene mere, moč volje, samokontrola in pogum se lahko kažejo tudi na šolskem, družinskem in vrstniškem okolju adolescentov, ki se ukvarjajo s športom.

Razvojne naloge adolescenta

ustvariti nove in zrelejše odnose z vrstniki obeh spolov;
oblikovati svojo spolno vlogo in spolno identiteto;
sprejemanje lastnega telesa in učinkovito uporabljanje (obvladovanje) svojega telesa;
oblikovanje čustvene neodvisnosti od staršev in drugih odraslih;
pripravljanje na zakon in družinsko življenje;
oblikovanje odnosa do dela in priprava na poklicno udejstvovanje;
oblikovanje lastnega sistema vrednot in etičnih načel;
Želja, sposobnost opravljati družbeno odgovorne dejavnosti.

TELESNI RAZVOJ

nagla rast v puberteti (prej pri deklicah tako na področju telesne rasti kot telesne teže, ob koncu pubertete dečki dohitijo in prehitijo);

spolni razvoj (precejšnje individualne razlike);

rast kosti in zob;

razvoj mišičevja (okrepitev in podaljšanje mišičevja, usklajenost razvoja okostja in mišičevja);

razvoj notranjih organov in spolovil.

Pojav formalnologičnega mišljenja - postavljanje domnev, deduciranje posledic in uporabo dedukcije za preverjanje domnev.

Posameznik tako začne razmišljati in delovati tudi v popolnoma abstraktnem prostoru, njegova navezanost na konkretno je končana.

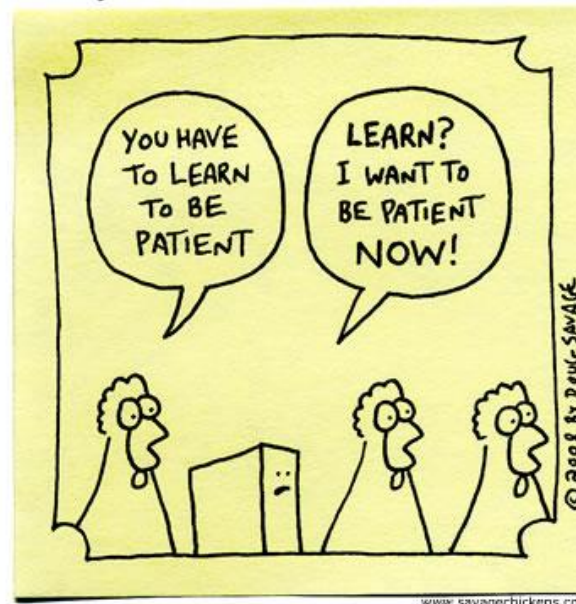
Delo z adolescenti

Napotki za trenerja...

1. potrpežljivost
2. potrpežljivost
3. potrpežljivost
-
101. potrpežljivost 😊

Savage Chickens

by Doug Savage



Omogočanje usklajevanja športa z ostalimi področji
- šolo, druženjem z vrstniki, raziskovanjem sebe in
svojega okolja... Tako bomo zadržali tudi
motivacijo za šport na visokem nivoju.

Trener naj bo dober model.

Dopuščajte preizkušanje različnih gibalnih vzorcev, različnih izvedb vaj, tehnike - razbijete monotonijo, dovolite eksperimentiranje, motivacija bo večja.

Dovolite napake!

Usmerjajte, ko vas za to zaprosijo.

Niso več otroci, niso pa še odrasli!!!

Neproporcionalnost, težave z nekaterimi oblikami gibanja - učenje »na novo«, »nerodnost«...

Velik pomen kvalitetnih povratnih informacij - dvigne motivacijo mladih športnikov v obdobju adolescence bolj kot v prejšnjih obdobjih.

12 + 15

podpora, spodbujanje — tudi, so ne gre

da ne pričakujejo več, ne silijo

kvant (dobra, kvaliteta)

plačati stroške

užitna ☺

↓
"lot me
ne
sedaj"

razumevanje ob težkih treningih

rošija na trening (zjutraj)

"da se na tebi ne delajo pametne
glede plavanja"

(16-18)

da bi me spodbujali in motivirali,
so mi regulator in je tisto,
financijski priprave so trajni

zrelo mišljenje =

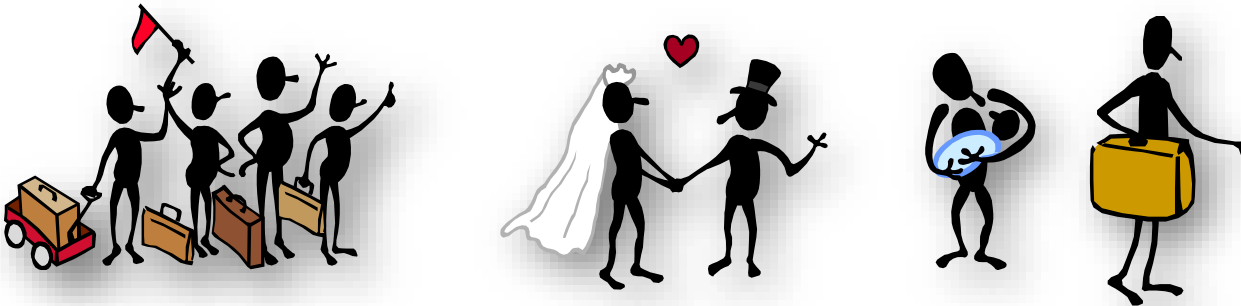
- bolj kompleksno in kontekstualno kot mišljenje v adolescenci
- sloni na integraciji subjektivnosti in intuicije + na čisti logiki, ki je značilna za formalne operacije
- mišljenje v odraslosti = **postformalno mišljenje**

Postformalno mišljenje:

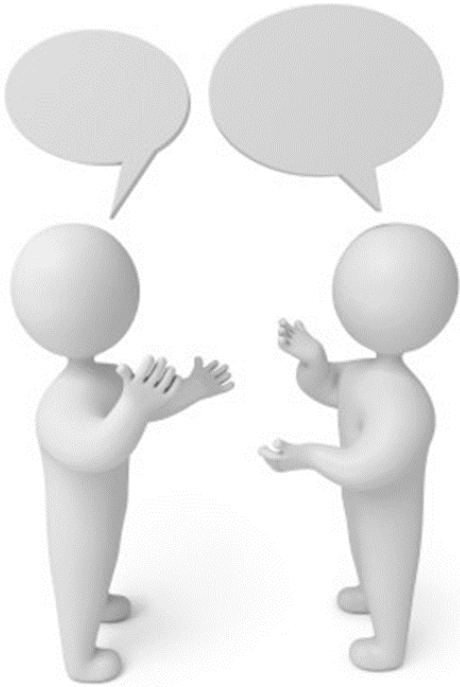
naprednejša oblika od formalnologične misli

združuje objektivne (racionalne in logične) ter subjektivne (konkretne in na lastnih izkušnjah temelječe) vsebine

posamezniku omogoča, da sprejme nekonsistentnost, kontradikcije, nepopolnosti in kompromise, ki so potrebni za reševanje problemov v realnem življenju





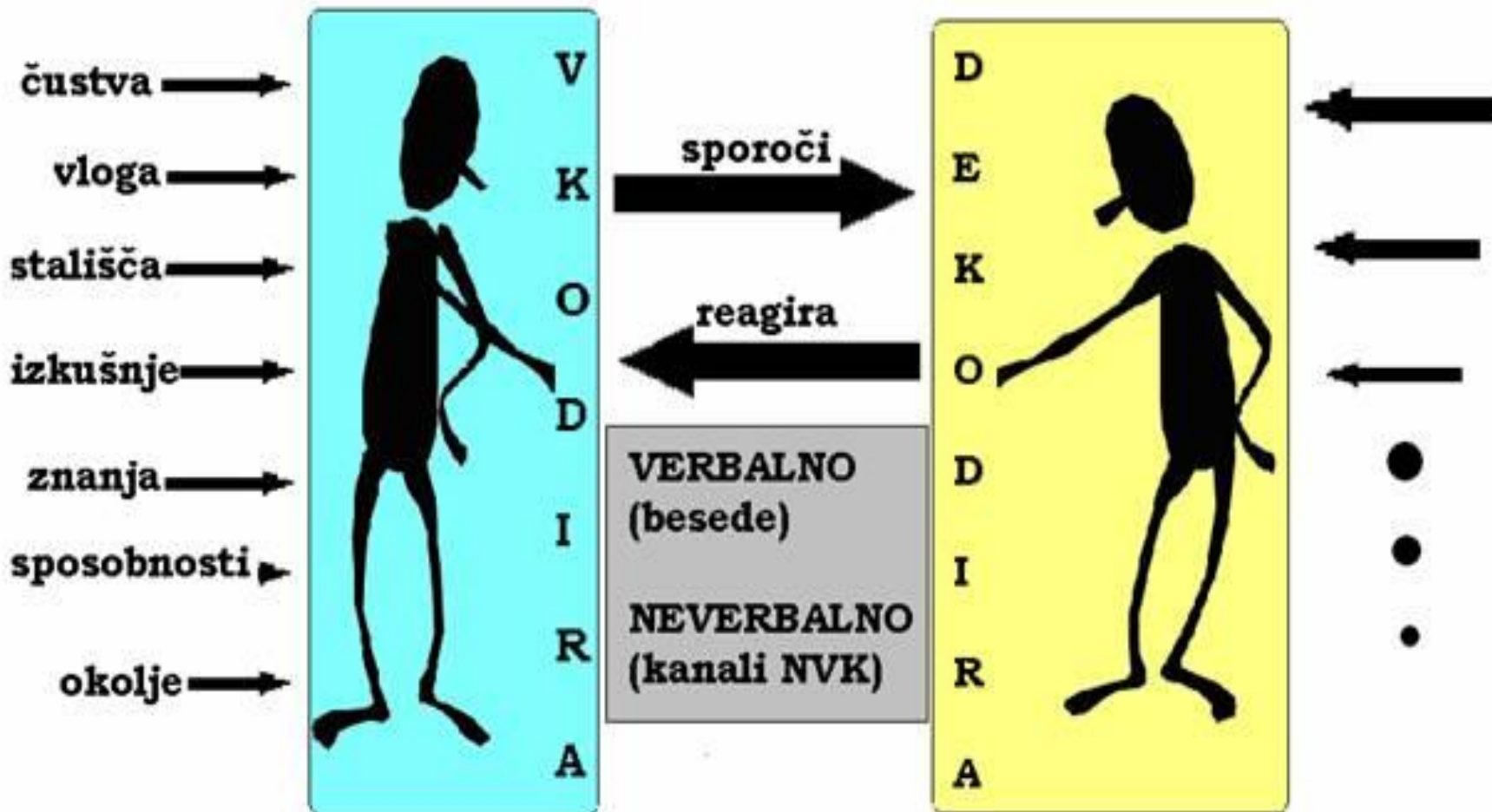


Komunikacija - beseda izhaja iz latinskega glagola *communicare* - sporočiti in je pojav, s katerim se srečujemo na vsakem koraku.

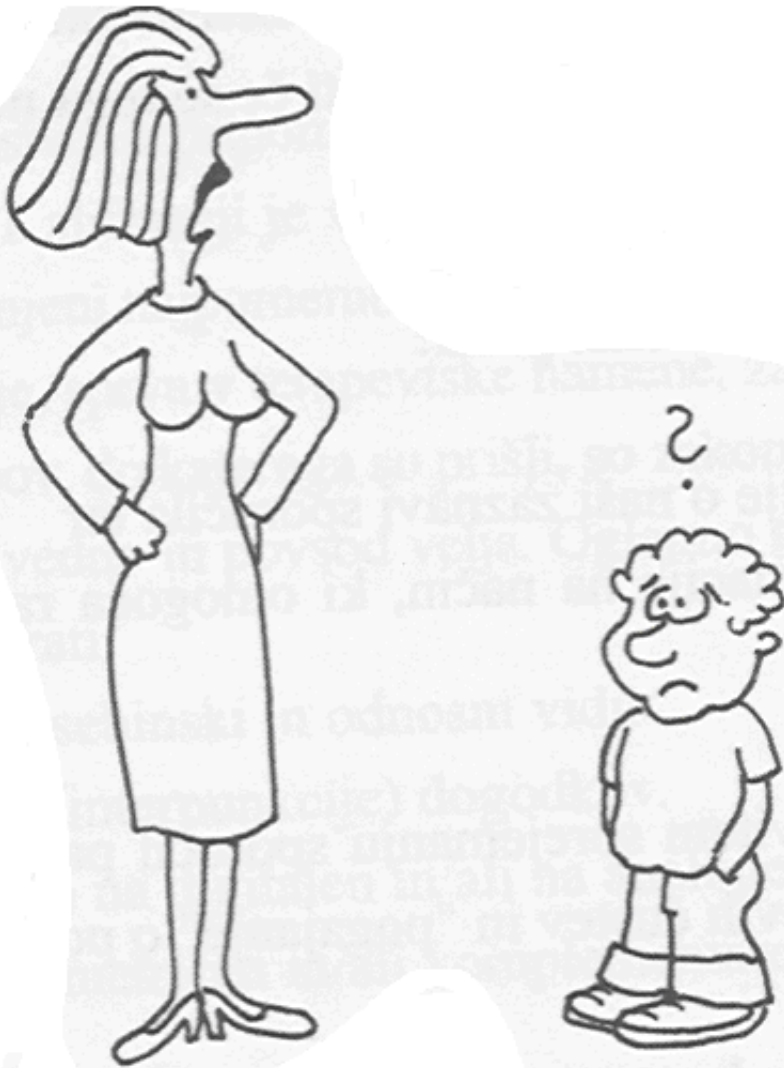
Komunikacija na treningu in na tekmovanjih ima nekatere značilnosti, ki izhajajo iz osnovne komunikacijske sheme.

ZAČETEK:

potreba po sporočanju, komuniciranju + želja slišati



Pomen skladnosti
verbalnega in
neverbalnega!!



***Da ti bo jasno, pamž nesramni, kaznujem
te samo zato, ker te imam neskončno rada!!***

Kako lahko informacije, mnenja, ideje... **uspešno sporočimo**:

- ❖ sporočila naj bodo jasna, neposredna – bodite direktni
- ❖ uporabljajte lastna sporočila – besedi »jaz« in »moje«, opredelite vaša čustva
- ❖ podajte vse potrebne informacije in tujke razložite, če je to potrebno
- ❖ ločujte dejstva od mnenj – najprej povejte dejstvo, ki ga šele potem poskusite razložiti z mnenjem
- ❖ v enem sporočilu se osredotočite na eno samo stvar
- ❖ sporočilo izrazite takoj
- ❖ **brez skritih pomenov, sarkazma in negativizma, žaljivk...**
- ❖ pohvalite pred skupino, grajajte na samem – VEČ POHVALE!!!
- ❖ napredek naj ne bo samoumeven
- ❖ ponavljajte pomembna sporočila
- ❖ *ANALIZA*: vedno najprej +, nato -, na koncu napotki za naprej
- ❖ preverite razumevanje (poiščite povratno informacijo)

DOBRA POV RATNA INFORMACIJA

1. pravočasna (čim prej, a morda počakamo, da se umirijo čustva)
2. usmerjena na vedenje – konkreten dogodek, ne na osebo
3. specifična (opisujmo, namesto da vrednotimo)
4. vsebuje usmeritev za naprej, napotke za ravnanje v prihodnje



ENOSMERNNA KOMUNIKACIJA

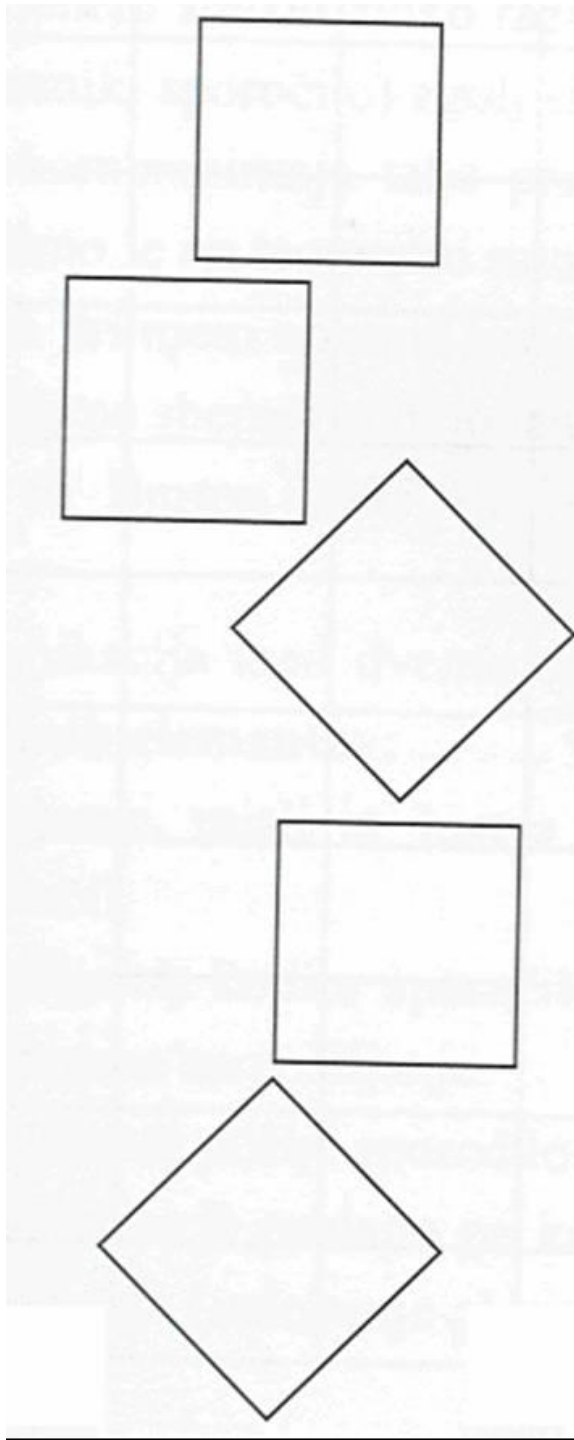
<i>Št. likov</i>	<i>Mislím, da prav</i>	<i>Prav</i>
0		
1		
2		
3		
4		
5		

DVOSMERNNA KOMUNIKACIJA

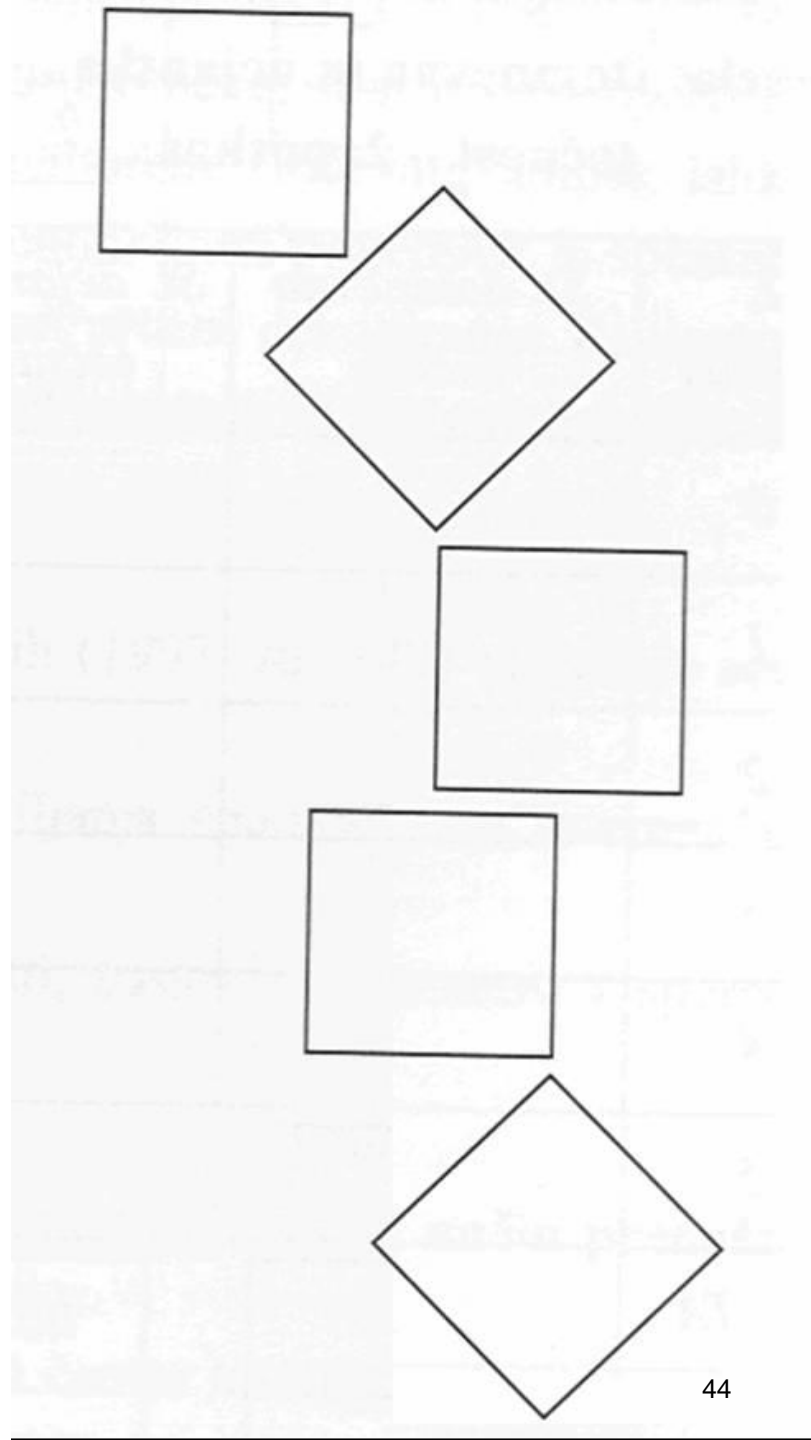
<i>Št. likov</i>	<i>Mislím, da prav</i>	<i>Prav</i>
0		
1		
2		
3		
4		
5		

Ob dvosmerni komunikaciji se poveča dejansko število pravih odgovorov.
Poveča se tudi verjetje v pravilnost naših rešitev.

1S



S





V komunikaciji 3 možnosti:

- ▶ ni težav, prisotna + čustva
- ▶ drugi ima problem, - čustva, uporabimo tehnike aktivnega poslušanja
- ▶ jaz imam problem, - čustva, uporabimo »jaz« stavke in prošnje, tudi takrat, ko opazimo, da ima drug problem, in ga po tem sprašujemo



AKTIVNO POSLUŠANJE

1. pritrdjevanje
2. parafraziranje
3. spraševanje

Zraven: izkazovanje zanimanja, odzivanje, poslušanje do konca stavka, reagiranje na drugega,

JAZ STAVKI...

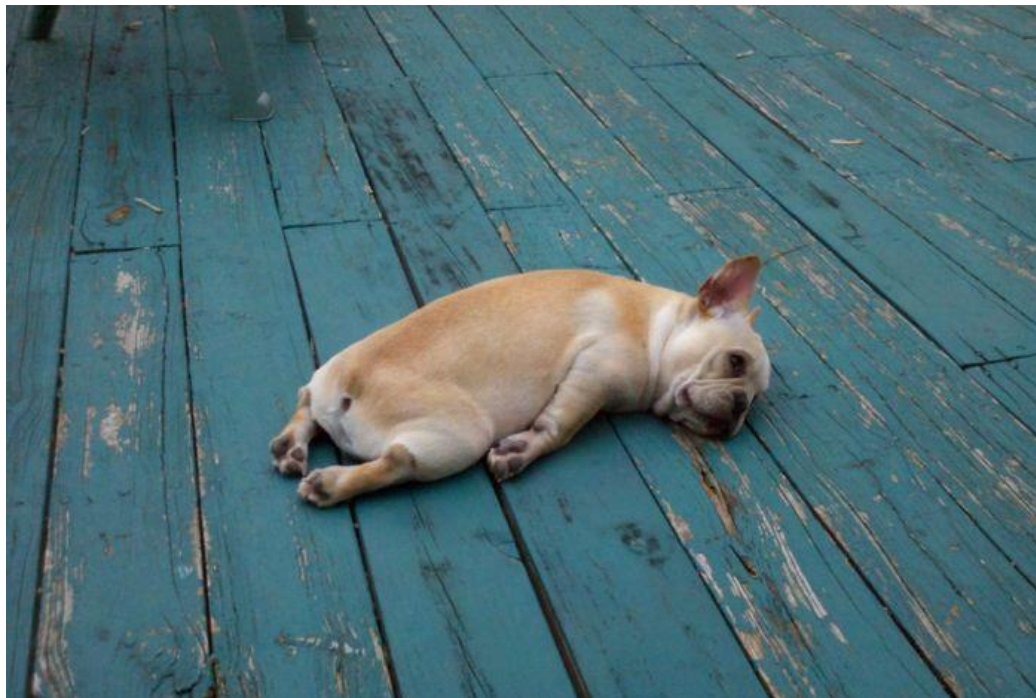
Pokažemo odprtost.

Izražanje mnenja da možnost nasprotovanju!!

Struktura »jaz« stavka:

1. konkretno vedenje
2. konkretne posledice
3. čustvo

Primer: »Dogovorila sva se, da skupaj narediva to seminarsko. Ti nisi naredil svojega dela in sem imel zato več dela sam, vse skupaj me je zelo razjezilo.«



Hvala za sodelovanje!

tanja.kajtna@fsp.uni-lj.si