

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Študijski program kineziologija

**TRENERJEVO DELO Z MLADIMI V
OLIMPIJSKEM TAEKWONDOJU**

DIPLOMSKO DELO

JURE PANTAR

Ljubljana, 2019

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Študijski program kineziologija

TRENERJEVO DELO Z MLADIMI V OLIMPIJSKEM TAEKWONDOJU

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECENZENT:

prof dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg

JURE PANTAR

Ljubljana, 2019

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, izr. prof. dr. Tanji Kajtna, univ. dipl. psih., ki me spodbujala, mi pomagala in me vodila skozi pisanje diplomskega dela.

Zahvaljujem se staršema, mami Barbari in očetu Dušanu, ki sta verjela vame in me podpirala tako na športni, kot študijski poti. S tem sta mi omogočila, da sem obe poti združil in to prikazal tudi v svojem diplomskem delu.

Zahvaljujem se ženi Tajdi in sinu Marku, ki sta me dodatno spodbudila k zaključku študija in mi nesebično ter potrpežljivo pomagala, da sem lahko to uresničil vzporedno s profesionalno športno kariero.

Zahvaljujem se tudi bratu Maticu, ki mi je pomagal pri prevodu in pregledu diplomskega dela.

Za idejo o pisanju diplomskega dela in dodatno motivacijo se zahvaljujem vsem otrokom svojega taekwondo kluba.

KLJUČNE BESEDE:

taekwondo, borišni šport, olimpijski šport, športnik, otrok, mladostnik, trener, starš, aktivnost

NASLOV: TRENERJEVO DELO Z MLADIMI V OLIMPIJSKEM TAEKWONDOJU

Jure Pantar

IZVLEČEK:

Namen in hkrati cilj diplomskega dela je, na podlagi opazovanja, analiziranja ter primerjave trenutno danih virov in literature, podati dodano vrednost h področju treniranja mladih v borišni veščini, olimpijskem Taekwondoju. Treniranje zajema celoten spekter aktivnosti, ki bi jih uspešen trener moral upoštevati pri svojem delu. Poleg strokovne športne usposobljenosti, mora trener obvladati tudi pedagogiko in psihologijo, biti vzor in vodja.

V diplomskem delu smo želeli oblikovati napotke za trenerjevo delo z mladimi v različnih obdobjih. Obdobja smo izbrali smiselno, na podlagi neuradno in kasneje tudi uradno določenih starostnih kategorij v olimpijskem Taekwondoju. Najmlajši, deklice in dečki, so otroci stari od 5 do 8 let, sledijo jim mlajši kadeti od 9 do 11 let, kadeti od 12 do 14 let ter mladinci od 15 do 17 let.

Za proučevanje domače in tuje literature in virov smo uporabili deskriptivno metodo, ki zajema opazovanje, opisovanje, primerjanje, analiziranje in sklepanje na osnovi povezovanj.

Poleg napotkov za trenerjevo delo v vsakem od omenjenih obdobj, smo želeli ta štiri obdobja med seboj primerjati in na podlagi lastnih izkušenj, obstoječe literature ter opazovanja pripraviti celostno podobo trenerjevega dela z mladimi v olimpijski verziji Taekwondja. V napotke za trenerjevo delo smo želeli vključiti zunanje in notranje vplive na trenerjevo delo. Med zunanje vplive smo želeli predvsem vključiti vpliv staršev in družbe, med notranje pa motivacijo oziroma dinamične komponente osebnosti ter osebnostne lastnosti posameznika. Hkrati smo želeli prikazati trenerjevo delo v pozitivni luči, kjer je trenerjev glavni motiv razvoj mladih ter težnja k adaptivni želji po odličnosti in ne k neadaptivnemu patološkemu perfekcionizmu. Zavedali smo se, da trener pusti močan vtis v obdobju odraščanja mladih, zato si želimo, da bi bil ta vtis dober.

KEY WORDS:

Taekwondo, martial arts, Olympic sports, athlete, child, adolescent, trainer, parent, activity

TITLE: TRAINER WORK WITH YOUNG PEOPLE IN OLYMPIC TAEKWONDO

Jure Pantar

ABSTRACT:

The purpose and aim of this graduate thesis is, on the basis of observation, analyzing, and comparison of currently available sources and literature, to offer added value to the field of training young the martial art of Tae Kwon Do. Training encompasses a wide specter of activities, which a successful trainer should consider during his work. Besides the professional sports competences, the trainer must master pedagogy and psychology as well as be a role model and a leader.

In my bachelor thesis I wish to form guidelines for a trainer's work with kids in different phases. I have defined the phases based on, at first unofficially, and later officially defined age categories in Olympic Tae Kwon Do. The youngest boys and girls are between ages 5 and 8, followed by younger cadets from 9 to 11, followed by cadets between 12 and 14 and the oldest being juniors between the ages 15 and 17.

To study domestic and foreign literature I will use a descriptive method, which is based on observation, description, comparison and analyzing. It draws conclusions by connecting the results.

Besides guidelines for the work of trainer's in each of the described phases, I wish to compare the phases among themselves and based on my own experience, existing literature and observations, prepare a holistic view of a trainer's work with kids in Olympic version of Tae Kwon Do. In guidelines for trainer's work I wish to include knowledge as well as inner influences. Outer influences mainly consist of parents and society, while inner influences are mostly defined by motivation or better, the dynamic component of personality and personal characteristics of the individual. At the same time, I would like to show trainer's work in a positive light, where trainer's main motive is to develop younglings with an aim towards an adaptive desire to excel, as oppose to non-adaptive pathological perfectionism. I am aware, that trainer leaves a strong imprint in a growing-up phase of the young - I wish it to be a positive one.

KAZALO

1	UVOD.....	6
1.1	Taekwondo.....	7
1.1.1	Borilna veščina in šport	7
1.1.2	Opis in razvoj Taekwondoja	7
1.1.3	Različice Taekwondoja	8
1.2	Šport mladih	8
1.2.1	Otrok športnik.....	8
1.2.2	Vključevanje otrok v šport	9
1.2.3	Obdobja odraščanja in šport.....	11
1.3	Dejavniki uspešnosti.....	18
1.3.1	Motorične sposobnosti.....	19
1.3.2	Psihološke sposobnosti	20
1.3.3	Morfološke značilnosti	21
1.3.4	Taktično znanje	24
1.3.5	Socialni dejavniki	24
1.4	Trenerjevo delo z mladimi v športu	25
1.4.1	Trener mladega športnika.....	25
1.4.2	Pedagoške naloge trenerja	26
1.4.3	Strokovna usposobljenost trenerjev.....	28
1.4.4	Vpliv staršev na trenerjevo delo	30
1.5	Cilj in namen diplomskega dela.....	31
2	METODA.....	33
3	JEDRO - TRENERJEVO DELO Z MLADIMI V OLIMPIJSKEM TAEKWONDOJU	34
3.1	Otroci od 5 do 8 let.....	35
3.1.1	Značilnosti obdobja otrok, starih od 5 do 8 let	35
3.1.2	Taekwondo za otroke, stare od 5 do 8 let.....	35
3.1.3	Primeri vadbe, primerne za otroke, stare od 5 do 8 let	37
3.2	Mlajši kadeti 9 do 11 let	39
3.2.1	Značilnosti obdobja otrok, starih od 9 do 11 let.....	39
3.2.2	Taekwondo za otroke, stare od 9 do 11 let.....	39
3.2.3	Primeri vadbe, primerne za otroke, stare od 9 do 11 let	41
3.3	Kadeti od 12 do 14 let.....	42
3.3.1	Značilnosti obdobja mladostnikov, starih od 12 do 14 let	42

3.3.2	Taekwondo za mladostnike, stare od 12 do 14 let.....	44
3.3.3	Primeri vadbe, primerne za mladostnike, stare od 12 do 14 let	45
3.4	Mladinci od 15 do 17 let	46
3.4.1	Značilnosti obdobja mladostnikov, starih od 15 do 17 let.....	46
3.4.2	Taekwondo za mladostnike, stare od 15 do 17 let.....	47
3.4.3	Primeri vadbe, primerne za mladostnike, stare od 15 do 17 let	47
4	SKLEP.....	50
5	VIRI	51

KAZALO TABEL IN SLIK

Tabela 1:	Primerjava teorij: Piaget, Erikson in Kohlberg	11
Tabela 2:	Piagetova teorija kognitivnega razvoja	14
Tabela 3:	Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja osebnosti	16
Tabela 4:	Kohlbergov model razvoja moralnega razsojanja	17
Tabela 5:	Neformalni 5-stopenjski model usposabljanja trenerjev znotraj EU	29
Tabela 6:	Stopnje pasu pri olimpijskem taekwondoju.....	34
Slika 1:	Dejavniki uspešnosti	19
Slika 2:	Psihološke sposobnosti	20
Slika 3:	Morfološke sposobnosti.....	22
Slika 4:	Trenerjeve naloge	27
Slika 5:	»Športni trikotnik«.....	31

1 UVOD

Taekwondo je relativno mlada borilna veščina, saj je bila uradno ustanovljena leta 1955 v Južni Koreji. Zаметki Taekwondoja sicer segajo že v čas začetka našega štetja. Poznamo dve različici tega športa – WT (world taekwondo) in ITF (international taekwondo federation). Taekwondo v več kot 200 državah trenira preko 70 milijonov športnikov, več kot 4 milijone teh pa je že osvojilo mojstrsko stopnjo – črni pas. Različica WT je od leta 2000 tudi olimpijski šport, Slovenci pa smo v tem času na Olimpijskih igrah imeli štiri predstavnike.

Sam se s Taekwondojem profesionalno ukvarjam od leta 2015, od leta 2011 pa sem hkrati tudi trener mladih v tej olimpijski borilni veščini. Že nekaj časa sem si želel raziskati in proučiti, kako se trenerjevo delo razlikuje v različnih starostnih obdobjih mladih, zato sem se odločil, da v svojem diplomskem delu to dosežem. Diplomsko delo sem želel oblikovati na način, ki bo razumljiv in hkrati strokoven ter primeren za trenerje mladih v vseh športih, predvsem pa sem se osredotočil na delo z mladimi v olimpijskem Taekwondoju.

Trener spada med najbolj odgovorne in izpostavljene osebe v športu. Prav bi bilo, da bi vlogo trenerja opravljali le osebnostno zrele, izobražene in odgovorne osebe, ki bi znale poskrbeti za temeljit razvoj posameznika na športnem področju. Naloge trenerjev smo združili v šest pomembnih področij: planiranje treninga, izvajanje treninga, preverba uspešnosti in učinkovitosti treninga, celostna skrb za varovanca, svetovanje in pomoč varovancu ter vloga na tekmovanju (Kajtna in Tušak, 2007). Lastne izkušnje in obsežna literatura, sta me pripeljala do tega, da je naučiti trenirati in tekmovali le ena izmed vzgojnih nalog trenerjev z mladimi. Sem štejemo še vrednotenje uspeha, odnos do tekmovanja, razvijanje radovednosti in interesa ter vrednot, sistematičnost, red in disciplino, utrjevanje medsebojnih odnosov idr. (Škof, 2016).

Na podlagi teorij razvojne psihologije, ki področja odraščanja deli preko motoričnega, kognitivnega (Piaget), moralnega (Kohlberg), socialno-čustvenega in telesnega razvoja, ter na podlagi starostno določenih tekmovalnih skupin v olimpijskem Taekwondoju, sem tudi sam proučil ključna razvojna obdobja. V Taekwondoju se uradne kategorije pričnejo pri 12 letih, ko otroci vstopijo kategorijo kadetov. V tem obdobju naj bi vstopili v mladostništvo, znali logično in deduktivno sklepati, biti sposobni konverzacije ter na podlagi izkušenj in ustrezne spoznavne sposobnosti osvojili univerzalne moralne principe (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). V diplomskem delu smo podrobneje pregledali razvojna obdobja in to umestili v delo z mladimi v olimpijskem Taekwondoju.

Na trenerjevo delo z mladimi, pa imajo velik vpliv tudi starši. Ne glede na to, ali je vloga staršev v športu pozitivna ali negativna, so starši zelo pomemben element tako imenovanega športnega trikotnika (športnik – trener – starš) (Škof, 2016). O pozitivnem vplivu staršev govorimo, kadar starši otroku predstavljajo pravilen način športnega delovanja, mu omogočijo razne pripomočke ter športno opremo, so sami športno aktivni in tako zgled. Znano pa je, da so tako trenerji kot otroci nemočni, kadar imajo starši previsoke ambicije za dosežke svojega mladega športnika. Preveč ambiciozni starši pravzaprav izvajajo nasilje nad razvojem otrok, hkrati pa manipulirajo tudi s trenerjem. Takrat govorimo o negativnem vplivu staršev (Doupona in Petrovič, 2000). V svojem delu smo želeli vključiti tudi možne vplive na trenerjevo delo z mladimi v olimpijskem Taekwondoju.

1.1 Taekwondo

1.1.1 Borilna veščina in šport

Borilne veščine in športi nas spremljajo že skozi naš celotni obstoj. So nepogrešljivo sredstva telesne vadbe, samoobrambe in različnih obrambnih sistemov, ki so se razvili. Borba sama izvira iz časa pračloveka in iz njegovega boja za preživetje z naravnimi sovražniki (Logar, 2008). Sama aksiologija borilne veščine se razlikuje od borilnega športa. V športu sta glavna cilja rezultat in zmaga na tekmovanju, v borilnih veščinah pa so cilji praviloma širši. Nagibajo se k izboljšanju celotne psihofizične osebnosti in v celoti izboljšajo človeka (Cynarski in Lee-Barron, 2014).

Z razvojem naše kulture se razvijajo tudi borilne veščine. Preko razvoja in upoštevanja modernih metod treniranja in metodičnih principov, so se iz nekaterih borilnih veščin razvili moderni borilni športi. Tako so postajali dostopnejši in bolj zanimivi širim množicam. Mednje spada tudi Taekwondo. Nekoč so bile metode treninga prirejene takratni miselnosti in pogojem, v katerih so živeli ljudje. Dandanes bi mnogokatero od teh metod lahko označili za krute in nepedagoške. Na moderne borilne športe lahko gledamo kot na logično evolucijo borilnih veščin v današnjem času. Drug drugega lahko dopolnjujejo in ne izključujejo. Današnji trendi borilnih veščin so nagnjeni k prepletanju, združevanju in iskanju najučinkovitejšega sistema borbe (Šimenko, 2014).

1.1.2 Opis in razvoj Taekwondoja

»Taekwondo je borilna veščina, ki je bila ustanovljena leta 1955 v Južni Koreji. Na ozemlju današnje Koreje so že pred 2000 leti trenirali borilno veščino, podobno Taekwondoju, imenovano Soo Doo. V začetku 20. stoletja so Japonci začeli zatirati vse elemente korejske kulture, vendar so mojstri gojili Taekwondo skrivaj. Taekwondo je ustanovil general Choi Hong Hi mojster deseti dan (1918-2002).« (Nobilo, 1987, str. 98).

Taekwondo se deli na dve različici, International Taekwondo Federation (ITF) in World Taekwondo (WT). Taekwondo se je razvil kot neoborožen boj namenjen predvsem samoobrambi. Dobeseden prevod pomeni: Tae - nožna tehnika, Kwon - ročna tehnika in do - umetnost ali način življenja. Taekwondo je borilni šport, sestavljen iz borb, tehnike, samoobrambe in testa moči. Stopnje učenčevega znanja oznanjujemo z naslednjimi barvami pasov: beli (označuje nosilčevo nedolžnost, saj začetnik nima predhodnega znanja Taekwondoja), rumeni (ponazarja zemljo iz katere rastejo korenine, tako začne tudi Taekwondo), zeleni (ponazarja rast rastlin, Taekwondo napreduje), modri (ponazarja nebo proti kateremu rastejo rastline), rdeči (pomeni nevarnost, učence opozarja na trening z nadzorom) in črni (nasprotje belega, oznanja nosilčevo temačnost in strah).. Forme oziroma poomsae (prikaz tehnik) so dobile imena po pomembnih dogodkih in osebnostih iz Korejske zgodovine.

1.1.3 Različice Taekwondoja

Delitev Koreje na severno in južno je vplivala tudi na delitev taekwondoja. ITF je spadal pod Severno Korejo, WT pa pod Južno Korejo. Choi je emigriral v Kanado in začel s širjenjem taekwondoja (Nobilo, 1987). V letu 1965 je prvič obiskal Evropo z namenom, da se ustanovi prva internacionalna taekwondo zveza. Ta je nastala leto kasneje. V letu 1969 je bilo organizirano prvo prvenstvo Azije, leta 1974 pa je bilo organizirano prvo svetovno prvenstvo v Montrealu v Kanadi. Leto kasneje je bilo organizirano tudi prvo evropsko prvenstvo, ki je potekalo v Stuttgartu (Pilih, 1991).

Kot smo že omenili, poznamo dve veji Taekwondo-ja, ITF in WT. ITF je bil ustanovljen leta 1966, WT pa leta 1973 in je danes olimpijski šport. Med seboj se predvsem razlikujeta v tem, da je WT olimpijski, »full kontakt« šport, usmerjen predvsem na delo nog. To je razlog, da je ta veja športa zelo atraktivna z veliko močnih nožnih udarcev v telo in glavo. Udarci v WT so silovitejši, zaradi česar se je uvedla obvezna uporaba ščitnikov. V borbi se uporabljajo ščitniki za podlahti, ščitniki za golene, ščitnik za telo, ščitnik za zobe, ščitnik za genitalije, zaščitni copati za zaščito narta, rokavice, čelada. Zaradi polnega kontakta so v olimpijski verziji možni tudi tako imenovani knock-outi.

World taekwondo (WT) je skozi sodobno zgodovino postal bolj medijsko prepoznaven v Svetu, pa tudi v Sloveniji. Precej so k temu pripomogli elektronski ščitniki, ki so se uradno začeli uporabljati leta 2008. Gre za sistem, kjer tekmovalec nosi ščitnik za telo, ter kasneje, od 2013 dalje, tudi čelado, ki ima v sebi vgrajene senzorje za zaznavanje udarcev. Na posebnih »nogavicah« pa senzorje, ki ob določeni sili (prilagojeni za vsako težnostno ter starostno kategorijo) sprožijo točko – 2 točki v telo in 3 točke v glavo. Sodniki so v tem primeru razbremenjeni točkovanja in po lastni presoji točkujejo le še udarce z roko (1 točka) ter dodatne točke za nožne udarce iz obrata (dodatni 2 točki). To taekwondo olimpijske verzije dela še bolj atraktivnega in prepoznavnega.

1.2 Šport mladih

1.2.1 Otrok športnik

Tušak, Tušak in Tušak (2003) se strinjajo, da večinoma oba starša predstavita šport otroku, a je običajno oče tisti, ki otroku približa različne vrste športov in športnih panog. Tu govorimo predvsem o socializaciji za šport. Na tem koraku se otrok običajno nad določenimi športnimi dejavnostmi navduši, kasneje pa ga v le-te lahko sistematično in postopoma uvedemo. Pomembno je, da si otrok želi gibanja in druženja, da v tem uživa in se zabava, saj je namen, da bodo njegovi občutki pozitivni in izkušnje ter spomini prijetni. Športna spodbuda ima najučinkovitejši vpliv med rojstvom in tretjim letom, med tretjim in šestim letom je vpliv efektiven, kasneje pa počasi upada. Dejstvo je, da otrok do osemnajstega leta oblikuje podobe odrasle osebe. Te podobe je moč oblikovati le s sredstvi, ki mu jih ponuja šport. Po tem obdobju, premajhnih količin gibalnih aktivnosti in več moč nadoknaditi.

Ameriško nacionalno združenje za šport in predmet šport (NASPE) je za otroke do šestega

leta, izdalo priporočila za gibalno-športno aktivnost otrok. Priporočila so razdelili na tri starostna obdobja:

- Za otroke do enega leta, je navedeno, da naj bo poudarek njihove gibalno-športne aktivnosti v raziskovanju okolice in gibanju.
- Za otroke od enega do treh let, se priporoča organizirana gibalno-športna aktivnost najmanj 30 minut dnevno in neorganizirana gibalno-športna aktivnost pa do 60 minut.
- Za otroke od treh do petih let NASPE priporoča 60 minut organizirane gibalno-športne aktivnosti ter prav tako 60 min neorganizirane gibalno-športne aktivnosti.

Za vsa zgoraj omenjena obdobja je priporočeno, da strnjeno ne sedijo več kot 60 minut.

Otroci med šestim in enajstim letom se najhitreje, najbolj uspešno in brez večjih naporov učijo novih gibalnih tehnik in vzorcev. Če jih v tem času omejujemo na področju gibalno-športnih aktivnosti, to pusti izredno nezaželen učinek na gibalni razvoj v kasnejših obdobjih. Na otrokov gibalni razvoj vpliva več faktorjev, ki so med sabo močno povezani. Gre za samodejavnost, okolje ter prirojene dejavnike. Da razvoj napreduje iz nižje v višjo razvojno fazo, so pomembni vsi ti faktorji (Zurc, 2008).

Plevnik in Pišot (2016) navajata, da Svetovna zdravstvena organizacija (World Health Organisation – WHO) priporoča, za otroke od petega do sedemnajstega leta za njihov razvoj in zdravje, vsaj 60 minut srednje do visoko intenzivne gibalno-športne aktivnosti dnevno. Šport, oziroma gibalno-športne aktivnosti otroka, potekajo v okviru športne vzgoje v šoli, v športnih društvih, na taborniških dejavnostih, največkrat in najbolj spontano pa v prosti igri na igriščih. Med šport otroka, kot gibalno-športno aktivnost, štejemo tudi planinske izlete, kolesarjenje, plavanje, plezanje, pa tudi treninge v klubu, tekmovanja in podobno... Gibalno-športne aktivnosti se izvajajo v najrazličnejših oblikah, njihovi nameni in cilji pa se razlikujejo in se dogajajo v različnih okoljih. Imajo pa skupni imenovalec, ki je ta, da naj bodo gibalno-športne aktivnosti otrok prilagojenje otrokom, njihovim značilnostim in potrebam (Škof, 2016).

1.2.2 Vključevanje otrok v šport

Velik pomen vključevanja otrok v šport ima predvsem socializacija, saj ponuja ogromno možnosti druženja z vrstniki, kot tudi z odraslimi ljudmi s podobnimi cilji in videnjem na življenje. Pomembno vlogo igra komunikacija med njimi, ki uči socialnih spretnosti, kot je strpnost in spoštovanje, gradi na primernih vedenjskih navadah, približa dožemanje emocij, seznanjanja z različnimi življenjskimi navadami in upošteva ekipne zahteve. Preko igre, oziroma gibalno-športnih aktivnosti, tako otroci spoznavajo svet ter se učijo različnih vlog, ki mu jih le-te ponujajo. Rekli bi lahko, da je šport ustrezno socializacijsko okolje (Doupona in Petrović, 2000).

Vključevanje otrok v šport lahko pusti negativne ali pozitivne posledice. Veliko je odvisno od trenerja – predvsem kot osebnosti, saj tu igrajo veliko vlogo njegove vrednote, šele kasneje pa spretnosti in izobrazba. Trenirati in navdušiti otroka za šport je cilj staršev, učiteljev, vaditeljev in trenerjev. Otrokovo zanimanje privlači le ukvarjanje s športom, zato mora učenje in približevanje športa otrokom potekati sproščeno, veselo, raznoliko. Tekom takšne vadbe spodbudimo željo po gibanju in otroke notranje motiviramo (Kajtna

in Tušak, 2007). Poleg tega gibalno-športne aktivnosti pripomorejo k boljšemu počutju, k boljši kvaliteti življenja, k ugodnemu delovanju na srčno-žilni sistem, k uravnavanju telesne teže in podobno (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Z gibalno-športno aktivnostjo, otroci razvijajo mišice, srce, pljuča ter se učijo izpopolnjevati veščin in spretnosti. S tovrstnimi aktivnostmi pridobivajo tudi priložnosti za nova spoznanja, se učijo sodelovanja z drugimi, razvijajo potrpežljivost in strpnost. Šport oziroma v tem obdobju še gibalno-športne aktivnosti nudijo otrokom spoznavanje novih občutkov. Kadar nečesa ne zmorejo, krepijo lastno vrednost, se trudijo, si zastavljajo nove cilje in si želijo uspeti. Šport da otrokom dodatno znanje in jih vzgaja za življenje. Otroci športniki, so v življenju bolj odločni, vitalni, vedri, vzdržljivi (psihično in fizično) ter prijazni do sebe in drugih. Lažje bodo prenesli stres, šolske obveznosti, prisluhniti bodo znali sami sebi ter se, kadar bo to potrebno, postaviti na prvo mesto. Vse to predstavlja osnovo za njihovo zdravje in ustvarjalno življenje (Škof, 2016).

Nemalokrat se zgodi, da je prav socializacija, ki se dogaja in zgodi skozi vključitev otrok v šport, najpomembnejši postopek, s katerim se otrok spopade. Gre za sprejemanje neke vrste kulture, navad, običajev, novih vzorcev obnašanja, pravil, norm in vrednot. O socializaciji za šport govorimo takrat, ko otroka navdušimo za šport, o socializaciji v športu pa govorimo, ko gre za sprejemanje pravil, obnašanja in navad (Doupana in Petrović, 2000). Poleg socializacije, so izredno pomembne in dragocene gibalne izkušnje. Te lahko otroci pridobijo v organizirani gibalno-športni vadbi že v predšolskem obdobju in so pomembne tako za gibalni, kot tudi za celostni razvoj otrok. Veliko pozornosti je potrebno nameniti vsebini in programu, ki jih nudijo športni klubi. Pomembno je, da je ta raznovrstna, pestra, igriva, saj to pozitivno vpliva na vključitev otroka v to gibalno-športno aktivnost. Na otrokovo zanimanje in predvsem razvoj, pa lahko negativno vpliva prehitra in pretirana tekmovalna zainteresiranost trenerjev, saj se tako otroci v športu prehitro specializirajo in v športnih aktivnostih več ne uživajo kot bi sicer (Škof, 2016).

Kljub vsemu že naštetemu, pa so običajno ključni in najpomembnejši dejavnik, ko gre za vključitev otrok v šport, prav njihovi starši. Otroci, ki odraščajo v družini, kjer je šport del življenja, imajo večje možnosti, da bo šport polnil tudi njihova življenja. Znano je, da izobraženi starši svoje otroke bolj redno in zavestno vključujejo v šport, hkrati pa jim omogočajo dodatne športne rekvizite, ki otroke dodatno motivirajo. Ni nujno, da so izobraženi starši bolje situirani, a večinoma svoj materialni vložek v otrokov prosti čas vložijo v šport in gibalno-športne aktivnosti. Zelo pomembno je tudi okolje, v katerem otroci preživijo veliko časa. Prava izbira vadbenega okolja, otroke motivira za pričetek in nadaljevanje ukvarjanja s športom. Kot rečeno, je ključnega pomena zagotavljanje primerne okolja in podpore staršev. (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Podpora pa ima povsem drugačen pomen od previsokih ambicij. Kadar so starši preveč ambiciozni, običajno to negativno vpliva na otrokovo željo po športnem udejstvovanju. Običajno pride do upora otrok tistih staršev, za katera ne veljajo pravila stroke, niti moralne vrednote, kar pa lahko pripelje do prestopa mej telesnega in duševnega razvoja njihovih otrok. V takšnih primerih lahko govorimo o nasilju nad otroci in nad njihovim razvojem. Običajno takšni starši zahtevajo od trenerjev praktično nemogoče, trenerji pa so v takšnih primerih brez moči. Najhuje je, da posledice nosi otrok (Doupana in Petrović, 2000).

Poleg vseh že naštetih dejavnikov, ki vplivajo na vključitev otrok v šport, ima vpliv tudi

nadarjenost. O nadarjenosti govorimo, ko otrok dosega dobre športne uspehe, brez veliko vloženega truda. Poleg nadarjenosti, je za velike uspehe v kasnejših obdobjih potrebna ustvarjalnost, motiviranost, vztrajnost in podobno. Kadar pa govorimo o talentiranemu športniku, pa gre za mnogo bolj zanesljiv dejavnik od nadarjenosti, saj ima športna talentiranost širši spekter. Talentirani športniki so vedno ustvarjalni za delo in trening in imajo veliko večjo marljivost ter razumevanje dejstev (Pediček, 1970). V obdobju otroštva in mladostništva, imajo velik vpliv na športno udejstvovanje psihološki dejavniki, kot so motivacija, osebno in družbeno stališče, samovrednotenje, samoučinkovitost in samospoštovanje. Pomemben dejavnik pri vključevanju v šport je sprejemanje lastnega gibalnega razvoja. To lahko razumemo kot posledico vzajemnega delovanja med gibalnimi znanji ter gibalnimi sposobnostmi. (Šimunič, Volmut in Pišot, 2010).

1.2.3 Obdobja odraščanja in šport

Različni avtorji, podajajo različne teorije moralnega razvoja. Njihovo bistvo je, da otroci najprej upoštevajo pravila, ki jim jih postavljajo drugi, z razvojem pa te norme ponotranjijo in oblikujejo avtonomno moralo. Gre za plod človekovega lastnega mišljenja. V nadaljevanju so predstavljene tri teorije – Piagetova teorija kognitivnega razvoja, Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja osebnosti in Kohlbergov model razvoja moralnega razvoja.

Tabela 1

Primerjava teorij: Piaget, Erikson in Kohlberg

	UTEMELJITEV "PRAVILNOSTI" DEJANJ		
	Strah pred avtoriteto, izogibanje kazni	Dvosmerno zadovoljevanje individualnih potreb	Vzdrževanje naklonjenosti in odobravanja v referenčni skupini
KOGNITIVNI RAZVOJ (PIAGET)	Predracionalno mišljenje ali prehod na konkretne informacije	Konkretno logične operacije	Prehod iz konkretnih na formalne operacije
PSIHOSOCIALNI RAZVOJ (ERIKSON)	Razvijanje zaupanja, moč volje	Razvijanje usmerjenosti k cilju, zmožnost kompetentnosti	Razvijanje zvestobe, ljubezni, skrbi
MORALNO RAZSOJANJE (KOHLEBERG)	Strah pred kaznijo in poslušnost	Instrumentalni relativizem	Medsebojno ujemanje

1.2.3.1 Piagetova teorija kognitivnega razvoja

Piaget v svoji teoriji kognitivnega razvoja, prisega na sprejemanje otrok takšnih kakršni

so. Otroka je sposoben poslušati, saj ga prevzamejo vzorci njihovih miselnih napak. Odprt je za sprejemanje otrok kakršni so in se ne ozira na svojevoljna pričakovanja odraslih (Labinowicz, 2010).

1.2.3.1.1 Koncepcija znanja

Pred Piagetom sta dva pristopa prevladala nad psihološkim konceptom kognitivnega razvoja otroka: v eni, ki temelji na načelu biološkega zorenja, je bila izjemna vloga "naravna" komponenta razvoja; v drugem, ki temelji na principu učenja in vpliva okolja, je skoraj izključno prednost dala "pridobljeni" komponenti. Piaget je problem obravnaval drugače, s poudarkom na interakciji med naravno zorenitvene sposobnosti otroka in njegovimi povezanostmi z okoljem.

»Piagetova koncepcija znanja se razlikuje od popularnega oziroma zdravo-razumskega pojmovanja. Običajno menimo, da je znanje zbiranje informacij, ki smo jih dobili prek poučevanja ali izkušenj. Piaget je nasprotno verjel, da je znanje proces pridobivanja informacij s pomočjo mentalne ali fizične akcije in ne inventar zbranih in shranjenih informacij. Piaget je zavračal tudi pojmovanje, da je znanje reprezentacija tega, kar smo se naučili ali izkusili. Otrok ne preslikava objektivne realnosti v svoje mišljenje, ampak vidi stvari v odvisnosti od svojega obstoječega mehanizma zaznavanja. Na to, kako sprejema informacije, vplivajo njegove pretekle izkušnje in aktualna stopnja zrelosti.« (Batistič Zorec, 2000, str. 52).

1.2.3.1.2 Dejavniki razvoja, miselna organizacija, adaptacija in ekvilibracija

Piaget govori o štirih **dejavniki razvoja**. To so dednost, izkušnje, uravnoteženje ter socialna transmisija (Batistič Zorec, 2000). Razvoj mišljenja razlaga s pomočjo treh miselnih procesov. Gre za miselne organizacije, uravnoteženja in adaptacije (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Miselna organizacija je težnja, usmerjena h kombiniranju, urejanju, razporejanju in preurejanju vedenja in misli v koherentne sisteme (Woolfolk, 2002). Otroci ves čas reorganizirajo obstoječa znanja v novejša in kompleksnejša miselne strukture. Za koherentno delovanje teh struktur, se morajo tudi medsebojno usklajevati (Batistič Zorec, 2000). Piaget proces medsebojnega delovanja miselnih struktur imenuje recipročna asimilacija, katera lahko pripelje tudi do novonastalih organizacij miselnih struktur ter se navzven kaže kot nova oblika sposobnosti miselnega delovanja (Horvat in Magajna, 1987).

Labinowicz (2010) navaja, da je miselno ravnotežje, tisto ravnotežje, ki se vzpostavi med notranjimi in zunanji dejavniki, ki so v medsebojni interakciji. **Uravnoteženje** ali ekvilibracija vsebuje komplementarne procese, ki delujejo sočasno. Proces asimilacije in akomodacije delujeta istočasno ter otroku omogočata dosežati višje ravni ravnotežja. Bolj kot je otrok sposoben razumevanja in dojetanja, hitreje in obsežneje dosega bolj celovite vzorce mišljenja. Vsaka naslednja stopnja naj bi bila bolj stabilna od prejšnje, a gre tu le za začasno stanje. Močnejši vzorci mišljenja omogočajo večjo intelektualno dejavnost, hkrati pa kažejo na razkorak in neskladja med preostalimi, že veljavnimi vzorci.

Adaptacija je težnja prilagajanja na okolje, vzdrževanje ravnotežja med miselno strukturo in okoljem. V adaptacijo sta vključena dva osnovna procesa: asimilacija in akomodacija (Woolfolk, 2002). Tako adaptacija kot prilagajanje potekata istočasno in oblikujeta ekvilibrum (Nemec in Krajnc, 2011). Hill (2001) opisuje proces prilagajanja kot proces, s katerim otrok nove stvari razume z vidika, ki ga že pozna.

1.2.3.1.3 Metoda – Piagetov klinični intervju

Pri tej metodi gre za intervju, ki poteka tako, da izpraševalec poskuša otroka sprostiti in ga spodbuditi h pogovoru, hkrati pa ne motiti njegovih naravnih miselnih procesov. Četudi ima izpraševalec v naprej zamišljeno o čem govoriti, se potrudi vprašanja prilagoditi tako, da ustrezajo intervjuvanemu otroku (Hayes in Orrell, 1998).

Pri metodi Piagetovega kliničnega intervjuja je ključna fleksibilnost. Otroku se ne zastavljajo zgolj vprašanja, ki so usmerjene v odkrivanje miselnih procesov, temveč tudi o ostalih stvareh, ki bi znale otroke zanimati. Odgovori se, ne glede na njihovo pravilnost upoštevajo, daj to omogoča spraševalcu, da sledi zapletenemu vzorcu otrokovih misli, ne da bi jih pri tem izkrivljal. Ključno je, da je vsak intervju prilagojen posamezniku (Labinowicz, 2010).

1.2.3.1.4 Stopnje kognitivnega razvoja

Piaget je otrokovih odgovorih pri intelektualnih nalogah, opazil določene vzorce. Otroci podobnih starosti odgovarjajo na zelo podoben način. Ta se zelo razlikuje od načina odgovarjanja odraslih ter od njihovih pričakovanj, kakšni naj bi bili otrokovi odgovori (Labinowicz, 2010). Po Piagetovem mnenju, se otrokov razvoj odvija po diskretno ločenih razvojnih stopnjah, skozi katere otrok prehaja od rojstva do odraslosti po točno določenem vrstnem redu. Vsaka stopnja je natančno opredeljena s svojimi karakteristikami (Manfreda Kolar, 2006).

Piaget je razvil štiri stopnje razvoja mišljenja:

1. senzomotorična ali zaznavno-gibalna stopnja (od rojstva do 2 let);
2. stopnja predoperativnega mišljenja ali stopnja priprave konkretnih operacij (od 2 do 7 let);
3. stopnja konkretnih operacij (od 7 do 11 let);
4. stopnja formalnih operacij (od 11 do 15 let).

Labinowicz (2010) pravi, da sta senzomotorična stopnja in stopnja predoperativnega mišljenja, pripravljalni oziroma predlogični, stopnja konkretnih operacij in stopnja formalnih operacij pa sta stopnji naprednejšega oziroma logičnega mišljenja. Starostni razponi predstavljajo povprečje, odstopanja od teh, pa je moč opaziti tudi pri posameznikih kot v različnih sociokulturnih okoljih (Labinowicz, 2010).

Tabela 2

Piagetova teorija kognitivnega razvoja

OBDOBJE	STAROST	PODSTOPNJE	STAROST	RAZVOJ
Senzomotorična ali zaznavno-gibalna stopnja	do 2. leta	Podstopnja refleksov	do 1. meseca	Otrok spoznava sebe in okolico, s pomočjo čutil in motoričnih dejavnosti.
		Podstopnja primarnih krožnih reakcij	od 1. do 4. meseca	
		Podstopnja sekundarnih krožnih reakcij	od 4. do 8. meseca	
		Podstopnja usklajevanja krožnih reakcij	od 8. do 12. meseca	
		Podstopnja terciarnih krožnih reakcij	od 12. do 18. meseca	
		Podstopnja mentalne reprezentacije ali stopnja miselnih kombinacij	od 18. do 24. meseca	
Stopnja predoperativnega mišljenja - stopnja priprave konkretnih informacij	od 2. do 7. leta	Prekonceptualno ali simbolično mišljenje	od 2. do 4. leta	Odloženo posnemanje, simbolna igra, uporaba jezikovnih spretnosti.
		Intuitivno mišljenje	od 4. do 7. leta	
Stopnja konkretnih informacij	od 7. do 11. leta	Mišljenje otrok je fleksibilno in logično, miselne operacije: reverzibilnost, decentracija, konzervacija, seriacija...		
Stopnja formalnih informacij	od 11. do 15. leta	Mišljenje mladostnikov je abstraktno, logično, sistematično, transformacije: identiteta, negacija, recipročnost in korelativnost, postavljanje domnev, eksperimentalno preverjanje hipotez, razumevanje simbolov in metafor...		

1.2.3.2 Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja osebnosti

Psihoseksualna teorija Sigmunda Freuda in psihosocialna teorija Erika Eriksona sta dve znani teoriji razvoja. Medtem ko je na njega vplivala Freudova ideja, se je Eriksonova teorija razlikovala na številne pomembne načine. Tako kot Freud je Erikson verjel, da se osebnost razvija v vrsti vnaprej določenih stopenj. Za razliko od Freudove teorije psihoseksualnih stopenj, Eriksonova teorija opisuje vpliv družbenih izkušenj skozi celotno življenjsko dobo. Erikson, ki velja za enega najpomembnejših razvojnih psihologov, je razvil teorijo psihosocialnega razvoja. Ta se sicer naslanja na Freudovo psihoseksualno teorijo, katero pa je Erikson nadgradil. Pripravil je osem stopenj, vsaka stopnja pa je svoj

stadij, v katerem opisuje razvoj posameznikovega jaza, identitete in samopodobe (Erikson, 2014).

Erikson se je osredotočil na področja, ki jih je Freud zanemarjal. Največji prispevek Eriksonove teorije pa je, da je razvil pojem identitete in razširil pogled na razvoj na različna življenjska obdobja (Poljšak Škraban, 2004).

Erikson primerja osebni razvoj s prehodom skozi vrsto stopenj, kjer vsaka od njih v življenjskem poteku prispeva specifičen delež k vsaki naslednji fazi hkrati pa se nanaša na vse predhodne. Z vsako uspešno rešeno fazo se večja stopnja osebne integritete, nerazrešeni problemi pa se prenašajo v naslednje faze in tako otežujejo razvoj (Poljšak Škraban, 2004). Teorija obsega osem človeških razvojnih faz, od tega jih je pet v otroštvu in mladosti, tri pa v odraslosti. Za vsako fazo je bistvenega pomena, da vsak posameznik doživi samosvojo identitetno krizo, ki jo z ustrezno interakcijo z okoljem srečno prestane, zato je na zaključku vsake faze pripravljen na krizo, ki ga čaka v naslednjem obdobju (Erikson, 2014). Na vsaki razvojni stopnji se posameznik sooča s svojim delovanjem na okolje, ki je odvisno od biološke zrelosti na posamezni razvojni stopnji in z načinom na katerega okolje deluje nanj, kar oblikuje določen konflikt oziroma psihosocialno krizo, ki se, če ni uspešno razrešena, prenaša naprej (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Erikson je mnenja, da so identitetne krize rezultat notranjih in zunanjih duševnih konfliktov, ki nastanejo ob prevzemanju novih družbenih vlog. V vsaki fazi obstaja možnost, da se kriza reši in se s tem približa stabilni identiteti ali pa možnost za regresijo ter odpoved identiteti, kar pomeni, da obstanemo v prejšnji razvojni fazi (Ule, 2000).

Ena najpomembnejših kriz, je kriza identitete. Gre za razvojni proces, ki se prične oblikovati v adolescenci. Mladostnik se v njej na zrelejši način sooča s konflikti iz otroštva. Če jih uspešno razreši, vstopi v obdobje odraslosti kot integrirana osebnost z zrelo in pozitivno samopodobo, v nasprotnem primeru pa lahko razvije izkrivljeno samopodobo, kar vodi v identitetno zmedo (Adlešič, 1999). Identitete se ne da opredeliti kot trajni dosežek oziroma nespremenljiv pojav. Posameznikova identiteta se gradi iz pomembnih izkušenj, katere pridobi v vseh razvojnih stadijih in mu omogočajo, da postane oblikovalec samega sebe in uspešno opravlja svoje življenjske vloge. Doživljanje in oblikovanje identitete pa poteka na robu naše zavesti, zato se kaže predvsem v občutku psihosocialnega blagostanja, ki ga pogosto spremlja občutek optimizma, upanja, sreče in zadovoljstva z življenjem (Erikson, 2014).

1.2.3.2.1 Stopnje osebne razvoja po Eriksonu

Značilnosti vsake stopnje so prisotne vse življenje, le v posameznem obdobju so bolj izrazite. Vsaka izmed stopenj je poimenovana kot nasprotje ugodnega in neugodnega izida. Le uspešna rešitev vseh osmih razvojnih nalog lahko človeka pripelje do končne zrelosti, v kateri je pomirjen s tem, kar je, s tem, kar je kdaj bil, in s tem, kar še pride, vključno z biološkim koncem (Erikson, 2014).

Tabela 3

Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja osebnosti

OBDOBJE	STAROST	KRIZA	RAZVOJ
Obdobje dojenčka	do 1. leta	Zaupanje proti nezaupanju	Razvija se zaupanje, pomembna je mati
Zgodnje otroštvo	od 1. do 3. leta	Samostojnost proti dvomu in sramu	Razvija se moč volje, pomembna sta oba starša ali nadomestki staršev
Predšolsko obdobje	od 3. do 6. leta	Iniciativnost proti občutku krivde	Razvija se usmerjenost k cilju (namenskost), pomembni so starši, družina, prijatelji
Srednje in pozno otroštvo	od 6. do 11. leta	Delavnost, marljivost proti občutku manjvrednosti	Razvija se zmožnost, kompetentnosti, pomemben vpliv ima šola
Mladostništvo	od 12. do 18. leta	Identiteta proti konfuznosti	Razvija se zvestoba, pomembni so vrstniki
Mlajša odrasla doba	od 18. do 35. leta	Intimnost proti osamljenosti	Razvija se ljubezen, pomembni so partnerji in prijatelji
Srednja leta	od 35. do 65. leta	Generativnost (ustvarjanje) proti stagnaciji	Razvija se skrb (skrbno negovanje), pomembna je družina, družba
Starost	po 65. letu	Integriranost jaza proti obupu	Razvija se modrost, pomembno je človeštvo

1.2.3.3 Kohlbergov model razvoja moralnega razsojanja

Lawrence Kohlberg je bil psiholog in profesor pedagogike, ki se je ukvarjal z moralnim razvojem in z razvojem osebne identitete. Pri proučevanju le teh je Kohlberg izhajal predvsem iz Piagetove teorije kognitivnega razvoja ter iz teorij socialnega učenja (Kroflič, 1997). Kohlbergov model razvoja moralnega razsojanja je stadijska teorija, ki je bila postavljen na osnovi njegovih lastnih dognanj. Kohlberg je glede razvoja moralnosti menil, da se resnično moralne sodbe razvijejo postopoma z diferenciacijo od drugih vrst sodb. Moralne sodbe naj bi se od drugih sodb razlikovale predvsem po tem, da se nanašajo na vse situacije in da so univerzalne. Moralne sodbe so tiste, ki izhajajo iz idealov posameznikov in dosežejo najvišji nivo moralnosti le pri peščici posameznikov. Običajno se to zgodi v obdobju konca adolescence, temelji pa na konceptu pravic posameznika, ki vključuje enakopravnost in recipročnost med ljudmi (Thomas, 1992).

Pri raziskovanju moralnega razvoja in razvoja osebne identitete, si je Kohlberg pomagal z izmišljenimi »moralnimi«
zgodbami. To pomeni, da je posameznika postavil v izmišljeno situacijo, ki je vsebovala moralno dilemo - ali storiti nekomu nekaj dobrega, ali se držati

družbenih pravil. Ugotavljal je, zakaj se je posameznik odločil za tako vrsto rešitve dileme. Na podlagi pridobljenih odgovorov je iskal razloge, ki so posameznika privedli do le-tega. Namen tovrstnih »moralnih« zgozb ni bila dejanska rešitev moralne dileme, temveč razlog zanjo. Odgovore je razvrstil v tri nivoje oziroma šest stadijev moralnega razsojanja. Pri razvrščanju v omenjene nivoje pa, kot rečeno, ne igra vloge vsebina razmišljanja, niti posameznikova odločitev, temveč način oziroma razlog za tovrstno odločitev moralnega presojanja in utemeljevanja odgovorov (Shaffer, 1989, Horvat, Magajna, 1989). Skozi raziskovanje, je Kohlberg ugotovil, da se moralna sodba, ne glede na kulturno okolje, iz katerega posameznik izvira, razvija k vedno večji diferenciranosti in integriranosti preko šestih univerzalnih in invariantnih stopenj. Ključnega pomena je, da stopnje prehajajo vedno v smeri navzgor in vedno le po en korak naenkrat, kar pomeni, da se vsakdo najprej moralno presoja v skladu s prvo stopnjo, ni pa nujno, da doseže tudi zadnjo stopnjo. Moralni razvoj se lahko ustavi kjerkoli na lestvici. Kohlbergova raziskovanja so pokazala, da tako otroci, kot adolescenti lahko razumejo vse predhodne stopnje in le eno stopnjo moralnega presojanja višje od tiste, v kateri so. Moralno presojanje se na različnih stopnjah razlikuje. Kohlberg je zajel tri nivoje moralnega razsojanja, znotraj vsakega nivoja pa po dve stopnji (Kohlberg, 1974).

Tabela 4

Kohlbergov model razvoja moralnega razsojanja

NIVO	STOPNJA	RAZVOJ
Pred-konvencionalni nivo moralnega razsojanja	Usmerjenost k poslušnosti in kazni	Egocentrično spoštovanje moči oziroma avtoritete
	Naivno, egoistično, hedonistično in instrumentalno relativistična usmerjenost	Razlikovanje med vrednostjo dejanj in posledic dejanj
Konvencionalni nivo	Usmerjenost k oziroma k medsebojnemu ujemanju	Težnja k temu, ali bi drugim ustregel ali pomagal
	Usmerjenost k zakonitostim in redu	Avtoritetne smernice, ki veljajo za vse, ne glede na okoliščine
Post-konvencionalni nivo	Usmerjenost k legalnemu dogovoru	Medsebojno dogovarjanje in konsenz
	Usmerjenost k univerzalnemu etičnemu principu	Izoblikovanje splošnega etičnega načela

1.2.3.3.1 Pred-konvencionalni nivo

Za pred-konvencionalni nivo je značilna predvsem zunanja motivacija in nadzorovanje dejanj. Običajno gre za dejanje, ki temelji na strahu pred kaznijo ali pa na pridobivanju koristi. Moralne norme vsakega posameznika se prilagajajo glede na stopnjo zahtevnosti avtoritete v danem trenutku. Posameznik razume moralne dileme kot konfliktne med posameznimi potrebami ljudi, ki so vanj vključeni, običajno pa gre na teh stopnjah za moralne dileme v družini. V pred-konvencionalnem nivoju ločimo dve stopnji:

1. Usmerjenost k poslušnosti in kazni
2. Naivno, egoistično, hedonistično in instrumentalno relativistična usmerjenost.

1.2.3.3.2 Konvencionalni nivo

Za konvencionalni nivo je značilno predvsem upoštevanje in podrejanje konvencionalnim pravilom. To pomeni, da se posameznik obnaša v skladu s pričakovanji drugih. Z ta nivo je značilna notranja motivacija, ki temelji na anticipaciji socialne nagrade. V konvencionalnem nivoju ločimo naslednji dve stopnji:

3. Usmerjenost k medsebojnemu ujemanju
4. Usmerjenost k zakonitostim in redu.

1.2.3.3.3 Post-konvencionalni nivo

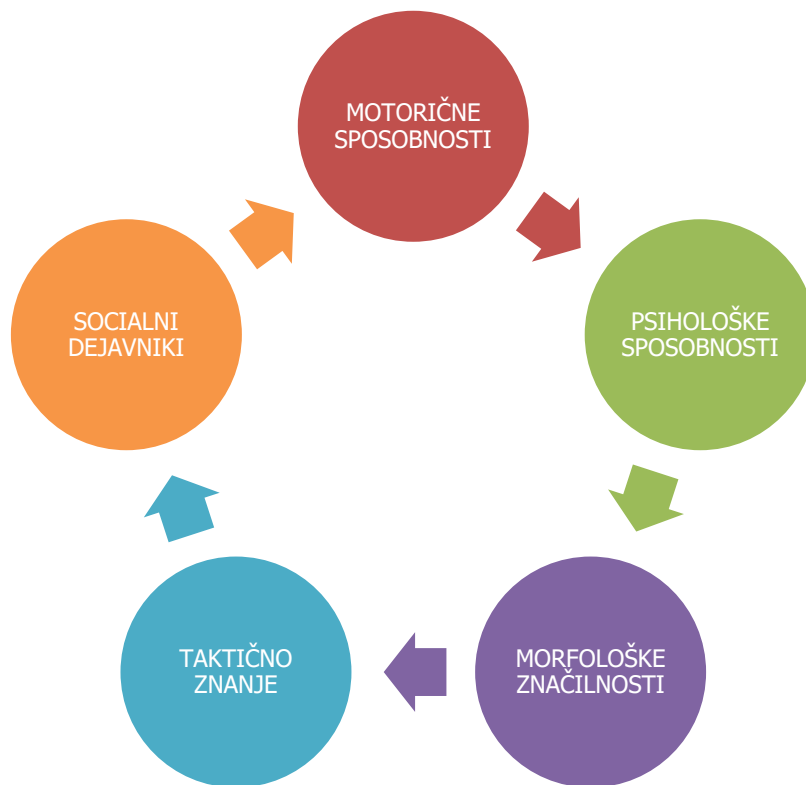
Za post-konvencionalni nivo je značilna izredna notranja motivacija. Tudi kontrola dejanj je notranja. Ta nivo je že težje dosegljiv. Norme posameznikovega obnašanja izhajajo iz posameznika samega, njegove odločitve temeljijo na notranjih procesih. V post-konvencionalnem nivoju ločimo še zadnji dve stopnji:

5. Usmerjenost k legalnemu dogovoru
6. Usmerjenost k univerzalnemu etičnemu principu.

Poudariti je potrebno, da si vse stopnje sledijo vedno v smeri navzgor in vedno le po en korak naenkrat. To pomeni, da se vsakdo najprej moralno presoja v skladu s prvo stopnjo, ni pa nujno, da doseže tudi zadnjo stopnjo. Moralni razvoj se lahko ustavi kjerkoli na lestvici.

1.3 Dejavniki uspešnosti

Dejavniki uspešnosti v športu, so v grobem razdeljeni na pet glavnih skupin. Gre za motorične sposobnosti, psihološke sposobnosti, morfološke značilnosti, taktično znanje in socialne dejavnike. V nadaljevanju diplomskega dela bo vsak dejavnik natančneje predstavljen, v zadnjem poglavju pa bodo dejavniki tudi vključeni v konkretne primere pri olimpijskem taekwondoju.



Slika 1. Dejavniki uspešnosti.

1.3.1 Motorične sposobnosti

V literaturi poleg motoričnih sposobnostih zasledimo tudi izraze psihomotorične sposobnosti, motorične razsežnosti, gibalne sposobnosti in druge. Motorične sposobnosti so sposobnosti, ki so v celoti odgovorne za izvedbo naših gibov, določajo gibalno stanje človeka (Videmšek in Pišot, 2007). Po eni strani so gibalne sposobnosti prirojene in je človeku ob rojstvu dana stopnja, do katere se bodo lahko razvijale ob normalni rasti in razvoju (Pistotnik, 2011). Ušaj poleg bioloških dejavnikov, ki vplivajo na razvoj, poudarja še psihološke, ki še dodatno vplivajo na stopnjo razvoja (Ušaj, 2003). Po drugi strani pa so pridobljene (govorimo o gibalnih spretnostih), kar pomeni, da na razvoj gibalnih sposobnosti vplivamo tudi z vadbo in načinom življenja. Pri enakih pogojih, motivaciji in znanju lahko z meritvami ločimo razlike v uspešnosti izvajanja gibalnih nalog. Učinkovitost posameznika pri realizaciji gibalnih nalog, po mnenju Videmška in Pišota, na splošno določa šest osnovnih motoričnih sposobnosti. To so: koordinacija, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost in preciznost. Posebno vlogo in prispevek h motorični učinkovitosti pa ima tudi funkcionalna sposobnost: vzdržljivost (Videmšek in Pišot, 2007). Tem osnovnim gibalnim sposobnostim sta nadrejena dva temeljna mehanizma gibanja (Filipčič, 2002):

- Sposobnost za regulacijo gibanja:

Gre za »mehanizem centralne regulacije gibanja, odgovoren za učinkovito reševanje motoričnih problemov informacijskega tipa. Definirata ga mehanizem za strukturiranje

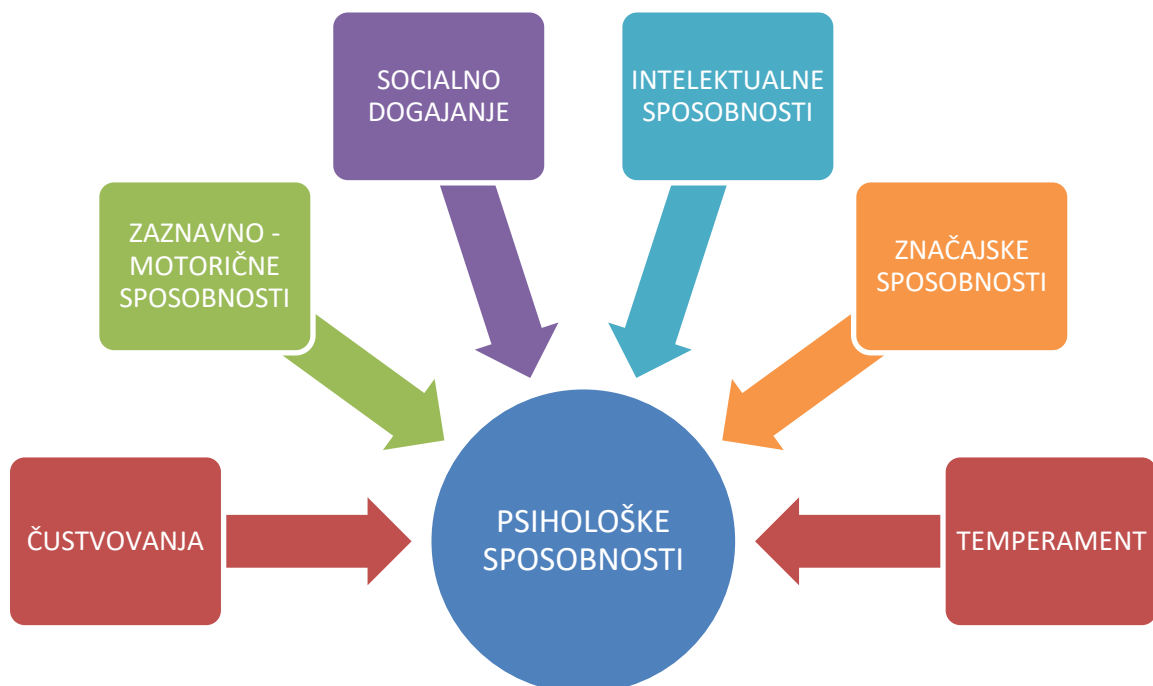
gibanja in mehanizem za sinergijsko in tonično uravnavanje«. Sem spadajo: hitrost (določene pojavne oblike), koordinacija, ravnotežje, gibljivost in preciznost.

- Sposobnost za regulacijo energije:

Gre za »mehanizem energijske regulacije gibanja, odgovoren za učinkovitost gibanja z vidika energijske komponente. Definirata ga mehanizma za regulacijo intenzivnosti in trajanja ekscitacije živčno-mišičnega sistema«. Sem spadajo: moč, vzdržljivost in hitrost (nekatero pojavne oblike).

1.3.2 Psihološke sposobnosti

»Osebnost v psihološkem smislu lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja«. Mentalno funkcioniranje je sestavljeno iz zaznavno-motoričnih sposobnosti, značilnosti človekovega čustvovanja, socialnega dogajanja, intelektualnih sposobnosti, značajskih lastnosti, temperamenta idr. Poznavanje teh lastnosti pri športniku nam omogoča izboljšati njegove psihološke značilnosti, ki morda niso najbolj ustrezno razvite. Psihološke značilnosti športnika so tiste, ki predstavljajo osnovne karakteristike športnika in opredeljujejo njegove možnosti za uspeh na športnem področju (Tušak in Tušak, 2001).



Slika 2. Psihološke sposobnosti (Tušak in Tušak, 2001).

Raziskave, ki so ugotovljale razliko med športniki in nešportniki, so pokazale, da imajo športniki nekatere značilnosti specifično izražene. Na podlagi analize različnih študij in raziskav Tušak in Tušak (2001) ugotavljata, da so športniki praviloma:

- bolj ekstrovertirani oz. odprti navzven v komunikaciji z okoljem
- imajo višjo potrebo po storilnosti,
- imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji,
- bolj agresivni,
- bolj psihično stabilni,
- imajo boljše emocionalno samokontrolo
- bolj čustveno stabilni,
- manj anksiozni,
- bolj samozavestni in izražajo več zaupanja vase,
- izražajo višjo dominantnost,
- izražajo večjo stopnjo odgovornosti.

Na podlagi dognanj in informacij o športnikovih psiholoških značilnosti imamo možnost zgodnejšega odkrivanja talentov, napovedovanje možnih težav posameznika v prihodnosti in napovedovanje uspešnosti športnika. S pomočjo ekspertnega modela si lahko za posamezne športe določimo pomembne psihološke značilnosti, ki najbolj determinirajo športnikovo uspešnost (Tušak in Tušak, 2001).

Med specialne psihične sposobnosti, ki v veliki meri opredeljujejo športnikovo potencialno uspešnost, spadajo inteligentnost, koncentracija, sposobnost predstavljanja (vizualizacije in imaginacije), anticipacije...

Dinamična komponenta osebnosti je motivacija. Poznamo motivacijo, storilnostno motivacijo, tekmovalno motivacijo, usmerjenost k doseganju ciljev...

Med osebnostne lastnosti štejemo specialne strukturne lastnosti, socialno-psihološke lastnosti ter tekmovalne lastnosti. Osebnostne lastnosti predstavljajo lastnosti, ki opisujejo športnikov odnos do dela, treninga in tekmovalja. Sem spadajo agresivnost, disciplina in nekatere lastnosti, ki negativno vplivajo na vedenje posameznika, med katerimi so razdražljivost, depresivnost idr. Socialno-psihološke lastnosti predstavljajo lastnosti, ki opisujejo športnikov odnos do drugih, njegovo komunikacijo s sotekmovalci, trenerjem, starši in javnostjo. Sem spadajo dominantnost, družabnost, ekstravertiranost, športno obnašanje idr. Med tekmovalne lastnosti pa so tiske, ki se tičejo športnikovega predtekmovalnega stanja, uspešnega soočanja s stresom ter zaznavanja sebe v tekmovalni situaciji in lastna ocena le-te. Sem spadajo upravljanje z anksioznostjo, stresnimi situacijami, samozaupanje in samozavest idr.

1.3.3 Morfološke značilnosti

Morfološke značilnosti so oblikovne značilnosti telesa, telesne mere: višina, masa, obseg udov, razvitost mišične mase, debeline podkožnega mastnega tkiva (kožna guba), tip telesne zgradbe (Kristan, 2012). Gre torej za telesno konstitucijo posameznika, ki je v veliki meri pogojena z genotipom (Filipčič, 2002). Fenotip predstavlja celoto vseh lastnosti in sposobnosti posameznika, medtem ko genotip predstavlja tiste lastnosti, ki so v zelo

veliki meri podedovane (Ušaj, 2003). Genski dejavniki torej vplivajo na tempo rasti, živčno-mišično zorenje, fiziološke in morfološke značilnosti idr. (Pišot in Planinšec, 2005).



Slika 3. Morfološke sposobnosti (Filipčič, 2002).

Strukturo morfološkega prostora, ki jo ugotavljamo z meritvami antropometrijskih mer, sestavljajo štiri razsežnosti (Filipčič, 2002):

- Faktor vzdolžne (longitudinalne) dimenzionalnosti. Definirajo ga dolžinske mere telesnih segmentov in telesna višina.
- Faktor telesne mase oziroma voluminoznosti. Definirajo ga cirkularne mere telesnih segmentov in telesna teža.
- Faktor podkožnega maščobnega tkiva. Definirajo ga debelina kožnih gub oziroma količina podkožnega maščevja.
- Faktor prečne (transverzalne) dimenzionalnosti. Definirajo ga predvsem premeri sklepov.

1.3.3.1 Vzdolžna dimenzionalnost

Telesna rast pomeni spremembe v razsežnostih celega telesa. Je kompleksen proces delitve celic, njihovega povečevanja in diferenciranja (Škof, 2007). Vpliv genskih dejavnikov je ključen in določa mejo rasti, vendar pa imajo zunanji dejavniki tudi pomembno vlogo. Med okoljske oziroma zunanje dejavnike spadajo prehrana, bolezni, gibalna dejavnost, poškodbe in podnebne razmere (Pišot in Planinšec, 2005).

Največji prirastek višine je v prenatalnem obdobju, ko je rast 2,5 cm/teden, in v prvih dveh letih po rojstvu, ko je rast prek 20 cm/leto (Škof, 2007). V obdobju otroštva je rast bolj umirjena in se v obdobju od 5. do 10. leta povprečno povečuje za 5 do 6 cm/leto. Razlike med spoloma so zelo majhne, pri čemer so dečki nekoliko višji od deklic (Pišot in Planinšec, 2005). Naslednje obdobje pospešene rasti je obdobje pubertete, ki pri deklicah nastopi okoli 10. leta starosti in pri dečkih okoli 12. leta starosti. Največji prirastek telesne višine je pri dečkih med 8 in 10 cm/leto, deklic pa od 5 do 7 cm/leto. Med puberteto se pomembno spreminja tudi razmerje dolžin med posameznimi telesnimi segmenti (Škof, 2007).

1.3.3.2 Voluminoznost

Telesna rast pomeni spremembe v razsežnostih celega telesa, kar vključuje tudi telesno težo. Pridobivanje telesne teže v prenatalnem obdobju, v zadnjih tednih nosečnosti je 0,2 g/teden, potem pa v prvih dveh letih med 5 do 7 kg/leto (Škof, 2007). V obdobju zgodnjega otroštva nato enakomerno narašča s približno 2,5 kg/leto. Dečki so v tem obdobju nekoliko težji od deklic (Pišot in Planinšec, 2005). Največji prirastek telesne mase se zgodi v obdobju pubertete, in sicer približno pol leta za največjim prirastkom višine. Pri dekletih je to približno 3,5 do 9 kg/leto in fantih približno 7 do 10 kg/leto (Škof, 2007).

Indeks telesne mase je antropološka mera, ki predstavlja število, s katerim ocenjujemo primernost telesne mase. Le ta je pri odraslem človeku normalno telesno maso, v mejah med 18,5 in 24,9 (Kristan, 2012). Kaže razmerje med telesno maso in višino. Definiran je kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih (Pišot in Planinšec, 2005). Formula: $ITM = [TM] (kg) / [TV]^2 (m)$.

1.3.3.3 Podkožno maščobno tkivo

Telesna rast pomeni spremembe v razsežnostih celega telesa, a če je višina odvisna predvsem od dednosti in nekaterih dejavnikov okolja, za podkožno maščevje to ne velja v tako veliki meri. Genetskega faktorja ne smemo popolnoma zanemariti (Pišot in Planinšec, 2005). Pri športni dejavnosti maščobno tkivo največkrat predstavlja balast in je negativen dejavnik. Prisotnost podkožnega maščevja je naravno dejstvo in ga je treba kot takega upoštevati tudi pri športni vadbi (Škof, 2007).

V prvem letu se pri otroku obseg maščobne celice poveča za dva do tri-krat in se nato do pubertete ne spreminja (Škof, 2007). Delež maščevja se od 25% v drugem letu starosti počasi zmanjšuje in pade tja do 15% pri sedmih letih starosti (Pišot in Planinšec, 2005). V obdobju adolescence se zgodi izrazito povečanje pri dekletih in lahko pride tja do 30% (Škof, 2007).

1.3.3.4 Prečna dimenzionalnost

Med prečno (transverzalno) dimenzionalnosti štejemo predvsem premere sklepov ter obsege mišic. Skladno s telesno višino in maso se povečuje tudi teža skeleta. Pri novorojenčkih predstavlja skelet 15% telesne mase, medtem ko pri odraslem okoli 16 do 17% telesne mase (Škof, 2007). Skozi biološki razvoj se delež mišične mase spreminja in posledično s tem obsegi mišic. Mišično tkivo ob rojstvu predstavlja 23 do 25% mase, medtem ko imajo odrasli povprečno 52% mišične mase, ženske pa okoli 42%. Med odraščanjem se ne povečuje le mišična masa, pač pa se spreminja tudi kemična struktura mišičnega tkiva (Škof, 2007).

1.3.4 Taktično znanje

Taktika je sposobnost tekmovalčeve igre. Taktika tekmovalcu omogoča, da lahko kadarkoli uporabi svoje taktično znanje, kar pomeni, da svoje ideje z upoštevanjem svojih tehničnih, kondicijskih in miselnih sposobnosti ter nasprotnikove igre, na način, ki mu glede na cilj borbe omogoča prednost (Filipčič, 2000).

Taktika je v širšem pomenu skupek najučinkovitejših taktičnih elementov, kombinacij, sistemov in oblik borbe, ki jih tekmovalci uporabljajo v napadu in obrambi. Taktika v ožjem pomenu pa predstavlja konkretno izbiro in uporabo posamičnih taktičnih sredstev in oblik v borbi, s katerimi želimo doseči zmago oziroma, prvotno čim boljši izid. Taktiko moramo prilagoditi vadbenim razmeram in razvojnim značilnostim ter ravni tehnično-taktičnih spretnosti in znanja tekmovalcev. Bolj kot bo športnik izpopolnil svojo tehniko, bolj bo učinkovito in ekonomično njegovo gibanje (Bompa in Haff, 2009).

1.3.5 Socialni dejavniki

Zaradi lastne nesamostojnosti je človek že od rojstva vezan na skupino. Povezanost v skupine, kamor spadajo tudi športne skupine, je pomembna, saj znotraj skupin prihaja do procesa socializacije. Gre za proces, pri katerem posameznik prevzema kulturo svoje družbe, obnašanje, navade, obveznosti, itd. Prva družbena skupina, kateri pripada posameznik, je družina. Družina ima zelo pomemben vpliv na otrokov socialni razvoj, saj v družinskem okolju razvije osnovne osebnostne lastnosti, ki mu bodo omogočale lažje vključevanje v družbeno skupino. Te so odvisne predvsem od navad, kulture, obnašanja, obveznosti staršev posameznika. Vključevanje otroka v športne dejavnosti predstavlja socializacijo za šport. To pomeni, da otroka navdušimo za šport in ga uvedemo v športno dejavnost. Vključenost otroka v športne skupine predstavlja socializacijo v športu, kar pomeni sprejemanje pravil, navad, obnašanj, ki so značilne za določeno športno skupino. Ukvarjanje s športom in izbira športne dejavnosti je torej odvisna predvsem od družine in njenega socialnega položaja v družbi (Doupona in Petrovič, 2000).

Zavzemanje različnih socialnih položajev v družbi je posledica socialnega razlikovanja. Socialne razlike se kažejo v različni stopnji izobrazbe, premoženja, dohodka, možnostih zadovoljevanja človekovih potreb, mestom prebivališča idr. Vsi ti dejavniki torej vplivajo na socialni položaj posameznika. Posameznik ima ob rojstvu pripisan socialni položaj in na njega ne more vplivati, kasneje pa si z udejstvovanjem v družbi ustvari t.i. pridobljeni status (Petrovič in Doupona, 2000).

Socialni položaj ima vpliv na motorične, funkcionalne, intelektualne sposobnosti, kot tudi na motivacijsko strukturo, sistem vrednot, itd. Povezave se kažejo tudi med socialnim položajem in ukvarjanjem s športno aktivnostjo, tekmovalnim športom (Petrovič in Doupona, 2000).

1.4 Trenerjevo delo z mladimi v športu

1.4.1 Trener mladega športnika

Trenerji so osebe, ki planirajo treninge, jih izvajajo, izvajajo kontrole uspešnosti treningov, skrbijo za varovance, jim svetujejo in pomagajo ter imajo pomembno vlogo tudi na tekmovanjih. Trenerji so najodgovornejše in najbolj izpostavljena osebe v športu, zato naj bi le izobražene ter osebno zrele osebe opravljale to vlogo. Trenerji morajo znati prevzeti odgovornost za svojega varovanca kot tudi za njegov razvoj (Kajtna in Tušak, 2007). Velika razlika nastane, ko govorimo o trenerjih mladih športnikov in o trenerjih odraslih. Na otroke imajo trenerji večji vpliv, saj so otroci oziroma mladi športniki z novimi izzivi ves čas soočeni. Pomembno je, da so otroci oziroma mladostniki športno aktivni v pravilno strukturiranem okolju (Kajtna, 2007).

Tako za trenerje mladih športnikov, kot za trenerje odraslih, ločimo to vlogo na profesionalno in amatersko. Za slednjo ni zahtevana strokovna usposobljenost, profesionalni trenerji pa morajo biti zato ustrezno usposobljeni, izobraženi in pridobiti morajo ustrezno poklicno klasifikacijo. Takšni trenerji so v skladu z zakonom in družbenimi normami morali pridobiti ustrezno izobrazbo. (Jošt in Vodičar, 2014). O strokovni usposobljenosti trenerjev sledi poglavje v nadaljevanju.

Poleg prave izobrazbe, pa morajo tako trenerji, kot tudi mladi športniki imeti veliko pozitivne naravnosti in pristopa do treningov. Pomembno je, da oboji razumejo, da se uspeh ne enači z zmago in prav tako ne neuspeh s porazom. Mlade športnike je potrebno naučiti, da so lahko kljub porazu zelo uspešni. Potrebno jim je približati mišljenje, da morajo vztrajati, se truditi tudi in predvsem ko je težko. V primeru, da damo otrokom oziroma mladim športnikom občutek, da šteje le zmaga, lahko izgubijo voljo, motivacijo in užitek za nadaljnja tekmovanja (Škof, 2007).

Ušaj (2003) pravi, da je upravljanje procesa športne vadbe osnovna in najpomembnejša naloga vsakega trenerja. Treniranje, oziroma upravljanje procesa športne vadbe, je sestavljeno iz štirih nalog. Gre za načrtovanje, izvajanje, nadzor in ocenjevanje. Načrtovanje spada v področje predvidevanja, izvedba v področje neposrednega izvajanja, nadzor in ocenjevanje pa spadata v področje preverjanja doseženega rezultata.

Načrtovanje procesa športne vadbe pomeni izbiro in razvrščanje vadbenih količin v izbranem ciklu procesa športne vadbe tako, da omogočimo uresničitev zastavljenega cilja. **Izvedba procesa športne vadbe** predstavlja trenerjeva vsakodnevna opravila, ki se začnejo že ob samem prihodu na trening. Že takoj pred izpeljavo treninga lahko trener z opazovanjem in pogovorom z športnikom dobi določene informacije o njegovem počutju in s tem približno oceno ali je zmožen opraviti načrtovano vadbo. Opazovanje in pogovor s športniki se nadaljuje v fazi ogrevanja in v glavnem delu vadbe. V tem delu lahko trener uporabi tudi druga sredstva, ki mu pomagajo oceniti kakovost opravljene vadbe. Ta sredstva predstavljajo najrazličnejše meritve. Trener poskuša v tem delu z čim več informacijami ugotoviti ali bo lahko načrtovan trening uresničil tako kot si ga je zamislil ali ne. Običajno v fazi izvedbe procesa športne vadbe ne prihaja do manjka le-te, je pozornost največkrat posvečena le izvajanju procesa, zelo malo ali pa skoraj nič pa

načrtovanju, nadzoru in ocenjevanju procesa športne vadbe. **Nadzor v procesu športne vadbe** poteka predvsem na treh ravneh - nadzor vadbenega procesa, nadzor športnikovih sposobnosti in lastnosti ter nadzor okolja. **Ocena procesa športne vadbe** je lahko uspešna, ko je načrtovano izpolnjeno in so zastavljeni cilji uresničeni, ali pa neuspešna, ko zastavljeni cilji niso doseženi. Neodvisno od ocene je to dejanje sklepna faza v nekem obdobju in hkrati tudi eno od izhodišč za novo obdobje (Ušaj, 2003).

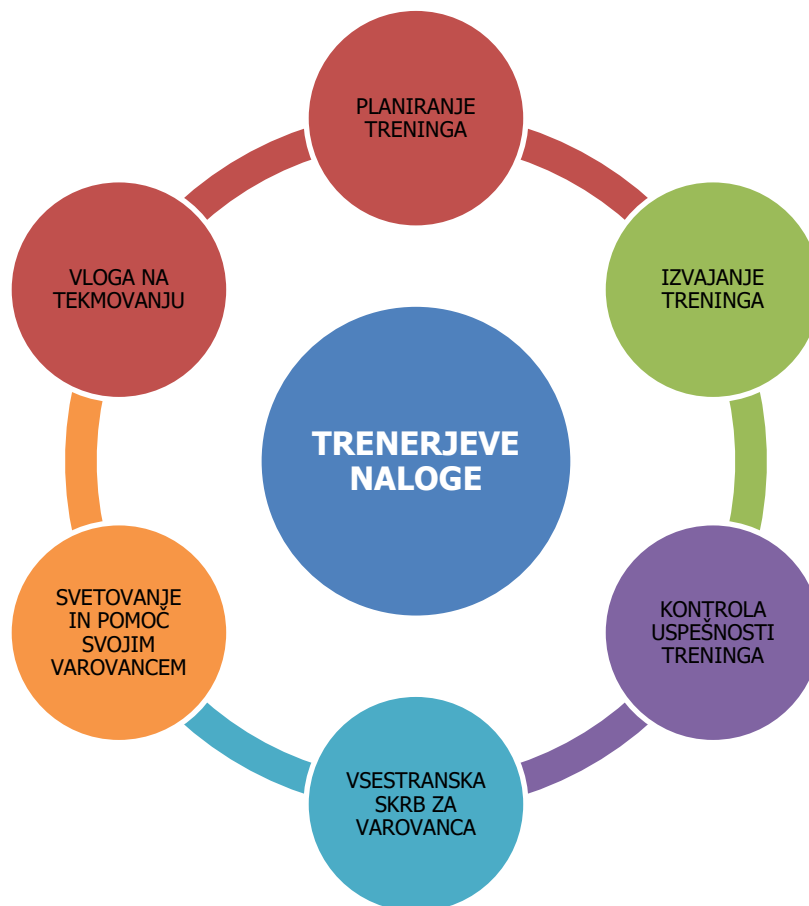
Proces športne vadbe mora vedno potekati tako, da bo v vsakem trenutku zadoščeno pedagoškim, strokovnim, in tudi znanstvenim zahtevam, načelom ter zakonitostim. Le tako bomo trenerji opravljali svoj posel s čisto vestjo, kljub temu da se ne bomo mogli izogniti napakam (Ušaj, 2003).

1.4.2 Pedagoške naloge trenerja

Trener, ki opravlja delo z mladimi športniki, je pravzaprav pedagog. Mlad športnik hitro dojema vedenjske vzorce svojega trenerja ter prav tako ostalih članov kluba. S svojimi stališči trener močno vpliva na športnikovo socialno ter psihično dozorevanje. V kolikor je trenerjev pedagoški potencial dober, lahko ogromno zmanjša pretrese, ki jih prinaša odraščanje (Kajtna in Tušak, 2007).

Podobno kot Kajtna in Tušak (2007), razmišljata tudi Jošt in Vodičar (2014), ki pravita, da bi moral biti trener mladih športnikov odličen športni pedagog. Negovo delo je sprva najbolj podobno delu vzgojitelja, potem učitelja in šele kasneje trenerja. Prizadeva naj si poiskati metode, ki ne vplivajo negativno na otrokovo duševno, fizično in socialno integriteto. Nestrokovno in nasilno delo lahko pusti pri mladih športnikih nepopravljive posledice, ki otroke največkrat slej kot prej odvrne od športa in gibanja (Jošt in Vodičar, 2014).

Trenerjeve naloge so opredeljene na šestih področjih (Kajtna in Tušak, 2007), predstavljeni v spodnji sliki (Slika 4). Gre za planiranje treninga, izvajanje treninga, kontrolo uspešnosti treninga, vsestransko skrb za varovanca, svetovanje in pomoč varovancem ter vlogo na tekmovanju.



Slika 4. Trenerjeve naloge.

V kolikor bo trener deloval po principu nalog, določenih v šestih področjih, bo hitro ugotovil pomembnost človeškega faktorja. Običajno trenerji v svoji zavesti spremenijo odnos do športnika, saj ga pri svojem delu nemalokrat doživljajo kot »subjekt«. Trener se bo ob svojem varovancu začel učiti, rasti in se razvijati, saj bosta slej kot prej prebila strog pedagoški zid in skupaj začela ustvarjati in iskati najboljšo pot k uspehu. S takšnim načinom dela pa si navsezadnje trener prisluži tudi avtoriteto (Pediček, 1970).

Tušak (1999) poudarja, da mora trener skupaj z varovancem ustrezno postaviti cilje, saj le ti vplivajo na športnikov razvoj. Le točno določeni, dovolj jasni, specifični in težavni cilji, vodijo k uspešni športni karieri posameznika. Pri postavljanju le teh je smiselno, da sodelujejo tudi športniki sami, saj tako lahko cilje vzamejo za svoje in jih ne jemljejo kot stresne situacije. Predvsem mladi športniki potrebujejo trenerjevo podporo in povratno informacijo o doseganju ciljev. Smiselno je, da vsak cilj predstavlja tudi nagrado. V kolikor trener resno in sistematično pristopi k svoji aktivnosti, lahko v sicer dolgotrajnem procesu, razvije pravo mero pravih pedagoških sposobnosti. Slednje se razvijejo na podlagi splošnih sposobnosti, kot so ustvarjalnost, sposobnost opazovanja, retorične kvalitete, logično mišljenje, miselna čistost, kritično razumevanje stvarnosti, prepričevalne ter izrazne moči, ustvarjanje novih idej, sposobnost razumevanje športnika in drugih, predstavitvena moč ter specifičnih sposobnosti, kot so športne, artistske, glasbene, tehnične, managerske, organizacijske, praktične in durge (Tušak, 1999).

S postavljanjem ciljem se posameznik motivira. Kadar športnik po končanem nastopu pravi, da je s prikazanim zadovoljen, takrat se je potek tekme odvijal v pravo smer. Tako kot si je sam želel in pričakoval. Kadar pa s prikazanim sam ni zadovoljen, pa samega sebe zaznava kot neuspešnega. Poznamo dve perspektivi uspeha, kjer posameznik v proces motivacije vključuje sebe ali nalogo:

- Orientacija k sebi (ego involment): ta definicija v ospredje postavlja posameznika večvrednega nad drugimi. Posameznik primerja svoje rezultate z rezultati drugih.
- Orientacija k nalogi (task involvement): ta definicij pa pozornost usmerja na učenje in izboljšanje sposobnosti ter novim nalogam katere posamezniku predstavljajo izziv (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Trenerjevo pomembno delo je, da se trudi oblikovati skupni duh v ekipi, saj to močno pripomore k športnemu uspehu. Brez občutka pripadnosti se športniki počutijo nezadovoljne. To pripelje do tega, da ni zmožen pokazati vsega kar zna. (Pediček, 1970)

1.4.3 Strokovna usposobljenost trenerjev

Zakon o športu (Uradni list RS, št. 29/17 in 21/18-ZNOrg) v 48. členu določa kdo je strokovno izobražen delavec. Zakon pravi, da je to tista oseba, »ki ima izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu ali javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje ustrezne smeri, oziroma izobrazbo, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje, ki daje kompetence na področju športa v skladu z merili, ki jih določi minister. Strokovno izobražen delavec, ki ima izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem višješolskem študijskem programu, lahko v skladu s pridobljenimi kompetencami načrtuje, organizira, izvaja in spremlja proces športne vadbe. Strokovno izobražen delavec, ki ima izobrazbo, pridobljeno po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje, oziroma izobrazbo, katere raven v skladu z zakonom ustreza izobrazbi, pridobljeni po javnoveljavnem študijskem programu prve ali druge stopnje, lahko v skladu s pridobljenimi kompetencami načrtuje, organizira, izvaja, spremlja in vrednoti proces športne vadbe«.

V naslednjem členu ta isti zakon (Zakon o športu) določa, kdo je strokovno usposobljen delavec. Zakon v 49. členu pravi, da je »strokovno usposobljen delavec tisti, ki je star najmanj 18 let, ima najmanj srednjo poklicno izobrazbo in strokovno usposobljenost prve ali druge stopnje za športno treniranje, športno rekreacijo, šport invalidov ali šport starejših po javnoveljavnih programih usposabljanja v skladu s tem zakonom. Strokovno usposobljen delavec, ki ima strokovno usposobljenost prve stopnje, lahko v skladu s pridobljenimi kompetencami, ki jih določajo programi usposabljanj, sprejeti po tem zakonu, izvaja in spremlja proces športne vadbe. Vrhunski športnik, ki ima strokovno usposobljenost prve stopnje v športni panogi, v kateri si je pridobil naziv vrhunškega športnika, lahko v določenih športnih programih tudi načrtuje in organizira proces športne vadbe. Strokovno usposobljen delavec, ki ima strokovno usposobljenost druge stopnje,

lahko v skladu s pridobljenimi kompetencami, ki jih določajo programi usposabljanj, sprejeti po tem zakonu, načrtuje, organizira, izvaja in spremlja proces športne vadbe«.

Zakon kasneje tudi natančneje določa program usposabljanja strokovnih delavcev, izvajanje usposabljanj in podobno.

Za delo z mladimi morajo biti trenerji tako pedagoško kot vsebinsko strokovno zelo dobro usposobljeni. Pristopi trenerjev pri delu z mladimi se razlikujejo. Najpomembneje je, da je vsak pristop human. Nujno je tudi, da vsak trener upošteva pravice in dostojanstvo otrok. (Škof, 2007)

Da se trener s svojo vlogo lahko spopade profesionalno, mora biti za le to formalno usposobljen. Z izobrazbo, ki jo formalno lahko pridobi na ustanovah, ki jih določa vsaka država posebej, razvija ustrezne kompetence ter zadovolji standardom strokovne usposobljenosti. Ko konča formalno izobrazbo, se prava trenerska pot šele pričinja, saj se začne izobraževati praktično, formalno in neformalno. Ni dovolj, da je trener je formalno dobro podkovan, potrebuje tudi visok mero ustvarjalnosti, prilagodljivosti, raznolikosti. V EU programi formalnega izobraževanja trenerjev potekajo v okviru prvostopenjskih študijskih programov, ki jih je uvedla bolonjska reforma in so znotraj vseh članih enakovredni in enakopravni. Predlogi Evropske unije so, da bi trenerji svojo poklicno usposobljenost pridobili v okviru visokošolske izobrazbe prve stopnje (Jošt in Vodičar, 2014). Znotraj Evropske unije se je izoblikoval neformalni tako imenovani 5-stopenjski model že pred uvedbo bolonjskih visokošolskih študijskih programov. Model je prikazan v spodnji tabeli (Tabela 5).

Tabela 5

Neformalni 5-stopenjski model usposabljanja trenerjev znotraj EU

STOPNJA	INSTITUCIJA	NAZIV	TRAJANJE ŠOLANJA
5. stopnja	Visokošolska	Magister športnega treniranja	2 leti
4. stopnja	Visokošolska	Diplomiran trener športa	3 leta, 2 leti prakse
3. stopnja	Neuniverzitetna	Trener A	600 ur, 2 leti prakse
2. stopnja	Neuniverzitetna	Trener B	300 ur, 1 leto prakse
1. stopnja	Neuniverzitetna	Trener C	150 ur

Zadnji znani (na dan 5.7.2018) veljavni programi usposabljanj strokovnih delavcev v športu, na podlagi 91. člena zakona o športu (Zšpo-1) na področju Taekwondoja so trije, katerih vseh nosilec programa usposabljanja je Taekwondo zveza Slovenije. Strokovni sodelavec 2, s katerim se pridobiva stopnja 2 se imenuje »inštruktor taekwondoja« in je trenutno najnižja zadovoljiva stopnja usposobljenosti strokovnega delavca v tem športu. Stopnjo višje, ki je trenutno tudi najvišja možna stopnja, 3, pridobivajo strokovni sodelavci 3. Ena se imenuje »trener taekwondoja«, druga pa »mednarodni trener taekwondoja«.

Taekwondo zveza Slovenije redno organizira usposabljanja za strokovne sodelavce 2, katerih osnovni namen je usposobiti strokovne delavce na področju teakwondoja, da bi ti delovali samostojno in bi bili odgovorni za vadbo (učenje, treniranje in vodenje na

tekmah) vseh starostnih skupin športnikov. Program usposabljanja »inštruktor tekvondoja« se uporablja za panogi ITF in WT.

1.4.4 Vpliv staršev na trenerjevo delo

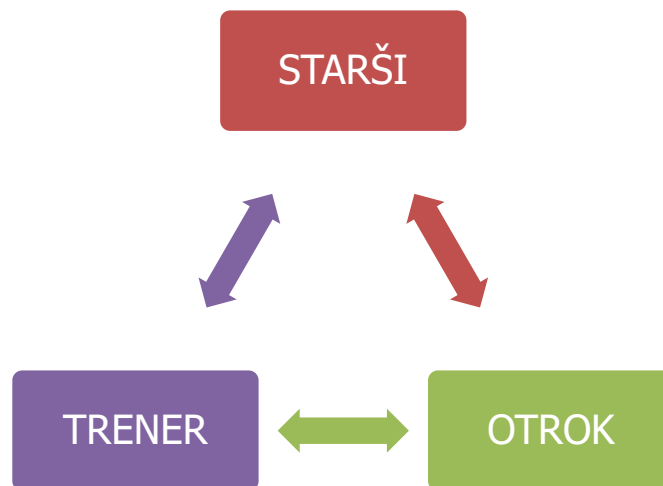
Da se otrok začne športno udeleževati, so »krivi« starši. Oni so tisti, ki otroka spodbudijo k športnemu udeleževanju, zato le-to hitro postane pomemben del njihovih življenj. V kolikor si tega ne bi želeli, otroku verjetno ne bi predstavili oziroma omogočili športnega udeleževanja. Starši se morajo zavedati, da je otroka potrebno, ne le moralno podpirati pri športu, ampak ga podpirati tudi finančno, kdaj žrtvovati tudi svoje interese, mu zagotoviti ugodje in varnost v kritičnih trenutkih, čustveno oporo. S tem otroku pokažejo, kako visoko cenijo njegovo udeleževanje in športne spretnosti in mu tako dvigujejo samozavest in motivacijo za nadaljevanje s športnim udeleževanjem. Zavedati pa se morajo tudi vloge trenerja. Trener je tisti, ki zagotavlja pogoje vadbe in treninga ter z znanjem in izkušnjami prispeva k razvijanju veščin, določenih psihomotoričnih spretnosti, odkriva potencialne in podobno. Kako uspešen bo otrok kot športnik, ni več odvisno le od zmogljivosti, temveč tudi od vrste odnosov, ki vplivajo na osebnost, na kognitivne in emocionalne procese, na motiviranost in podobno. Odvisno je od vrste dejavnikov, izmed katerih je družina bistvenega pomena za ustvarjanje uspešne športne kariere (Tušak in drugi, 2003).

Otroci se praviloma razvijajo po določenih vzorcih. V kolikor je okolje v katerem otroci odraščajo športno naravnano, so na pravi poti, da si ustvarijo pozitivne vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njihov razvoj in življenja. Kot že prej omenjeno imajo poleg tega ključno vlogo starši. Družina je namreč primarna skupina, ki od samega začetka združuje starše in otroke. V kolikor bodo starši imeli pozitiven odnos do športa, bodo tudi otroci najverjetneje prevzeli njihove navade. Kot pomemben dejavnik za vključevanje otrok v šport štejemo tudi izobrazbeno strukturo staršev. Ta nam predvidoma lahko pokaže, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti. Izkazalo se je, da višja izobrazba običajno pomeni boljše mnenje. Pomemben dejavnik pa je tudi okolje. Če so okolja, v katerih se otroci gibajo in preživijo prosi čas različna, nudijo družinam drugačne možnosti za ukvarjanje s športom. Tako na športno udeleževanje vpliva tudi izbira vadbenih prostorov, opreme in programov. Pristop do opreme in prostorov ter priložnosti za športno sodelovanje so pomembni faktorji pri športni socializaciji (Tušak idr., 2003).

Za družine, kjer otrokovo športno aktivnost že od samega začetka sistematično stopnjujejo za tako imenovani vrhunski uspeh, je značilno, da so starši izredno navzoči in dejavno udeleženi na otrokovi športni poti. Starši poleg finančne pomoči velikokrat pripomorejo tudi pri reševanju organizacijskih zapletov, najpomembnejše pa je, da so starši v prvem pomenu te besede svojim otrokom ves čas, torej starševska funkcija (Tušak, 2009).

Tušak in Tušak (2001) sta odnos športnik-trener-starš poimenovala kot »športni trikotnik«. Trikotna povezava je tista, ki omogoča direktno komuniciranje med najpomembnejšimi tremi člani športa mladih. Model v obliki trikotnika, pomeni neposredno sodelovanje vseh treh strani, tudi prisostvovanje staršev na treningih,

tekmovanjih, pogovorih s trenerji... V tem modelu je, sicer neformalno, trener tisti, ki vse člene med seboj povezuje.



Slika 5. »Športni trikotnik« (Tušak in Tušak, 2001).

Različni avtorji so ugotavljali, kako vlogo staršev vidijo športniki in trenerji. Vrhunski športniki so se običajno strinjali, da je predvsem vloga staršev prvenstvenega pomena pri doseganju visokih uspehov. Športniki vlogo staršev opredeljujejo kot nudenje podpore v smislu financ, morale in ostale vrste podpore, kot so prevozi za tekmovanja in treninge, nudenje potrebne opreme... Podobno kot športniki, razumejo starševsko vlogo tudi trenerji, zanimivo pa je, da tudi starši sami.

V raziskavi Duncana (1997, v Tušak idr., 2009) je ugotovljeno, da otrokovo vpletenost v šport pogojuje predvsem njihovo zanimanje za otrokovo početje ter zagotavljanje spodbud in praktične podpore v smislu finančnih vložkov, prevozov, opreme, svetovanja in podpore. Pozitivna vloga staršev v športu se torej nanaša na starševsko podporo in spodbudo, pri čemer morata obe prihajati v zmerni oziroma primerni količini. Trend razvoja športa gre v smeri, ki ne dopušča, da bi starše lahko izločili iz sistema celotne športnikove podpore, kar tudi ni koristno. Pomena družine in staršev v športu ne gre podcenjevati, prav nasprotno (Tušak in drugi, 2009).

Tušak (2017) hkrati poudari, da starši pogosto zaidejo na področje dela, ki je stvar trenerja. Seveda se potem dogajajo spori. Trener, ki je samozavesten in kompetenten, zna postaviti mejo ter določiti, kaj so naloge enih in kaj drugih. Za vse je čisto dovolj dela. Neumno bi bilo starše povsem odstraniti. Treba je najti pravilno kombinacijo dela staršev s trenerjem in potem se lahko šport brez težav pelje naprej.

1.5 Cilj in namen diplomskega dela

Namen in hkrati **cilj diplomskega dela** je, na podlagi opazovanja, analiziranja ter primerjave trenutno danih virov in literature, podati dodano vrednost h področju

treniranja mladih v borilni veščini, olimpijskem taekwondoju. Treniranje zajema celoten spekter aktivnosti, ki bi jih uspešen trener moral upoštevati pri svojem delu. Poleg strokovne športne usposobljenosti, mora trener obvladati tudi pedagogiko in psihologijo, biti vzor in vodja.

V diplomskem delu smo želeli oblikovati napotke za trenerjevo delo z mladimi v različnih obdobjih. Obdobja smo izbrali smiselno, na podlagi neuradno in kasneje tudi uradno določenih starostnih kategorij v olimpijskem taekwondoju. Najmlajši, deklice in dečki, so otroci stari od 5 do 8 let, sledijo jim mlajši kadeti od 9 do 11 let, kadeti od 12 do 14 let ter mladinci od 15 do 17 let.

Poleg napotkov za trenerjevo delo v vsakem od omenjenih obdobj, smo želeli ta štiri obdobja med seboj primerjati in na podlagi lastnih izkušenj, obstoječe literature ter opazovanja pripraviti celostno podobo trenerjevega dela z mladimi v olimpijski verziji taekwonodja. V napotke za trenerjevo delo smo želeli vključiti zunanje in notranje vplive na trenerjevo delo. Med zunanje vplive smo želeli predvsem vključiti vpliv staršev in družbe, med notranje pa motivacijo oziroma dinamične komponente osebnosti ter osebne lastnosti posameznika. Hkrati smo želeli prikazati trenerjevo delo v pozitivni luči, kjer je trenerjev glavni motiv razvoj mladih ter težnja k adaptivni želji po odličnosti in ne k neadaptivnemu patološkemu perfekcionizmu. Zavedali smo se, da trener pusti močan vtis v obdobju odraščanja mladih, zato si želimo, da bi bil ta vtis dober.

2 METODA

Uporabili smo tuje in domače vire in z deskriptivno metodo pregledali njihovo vsebino.

3 JEDRO - TRENERJEVO DELO Z MLADIMI V OLIMPIJSKEM TAEKWONDOJU

V tem poglavju smo se osredotočili na glavno temo diplomskega dela, to je, trenerjevo delo z mladimi v olimpijskem taekwondoju. Mlade smo razdelili v štiri smiselna obdobja, kot so tudi razdeljena po kategorizaciji Taekwondo zveze Slovenije. Vsako obdobje bo tvorilo svoje podpoglavje. To so otroci od 5 do 8 let, mlajši kadeti od 9 do 11 let, kadeti od 12 do 14 let in mladinci od 15 do 17 let. Predpostavljam, da začnejo otroci trenirati pri petih letih, saj je moja opazovana skupina sestavljena iz približno 50 otrok, ki ustrezajo tem karakteristikam.

V vsakem podpoglavju smo opredelili splošne značilnosti otrok v določenem obdobju, kot so biološko, socialno ter psihološko stanje. Kasneje smo opredelili kaj mladim v določenem obdobju pomeni taekwondo, kakšen je način treniranja, kakšni so športni nameni in cilji, kaj se takrat od mladih pričakuje in podobno. V zadnjem delu podpoglavja smo ponudili konkretne primere vadbe, ki so razdeljene na ogrevanje, aktivacijo, glavni del, ohlajanje, raztezanje..., primerne v tem starostnem obdobju. Iz le-teh je možno sestaviti konkretne treninge približno tako stroki, kot tudi pojasnjeno laičnim skupinam, ki iz različnih smeri spremljajo olimpijski taekwondo.

Trenerjevo delo z mladimi v olimpijskem taekwondoju je obsežno, odgovorno, zahteva veliko mero teoretičnega strokovnega znanja, kot tudi usmerjenega praktičnega strokovnega znanja ter primernih osebnih karakteristik, kot so odločnost, razumevanje, predanost. V praksi se je mnogokrat izkazalo, da so trenerji, ki imajo lastne izkušnje kot tekmovalci, bolj uspešni. Izkušnje (tako tekmovalne kot trenerske) pa so tiste, ki sproti oblikujejo trenerja. Več o tem bom pisal v zadnjem podpoglavju.

Za lažje razumevanje, smo pripravil Tabelo 6, v kateri so zapisane stopnje pasu. Kot v večini borilnih veščin namreč tudi pri taekwondoju stopnjo znanja ocenjujemo z različnimi barvami pasov. Ko vadeči osvoji potrebne elemente in opravi izpit za višjo stopnjo pasu, od komisije prejme diplomu s strani Taekwondo zveze Slovenije (TKDZS). Za mojstrski, črn pas pa prejme diplomu s strani Svetovne taekwondo zveze (WT).

Tabela 6

Stopnje pasu pri olimpijskem taekwondoju

STOPNJA PASU	BARVA PASU	STOPNJA MOJSTRSKEGA PASU – ČRNI
10. KUP	BELI	1. DAN
9. KUP	BELO - RUMENI	2. DAN
8. KUP	RUMENI	3. DAN
7. KUP	RUMENO - ZELENİ	4. DAN
6. KUP	ZELENİ	5. DAN
5. KUP	ZELENO - MODRI	6. DAN
4. KUP	MODRI	7. DAN
3. KUP	MODRO - RDEČI	8. DAN
2. KUP	RDEČI	9. DAN
1. KUP	RDEČE - ČRNI	10. DAN - ČASTNI PAS

3.1 Otroci od 5 do 8 let

3.1.1 Značilnosti obdobja otrok, starih od 5 do 8 let

V starostnem obdobju od 5 do 8 let, si otroci želijo v čim večji meri sodelovati pri vadbi in biti čim bolj vpleteni. Če jim bo to omogočeno, bodo sodelovali, bili marljivi in delavni. Če pa bodo iz okolice dobili negativne odzive (posmehovanje sovrstnikov, kazni trenerjev,..), se bodo hitro počutili manjvredne in nesposobne. Tako se bodo začeli izogibati delovnim izzivom in se ne bodo navdušili nad športom.

Za prav vse otroke, ne glede na starost, je priporočljivo, da se s športom ukvarjajo vsak dan. Glede na to, da so treningi običajno visoko intenzivni, se le-ti priporočajo 2-3x tedensko, otroci pa naj bi bili srednje intenzivno aktivni vsak dan, na primer preko igre ali domačih opravil. To jim v obdobju otroštva namreč omogoča celosten razvoj.

V tem obdobju je najbolj pomembno, da trener otroke navduši nad športom na sploh. Velik poudarek je na celostnem razvoju, taekwondo, oziroma katerokoli specifično znanje, pa ne sme biti toliko v ospredju. Vadba mora biti prilagojena starosti in sposobnostim otrok. Številne študije kažejo, da se otroci vključijo v šport v prvi vrsti zaradi druženja in zabave in ne zaradi želje po dokazovanju in tekmovalnih uspehih. Veliko se jih kmalu tudi neha ukvarjati s športom ravno zaradi prevelikega pritiska tekmovalni in zmag. To ne pomeni, da se otrok ne vključuje v sistem tekmovalnosti, temveč da se jim ta smiselno predstavi in omeji na določeno številko tekmovalnosti. Na to vpliva tako starost, kot tudi karakter posameznika.

Otroci v zgodnjem otroštvu (do 4 let) niso zainteresirani za tekmovalnost in primerjavo z drugimi. Ukvarjajo se z napredovanjem in učenjem svojih gibalnih nalog. S petim letom starosti, se začne pojavljati zanimanje za tekmovalnost in primerjanje z drugimi. Močan izbruh pa doseže v prvem razredu, takrat jih zanima predvsem kod je najlepši, najmočnejši, najboljši. V poznem otroštvu (6-11 let) se izrazito skrajša otrokov reakcijski čas, poveča se selektivna pozornost in sposobnost koncentracije. S pravilno usmerjeno vadbo lahko ves ta napredek še potenciramo. Pozno otroštvo pri fantih traja od 6. do 12., pri dekletih pa od 6 do 10 leta starosti. V tem obdobju je rast relativno umirjena in stabilna. V poznem otroštvu prevladujejo realistični strahovi kot je na primer strah pred poškodbo. Velik pomen v poznem otroštvu imajo vrstniki. Z njimi se zelo radi primerjajo in tekmujejo. Večinoma se otroci družijo le z istim spolom (dekleta z dekleti, fantje s fanti).

3.1.2 Taekwondo za otroke, stare od 5 do 8 let

V svojem diplomskem delu smo predvidevali, da otroci pričnejo s treningi taekwondoja pri doseženi starosti petih let. Spoznajo se s trenerji, s pravili obnašanja v dvorani, športno opremo in načinom taekwondo treniranja. Veliko mero pozornosti trener nameni prav pravilom obnašanja, ki so skozi celoten proces treniranja podobna. Odnos do trenerja mora biti spoštljiv, prav tako odnos do dvorane in opreme, predvsem pa do sovadečih otrok. V zgodovini taekwondoja so se razvila tako imenovana moralna načela oziroma

bonton, ki predstavljajo neločljivi del športa. To so vljudnost, poštenje, vztrajnost in samokontrola.

V tem obdobju je telesna rast umirjena in enakomerna. Kostni sistem pri otrocih, starih od 5 do 8 let še ni do konca razvit, zato je potrebno biti izredno pazljiv pri vadbi za moč. Vadba za moč z lastnim telesom mora sicer biti vsekakor vključen in predvsem raznolika. Učinki vadbe za moč temeljijo predvsem na živčnih mehanizmih. To pomeni, da se izboljša aktivacija mišic, s čimer izboljšujemo tudi medmišično in znotraj mišično koordinacijo. Najprej je potrebno krepiti center telesa – trebušno in hrbtno mišično strukturo, ki zagotavlja optimalno držo.

Vadba v tem obdobju mora biti čim bolj zanimiva in raznolika. Trenerji se morajo naučiti, da skupaj z otrokom, »vzgajajo« tudi starše. Pomagajo jim, da se na pravilen način vključijo v šport in da razumejo svojo vlogo v trikotniku otrok-starš-trener.

Do približno 7. leta starosti obvladajo enostavne gibalne spretnosti kot so osnovni taekwondo udarci, teniški udarec, skoki, meti... Pozno otroštvo je najprimernejše za učenje novih, tudi bolj zapletenih gibalnih struktur (tehnik). Poudarek je tudi na igrah pri katerih je veliko gibanja v stran, hitrih sprememb smeri, ravnotežja.

Tekmovanja za to starostno skupino potekajo v treh različicah. Gre za prikaz tehnike - poomsae, tako imenovani »kick« in borbe. Pri prikazu tehnike - poomsae, gre za podoben prikaz tehnik kot so pri karateju KATE. Različne blokade in udarci z rokami in nogami so povezane v celoto- koreografijo. Te iste morajo pokazati tudi na izpitih za višji pas. Najmlajši nastopajo v najenostavnejših poomsah. Trije sodniki ocenjujejo izvedbo poomsae in dajo skupno oceno. V mlajših kategorijah so tekmovalci razporejeni v več krogov (32, 16, in 8). Pri kick-u ni fizičnega kontakta med nasprotnikoma. Vsak tekmovalec stoji pred svojo vrečo, ki je pripravljena prav za ta sistem tekmovanja. To pomeni, da je opremljena z elektronsko opremo, ki zaznava dovolj močan dotik. Po sodnikovem znaku, se sproži ura in tekmovalca pričneta čim hitreje izvajati udarce. Kdor v času 20 sekund izvede več udarcev, je zmagovalec. V isti kategoriji tekmujejo otroci enakega spola, rojeni v istem koledarskem letu. Ta način tekmovanja je novejši in se je vzpostavil predvsem zato, da otroci občutijo pravo tekmovalnost, da se soočijo z možno tremo, pritiskom, bodrenjem. Običajno tekmovanje v kick-u ne poteka samostojno, temveč je vključeno v sklop tekmovanj borb in tehnik. To pomeni, da otroci, ki tekmujejo zgolj v kick-u, poleg spremljajo tudi borbe in tehniko ostalih tekmovalcev. Običajno to pritegne otrokovo pozornost in se kmalu, tudi tisti bolj zadržani, začnejo udeleževati tekmovanj v borbah. Pri slednjih gre tako imenovani »full contact« med dvema tekmovalcema. Dovoljeni so udarci z nogo in roko v telo (od pasu do vratu). Udarci morajo biti natančni in dovolj močni, da ščitnik za telo zazna točko. Na nogah imajo elektronske nanožnice, katere v dovolj močnem kontaktu s ščitnikom za telo zaznajo udarec in ga točkujejo na ekranu. Dovolj močne udarce z roko točkuje glavni sodnik. Časovni potek borbe je 2 rundi po 1 minuto s 30 sekundnim odmorom. Zmaga tisti, ki je dosegel več točk. Če sta po dveh rundah izenačena, je še dodatna 1 minuto dolga runda za zlato točko. Zmaga tisti, ki prvi doseže točko. Med obvezno opremo poleg elektronskega ščitnika za telo, ki ga priskrbi organizator, so še elektronske nanožnice, čelada, rokavice, ščitniki za genitalije, podlahti, golenice in zobe.

Sistem tekmovanja tako pri kick-u kot v borbah je pokalni, oziroma izločilni, brez repasaža. Pokalni sistem, imenovan tudi izločilni sistem, se uporablja za določitev zmagovalca na turnirjih mnogih športov, npr. tenisa, nogometa kot tudi na taekwondo turnirjih. Pokalni sistem ni omejen s številom udeleženi in s tem sistemom pridemo razmeroma hitro do zmagovalca. Slabost tega sistema pa je v tem, da je končni vrstni red smiselni le za zmagovalca, ki je zmagal vse igre.

Tekmovalce se v tem starostnem obdobju razvrsti naključno, v kasnejših obdobjih pa se najmočnejše tekmovalce dirigirano postavi na ustrezna mesta, da ne bi prezgodaj tekmovali med seboj (to so tako imenovani nosilci). Tekmovanje poteka tako, da tekmujejo prvi z drugim, tretji s četrtem, peti s šestim, itd. Kdor izgubi, izpade. Zmagovalec med prvim in drugim igra z zmagovalcem med tretjim in četrtem, itd. Izločevanje se tako nadaljuje, dokler v finalu ne zmagata zadnji, ki je tudi končni zmagovalec.

3.1.3 Primeri vadbe, primerne za otroke, stare od 5 do 8 let

Pri taekwondoju je zelo pomembno iz kakšnega položaja začnemo udarec ali blokado. Stav mora biti stabilen in mora omogočati hitro reakcijo. V tem obdobju postopoma učimo otroke štirih osnovnih stavov. To so dolgi stav, jahalni stav, hodeči stav in borbeni stav. Naučimo jih tudi štirih osnovnih blokad z rokami - zgornja, spodnja, srednja notranja in srednja zunanja blokada.

Večji del treningov predstavljajo nožni udarci. Štirje osnovni udarci katere predstavimo otrokom v tem obdobju so ap-chagi, neryo-chagi, yop-chagi in dolio-chagi. Največ uporabljamo dolio-chagi. To je udarec z nartom iz strani. Vsak udarec lahko naredimo s prvo nogo ali z zadnjo nogo (glede na borbeni stav). Lahko ga naredimo v skoku in/ali iz obrata, vendar najmlajših tega še ne učimo, saj si želimo da dobro osvojijo osnovne udarce iz katerih kasneje lažje izpeljejo obrate, skoke, višine in podobno. Kot rečeno, je zelo pomembno, da se otroci že na samem začetku naučijo čim bolj pravilne tehnike teh udarcev, saj kasneje drugi udarci izhajajo iz teh osnovnih. Ko znajo vadeči tehnično dovolj dobro izvesti te udarce, jih pričenmo povezovati v kombinacije dveh in kasneje treh različnih udarcev. Zelo pomembna je postopnost učenja. To pomeni, da ne smemo prehitovati in jih začeti učiti novih udarcev ali kombinacij preden ne znajo dovolj dobro osnovnih.

Udarce jih lahko učimo kot celoto, cel udarec na enkrat ali pa ga razdelimo na 4 dele (dvig noge, priprava, udarec, spust noge). Izkušnje kažejo, da otroci težko držijo raven koncentracije pri takšnem načinu učenja, zato sam raje uporabljam prvi način. Udarce začnemo vaditi tako, da jih izvajamo na prazno. Kasneje dodamo fokusarje (blazine, prilagojene, da lahko v njih brcamo), vreče in ščitnike za telo.

Poleg tega, se otroci pri treningih taekwondoja učijo tudi prikaza tehnike – poomsae. Gre za udarce, blokade in stave, povezane v koreografijo. Ko znajo otroci posamezne elemente te sestave jih pričenmo učiti zaporedja. Ključnega pomena je potrpežljivost trenerja in ocena, kdaj so otroci še zbrani, saj v tem starostnem obdobju še niso zmožni biti dolgo skoncentrirani.

Ko osvojijo borbeni stav, in nekaj udarcev (najpomembnejši je dolio-chagi) jih lahko pričnemo seznanjati z borbo. Moramo biti zelo striktni pri podajanju navodil in pravil. Na začetku delajo borbo brez kontakta z nasprotnikom, kasneje, ko imajo vso potrebno opremo pa lahko z kontaktom. Pomembno je, da otroci razumejo, da se ne smejo izživljati nad šibkejšim in da to ni pretep ampak »igra« kjer želimo dati več točk kot nasprotnik. Učimo jih, da se borijo z nasmehom in med tem uživajo. Trening jim v tem obdobju ne sme jim predstavljati stresa, temveč užitek in željo po nadaljevanju.

V tem obdobju učenci pridejo, do višjega rumenega pasu, to pomeni, da napredujejo 3 stopnje. Starejši kot so, hitreje lahko napredujejo.

3.1.3.1 Primer treninga, primernega za otroke od 5 do 8 let

- Ogrevanje, ki naj bi trajalo približno 15 minut
 - »gosenica«: tek v kolonah, prosto po prostoru. Prvi v koloni kaže vaje ostali za njim ponavljajo. Spodbujamo domišljijo vaj.
 - »dotik kolena«: Skušaj se dotakniti partnerjevega kolena on pa tvojega. Kdor se dotakne prej, dobi točko. Blokiranje z rokami, ležanje, kotaljenje, klečanje.. je prepovedano. Spodbujamo koncentracijo in hitro reagiranje.
 - dinamične vaje raztezanja
 - Glavni del, ki naj bi trajal približno 45 minut. Glavni del naj bi bil sestavljen iz treh delov: poligona, kolon in dela v parih. Vsak del naj bi trajal približno 12 minut, vmes pa imajo otroci čas za pitje in poslušanje navodil trenerja za naslednji del treninga.

Prvi del glavnega dela treninga: »poligon«

- skiping na lestvini
- poskoki čez klobučke
- stranska gibanja
- kotaljenja, plazenja, lazenja
- osnovni udarci po dolžini dvorane.

Drugi del glavnega dela treninga: »kolone«

- v kolonah delajo udarce v eno smer, ko se vračajo nazaj, delajo vaje atletske abecede.

Tretji del glavnega dela treninga: »v parih«

- en drži fokusar, drugi naredi 4 udarce, potem zamenjata vlogi.

3.2 Mlajši kadeti 9 do 11 let

3.2.1 Značilnosti obdobja otrok, starih od 9 do 11 let

V obdobju otrok, starih od 9 do 11 let je še vedno poudarek na učenju in utrjevanju osnovnih športnih gibanj (tehnik). Vsebinsko mora biti vadba zelo raznovrstna. Za razvoj posameznih sposobnosti (hitrost, moč, vzdržljivost, koordinacija, agilnost) je priporočljivo da se uporabljajo različne igre, kot so štafete, borilne igre, poligoni... Pozornost trenerja mora biti predvsem usmerjena v pravilno izvedbo tehnik. Poudarek dajemo razvoju moči mišic trupa, katere so pomembne za pravilno telesno držo. Niso priporočljive izolirane vaje ampak kompleksnejše (na gimnastičnih orodjih, borilne igre,...). Vadba v tem obdobju naj poteka 2-4 krat tedensko.

Otroci med 7 do 10 letom začnejo uporabljati enostavne gibalne spretnosti, da bi izvedli kompleksnejša, specifična gibanja. To bi bile v primeru našega športa na primer kombinacije več udarcev v paru. Otroci med 10 in 12 letom so sposobni zavzemanja svoje perspektive, kar pomeni, da zna na dano situacijo pogledati iz več zornih kotov. Takrat tudi razumejo tekmovalni proces, svojo vlogo v ekipi, vlogo drugih in pravila igre. Naučiti jih je potrebno, da uspeh ni sinonim za zmago. Za vključitev v športno vadbo se otroci ne vključujejo samo zaradi želje po zmagovanju. Glavni razlogi so želja po učenju novih vsebin, druženju z vrstniki, zabava,... Trenerji ne smemo enačiti uspeha z zmago, saj je uspeh tudi to, da se otroci potrudijo in na tekmovanju dajo vse od sebe, četudi tekmo izgubijo. Naučiti jih moramo pravega pristopa k uspehu in zmagi. Edina stvar nad čemer imajo otroci kontrolo je količina truda, ki ga vložijo, zato rezultat na tekmovanju ne sme bit sinonim za uspeh. Svoj uspeh naj otroci pripisujejo stabilnima dejavnikoma kot sta njihove sposobnosti in težavnost naloge, neuspeh pa nestabilnima dejavnikoma kot sta vloženi trud in sreča. Če bo otrok mislil da je bil neuspešen zaradi pomanjkanja sreče obstaja verjetnost, da bo naslednjič vložil še več truda, če pa bo svoj neuspeh pripisoval pomanjkanju sposobnosti pa to po navadi pelje v nove neuspehe.

Obdobje pred puberteto, ko je rast umirjena je dobro izkoristiti za razvoj ravnotežja, koordinacije, hitrosti, natančnosti, skratka vseh gibanj za katera je pomembna dobra sinhronizacija živčno-mišičnega sistema. Zato v tem obdobju vadba ne sme bit ozko usmerjena samo v en šport ampak mora biti čim bolj raznolika.

3.2.2 Taekwondo za otroke, stare od 9 do 11 let

Starejše raziskave pravijo, da v obdobju otroštva (pred puberteto) vadba moči neučinkovita in nepomembna, novejša pa dokazujejo ravno nasprotno. Znanstveniki pravijo, da je napredek po vadbi moči pri otrocih celo večji kot pri odraslih. Napredek je predvsem zaradi izboljšanja mehanizmov živčne adaptacije. Se pravi, po domače, otrok ne bo dobil velikih mišic, le njihov učinek se bo izboljšal. Pliometrična vadba je nekoč veljala za zelo nevarno v obdobju otroštva. Danes znanstveniki dokazujejo, da dobro vodena in odmerjena pliometrična vadba v pred-pubertetnem obdobju zelo dobro vpliva na mineralno sestavo in gostoto kosti.

Na splošno je v pred-pubertetnem obdobju priporočljivo vključiti vadbo moči, katera mora biti dobro nadzorovana, pravilno izvedena ter raznolika (elementarne otroške igre, pospeševanja, zaustavljanja, borilne igre, ..) Obremenitev z lastnim telesom ali s partnerjem je večinoma dovolj. Najprej moramo okrepiti center telesa mišice trebušne in hrbtne strukture, ki so osnova za pravilno telesno držo kar je pomembno pri vseh nadaljnjih vajah.

Pri vadbi moči v pred-pubertetnem in pubertetnem obdobju je zelo pomembno da z obremenitvijo ne pretiravamo saj je osifikacija dolgih kosti še nedokončana. To lahko povzroči hude akutne in kronične posledice na nadaljnji razvoj in dokončno rast kosti.

Zgoden razvoj živčevja omogoča, da lahko že v pred-pubertetnem obdobju učimo tehniko in razvijamo koordinacijo. Otroci (predvsem) v pred-pubertetnem obdobju so aerobni tip. Najbolj primerna je dolgotrajna prekinjajo obremenitev, takšna njihova igra tudi je. Vadba otrok do 12 let mora biti predvsem igriva in zabavna, otroci se učijo novih tehnik skozi igro.

To obdobje je kar se tekmovanj in pravil zelo podobno predhodnem obdobju. Tekmovanja za to starostno skupino potekajo v treh različicah, KICK, poomsae in borbe. Pri kicku ne gre za fizični kontakt med vadečima ampak vsak stoji pred svojo vrečo na katerih sta obešena elektronska ščitnika, katera zaznavata dotik (dovolj močan). Po sodnikovem znaku, se sproži ura in otroka pričneta čim hitreje izvajati udarce, vsak na svoj ščitnik. Kdor izvede več zaznanih udarcev v ščitnik je zmagovalec in gre v naslednji krog. V isti kategoriji tekmujejo otroci enakega spola, rojeni v istem koledarskem letu.

Pri borbah gre za fizično (full contact) borbo med dvema tekmovalcema. Dovoljeni so udarci z nogo in roko v telo (od pasu do vratu). Udarci morajo biti natančni in dovolj močni, da ščitnik za telo zazna točko. Na nogah imajo elektronske nanožnice, katere v dovolj močnem kontaktu s ščitnikom za telo zaznajo udarec in ga točkujemo na ekranu. Dovolj močne udarce z roko točkuje glavni sodnik. Časovni potek borbe je 2 rundi po 1 minuto in pol s 30 sekund dolgim odmorom. Zmaga tisti, ki je dosegel več točk. Če sta po dveh rundah izenačena, je še dodatna 1 minuto dolga runda za zlato točko. Zmaga tisti, ki prvi doseže točko. Obvezna oprema poleg elektronskega ščitnika za telo, ki ga priskrbi organizator in elektronskih nanožnic, so še čelada, rokavice, ščitniki za genitalije, podlahti, golenice in zobe.

Sistem tekmovanja v borbah je pokalni, oziroma izločilni, brez repasaža. Pokalni oziroma izločilni sistem, se uporablja za določitev zmagovalca na turnirjih mnogih športov, npr. tenisa, nogometa kot tudi na taekwondo turnirjih. Pokalni sistem ni omejen s številom udeležениh in s tem sistemom pridemo razmeroma hitro do zmagovalca. Slabost tega sistema pa je v tem, da je končni vrstni red smiseln le za zmagovalca, ki je zmagal vse igre.

Tekmovalce se v tem starostnem obdobju razvrsti naključno, v kasnejših obdobjih pa se najmočnejše tekmovalce dirigirano postavi na ustrezna mesta, da ne bi prezgodaj tekmovali med seboj (to so tako imenovani nosilci). Tekmovanje poteka tako, da tekmujejo prvi z drugim, tretji s četrtem, peti s šestim, itd. Kdor izgubi, izpade. Zmagovalec med prvim in drugim igra z zmagovalcem med tretjim in četrtem, itd.

Izločevanje se tako nadaljuje, dokler v finalu ne zmagata zadnji, ki je tudi končni zmagovalec.

Pri prikazu tehnik – poomsae gre za podoben prikaz tehnik kot so pri karateju KATE. Različne blokade in udarci z rokami in nogami so povezane v celoto- koreografijo. Te iste morajo pokazati tufi na izpitih za višji pas. Najmlajši nastopajo v prikazu najenostavnejših poomsah. Trije sodniki ocenjujejo izvedbo poomsae in dajo skupno oceno. Mlajše kategorije (do 17 let) so razporejeni v več krogov (32, 16, in 8). Člani, od 18 let naprej pa imajo enak sistem tekmovanja kot pri borbah.

3.2.3 Primeri vadbe, primerne za otroke, stare od 9 do 11 let

Predpostavljali smo, da so do tega obdobja prišli z že osvojenim zadostnim znanjem osnovnim stavov, blokad in udarcev in osvojenim višje rumenim pasom. V tem obdobju se naučijo še 2 nova stava (kratki in mačji stav), udarcev in blokad z roko ter kar nekaj novih udarcev z nogo oziroma novih različic osnovnih udarcev.

Osnovne udarce, katere že znajo pa poskušamo povezati v vse bolj zahtevne kombinacije s spremembami smeri gibanja in vse večjim številom udarcev v eni kombinaciji. S tem spodbujamo predvsem koncentracijo in razumevanje pomembnosti gibanja in sprememb smeri. Želimo, da pričnejo razumeti kdaj se je potrebno odmakniti, kdaj narediti malo daljši udarec, kdaj krajši in podobno. To je dolg proces razumevanja, vendar nekateri otroci to zelo hitro dojamajo.

V tem obdobju delajo čim več vaj v paru. Da en partner odgovarja, reagira na akcijo nasprotnika. Delo na prazno, na mestu ali na vrečo uporabljamo le za učenje ali utrjevanje novih udarcev. S tem bodo vadeči lažje dobili občutek za razdaljo med njima.

Pričnejo se treningi s polno borbeno opremo. Občutek za distanco, moč udarcev in velikost tarče so drugačni če izvajajo udarce direktno v nasprotnika kateri ima polno borbeno opremo ali pa če brcajo na fokusarje. Delamo različne osnovne situacije iz borb, ali pa samo udarce. Situacije kater delamo dogovorjeno potem vadeči poskušajo vplesti v prsto borbo. Med samim borbenim treningom jih spominjamo na to.

Velik poudarek dajemo na gibanje v prostoru, na odmikanje udarcem, skrajševanju distance, blokiranju. Za večino otrok to predstavlja velik izziv. Zato je pomembno, da učimo postopoma, začnejo v olajšanih okoliščinah (pred ogledalom, brez partnerja, v naprej točno določeni gibi) in šele nato preidemo na vaje v paru, ko morajo reagirati na partnerjeve udarce, premike. Skozi celotno obdobje lahko delajo prsto borbo. Ko vidimo kakšno napako, sproti prekinemo in pokažemo zakaj bi bilo v danem trenutku bolje odreagirati drugače.

Spoznavati se začnejo tudi z osnovami samoobrambe. Predvsem želimo, da se zavedajo, da se je vedno boljše odmakniti od problemov kot, da pridejo v situacijo, ko se morajo fizično braniti. Če pa že pride do take situacije potem je pa zelo pomembno, da odreagirajo zelo suvereno, odločno in hitro. V treningu pričnemo vključevati vaje za moč. Trudimo se, da je izbor vaj pravilen, varen in smiseln.

3.2.3.1 Primer treninga, primernega za otroke od 9 do 11 let

- Ogrevanje, ki naj bi trajalo približno 15 minut
- »Poligon«: vaje atletske abecede, lestvina, udarci po dolžini, počepi.. Tu smo pozorni na stopnjevanje. Prvi krog otroci naredijo počasi, vsakega naslednjega pa po svojih zmožnostih hitreje. Po podobnem principu si sledi tudi zahtevnost - vaje prilagajamo od manj zahtevne do vedno bolj zahtevnih.
- »v parih z menjavo partnerja vsako rundo«: Eden od partnerjev z rokami ali fokusarji nakazuje udarce, drugi se jim odmika v okviru pravil borbe. Težja različica te iste vaje je, da en izvaja udarce z nogo (50% hitrosti) drugi pa se giba in izmika.
- »igre«: različice iger z žogo, lovljenje...
- Dinamično raztezanje, ki naj bi trajalo približno 5 minut.
 - Glavni del, ki se lahko razdeli v največ tri sklope, dolge približno 10 do 15 minut. Pri vsakem sklopu ni toliko pomembna točna dolžina tega dela, temveč zmožnost koncentracije otrok. Kot v vsakem obdobju, je tudi tu možno, da se predvideva trening drugačen od takšnega, kot se ga potem dejansko izvede. Zanimanje otrok je potrebno pridobiti in tudi obdržati. V kolikor se pri enem od delov glavnega dela treninga »zavleče«, je nato možno drugi del skrajšati, ali v skrajnem primeru izpustiti. Ne smemo si dovoliti, da bi rdeča nit sklopov treningov ušla, zato je pomembno, da se v večji meri držimo predvidnih glavnih delov treninga.
- »borbeni trening«: skupine naredimo glede na znanje, in telesne predispozicije. Delajo prosto borbo, s čim več menjavami partnerja.
- »učenje novega udarca v paru«: eden od partnerjev drži fokusar drugi naredi 10 ponovitev novega udarca, nato zamenjata vlogi. Trener hodi od enega do drugega in sproti popravlja napake.
- »v skupinah po 3 vadeče«: dva partnerja delata dogovorjeno kombinacijo na ščitnike, tretji pa ob strani dela določene vaje za moč. Na vsako minuto zamenjajo položaje.
- Ohlajanje, ki ga izvajamo kot lahkoten tek in statično raztezanje.

3.3 Kadeti od 12 do 14 let

3.3.1 Značilnosti obdobja mladostnikov, starih od 12 do 14 let

Mladostnik išče svojo identiteto, zato lahko navzven deluje brezbrizen, v bistvu pa je brezciljen. Puberteta se pri dekletih začne pri desetih, pri fantih pa pri dvanajstih letih starosti in traja do približno osemnajstega leta. Glavni značilnosti tega obdobja sta

pospešena telesna rast in spolni razvoj (pospešeni razvoj hormonskega ter živčnega sistema).

PHV (največji prirastek telesne višine) se pri dekletih zgodi pri štirinajstih letih pri fantih pa že pri dvanajstih. Fantje najhitreje rastejo v drugi polovici pubertete, deklice pa v prvem delu, do nastopa prve menstruacije. V tem času telo ne raste enakomerno ampak prihaja do razlik v rasti posameznih delov telesa. Zato imajo lahko neproporcionalne roke ali noge na telo in podobno. Zaključek rasti pri dekletih nastopi med šestnajstim in sedemnajstim letom, pri fantih pa med sedemnajstim in osemnajstim letom starosti. Vzporedno z rastjo skeletnega sistema rastejo tudi notranji organi (srce, pljuča, žilni sistem, količina krvi,..) Vrednost srčnega dela se v obdobju pubertete podvoji (od 12,5 L/min do 22L/min, pri športnikih do 40 L/min). V tem obdobju se povečujejo razlike v sestavi telesa. Pri fantih se v obdobju pubertete povečuje delež kostne in mišične mase pri dekletih pa narašča delež maščobne mase. Osifikacija epifiz dolgih kosti se prej začne in prej konča pri dekletih kot pri fantih (po 20. letu). Zato moramo biti zelo pazljivi pri obremenjevanju in izboru vadbenih sredstev.

Ko so otroci v obdobju pospešene rasti in ko je koordinacija gibanja rahlo porušena, je zelo pomembno da ohranjamo pogostost in kakovost vadbe tehnike in koordinacije nasploh. S tem bomo zelo oblažili negativne vplive hitre rasti na koordinacijo gibanja.

Velika medsebojna razlika v razvoju. Otroci iste kronološke starosti se lahko močno razlikujejo v stopnji odraslosti. Zato je potrebno biti zelo pazljiv pri načrtovanju treningov. Dečki, ki prehitvevajo biološki razvoj, imajo boljše športne rezultate, so močnejši in gibalno učinkovitejši. Pri dekletih pa ravno obratno. Dekleta, ki prehitvevajo biološki razvoj po navadi dosegajo slabše rezultate.

V obdobju hitre rasti skeleta, kateremu mišice in vezi ne sledijo dovolj hitro je gibljivost zmanjšana. Centri za nadzor gibanja so v tem obdobju zelo zaposleni, saj se trudijo spremljati hiter telesni razvoj. Zato so gibanja otrok v tem obdobju včasih malo zakrnela, nekoordinirana. Zato je v tem času zelo pomembna koordinacijska vadba, da ta »šok hitrih telesnih sprememb« čim bolj oblažimo.

Ena glavnih značilnosti mladostništva je osamosvajanje od staršev. Odnosi z njimi so vse manj čustveni in vse bolj osebni, prihaja tudi do konfliktov med mladostnikom in staršem. V mladostništvu se skupine, prijateljstva začnejo mešati med spoloma, postajajo tudi intimni.

Mladostnik (starejši od 11 let) že lahko razmišlja o možnih situacijah, ne samo o konkretnih. Lahko predvideva kaj se bo zgodilo. Z začetkom pubertetnega obdobja se začne vsebinska diferenciacija športne vadbe mladih. To pomeni, dajemo vse več pomena razvoju posameznih motoričnih sposobnosti, in vadba ni več tako splošna kot je bila do sedaj.

Intelektualni skok se zgodi prav v obdobju med 12 in 14 let. Gre za hiter porast v nevrološkem razvoju. Po navadi sovpada s pubertetnim zagonom. Mladostniki so zmožni daljše in boljše namerne pozornosti, izboljša se jim delovni spomin.

V puberteti se zaradi pospešenega delovanja hormonov izrazito izboljša aerobna zmogljivost. V tem obdobju je rast $VO_2\text{max}$ najhitrejša. Pri fantih skoraj celotno puberteto

narašča, pri dekletih pa se v nekaterih primerih zaradi telesne teže lahko tudi upočasni. Anaerobne sposobnosti (laktatne in alaktatne) se z odraščanjem povečujejo skladno s telesno rastjo. Kratkotrajna anaerobna učinkovitost (tek na 60m, skok v daljino z mesta, vesa v zgibi..) je pri otrocih nizka, pri fantih narašča skozi celotno obdobje biološkega razvoja pri dekletih pa pride do vrhunca že pri 14-ih letih.

Za razvoj anaerobne laktatne sposobnosti in absolutne aerobne sposobnosti pa se pravi biološki pogoji ustvarijo šele v pozni puberteti. Sam kondicijski trening otrok do pozne adolescence se tako naj nebi razlikoval od panoge do panoge.

3.3.2 Taekwondo za mladostnike, stare od 12 do 14 let

Obdobje med 11 in 14 letih pri dekletih in 12 ter 15 letih pri fantih se imenuje obdobje usmerjene športne priprave v izbrani panogi. V tem obdobju se pričnemo vse več posvečati tudi taktiki in strategiji. Približno 60% časa je namenjeno razvoju splošnih tehnično-taktičnih vsebin in kondiciji, 40% pa tekmovanjem in tekmovalnim tehnikam in taktiki.

Pri vadbi za moč se pričnemo ukvarjati tudi z razvojem moči v distalnih delih telesa (roke, noge). Vaje naj bodo z lastno težo, v paru, lahko pa tudi že dodamo lahka bremena kot so težke žoge, vreče..) kar bo še dodatno pripomoglo pri izboljšanju gostote kosti ter krepitvi kit in vezi.

Zaradi hitre rasti moramo delati tudi na gibljivosti. V tem obdobju pride med posamezniki do velikih razlik v razvoju zaradi različne dinamike rasti. 3-5x tedensko. Vadba postaja vse bolj zahtevna in obsežna.

Borbe: gre za fizično (full contact) borbo med dvema tekmovalcema. V tej starostni kategoriji so dovoljeni udarci z roko v telo, z nogo pa v telo in v glavo. Udarec v telo z nogo je točkovano 2 točki, iz obrata 4, udarec z roko v telo pa 1 točko. Udarec v glavo z nogo je točkovano s 3 točkami, če je izveden iz obrata pa je vreden 5 točk. Udarci morajo biti natančni in dovolj močni, da ščitnik za telo in čelada zazna točko. Na nogah imajo elektronske nanožnice, katere v dovolj močnem kontaktu s ščitnikom za telo zaznajo udarec in ga točkujejo na ekranu. Dovolj močne udarce z roko točkuje glavni sodnik.

Časovni potek borbe je 3 runde po 2 minuti z 1 minuto dolgima odmoroma med rundami. Zmaga tisti, ki je dosegel več točk. Če sta po dveh rundah izenačena, je še dodatna 1 minuto dolga runda za zlato točko. Zmaga tisti, ki prvi doseže točko. Obvezna oprema poleg elektronskega ščitnika za telo, ki ga priskrbi organizator in elektronskih nanožnic, so še čelada, rokavice, ščitniki za genitalije, podlahti, golenice in zobe.

V tej kategoriji, kategoriji kadetov, se tudi na nivoju svetovne zveze odvajajo evropska in svetovna prvenstva med tem, ko se v mlajših selekcijah ne. Otroci in mlajši kadeti (5-11 let) so neuradne kategorije in se od države do države malce razlikujejo po pravilih. Mi smo opisali opcijo, značilno za naše področje.

Prihodnje leto (2020) bo Evropska taekwondo zveza (WTE) pričela z novim programom za otroke do 14 let. Čez celotno leto bodo zbirali točke na močnih regijskih tekmovanjih,

najbolje uvrščeni se bodo na koncu leta pomerili na velikem finali. Tudi za njih se bo pričela voditi evidenca oziroma rang lestvica. Moje mišljenje je, da to za otroke športnike ni dobro, saj jim predstavlja preveliko breme, tako fizično kot psihično. To vodi v še zgodnejšo specializacijo in preslikavanje treninga odraslih na vse mlajše.

Pri prikazu tehnik - poomsae gre za podoben prikaz tehnik kot so pri karateju KATE. Različne blokade in udarci z rokami in nogami so povezane v celoto - koreografijo. Te iste morajo pokazati tufi na izpitih za višji pas. Najmlajši nastopajo v najenostavnejših poomsah. Trije sodniki ocenjujejo izvedbo poomsae in dajo skupno oceno. Mlajše kategorije (do 17 let) so razporejeni v več krogov (32, 16 in 8). Člani, od 18 let naprej pa imajo enak sistem tekmovanja kot pri borbah.

3.3.3 Primeri vadbe, primerne za mladostnike, stare od 12 do 14 let

V obdobje kadetov so po našem predpostavljaju, da so s treningi pričeli s petim letom, prišli z osvojenim modrim pasom. Na novo se naučijo še nekaj blokad in udarcev z rokami. V tem obdobju se učijo veliko različic udarcev z nogami, ki so atraktivne in težke za izvesti. Na primer več obratov pred udarcem, preskok vadečega in udarec v zraku... Do približno 14 leta, pri predpostavki, da so otroci začeli trenirati s 5 leti, lahko v normalnem tempu vadeči pride do črnega pasu. Izpit za ta pas je najbolj zahteven do sedaj. Ne samo da morajo pokazati in znati vse udarce in blokade v vseh različicah, ampak morajo biti te udarci hitri, močni in precizni. Da to dokažejo, morajo z dvema udarcema zlomiti desko.

Vadba za moč je zelo pomemben del trenažnega procesa v tem obdobju. Predvsem vadba za izboljšanje moči trupa in nog. Vse kombinacije iz prejšnjega obdobja, moramo nadgraditi v smislu moči, hitrosti in preciznosti. Zahtevnost le-teh še povečamo, prav tako število udarcev in spremembo smeri. Resneje jih pričnemo učiti taktike same borbe. Zdaj se od njih že pričakuje, da do potankosti poznajo pravila in imajo do neke mere že avtomatizirane gibe oziroma osnovno taktiko borbe.

V naši regiji je veliko tekmovanj za to starostno obdobje. Na primer v Zagrebu je skoraj vsak teden en mednarodni turnir primeren kadete. Pazljivi moramo biti, pri številu tekem na leto, na katerih naši vadeči nastopijo. Hitro lahko pride do zasičenosti. Otroci doživijo veliko porazov in prenehajo trenirati, s tem pa ne dosežemo prvotnega cilja, da jih doživljenjsko navdušimo s športom.

3.3.3.1 Primer treninga, primernega za mladostnike, stare od 12 do 14 let

- Ogrevanje, ki naj bi trajalo približno 15 minut. Pri tej starosti se držimo enega od načinov ogrevanja, izjemoma dva. Spodaj sem opisal nekaj največkrat uporabljenih načinov.

- »v parih«: Gibanje v borbenem položaju. Pri tovrstnem ogrevanju sta možni še dve različici – na primer: namesto celih udarcev dvigujejo samo pokrčena kolena ali, da delajo

borbo brez kontakta. Cilj tovrstnega ogrevanja je, da se mladostniki veliko gibajo in delajo udarce s 50% maksimalne hitrosti.

- »lovljenje s fukusarji«: Določimo enega ali več lovcev (odvisno od števila vadečih) kateri imajo v roku fokusar s katerim morajo ostale zadeti po spodnjem delu hrbta. Ni dovoljeno blokiranje z rokami. Ko ga zadane (ulovi) mu preda fokusar in ulovljeni, lovi naprej.

- »prosti tek«: mladostniki tečejo po prostoru, na trenerjev znak poiščejo najbližjega vadečega in naredijo zadano izmenjavo udarcev ali vajo za moč.

- Dinamično raztegovanje, ki naj bi trajalo približno 5 minut. Gre za tehnično pravilno izvedene udarce na prazno ali v paru.
- Glavni del pri tej starosti mladostnikov praviloma ni več razdeljen v krajše sklope, saj so mladostniki že sposobni držati koncentracijo več kot 30 minut. Spodaj sem zapisal nekaj primerov treningov, ki se terminsko izvajajo odvisno od želenih ciljev.

- »učenje novih tehnik«: Mladostniki so razporejeni po telovadnici in izvajajo tehniko. Trener hodi po telovadnici in jih sproti popravlja. Če vidi, da jih večina dela isto napako ustavimo trening, razložimo in demonstriramo še enkrat. Ko že dovolj dobro znajo to tehniko, jo vkomponiramo v kombinacijo z drugimi udarci in/ali blokadami.

- »borbeni trening«: Borbeni trening se praviloma izvaja, ko so mladostniki oblečeni v polno borbeno opremo. Delamo borbo, vendar jim damo navodila kaj lahko delajo in kaj ne. Omejimo jih na samo tisti stav, tisto nogo, tisto situacijo katero želimo izboljšati. Na primer samo odprti borbeni stav (en ima spredaj desno nogo, drugo pa levo) in imajo dovoljene udarce samo s prvo nogo, ali pa en napada udarce samo s prvo nogo, drugi lahko dela udarec z roko, dvit-chagi in zadnji dolyo-chagi.

- »trening reakcije«: V skupini po 5 vadečih, en drži fokusar in je v sredini. Vsakemu nastavi 5-10 udarcev, tako, da mora ta čim hitreje reagirati.

- Ohlajanje, tek in statično raztezanje, s katerim zaključimo trening.

3.4 Mladinci od 15 do 17 let

3.4.1 Značilnosti obdobja mladostnikov, starih od 15 do 17 let

Po 15. letu se zaradi velikega razvoja hormonskega sistema poveča sposobnost za proizvodnjo sile in mišičnega dela. Pride čas, ko lahko pričnemo sistematično razvijati energijske gibalne sisteme kot so moč, maksimalna hitrost in dolgotrajna vzdržljivost. Nikakor pa ne smemo pozabiti na gibalno učenje tudi v tem obdobju.

Pred 16. (pri nekaterih posameznih tudi pred 18.) letom je dvigovanje maksimalnih bremen nevarno. Ob zaključku pubertete lahko pričnemo z uvedbo dodatnih bremen. Najbolj pomembna je pravilna izvedba vaj!

V obdobju 15-17 pri dekletih in 16-18 pri fantih je vadba že zelo podobna vadbi, primerni za odrasle. Vsebina postaja vse bolj specifična, prilagojena posamezniku.

Vadba moči postane enaka odraslim (max bremena) šele po zaključku pubertete (to je v povprečju pri dekletih pri 16 letih in pri fantih pri 17 letih).

3.4.2 Taekwondo za mladostnike, stare od 15 do 17 let

Tu mladostniki iz kategorije kadetov preidejo v kategorijo mladincev. Prehod je običajno težak, saj so (predvidoma) ravno začeli zmagovati in bili v svoji prejšnji kategoriji najstarejši in zato tudi najbolj izkušeni, sedaj pa preidejo v kategorijo, kjer se borijo s starejšimi in močnejšimi nasprotniki. Razpon med 15 in 17 letom je iz vidika zrelosti in moči precej velik.

V tem obdobju je možnost tekmovanja v borbah in prikazu tehnike. Pri borbah gre za fizično (full contact) borbo med dvema tekmovalcema. V tej starostni kategoriji so dovoljeni udarci z roko v telo, z nogo pa v telo in v glavo. Udarec v telo z nogo je točkovan z 2 točkama, iz obrata 4, udarec z roko v telo pa 1 točko. Udarec v glavo z nogo je točkovan 3 točke, če je izveden iz obrata pa 5 točk. Udarci morajo biti natančni in dovolj močni, da ščitnik za telo in čelada zazna točko. Na nogah imajo elektronske nanožnice, katere v dovolj močnem kontaktu s ščitnikom za telo zaznajo udarec in ga točkujejo na ekranu. Dovolj močne udarce z roko točkuje glavni sodnik.

Časovni potek borbe je 3 runde po 2 minuti, z 1 minuto dolgima odmoroma med rundami. Zmaga tisti, ki je dosegel več točk. Če sta po dveh rundah izenačena, je še dodatna 1 minuto dolga runda za zlato točko. Zmaga tisti, ki prvi doseže točko. Obvezna oprema poleg elektronskega ščitnika za telo, ki ga priskrbi organizator in elektronskih nanožnic, so še čelada, rokavice, ščitniki za genitalije, podlahti, golenice in zobe.

V tej kategoriji, kategoriji mladincev, se prav tako kot pri kadetih odvijajo evropska in svetovna prvenstva. Poleg tega pa imajo tekmovalci te starostne skupine možnost nastopiti na olimpijskih igrah mladih. Od dopolnjenih 15 let, pa lahko tekmujejo tudi na evropskem prvenstvu mlajših članov (od 15 do 21 let) .

Pri prikazu tehniki - poomsae gre za podoben prikaz tehnik kot so pri karateju KATE. Različne blokade in udarci z rokami in nogami so povezane v celoto- koreografijo. Te iste morajo pokazati tufi na izpitih za višji pas. Najmlajši nastopajo v najenostavnejših poomsah. Trije sodniki ocenjujejo izvedbo poomsae in dajo skupno oceno. Mlajše kategorije (do 17 let) so razporejeni v več krogov (32, 16 in 8). Člani, od 18 let naprej pa imajo enak sistem tekmovanja kot pri borbah.

3.4.3 Primeri vadbe, primerne za mladostnike, stare od 15 do 17 let

Osnovni udarci in blokade so že avtomatizirani do te mere, da lahko pričnemo z učenjem prirejenih udarcev za optimalno doseganje točk. Ker se je sam način borbe na

tekmovanjih v zadnjih letih tako močno spremenil, smo bili primorani iskati nove načine za čim enostavnejše doseganje točk. Tako so na plan prišli "novi udarci" za katere mora biti vadeči zelo gibljiv v kolkih.

Te udarce nekateri trenerji učijo že prej, vendar se mi zdi smiselno, da jih do konca kadetskega obdobja naučimo do potankosti vseh tehnično pravilnih udarcev, saj jim bo potem v članski kategoriji to prišlo še kako prav. Z učenjem novih tehnik bodo jasno dosegali boljše rezultate v kadetih, vendar po mojem mnenju to lahko v veliki meri škoduje doseganju vidnejših rezultatov v članskih kategorijah.

Pri mladincih je že zelo pomembno, da menjajo čim več sparing partnerjev, saj se hitro navadijo na nekoga, s katerim trenirajo vsak dan. To je glavni razlog, da skušamo čim večkrat organizirati sparing treninge z domačimi klubi ali pa s klubi iz tujine.

Trener postane tudi del sistem učitelj-starš-vadeči-trener. Kar nekaj otrok se odloči za šolanje v športnih oddelkih srednjih šol. Zelo pomembno se mi zdi zaupanje med vadečim in trenerjem. Če tega ni, ta sistem zelo težko funkcionira.

Dobri rezultati na najmočnejših tekmovanjih, kot so celinsko prvenstvo, svetovno prvenstvo ipd., prinašajo tudi visoko kategorizacijo na Olimpijskem komiteju Slovenije (OKS). To pomeni, da si lahko prislužijo tudi štipendijo. Tukaj se apetiti nekaterih povečajo, kar je iz ene strani pozitivno, saj so še bolj motivirani iz druge pa negativno, saj če v prvih dveh letih tega ne dosežejo, hitro obupajo. Tu jih skušamo motivirati na drugačen način, prav tako pa se vidi vztrajnost in notranja motivacija mladincev. Sam v klubu poskušam razvijati takšno mentaliteto, da so rezultati na tekmovanjih do članske konkurence minimalnega pomena. Želim, da vse vadeče prvotno navdušim nad športom na splošno, jim predstavim dobre strani vadbe taekwondoja na življenje in razvoj osebnosti. Tistim, ki si tekmovalne plati sami želijo pa se trudim omogočiti kar se da dobre pogoje za doseganje le-teh.

3.4.3.1 Primer treninga, primernega za mladostnike, stare od 15 do 17 let

- Ogrevanje, ki naj bi trajalo približno 15 minut. Spodaj sta opisani dve možnosti primernega ogrevanja.
 - »obhodna vadba v parih«: V skupini sta dva vadeča. Naredimo 6-10 skupin (odvisno od števila vadečih) in prav toliko postaj z dinamičnimi vajami. Vsaka skupina (par) se postavi na eno od postaj in jo izvaja približno 30 sekund. Za zamenjavo postaje imajo 20-30 sekund odmora. Vaje so lahko različne, na primer: vsak drži v eni roki fokusar in delata izmenično svak en poljuben udarec, izmenično delata dogovorjeno kombinacijo 2-3 kombinacije na prazno, "dotik kolena", vaje za moč, ki vključujejo čim več mišičnih skupin,...
 - »tek v krogu z udarci«: Vadeči v koloni tečejo v krogu približno 2 minuti. Potem se ustavijo (prostora med njimi je cca 2 metra). Zadnji v koloni teče po vrsti od enega do drugega in dela v naprej določene udarce na prazno ali pa na fokusar, ko pride na začetek

kolone se postavi 2 metra od prvega in čaka da vsi za njim ponovijo isto in potem ponovno gre on.

- Dinamično raztegovanje, ki naj bi trajalo približno 5 do 10 minut. Gre za udarce ali kombinacije v paru. Višina in zahtevnost udarcev se stopnjuje.
- Glavni del, ki traja približno 45 minut. Tu je zmožnost koncentracije posameznikov že na veliko višjem nivoju, zato glavni del traja dalj časa in je bolj intenziven.

- »Krožni trening vaj za moč«: Intenzivnost in obseg sta odvisno od predhodne fizične pripravljenosti vadečih.

- »Borbeni trening«: Mladostniki delajo borbe z določenimi navodili. Na primer: en napada samo s prvo nogo, drug se giblje in udari samo z roko v protinapadu; dovoljeni so udarci samo z zadnjo nogo; v skupinah po 3 ali 4 vadeče - eden je v sredini in lahko dela samo protinapad, drugi se menjajo na 10-20sekund in ga poskušajo čim več napadati.

- Ohlajanje, ki traja običajno do 10 minut. Gre za iztek in statično raztezanje. Tu običajno izkoristimo trenutek, da obnovimo trening in izpostavimo ključne elemente le-tega.

4 SKLEP

V diplomskem delu smo se držali namena in cilja. Namen in hkrati cilj diplomskega dela je bil, na podlagi opazovanja, analiziranja ter primerjave trenutno danih virov in literature, podati dodano vrednost h področju treniranja mladih v borilni veščini, olimpijskem Taekwondoju. Treniranje zajema celoten spekter aktivnosti, ki bi jih uspešen trener moral upoštevati pri svojem delu. Poleg strokovne športne usposobljenosti, mora trener obvladati tudi pedagogiko in psihologijo, biti vzor in vodja.

V diplomskem delu smo želeli oblikovati napotke za trenerjevo delo z mladimi v različnih obdobjih. Obdobja smo izbrali smiselno, na podlagi neuradno in kasneje tudi uradno določenih starostnih kategorij v olimpijskem Taekwondoju. Najmlajši, deklice in dečki, so otroci stari od 5 do 8 let, sledijo jim mlajši kadeti od 9 do 11 let, kadeti od 12 do 14 let ter mladinci od 15 do 17 let.

Za proučevanje domače in tuje literature in virov smo uporabili deskriptivno metodo, ki zajema opazovanje, opisovanje, primerjanje, analiziranje in sklepanje na osnovi povezovanj.

Poleg napotkov za trenerjevo delo v vsakem od omenjenih obdobj, smo želeli ta štiri obdobja med seboj primerjati in na podlagi lastnih izkušenj, obstoječe literature ter opazovanja pripraviti celostno podobo trenerjevega dela z mladimi v olimpijski verziji Taekwondja. V napotke za trenerjevo delo smo želeli vključiti zunanje in notranje vplive na trenerjevo delo. Med zunanje vplive smo želeli predvsem vključiti vpliv staršev in družbe, med notranje pa motivacijo oziroma dinamične komponente osebnosti ter osebnostne lastnosti posameznika. Hkrati smo želeli prikazati trenerjevo delo v pozitivni luči, kjer je trenerjev glavni motiv razvoj mladih ter težnja k adaptivni želji po odličnosti in ne k neadaptivnemu patološkemu perfekcionizmu. Zavedamo se, da trener pusti močan vtis v obdobju odraščanja mladih, zato si želimo, da bi bil ta vtis dober.

Trener je najbolj odgovorna in izpostavljena oseba v športu, zato bi naj samo izobraženi in osebnostno zreli morali opravljati trenersko vlogo, ki pa znajo tudi prevzeti odgovornost za posameznega športnika ter njegov razvoj. Trenerjeve naloge so opredeljene na šestih področjih: planiranje treninga, izvajanje treninga, kontrola uspešnosti treninga, vsestranska skrb za varovanca, svetovanje in pomoč svojim varovancem ter vloga na tekmovanju (Kajtna in Tušak, 2007). Lastne izkušnje in obsežna literatura, sta me pripeljala do tega, da je naučiti trenirati in tekrovati le ena izmed vzgojnih nalog trenerjev z mladimi. Sem štejemo še vrednotenje uspeha, odnos do tekmovanja, razvijanje radovednosti in interesa ter vrednot, sistematičnost, red in disciplino, utrjevanje medsebojnih odnosov idr. (Škof, 2016).

5 VIRI

- Bastitič Zorec, M. (2000). *Teorije v razvojni psihologiji*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Bompa, O.T. in Haff, G.G. (2009). *Periodization*. Human Kinetics.
- Cynarski, W.J. in Lee-Barron, J. (2014). Philosophies of martial arts and their pedagogical consequences. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Antropology*, 14(1), 11-19.
- Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Erikson, E. (2014). *Identiteta in življenjski cikel*. Ljubljana: UMco.
- Filipčič, A. (2002). *Tenis: Treniranje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Garhart Mooney, C. (2013). *Theories of childhood: an introduction to Dewey, Montessori, Erikson, Piaget and Vygotsky*. St. Paul: Redleaf press.
- Hayes, N. in Orrell, S. (1998). *Psihologija*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Hill, G. (2001). *A Level Psychology Through Diagrams*. Oxford: Oxford University Press.
- Horvat, L. In Magajna, L. (1987). *Razvojni psihologija*. Ljubljana. Državna založba Slovenije.
- Jošt, B. in Vodičar, J. (2014). *Športni učitelj in trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kajtna, T. (2007). *Trener mlajših športnih otrok*. Panika: širimo pedagoška obzorja, 10 (83), 59-62.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo: Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje: samozaložba.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kohlberg, L. (1974). Education, oral Development and Faith. *Journal od Moral Education*, 4, 5-86.
- Kristan, S. (2012). *Športni terminološki slovar*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kroflič, R. (1997). *Med poslušnostjo in odgovornostjo: procesno-razvojni model moralne vzgoje*. Ljubljana: Vija.
- Labinowicz, E. (2010). *Izvirni Piaget: mišljenje – učenje – poučevanje*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Logar, G. (12.10.2008). *Zgodovina borilnih veščin*. Cenim.se. Pridobljeno iz <http://www.cenim.se/vadba/zgodovina-borilnih-vecin/>.

- Manfreda Kolar, V. (2006). *Razvoj pojma število pri predšolskem otroku*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Nemec, B. in Krajnc, M. (2011). *Razvoj in učenje predšolskega otroka*. Ljubljana: Grafenauer založba.
- Nobil, T. (1987). *Taekwondo*. Beograd: Sportska knjiga.
- Papalia, E. D., Wendkos Olds, S., Duskin Feldman, R. (2003). *Otrokov svet*. Ljubljana: Educy
- Pediček, F. (1970). *Pogledi na telesno vzgojo, šport in rekreacijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Petrovič, K., in Doupona, M. (1996). *Sociologija športa*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.
- Piaget, J., Inhelder, B. (1978). *Inelektualni razvoj deteta*. Beograd: Zavod za uddbenike i nastavna sredstva.
- Pilih, M. (1991). *Taekwon-do*. Maribor: samozaložba.
- Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu: Osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pišot, R., in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Annales.
- Plevnik, M. in Pišot, R. (2016). *Razvoj elementarnih gibalnih vzorcev v zgodnjem otroštvu*. Koper: Univerzitetna založba Annales.
- Poljšak Škraban, O. (2004). *Obdobje adolescence in razvoj identitete: izbrane teme*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Shaffer, D. R. (1989). *Developmental Psychology*. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Šimenko, J. (2014). Borilni športi in borilne veščine v Sloveniji. *Šport (Ljubljana)*, 62 (1/2), 98-103.
- Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). *Otroci potrebujemo gibanje*. Univerza na primorskem: Univerzitetna založba Annales.
- Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakultetaza šport, Inštitut za kineziologijo.

- Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psihosocialni, biološki in zdravstveni vidik športne vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Thomas, M. R. (1992). *Comparing Theories of Child Development*. Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport. Ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Tušak, M. (2009). Starši in otroci športniki. *Viva* (9.11.2009). Pridobljeno iz: <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3540/Star%C5%A1i-in-otroci-%C5%A1portniki>
- Tušak, M. (2017). Starši, pustite trenerje pri miru. *Sportal* (5.2.2017). Pridobljeno iz: <https://siol.net/sportal/sportal-plus/starsi-pustite-trenerje-pri-miru-434885>
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub M.T.
- Ule, M. (2000). *Sodobne identitete: v vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M., in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Woolfolk, A. (2002). *Pedagoška psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Zakon o športu (ZŠpo-1). Uradni list RS, št. 29/17 in 21/18 – ZNOrg.
- Zupančič, M. (1991). Moralni razvoj v predšolski dobi. *Educa*, 1, 17-21.
- Zurc, J. (2008). Biti najboljši. *Pomen gibalnih aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.