



**DRUŠTVO PSIHOLOGOV SLOVENIJE**  
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

# **STANDARDI ZAŠČITE** **ŠPORTNIKOV**

## **SAFEGUARDING V ŠPORTU**



**SEKCIJA ZA**  
**PSIHOLOGIJO**  
**ŠPORTA**



*Vsak športnik ima pravico biti varen in zaščiten. Psihologi opažamo, da športno okolje, predvsem iz psihosocialnih vidikov, včasih ni varno, in želimo, da se o tem začne govoriti, da začnemo iskati načine, kako to varnost zagotavljati.*

## **KAJ JE ZAŠČITA ŠPORTNIKOV (SAFEGUARDING)?**

Zaščita športnikov (safeguarding) predstavlja **niz standardov in zagotovil**, da bo športno okolje varno za vse udeležence. Naš cilj je ozaveščati, tako športnike kot trenerje o tem, kako prepoznati varno športno okolje, kako preprečevati nevarnosti in kako se učinkovito spopadati s potencialnimi tveganji.

Šport prinaša številne koristi, kot so učenje socialnih veščin, discipline, obvladovanja stresa in razvijanja potencialov, poleg tega pa omogoča tkanje prijateljstev. Te spretnosti so uporabne tudi v šoli, službi in osebnih odnosih. Ključno pa je, da športniki te spretnosti pridobijo v varnem športnem okolju.

Športnike zaščitimo tako, da jasno opredelimo vedenja in odnose, ki zmanjšujejo varnost v športu in ponudimo zaščito ogroženemu udeležencu, potem pa vzpostavimo mehanizme, ki pomagajo preprečevati takšna vedenja in zmanjšajo verjetnost, da bi kdorkoli športniku škodil.

S tem, ko imamo postavljene standarde zaščite, spodbujamo prevzemanje odgovornosti za škodljivo vedenje, tako na individualnem kot na institucionalnem nivoju. Zaščita v športu zagotavlja in določa izobraževanje, pravila in smernice za primerno vedenje in odnose ter za metode prepoznavanja tveganj in nevarnosti. Športni funkcionirani, trenerji in športniki morajo imeti možnost, da se odzovejo takoj, ko prepoznajo, da je ogrožena varnost športnikov, ali da bi v prihodnosti lahko bila ogrožena.

## **ZAKAJ SO STANDARDI ZAŠČITE ŠPORTNIKOV POMEMBNI?**

- Standardi zagotavljajo, da bodo vsi športniki zaščiteni pred škodljivimi vplivi in bodo trenirali v varnem in zdravem okolju, ki spodbuja športni in osebni razvoj športnikov.
- Standardi omogočajo hitrejšo prepoznavanje in učinkovitejše preprečevanje slabih, negativnih praks, s čimer se poveča varnost v športu.
- Opolnomočenje športnikov in športnih delavcev: z zapisanimi standardi želimo športnike in športne delavce naučiti prepoznavati škodljive prakse in neprimerna vedenja, ter jih spodbujati k poročanju o teh težavah in iskanju pomoči.

## KAKO PREPOZNAMO NEVARNO OKOLJE?

Nevarno okolje za športnike vključuje različne negativne dejavnike, ki lahko škodujejo njihovem fizičnemu ali duševnemu zdravju.

- Nasilje, tudi medvrstniško nasilje in ustrahovanje: vključuje fizično, verbalno in socialno nasilje med športniki. Sem sodijo tudi vse grožnje, žalitve in ustrahovanje.
- Zlorabe:
  - Psihološke zlorabe: manipulacija, kritiziranje, poniževanje in druge oblike čustvenega nadzora.
  - Fizično nasilje: vse oblike fizičnega nasilja, bodisi s strani trenerjev, soigralcev ali drugih.
  - Spolne zlorabe in nadlegovanje: neprimerna spolna dejanja ali komentarji.
- Nadlegovanje: neželjeno vedenje, ki ima namen prizadeti dostojanstvo osebe, ustvarja zastraševalno, sovražno, ponižujoče, sramotilno ali žaljivo okolje.
- Zanemarjanje: športnik ne dobi pozornosti, pohval niti kritik.
- Neupoštevanje poškodb: prisiljevanje športnikov k nadaljevanju treninga ali tekmovanja kljub poškodbam.
- Pretiran pritisk, nesprejemljiv pritisk na uspešnost in rezultate, ki lahko povzroči stres, anksioznost in izgorelost.
- Neupoštevanje zasebnosti in osebnih meja: neprimerno poseganje v osebno življenje športnikov.
- Neupoštevanje varovanja osebnih podatkov (diagnoz, posebnosti in drugih zasebnih stanj).
- Poseganje v osebni prostor in vse oblike dotikanja, ki športniku niso prijetna, si jih ne želijo ali vanje ne privolijo.
- Neustrezne obremenitve na treningu: prevelike ali neprimerne fizične obremenitve glede na starost, razvojno stopnjo ali fizično kondicijo športnika, količinska ali psihološko neustrezna obremenitev glede na starost športnika: npr. rezultatski pritisk s strani kluba, trenerja, staršev.
- Podajanje problematičnih usmeritev za splošno življenje športnika (npr. šola zate ne sme biti pomembna).
- Pretirano poseganje v običajen telesni in socialni razvoj (npr. omejevanje druženja, neprimerni prehranski dodatki ali diete, prestavljanje menstrualnega ciklusa dekletom).
- Neupoštevanje razvojnih značilnosti posameznega obdobja (npr. vodenje otrok kot odraslih).
- Izkoriščanje za delo (športnik v ekstremni meri dela stvari, ki bi jih moral trener ali drugi).
- Diskriminacija in pristranskost: vsakršna oblika diskriminacije na osnovi spola, rase, etnične pripadnosti, spolne usmerjenosti ali drugih osebnih značilnosti.
- Ignoriranje ali minimaliziranje težav športnika: neupoštevanje ali zmanjševanje pomembnosti težav, s katerimi se športnik sooča, skrivanje ali zmanjševanje pomembnosti večjih težav športnika.

## KAKŠNE SO PSIHOLOŠKE POSLEDICE TRENIRANJA V NEVARNEM OKOLJU?

Takojšnje posledice hitro opazimo in jasno kažejo na negativen vpliv na športnika. To so povečana tesnoba in anksioznost, stres, izgorelost, nizka samozavest in čustvena nestabilnost.

Dolgoročni učinki so pogosto manj očitni in se lahko razkrijejo šele čez leta. Lahko vključujejo težave z zaupanjem, depresijo, motnje hranjenja in posttravmatsko stresno motnjo.

Nekaterih negativnih posledic nevarnega okolja športniki morda nikoli ne izpostavijo, kar lahko dolgoročno povzroči, da postane športno okolje še slabše. Neizražene ali skrite posledice vključujejo notranje boje, nerazrešene travme in globoko zakoreninjene psihološke težave.

Pomembno je, da se zavedamo teh učinkov in jih aktivno naslavljamo, da ustvarimo varnejše in bolj podporno okolje za vse športnike - spodaj je nekaj primerov, kakšne so lahko posledice za športnike:

### Takojšnje posledice:

- Strah.
- Šok, zaradi katerega si ne upajo povedati, kaj se jim je zgodilo.
- Občutek ponižanosti.
- Zmedenost.
- Občutek ujetosti.

### Dolgoročne posledice:

- Spremenjeno dojemanje sebe (npr. znižana samopodoba, sovraštvo do sebe, občutek manjvrednosti).
- Negativno čustveno odzivanje (npr. težave z uravnavanjem čustev).
- Poslabšani odnosi (npr. težave pri vzpostavljanju in vzdrževanju zdravih odnosov, težave z zaupanjem).
- Vedenje (npr. samopoškodbeno vedenje, zloraba substanc).
- Poslabšano telesno zdravje.
- Slabši rezultati, upad kvalitete nastopanja.

## KAJ LAHKO NAREDI ŠPORTNIK, ČE PREPOZNA KRŠENJE?

Če športnik prepozna kršenje svoje pravice do varnosti, lahko ukrepa na naslednje načine:

- Najprej naj se pogovori z osebo, ki ji zaupa: to so lahko starši, prijatelji, strokovni delavci (psiholog, zdravnik), trener, mentor.
- Če je mogoče, naj poroča o dogodku nadrejenim ali vodstvu športne organizacije.
- V okolju, kjer je zaščita športnikov že uveljavljena naj uporaba notranje protokole za prijavo in obravnavo incidentov.
- Če notranji kanali niso učinkoviti ali varni, naj poišče pomoč zunanjih organizacij, specializiranih za zaščito športnikov\*. V primeru resnih kršitev naj razmisli o iskanju pravne pomoči za zaščito svojih pravic.
- Pogovor z drugimi športniki, deljenje izkušenj in iskanje skupnih rešitev.
- Pogovori se lahko s psihologom ali poišče kakšno drugo obliko svetovanja.

Pomembno je, da športnik ve, da ima pravico do varnega okolja in da ni sam v svojih prizadevanjih za zaščito te pravice.

Dobro je, da se zna postaviti zase – da postavi mejo in zaustavi neprimerno obnašanje: npr. »Ne.«/ »Tega ne želim.«/ »Nehaj.«/ »Ne želim se objemati s tabo.«/ »Moti me, če se me dotakneš med izvedbo vaje.«/ »Ne dovolim, da me žališ.«/ »Če se bo to ponovilo, bom povedala drugim.«/ »Ne bom treniral s poškodbo.«/ »Zahtevam, da imava ločeno sobo.«/ »Ne dovolim razkrivanja mojega zdravstvenega stanja.«

### \*Kje lahko športnik prijavi kršitve?

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

## KAJ LAHKO NAREDI TRENER?

Trenerji imajo pomembno vlogo pri zagotavljanju varnega okolja in pri obravnavi morebitnih kršitev varnosti. Pomembno je, da trenerji prevzamejo odgovornost in so proaktivni pri zagotavljanju varnosti vseh športnikov.

Trener je športnikov mentor, ki mu športnik najbolj zaupa. Trener lahko komentira in zaustavi neprimerno vedenje, ne sme biti tiho!

Če trener opazi kršitev ali če športnik poroča o kakršnikoli kršitvi, lahko trener ukrepa na naslednje načine:

- Aktivno poslušanje, razumevanje in podpora: trener zagotovi, da športnik ve, da je slišan in da je njegova skrb jemana resno.
- Dokumentiranje: trener naj zabeleži vse podrobnosti o incidentu: datum, čas, priče in druge informacije.
- Trener naj poroča nadrejenim ali vodstvu športne organizacije, razen če sumi, da je vodstvo del problema.
- Trener mora športniku pomagati razumeti postopke in možnosti, ki so mu na voljo, ter ga voditi skozi postopek prijavljanja.
- Trener naj usmerja športnika k zunanjim virom podpore, kot so svetovalne službe, pravna pomoč ali specializirane organizacije za zaščito športnikov.
- Trener mora redno izobraževati sebe in svoje športnike o pravicah, varnosti in zdravem športnem okolju ter delovati preventivno proti morebitnim kršitvam.
- Trener naj vodi tudi samorefleksijo lastnega vodstvenega procesa ter prepozna morebitne lastne neustrezne vzorce in jih po potrebi korigira.

Lahko se zgodi, da so športniki agresivni do trenerjev. Trenerji morajo biti pripravljeni na obvladovanje agresivnih vedenj in razumeti, da takšna vedenja lahko izvirajo iz različnih notranjih ali zunanjih stresorjev, ki jih doživljajo športniki.

Pomembno je, da trenerji ustrezno ukrepajo - poskrbijo za lastno varnost in obravnavajo vzroke za takšno vedenje. Tukaj je nekaj korakov, ki jih lahko naredijo trenerji:

- Najprej je pomembno, da trener ohrani mir in ne odziva z agresijo. Lastna varnost in varnost drugih športnikov mora biti na prvem mestu.
- Trener naj se s športnikom pogovori, ko se situacija umiri in naj jasno sporoči, kaj je sprejemljivo vedenje in kaj ni.
- Če se agresivno vedenje nadaljuje, lahko trener predlaga, da se športnik obrne na psihologa ali primerne strokovnjaka.
- Trenerji lahko v treninge uvedejo programe, ki se osredotočajo na obvladovanje jeze in konfliktnih situacij.
- Tudi trenerji naj kršitve izpostavijo pri starših in vodstvu kluba.

Do trenerjev so lahko agresivni tudi starši, takrat lahko poseže v situacijo vodstvo kluba, ki lahko pripravi izobraževanja in delavnice ustrezne komunikacije za starše.

## **KAJ LAHKO NAREDIMO NA ORGANIZACIJSKEM NIVOJU?**

- Vzpostavljamo etične kodekse[1]
- Izpostavljamo jasna pravila zaščite in opredelimo tudi posledice za kršitelje pravil
- Urejamo varne, zaupne načine prijavljanja in obravnave prijav
- Poudarjamo jasna pravila vedenja vseh vpletenih v šport
- Skrbimo za ustrezen izbor in spremljanje trenerjev in pomočnikov trenerjev
- Redno izobraževanje o safeguardingu, komunikaciji, ustreznem obnašanju
- Sodelovanje z agenti, preverjanje teh (agencije, HR, headhunterji), funkcionarji

## **KAJ LAHKO NAREDIMO NA ORGANIZACIJSKEM NIVOJU?**

Situacije, ki so še posebej kritične, da bi v njih lahko prihajalo do kršitev:

- Športniku je oseba blizu in ji popolnoma zaupa (trenerji ali ostali strokovnjaki, s katerimi športniki sodelujejo na športni poti)
- Športnik je visoko motiviran in ne želi ogroziti svoje kariere ali rezultata
- Kršitve so prisotne že dlje časa in je postalo sprejemljivo (npr. moj trener pač je takšen, potrpiš; pri nas ne moreš drugače, kot trenirati)
- Športnik nima druge možnosti, možnosti zamenjave trenerja, kluba, okolja
- Ustvaril se je travmatični odnos, kjer travmatizirana oseba (žrtev) ne zmore zapustiti svojega (po navadi nadrejenega) nasilneža, trenerja ali drugega strokovnjaka v športu
- Branjenje nasilneža

Zapisane situacije zmanjšujejo možnost reakcije v smeri zaščite športnikov, zato je še toliko bolj pomembna spodbuda športnikom, trenerjem in organizacijam, da za safeguarding skrbijo na različnih nivojih, s čimer preprečimo ignoriranje problema.



Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za šport

Pod pokroviteljstvom Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez.