

An illustration of a soccer training session. A coach with a beard and a cap stands on the left, pointing towards a whiteboard with diagrams. A group of young players in blue and orange training gear listen attentively. The scene is set on a grassy field with a soccer goal and net in the background. The lighting is dramatic, with rays of light from the top right.

# TRIKOTNIK PODPORE

TRENER – ŠPORTNIK – STARŠ

**Matjan COJHTER, mag.**

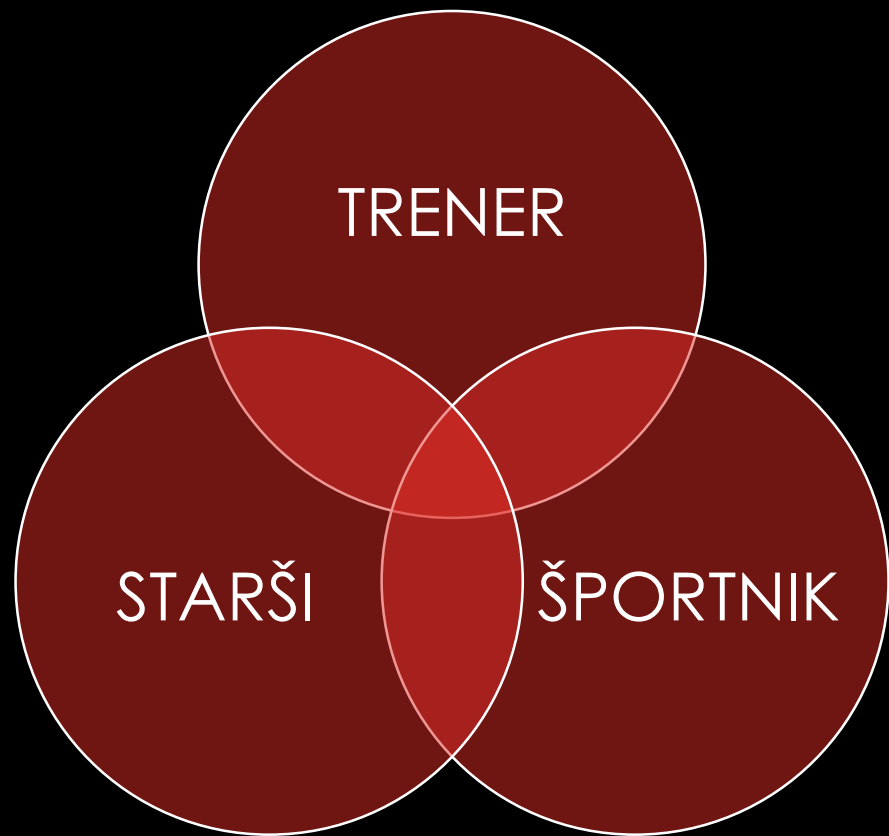
športni psihoterapevt

031/321-919

A close-up portrait of a man with a shaved head and light-colored eyes, wearing a red shirt. The image is dimly lit, with the man's face being the primary light source. The background is dark and out of focus.

# MATJAN ČOJHTER, MAG.

- **Športni psihoterapevt**
- Nogometni igralec
- Nogometni sodnik
- Nogometni funkcionar



# POMEN SODELOVANJA

## TRENER

zagotavlja strokovno vodstvo, postavlja cilje in usmerja fizični in mentalni razvoj športnika.

## ŠPORTNIK

mora pokazati voljo, vztrajnost in aktivno sodelovati pri svojem razvoju.

## STARŠI

so temeljna podpora, ki ustvarja stabilno in spodbudno domače okolje, kjer lahko športnik razvija svojo strast brez nepotrebne pritiska.

# KONCEPT TRIKOTNIKA PODPORE

Spoštovanje

Odprta  
komunikacija

Sodelovanje

Skupni cilji

Prilagodljivost

# KONCEPT TRIKOTNIKA PODPORE

## Spoštovanje

Vsak v trikotniku mora spoštovati prispevek drugega. Trener je strokovnjak za športni razvoj, starši zagotavljajo čustveno in logistično podporo, športnik pa je osrednja figura, ki udejanja vse te napore.

## Odprta komunikacija

Brez jasne, iskrene in odprte komunikacije pogosto pride do napačnih predpostavk, kar povzroči konflikte. Komunikacija mora biti strukturirana, redna in osredotočena na dobrobit športnika.

## Sodelovanje

Trikotnik podpore ne pomeni zgolj soobstoja, ampak tudi aktivno sodelovanje. Starši in trenerji morajo delovati v sinergiji, da športnik prejme dosledno sporočilo in usmeritev.

## Skupni cilji

Vsi trije deli trikotnika morajo deliti enake cilje: osebni in športni razvoj športnika, spodbujanje zdravih navad in ohranjanje ljubezni do športa.

## Prilagodljivost

Zavedanje, da se potrebe športnika in dinamika odnosov skozi čas spreminjajo, je ključno. Prilagodljivost omogoča sprotno reševanje izzivov.

TRIKOTNIK PODPORE ne sme biti zgolj teoretični koncept, ampak praktični vodnik za izgradnjo zdravih in produktivnih odnosov, ki omogočajo dolgoročen uspeh športnika.



# VLOGA TRENERJA

## TRIKOTNIK PODPORE

predstavlja temelj za celostni razvoj vsakega športnika. Sestavljajo ga trener, starši in športnik sam. Vloga trenerja v tem trikotniku je izjemno pomembna, saj ni zgolj povezana s fizično pripravo in tehničnim znanjem, temveč tudi s psihološko in socialno podporo. Trener oblikuje športnikove vrednote, odnos do dela in osebni razvoj. V nadaljevanju so predstavljeni ključni vidiki trenerjeve vloge v tem procesu, podprti s teorijo, primeri in raziskavami.



# Trener kot mentor in vzor

Trenerjeva naloga presega zgolj vodenje treningov in pripravo strategij. Kot mentor oblikuje športnikov pogled na vztrajnost, odgovornost in življenjske izzive.

## Podporno okolje

Trener mora ustvariti prostor, kjer se športnik počuti varnega in motiviranega za učenje novih veščin. Na primer, športnik, ki ima težave z vztrajnostjo, bo bolj vztrajen, če trener poudarja pomen majhnih korakov in sprotnega napredka.

## Postavljanje ciljev

Raziskave kažejo, da postavljanje realnih in dosegljivih ciljev poveča motivacijo in zmanjša tveganje za izgorelost. Na primer, za mladega športnika je bolj smiselno postaviti cilj izboljšanja tehnike brcanja kot osvajanja nagrad na tekmah.

# SPODBUJANJE DISCIPLINE IN VZTRAJNOSTI

Trenerjeva  
doslednost in zgled  
igrata ključno vlogo  
pri razvoju discipline.

## PRIMER:

Trener, ki se vedno pojavi pripravljen in spoštuje dogovorjene termine, uči športnike odgovornosti in profesionalnosti. To je posebno pomembno pri mladostnikih, ki pogosto preizkušajo meje avtoritet.

## jasna in prilagojena komunikacija

Učinkovita komunikacija je osnova za razumevanje in uspešno sodelovanje med trenerjem in športnikom.

- **Jasna navodila**

- Trenerji morajo svoje napotke prilagoditi starostni in kognitivni stopnji športnikov. Na primer, za 15-letnika je boljše uporabiti specifične izraze, kot so „Usmeri energijo v hitrejši začetek gibanja,“ kot pa splošne izjave tipa „Poskusi biti boljši.“

# Empatija v praksi



Empatičen pristop gradi povezanost in samozavest.



## PRIMER

Če se športnik po tekmi počuti krivega zaradi napake, trener lahko uporabi strategijo, kot je: „Tvoja ideja je bila dobra, zdaj pa razmislimo, kako jo naslednjič izboljšati.“ To zmanjša strah pred neuspehom.

## Podajanje konstruktivne kritike

Za motivacijo je ključno poudariti pozitivne vidike pred podajanjem kritik.

### PRIMER

„Vidim, da si vložil veliko energije v obrambne akcije. Da bo še boljše, poskusi biti pozoren na postavitev pred igralcem.“

# Pozornost na psihološko stanje

Znaki stresa, izgorelosti ali pomanjkanja motivacije se lahko kažejo skozi telesne znake, kot so utrujenost, ali vedenjske spremembe, kot je izogibanje treningom.

## PRIMER

Če trener opazi, da igralec izgublja motivacijo, lahko uvede raznolikost v treninge ali doda motivacijske pogovore, osredotočene na dolgoročne cilje.



# Povezava z drugimi stebri trikotnika podpore

- Vloga trenerja ni izolirana – dopolnjuje jo vloga staršev in športnika samega. Starši predstavljajo stabilno domače okolje, trener pa nudi strokovno vodstvo. Športnik mora razumeti, da oba dela skupaj ustvarjata podporno mrežo, ki mu omogoča napredek in soočanje z izzivi. Trenerjeva odprta komunikacija s starši in športniki pa zagotavlja, da vsi delujejo usklajeno in z jasnimi cilji.

# VLOGA ŠPORTNIKA

Po teoriji *samodeterminacije* so ključne komponente za optimalen razvoj posameznika:

- avtonomija,
- kompetentnost in
- povezanost.

Športnik, ki čuti, da ima nadzor nad svojim razvojem, bo bolj motiviran in uspešen.

# Praksa

## *Dnevnik treningov*

- Športnik naj dnevno beleži, kaj je dosegel na treningu, kaj ga je navdihnilo, in kje vidi prostor za izboljšave. Na koncu tedna lahko s trenerjem analizira zapise.
- Primer: "Danes sem izboljšal natančnost pri podajah. Še vedno pa moram delati na hitrosti reakcij."

## *Osebni razvojni načrt*

- Športnik si skupaj s trenerjem določi konkretne cilje (npr. izboljšanje tehnike ali dvig kondicije) in načrtuje korake, kako jih doseči.
- Primer cilja: "Do naslednjega meseca bom izboljšal natančnost strelav z leve noge za 20 %."

## *Spodbujanje vztrajnosti*

- Organizacija delavnic, kjer se športniki učijo, kako prepoznati ovire (npr. pomanjkanje motivacije) in jih premagati s tehnikami, kot so mentalne strategije ali vizualizacija.

# Komunikacija z ostalimi v trikotniku



## *Simulacije pogovorov:*

Postavi športnika v vlogo, kjer mora rešiti konflikt ali izraziti svoje želje (npr. "Trener, potrebujem več časa za utrjevanje osnovne tehnike"). Ostali člani skupine igrajo trenerja ali starša.



## *Povratne informacije:*

Nauči športnike, kako naj povratne informacije sprejmejo brez defenzivnosti in jih uporabijo za izboljšanje.

Primer vprašanja športnika trenerju po treningu: "Kaj bi moral popraviti pri svoji tehniki teka?"



## *Vaja spoštljivega dialoga:*

Športnik mora med vajo zapisati tri pozitivne lastnosti svojega trenerja ali starša, kar pomaga graditi spoštovanje in zaupanje.

# Motivacija in cilji

## Vizualizacija uspeha

- Športnik si pred treningom predstavlja, kako uspešno doseže določen cilj (npr. zadeči ključni gol ali premagati svoj čas v šprintu).
- Primer vaje: Vodena vizualizacija z glasbo, kjer športnik zapre oči in si zamisli popoln trening ali tekmo.

## Postavljanje ciljev

- Kratkoročni cilj: "Do konca meseca bom izboljšal natančnost strelav za 10 %."
- Dolgoročni cilj: "Postati najboljši strelec ekipe v letošnji sezoni."

## Premagovanje neuspehov

- Nauči športnike, da neuspehe vidijo kot priložnost za učenje. Na primer, po izgubljeni tekmi napišejo, kaj so se naučili, in kako bodo to uporabili za napredek.

# Samostojnost in odgovornost

## Odločanje o prioritetah:

- Športnika nauči, kako razporediti svoj čas med šolo, treningi in prostim časom.
- Primer: "Danes bom po šoli naredil domačo nalogo, nato bom imel čas za 30-minutni individualni trening z žogo."

## Prevzemanje odgovornosti:

- Organiziraj razpravo, kjer športniki analizirajo svoje napake in razmislijo, kako bi lahko bolje pristopili k situaciji.
- Primer vprašanja: "Kaj sem naredil narobe na zadnji tekmi in kaj lahko storim drugače?"

## Vodenje skupine:

- Postavi športnika v vlogo kapetana za en trening. Njegova naloga je, da motivira ekipo in pomaga pri organizaciji igre.

# VLOGA STARŠEV

Podpora brez  
pritiska: izziv med  
željami in realnostjo

Sodelovanje s  
trenerjem: kdo ima  
zadnjo besedo?

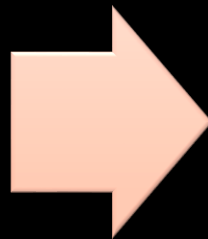
Konstruktivno  
reševanje konfliktov:  
ideal, ki ga starši  
redko dosežejo

Psihološka podpora:  
dobronamernost z  
negativnimi učinki

Starši – največji  
podporniki ali  
(prikriti) pritisk?

# MEDGENERACIJSKI IZZIVI IN REŠITVE

Razlike med generacijami: Generacija Z, kamor spadajo mladi športniki, je odraščala v digitalnem svetu, kjer so informacije hitro dostopne, komunikacija poteka prek družbenih omrežij, in kjer so pričakovanja glede takojšnje povratne informacije visoka. Starejše generacije (trenerji in starši) pa so bolj vajene osebne interakcije, počasnejšega tempa življenja in dolgotrajnega dela za dosego ciljev. Te razlike lahko povzročijo nesporazume v načinu komunikacije, delu in pričakovanjih.



Tehnološka razlika kot izziv in priložnost: Mladi športniki so navajeni uporabljati tehnologijo za sledenje napredku (nosljive naprave, aplikacije, videoanalize). Starejše generacije pa tehnologijo pogosto dojemajo kot motnjo ali nepotrebno zapletenost. To povzroča nesoglasja o tem, kako naj bi bil trening strukturiran in spremljan.

# REŠITEV

Izvedba delavnic, kjer trenerji in starši pridobijo osnovno razumevanje tehnologij, ki jih uporabljajo športniki. Na primer, predstavitev aplikacij za sledenje telesne pripravljenosti ali strategij za analizo tekem.

## Različni pristopi k motivaciji

Generacija Z pogosto išče pomen in vrednost v svojem delu. Motivacija temelji na občutku pripadnosti in osebnem zadovoljstvu, medtem ko starejše generacije verjamejo v strogo disciplino in zunanjo avtoriteto kot glavna motivacijska dejavnika.

# REŠITEV

Kreiranje skupnih motivacijskih strategij. Na primer, trenerji lahko vključijo športnike v proces postavljanja ciljev, kar mladim omogoča, da se počutijo bolj vključene in odgovorne.

Razlika v razumevanju uspeha

Mladi športniki želijo hitre rezultate in takojšnjo potrditev svojega dela (npr. pohvale na družbenih omrežjih ali hitro napredovanje v ekipi). Starejše generacije pa poudarjajo postopnost in potrpežljivost.

# REŠITEV

Trenerji in starši naj razložijo vrednost dolgotrajnega truda skozi zgodbe o uspešnih športnikih, ki so z vztrajnostjo dosegli svoje cilje. Hkrati pa omogočijo manjše, a pogoste potrditve (npr. pohvala za trud na treningu).

Komunikacija in jezikovna razlika

Mladi so navajeni hitrih in jedrnatih sporočil, medtem ko starejše generacije pričakujejo bolj poglobljene pogovore. To lahko vodi do napačnih interpretacij in občutka, da jih drugi ne razumejo.

# REŠITEV

Določitev jasnih komunikacijskih kanalov (npr. pogovori po treningu ali mesečni sestanki), kjer lahko vsak izrazi svoje poglede. Uporaba vizualnih elementov (grafi, videi) lahko olajša komunikacijo med generacijami.

# KONKRETNI IZZIVI

## *Različne vrednote*

- Generacija Z ceni avtonomijo, fleksibilnost in hitrost, medtem ko starejše generacije poudarjajo vztrajnost, tradicijo in postopnost.

## *Komunikacija*

- Mladi so navajeni kratkih, jedrnatih sporočil (pogosto digitalnih), kar lahko starejše generacije razumejo kot pomanjkanje spoštovanja ali resnosti.

## *Motivacija*

- Mladi športniki pogosto iščejo notranjo motivacijo skozi takojšnje nagrade, kar je v nasprotju s tradicionalnim pogledom na dolgoročno trdo delo.

## PRIMERI DOBRE PRAKSE

Sodelovanje staršev in trenerjev pri spodbujanju zdravega prehranjevanja ali urnika spanja. Usklajeno delovanje pomaga športniku pri razvijanju dobrih navad.

Trener, ki vključi starše v pogovore o športnikovem napredku, pomaga graditi močan podporni sistem.

- **NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE**

Prevelika vloga staršev, ki poskušajo prevzeti trenerske naloge, lahko povzroči konflikt in zmanjša športnikovo zaupanje v trenerja.


Slaba komunikacija med trenerjem in staršem lahko vodi v napačno razumevanje ciljev ali metod.

Športnik, ki je podvržen konfliktom med trenerjem in staršem, se lahko znajde v stresni situaciji, ki negativno vpliva na njegov napredek.

# ŠPORTNI PSIHOTERAPEVT ZLO ALI POMOČ?

Sodelovanje športnega psihoterapevta v nogometnem klubu je lahko hkrati priložnost in izziv, še posebej če ga pogledamo skozi oči trenerja ali vodstva kluba. Na papirju se morda zdi, da vključitev psihološke podpore izboljša delovanje ekipe, vendar se v praksi pogosto pokažejo določeni konflikti in trenja, ki lahko otežijo tovrstno sodelovanje.






Ena ključnih težav je pomanjkanje jasnih pričakovanj in razumevanja vlog. Pogosto se od psihoterapevta pričakuje, da bo rešil težave igralcev takoj, ko se te pojavijo, s čimer se njegova vloga zmanjša na “popravljalca” težav. Vodstvo kluba ali trenerji ga ne vidijo kot enakovrednega člana ekipe, temveč kot zunanjega strokovnjaka, ki ima omejen dostop do igralcev in procesa treninga.

Namesto da bi bil psihoterapevt vključen v dolgoročno strategijo za krepitev psihološke pripravljenosti, ga marsikdaj obravnavajo kot dodatno orodje, ki ga aktivirajo zgolj ob krizi.

# TRENERJI

Še bolj pereč problem je pogosto nezaupanje trenerjev v psihološko podporo. V nogometu, kjer prevladuje kultura pritiska, discipline in merjenja uspeha zgolj v rezultatih, mnogi trenerji psihoterapevtsko delo vidijo kot mehko in neresno. Namesto da bi prepoznali njegovo vlogo pri gradnji notranje motivacije, koncentracije in odpornosti na stres, ga dojemajo kot nekaj, kar odvzema čas, ki bi ga lahko porabili za tehnične ali taktične vidike treninga.

Poleg tega trenerji, ki se močno opirajo na avtoriteto, pogosto vidijo psihoterapevta kot nekoga, ki bi lahko spodkopal njihov položaj, še posebej, če se igralci nanj obračajo s težavami, ki bi jih morali reševati v trenerski pisarni.



Poleg tega sta metoda in tempo dela psihoterapevta in trenerja pogosto v konfliktu. Trenerji od svojih igralcev pričakujejo takojšnje izboljšave, psihoterapevtski pristop pa je običajno dolgoročen in zahteva vztrajnost. To pogosto vodi do frustracij, saj trenerji ne vidijo neposrednega učinka dela psihoterapevta na rezultate ekipe, zaradi česar ga obravnavajo kot nepomembnega za končni uspeh. Poleg tega je motivacijski pristop trenerjev pogosto osredotočen na zunanji pritisk, tekmovalnost in kritiko, medtem ko psihoterapevti poudarjajo pozitivno spodbudo, notranjo motivacijo in gradnjo zaupanja. Razkorak med tema pristopoma lahko povzroči ne le nesoglasja med obema strokovnjakoma, ampak tudi zmedo med igralci.

# IGRALCI

Tudi igralci sami so lahko eden večjih izzivov za uspešno vključitev psihoterapevta v nogometno ekipo. Če psihoterapevt postane njihova primarna točka za izražanje težav in dilem, se lahko zgodi, da se trener počuti odrezanega od komunikacijskega procesa v ekipi. Poleg tega stigma, ki jo marsikdo še vedno povezuje s psihološko podporo, pogosto odvrča igralce od odkritosti, saj jih skrbi, da bi trenerji ali soigralci izvedeli za njihove osebne stiske. To ustvarja situacijo, kjer psihoterapevt deluje v izolaciji, kar je v nasprotju z osnovno idejo timskega dela.

# 7 KLJUČNIH RAZLOGOV, ZAKAJ NOGOMETAŠI NE DOSEŽEJO SVOJEGA POLNEGA POTENCIALA – RAZMISLEK ZA TRENERJE

Vsak trener sanja o tem, da bi njegovi igralci postali vrhunski nogometaši. Vendar pa tudi najboljši talenti pogosto ne izpolnijo svojih potencialov.

Zakaj se to zgodi?

# POMANJKANJE DISCIPLINE IN DOSLEDNOSTI

Disciplina je več kot le igralčeva odgovornost – je tudi odgovornost trenerja.

Ali trener jasno postavlja standarde in zagotavlja, da jih igralci razumejo in spoštujejo? Ali vztrajno opozarja na pomen doslednosti pri treningih, prehrani in regeneraciji? Pomanjkanje doslednega vodenja lahko pri igralcih povzroči nezadostno samodisciplino.

## Vprašanje za trenerja

Kako lahko z lastnim zgledom in jasno komunikacijo spodbujate disciplino in doslednost pri vaših igralcih?

# ŠIBKA MENTALITETA

Mentalna odpornost se ne gradi sama od sebe. Ali trenerji v svoje programe vključujejo treninge za krepitev psihološke odpornosti, motivacije in fokusa? Kako se odzivate, ko igralci naletijo na kritike, pritiske ali neuspehe?

Trenerji imate ključno vlogo pri spodbujanju igralcev, da vidijo neuspehe kot priložnosti za rast in ne kot razloge za obup. Prav tako je ključno, da igralci razvijejo sposobnost koncentracije na ključne odločitve v igri, kot so pravočasna podaja, ohranitev mirnosti pri streljanju na gol ali prepoznavanje nasprotnikovih slabosti.

## Vprašanje za trenerja

Ali s svojimi metodami pomagamo igralcem razvijati močno mentaliteto, ki jim omogoča soočanje s pritiski in sprejemanje kritičnih odločitev na igrišču? Ali imamo dovolj znanja za pomoč igralcem?

# SLABA DELOVNA ETIKA

Mnogi nadarjeni igralci verjamejo, da jim njihov talent omogoča uspeh brez pretiranega truda. Trenerji so tisti, ki morajo igralcem pokazati vrednost trdega dela in jih motivirati, da presežejo svoje meje. Ali postavljate visoke standarde in nagrajete predanost ter trud?

## Vprašanje za trenerja

Ali igralcem kažemo, da je trdo delo pomembnejše od trenutnega talenta?

Kako ustvarjamo kulturo vztrajnosti in predanosti?

# SLABO UPRAVLJANJE KARIERE

Mladim igralcem pogosto primanjkuje izkušenj za sprejemanje pravih odločitev o svoji karieri. Tu je trenerjeva vloga nepogrešljiva. Ali mladim svetujete glede izbire klubov, trening programov in agencij, menedžerjev, prestopov?

Nepremišljene odločitve lahko hitro zaustavijo napredek igralca. Trenerji lahko igralcem pomagata razumeti pomen strateškega razmišljanja – tako na igrišču kot pri osebnem razvoju.

## Vprašanje za trenerja

Ali aktivno sodelujemo pri usmerjanju igralcev in jim pomagamo sprejemati odločitve, ki dolgoročno koristijo njihovi karieri?

# ZANEMARJANJE ZDRAVJA IN TELESNE PRIPRAVLJENOSTI

Preprečevanje poškodb in ohranjanje optimalne fizične pripravljenosti bi morala biti prioriteta vsakega trenerja. Ali igralce izobražujete o pomembnosti regeneracije, ustrezne prehrane in o tem, kako prisluhniti telesu? Ali jim zagotavljate strokovno podporo za preprečevanje preobremenitev in kroničnih poškodb?

Poleg fizičnega zdravja pa je pomembno tudi psihološko zdravje. Igralcem lahko pomagate razviti rutine, ki krepijo koncentracijo in uravnotežijo stresne situacije.

## Vprašanje za trenerja

Kako zagotovimo, da igralci razumejo in upoštevajo pomen zdravega življenjskega sloga in skrbi za svoje telo ter um?

# OSREDOTOČENOST NA DENAR, NAMESTO NA STRAST

Trenerji so pogosto tisti, ki pri igralcih zbudijo ljubezen do igre. Ali pa, nasprotno, prehitro spodbujajo razmišljanje o pogodbah in sponzorstvih. Ko igralci začno povezovati nogomet le z denarjem, izgine motivacija za resničen napredek.

Strast je temelj uspeha – trenerji morajo poskrbeti, da igralci tega ne pozabijo. Motivacijski pogovori in jasna vizija uspeha so orodja, ki lahko pomagajo igralcem ohraniti pravo perspektivo.

## Vprašanje za trenerja

Kako vzdržujemo ravnotežje med spodbujanjem ambicij in ohranjanjem iskrene ljubezni do igre pri svojih igralcih?

# POMANJKANJE TIMSKEGA DUHA

Nogomet je ekipni šport, vendar mnogi igralci pozabijo na pomen sodelovanja. Trenerji ste odgovorni za ustvarjanje močne ekipne kulture, kjer je kolektivni uspeh postavljen nad osebne ambicije.

Kako gradite zaupanje in povezanost med člani ekipe? Ali na treningih vključujete vaje za izboljšanje komunikacije, koncentracije in ekipnega razmišljanja?

## Vprašanje za trenerja

Ali ustvarjamo okolje, v katerem igralci razumejo, da je uspeh ekipe ključen za individualni napredek?

# DODATNI RAZMISLEK ZA TRENERJE

Psihološka priprava je enako pomembna kot fizična. Trenerji bi morali v svoje treninge vključiti vaje za izboljšanje koncentracije, hitrega sprejemanja odločitev in nadzora čustev med igro.

Pomembno je, da trenerji igralce naučite, kako se soočati z napakami, ostati osredotočeni in poiskati rešitve v težavnih situacijah. Psihološka odpornost in miselna sprostitev po neuspehih sta ključna dejavnika za dolgoročen uspeh.

## Vprašanje za trenerja

Kako lahko z enostavnimi, a učinkovitimi psihološkimi vajami igralcem pomagamo razvijati fokus in samozavest na igrišču?

# ZAKLJUČEK

Vloga trenerja danes presega vodenje treningov in postavljanje taktike. Trenerji ste mentorji, ki oblikujete igralce v vseh pogledih – mentalno, fizično in osebno.

Uspeh zahteva skrbno usmerjanje, podporo in vztrajanje pri visokih standardih. Samo tako lahko mladim igralcem pomagamo razviti njihov talent v resnično profesionalnost.



**Matjan COJHTER, mag.**  
športni psihoterapevt

031/321-919  
matjan@matjan.si  
www.mindscape.si

**VPRAŠANJA?**