

Koliko *je* vazno da svojim ponasanjem i delima (a ne samo recima) roditelji budu pozitivni modeli mladim ljudima, pokazuju podaci na~g Istrajivanja (6). Od ukupno 271 anketiranih roditelja cija *se* deca bave sportom, njih 75.5% su *se* i sami ranije takmkarski ili rekreativno bavili sportom. Isto tako, znacajan procenat sportskih roditelja (41.5%) *se* i dalje, uglavnom rekreativno bavi sportom, demonstrirajući na taj nacin koliko *je* sport bitan aspekt njihovog zivota, koliko ga cene i postuju sve ono sto im pruza.

i trenera, kao i na relaciji trenera i roditelja. U ovom poglavljaju će se detaljnije pozitivne, podrzavajuće i motivisuce klime za ucenje i napredovanje u sportu. Mada su odnosi između trenera i roditelja netrebljivi, oni su cesto opterećeni obostranim predrasudama i nerazumevanjem, uzajamnim optuzbama, negativnim emocijama i krutim stavovima. Stavvecine naših trenera najbolje odrazava njihov uobicajenu komentar: "Deca su dobra, roditelji izazivaju probleme" ili "Ja sam roditeljima zabranio da prisustvuju treningu!"

Potpuno je prirodno da vi kao roditelj budete uključeni u sport svoga deteta. Jer, ako niste uključeni i ako ne komunicirate sa trenerom, kako cete znati osnovne stvari o sportskom programu koji on vodi, kako cete znati da li su njegovi ciljevi i trenerska filozofija uskladjeni sa vašim videnjem uloge decijeg i omladinskog sporta, kako cete znati sto on od vas očekuje, koje su vase uloge i odgovornosti, kako cete biti informisani o drugim vaznim aspektima sporta svoga deteta (raspored treninga i takmičenja, priprema, potrebna oprema, mere sigurnosti, lekarski nadzor, itd).

Isto tako, treba da znate da na vasu uključenosć u sport treneri gledaju na tri načina [16]:

1. Veliki broj (uglavnom nedovoljno edukovanih) trenera smatra da su roditelji vise stetni nego korisni i da ih je najbolje iskljuciti iz sportske arene. Oni roditeljima zameraju sto se rnesaju u trenazni proces, sto vrse veliki pritisak kako na decu, tako i na trenera, smatraju da se nedolично ponasuju na takmicenjima, da ne razumeju koje su njihove dužnosti i odgovornosti.
2. Postoje i oni treneri koji roditeljsku uključenosć smatraju nelzbeznorn, pa se njihovo prisustvo mora tolerisati, ali ne i ohrabrivati. Roditelji su "nuzno zlo", njihova zaduzenja i aktivnosti treba maksimalno ograniciti i ne dozvoliti im da oni vode glavnu reč, da se mesaju u politiku kluba i trenerski posao.
3. Na srecu, postoje i treneri koji smatraju da su roditelji dobrodosli i ohrabruju njihovu uključenosć. Oni shvataju značaj roditeljske uloge, dozivljavaju ih kao ključne saradnike u izgradnji "pobednickog tima" i jačanja njihove trenerske uloge. Takvi treneri investiraju vreme i znanje kako bi stvorili preduslove za dobru komunikaciju sa roditeljima svojih sportista. Oni shvataju da je komunikacija "dvosmerna ulica" da zahteva vestine slusanja i saopštavanja i da otvorene linije komunikacije mogu spredati mnoge probleme, konflikte i nesporazume koji najčešće izbjegaju usled razlika u misljenju u vezi sportskih sposobnosti deteta.



Kao roditelji **imate pravo da zнате** sta se desava sa vasim detetom u sportu.

Trafite od trenera da pre pocetka sezone organizuje **roditeljski sastanak** na kome ce vam saopstiti sve vazne informacije o sebi, svojoj strucnosti, trenerskoj filozofiji, ciljevima i zadacima sportskog programa, definisati nacin komunikacije sa vama (mesto, vreme), saopstiti sta od vas ocekujie (uloge i odgovornosti), upoznati sa pravilima ponasanja na treninzima i takmicenjima, pravilima sporta - na kome cete moci da postavljate pitanja i dobijete strucne odgovore.

Postujte i uvazavajte **trenere** svoga deteta, trudite se da sa njima nikada ne razgovarate za vreme treninga ili takmicenja i nikada u prisustvu deteta, vec u vreme i na mestu kako je dogovorenno na roditeljskom sastanku, ili u vasern prethodnom kontaktu.



ZAŠTO JE DOBRO DA SE DECA BAVE SPORTOM

I t i l , j j t i .ov. Ako zelite da vase dete zaista uziva u sportu, da se raduje, oseca kao pobednik, razvije sarnoposrovanje i pravilne stavove prema sportu, potrebno je da svoju roditeljsku ulogu odigrate na pravi nacin. Svetski priznat strucnjak, bivsi sportista, uspesan trener i sportski psiholog Rik Wolf [25] kaze da je u danasne vreme tesko znati kako deci prici na najbolji nacin, kako ih voditi, trenirati, motivisati i raditi sa njima. Od niza saveta i preporuka i pravila kako da se ponašaju u situacijama u kojima ce se kao roditelji dece sportista najcesce naci, izdvajamo samo neka:

PRAVILO1: Ne sedite skrstenih ruku, ukljucite se!

Preuzmite odgovornost i pokazite interesovanje za sport kojim se vase dete bavi. Takrnicanje je sustinska odlika sporta. Takmicenje samo po sebi ne mora da bude lose. Ukoliko je uskladeno sa sposobnostima deteta, ukoliko mu je primarni cilj ucenje i zabava, ukoliko nije prenqlasena vaznost pobeđe, a uspeh nije izjednacen samo sa pobedom, vec je uspeh svaki napredak, trud i zalaganje, onda ce takmicarsko iskustvo vaseg deteta biti pozitivno. Vasi zdravi pogledi na takmicenje ucinice da ono za dete bude izazov i vredno iskustvo koje ce mu pornoci da se bolje pripremi zaivot. Takmicarski rezultat za dete od 6 ili 7 godina nije bitan. Ako vas pita "Da li smo pobedili?" - odgovorite mu da je za vas jedino vazno kako se ono provelo i pohvalite njegov nastup. Kako bude starije, pobedivanje ce za njega postajati sve vaznije. Posmatrajte kako se vase dete ponasa na treningu i takrnicanju, ukljucite se u aktivnosti njegovog tima, prihvativt svoju ulogu aktivnog i odgovornog roditelja.

PRAVILO2: Vodite racuna o sopstvenom ponasanju

Za mnoge roditelje ovo nije lak zadatak. Kada je vasern detetu tesko, kada izgubi dobijenu utakmicu ili igra ispod svojih ocekivanja, na vama je da budete uz njega, da budete izvor njegove inspiracije i optimizma. Ne radi se samo o tome da sa svojim detetom delite bol ili radost posle poraza i pobeđe na takrnicanju, vec o cinjenici da ste vi za svoje dete glavni model za identifikaciju. Posto deca oponaseju svoje roditelje, trudite se da ne reagujete agresivno, nesportski i neprimereno, jer se takvo ponasanje moze ispoljiti i kod vaseg deteta.

PRAVILA3: Uvek budite pozitivni i oprezni u svojim komentarima

Roditelji gube iz vida da deca imaju svoje razloge za bavljenje sportom i da ga vide drugacije od odraslih. Za decu su pobeđe i porazi apstraktni pojmovi. Ona nisu genetski programirana da razumeju sta pobeđa i poraz znače, Ali, ona vrlo brzo shvate da njihova pobeđa na takmicenju mamu i tatu cini srećnjem, dok poraz dovodi do komentara kao: "Ako zelite da pobedite, morate vise i napornije da trenirate." Ukoliko zelite da sportsko iskustvo vase dece bude pozitivno, nastojte da nagradite trud i zalaganje svog dela i njegovih saigraca, da budete oprezni u povratnoj informaciji (fidbeku) koji mu pruzate - da ona uvek bude pozitivno formulisana i ohrabrujuća, Ne zaboravite da vas dece konstantno posmatraju i uče od vas. Na isti način kako oponasaju vas način govora, oni takođe uču kako da reaguju tokom sportskog takmicenja. Ukoliko ljudi pogljeđuju, vidiće ih i psujete kada stvari na terenu krenu loše, i deca će isto raditi. Ako vidiće na sudiju, nervirate se i ispoljavate bes, deca će vam takođe imitirati.

PRAVILA4: Deca uču kako da se ponasaju od svojih roditelja

Vecina roditelja čim pocne utakmica nervozno pale cigarete, a između odbijanja dimova vlcu iz svega glasa kako bi ohrabrili svoje dete i njegove saigrace. Kad vas deca vide kako burno reaguju, psujete, durite se, vidiće - razmislite sta tog trenutka prolazi kroz njihovu glavu. Staci se desiti kada oni počnu sumnjati da svojim nastupom na terenu nisu zadovoljili tatu i mamu? Ponekad, osećajući da ne zadovoljavaju vasa očekivanja, deca će ih odustati i reći da ne žele vise da se bave sportom, reći vam da su bolesna i povredjena, i da bi volela da se bave neđim drugim.

PRAVILA5: Mocna kombinacija roditeljske podrške i pozitivnog fidbeka

Pre svega, zapamtite da deca odlično reaguju na pozitivni fidbek. Ipak, nije lako da podrška i pozitivni fidbek uvek budu vaš prioritet. Vase ponasanje zavisi od toga što zelite da vase dete dobije od sporta. Ukoliko zelite da ono samo pobeduje, onda cete mu reći: "Posle svake pobeđe vodim te na picu, sok i sladoled". Na taj način dete će brzo shvatiti da pobeđa znači hranu i osvajanje, a poraz - otici kuci gladan. Međutim, ako zelite da vase dete shvati da su u sportu, kao i u životu pobeđe i porazi nesto sa čim će se stalno suočavati, nositi i postupati na racionalan način - onda je potrebno da mu pruzite pravu podršku, da nagradujete njegov trud i zalaganje, bez obzira da li je pobedilo i izgubilo, a ne da nagradujete samo pobeđe.

Ne zaboravite da iako nagradujete njegov trud, zalaganje i napredak, a ne samo pobedivanje - dete ce i dalje biti razocarano kada izgubi. Cak i na onim decijim takmicenitvama gde se ne vodi zvanična evidencija o postignutim rezultatima, deca ih zacudujuce dugo pamte. Ali, naglasak nije na tome da li deca pobeđuju ili gube, vec kako ona i visa time izlazite na kraj.

PRAVILA6: To je život vaseg deteta, a ne vas!

Zvući presto, ali selako previdi. Vasedetinjstvo je završeno i ne pokusavajte da ga ponovo prozivljavate kroz svoju decu. To nije samo potencijalno ugrozavajuće za vase dete, vec je takođe i veoma sebično. Cak i kada se prepustite pravom decijem odusevljenju i uzbudjenju, ne smete zaboraviti da ste vi zrela odrasla osoba i roditelj. Vasa je dužnost da znate kada suvise pritiskate, kada se mnogo razmecete i hvalisete ili postupate kao raznrazeno dete, a ne kao zrela osoba.

Postoji izraz:"On zivi svoj život kroz svoje dete". U redu je da budete ponosni na dete i sve sto ono pokazuje na sportskom terenu, ali nije u redu da precenite njegove sportske mogućnosti. Budite realni u procenama i umereni u očekivanjima. Roditelji druge dece neće vassmatrati manje vrednim ako vase dete ne postane najbolji igrač. Takođe, ne zaboravite da deca fizicki rastu i sazrevaju različitim tempom. Biologika zrelost neke dece je daleko ispred ili iza njihove kalendarske starosti, a to ima veliki uticaj na njihovo bavljenje sportom.

PRAVILA7: Da bi vam bilo zabavno, na tome morate raditi.

Ovo pravilo može zvući kontradiktorno, ali sto vise o njemu razmisljate shvaticete koliko je ono, ustvari, istinito. Setite se da je decije opazanje sporta potpuno drugacije od vaseg, Brojna psihološka istraživanja su pokazala da proces igre za decu uopšte nije igra. To je pretežak zadatak učenja i usavršavanja vestina kao što su sutiranje, hvatanje i dodavanje lopte, trčanje do cilja, vracanje lopte preko rane, serviranje, itd. Zbog toga je za dete, ono što mi često nazivamo "igranje lopte" zaista težak rad. Sto dete bolje savlada i usavrši neku vestinu, ono će vise uzivati u osećaju ilene kompetentnosti. A sa osećanjem sopstvene kompetentnosti dolazi i sarnopostovanje.

Danas je za mnogu decu teško da treniraju i uzivaju u sportu. Zato treniranje ne sme biti samo napor, vec i razonoda, kako za dete, tako i za roditelje. A statistika nas podseća da vise od 75% dece koja su u sport usla na uzrastu od 6 ili 7 godina, isti napusti do svoje petnaeste godine. Koliko puta smo culi od profesionalnih sportista da su prestali sa bavljenjem jer im vise nije bilo zabavno. Zastobi bilo drugacije sa decom starom sedam, sedam i osam godina?



- U perodu od 6-9 godine nema potrebe voditi evidenciju o rezultatima koje je dete postiglo na takmicenju. Tek sa 9 godina deca pocinju da razumeju znacenje takmkenja i rezultati postaju znacajniji deo igre nego sto su do tada bili. Ukoliko trener vaseg deteta insistira na povedama, predlazemo vam da sa njim porazgovarate i upozorite ga da sa takavim stavom dete nece izvud najbolje iz sebe. Ukoliko trener ne promeni svoje ponasanje, vec nastavi sa pritiskom na dete, roditelji treba da razmisle o promeni trenera i kluba.
- Dozvolite ded da izaberu svoje trenere i svoja pravila igre. U mnogim timskim sportovima, pravila za decu mladu od 12 godina su pojednostavljena, manje formalna i stroga, jer se tako sprecava ugrozavanje decije igre, a podstice brze ucenje, kreativnost, zanimljivost i zabava.



U svim sportskim kontekstima ponasajte se sportski i postujete pravila fer pleja. Takođe, budite osetljivi i reagujte na nesportska, nepričerena i zlostavljacka ponasanja trenera prema sportistima, sudijama ili drugim roditeljima. Vase dete može biti izloženo razlicitim vidovima suptilnog emocionalnog zlostavljanja. Budite svesni takvih moćnosti, razgovarajte sa detetom, pitajte ga da li je zadovoljno svojim trenerom, sazractvna i celokupnom atmosferom u timu. Samo na taj način možete blagovremeno otkriti postojanje potencijalno ugrozavajućih situacija po dete i preuzeti potrebne mere za njihovo eliminisanje.

- Umeće pobedivanja i gubljenja formirano na najranijem uzrastu je osnova sportskog i fer plej ponasanja tokom cele sportske karijere. Normalno je da želite da se vase dete na takrrucenju maksimalno zalaze, da mu bude zabavno i da pobeduje. Ali, ucite ga da kada se utakmica završi, zavrsava se i rivalstvo, pa je sportski cestitati pobednicima. Na vama je da pruzite dobar primer. To možete uciniti drzeći svoje emocije pod kontrolom. Dakle, ne dozvolite sebi da udete u ekstazu kad vam dete pobjedi, ili sto je još vaznije, da pokazete razocarenje i postanete depresivni kada izgubi.

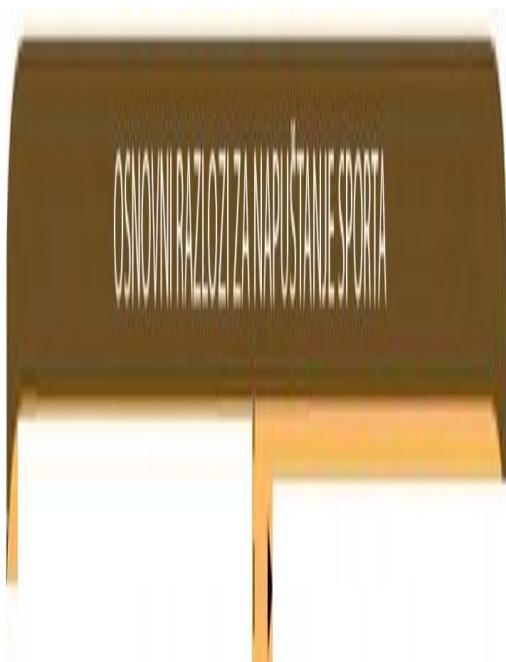
Ne zaboravite da vasi odnosi sa detetom znacajno uticu na njegovo samopostovanje. Sva deca žele da budu voljena i prihvacena i da roditelji budu zadovoljni onim sto ona rade i postizu. Ako vas! odnosi sa detetom doprinose da ono izgradi pozitivan odnos prema sebi i da se oseca dobro u vezi sebe, ono će izgraditi sarnopostovanje. To ne znači da detetu treba da dajete komplimente kada su nezasluženi [13], vec samo da u takvim situacijama budete saosecajni i osetljivi. Sarnopostovanje detetu daje krila, ono oseca da je svet njegov. Ucinite da vase dete izgradi pozitivan odnos prema sebi i dacete mu poklon za ceo život. Zato se prema njemu ne odnosite na naan koji vteda njegovo samopostovanje - ne degradirajte ga posle slabog nastupa, ne uznemiravajte i ne ponitavajte. Ukoliko roditelji kontinuirano potcenjuju svoju decu i minimiziraju njihova posrlqnuca, deca će nauciti, ne samo da to isto rade sebi tokom celog života, ve: ce istu gresku ponoviti i sa svojom decom.

- Cuvajte se tzv "konstruktivne kritike" odmah nakon zavrsetka utakmice. Mnogi roditelji postanu jako ljuti, razocarani i osecaju se "iznevremenim" ukoliko njihovo dete nije dobro igralo/nastupilo ili je dozivelo poraz. Čak i najbrzini i najpristojniji roditelji ne mogu da se uzdrže od bujice kritičnih kometara i primedbi na igru/nastup deteta, a neki u svom nezadovoljstvu idu toliko daleko da potpuno prekinu kornu-

nikaciju sa detetom, uskrate mu svaku paznju, nista ga ne pitaju i potpuno ga ignorisu. Ovakvo uskracivanje paznje i ljubavi je najgori vid emocionalnog zlostavljanja i siguran put da se dete pocne osecati bezvredno, krivo i nedostojno roditeljske ljubavi, a to je uvod u sagorevanje i napustanje sporta.

Zapamtite, odmah nakon zavrsetka takmicenja svi sportisti zele isto - da cuju pohvale za svoj trud, zalaganje, dobre poteze u igri, fer plej ponasanje. Ako osecate potrebu da razgovarate o upravo završenom takmicenju, sacekajte nekoliko sati. Mozete to udniti npr. posle vecere, pre odlaska na spavanje, ali ne forsirajte konverzaciju ukoliko dete nije spremno da price. Na vama je da po zavrsetku takmicenja pruzite pozitivni fidbek, pohvalite i nagradite izvodenje svog deteta i njegovog tima. To mozete uciniti na sledeci nacin:

- ~ Cestitam ti na velikom zalaganju. Lavovski si se boric tokom cele utakmice.
- ~ Ponosan sam na tebe sto si ostao pozitivan i motivisan do kraja, uprkos velikoj rezultatskoj razlici.
- ~ Koncentracija ti je zaista bila na nivou.
- ~ Izuzetno sam zadovoljan tvojim fer plej ponasanjern na danasnoj utakmici.
- ~ Imassjajan tim koji ume da zapne onda kada je najteze i najpotrebniye.



Nemojte posle utakmice dete **zasipati** knticktm **komentarima** kao sro su:

- Mislim da sam te udo kako se ta situacija odigrava.
- Nismo li to uvezbaivali tokom cele nedelje?
- Dasi postigao taj siguran gol/kos, imali bismo dobijenu utakmicu.
- Sta to danas sa tobom nije bilo u redu?
- Mislim da nisi dao sve od sebe.
- Zao mi je sto nisi u boljem timu.
- Tvoj trener je dobar covek, ali ne ume da vodi utakmicu.
- Ako igras utakmicu, rnoras i da pobedis, Toje sustina sporta!

Posle utakmice, **izbegavajte pitanja** koja **prenagdasavaju** vaznost takmicarskoq **rezultata i pobede**:

- Da li si pobedio?
- Da li si postigao gol?
- Koliko koseva si postigao?
- Da li si bio najbolji?

Pomozite detetu da **objektivno proceni svoje izvodenje**. Kada neko-liko sati po zavrsetku takrnicenja budete razgovarali o protekloj utakmici, svoja pitanja usmerite na njegovo izvodenje i poboljsanja, a ne na pobedu iii poraz:

- Sta ti se najvise i/ili najmanje svidelo na takrnlcenju?
- Da li si danas igrao bolje nego proslje nedelje?
- Sta mislis, koje stvari treba da unapredis?
- Kakoto mozes da postiqnes?
- Da li ti je na danasnjem takrnicenju bilo lepo i zabavno?
- Koji trenutak ti je bio najlepsti?
- Da li si pre utakmice bio nervozan, ako jesu zasto i kako si to uspeo prevazici?
- Sta vam je trener rekao posle utakmice?
- Da li su setvoji protivnici ponasali nesportski? Da li je tvoje ponasanje na terenu bilo fer plej i sportsko?

Dozvdite deci da osete lepotu pobedei frustracijuporaza. Ne cinite qresku opominjui! decu koliko se irtvujete za njihov sport i koliko je pobe- da za vas i njih vazna. Takav pritisak kombinovan sa decijom zeljom da vas zadovolje, detetu stvara velike probleme. Pokusajte na sport i na svet gledati decijim ocirna.

U razgovoru sa svojom decom, izbegavajte sledece komentare:

- ~ Sta nije u redu sa tobom, zar ne zelis da budes dobar i uspesan kao drugi?
- ~ Mogao si bolje da igras/postignes bolji rezultat da si se vise trudio.
- ~ Svi u nasoj porodici su bili dobri sportisti - i ja, i tvoja mama, i tvoja braca/sestre,
- ~ Izgubiti utakmicu je bez veze. Pobeda je najlepši deo sporta.
- ~ Danassi postigao dva gola, hocu da sledeće subote dasjos visel
- ~ Mama i ja smo mnogo vremena i novca utrostili na tvoj sport.

Svi ovi komentari nose zajednicku poruku - U sportu je najvaznija pobeda i Nemoj da izneveris svoje roditelje! Zato, dozvolite deci da kroz sport zadowolje sopstvene potrebe. Ohrabrite ih, podrzlte i uzivajte zajedno!



TEST3: Otkrijte koliko dobro igrate svoju ulogu [22, 24]

Ukoliko iskreno sa DA odgovorite na sledeca pitanja, onda sigurno posedujete dobre prepostavke da uspesno odigrate ulogu MVP roditelja (roditelja sa 5 zvezdica)!

- Mo:zete li u potpunosti i sa poverenjem da prepustite svoje dete treneru i da prihvate njegov autoritet? Mozete li dete "podeliti" sa trenerom i prepustiti mu da kreira i gradi njegovo sportsko iskustvo. Mozete li prihvati cinjenicu da ce trener postati vazna odrasla osoba uivotu deteta i da ce trener izazvati njegovo divljenje, koje je ranije bilo upuceno iskljucivo vama.
- Mozete lida priznate svoje mane i greske? Niko nije nepoqresiv i savrsen, pa ni vi. Ponekad se kao roditelji "uspavate"; zaboravite i prepustite emocijama. Desavase da pod uticajem emocija nesto kazete pre nego sto razmislite, da prosudite naglo, a tek kasnije utvrdite da vasi postupci nisu bili opravdani. Potreban vam je snazan karakter da priznate kada ste pogresili i da o tome prodiskutujete sa svojim detetom.
- Mo:zete lida prihvavate trijumf, uspeh svoje dece? Cini se da nista nije lakse od toga i da je ovakvo pitanje suvisno. Ali nije tako. Neki roditelji potpuno nesvesno, posebno ocevi, mogu postati rivali svojim sinovima ili kcerima koji postaju uspesni i priznati sportisti. Takvi ocevi svome uspesnorn sinu stalno ukazuju na njegove minorne greske i propuste, govore kako su njegov stariji brat ili sestra bili jos bolji, ili se prisecaju nekih impresivnih detalja iz svoje sportske karijere.
- Mozete lida prihvavate razocarenje svoje dece? *Biti roditelj znaa biti meta za ljutnju, gnev i frustracije svoje dece.* Prihvati razocarenje svoje dece tako da znad gledati ga kako na utakmici lose igra dok svи njegovi prijatelji igraju dobro, ili ne biti uznemiren i ljut kada vase 10-godisnje dete zaplace nakon izgubljene utakmice. Ako ste u stanju da kontrolisete svoje emocije, moci cete i detetu pomoci kada je razocarano, hrabriti ga i ukazivati na pozitivne strane svake situacije.
- Oa li ste u stanju da sluzite kao pozitivan model za samokontrolu i sportsko ponasanje? Mladi sportisti uce ponasanje posmatrajuci tretere, odrasle sportiste, roditelje i svoje vrsnjake. Ipak, vi roditelji imate kljucnu ulogu u modelovanju njihovog sportsmensipa, sportskog karaktera i fer pleja. Nije dovoljno da samo priccate o vaznosti fer pleja i dobrog karaktera, vec je potrebno da se sami tako ponasate. To vam nece biti tesko ukoliko zelite, potrebe i razvoj svoje dece stavite ispred

sopstvenog ega, tj. ukoliko iskreno prihvate stav: *Dete je primarno-pobedaje sekundarna!*

- Mozete li svojoj deci posvetiti malo vremena? Neki roditelji su toliko zauzeti da to ne uspevaju, bez obzira sto su zainteresovani za sport svoje dece i zele ih podrzavati. U takvim slucajevima najbolje je nikada ne obecavati vise vremena nego sto realno mozete odvojiti. Raspitujte se o njihovom bavljenju sportom i trudite se da dodete i odgledate bar neka od njihovih takrnkenja,
- Mozete li dozvoliti da dete samo odlucuje? Odludvanje je sustinski deo razvoja, odrastanja i osamostaljivanja svake mlade osobe. Istovremeno, to je i veliki izazov za roditelje koji treba da im svojim sugestijama i savetima u tom procesu pomognu i usmere ih u zelenorn pravcu. *Vasadutnost je da brinete o deci, ali ne i da potpuno upravljate njihovimivotima.*





roditelja sportista (62.6%) veruje da bavljenje sportom pozitivno utice na skolski uspeh njihove dece. Najveći procenat mlađih (51.8%) i starijih sportista (47.3%) procenjuje da bavljenje sportom nema posebnog uticaja na njihov uspeh u skoli, iii je taj uticaj pozitivan (44.3%; 43.9%).

Bavljenje sportom na uspeh u skoli utke:

	Roditelji:	Mladi sportisti:	Stariji sportisti
> Negativno	2.2%	3.9%	8.7%
> Bez uticaja	35.2%	51.8%	47.3%
> Pozitivno	62.6%	44.3%	43.9%

Medutim, istrazivanje potvrđuje da ne samo roditelji, vec i najmladi i nesto satariji sportisti, visoko vrednuju svoje bavljenje sportom. Vecina (63.8%; 68.7%; 57.7%) uspeh u sportu smatra podjednako vaznijim kao sto je skolski uspeh. Samo 35% roditelja i oko 11 % sportista daje primat akademskoj u odnosu na sportsku karijeru drzeći sport u perspektivi. Oni veruju da će vreme pokazati da li će mladi sportista biti medu onim malobrojnim profesionalcima koji će svoju karijeru graditi iskljucivo u sportu, iii medu vecinom mlađih ljudi koji će kroz sport lepse odrastati, uspesnije uiti, pripremati se za život i zadovoljiti svoje potrebe za druženjem, zabavom, takmicenjem, pripadanjem, za sticanjem vestina, kondicije i navika zdravog življena.

Pitanje: *Uspeh u sportu za mene je:*

	Roditelji:	Mladi sportisti:	Stariji sportisti:
> Važniji od školskog	0.4%	20.3%	31.3%
> Podjednako važan	63.8%	68.7%	57.7%
> Manje važan	35.9%	11.1%	11.0%

4-iPffidM

Pomozite svom detetu da uspostavi ravnotezu izmedu skolskih obaveza i zahteva njegove sportske aktivnosti.

Naucite ga da dobro organizuje svoje vreme, tako da ima dovoljno vremena za skolu, sport i neke druge aktivnosti i interesovanja (hobiji, letovanja i zimovanja sa porodicom).

Normalno je da neki mladi sportisti imaju velike ambicije i sanjaju o uspesnoj sportskoj karijeri. Ali, potrudite se da budu potpuno svesni svih potencijalnih ogranicenja koja ih u tome mogu spreciti (bolest, povrede, losi treneri, finansijski problemi, promenjene zivotne okolnosti, nedostatak sreće, talenta, itd).

Ukoliko paraleno sa sportskom aktivnoscu mlada osoba stice i solidno obrazovanje, ona na taj nacin otvara niz mogucnosti i izbora za buducu profesionalnu karijeru. Bez obzira koliko je dete dobro u sportu, koliko ga smatraju talentovanim i perspektivnim, trudite se da izbalansirate njegov sportski identitet sa drugim vaznijim komponentama njegovog identiteta, samovrednovanja i samopostovanja.

6

KAKO IZABRATI SPORT I TRENERA PO "MERI DETETA?"

t i deo sporta. Mada mladi sportisti povrede na sportskom terenu dozivljavaju kao ozbiljne i traurnicne [8], vecina uspesno prode kroz proces rehabilitacije i nastavi sa daljim bavljenjem sportom. Mali je broj povreda koje rezultiraju ozbiljnim psihoskim, socijalnim, zdravstvenim i ekonomskim posledicama.

Roditelji bi trebalo da znaju da se najveci broj povreda dogada tokom trenaznoq procesa (62%) i da one mogu biti izazvane brojnim faktorima, pre svega fizicktrn - umor, bolest, pretreniranost, gruba igra, neadekvatna trenazna i takmicarska opterecenja itd, ali i psihoskim koji su primarno povezani sa stresom (povecana uznemirenost, porerneca] paznje, povecanje misicne napetosti). Povrede su povezane i sa odredenim stavevima trenera i roditelja ("Bez bola nema rezultata" "Igraj ostro iii idi kud" "Udi u vatru" "Daj 110%") koji podsticu sportiste da igraju grubo, trtvuiu svoje telo, svesno prihvataju rizik da povreduju druge i da sami budu povredeni.

Treba imati u vidu da su deca i adolescenti pod velikim rizikom od povredivanja i zbog razvojem uslovjenih manjih sposobnosti da procene rizik, zbog losije koordinacije, sporijeg vremena reagovanja, manje preciznosti, naglog povecanja tezine, intenzivnog rasta zglobova i udova itd.

Svaka povreda je za mladog spotistu traumaticna i cesto pracena razlicitim emocionalnim odgovorima - od poricanja, neverice, odbijanja i soka, preko ljutnje, gneva, sarnosazaljenja, osecaja izolovanosti, zapostavljenosti, beskorisnosti, bezvrednosti, gubitka identiteta - do prihvatanja povrede i terapijskog procesa neophodnog za njeno uspesno savladavanje.

Istra.tivanje izvedeno na 409 mladih sportista Srbije i 111 odraslih sportista elitnog nivoa [S] pokazuje etaje:

- Vi~ od 19% mladih sportista oba pola uzrasta od 12 do 18 godina i znala~no veti procenat odraslih elitnih sportista (34%) do.tivi ozbiljnu sportsku povredu.
- Medu mladim sportistima, mukarci su pod znala~no VKim rizikom povredivanja nego Ito je to slulaj sa devojkama (22A%: 14.7%).
- Tekvondo, atletika i triatlon su sportovi sa najvelim procentom povreda kod mladih sportista mukog pola, dok su devojke koje se bave d.tudom, streljaltvom, rukometom, tekvondoom i atletikom izlo.tene znatno velem riziku da do.tive ozbiljnu sportsku povredu nego one koje se bave npr. sinhronim plivanjem, mallevanjem, badmintonom iii triatlonom.

Vasa roditeljska duznost je da deci pomognete da dobiju prave informacije relevantne za povredu, da razviju pozitivan i optimistican stav prema procesu oporavka i terapijskim procedurama.

U procesu oporavka psiholoski faktori igraju vaznu ulogu, a naročito vasa podrška i ohrabrenje da prihvate sve terapijske aktivnosti i razviju odredene psiholoske vestine koje će taj proces ubrzati, a mladi sportista iz povrede izaci, ne samo kao snazni! takmlcar, već i kao snaznija lica.

I ne zaboravite: decu kao i odrasle vrhunske sportiste treba podsecati da se pridržaveju saveta svojih lekara i fizioterapeuta. Odlaganje povratka na teren ne znad da su se oni odrekli ostvarenja svojih sportskih snova.



i t t retu porodice i zato, nazalost, on nije dostupan svoj deci koja ga vole i zele da redovno treniraju, već samo deci ciji roditelji mogu izdvajati znacajnu sumu novca za mesečne danarine, troškove prevoza, kvalitetniju ishranu, sportsku opremu, putovanja na takrnjenja, odlaske na pripreme, itd.

To potvrđuju sledeći podaci:

Anketu izvedenu na mlađim talentovanim sportistima (N=477) na kampu Ministarstva za omladinu i sport u Karatušu 2005. godine otkriva (3) da većina njih dolazi iz:

- Gradske sredine - 85.7%
- Potpunih porodica - 95.0%
- Četveroclanih i petodanih porodica - 75.8%
- Porodica sa povoljnom ili veoma povoljnom materijalnom situacijom - 86.5%. Samo 13.5% sportista je materijalnu situaciju svoje porodice ocenilo kao "nepovoljnu" ili "ne narodito povoljnu"

Iznajuci u vidu iznesene podatke i subjektivnost dedje procene (sklonost da materijalni status porodice vide povoljnijim nego što on zaista jeste), možerno konstatovati da za najmanje jednu petinu roditelja, troškovi sportske aktivnosti njihove dece predstavljaju ozbiljan problem, jer prevazilaze njihove finansijske resurse.

Ako i vi imate finansijskih problema, a ne zelite da svom detetu uskratite sve ono što je neophodno za nesmetano bavljenje sportom, onda vam savetujemo:

Nemojte se zbog toga osecati krivim, frustriranim, manje vrednim, nesposobnim, neuspesnim ili uz nemiremim.

Pokusajte naci neko alternativno rešenje: razgovarajte sa pojedincima ili organizacijama koje bi mogle biti potencijalni sponzori ili donatori (prvo krenite od svoje radne organizaci-



je, poznanika i prijatelja, pa do poznatih i uspesnih firmi).

4iM4MV

Zapamtite, vrlo je vazno da o svojim pokusajirna, uspesima ili neuspesima ne razgovarate pred detetom kako ga ne bi dodatno opterecivali osecanjern obaveze (koja rezultira visokim pritiskom i odgovornoscu) da svojim sportskim rezultatom mora "opravdati" vas trud i ocekivanja sponzora da ce im se "ulozeni novae vratiti".

Razgovarajte sa trenerom i rukovodstvom kluba. Iznesite im svoj problem i vidite da li oni izlaze u susret onim danovima koji ne mogu da plate pun iznos danarline, a deca pokazuju veliko interesovnje, talenat i zelju da treniraju.

Istrazlte sve opcije, traztite podrsku i nemojte se zbog toga osecati uz nemireniem. Vase dete je vas prioritet. Iskustvo koje dobije baveci se sportom moze mu pornoci da odraste u zdravu, samopouzdanu i zadovoljnu osobu, da stekne zivotno vredne vesttne, ostvari uspesnu sportsku i/ili profesionalnu karijeru.

Nemojte toliko finansijski investirati u sport svoje dece samo zato sto ocekujete da ce vam se to jednog dana visestruko isplatiti. Nemojte ih pritisnati obavezom da svojim sportskim rezultatima rese materijalne probleme i egzistenciju svoje porodice.





Uvek cu imati na umu da dete ucestvuje u sportu zbog svog, a ne mog - roditeljskog zadovoljstva.

Svoje dete cu ohrabrivati da se bavi sportom, ali ne i prisiljavati.

Svoje dete cu uciti da je zalaganje i pruzanje lako maksimuma vaznile od pobeđe, tako da se ono nikada nece osecati porazenim, bez obzira na rezultat takmicanja.

Nikada necu vikati na svoje dete niti ga ismevati za nacinjene greske ili izgubljenu utakmicu. Trudicu se da pozitivnim komentarima ohrabrujem njegovo bavljenje sportom.

Nastojacu da se moje dete svaki put oseca kao pobednik, nagradjujuci ga za fer plej ponasanje i ulozeni napor.

Uvek cu imati u vidu da deca najbolje uce kroz primer. Bodricu svoje dete i njegov tim, ali cu pozdraviti i dobre poteze protivnika.

Necu praviti uvredljive komentare na racun trenera, sudsija ili roditelja protivnickog tima.

Necu savetovati trenera kako da vodi trening - necu se mesan u trenazni proces.

Na treninge i utakmice necu dolaziti pijan, niti cu tokom njih konzumirati alkoholna pica.



Pokazacu interesovanje, entuzijazam i podrsku svome detetu - necu ga kazniavati, kinjiti i ponizavati, ukoliko ne ostvari vrhunske rezultate.

Dacu sve od sebe da sport za moje dete bude zabavan, izvor pozitivnog iskustva i mesto za ucenje.

Necu imati nerealna ocekivanja u vezi sporta svog deteta.

trnacu na umu da deca sportisti nisu minijaturni odrasli profesionalci i zato ne mogu biti procenjivana na osnovu standarda odraslih.

Uvek cu se truditi da pokazern zahvalnost, pruzim podrsku i pornoc trenerima, volonterima i ostalim zvanicnicima kluba koji organizuju takmlcenja, vode treninge i brinu o nasoj deci.

Insistiracu da se moje dete sportom bavi u bezbednoj i zdravoj sredini, bez droge, alkohola i duvana, a sam cu se uzdrzavati od njihovog koriscenja na svim sportskim dogadjajima u kojima ucestvuju mladi sportisti.

Zahtevacu da trener moga deteta bude adekvatno obucen i kvalifikovan za posao i odgovornosti trenera dece i mladih; provericu da li je potpisao i da li se pridrzava Etickoq kodeksa trenera i Povelje prava mladih sportista.

Postovacu prava, dostojanstvo i licnost svih mladih sportista, bez obzira na njihov pol, sposobnosti, nacionalnu, rasnu, versku i kulturnu pri-padnost.





SPORTISTI NE VOLE DA NJIHOVI RODITEVI RADE

1. Ne dovikujte instrukcije. Tokom utakmice pokusavam da se koncentrišem na ono sto trener kaze i radim na onom sto sam vezbao, lako mi je da pruzim svoj maksimum, ako instrukcije i primedbe ostavite za trening, iii mi ih date neposredno pred utakmicu.
2. Ne vredajte sudije. To me zbunguje i ponekad se pitam da li ce sudije prema meni biti strozije zato sto moji roditelji dovikuju.
3. Ne vici na mene na javnom mestu. Toce samo poqorsati stvari zato sto cu biti uzinemiren, zbungen iii zabrinut da cete vikati na mene i sleded put kada ucinim nesto "poqresno"
4. Ne vici na mog trenera. Kada mu dovikuje koga da stavi na koju poziciju, to ce samo poqorsati stvari, izazvati pometnju i nece nam biti zabavno.
5. Ne vredajte moje saigrace. Ne pravite ponizavajuce primedbe na racun bilo kog od njih kada poqrest. To steti nasem timskom duhu.
6. Ne ponizavajte (ne vredajte, ne kritikujte) protivnicki tim. Kada to cinite ne dajete nam debar primer za sportsko ponasanje, tako da dobijamo suprotne peruke o tome sta znaci biti "debar sportista".
7. Ne gubite prisebnost. Volim da vidim kako vas igra uzbuduje, ali nema razloga da postanete toliko uzinemireni da izgubite zivce. To je nasra utakmica i sva paznja treba da bude usmerena na nas.
8. Ne drzite mi predavanja posle utakmice u vezi mojih qresaka. Voznja kucl nakon utakmice nije dobro vreme da mi pricate o prornasajirna i qreskarna, jer se vec osecarn lose. O tome mozerno razgovarati kasnije, ali molim vas ostanite mirni i ne zaboravite da spomenete dobre stvari koje sam uradio tokom utakmice.
9. Nezaboravite da se smejeti i zabavljate. Ponekad mije tesko da se tokom utakmice opustim i zabavim kada vidim da ste vi napeti i zabrinuti.
10. Ne zaboravite da je ovo samo igra! Svi su izgledi da necu izgraditi karjeru baveci se sportom. Znam se uzinemiriti ako izgubimo, ali takode znam da seobicno osecarn bolje pesto odemo na picu, sok iii sladoled. *Potrebnoje dame ponekad podsetite daje to samo igra.*

Iz: Playbook for Kids: A parent's Guide to Help Kids Get the Most Out of Sports. The Gato-
rade Company, www.tlexxcoach.com

Moje ruke su male; Molim vas ne ocekujte perfekciju kada namestarn krevet, crtam i bacam loptu. Moje noge su kratke, molim vas usporite kako bih mogao da vas stignem.

Moje od ne vide svet kao vase. Molim vas, dozvolite mi da bezbedno istrazuiem: ne ogranicavajte me nepotrebno.

Moja osecanja su nezna: Molim vas budite senzitivni prema mojim potrebama. Ne zanovetajte mi po ceo dan. Ni vi verovatno ne volite kad vam se zamera zbog vase radoznalosti.

Potretna su mi vasa ohrabrenja i pohvale da bih rastao. Molim vas, ne prenaglijujte sa kritikama. Ztapamtite, vi mozete kritikovati moje postupke i ponasanje, a da pri tome ne kritikujete mene.

Molim vas, ne radite stvari za mene mimo mog znanja. Kada to cinite, ja osecarn da moj trud nije na nivou vashih ocekivanja. Znam da je to tesko, ali molim vas nemojte me uporedivati sa mojim bratom i sestrom.

REC RECENZENATA

Deca koju stalno kritikuju, nauce da osuduju.

Deca koja stalno osecaju neprijateljstvo, nauce da se biju.

Deca koja stalno osecaju strah, nauce da se plase.

Deca koja stalno osecaju sai:aljenje, nauce da osecaju sarnosazafjenje.

Deca koja stalno nailaze na podsmeh, nauce da budu stidljiva.

Deca koja stalno osecaju ljubomoru, nauce sta je zavist.

Deca koja stalno osecaju sram, sticu osecanje krivice.

Deca koja su okruzena trpeljivoscu, nauce da budu strpljiva.

Deca koja stalno dobijaju podstrek, sticu samopouzdanje.

Deca koja stalno dozivljavaju pohvalu, umeju da postuju.

Deca koja stalno dozivljavaju odobravanje, nauce da vole sebe.

Deca kojastalnoosecajudasu prihvacena nauce daotkrivaju ljubav u svetu.

Deca kojoj se stalno odaje priznanje, umeju da pronadu cilj.

Deca koja vide da se sve deli, znaju da budu darezljiva.

Deca koju stalno okruzuje postenje i pravednost, nauce sta su istina i pravda.

Deca koja stalno osecaju sigurnost, stku poverenje u sebe i one oko sebe.

Deca koja stalno osecaju prijateljstvo, shvataju da je svet lepo mesto u kome zive.

Deca koja stalno osecaju spokojstvo, sticu dusevni mir.

Sta vasa deca stalno dozivljaveju?



LITERATURA

1. A Resource Guide for Parents. www.sasksport.sk.ca
2. sacanac, Lj., Petrovic, N. (2009). Uloga roditelja u oblikovanju agresivnog i nesportskog ponasanja mladih sportasa. 19 dani Ramira i Zorana Bujasa, medunarodni psihologiski znanstveni skup, Program i sazeci priopcenja, str. 98, Odsjek za psihologiju, Sveučilište u Zagrebu: Skolska knjiga.
3. Bacanac, Lj (2008). Psiholosko pedagoški aspekti rada sa decom u sportu. Neobjavljeni tekst predavanja za studente FSFV u Beogradu.
4. Bacanac, Lj., Radovic, M., Veskovic, A. (2007). Specificities of Motivational Profile of Young Athletes of Serbia. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 1 (1-4): 21- 28.
5. Bacanac, Lj., Radovic, M., Veskovic, A. (2007). Frequency of sport injuries depending on gender, age, sport experience, nature of sports and training process. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 1 (1-4): 123-129.
6. Bacanac, Lj., Petrovic, N., Manojlovk, N. (2009). *Stepen i oblici nasilja u sportu Srbije*, Interna publikacija, Beograd: Ministarstvo za omladinu i sport.
7. Bacanac, Lj., Radovanovic, I (2005) *Vaspitanje kroz sport*. Beograd: Uciteljski fakultet.
8. Botterill, C. & Patrick, T. A. (2003). *Guide for Sport Parents*. Winnipeg: Sport Manitoba.
9. Canadian Sport for Life-A Sport Parent's Guide (2007). Ottawa: Canadian Sport Centres.
10. Children and Sport. <http://www.science.smith.edu>
11. Cox,J.C. (1996). *Sportsmanship for Parentsand Supporters*.Columbus, Oh: Ohio State University Extension.
12. Gibson, B. (2005). Performance Implication of Physical & Mental Growth of the Young Athlete. <http://www.coachesinfo.com>
13. Goldberg Alan (2008). Making the Best Out of Youth Sports: 13 Steps to Being a Winning Parent. <http://www.competitivedge.com/ppg/ppg06.html>
14. Guidelines for Parents of Children in Sports (1988). *Physician and Sport Medicine*, 16 (4):71.
15. Kenfield, Dz., Hansen, M. V. (1997). *Me/emza dusu*. Beograd: Narodna knjiga
16. Martin Lee, ed (2003). *Coaching Children in Sport- Principlesand Practice*.Taylor & Francis e-Library, Ratledge;
17. Nicholas L. Holt, Ed. (2008). *Positive Youth Development Trough Sport*. Taylor & Francis e-Library, 2007, Abingdon, Oxon: Routledge.
18. Perkins Daniel. (2000). *Parents making youth sports a positive experience- Role Models*. Pensilvania State University.
19. Radovic, M., Bacanac, Lj., Veskovic, A (2005). Uloga porodice u sportskoj aktivnosti dece. *Fizickaku/tura*, 59, 9-16.

20. Scholde, M., McGuire, R (2007). *Coaching Athletes - A Foundation for Success*, LA84 Foundation.
21. Sherry Newsham & Milledge Murphey (1999). Sport Psychology Guidelines for Parent of Young Athletes. <http://www.selfhelpmagazine.com/articles/sport/guidepar.html>
22. Smoll, F. L. (1986). Introduction to Coaching: Communicating with Parents.
23. Smoll, F. L., Magill, R. A., Ash, M. J. (1988). *Children in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
24. Sport parent Survival Guide - How to excel at being a youth sport parent. American Sport Education Program, www.ASEP.com
25. Wolf Rick (1997). *Good Sports: The Concerned Parent's Guide to Competitive Youth Sports*. Champaign, IL: Sports Publishing, Inc.



Jelena Jovanović, sportski psiholog koja je svoju profesionalnu karijeru u potpunosti posvetila unapredjenju sportske, strucne i lčne dobrobiti svih učesnika u sportu i ftzickom vezbanju. Radi u Republickom zavodu za sport kao strucni konsultant sportista svih uzrasta i takmicarskih nivoa, bavi se edukacijom sportista, trenera, roditelja sportista i studenata sportskih nauka, kao i naucno Istraztvacklrv radom. Aktivno se bavi orijentirinom, potpredsednik je Orijentirin SavezaSrbije i clan strucnih saveta veceg broja sportskih saveza. Zeli da reafirmise vaspitne potencijale sporta, da sportsku sredinu udni zdravijom, bezbednijom i humanijom. Uverena je da je sport idealna aktivnost za ucenje dobrog karaktera, sticanje zivorno vrednih iskustava, za pravilan fizicki, psiholoski i socijalni razvoj, za formiranje zdravih, zadovoljnijh i uspesnih danova drustva,

Nebojsa Petrović, socijalni psiholog, profesor socijalne psihologije na Odeljenju za psihologiju Filozofskog fakulteta u Beogradu. Bavi se istraztvanjem brojnih zivotnih problema ljudi - od njihovih poslovnih izbora i ponasanja, preko socijalnih interakcija koje znacino uticu na kvalitet njihovog zivota, do nekih politickih stavova, uverenja, opredeljenja i ponasanja. Ipak, najveci doprinos je dao, a to i dalje cini, izgradnji poverenja i pomirenja izmedu nasih naroda nakon nedavnog ratnog sukoba. U svet sporta usao je kao jedan od autora i realizatora projekta "Stepen i oblici nasilja u sportu Srbije".

Nenad Manojlović, trener, sada sportski direktor vaterpolo kluba 'Partizan' i kapiten mladih nacionalnih selekcija Vaterpolo SavezaSrbije. Bario se vaterpolom i paralelno sa uspesnom sportskom karijerom završio studije gradevine i postao diplomirani inzenjer gradevinarstva. Međutim, kao čovek sporta, sopstvenu sportsku karijeru i inzenjersku profesiju, zamenjuje novim ulogama i izazovima. Kao trener je radio sa vaterpolistima svih uzrasta i takmicarskih nivoa, a vrhunac je postigao kao savezni trener i selektor sa Seniorskim nacionalnim timom Savezne Republike Jugoslavije i SCG osvajajući brojne medalje na Olimpijskim igrama, Svetskim i Evropskim prvenstvima, Svetskoj ligi i Svetskom kupu. Danas je primarno orijentisan na poboljsanje kvaliteta rada sa mladim sportistima, izradu nacionalnih standarda za sportske skole i nastojanje da se prepozna, istakne i vrednuje vaspitna uloga sporta.