

REČ RECENZENATA

Igra i sport su antropoloske konstante detinjstva i mladosti. Deca i mladi vole sport zbog njega samog, zbog igre i uzbudjenja koje im pruza, izazova nadmetanja, zadovoljstva ucestvovanja, radosti pobede i tuge poraza.

Vodeni zeljorn da svoj deci ornoquce da osete istinsku lepotu sporta, da im iskustva povezana sa sportom budu pozitivna i produktivna, da kroz sport nauče da cene i postuju sebe i druge, da se nauče osecati pobednicima uvek kada daju svoj maksimum, da se ponasaju u skladu sa pravilima fer pleja i dobrog sportskog karaktera - autori su napisali ovaj prirucnik. Name-nili su ga roditeljima, ali on rnoze biti koristan vodic i za druge odrasle osobe koje okruzuju mlađog sportista.

Toplo ga preporucujemo onim roditeljima koji zele biti najvredniji, najbolji, iii kako sami autori kazu "MVP" roditelji, onima koji zele uspesno "odigrati" svoju ni malo laku roditeljsku ulogu i znacajno doprineti sportskoj i licno] dobrobiti svoga deteta.

Prirucnik je pun informacija i saveta koji roditeljima mogu pomoci da bolje razumeju decije poimanje sporta i shvate da se ono znacajno razlikuje od nacina na koji oni i drugi odrasli vide sport. On ce ih uputiti kako da izbegnu najcesce zamke preterane ukljucenosti i identifikacije s jedne strane, iii potpune nezainteresovanosti i ravnodusnosti prema sportskoj aktivnosti svog deteta s druge strane. Citajuci ga roditelji ce nauciti kako da izbegnu kontraproduktivne, dernočivsice i uznemirujuće kritike i komentare, kako da usmeravaju i podrzavaju svoje dete u izabranom sportu, kak da mu pomognu u formiranju zdravog odnosa prema takrnjenjima, pobedama i porazima, i jos mnogo toga sto ce unaprediti njihovu komunikaciju sa detetom i njegovim trenerom.

I ono sto je najvaznije, a u sta sam potpuno sigurna, jeste da cete citajuci ovaj prirucnik postati mnogo svesniji znacaja sopstvene uloge i odgovorno-sti "modela" dobrog sportskog ponasanja. Jer deca se najcesce ponasaju onako kako vide od svojih roditelja. Zato cenjeni roditelji, posto ste vec

napravili pravi potez usmeravajuci svoje dete u sport, edukujte se i porno-zite mu da u njemu uziva, da se kroz sport razvije u fizicki i mental no zdravog odraslog coveka i rnozda, uz malo srece, puno talenta i mnogo rada, bude medu retkim pojedincima koji ce uspeti da se ostvare kao vrhunski sportisti najvisih takrnicarskth nivoa.

Ministar Omladine i sporta Srbije
Snezana Samardzic Markovk



Koga treba trenirati, decu ili roditelje? Isam radim kao trener, i uvek cinicno kazem: roditelji su najveci neprijatelji svoje dece!! Uglavnom, u sportu! Ne mogu da odluce da li dete treba da trenira zato sto to treba njima, roditeljima, ili dete treba da trenira zato sto to treba njemu, detetu.

Prvi put je neko napisao vodic za roditelje mlađih sportista. Posle sve nauke i vrhunskih naucnih dostlqnuca, naucnih publikacija i strucnoq rada sa sportistima, posle svih medalja olimpijskih, svetskih i evropskih, autori su sistematizovali i sublimirali svoja iskustva i znanja o problematici roditelja i njihove dece mlađih sportista, u ovu knjigu. Njasan i sisternatican nadn, zastrasujuce istinito, autori su definisali i opisali siroku lepezu razldtth vidova ponasanja roditelja u sportu, od kojih neka mogu imati vrlo ozbiljne i dugotrajne posledice po mentalno zdravlje njihove dece.

Ko problem prepozna i defmlse, vecje na putu izlecenia To mogu samo najhrabriji, a najstrucniji. Takvi knjigu i napisase. Toplo je preporucujern. Zato roditelji, skupite hrabrost, udahnite i doobbrooo prodtajteovo za dobrobit svoje dece.Treneri, takode.

Doc. Dr Milivoj Dopsaj
Univerzitet u Beogradu
Fakultet sporta i fizickog vaspitanja

SADRŽAJ

- 6 /Uvod
- 8 / Zasto je dobro da se deca bave sportom
- 11 / Pod cijim uticajem deca ulaze u sport
- 12 / Motivi za bavljenje sportom
- 13 / Zasto deca napustaju sport
- 14 / Koliko vremena mladi posvećuju sportu
- 15 / Kada decu uključi u trenazni i takrnicarski proces
- 19 / Kako izabrati sport i trenera po meri deteta

PRIRUCNIK ZA RODITEUE MLADIH SPORTISTA

UVOD

Poitovani roditelji,

Kadase vasedete ukljuci u sport, vi takođe zelite to i ne, postajete deo njegovog sportskog života. Ako dete kasnije pokaze i ambiciju da postane vrhunski sportista, onda će vise od 10 godina vaseg porodknoživota biti organizovano oko zahteva njegove sportske aktivnosti. Među brojnim osobama (treneri, sudije, gledaoci, nastavnici fizickog vaspitanja, vrsnjaci), koje mogu uticati na kvalitet decijeg bavljenja sportom, roditelji/porodica su najvazniji.

Sport po svojoj prirodi nije ni dobar ni loš. Istina, on ima izvredan potencijal da pozitivno utice na kompletan fizicki, psihoski i socijalni razvoj vase dece, ali ima i svoju tamnu stranu koja se ogleda u brojnim ekscesima i neprimerenom ponasanju odraslih prema deci sportistima. Lako se o negativnim uticajima bavljenja sportom nerado i malo govori, posledice nestrucnož i nepedaqoskož rada trenera, kao i velikog pritiska preambicioznih roditelja, mogu biti vrlo ozbiljne i zabrinjavajuce.

Mi smo sigurni da Vi zelite da vasa deca od sporta dobiju ono najbolje: da im sportska iskustva budu pozitivna, da u sportu uzivaju, zabavljaju se, učeivotno vredne vestne, odrastu kroz sport i dostignu svoje pune sportske i ljudske potencijale.

Medutim, nije lako biti dobar sportski roditelj - nije lako naci pravu meru izmedu suvisnož pritiska, preterane identifikacije i nerealnih ocekivanja s jedne strane i potpune ravnodusnosti, nezainteresovanosti i/ili nedovoljne ukljucenosti u sport vase dece, s druge strane.

Ovaj vodic namenjen je vama kao klucnorn delu pobednickož tima i sportskog trougla: "TRENER - DETE - RODITELJ" kako bi svoju ulogu "odigrali" na najbolji nadn, postali svesni vasih duznosti i odgovornosti, stavova, vrednosti i postupaka koji ce sportsko iskustvo vase dece uciniti pozitivnim i uspesnlm, i pak negativnim, neprijatnim i neuspesnlm.

Trudicemo se da vam pruzirno niz korisnih informacija i praktknih saveta o tome kako da svoju decu rnutivsete za sport, kada da ih ukljucite u sport, kako da izaberete "sport po meri vaseg deteta" kako da izaberete dobrog trenera, kako da komunicirate sa trenerima, kako da budete pozitivni modeli, kako da se ponasate na treninzhima i takntcerulma, kako da postanete MVP (Most Valuable Parents) roditelji, a ne oni koji stvaraju probleme detetu, njegovom treneru i svojoj porodici.

Vasa je duznost da ohrabrite decu da se bave sportom, da ih podrzavate u njihovim izborima i ciljevima, da im obezbedite finansijsku i emocionalnu podrsku, da budete informisani o svim vaznim aspektima sporta mladih, da svoj porodicni zivot organizujete tako da ne trpi ni vasa porodica ni sportska aktivnost deteta.

Uvereni smo da ce baveci se sportom, uz vasu podrsku i bezuslovnu ljubav, vasa deca stekl znanja i vestine korisne za budud zivot: naucite kako da se nose sa pobedama i porazima, da postiju pravila fer pleja i sportskog ponasanja, izgradice debar sportski karakter, postati tolerantnija i saosecajnija, steci sarnopostovanje i sigurnost, razviti navike zdravog zivljjenja, postati uspesniji i zadovoljniji clanovi drustva,



ZAŠTO JE DOBRO DA SE DECA BAVE SPORTOM

aktivnost koja znatno može ulepšati njihovo odrastanje i pripremiti ih za uloge i odgovornosti u odrasлом dobu. Istrahvanja pokazuju da bavljenje sportom može biti veoma korisno i da podstiče odgovorno socijalno ponašanje, bolji školski uspeh, usvajanje moralnih vrednosti i navika zdravog življenja. Sport je za decu i mlade sansa da uči: on je prostor u kome se vezba za život.

Ucestovanje u sportu, a posebno timskim sportovima mlade uči timskom radu, liderstvu, samodisciplini, odgovornosti, toleranciji, razvija njihove "koping vesrime" tj. vestine savladavanja različitih problema, uči ih istražnosti, postovanju autoriteta, razvija radne navike, jaca njihov karakter, sarnopostovanje i samopouzdanje.

Prema anketi nastavnika i školskog osoblja (18), mladi koji se bave sportom imaju bolje ocene i bolje se ponašaju u učionici zbog povezanosti discipline i radne etike. Podaci istraživanja nedvosmisleno potvrđuju da sportski aktivna deca imaju bolji školski uspeh, razvijenije socijalne vrednosti, više su orijentisana na tim i imaju bolju fizicku kondiciju.

Evo nekih koristi kojekojedeca i mladi mogu imati od svog bavljenja sportom [7]:

Fizicke dobroti

- Poboljsava spremnost (fitness), snagu, fleksibilnost i koordinaciju
- Poboljsava opste zdravlje i pomaze kontroli telesne tezine
- Razvija srok opseg rnotorkih sposobnosti
- Formira zdrava ponašanja koja će ostati tokom celog života.

Socijalne dobroti

- Razvija vestine komunikacije i unapređuje meduljudske odnose
- Razvija vestine rukovodenja i saradnje
- Stvara trajna prijateljstva
- Povećava spremnost za prihvatanje odgovornosti i obaveza
- Uči organizacionim vestinama, nesebitnosti i spremnosti da se deli sa drugima
- Razvija radne navike
- Razvija sportsko ponašanje, fer plej i sportski karakter
- Uči kako se nositi sa pobedama i porazima
- Omogućava formiranje i razvijanje odgovornosti za preuzimanjerizika.

licne dobrobiti

Uzivanje i zabava (u igri, druzenju, takmicanju, izazovima)

Unapreduje (poboljsava i povecava) sarnopostovanje i samopouzdanje
Poboljsava sposobnost koncentracije i paznje: olaksava postizanje boljih rezultata u skolu!

Uči samodisciplini, zalaganju, istrajnosti i odgovornosti

Razvija moraine vrline - postenje, iskrenost, pravcnost, ernpattcnost, velikodusnost, postovanje drugih

Razvija orientaciju na postignuće i maksimalno koriscenje licnih potencijala

Razvija sposobnost moralnog rezonovanja i odlucivanja

Uči kako da se nosi sa pritiscima i stresom

Podstike ponasanja koja su povezana sa zdravljem, npr. navike pravilne ishrane, redovnog vezbanja

Smanjuje verovatnocu formiranja nezdravih navika kao što je pušenje, konzumiranje alkohola i droge.

Dobrobiti za roditelje

Nemaju samo deca korist od bavljenja sportom. Veliku korist imaju i roditelji, jer:

Vise se uključuju u život dece tako sto sa njima dele vise njihovog iskustva

Štavataju da se njihova deca zabavljaju, da su aktivna i zdrava

U svakom trenutku znaju gde su im deca, da su na sigurnom, pod kontrolom odraslih strucnjaka, da su bezbedna, da uče i da se zabavljaju
Bavljenje sportom podrazumeva zdraviju decu, a to znaci i smanjenje troskova njihovog lecenja

Deca koja se bave sportom snaznije su orientisana na postignuće

Deca koja se bave sportom sticu veće obarazovanje i imaju bolje školske ocene

Sport ponaza u razvoju navika zdravog ponasanja koje podstiču duž i zdraviji život i opste blagostanje

Sport je sredstvo prevencije asocijalnih oblika ponasanja kao što je delinkvencija, kriminal, agresivnost, udruživanje u kriminalne grupe itd.



Vise puta smo načinjavali da bavljenje sportom nije automatski povezano sa pozitivnim ili negativnim uticajima na fizicki, psihoski i socijalni razvoj i zdravlje mlađih. Zbog toga je pitanje o mogućem negativnom uticaju sporta na decu vrlo realno. Danasnji mediji, vise nego ikada ranije, navode primere ekscesnog i neprimerenog

ponasanja odraslih prema deci u sportu. Otkrivajuci "tamnu stranu"decijeg sporta, koja odslikava prenaglasavanje vaznosti pobeđe sadržanu u stavu "Pobeda po svaku cenu" shvatamo da deciji sport, naročito onaj organizovan po modelu odraslih, u sebi nosi mnoge rizike i ozbiljne opasnosti po zdravlje mladih osoba.

Pored onih koji su naklonjeni sportu i vide ga kao obecanu zemlju i rnocan vaspitni medij, nisu retki ni njegovi protivnici koji u prvi plan stavljaju negativne efekte sporta, smatrajući da on kod mladih podstiče nasilje, ne-sportsko ponasanje, agresivnost, varanje, zloupotrebu droga i supstanci za podizanje izvodenja, da unistava zdravlje i sarnopostovanje, podstiče osećanja bezvrednosti, prornasenosti i nekompetentnosti. Zbog toga mnogi na sport gledaju kao na mac sa dve ostrice. Od toga ko drži mac i na koju stranu upravlja njegovu ostricu, i drugacije receno - da li odrasli sport dece organizuju i vode sa maksimom "dete je primarno, pobeda je sekundarna" i motom "pobeda po svaku cenu" zavisice i priroda decijeg sportskog iskustva, a samim tim i posledice koje će bavljenje sportom ostaviti na njihov psihoficki razvoj.

Negativna klima koja je karakteristična za sportske programe u kojima se podstiče rivalstvo, prenalašava pobeda, deca optrećuju visokim očekivanjima, stalnim kritikama i nezadovoljstvom roditelja i/ili trenera i u kojima deca nemaju uzore pozitivnog sportskog ponasanja - rezultira gubljenjem interesovanja za sport, sagorevanjem, odustajanjem i potpunim napustanjem sporta. Neretko, takve mlade osobe osećaju krivicu i odgovornost što su izneverile očekivanja svojih roditelja, što osećaju da ne zavreduju njihovu ljubav i pažnju, gube sarnopostovanje i samopouzdanje, postaju nesigurne i generalno nespremne da prihvate nove zivotne izazove.

Na srecu, postoje načini da se rizici negativnog uticaja sporta na decu izbegnu. Vasa informisanost, pravilan stav prema ciljevima i zadacima decijeg i omladinskog sporta (sport u funkciji učenja, pravilnog razvoja i vaspitanja, a ne primarno u funkciji takmičarskog rezultata), obazrivost u izboru sportskog programa (sporta, trenera sportske sredine), ali pre svega vasa bezuslovna ljubav i podrška koju pruzate detetu bez obzira na njegov sportski rezultat - jesu ključne pretpostavke da sportsko iskustvo vaseg deteta bude pozitivno i stimulirajuće za njegov dalji razvoj i odrastanje.



POD ČIJIM UTICAJEM DECA ULAZE U SPORT?

Sirok je krug razlicitih uticaja koji mogu pobuditi interesovanje za sport i zelju dece da se u njemu oprobaju: mediji, vrsnjaci, sportske zvezde, roditelji, nastavnici itd. Ipak, istraživanja pokazuju [4, 6] da je uticaj porodice ključan.

Podaci istraživanja izvedenih 2004 (4), i 2008 godine (6) pokazuju da se preko 59%, odnosno 79% mladih sportsita samovoljno opredelilo za bavljenje sportom (sopstvena odluka). Da su u sport usli pod primarnim uticajem roditelja navelo je 22.3% odnosno, 11.7% anketiranih, dok je uticaj vrsnjaka (7.0% i 3.6%), nastavnika fizickog vaspitanja (3.6 i 3.1%), sportskih idola i drugih osoba iz okruženja (6.1 % i 2.1 %) skoro zanemarljiv.

Neposredno pred polazak u školu (oko pete godine) budi se decije interesovanje za sport, a najmasovniji ulazak u svet sporta desava se u ranom osnovnoskolskorn uzrastu. Iako najveć procenat nase dece izjavljuje da su se samostalno odlucili za bavljenje sportom na direktno insistiranje njihovih roditelja, ipak to znad daje njihova odluka ouklijudvanju u sport sazrela i donesena pod generalnim uticajem porodice i roditelja koji imaju pozitivan stav prema sportu, koji prepoznaju i cene njegove vaspitne potencijale i koji sopstvenim aktivnim sportskim životom služe kao najbolji promotori njegovih vrednosti.



MOTIVI ZA BAVLJENJE SPORTOM

Deca imaju sopstvene razloge za bavljenjem sportom. Obično je u pitanju vise motiva, a ne samo jedan. Međutim, vi kao roditelj treba da znate da njihovi motivi nisu uvek usaqlaseni sa vasm, Zato roditelji nikada ne smeju izgubiti iz vida zasto deca ucestvuju u sportu. Istrafivanja decijih motiva za bavljenjem sportom sirom Amerike pokazuju da je "zabava" razlog broj jedan, zatim sledi potreba da se "nauče nove vestine": "bude sa prijateljima"; dozivi "uzbudenje takmicanja" itd. "Pobeda" je takođe navedena kao motiv, ali nije bila njihov razlog br. 1, kako to mnogi roditelji poGRESNO veruju [8].

Istraživanje izvedeno na nasirn mlađim sportistima [4] koji su sa liste od 8 motiva izdvajali one zbog kojih su primarno dosli u sport, pokazuje da socijalne potrebe - potreba za druženjem i prijateljstvom, unutrasnla potreba za igrom i zabavom sadržana u sintagmi "lubav prema sportu" i ocuvanje i unapredjenje zdravlja - predstavljaju najčešće pominjane razloge njihovog opredeljenja za sport.

Savet:

Da biste bili pozitivan roditelj koji sport svog deteta drži u perspektivi, koji vrednuje njegove vaspitne potencijale, nije preokupiran pobedama i porazima i koji potrebe deteta stavlja ispred sopstvenih - neophodno je da znate sra vasedele zeli od sporta i da mu pomognete da svoje zelje ostvari.

MOTIVI ZA BAVLJENJE SPORTOM

10 najvažnijih razloga američke dece [20]

1. Provod
2. Unpaređenje vestina
3. Biti uformi
4. Raditi nesto u cemu si dobar
5. Uzbudenje takmicenja
6. Vezbanje
7. Biti deo tima i igrati za tim
8. Izazov takmicenja
9. Ucenje novih vestina
10. Pobeda

10 najvažnijih razloga naših sportista [4]

1. Druženje
2. Lubav prema sportu
3. Zdravlje
4. Zabava
5. Putovanja
6. Lep izgled
7. Licna afirmacija - uspeh
8. Popularnost
9. Novae
10. Zbog zelje roditelja

ZASTO DECA NAPUSTAJU SPORT?

Zabrinjavaju podaci [23, 24] da 75% arnericke dece koja su u ranom uzrastu usla u sport prestaje da se bavi do svoje 15 godine, 70 % sport napusti do svoje 14 godine, a 50% to ucini jos ranije - do svoje 12 godine.

Podatke o procentu nase dece koja svake godine napuste sport, za sada nemamo. Ipak, istraživanja su pokazala da su razlozi za napuštanje sporta brojni i najčešće vezani za loša iskustva sa trenerima, veliki pritisak da se pobeduje, nedostatak zabave i uzivanja, nerealne ambicije roditelja, pojavu drugih interesovanja, nedostatak vremena za druge aktivnosti itd. Nezadovoljavanje glavnih motiva dece i mlađih zbog kojih su oni usli u sport, neumitno dovodi do smanjenja njihove motivacije za daljim bavljenjem, oni postaju nezadovoljni, izbegavaju treninge, takrncenja im postaju veoma stresna i frustrirajuća, osecaju se manje kompetentni i konačno odlaze iz sporta.

U zavisnosti od toga koliko su njihova sportska iskustva bila negativna i obeshrabrujuća, neka deca ce potpuno izgubiti interesovanje za svaki sport, dok druga mogu "okusati sreću" u nekom novom sportu ili drugom klubu, nadajući se da će tamo naći na pozitivnu sredinu za dalje učenje, zabavu i napredovanje.

Savet:

Razgovarajte sa svojim detetom. Saznajte koji su njegovi motivi za bavljenjem sportom, koliko su oni kompatibilni sa vašim razlozima, i sto je najvažnije - da li je ono zadovoljno svojim aktuelnim sportskim iskustvom. Nataj nacin dobicete dovoljno korisnih informacija koje vam mogu pomoći da sprecite neke od najčešćih problema koji iskravaju kada roditelji:

Preterano naglasavaju i vrednuju pobedu

Guraju dete u suvise ranu specijalizaciju nekog sporta

Zive svoje zvote i ostvaruju sopstvene snove kroz sport svoje dece.

OSNOVNI RAZLOZI ZA NAPUŠTANJE SPORTA

- Pojava drugih interesovanja
- Nedostatak zabave
- Zahteva mnogo vremena
- Treneri su losi pedagozi
- Izostanak uspeha i napredovanja
- Trener favorizuje pojedince
- Suvise tezak program
- ~ Dosadni i jednolici treninzi
- Loša organizacija i komunikacija
- ~ Prenaglasavanje vaznosti pobjede
- Mala minutaza u igri
- ~ Nemaju podršku roditelja

na sredina za ucenje i vaspitanje mladih. Evo podataka koji nedvosmisleno potvrduju nas stav [5]:

Podaci prezentovani u donjoj tabeli pokazuju da vetina na-ih mladih sport trenira jedanput dnevno u trajanju oko 2 sata Nedeljno treniraju u proseku ~t do ~t puta i na trening ~utro~ od 10-11 sati

TRENING	DEČACI N=236		DEVOJČICE N=159		X 2- test (n.s)
	1 x 70.2%	2 x 29.8%	1 x 75.9%	2 x 24.1%	
	AS	SD	AS	SD	t-test
Dnevnosati	233	1.04	2.25	OB 7	n.s
Nedeljno puta	6.03	275	5.44	2A5	t=22;p=.03
Nedeljno sati	11.22	5.97	10.54	5.69	n.s

NAPOMENA: Razlika izrnedu decaka i devojcicau broju treninga nije znacajna, ali jeste u ukupnom vremenu koje provode na treningu.

Ako trener u interakciji sa vasirn detetom dnevno proveđe oko dva sata, a nedeljno od 10-11 sati, onda morate priznati da je to vreme dovoljno, ne samo za ucenje sportske tehnike i taktike, vec i za vaspitanje.

Save

Budite spremni da na trenere svoje dece ne gledate samo kao učitelje sportske vesnne, vec i kao na vaspitace. Oni su tu da vase dete nauče tirkiskom radu i kooperativnosti, da podstaknu njegove radne navike, razviju liderске vesnne, formiraju higijenske navike, nauče ga da dobro organizuje svoje vreme, da se pravilno hrani, da postupe starije, postupe sport sam po sebi, da nauči da deli sa drugima, bude tolerantno na razlicitosti, bude saosecajno i disciplinovano. I zato, nemojte o njegovoj uspesnosti i kompetntnosti suditi samo preko takmicarskog rezultata, vec pre svega po vaspitnim efektima, zadovoljstvu i sportskom entuzijazmu svoga deteta.



KADA DECU UKLJUĆITI U TRENAŽNI I TAKMLJIVARSKI PROCES

Ovo je verovatno najčešće pitanje koje roditelji postavljaju zecima svoje dete blagovremeno uključujući u sport. Odgovor nije nimalo jednostavan niti unifor-man. Mislijenja su prilично kontraverzna, kako u pogledu toga da li je rano uključivanje dece u sport visestetno nego korisno, tako i u definisanju uzrasta koji je najoptimalniji da se zapocne sa trenaznjem i takmčarskim procesom.

Odgovori preko 400 mlađih sportista [7] pokazuju da najveći procenat nase dece (67.8%) u sport ulazi u periodu od 6-10 godine. Na uzrastu od 11-13 god., 200to dece zapocne sa redovnim bavljenjem sportom, dok je procenat onih koji to čine na najranijim (od 4-5 godine: 6.9%) i u nesto kasnijim godinama (14-16 god: 5.1%) neznatan.

Kada se razmatra pitanje kada su deca spremna da se uključe u trenazni i takmčarski proces bez straha od povreda i negativnih efekata po njihov daljini fizicki i psihosocijalni razvoj, onda se moraju uzeti u obzir zahtevi i karakteristične sportske programe u koje se ona uključuju s jedne strane, kao i dostignuti nivo njihovog fiziološkog i psihološkog razvoja s druge strane.

Deca mogu učestvovati u takmčarskim sportima na više nivoa, tj. na više nivoa - počevši od slobodne igre do visoko organizovanih takmčarskih liga. Međutim, danas je sve više sportskih programi usmereni na ranu identifikaciju talenata, na intenzivan trening i ranu specijalizaciju. Takvi programi cesto ne odgovaraju nivoima fizickog i psihološkog razvoja mlađih ljudi, mogu izazvati negativne efekte na rast zglobova i udova dece, ozbiljne povrede na krajevima dugih kostiju, kao i negativne psihološke posledice na socijalni razvoj i sarnopostovanje mlađih ljudi.

Kada odlucujete o tome kada je pravo vreme da dete uključite u sport, treba uzeti u obzir tri psihološka aspekta [12]: 1. motivacionu spremnost; 2. kognitivnu spremnost deteta i 3. potencijalno stetne posledice bavljenja sportom.

Da je dete motivaciono spremno da se uključi u sport i takmčarski proces, roditelji će prepoznati po naqlasenom manifestovanju ponasanja tzv. "socijalane komparacije" ili stalnog nastojanja da se u velikom broju aktivnosti i sposobnosti porede sa drugima kako bi odredili kako su rangirani i gde se nalaze u odnosu na njih. Ako se motivaciona spremnost koristi kao kriterijum za uključivanje u sport i takmčenje, onda se sa bavljenjem sportom može zapoceti oko 7-8 godine starosti deteta, tj. neposredno pred njegov polazak u školu ili u nizim razredima osnovne škole. Na tom uzrastu deca

vole da se takmice i odmeravaju u svemu, ne samo sa vrsnjacima, vec cesto i sa odraslim osobama (bracorn, roditeljima), nastojeci da odmere i potvrdi svoje sposobnosti.

Po razvijenju razvojnih psihologa, kognitivna spremnost dece za takmicenje odnosi se na njihove sposobnosti da procesiraju (pamte, obraduju i turnace) znacajn broj informacija neophodnih za uspesno izvodenje tehnike i taklike nekog sporta. Decu predskolsko uzrasta karakterise nizak nivo paznje koja je ogranicena i po obimu i trajanju, slaba koncentracija, mali kapacitet memorije i konkretno misljenje. Kako napreduju kroz osnovnu skolu, postaju sposobnija da se koncentrisu na duzi period vremena, povecavaju obim paznje, kapacitet memorije, brzinu obrade informacija i odlucivanja, misljenje im postaje sleksibilnije, razvijaju sposobnosti logickog rezonovanja i apstraktog misljenja. Tek na uzratu od 10-12 godina dedje umne sposobnosti dostizu onaj nivo razvijenosti koji im ornojavaju da zrelo shvate takmicarski proces, da razumeju tuda qledista, svoju ulogu i grupnu perspektivu. Istraživanja pokazuju da deca mlađa od 7 godina ucestvuju u timskim igrama i sportovima cesto potpuno nesvesna sta njihovi saigraci i danovi drugog tima rade - jedino su zainteresovana za loptu i same sebe.

Kada deca ucestvuju u takmicenjima na veoma ranim uzrastima, a ona nisu uskladena sa njihovim uzrasnim mogućnostima, ili su lose vodena (po modelu sporta odraslih), ili su deca izlozena visokom pritisku da pobeduju i nerealnim ocekivanjima, stalnom procenjivanju od strane roditelja, trenera ili vrsnjaka - može doći do negativnih psiholoških posledica po njihov licni i socijalni razvoj. Takva deca su frustrirana i pod visokim stresom, smanjuje im se sarnopostovanje, osećanje lčne i sportske kompetentnosti, povećava osećaj bezvrednosti, a sve to dovodi do sagorevanja, gubljenja interesovanja i napustanja sporta.

Kanadski model za *DugoRocni Sportski Razvoj* - DRSR [9] koji proravnaje zdrav razvoj dece kroz sport, identificuje sedam sekvensijskih faza za trening i takmicenje koje su uskladene sa fizikalnim, mentalnim i emocionalnim razvojem dece. Posto vam mogu biti od velike koristi u donosenju odluke kada i na koji nadnje svoje dete da uključite u sport, navodimo ih u celini:

- Aktivni start/pocetak**, Deci uzrasta do 6 godina odgovara da ih uključite u relativno nestruktuiranu igru koja u sebi sadrži razne pokrete tela. Rani aktivni start podstiče razvoj moždanih funkcija, koordinacije, socijalnih vestina, grubih motornih vestina (pokreti celog tela), emocija, liderских sposobnosti i rastositosti. Uključivanje u ovako svestrane programe pomaze deci da razviju samopouzdanje, pravilno

telesno drzanje, ravnotezu, jake kosti i misice, prornovlje odrzavanje optimalne telesne tezine, umanjuje stres, unapreduje kvalitet spavanja, sposbnosti kretanja, uci decu da uzivaju i budu aktivna.

2. **Osnove** Decaci uzrasta od 6-9, a devojdce od 6-8. godine treba da ucestvuju u razlicitim dobro strukturiranim aktivnostima koje razvijaju bazicne vestine/sposobnosti. Medutim, ti programi i aktivnosti trebaju biti fokusirani na zabavu, dok formalno takrnjenje treba biti svedeno naminimum.
3. **Obucavanje zatrenin** Kada decaci (9-12 god) i devojcice (8-11 god) uđu u period naglog rasta (obično od 11-12. god), oni su spremni da zapocnu sa treningom organizovanim na mnogo formalniji nacin. Ali, naglasak i dalje treba da bude na opstim fizickim vestinama koje su zajednicke brojnim sportskim aktivnostima. Mada je ovaj trening veoma privlačan za akcelerantne "talente" treba znati da preterano treniranje i takmicenje samo u jednom sportu (kao i rano definisanje igrackih pozicija u timskim sportovima) može veoma stetiti kasnijim razvojnim fazama ukoliko se dete bavi sportovima koji zahtevaju kasniju specijalizaciju. Ovakav nacin intenzivnog treniranja sa ranom spejalizacijom i pozicioniranjem, prornovise samo jednu stranu fizickog, tehnickog i taktickog razvoja, a povecava verovatnocu povredivanja i sagorevanja sportista.
4. **Treniranje za trening** Ova faza obuhvata uzraste na kojima kod mladih oba pola zapocinje i završava njihov nagli razvoj. Kod devojcica to je period od 11-15, a kod decaka od 12-16 godine. U ovoj fazi oni su vec usvojili bazicne vestine i taktiku specificnu za njihov sport. Oni igraju na pobedu, zele pruziti svoj maksimum, ali je potrebno da najvise vremena posvete treningu vestina i fizickom razvoju. Ovaj pristup je presudan kako za razvoj vrhunskih takrnica, tako i zadugotrajno bavljenje sportom, pa roditelji uz pornoc nacionalnih organizacija (sportski savezi, strucne ustanove) treba da kontrolisu i osiguraju da sportski program njihove dece ima pravilan odnos treninga i takrnjenja.
5. **Treniranje za takmicenje**. U zavisnosti od vrste sporta, varira i uzrast u kome bavljenje sportom postaje "ozbiljno". Za devojke je to period od 15-21, a za mladice od 16-23. godine. Mladi mogu izabrati ili da se specijaliziraju u jednom sportu i upuste u takmicarske vode, ili da nastave sa bavljenjem na rekreativnom nivou i na taj nacin uđu u fazu 7 - aktivni za zivot. Izbor takmicarskog bavljenja sportom podrazumeva visok obim i intenzitet treninga tokom cele godine.

¹ Deca ciji je bioloski razvoj ubrzan, pa su btoloski starija bar 1 godinu od svog kalendarskog uzrasta.

- 6. Treniranje za pobjedu** Talentovani elitni sportisti na uzrastima od 19+ (za muskarce) i 18+ (za zene) ulaze u fazu u kojoj su podvrgnuti najintenzivnijem treningu podesnom za sportiste medunarodnog nivoa. U ovoj fazi sportisti medunarodnog nivoa (sa iii bez invaliditeta) iziskuju trenazne metode svetske klase, opremu i objekte koji odgovaraju standardima i zahtevima njihovog sporta.
- 7. Aktivniza zivot.** U sustin], mladi sportisti u ovu fazu mogu ući na bilo kom uzrastu. Prema modelu duqorocnoq sportskog razvoja, ako su deca na pravi nacin uvedena u sport kroz aktivni start, osnove i programe za ucenje treniranja, onda će imati neophodne motorne vestine i samopouzdanje (fizlcku pismenost) da ostanu aktivni kroz ceo zivot u bilo kom sportu. Oni mogu odluditi da nastave sa rekreativnim bavljenjem svojim sportom, ili da u njemu ostanu kao treneri ili sudije. Oni se, takođe, mogu okusati u novim sportskim aktivnostima: npr. bivsi strelnici ili kosarkasi mogu postati orijentirci, igrati tenis, voziti bicikl, rolere itd.



KAKO IZABRATI SPORT I TRENERA PO "MERI DETETA?"

Mada izbor sporta "po meri deteta" nije u potpunosti pod kontrolom roditelja, vi mozete mnogo doprineti da njegovo "traganje" za sportom koji najvise odgovara potrebama, interesovanjima, karakteristikama licnosti, rnotorickim sposobnostima i telesnom tipu vaseg deteta, ne rezultira negativnim iskustvima, gubljenjem interesovanja i pocetnoq entuzijazma, vec da predstavlja prijatan izazov koji ce rezultirati uspesnim ishodom.

Neki roditelji se obracaju sportskim strucnjacima zeleci da im oni rese problem izbora najpodesnjeg sporta. Mislenja smo da za decu uzrasta od 5-10 godina to nije neophodno. Jer, vi roditelji najbolje poznajete svoje dete. Ako pazljivo posmatrate njegovo ponasanje u razlicitn kontesktima (da li vise voli da se igra samo ili u drustvu, da li ga prvljace razlicite igre sa loptom ili one u kojima direktno odmerava svoje sposobnosti sa drugom decom, da li uziva u igrama koje zahtevaju preciznost, strpljenje i istrajnost, ili onim koje zahtevaju brzo reagovanje, odlucivanje i akciju) i ako slusate sta vam ono govori, vi cete sigurno znati da li je dete vise predisponirano za individualne ili kolektivne sportove, za sportove visoke preciznosti i fine koordinacije ili one sa puno akcije i duela.

Takode, imajte u vidu njegovu telesnu konstituciju, fizicke, rnotorische i kognitivne sposobnosti i/ili ogranicenja, i sto je najvaznije - *pitajte ga koji sport muse svida*. Ne donosite odluke umesto njega niti samo na osnovu neke njegove pojedinacne sposobnosti. Npr. nemojte od deteta trazit! da igra sah samo zato sto je pokazalo da brzo uci i napreduje u toj igri, pa ste zaključili da ima visok mentalni potencijal. Da bi vas zadovoljilo ono ce krenuti u skolu saha, ali ce koristiti svaku pogodnu priliku da sa drugarima zaigra fudbal, jer voli drustvo i akciju, njegovoj prirodi ne odgovaraju beskrajno duga sedenja i analize sahovskih partija.

Kada birate sport za svoje dete, imajte na umu sledece:

Ukljucite dete u sport koji njemu najvise odgovara, najvise muse svida i za koji pokazuje interesovanje, a ne u onaj koji se vama svida, koji je trenutno popularan, ili koji "donosi puno novca"

Pitajte dete kojim sportom zeli da se bavi i pruzite mu priliku da isprobira razldite sportove, narocito dok je jos malo.

Sugerirajte mu sportove u kojima moze biti uspesno, koji odgovaraju njegovim sposobnostima i "psiholoskom sklopu".

Nemojte dete ukljucivati u sport da bi ono realizovalo neke vase ciljeve i planove. Dopustite da se bavi sportom kojim zeli i na nacin koji najvise izlazi u susret njegovim potrebama. Zapamtite, ne bave se sva deca sportom radi pobedivanja. Ima i onih koji se sportom bave primarno radi druzenja, igre i zabave; drugima je vazno da stalno uce nove vestine i usavrsavaju postojece, dok ima i one dece koja ulaze u sport samo da bi zadovoljila svoje roditelje.

Ne panicite ako vase dete za kratko vreme promeni vise sportova, sportskih skola i klubova. Naprotiv, u tome treba da ga ohrabrite, jer je to dobar nacin da pronade onaj sportski program, klub, trenera i/ili drustvo koje mu najvise odgovara.

Dozvolite deci da napuste sport i klub u kome nisu "pronasla sebe" u kome se osecaju zapostavljenim, manje vrednim i neostvarenim, koji nije zadovoljio njihova ocekivanja, i gde nemaju dobru komunikaciju sa trenerom i saigradma. Ako je dete zaista nesrecno, onda je bolje da napusti sport i oproba se u nekoj drugoj aktivnosti, a ne da uporno insistirate na njegovom ostanku verujuci da ga tako "ucite" da bude istrajan i nepokolebljiv.

Kada birate klub ili sportsku skolu, imajte na umu da deci mladoj od 12 godina mnogo vise odgovaraju programi koji minimiziraju takrnjenje i ne prenaglasavaju pobedivanje, vec akcenat stavlaju na razvoj motornih vestina i ucenje kroz raznovrsni trening, igru i druzenje).

Deca ne treba da se specijaliziraju suvise rano ni u kom sportu. Zablude je da bez rane specijalizacije ni u jednom sportu nema vrhunskih rezultata. Postoje sportovi u kojima deca pocinju sa ranim bavljenjem, ali ne i ranom specijalizacijom (npr. plivanje, hokej na ledu), sportovi u koje se vecina dece ukljucuje na uzrastima od 7/8 - 10 godine, a koji zahtevaju kasniju specijalizaciju (fudbal, kosarka, odbojka, vaterpolo, bejzbol). Medutim, jedan manji broj sportova zahteva i rano ukljucivanje i ranu specijalizaciju (gimnastika, skokovi u vodu, umetnicko klizanje). Deca koja se bave ovim sportovima treba da nauče slozene vestine pre telesne zrelosti, zato sto je veoma tesko da se te vestine dovedu do savrsenstva ukoliko se na tome radi posle puberteta.

Vase dete zasluzuje skolovane trenere koji ce trenazne i takmicarske aktivnosti uskladiti sa nivoom sposobnosti dece ucesnika, koji umeju da kreiraju pozitivnu atmosferu za ucenje, koji su dobri pedagozi, koji ce ih vaspitavati, učiti fer pleju, postovanju drugih, toleranciji i timskom radu.

Pre nego sto dete uplete u neki sportski program iii skolu, proverite strucne kvalifikacije trenera, saznajte koji su njegovi ciljevi i prioriteti u radu sa decom, sta od vas ocekue i kako cete medusobno komunicirati.

Proverite da li se sportski program iii skola izvodi u prostorima (objekatima, terenima) koji zadovoljavaju propisane uslove u pogledu potrebne opreme i rezervi, bezbednosti dece, medicinskog nadzora, pornocnoq osoblja itd.

Posto imate vaznu ulogu i odgovorni ste za stvaranje bezbednog sportskog okruzenja za vase dete, potrebno je da trazite od kluba da vam pokaze Polisu o zastiti dece u sportu, a ukoliko je nema da inicirate njeno donosenje i usvajanje.

Dobri sportski programi za decu su fer i pravici, Oni ne dozvoljavaju trenerima favorizovanje ili forsiranje pojedinih "nadarenih" sportista na racun drugih "manje talentovanih". Proverite da li sportska skola ili klub vaseg deteta ima i da li se prladrzava pravila "podjednakog igrackog vremena" za sportiste mlađe od 12 godina. Jer deca najbrze uce i najvise se zabavljaju kada su aktivna, kada se svi takmice. a ne samo oni najbolji, dok ostali sede na klupi za rezerve.

I ponovo naqlasavamo, budite spremni da otvoreno i iskreno komunicirate sa svojim detetom. Stusajte sta vam ono govori, pitajte ga kako se oseca, dozvolite da vam kaze sta mu smeta, ima li nekih problema i da li je zadovoljno. Verujte instinktu svog deteta. Postarajte se da vasa deca znaju da ih volite bez obzira da li su pobedili ili izgubili, da li su talentovani ili samo prosečni sportisti. U njihovim zivotima budite osoba kojoj se uvek mogu obratiti za podršku,

Proverite da li sesportski program organizuje i vodi po modelu sporta mladih ili po modelu odraslih; da li je on tako koncipiran da naqlasava vaspitne i socijalane aspekte sporta, ili mu je takrntcarski rezultat u prvom planu. Takođe, raspitajte se da li sportski program, skola ili klub sadrži prateće aktivnosti za roditelje i decu. To su sastanci na pocetku i kraju sezone na kojima se rezimira učinjeno i prave planovi za novu sezonu, to su socijalne aktivnosti namenjene sportistima - proslave rodendana, klupske zurke, razgovori sa poznatim sportistima itd.

Podaci dobijeni uspmvaniem mladih sportista 2005 godine (3) pokazuju da se 11% preko polovine mladih sportista (53.40%) "oprobalo" u najmanje dva razlicita sporta (dok se nisu opredelili za onaj koji najvise odgovara njihovoj prirodi, potrebama, motivima i ocekivanjima)

Ukljecenost roditelja u sportsku karijeru dece moze se predstaviti na skali koja se prostire od nedovoljne ukljecenosti iiii potpune neukljecenosti, preko umerene iiii optimalne, do preterane ukljecenosn [16]. Ova skala, pracaena opisom tipicnoq ponasanja roditelja koji se nalaze na njenim krajevima, moze posluziti kao pogodno sredstvo da procenite stepen sopstvene ukljecenosti u sportski zivot svoje dece i izbegnete ponasanja, postupke i uverenja koja neminovno vode do profila'problematicnoq roditelja".

- Nezainteresovani - Neinformisani roditelji	: - Pozitivni : - Realistci : - Podrzavajuci roditelli	: - Razdrazljivi : - Fanatcni roditeli : - Treneri sa linije
NEDOVOLJNA UKLJUCENOST	: OPTIMALNA : UKLJUCENOST	: PRETERANA : UKLJUCENOST

TEST2: Spadate li u kategoriju tzv "problematicnih" roditelja?

Imajuci u vidu intenzitet i nacin ukljecenosti roditelja u sportski zivot njihove dece, kao i probleme koje svojim ponasanjern stvaraju deci i trenerima, sportski psiholozi [22] i treneri [16] su identifikovali nekoliko tipova problematicnih roditelja. Evo onih koji se najcesce srecu:

NEZAINTERESOVANI RODITEVI - Oni su potpuno odsutni iz sportskog zivota deteta i aktivnosti njegovog tima. Ne dolaze na roditelske sastanke, ne interesuju se za napredak deteta. Neki su jednostavno motivisani da dete "prepuste" treneru, da on brine o njemu i da ga vaspitava, jer oni sami za to nemaju zelje, strpljenja iiii vremena. Velike su sanse da sportska iskustva dece na taj nacin "gurnute" u sport budu neprijatna i stresna, a dobrobiti bavljenja sportom svedene na minimum.

NEINFORMISANI RODITELJI - Takođe spadaju u kategoriju nedovoljno ukljecenih roditelja. Oni svoju decu ukljucuju u sport, placaju im danarinu i nabavljuju opremu. Medutim, tu se njihova uloga zavrsva, jer se prestaju interesovati za dalji sportski ztvot deteta, ne dolaze na utakmice, ne posecuju treninge, ne traže informacije od trenera, ne razgovaraju sa detetom o njegovim sportskim iskustvima. Razlog ovakvog ponasanja nije u stvarnoj nezainteresovanosti, vec pre u nerazumevanju sopstvene uloge

- u neinformisanosti kako da podrzavaju dete, a da pri tome ne udu u zonu pritiska, stresa i nerealnih ambicija i na taj nadn "upropaste" njegovu sportsku karijeru. Iz straha da svojim ukljucivanjem ne umanje uzivanje dece u sportu, takvi roditelji jednostavno odluce da se ne uključuju,

RAZDRAZUIVI RODITEVI - U pocetku razdrazljiv! roditelji ne pokazuju pravo lice. Oni prijaju trenerima, jer im pruzaju podrsku, ne rnesaju se u trenazni proces, dolaze na treninge i takrnjenja, Medutim, njihova glavna manaje sto se vrlo lako uzbude, "uhvate za srce; izgube kontrolu i poneseni igrom i zeljom za golovima iii poenima pocinju galamiti, ohrabrivati iii instruisati igrače, sudije i ili trenere. U stanju emocionalnog uzbudjenja oni gube kontrolu i pocinju da vicu i ornalovazavaju, vredaju i zlostavljaju sve redom - od sudija do igrača. Nakon takrnicenja oni se cesto osecaju umornim isto koliko i njihova deca, jer su emotivno prozvivali svaki trenutak utakmice, verujuci da na taj nadn daju svoj doprinos njenom uspesnorn ishodu.

-. Jedna od varijanti razdraflnjivih roditelja su oni koji preterano stite svoju decu i suvise brinu za njihovo zdravlje. Takvi roditelji istrce na teren svaki put kad njihovo dete primi udarac iii zadobije modricu. Obicno preuvjetcavaju opasnosti za zdravlje deteta (uglavnom majke), zabrinuti su npr. da li je voda dovoljno topla, temperatura u sali adekvatna itd. Razdrazljivi roditelji ne shvataju da nekontrolisanim i neprimerenim ponasanjern zbuju svoju decu i pruzaju los primer. Oni zaboravljaju da dela govore vise od reci i daje njihova primarna duznost da budu promote- ri sportsrnensipa, dobrog sportskog karaktera i fer pleja. Deca razdrazljivih roditelja cesto pokusavaju da ih odvrate od dolaska na njihove treninge i takrrucenja, Da ne bi i dalje "sramotili" svoju decu, potrebno je da dobro "prostudiraju" i slede kodeks ponasanja roditelja u sportu.

FANATICNI RODITEVI - Bez obzira sto ih ima razlicitih vrsta i podvrsta, svim fanaticn roditeljima zajedncka je ista zelja - da njihovo dete bude sportski heroj iii heroina - drugi Sasa Dordevk, Igor Milanovic, Novak Dokovic, Jasna Sekaric, Ana Ivanovic, Jelena Jankovic, Amela Terzic, Vlade Divac, Milorad Cavic, braca Grbici, Adem Ljajic . Neki od njih su imali vrlo uspesnu sopstvenu sportsku karijeru, drugi neuspesnu, a neki se nikada nisu bavili sportom.

-. Suvise kriticnl roditelji, oni koji se rnesaju u trenazni proces, tzv. "treneri sa linije" iii "Zasto moje dete tako malo iii uopste ne igra?" - predstavljaju neke od varijacija fanaticlnih roditelja. lako mogu izgledati trenutno ushljeni dobrim izvodenjem i nekom akcijom svoga deteta, fanaticnl, tj. suvise kriticni roditelji nikada nisu sasvim zadovoljni.

Identifikacija sa svojim detetom je prirodna, ali preterana identifikacija dovodi do toga da neki roditelji potpuno preuzimaju kontrolu nad sportskim zivotornim deteta, odnosno pocinju ziveti svoj život kroz njegov sport. Zato uspeh i neuspeh deteta dozivljavaju kao licni uspeh i neuspeh, *pocinju se osecati onoliko vrednim koliko je njihovo dete uspesno u sportu.*

Fanatki roditieli nose veliki rizik za dugotrajan razvoj mladih sportista. Oni vrse veliki pritisak na decu, njihova deca trpe viseći na njihovim licima i u izvodjenju. Ona česne nego druga deca posezu za nesportskim metodama samo da bi pobedila, agresivna su, sklona da povreduju druge sportiste, prepisuju se sa sudijama, krše pravila igre, provociraju protivnike, ne postuju pravila fer pleja, pokazuju manje zalaganja i uzivanja tokom trenaznih sesija i daleko su sklonija da napuste sport nego deca pozitivnih i podržavajućih roditiela.

Deca fanatkih roditiela znaju da će njihovo slabo izvodjenje i poraz rezultirati dugotrajnim kritikama, pridikama, savetima, kaznama, odmazdama, uskradvanjem ljubavi i paznje, a ponekad i fizickim kaznjavanjem. Zato mnoga od njih imaju problema sa spavanjem i jelom pre takručenja, a neposredno pred nastup postaju suvise napeta, uznemirena, nesigurna i uplašena rnoqudrn neuspehom. Fanatci roditi se obično mesaju u posao trenera, kritikuju ih,



iii im daju savete kako da vode utakmice (i ako to oni ne traže), sede blizu terena i uzvikuju sugestije igracima kao da treneri nisu tu. Oni cesto dolaze u konflikt sa trenerima, jer su nezadovoljni "minutafom" svoga deteta, njegovom pozicijom u igri iii paznjom koju mu trener poklanja. Takvi roditelji prenaqlasavaju rezultat i pobjedu koja je za njih jedino merilo uspesnosti, kako njihovog deteta, tako i njegovog trenera. Oni zaboravljaju da deca nisu "minijaturni odrasli" i da se ne bave sportom zbog zadovoljstva i zelje roditelja, vec sopstenih potreba za igrom, zabavom, uzivanjem i druzenjem.

Visoki ciljevi fanatičnih roditelja, ambicije i zahtevi za pobjedom po svaku u, za decu predstavljaju veliki teret. Ona su od stalnim pritiskom, stresom i strahom, sto neminovno rezultira sagorevanjem i napustanjem sporta.



Fanatki roditelji se cesto na takmice-njima ponasaju neprimereno, glasno kritikuju, dobacuju, osuduju, vredaju i okrivljuju ukoliko takmckenje, a posebno izvođenje dece, ne zadovoljava njihova ocekivanja. Oni sami cesto osećaju pritisak da njihova deca treba da budu uspesna, najbolja i uvek pobednici. Ako nije tako, ugrozen je njihov ego i ponos, osećaj licne kompetentnosti.

Roditelji koji su i samobili uspesni sportisti cesto imaju veca ocekivanja dace i njihova deca, takođe, biti uspesna. Međutim, oni mogu biti i mnogo realističniji i objektivniji u vezi sposobnosti svoje dece da uspeju u vrhunskom sportu. Mnogi roditelji koji su bivsi sportisti zele da njihova deca idu njihovim stopama. Dogada se da su i oni pod pritiskom trenera iii drugih koji očekuju da njihova deca budu podjednako uspesna kao sto su oni bili.

Verujemo da vi ne pripadate ni jednom gore opisanom tipu problematičnih roditelja, ili bar da cete se dovoljno informisati da pravilno shvatite svoju ulogu i ocekivanja koja se za nju vezuju i na taj nacin budete u zoni "optimalne ukljucenosti" u sportski život svog deteta.

I ne zaboravite, vasa primarna uloga je da obezbedite emocionalnu, finansijsku (placanje danarine, troskovi nabavke opreme, putovanja itd) i provizornu podršku (uslovi zivora, hrana, odeća, prevoz na treninge i takmicenja). Emocionalna podrška uključuje vasu podršku detetu da izade na kraj sa pobedama i porazima, da razvije sportski karakter, da shvati lekcije kojima ga sport uči, da nauči da vrednuje rad, zalaganje, kooperativnost, timske ciljeve, saigrace, sudije, trenere i ostale učesnike u sportu. Naravno, cuvajte se prekomerne emocionalne ukljucenosti u sport svoga deteta, jer postoji opasnost da na svoju decu pocnete gledati samo kao na "sportiste", a ne "osobe" koja zasluzuju vasu bezuslovnu ljubav i podršku,

Na srecu, istraživanje [19] pokazuje da većina nasih roditelja ima pozitivan odnos prema sportu svoje dece, jer vole što im se deca bave sportom i u tome ih podržavaju,



→ Oko 96.6% mladih sportista Srbije [19] izjavljuje da roditelji podržavaju i podstiču njihovo bavljenje sportom, da im pružaju potrebnu ekonomsku i snažnu psihološku podršku. Samo 2.9% anketiranih smatra da je odnos roditelja prema njihovom bavljenju sportom "ravnodušan", a svega 0.5% ima roditelje koji niti podržavaju niti vole što se oni bave sportom.

RODITELJI KAO MODELI ZA IDENTIFIKACIJU - UZORI DOBROG SPORTSKOG PONASANJA

Pozitivni i podrzavajuci roditelji, kao i oni koji respektuju sport kao vaspitni medij, vrlo dobro znaju da su oni i treneri za mlade sportiste osnovni izvori za ucenje i modelovanje njihovog ponasanja, kako na terenu, tako i u drugim zvorntm kontekstima. Psiholozi su dokazali da deca i mladi najlakse uce opservacijom ponasanja modela, a ulogu modela za decu sportiste imaju njihovi roditelji i treneri, zatim sportski idoli iii zvezde, ali i njihovi vrsnjaci (saigraci, drugovi i drugarice iz skole, okruzenja, itd).

Mehanizam ucenja iii modelovanja ponasanja bazira se na osnovnoj postavci da je svako ponasanje determinisano svojim posledicama. To znad, ako neko ponasanje u sportu (bez obzira da li ono spada u kategoriju sportskog i fer plej ponasanja iii pak neprimerenog, agresivnog iii nasilnog) prati pohvala i nagrada (roditelja, trenera, saigraca), ono ce se ucvrstiti, ustaliti i postati uoblcajeno, Medutim, ako je neko ponasanje praceno nezadovoljstvom, kritikom iii kaznom, verovatnoca njegovog ponovnog javljanja bice umanjena. Navedeno potvrduju i rezultati nasth istrazivanja [2, 6].

Na pitanje: Da li suvastreneri i/ili roditelji podsticali da povredite, naljuti te i isprovocirate protivnika kako bi pobedili?, 14.5% "starjih" sportista (prosecna starost 17.8 god) i 8.0% mlačih sportsita (prosecna starost 13 god) odgovorilo je potvrđno. Analize psiholoskoq profila ovih sportista koje roditelji podsticu na agresivno i nesportsko ponasanje, otkrivaju da oni u poređenju sa sportistima ciji roditelji ne modeluju, ne podstku i ne nagraduju nesportska ponasanja - i sami manifestuju znacajno vise nesportskog ponasanja, generalne agresivnosti, fizicke agresivnosti, ispoljavaju emocije ljutnje, besa i nepriateljstva, a sve to je praceno smanjenjem generalnog samopostovanja, osecajern manje vrednosti, opste i sportske kompetentnosti.

Saveti:

Zapamtite, deca najbolje uce iz primera. Zato nastojte da budete pozitivan model i da svojim postupcima promovisete dobro sportsko ponasanje, da vrednujete i nagradujete zalaganje, trud i sportsmensip deteta, a ne samo njegove pobede na takmiceniima.

Ukazujte deci na vaznost timskog rada, kako ne bi podlegla uticaju medija koji neprestano velicaju pojedine sportske super zvezde. Imajte

na umu tvrdnju legendarnog kosarkaskog trenera Dzona Vudena koji kaze: "Glavni sastojak zvezde je ostatak tima".

Decakoja imaju fizicki aktivne roditelje, sklonija su da se ukljuce u sport nego deca ciji roditelji nisu fizicki aktivni [1]. Zato se igraje sa decom, upoznajte ih sa razlidnimi sportovima i pomozite im da u predskolskorn i ranom osnovno skolskorn uzrastu razviju bazlne motortcke vestine (trcanje, skakanje, bacanje, hvatanje, udaranje) koje su vazne za kasniji sportski razvoj [18].

- Sportskim ponasanjem na treninzima i takrrucenima, prihvatanjem stava da su roditelji tu da navijaju, a treneri da treniraju, ucenjem svog deteta da igra po pravilima, da postuje trenere, sudije i protivnike, aplaudiranjem svakom dobrom izvodenju, a ne samo akcijama svoga deteta, pokazivanjem respekta prema trenerima, sudijama, roditeljima drugih sportista i ostalim sportskim zvanicnicima, kontrolom sopstvenog temperamenta i generalnim pridrzavanjern kodeksa ponasania roditelja u sportu - vi cete svoju ulogu modela dobrog sportskog ponasanja i pozitivnog roditelja odigrati na najbolji nacin.

Roditelji treba da puste trenere da vode utakmicu, da ne podrjavaju ugled sudija, da ne omalovazavaju i verbalno zlostavljaju saigrace i protivnike svoga deteta. Podrivanje autoriteta trenera i sudija pred decom nije samo primer loseg ponasania, vecje to za decu vrlo ornetajuce i zbunjuje,

Zapamtite, podaci govore da malo dece poseduje talenat da postanu vrhunski sportisti. Zato budite realni u svojim ocekivanjima, podrzavajte njegovo bavljenje sportom radi njegove zabave, uzivanja, pravilnog rasta i razvoja, vaspitanja i pripreme za zivot. Medu milionima dece koja svake godine uđu u sport, samo nekoliko ostvari status sportske zvezde, zaradi veliki novae i izgradi karijeru kao profesionalni sportista. Od vas zavisi da li cevase dete iz sporta poneti osecanje llcne vrednosti i samopouzdanja, da li ce razviti liderske sposobnosti, komunikacijske vesrine, spremnost na saradnju i timski rad, saosecajnost, odgovornost, istrajnost, postovanje drugih, pravicnost, toleranciju i umece da se nosi sa trijumfima i porazima u svakodnevnom zivotu.

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,