

# KADA DECU UKLJUČITI U TRENAŽNI I TAKMIČARSKI PROCES?

✓ **Odgovor na ovo najčešće postavljano pitanje nije nimalo jednostavan niti uniforman.**

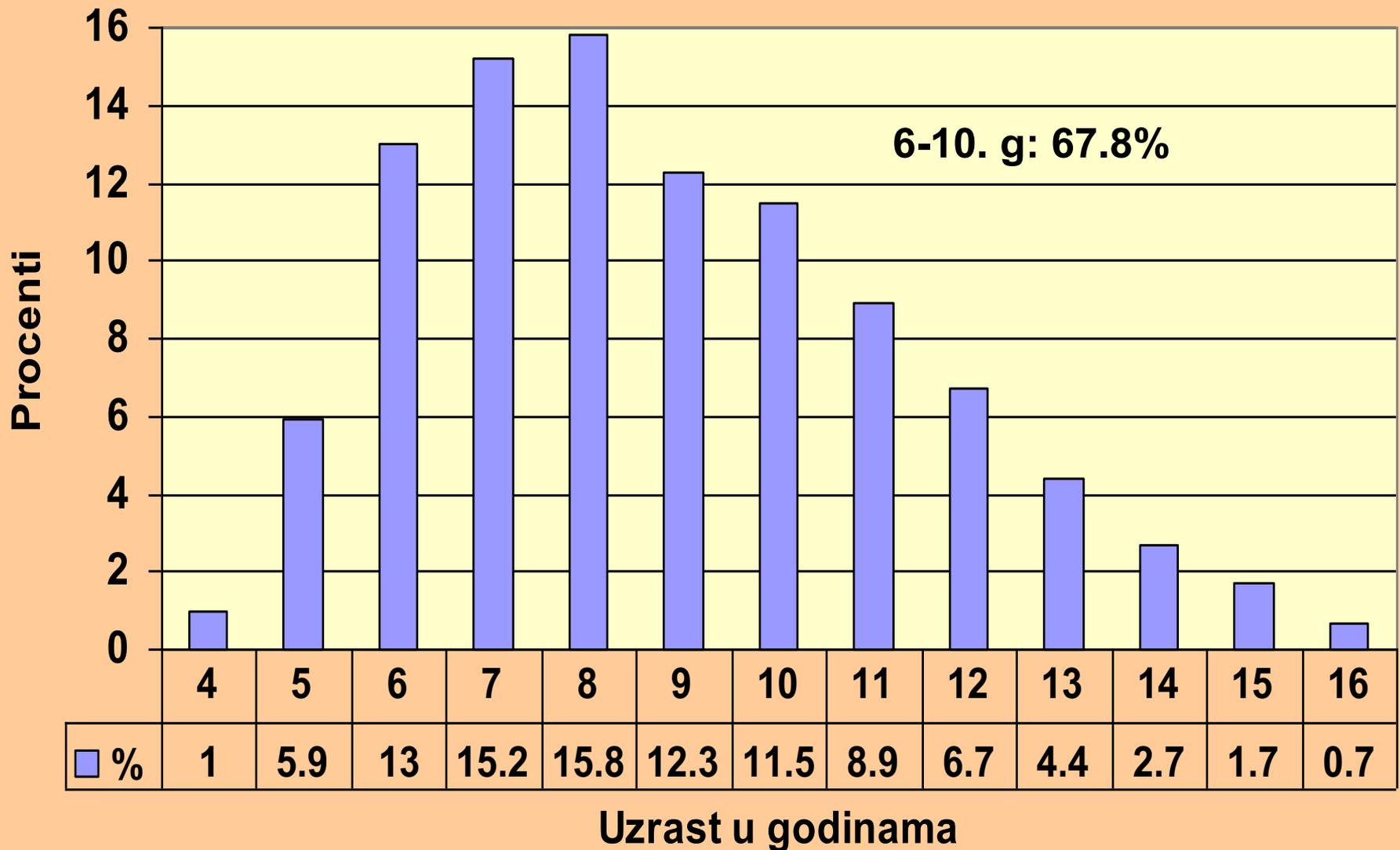
✓ **Na pitanje da li je rano uključivanje dece u sport više štetno nego korisno, nema jedinstvenog odgovora**

✓ **Roditelji moraju imati na umu da postoji više načina učestvovanja dece u takmičarskom sportu – od slobodne igre, umereno strukturiranih i vođenih do visoko strukturiranih takmičarskih programa**

**Pri odlučivanju kada dete uključiti u sport, roditelji trebaju uzeti u obzir:**

- 1. Motivacionu spremnost deteta**
- 2. Kognitivnu spremnost deteta i**
- 3. Potencijalno štetne posledice bavljenja sportom**

# UZRASTI NA KOJIMA NAŠA DECA ULAZE U SPORT



# KAKO IZABRATI SPORT PO MERI DETETA?

Mada izbor sporta "po meri deteta" nije u potpunosti pod kontrolom roditelja, oni mogu mnogo doprineti da detetovo "traganje" za sportom koji najviše odgovara njegovim potrebama, interesovanjima, karakteristikama ličnosti, motoričkim sposobnostima i telesnoj konstituciji - ne rezultira negativnim iskustvima, gubljenjem interesovanja i početnog entuzijazma, već da predstavlja prijatan izazov koji će rezultirati uspešnim ishodom.

**Roditelji koji dobro poznaju svoje dete, koji respektuju njegove želje, sposobnosti i ograničenja, a pri tome ne zaboravljaju da biraju sport za dete, a ne za sebe – sigurno neće pogrešiti u njegovom izboru, niti će "paničiti" ako se dete isproba u više različitih sportskih aktivnosti.**

**Podaci dobijeni 2005. godine pokazuju da je više od polovine (53.4%) naših mladih sportista menjalo sport, tj. oprobalo se u najmanje dva različita, dok se nisu opredelili i ustalili u onom koji najviše odgovara njihovoj prirodi, potrebama i očekivanjima.**

# KAKO IZABRATI SP. PROGRAM I TRENERA?

- ✓ Dobri sportski programi organizuju se i vode po modelu sporta mladih, a ne po modelu sporta odraslih
- ✓ Dobri sportski programi su fer i pravični – u njima za decu do 12 godina važi pravilo “podjednakog igračkog vremena”
- ✓ Dobri sp. programi organizuju prateće aktivnosti za roditelje i decu – organizuju najmanje 2 roditeljska sastanka u sezoni
- ✓ Roditelj treba da zna da njegovo dete ima pravo da ga vode odrasli školovani treneri – zato je neophodno da proverite stručne kvalifikacije trenera, njegove ciljeve, filozofiju i prioritete u radu sa decom.
- ✓ Deci mlađoj od 12 godina mnogo više odgovoraju sportski programi koji minimiziraju takmičenje, akcenat stavljaju na razvoj veština kroz svestran trening, igru i zabavu.
- ✓ Dobri sp. programi imaju usvojene polise o zaštiti dece u sportu i etičke kodekse namenjene svim učesnicima

# RODITELJSKE ULOGE I ODGOVORNOSTI

- ✓ Optimalna uključenost roditelja u sport svoje dece je preduslov da **“dobro odigraju svoju ulogu”** pozitivnih i podržavajućih roditelja, ulogu modela dobrog sportskog ponašanja.
- ✓ Primarna uloga i odgovornost roditelja je u obezbeđivanju **finansijske** (plaćanje članarine, troškova putovanja i opreme), **provizorne** (optimalni uslovi života, prevoz do mesta treninga i takmičenja, dobra ishrana) i **emocionalne podrške**
- ✓ **Emocionalna podrška** uključuje pomoć deci da izađu na kraj sa poredama i porazima, da razviju sport. karakter, shvate lekcije kojima ih sport uči, razviju pozitivan odnos prema sebi i drugima, postanu samopouzdati i spremni da prihvate izazove.
- ✓ **Preterana emocionalna uključenost** i identifikacija sa sportom deteta može rezultirati potpunim preuzimanjem kontrole nad sp. životom deteta – pa se lični život živi kroz detetov sport – **roditelj se oseća onoliko vrednim koliko je njegovo dete uspešno u sportu.**

# RODITELJI KAO MODELI ZA IDENTIFIKACIJU – UZORI DOBROG SPORTSKOG PONAŠANJA

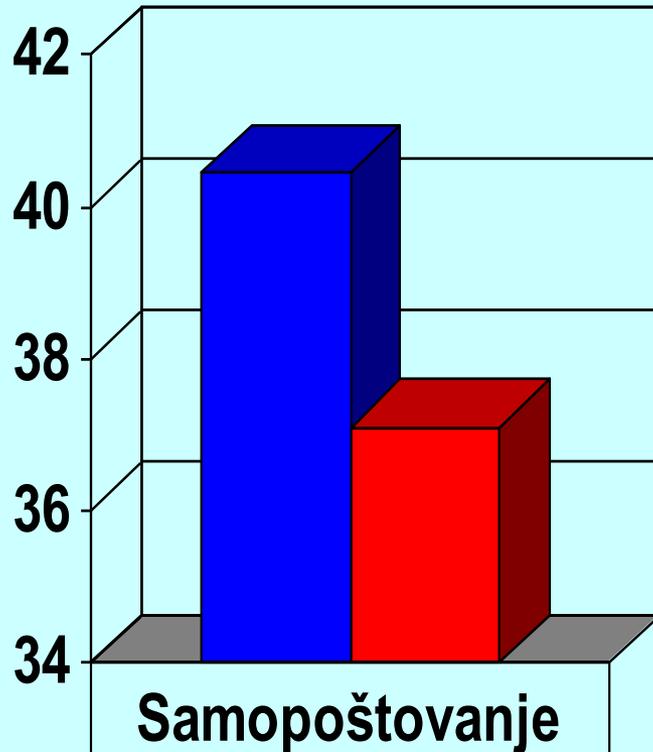
- ✓ **Poznato je da deca najbolje uče iz primera**
- ✓ **Roditelji i treneri su glavni modeli ili uzori za identifikac.**
- ✓ **Putem opservacionog učenja po modelu, kao i korišćenjem nagrađivanja i kažnjavanja, modeluju se poželjni, a eliminišu nepoželjni oblici ponašanja**
- ✓ **Ako neko ponašanje prate nagrade, pohvale i podsticaji, ono će se ustaliti; Ono koje je praćeno nezadovoljstvom i kritikom roditelja ili trenera će se, ili potpuno eliminisati, ili značajno redukovati**

Istraživanje iz 2008. godine pokazuje da je na pitanje: **Da li su vas treneri i/ili roditelji podsticali da povredite, naljutite i isprovocirate protivnika?**

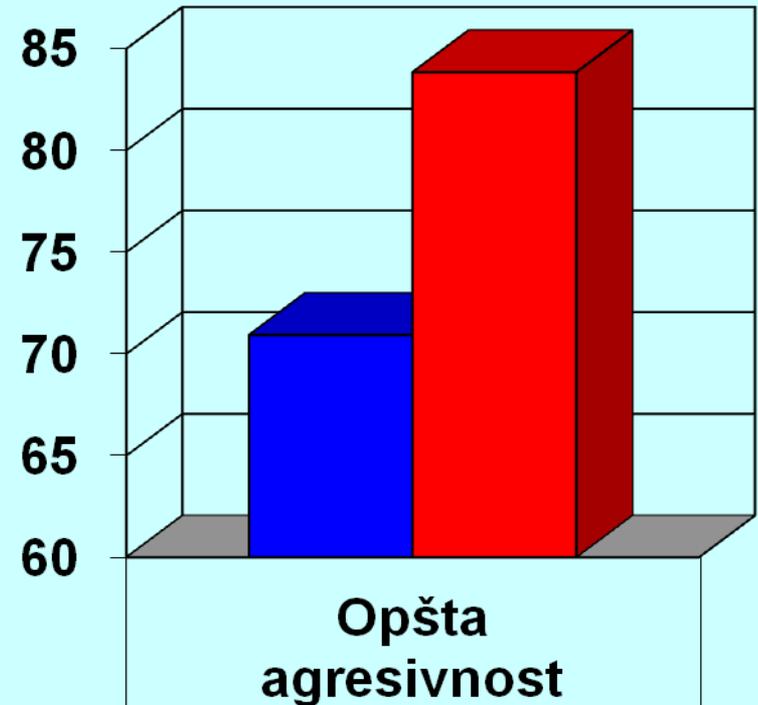
Sa DA odgovorilo: 14.5% starijih sportista i  
8.0% mladih sportista

Sportisti koje su roditelji podsticali na nesportska i agresivna ponašanja, u poređenju sa onim koji takve podsticaje nisu imali – pokazuju značajno više nesportskog ponašanja, generalne i fizičke agresivnosti, emocija ljutnje, besa i neprijateljstva, a sve to prati značajno niži nivo opšteg samopoštovanja, sopstvene vrednosti, opšte i sportske kompetentnosti.

# Da li su te roditelji / treneri podsticali da povrediš, naljutiš i isprovociraš protivnika kako bi pobedio/la?

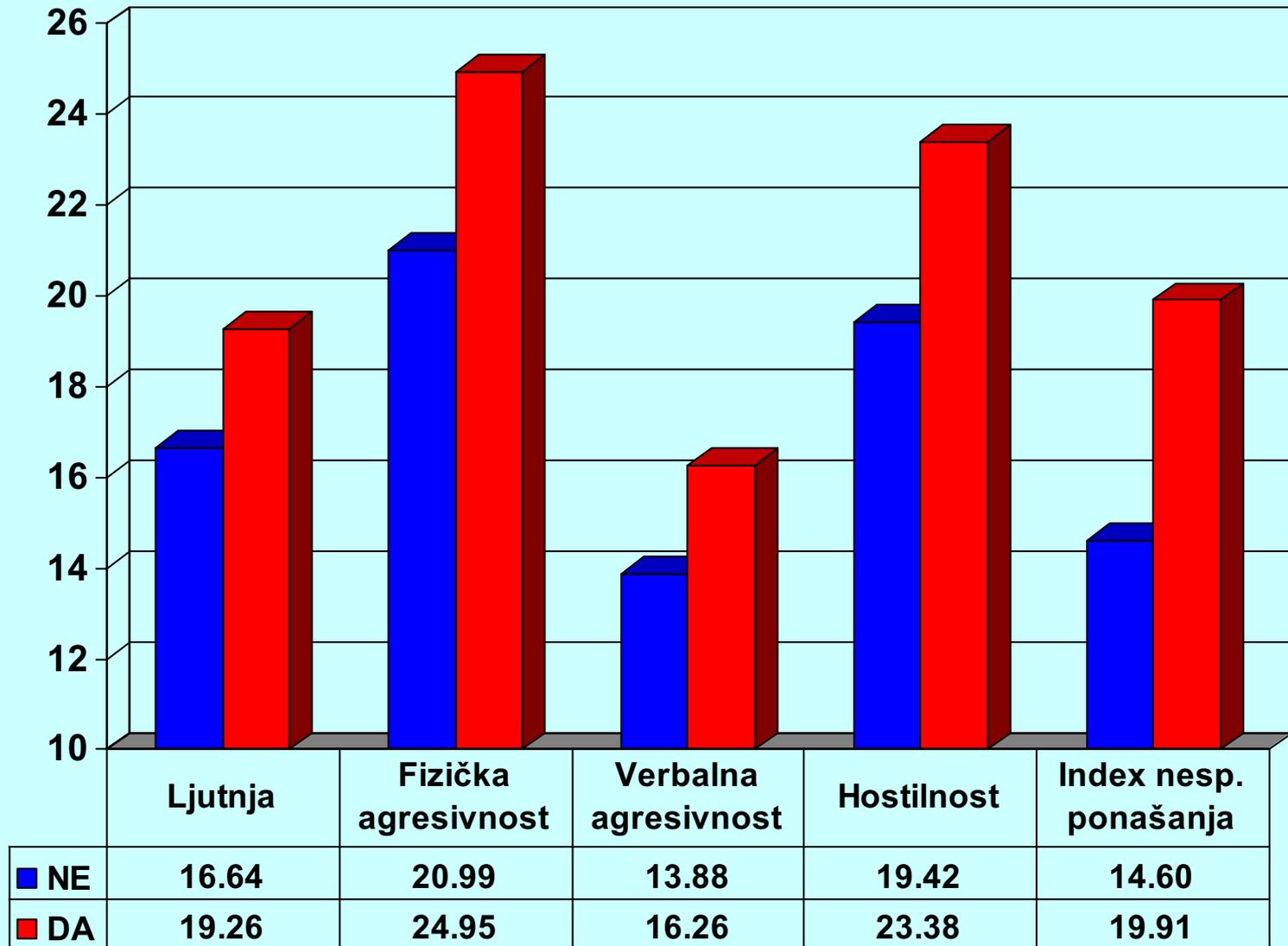


■ NE	40.45
■ DA	37.10



■ NE	70.93
■ DA	83.85

# Da li su te roditelji / treneri podsticali da povrediš, naljutiš i isprovociraš protivnika kako bi pobedio/la?



# RODITELJI KAO MODELI ZA IDENTIFIKACIJU –UZORI DOBROG SPORTSKOG PONAŠANJA

- ✓ **Izneseni podaci pokazuju da svaki roditelj i trener mora voditi računa o svom ponašanju na treninzima i takmičenjima, pokazivati visok stepen kontrole sopstvenog temperamenta i pridržavati se etičkih kodeksa, principa fer pleja i sportsmenšipa**
- ✓ **Roditelji treba trenerima da puste da treniraju i vode utakmice, da pokazuju poštovanje prema svim učesnicima u sp. događaju, da bodre dobre akcije svih igrača, da ukazuju na vrednost timskog rada i saradnje, da budu realni u svojim očekivanjima**
- ✓ **Da sami budu fizički aktivni i promovišu zdrav način života**
- ✓ **Da svojim ponašanjem i delima budu pozitivni modeli**

Naši podaci pokazuju da su se 75% anketiranih roditelja čija se deca bave sportom i sami takmičarski ili rekreativno bavili sportom. Vrlo visok procenat (41.5%) se i dalje rekreativno bavi sportom dajući svojoj deci najbolji primer koliko je sport bitan u njihovom životu.

# KOMUNIKACIJA SA TRENERIMA

- ✓ U našoj praksi ima malo primera dobre komunikacije između trenera i roditelja
- ✓ **Dobra komunikacija je ključ za kreiranje pozitivne, podržavajuće i motivišuće klime za razvoj i napredovanje mladih sportista; za eliminisanje uobičajenih problema, predrasuda, negativnih emocija, uzajamnih optužbi i nerazumevanja na relaciji trener-roditelji**
- ✓ **Bez obzira da li treneri nastupaju sa stavom: "roditelji su više štetni nego korisni"; roditelji su "nužno zlo" ili "roditelji su dobrodošli" - svaki roditelj ima pravo da zna šta se dešava sa njegovim detetom u sportu, da bude informisan o svim važnim aspektima njegove sp. aktivnosti (potrebna oprema, raspored i trajanje treninga, lekarski nadzor, mere sigurnosti, ciljevi programa, trenerov pristup i filozofija..).**
- ✓ **Roditeljski sastanci i dvosmerna komunikacija su nužni za sprečavanje nastanka mogućih problema i nesporazuma**

# KAKO DECI POMOĆI DA UŽIVAJU U SPORTU?

- ✓ **Uključite se: preuzmite odgovornost i pokažite interesovanje za sport svog deteta**
- ✓ **Vodite računa o sopstvenom ponašanju: budite izvor detetove inspiracije i optimizma**
- ✓ **Budite oprezni i pozitivni u svojim komentarima**
- ✓ **Čuvajte se tzv "konstruktivne kritike" – po završetku utakmice svi sportisti žele isto: da čuju pohvale za svoj trud, zalaganje, dobre poteze u igri, fer plej ponašanje**
- ✓ **Ne forsirajte konverzaciju o upravo završenoj utakmici ukoliko dete nije spremno da razgovara**
- ✓ **Pružite pozitivni feed back, pohvalite, nagradite**
- ✓ **Naučite ga da dostojanstveno pobeđuje i gubi**
- ✓ **Učinite da vaše dete izgradi pozitivan odnos prema sebi i daćete mu poklon za ceo život – biće samopouzđano**
- ✓ **Ne vređajte detetovo samopoštovanje, ne degradirajte ga, ne uznemiravajte i ne ponižavajte posle slabog nastupa**

# KAKO DECI POMOĆI DA UŽIVAJU U SPORTU?

- ✓ Nemojte dete posle utakmice zasipati kritičkim komentarima (“Pa to sam ti sto puta pokazao...”)
- ✓ **Izbegavajte pitanja koja prenaglašavaju važnost takmičarskog rezultata i pobeđe (Da li si postigao gol?)**
- ✓ Pomozite detetu da objektivno proceni svoje izvođenje
- ✓ **Ne opterećujte dete nereálnim očekivanjima – budite objektivni i realni u proceni njegovih sport. sposobnosti**
- ✓ Ne činite grešku govoreći detetu koliko se žrtvujete za njegov sport i koliko je pobeđa za vas i njega važna
- ✓ **Pokušajte na sport i svet da gledate detetovim očima – deca sport vide drugačije od vas!**
- ✓ Ne opterećujte dete vođenjem evidencije o njegovim sp. rezultatima – bar ne do 12 godine.
- ✓ **Dozvolite detetu da izabere svoj sport i svoga trenera – pravilno ga usmeravajte i omogućite mu da samo odlučuje.**
- ✓ Vaša je dužnost da brinete o deci, ali ne i da potpuno upravljate njihovim životima.

# KAKO IZBALANSIRATI SPORT I DRUGE OBAVEZE DETETA?

- ✓ Pomozite detetu da dobro organizuje svoje vreme i uskladi svoje sportske, školske i druge obaveze
- ✓ Važno je da paralelno sa sportom dete stiče i solidno obrazovanje koje mu otvara mogućnost izbora buduće profesionalne karijere
- ✓ Za većinu sportista je školski uspeh podjednako važan kao i uspeh u sportu, ali ima i onih kojima je sp. karijera na prvom mestu, imaju velike sp. ambicije.
- ✓ Potrudite se da mladi sportisti budu u potpunosti svesni svih potencijalnih ograničenja koja ih u tome mogu sprečiti (bolest, povrede, druge životne okolnosti)

## Uspeh u sportu za mene je:

	Roditelji	Mladi sp.	Stariji sp.
▶ Važniji od školskog	0.4%	20.2%	31.3%
▶ Podjednako važan	63.7%	68.7%	57.7%
▶ Manje važan	35.9%	11.1%	11.0%

# KAKO SE NOSITI SA SPORTSKIM POVREDAMA?

- ▶ Povrede su prirodni pratilac sporta
- ▶ Roditelji treba da znaju da se povrede najčešće dešavaju za vreme treninga (62%) i da mogu biti izazvane brojnim faktorima (umor, bolest, pretreniranost, gruba igra, nepripremljenost, visoka anksioznost itd)
- ▶ Povrede su povezane sa određenim stavovima trenera i roditelja: **“Bez bola nema rezultata; Uđi u vatru; Daj 110%; Igraj oštro ili idi kući; Na terenu mora da se gine”..)**
- ▶ Svaka povreda za mladog sportistu je traumatična i često praćena naglašenim emocionalnim odgovorima (poricanje, šok, neverica, ljutnja, gnev, samosažaljenje, osećaj beskorisnosti, odbačenosti, gubitka identiteta...)
- ▶ Roditelji trebaju pomoći da deca prihvate povredu, da se pridržavaju terapijskih procedura i lekarskih saveta u procesu oporavka, da ne “žure” u vraćanju na teren, da budu strpljiva i da iz povreda izađu, ne samo kao snažniji takmičari, već i kao snažnije ličnosti.

# FINANSIRANJE BAVLJENJA SPORTOM

▶ Sport, nažalost, danas nije podjednako dostupan svoj deci koja ga vole, imaju talenta i žele redovno trenirati.

▶ Podaci našeg istraživanja iz 2005. pokazuju da većina mladih sportista dolazi iz:

- ▶ Gradskih sredina 85.7%
- ▶ Potpunih porodica 95.0%
- ▶ Četvoročlanih i 5-članih porodica 75.8%
- ▶ Porodica sa povoljnim ili veoma povoljnim materijalnim statusom 86.5%
- ▶ Porodica sa "ne naročito povoljnom" i "nepovoljnom" materijalnom situacijom 13.5%

**Troškovi sportske aktivnosti često prevazilaze finansijske mogućnosti prosečne porodice**

**Detetu ne treba uskratiti bavljenje sportom, već pronaći neko alternativno rešenje - sponzori, neplaćanje članar.**

**Decu ne treba opterećivati obavezom da svojim sportskim rezultatom reše materijalne probleme porodice – da "vrate uloženo!"**

# ZAKLJUČAK

- ✓ **Uloge i odgovornosti roditelja i trenera mladih sportista su brojne, a njihov uticaj na sportski i lični razvoj mladih sportista ogroman.**
- ✓ **Zato nije lako biti dobar sportski roditelj i detetu pružiti ono najbolje iz sporta.**
- ✓ **Nije lako biti ni trener koji, osim što obučava sp. tehniku i taktiku istovremeno i vaspitava, motiviše, inspiriše i služi kao uzor za identifikaciju.**
- ✓ **Samo dobro informisani, realni i dobronamerni roditelji su u stanju da svoju roditeljsku ulogu odigraju na najbolji način.**

# ZAKLJUČAK

- ✓ **Samo dobro edukovani treneri, oni sa pozitivnim pristupom u radu i motom: "Sportisti su primarni, pobjeda je sekundarna", mogu učiniti da se sva deca u sportu osećaju uspešnim, da njihova sportska iskustva budu pozitivna, samopoštovanje visoko, a orijentacija na postignuće snažno razvijena.**
- ✓ **Bezuslovna ljubav, strpljenje, podrška i lični primer** su preduslovi da se deca usmere u sport, da u njemu uživaju, uče i zdravo rastu, da iz sporta svi izađu kao pobednici, a samo neki ostvare i vrhunsku sportsku karijeru.

# REČI JEDNOG SPORTISTE , REČI KOJE OBAVEZUJU

---

**“Ako sportisti treniraju 1-2 puta dnevno, 5-6 puta nedeljno, oni kroz sport mogu da se nauče toleranciji, pa će onda tolerantno da se ponašaju i u društvu. Ako nauče da je u sportu nasilje poželjno i pozitivno, oni će i u društvu tako da se ponašaju”.**

**“Najbolje vaspitanje sam stekao kroz sport. Sve dobre navike koje sam preneo na sve ostale sfere života su mi iz sporta”.**

# ZADACI

---

- Postavi 9 pitanja sa po tri ponuđena odgovora od kojih je jedan tačan.
  - Šalji na e-mail: [v.sale70@gmail.com](mailto:v.sale70@gmail.com)



**HVALA NA PAŽNJI!**