

Ljubica Bačanac
Nebojša Petrović
Nenad Manojlović

PRIRUČNIK ZA RODITELJE MLADIH SPORTISTA

Beograd, 2009.

Izdavač:
Republički zavod za soirt, Beograd
Za izdavača:
Jasminko Pozderac
Recenzenti:
Snežana Samardžić Marković
dr Milivoj Dopsaj
Lektor:
Jelena Ilić
Ilustracije:
Radoman Durković
Kompjuterska obrada:
Radoman Durković
Štampa:
"PORTAL", Beograd

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд
796 . 012 - 053 . 2 (035)
159 . 922 . 73 (035)
БАЧАНАЦ, Љубица, 1952 -
Приручник за roditelje mladih sportista /
Ljubica Bačanaц, Nebojša Petrović, Nenad
Manojlović; [ilustracije Radoman Durković] .
- Beograd: Republički zavod za sport, 2009
(Beograd: Portal). - 56 str. : ilustr. ; 21cm
Tiraž 2.000. - O autorima: str. 55. -
Bibliografija: str. 53 - 54.
ISBN 978 - 86 - 7139 - 013 - 2
1. Петровић, Небојша, 1971 - [аутор] 2.
Манојловић, Ненад, 1954 - [аутор]
а) Спорт - Деца - Приручници б) Родитељи
- Деца - Приручници
COBISS.SR - ID 171656204

Publikacija je nastala u okviru akcije "Karakterom protiv nasilja" čiji je pokrovitelj
Ministarstvo za omladinu i sport Srbije, a izdavanje je omogućila JUBMES banka.

REČ RECENZENATA

Igra i sport su antropološke konstante detinjstva i mladosti. Deca i mladi vole sport zbog njega samog, zbog igre i uzbuđenja koje im pruža, izazova nadmetanja, zadovoljstva učestvovanja, radosti pobeде i tuge poraza.

Vođeni željom da svoj deci omoguće da osete istinsku lepotu sporta, da im iskustva povezana sa sportom budu pozitivna i produktivna, da kroz sport nauče da cene i poštuju sebe i druge, da se nauče osećati pobednicima uvek kada daju svoj maksimum, da se ponašaju u skladu sa pravilima fer pleja i dobrog sportskog karaktera - autori su napisali ovaj priručnik. Name-nili su ga roditeljima, ali on može biti koristan vodič i za druge odrasle osobe koje okružuju mladog sportistu.

Toplo ga preporučujemo onim roditeljima koji žele biti najvredniji, najbolji, ili kako sami autori kažu "MVP" roditelji, onima koji žele uspešno "odigrati" svoju ni malo laku roditeljsku ulogu i značajno doprineti sportskoj i ličnoj dobrobiti svoga deteta.

Priručnik je pun informacija i saveta koji roditeljima mogu pomoći da bolje razumeju dečije poimanje sporta i shvate da se ono značajno razlikuje od načina na koji oni i drugi odrasli vide sport. On će ih uputiti kako da izbegnu najčešće zamke preterane uključenosti i identifikacije s jedne strane, ili potpune nezainteresovanosti i ravnodušnosti prema sportskoj aktivnosti svog deteta s druge strane. Čitajući ga roditelji će naučiti kako da izbegnu kontraproduktivne, demotivišuće i uznemirujuće kritike i komentare, kako da usmeravaju i podržavaju svoje dete u izabranom sportu, kak da mu pomognu u formiranju zdravog odnosa prema takmičenjima, poredama i porazima, i još mnogo toga što će unaprediti njihovu komunikaciju sa detetom i njegovim trenerom.

I ono što je najvažnije, a u šta sam potpuno sigurna, jeste da ćete čitajući ovaj priručnik postati mnogo svesniji značaja sopstvene uloge i odgovornosti "modela" dobrog sportskog ponašanja. Jer deca se najčešće ponašaju onako kako vide od svojih roditelja. Zato cenjeni roditelji, pošto ste već

napravili pravi potez usmeravajući svoje dete u sport, edukujte se i pomozite mu da u njemu uživa, da se kroz sport razvije u fizički i mentalno zdravog odraslog čoveka i možda, uz malo sreće, puno talenta i mnogo rada, bude među retkim pojedincima koji će uspeti da se ostvare kao vrhunski sportisti najviših takmičarskih nivoa.

Ministar Omladine i sporta Srbije
Snežana Samardžić Marković



Koga treba trenirati, decu ili roditelje? I sam radim kao trener, i uvek cinično kažem: roditelji su najveći neprijatelji svoje dece!! Uglavnom, u sportu! Ne mogu da odlučim da li dete treba da trenira zato što to treba njima, roditeljima, ili dete treba da trenira zato što to treba njemu, detetu.

Prvi put je neko napisao vodič za roditelje mladih sportista. Posle sve nauke i vrhunskih naučnih dostignuća, naučnih publikacija i stručnog 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 mladih sportista, u ovu knjigu. Na jasan i sistematičan način, zastrašujuće istinito, autori su definisali i opisali široku lepezu različitih vidova ponašanja roditelja u sportu, od kojih neka mogu imati vrlo ozbiljne i dugotrajne posledice po mentalno zdravlje njihove dece.

Ko problem prepozna i definiše, već je na putu izlečenja. To mogu samo najhrabriji, a najstručniji. Takvi knjigu i napisashe. Toplo je preporučujem. Zato roditelji, skupite hrabrost, udahnite i doobbrooo pročitajte ovo za dobrobit svoje dece. Treneri, takođe.

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

SADRŽAJ

6 /	Uvod
8 /	Zašto je dobro da se deca bave sportom
11 /	Pod čijim uticajem deca ulaze u sport
12 /	Motivi za bavljenje sportom
13 /	Zašto deca napuštaju sport
14 /	Koliko vremena mladi posvećuju sportu
15 /	Kada decu uključiti u trenažni i takmičarski proces
19 /	Kako izabrati sport i trenera po meri deteta
22 /	Vaše roditeljske uloge i odgovornosti
27 /	Roditelji kao modeli za identifikaciju – uzori dobrog sportskog ponašanja
30 /	Komunikacija sa trenerima
32 /	Pomozite deci da uživaju u sportu
42 /	Uskladite sport sa školom i drugim obavezama deteta
44 /	Povrede
46 /	Finansiranje bavljenja sportom
48 /	Kodeks ponašanja roditelja u sportu
50 /	Prilozi
50 /	Stvari koje mladi sportisti ne vole da njihovi roditelji rade
51 /	Dečije zapovesti roditeljima
51 /	Deca uče iz primera
53 /	Literatura
55 /	O autorima

Poštovani roditelji,

Kada se vaše dete uključi u sport, vi takođe želite to ili ne, postajete deo njegovog sportskog života. Ako dete kasnije pokaže i ambiciju da postane vrhunski sportista, onda će više od 10 godina vašeg porodičnog života biti organizovano oko zahteva njegove sportske aktivnosti. Među brojnim osobama (treneri, sudije, gledaoci, nastavnici fizičkog vaspitanja, vršnjaci), koje mogu uticati na kvalitet dečijeg bavljenja sportom, roditelji/porodica su najvažniji.

Sport po svojoj prirodi nije ni dobar ni loš. Istina, on ima iznredan potencijal da pozitivno utiče na kompletan fizički, psihološki i socijalni razvoj vaše dece, ali ima i svoju tamnu stranu koja se ogleda u brojnim ekscesima i neprimerenom ponašanju odraslih prema deci sportistima. Iako se o negativnim uticajima bavljenja sportom nerado i malo govori, posledice nestručnog i nepedagoškog rada trenera, kao i velikog pritiska preambicioznih roditelja, mogu biti vrlo ozbiljne i zabrinjavajuće.

Mi smo sigurni da Vi želite da vaša deca od sporta dobiju ono najbolje: da im sportska iskustva budu pozitivna, da u sportu uživaju, zabavljaju se, uče životno vredne veštine, odrastu kroz sport i dostignu svoje pune sportske i ljudske potencijale.

Međutim, nije lako biti dobar sportski roditelj - nije lako naći pravu meru između suvišnog pritiska, preterane identifikacije i nerealnih očekivanja s jedne strane i potpune ravnodušnosti, nezainteresovanosti i/ili nedovoljne uključenosti u sport svoje dece, s druge strane.

Ovaj vodič namenjen je vama kao ključnom delu poredničkog tima ili sportskog trougla: "TRENER - DECE - RODITELJ" kako bi svoju ulogu "odigrali" na najbolji način, postali svesni vaših dužnosti i odgovornosti, stavova, vrednosti i postupaka koji će sportsko iskustvo vaše dece učiniti pozitivnim i uspešnim, ili pak negativnim, neprijatnim i neuspešnim.

Trudićemo se da vam pružimo niz korisnih informacija i praktičnih saveta o tome kako da svoju decu motivišete za sport, kada da ih uključite u sport, kako da izaberete "sport po meri vašeg deteta", kako da izaberete dobrog trenera, kako da komunicirate sa trenerima, kako da budete pozitivni modeli, kako da se ponašate na treninzima i takmičenjima, kako da postanete **MVP (Most Valuable Parents)** roditelji, a ne oni koji stvaraju probleme detetu, njegovom treneru ili svojoj porodici.

Vaša je dužnost da ohrabrite decu da se bave sportom, da ih podržavate u njihovim izborima i ciljevima, da im obezbedite finansijsku i emocionalnu podršku, da budete informisani o svim važnim aspektima sporta mladih, da svoj porodični život organizujete tako da ne trpi ni vaša porodica ni sportska aktivnost deteta.

Uvereni smo da će baveći se sportom, uz vašu podršku i безусловnu ljubav, vaša deca steći znanja i veštine korisne za budući život: naučiće kako da se nose sa pobedama i porazima, da poštuju pravila fer pleja i sportskog ponašanja, izgradiće dobar sportski karakter, postati tolerantniji i saosećajniji, steći samopoštovanje i sigurnost, razviti navike zdravog življenja, postati uspešniji i zadovoljniji članovi društva.



ZAŠTO JE DOBRO DA SE DECA BAVE SPORTOM

Za decu i mlade sport predstavlja izvanrednu vaspitno – socijalizacijsku aktivnost koja znatno može ulepšati njihovo odrastanje i pripremiti ih za uloge i odgovornosti u odraslom dobu. Istraživanja 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 šansa da uče; on je prostor u kome se vežba za život.

Učestvovanje u sportu, a posebno timskim sportovima mlade uči timskom radu, liderstvu, samodisciplini, odgovornosti, toleranciji, razvija njihove “koping veštine”, tj. veštine savladavanja različitih problema, uči ih istrajnosti, poštovanju autoriteta, razvija radne navike, jača njihov karakter, samopoštovanje 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 veštine, više su orijentisana na tim i imaju bolju fizičku kondiciju.

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

Fizičke dobrobiti

- Poboljšava spremnost (fitnes), snagu, fleksibilnost i koordinaciju
- Poboljšava opšte zdravlje i pomaže kontroli telesne težine
- Razvija širok opseg motoričkih sposobnosti
- Formira zdrava ponašanja koja će ostati tokom celog života.

Socijalne dobrobiti

- Razvija veštine komunikacije i unapređuje međuljudske odnose
- Razvija veštine rukovođenja i saradnje
- Stvara trajna prijateljstva
- Povećava spremnost za prihvatanje odgovornosti i obaveza
- Uči organizacionim veštinama, nesebičnosti i spremnosti da se deli sa drugima
- Razvija radne navike
- Razvija sportsko ponašanje, fer plej i sportski karakter
- Uči kako se nositi sa poredama i porazima
- Omogućava formiranje i razvijanje odgovornosti za preuzimanje rizika.

Lične dobrobiti

- Uživanje i zabava (u igri, druženju, takmičenju, izazovima)
- Unapređuje (poboljšava i povećava) samopoštovanje i samopouzdanje
- Poboljšava sposobnost koncentracije i pažnje; olakšava postizanje boljih rezultata u školi
- Uči samodisciplini, zalaganju, istrajnosti i odgovornosti
- Razvija moralne vrline – poštenje, iskrenost, pravičnost, empatičnost, velikodušnost, poštovanje drugih
- Razvija orijentaciju na postignuće i maksimalno korišćenje ličnih potencijala
- Razvija sposobnost moralnog rezonovanja i odlučivanja
- Uči kako da se nosi sa pritiscima i stresom
- Podstiče ponašanja koja su povezana sa zdravljem, npr. navike pravilne ishrane, redovnog vežbanja
- Smanjuje verovatnoću 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:

- Više se uključuju u život dece tako što sa njima dele više njihovog iskustva
- Shvataju 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 stručnjaka, da su bezbedna, da uče i da se zabavljaju
- Bavljenje sportom podrazumeva zdraviju decu, a to znači i smanjenje troškova njihovog lečenja
- Deca koja se bave sportom snažnije su orijentisana na postignuće
- Deca koja se bave sportom stiču veće obarazovanje i imaju bolje školske ocene
- Sport pomaže u razvoju navika zdravog ponašanja koje podstiču duži i zdraviji život i opšte blagostanje
- Sport je sredstvo prevencije asocijalnih oblika ponašanja kao što je delinkvencija, kriminal, agresivnost, udruživanje u kriminalne grupe itd.



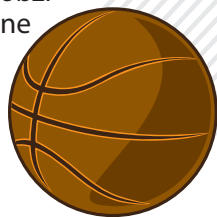
Više puta smo naglašavali da bavljenje sportom nije automatski povezano sa pozitivnim ili negativnim uticajima na fizički, psihološki i socijalni razvoj i zdravlje mladih. Zbog toga je pitanje o mogućem negativnom uticaju sporta na decu vrlo realno. Današnji mediji, više nego ikada ranije, navode primere ekscesnog i neprimerenog

ponašanja odraslih prema deci u sportu. Otkrivajući "tamnu stranu" dečijeg sporta, koja odslikava prenaplašavanje važnosti pobede sadržanu u stavu "Pobeda po svaku cenu", shvatamo da dečiji 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 obećanu zemlju i moćan vaspitni medij, nisu retki ni njegovi protivnici koji u prvi plan stavljaju negativne efekte sporta, smatrajući da on kod mladih podstiče nasilje, ne-sportsko ponašanje, agresivnost, varanje, zloupotrebu droga i supstanci za podizanje izvođenja, da uništava zdravlje i samopoštovanje, podstiče osećanja bezvrednosti, promašenosti i nekompetentnosti. Zbog toga mnogi na sport gledaju kao na mač sa dve oštrice. Od toga ko drži mač i na koju stranu upravlja njegovu oštricu, ili drugačije rečeno – da li odrasli sport dece organizuju i vode sa maksimumom "dete je primarno, pobeda je sekundarna" ili motom "pobeda po svaku cenu", zavisiće i priroda dečijeg sportskog iskustva, a samim tim i posledice koje će bavljenje sportom ostaviti na njihov psihofizički razvoj.

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

Na sreću, postoje načini da se rizici negativnog uticaja sporta na decu izbegnu. Vaša informisanost, pravilan stav prema ciljevima i zadacima dečijeg 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 i sportske sredine), ali pre svega vaša bezuslovna ljubav i podrška koju pružate detetu bez obzira na njegov sportski rezultat - jesu ključne pretpostavke da sportsko iskustvo vašeg deteta bude pozitivno i stimulišuće za njegov dalji razvoj i odrastanje.



2

POD ČIJIM UTICAJEM DECA ULAZE U SPORT?

Širok je krug različitih uticaja koji mogu pobuditi interesovanje za sport i želju dece da se u njemu oprobaju: mediji, vršnjaci, 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 ušli pod primarnim uticajem roditelja navelo je 22.3% odnosno, 11.7% anketiranih, dok je uticaj vršnjaka (7.0% i 3.6%), nastavnika fizičkog 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 dečije interesovanje za sport, a najmasovniji ulazak u svet sporta dešava se u ranoj osnovnoškolskom uzrastu. Iako najveći procenat naše dece izjavljuje da su se samostalno odlučili za bavljenje sportom ili na direktno insistiranje njihovih roditelja, ipak to znači da je njihova odlukaouključivanju u sport sazrela i donešena 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 promoteri njegovih vrednosti.



Deca imaju sopstvene razloge za bavljenjem sportom. Obično je u pitanju više motiva, a ne samo jedan. Međutim, vi kao roditelj treba da znate da njihovi motivi nisu uvek usaglašeni sa vašim. Zato roditelji nikada ne smeju izgubiti iz vida zašto deca učestvuju u sportu. Istraživanja dečijih motiva za bavljenjem sportom širom Amerike pokazuju da je "zabava" razlog broj jedan, zatim sledi potreba da se "nauče nove veštine", "bude sa prijateljima", doživi "uzbuđenje takmičenja" itd. "Pobeda" je takođe navedena kao motiv, ali nije bila njihov razlog br. 1, kako to mnogi roditelji pogrešno veruju [8].

Istraživanje izvedeno na našim mladim sportistima [4] koji su sa liste od 8 motiva izdvajali one zbog kojih su primarno došli u sport, pokazuje da socijalne potrebe – potreba za druženjem i prijateljstvom, unutrašnja potreba za igrom i zabavom sadržana u sintagmi "ljubav prema sportu" i očuvanje i unapređenje 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 poredama i porazima i koji potrebe deteta stavlja ispred sopstvenih - neophodno je da znate šta vaše dele želi od sporta i da mu pomognete da svoje želje ostvari.

MOTIVI ZA BAVLJENJE SPORTOM

10 najvažnijih razloga američke dece [20]

1. Provod
2. Unpaređenje veština
3. Biti u formi
4. Raditi nešto u čemu si dobar
5. Uzbuđenje takmičenja
6. Vežbanje
7. Biti deo tima i igrati za tim
8. Izazov takmičenja
9. Učenje novih veština
10. Pobeda

10 najvažnijih razloga naših sportista [4]

1. Druženje
2. Ljubav prema sportu
3. Zdravlje
4. Zabava
5. Putovanja
6. Lep izgled
7. Lična afirmacija – uspeh
8. Popularnost
9. Novac
10. Zbog želje roditelja

ZAŠTO DECA NAPUŠTAJU SPORT?

Zabrinjavaju podaci [23, 24] da 75% američke dece koja su u ranom uzrastu ušla u sport prestaje da se bavi do svoje 15 godine, 70 % sport napusti do svoje 14 godine, a 50% to učini još ranije – do svoje 12 godine.

Podatke o procentu naše 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 pobeđuje, nedostatak zabave i uživanja, nerealne ambicije roditelja, pojavu drugih interesovanja, nedostatak vremena za druge aktivnosti itd. Nezadovoljavanje glavnih motiva dece i mladih zbog kojih su oni ušli u sport, neumitno dovodi do smanjenja njihove motivacije za daljim bavljenjem, oni postaju nezadovoljni, izbegavaju treninge, takmičenja im postaju veoma stresna i frustrirajuća, osećaju se manje kompetentni i konačno odlaze iz sporta.

U zavisnosti od toga koliko su njihova sportska iskustva bila negativna i obeshrabrujuća, neka deca će potpuno izgubiti interesovanje za svaki sport, dok druga mogu "okušati sreću" u nekom novom sportu ili drugom klubu, nadajući se da će tamo naići 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 što je najvažnije – da li je ono zadovoljno svojim aktuelnim sportskim iskustvom. Na taj način dobićete dovoljno korisnih informacija koje vam mogu pomoći da sprečite neke od najčešćih problema koji iskrsavaju kada roditelji:

- Preterano naglašavaju i vrednuju pobjedu
- Guraju dete u suviše ranu specijalizaciju nekog sporta
- Žive svoje živote i ostvaruju sopstvene snove kroz sport svoje dece.

OSNOVNI RAZLOZI ZA NAPUŠTANJE SPORTA

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ▶ Gubitak interesovanja za sport | ▶ Treba im više vremena za školu |
| ▶ Pojava drugih interesovanja | ▶ Suviše težak program |
| ▶ Nedostatak zabave | ▶ Dosadni i jednolični treninzi |
| ▶ Zahteva mnogo vremena | ▶ Loša organizacija i komunikacija |
| ▶ Treneri su loši pedagozi | ▶ Prenaglašavanje važnosti pobjede |
| ▶ Izostanak uspeha i napredovanja | ▶ Mala minutaža u igri |
| ▶ Trener favorizuje pojedince | ▶ Nemaju podršku roditelja |

Sigurno ste primetili naše nastojanje da uvek istaknemo da je sport idealna sredina za učenje i vaspitanje mladih. Evo podataka koji nedvosmisleno potvrđuju naš stav [5]:

➔ Podaci prezentovani u donjoj tabeli pokazuju da većina naših mladih sportista trenira jedanput dnevno u trajanju oko 2 sata. Nedeljno treniraju u proseku od pet do šest puta i na trening "utroše" od 10-11 sati.

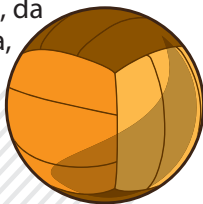
TRENING	DEČACI N=236		DEVOJČICE N=159		
Dnevno puta	1 × 70.2%	2 × 29.8%	1 × 75.9%	2 × 24.1%	χ ² -test (n.s)
	AS	SD	AS	SD	t-test
Dnevno sati	2.33	1.04	2.25	0.87	n.s
Nedeljno puta	6.03	2.75	5.44	2.45	t=2.2; p=.03
Nedeljno sati	11.22	5.97	10.54	5.69	n.s

NAPOMENA: Razlika između dečaka i devojčica u broju treninga nije značajna, ali jeste u ukupnom vremenu koje provode na treningu.

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

Savet: ☰

Budite spremni da na trenere svoje dece ne gledate samo kao učitelje sportske veštine, već i kao na vaspitače. Oni su tu da vaše dete nauče timskom radu i kooperativnosti, da podstaknu njegove radne navike, razviju leaderske veštine, formiraju higijenske navike, nauče ga da dobro organizuje svoje vreme, da se pravilno hrani, da poštuje starije, da poštuje sport sam po sebi, da nauči da deli sa drugima, bude tolerantno na različitosti, bude saosećajno i disciplinovano. I zato, nemojte o njegovoj uspešnosti i kompetentnosti suditi samo preko takmičarskog rezultata, već pre svega po vaspitnim efektima, zadovoljstvu i sportskom entuzijazmu svoga deteta.



Ovo je verovatno najčešće pitanje koje roditelji postavljaju želeći da svoje dete blagovremeno uključe u sport. Odgovor nije nimalo jednostavan niti uniforman. Mišljenja su prilično kontraverzna, kako u pogledu toga da li je rano uključivanje dece u sport više štetno nego korisno, tako i u definisanju uzrasta koji je najoptimalniji da se započne sa trenažnim i takmičarskim procesom.

➔ Odgovori preko 400 mladih sportista [7] pokazuju da najveći procenat naše dece (67.8%) u sport ulazi u periodu od 6-10 godine. Na uzrastu od 11-13 god., 20% dece započne sa redovnim bavljenjem sportom, dok je procenat onih koji to čine na najranijim (od 4-5 godine: 6.9%) i u nešto kasnijim godinama (14-16 god: 5.1%) neznatan.

Kada se razmatra pitanje kada su deca spremna da se uključe u trenažni i takmičarski proces bez straha od povreda i negativnih efekata po njihov dalji fizički i psihosocijalni razvoj, onda se moraju uzeti u obzir zahtevi i karakteristike sportskih programa u koje se ona uključuju s jedne strane, kao i dostignuti nivo njihovog fiziološkog i psihološkog razvoja s druge strane.

Deca mogu učestvovati u takmičarskom sportu na više načina, tj. na više nivoa – počevši od slobodne igre do visoko organizovanih takmičarskih liga. Međutim, danas je sve više sportskih programa usmerenih na ranu identifikaciju talenata, na intenzivan trening i ranu specijalizaciju. Takvi programi često ne odgovaraju nivoima fizičkog i psihološkog razvoja mladih 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 samopoštovanje mladih ljudi.

Kada odlučujete 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 štetne posledice bavljenja sportom.

Da je dete **motivaciono spremno** da se uključi u sport i takmičarski proces, roditelji će prepoznati po naglašenom manifestovanju ponašanja tzv. "socijalne 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 takmičenje, onda se sa bavljenjem sportom može započeti oko 7-8 godine starosti deteta, tj. neposredno pred njegov polazak u školu ili u nižim razredima osnovne škole. Na tom uzrastu deca

vole da se takmiče i odmeravaju u svemu, ne samo sa vršnjacima, već često i sa odraslim osobama (braćom, roditeljima), nastojeći da odmere i potvrde svoje sposobnosti.

Po mišljenju razvojnih psihologa, **kognitivna spremnost** dece za takmičenje odnosi se na njihove sposobnosti da procesiraju (pamte, obrađuju i tumače) značajan broj informacija neophodnih za uspešno izvođenje tehnike i taktike nekog sporta. Decu predškolskog uzrasta karakteriše nizak nivo pažnje koja je ograničena i po obimu i trajanju, slaba koncentracija, mali kapacitet memorije i konkretno mišljenje. Kako napreduju kroz osnovnu školu, postaju sposobnija da se koncentrišu na duži period vremena, povećavaju obim pažnje, kapacitet memorije, brzinu obrade informacija i odlučivanja, mišljenje im postaje fleksibilnije, razvijaju sposobnosti logičkog rezonovanja i apstraktnog mišljenja. Tek na uzratu od 10-12 godina dečije umne sposobnosti dostižu onaj nivo razvijenosti koji im omogućava da zrelo shvate takmičarski proces, da razumeju tuđa gledišta, svoju ulogu i grupnu perspektivu. Istraživanja pokazuju da deca mlađa od 7 godina učestvuju u timskim igrama i sportovima često potpuno nesvesna šta njihovi saigrači i članovi drugog tima rade – jedino su zainteresovana za loptu i same sebe.

Kada deca učestvuju u takmičenjima na veoma ranim uzrastima, a ona nisu usklađena sa njihovim uzrasnim mogućnostima, ili su loše vođena (po modelu sporta odraslih), ili su deca izložena visokom pritisku da pobeđuju i nerealnim očekivanjima, stalnom procenjivanju od strane roditelja, trenera ili vršnjaka – može doći do **negativnih psiholoških posledica** po njihov lični i socijalni razvoj. Takva deca su frustrirana i pod visokim stresom, smanjuje im se samopoštovanje, osećanje lične i sportske kompetentnosti, povećava osećaj bezvrednosti, a sve to dovodi do sagorevanja, gubljenja interesovanja i napuštanja sporta.

Kanadski model za *DugoRočni Sportski Razvoj* – **DRSR** [9] koji promoviše zdrav razvoj dece kroz sport, identifikuje sedam sekvencijalnih faza za trening i takmičenje koje su usklađene sa fizičkim, mentalnim i emocionalnim razvojem dece. Pošto vam mogu biti od velike koristi u donošenju odluke kada i na koji način svoje dete da uključite u sport, navodimo ih u celini:

1. Aktivni start/početak. Deca uzrasta do 6 godina odgovara da ih uključite u relativno nestruktuiranu igru koja u sebi sadrži različite pokrete tela. Rani aktivni start podstiče razvoj moždanih funkcija, koordinacije, socijalnih veština, grubih motornih veština (pokreti celog tela), emocija, liderskih sposobnosti i maštovitosti. Uključivanje u ovako svestrane programe pomaže deci da razviju samopouzdanje, pravilno

telesno držanje, ravnotežu, jake kosti i mišiće, promoviše održavanje optimalne telesne težine, umanjuje stres, unapređuje kvalitet spavanja, sposobnosti kretanja, uči decu da uživaju i budu aktivna.

- 2. Osnove.** Dečaci uzrasta od 6-9, a devojčice od 6-8. godine treba da učestvuju u različitim dobro strukturiranim aktivnostima koje razvijaju bazične veštine/sposobnosti. Međutim, ti programi i aktivnosti trebaju biti fokusirani na zabavu, dok formalno takmičenje treba biti svedeno na minimum.
- 3. Obučavanje za trening.** Kada dečaci (9-12 god) i devojčice (8-11 god) uđu u period naglog rasta (obično od 11-12. god), oni su spremni da započnu sa treningom organizovanim na mnogo formaliniji način. Ali, naglasak i dalje treba da bude na opštim fizičkim veštinama koje su zajedničke brojnim sportskim aktivnostima. Mada je ovaj trening veoma privlačan za akceleratorne¹ "talente", treba znati da preterano treniranje i takmičenje samo u jednom sportu (kao i rano definisanje igračkih pozicija u timskim sportovima) može veoma štetiti kasnijim razvojnim fazama ukoliko se dete bavi sportovima koji zahtevaju kasniju specijalizaciju. Ovakav način intenzivnog treniranja sa ranom specijalizacijom i pozicioniranjem, promoviše samo jednu stranu fizičkog, tehničkog i taktičkog razvoja, a povećava verovatnoću povređivanja i sagorevanja sportista.
- 4. Treniranje za trening.** Ova faza obuhvata uzraste na kojima kod mladih oba pola započinje i završava njihov nagli razvoj. Kod devojčica to je period od 11-15, a kod dečaka od 12-16 godine. U ovoj fazi oni su već usvojili bazične veštine i taktiku specifičnu za njihov sport. Oni igraju na pobedu, žele pružiti svoj maksimum, ali je potrebno da najviše vremena posvete treningu veština i fizičkom razvoju. Ovaj pristup je presudan kako za razvoj vrhunskih takmičara, tako i za dugotrajno bavljenje sportom, pa roditelji uz pomoć nacionalnih organizacija (sportski savezi, stručne ustanove) treba da kontrolišu i osiguraju da sportski program njihove dece ima pravilan odnos treninga i takmičenja.
- 5. Treniranje za takmičenje.** U zavisnosti od vrste sporta, varira i uzrast u kome bavljenje sportom postaje "ozbiljno". Za devojke je to period od 15-21, a za mladiće od 16-23. godine. Mladi mogu izabrati ili da se specijaliziraju u jednom sportu i upuste u takmičarske vode, ili da nastave sa bavljenjem na rekreativnom nivou i na taj način uđu u fazu 7 – aktivni za život. Izbor takmičarskog bavljenja sportom podrazumeva visok obim i intenzitet treninga tokom cele godine.

¹ Deca čiji je biološki razvoj ubrzan, pa su biološki starija bar 1 godinu od svog kalendarskog uzrasta.

- 6. Treniranje za pobjedu.** Talentovani elitni sportisti na uzrastima od 19+ (za muškarce) i 18+ (za žene) ulaze u fazu u kojoj su podvrgnuti najintenzivnijem treningu podesnom za sportiste međunarodnog nivoa. U ovoj fazi sportisti međunarodnog nivoa (sa ili bez invaliditeta) iziskuju trenažne metode svetske klase, opremu i objekte koji odgovaraju standardima i zahtevima njihovog sporta.
- 7. Aktivni za život.** U suštini, mladi sportisti u ovu fazu mogu ući na bilo kom uzrastu. Prema modelu dugoročnog sportskog razvoja, ako su deca na pravi način uvedena u sport kroz aktivni start, osnove i programe za učenje treniranja, onda će imati neophodne motorne veštine i samopouzdanje (fizičku pismenost) da ostanu aktivni kroz ceo život u bilo kom sportu. Oni mogu odlučiti da nastave sa rekreativnim bavljenjem svojim sportom, ili da u njemu ostanu kao treneri ili sudije. Oni se, takođe, mogu okušati u novim sportskim aktivnostima: npr. bivši strelci ili košarkaši mogu postati orijentirci, igrati tenis, voziti bicikl, rolere itd.



Mada izbor sporta "po meri deteta" nije u potpunosti pod kontrolom roditelja, vi možete mnogo doprineti da njegovo "traganje" za sportom koji najviše odgovara potrebama, interesovanjima, karakteristikama ličnosti, motoričkim sposobnostima i telesnom tipu vašeg deteta, ne rezultira negativnim iskustvima, gubljenjem interesovanja i početnog entuzijazma, već da predstavlja prijatan izazov koji će rezultirati uspešnim ishodom.

Neki roditelji se obraćaju sportskim stručnjacima želeći da im oni reše problem izbora najpodesnijeg sporta. Mišljenja smo da za decu uzrasta od 5-10 godina to nije neophodno. Jer, vi roditelji najbolje poznajete svoje dete. Ako pažljivo **posmatrate** njegovo ponašanje u različitim kontesktima (da li više voli da se igra samo ili u društvu, da li ga privlače različite igre sa loptom ili one u kojima direktno odmerava svoje sposobnosti sa drugom decom, da li uživa u igrama koje zahtevaju preciznost, strpljenje i istrajnost, ili onim koje zahtevaju brzo reagovanje, odlučivanje i akciju) i ako **slušate** šta vam ono govori, vi ćete sigurno znati da li je dete više predisponirano za individualne ili kolektivne sportove, za sportove visoke preciznosti i fine koordinacije ili one sa puno akcije i duela.

Takođe, imajte u vidu njegovu telesnu konstituciju, fizičke, motoričke i kognitivne sposobnosti i/ili ograničenja, i što je najvažnije – *pitajte ga koji sport mu se sviđa*. **Ne donosite odluke umesto njega niti samo na osnovu neke njegove pojedinačne sposobnosti.** Npr. nemojte od deteta tražiti da igra šah samo zato što je pokazalo da brzo uči i napreduje u toj igri, pa ste zaključili da ima visok mentalni potencijal. Da bi vas zadovoljilo ono će krenuti u školu šaha, ali će koristiti svaku pogodnu priliku da sa drugarima zaigra fudbal, jer voli društvo i akciju, njegovoj prirodi ne odgovaraju bes-krajno duga sedenja i analize šahovskih partija.

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

- Uključite dete u sport koji njemu najviše odgovara, najviše mu se sviđa i za koji pokazuje interesovanje, a ne u onaj koji se vama sviđa, koji je trenutno popularan, ili koji "donosi puno novca".
- Pitajte dete kojim sportom želi da se bavi i pružite mu priliku da isproba različite sportove, naročito dok je još malo.
- Sugerirajte mu sportove u kojima može biti uspešno, koji odgovaraju njegovim sposobnostima i "psihološkom sklopu".

- Nemojte dete uključivati u sport da bi ono realizovalo neke vaše ciljeve i planove. **Dopustite da se bavi sportom kojim želi** i na način koji najviše izlazi u susret njegovim potrebama. Zapamtite, ne bave se sva deca sportom radi pobeđivanja. Ima i onih koji se sportom bave primarno radi druženja, igre i zabave; drugima je važno da stalno uče nove veštine i usavršavaju postojeće, dok ima i one dece koja ulaze u sport samo da bi zadovoljila svoje roditelje.
- **Ne paničite ako vaše dete za kratko vreme promeni više sportova**, sportskih škola ili klubova. Naprotiv, u tome treba da ga ohrabrite, jer je to dobar način da pronađe onaj sportski program, klub, trenera i/ili društvo koje mu najviše odgovara.
- Dozvolite deci da napuste sport ili klub u kome nisu “pronašla sebe”, u kome se osećaju zapostavljenim, manje vrednim i neostvarenim, koji nije zadovoljio njihova očekivanja, ili gde nemaju dobru komunikaciju sa trenerom ili saigračima. **Ako je dete zaista nesrećno, onda je bolje da napusti sport i oprobaj se u nekoj drugoj aktivnosti**, a ne da uporno insistirate na njegovom ostanku verujući da ga tako “učite” da bude istrajan i nepokolebljiv.
- Kada birate klub ili sportsku školu, imajte na umu da deci mlađoj od 12 godina mnogo više odgovaraju programi koji minimiziraju takmičenje i **ne prenaplaćavaju pobeđivanje**, već akcenat stavljaju na razvoj motornih veština i učenje kroz raznovrsni trening, igru i druženje.
- **Deca ne treba da se specijaliziraju suviše rano ni u kom sportu.** Zabluda je da bez rane specijalizacije ni u jednom sportu nema vrhunskih rezultata. Postoje sportovi u kojima deca počinju sa ranim bavljenjem, ali ne i ranom specijalizacijom (npr. plivanje, hokej na ledu), sportovi u koje se većina dece uključuje na uzrastima od 7/8 – 10 godine, a koji zahtevaju kasniju specijalizaciju (fudbal, košarka, odbojka, vaterpolo, bejzbol). Međutim, jedan manji broj sportova zahteva i rano uključivanje i ranu specijalizaciju (gimnastika, skokovi u vodu, umetničko klizanje). Deca koja se bave ovim sportovima treba da nauče složene veštine pre telesne zrelosti, zato što je veoma teško da se te veštine dovedu do savršenstva ukoliko se na tome radi posle puberteta.
- Vaše dete **zaslužuje školovane trenere** koji će trenažne i takmičarske aktivnosti uskladiti sa nivoom sposobnosti dece učesnika, koji umeju da kreiraju pozitivnu atmosferu za učenje, koji su dobri pedagozi, koji će ih vaspitavati, učiti fer pletu, poštovanju drugih, toleranciji i timskom radu.

- Pre nego što dete upišete u neki sportski program ili školu, **proverite stručne kvalifikacije trenera, saznajte koji su njegovi ciljevi i prioriteti** u radu sa decom, šta od vas očekuje i kako ćete međusobno komunicirati.
- Proverite da li se sportski program ili škola izvodi u prostorima (objektima, terenima) koji zadovoljavaju propisane uslove u pogledu potrebne opreme i rekvizita, bezbednosti dece, medicinskog nadzora, pomoćnog osoblja itd.
- Pošto imate važnu ulogu i odgovorni ste za stvaranje bezbednog sportskog okruženja za vaše dete, potrebno je da tražite od kluba da vam pokaže **Polisu o zaštiti dece u sportu**, a ukoliko je nema da inicirate njeno donošenje i usvajanje.
- Dobri sportski programi za decu su **fer i pravični**. Oni ne dozvoljavaju trenerima favorizovanje ili forsiranje pojedinih “nadarenih” sportista na račun drugih “manje talentovanih”. Proverite da li sportska škola ili klub vašeg deteta ima i da li se pridržava pravila **“podjednagog igračkog vremena”** za sportiste mlađe od 12 godina. Jer deca najbrže uče i najviše se zabavljaju kada su aktivna, kada se svi takmiče, a ne samo oni najbolji, dok ostali sede na klupi za rezerve.
- I ponovo naglašavamo, budite spremni da **otvoreno i iskreno komunicirate sa svojim detetom**. Slušajte šta vam ono govori, pitajte ga kako se oseća, dozvolite da vam kaže šta mu smeta, ima li nekih problema i da li je zadovoljno. Verujte instinktu svog deteta. Postarajte se da vaša deca znaju da ih volite bez obzira da li su pobedili ili izgubili, da li su talentovani ili samo prosečni sportisti. U njihovim životima budite osoba kojoj se uvek mogu obratiti za podršku.
- Proverite da li se sportski program **organizuje i vodi po modelu sporta mladih** ili po modelu odraslih; da li je on tako koncipiran da naglašava vaspitne i socijalne aspekte sporta, ili mu je takmičarski rezultat u prvom planu. Takođe, raspitajte se da li sportski program, škola ili klub sadrži **prateće aktivnosti za roditelje i decu**. To su sastanci na početku i kraju sezone na kojima se rezimira učinjeno i prave planovi za novu sezonu, to su socijalne aktivnosti namenjene sportistima – proslave rođendana, klupske žurke, razgovori sa poznatim sportistima itd.

➔ Podaci dobijeni ispitivanjem mladih sportista 2005. godine [3] pokazuju da se: Preko polovine mladih sportista (53.4%) “oprobalo” u najmanje dva različita sporta dok se nisu opredelili za onaj koji najviše odgovara njihovoj prirodi, potrebama, motivima i očekivanjima.

TEST 1: Koliko ste uključeni u sportski život svoje dece?

Uključenost roditelja u sportsku karijeru dece može se predstaviti na skali koja se prostire od nedovoljne uključenosti ili potpune neuključenosti, preko umerene ili optimalne, do preterane uključenosti [16]. Ova skala, praćena opisom tipičnog ponašanja roditelja koji se nalaze na njenim krajevima, može poslužiti kao pogodno sredstvo da procenite stepen sopstvene uključenosti u sportski život svoje dece i izbegnete ponašanja, postupke i uverenja koja neminovno vode do profila "problematičnog roditelja".

- Nezainteresovani - Neinformisani roditelji	- Pozitivni - Realistični - Podržavajući roditelji	- Razdražljivi - Fanatični roditelji - Treneri sa linije
NEDOVOLJNA UKLJUČENOST	OPTIMALNA UKLJUČENOST	PRETERANA UKLJUČENOST

TEST 2: Spadate li u kategoriju tzv "problematičnih" roditelja?

Imajući u vidu intenzitet i način uključenosti roditelja u sportski život njihove dece, kao i probleme koje svojim ponašanjem stvaraju deci i trenerima, sportski psiholozi [22] i treneri [16] su identifikovali nekoliko tipova problematičnih roditelja. Evo onih koji se najčešće sreću:

NEZAINTERESOVANI RODITELJI – Oni su potpuno odsutni iz sportskog života deteta i aktivnosti njegovog tima. Ne dolaze na roditeljske 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 želje, strpljenja ili vremena. Velike su šanse da sportska iskustva dece na taj način "gurnute" u sport budu neprijatna i stresna, a dobrobiti bavljenja sportom svedene na minimum.

NEINFORMISANI RODITELJI – Takođe spadaju u kategoriju nedovoljno uključenih roditelja. Oni svoju decu uključuju u sport, plaćaju im članarinu i nabavljaju opremu. Međutim, tu se njihova uloga završava, jer se prestaju interesovati za dalji sportski život deteta, ne dolaze na utakmice, ne posećuju treninge, ne traže informacije od trenera, ne razgovaraju sa detetom o njegovim sportskim iskustvima. Razlog ovakvog ponašanja nije u stvarnoj nezainteresovanosti, već pre u nerazumevanju sopstvene uloge

– u neinformisanosti kako da podržavaju dete, a da pri tome ne uđu u zonu pritiska, stresa i nereálnih ambicija i na taj način "upropaste" njegovu sportsku karijeru. Iz straha da svojim uključivanjem ne umanje uživanje dece u sportu, takvi roditelji jednostavno odluče da se ne uključuju.

RAZDRAŽLJIVI RODITELJI – U početku razdražljivi roditelji ne pokazuju pravo lice. Oni prijavu trenerima, jer im pružaju podršku, ne mešaju se u trenažni proces, dolaze na treninge i takmičenja. Međutim, njihova glavna mana je što se vrlo lako uzbude, "uhvate za srce", izgube kontrolu i poneseni igrom i željom za golovima ili poenima počinju galamiti, ohrabrivati ili instruisati igrače, sudije i/ili trenere. U stanju emocionalnog uzbuđenja oni gube kontrolu i počinju da viču i omalovažavaju, vređaju i zlostavljaju sve redom – od sudija do igrača. Nakon takmičenja oni se često osećaju umornim isto koliko i njihova deca, jer su emotivno proživljavali svaki trenutak utakmice, verujući da na taj način daju svoj doprinos njenom uspešnom ishodu.

➡ Jedna od varijanti razdražljivih roditelja su oni koji preterano štite svoju decu i suviše brinu za njihovo zdravlje. Takvi roditelji istrče na teren svaki put kad njihovo dete primi udarac ili zadobije modricu. Obično preuveličavaju opasnosti za zdravlje deteta (uglavnom majke), zabrinuti su npr. da li je voda dovoljno topla, temperatura u sali adekvatna itd. Razdražljivi roditelji ne shvataju da nekontrolisanim i neprimerenim ponašanjem zbunjuju svoju decu i pružaju loš primer. Oni zaboravljaju da dela govore više od reči i da je njihova primarna dužnost da budu promoteri sportsmenšipa, dobrog sportskog karaktera i fer pleja. Deca razdražljivih roditelja često pokušavaju da ih odvrte od dolaska na njihove treninge i takmičenja. Da ne bi i dalje "sramotili" svoju decu, potrebno je da dobro "prostudiraju" i slede kodeks ponašanja roditelja u sportu.

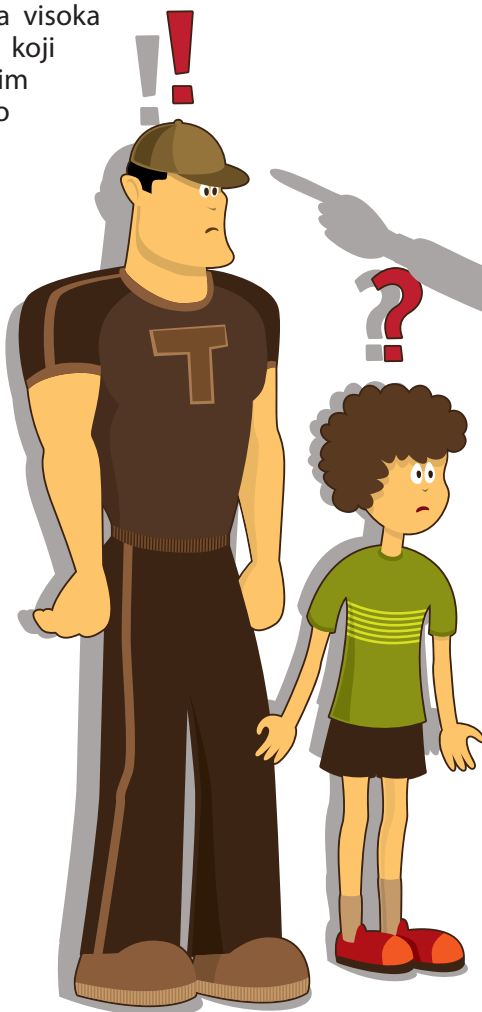
FANATIČNI RODITELJI – Bez obzira što ih ima različitih vrsta i podvrsta, svim fanatičnim roditeljima zajednička je ista želja – da njihovo dete bude sportski heroj ili heroína - drugi Saša Đorđević, Igor Milanović, Novak Đoković, Jasna Šekarić, Ana Ivanović, Jelena Janković, Amela Terzić, Vlade Divac, Milorad Čavić, braća Grbići, Adem Ljajić. Neki od njih su imali vrlo uspešnu sopstvenu sportsku karijeru, drugi neuspešnu, a neki se nikada nisu bavili sportom.

➡ Suviše kritični roditelji, oni koji se mešaju u trenažni proces, tzv. "treneri sa linije" ili "Zašto moje dete tako malo ili uopšte ne igra?" - predstavljaju neke od varijacija fanatičnih roditelja. Iako mogu izgledati trenutno ushićeni dobrim izvođenjem i nekom akcijom svoga deteta, fanatični, tj. suviše kritični 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 životom deteta, odnosno počinju živeti svoj život kroz njegov sport**. Zato uspeh ili neuspeh deteta doživljavaju kao lični uspeh ili neuspeh, *počinju se osećati onoliko vrednim koliko je njihovo dete uspešno u sportu*.

Fanatični roditelji nose veliki rizik za dugotrajan razvoj mladih sportista. Oni vrše veliki pritisak na decu, njihove ambicije vezane za sportsku karijeru deteta su nerealne, očekivanja visoka i opterećujuća. Intenzivan pritisak koji njihova deca trpe vidi se na njihovim licima i u izvođenju. Ona češće nego druga deca posežu za nesportskim metodama samo da bi pobedila, agresivna su, sklona da povređuju druge sportiste, prepiru se sa sudijama, krše pravila igre, provociraju protivnike, ne poštuju pravila fer pleja, pokazuju manje zalaganja i uživanja tokom trenažnih sesija i daleko su sklonija da napuste sport nego deca pozitivnih i podržavajućih roditelja.

Deca fanatičnih roditelja znaju da će njihovo slabo izvođenje ili poraz rezultirati dugotrajnim kritikama, pridikama, savetima, kaznama, odmazdama, uskraćivanjem ljubavi i pažnje, a ponekad i fizičkim kažnjavanjem. Zato mnoga od njih imaju problema sa spavanjem i jelom pre takmičenja, a neposredno pred nastup postaju suviše napeta, uznemirena, nesigurna i uplašena mogućim neuspehom. Fanatični roditelji se obično mešaju u posao trenera, kritikuju ih,



ili im daju savete kako da vode utakmice (i ako to oni ne traže), sede blizu terena i uzvikuju sugestije igračima kao da treneri nisu tu. Oni često dolaze u konflikt sa trenerima, jer su nezadovoljni "minutažom" svoga deteta, njegovom pozicijom u igri ili pažnjom koju mu trener poklanja. Takvi roditelji prenaglašavaju rezultat i pobjedu koja je za njih jedino merilo uspešnosti, kako njihovog deteta, tako i njegovog trenera. Oni zaboravljaju da deca nisu "minijturni odrasli" i da se ne bave sportom zbog zadovoljstva i želje roditelja, već sopstvenih potreba za igrom, zabavom, uživanjem i druženjem. Visoki ciljevi fanatičnih roditelja, nerealne ambicije i zahtevi za pobjedom po svaku cenu, za decu predstavljaju veliki teret. Ona su pod stalnim pritiskom, stresom i strahom, što neminovno rezultira sagorevanjem i napuštanjem sporta.



Fanatični roditelji se često na takmičenjima ponašaju neprimereno, glasno kritikuju, dobacuju, osuđuju, vređaju i okrivljuju ukoliko takmičenje, a posebno izvođenje dece, ne zadovoljava njihova očekivanja. Oni sami često osećaju pritisak da njihova deca treba da budu uspešna, najbolja i uvek pobednici. Ako nije tako, ugrožen je njihov ego i ponos, osećaj lične kompetentnosti.

Roditelji koji su i sami bili uspešni sportisti često imaju veća očekivanja da će i njihova deca, takođe, biti uspešna. Međutim, oni mogu biti i mnogo realističniji i objektivniji u vezi sposobnosti svoje dece da uspeju u vrhunskom sportu. Mnogi roditelji koji su bivši sportisti žele da njihova deca idu njihovim stopama. Događa se da su i oni pod pritiskom trenera ili drugih koji očekuju da njihova deca budu podjednako uspešna kao što su oni bili.

Verujemo da vi ne pripadate ni jednom gore opisanom tipu problematičnih roditelja, ili bar da ćete se dovoljno informisati da pravilno shvatite svoju ulogu i očekivanja koja se za nju vezuju i na taj način budete u zoni “optimalne uključenosti” u sportski život svog deteta.

I ne zaboravite, vaša primarna uloga je da obezbedite emocionalnu, finansijsku (plaćanje članarine, troškovi nabavke opreme, putovanja itd) i provizornu podršku (uslovi života, hrana, odeća, prevoz na treninge i takmičenja). Emocionalna podrška uključuje vašu pomoć detetu da izađe 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, saigrače, sudije, trenere i ostale učesnike u sportu. Naravno, čuvajte se prekomerne emocionalne uključenosti u sport svoga deteta, jer postoji opasnost da na svoju decu počnete gledati samo kao na “sportiste”, a ne “osobe” koja zaslužuju vašu bezuslovnu ljubav i podršku.

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



8

RODITELJI KAO MODELI ZA IDENTIFIKACIJU - UZORI DOBROG SPORTSKOG PONAŠANJA

Pozitivni i podržavajući roditelji, kao i oni koji respektuju sport kao vaspitni medij, vrlo dobro znaju da su oni i treneri za mlade sportiste osnovni izvori za učenje i modelovanje njihovog ponašanja, kako na terenu, tako i u drugim životnim kontekstima. Psiholozi su dokazali da deca i mladi najlakše uče opservacijom ponašanja modela, a ulogu modela za decu sportiste imaju njihovi roditelji i treneri, zatim sportski idoli ili zvezde, ali i njihovi vršnjaci (saigrači, drugovi i drugarice iz škole, okruženja, itd).

Mehanizam učenja ili modelovanja ponašanja bazira se na osnovnoj postavci da je svako ponašanje determinisano svojim posledicama. To znači, ako neko ponašanje u sportu (bez obzira da li ono spada u kategoriju sportskog i fer plej ponašanja ili pak neprimerenog, agresivnog ili nasilnog) prati pohvala i nagrada (roditelja, trenera, saigrača), ono će se učvrstiti, ustaliti i postati uobičajeno. Međutim, ako je neko ponašanje praćeno nezadovoljstvom, kritikom ili kaznom, verovatnoća njegovog ponovnog javljanja biće umanjena. Navedeno potvrđuju i rezultati naših istraživanja [2, 6].

➔ Na pitanje: **Da li su vas treneri i/ili roditelji podsticali da povredite, naljutite i isprovocirate protivnika kako bi pobedili?**, 14.5% “starijih” sportista (prosečna starost 17.8 god) i 8.0% mlađih sportsita (prosečna starost 13 god) odgovorilo je potvrdno. Analize psihološkog profila ovih sportista koje roditelji podstiču na agresivno i nesportsko ponašanje, otkrivaju da oni u poređenju sa sportistima čiji roditelji ne modeluju, ne podstiču i ne nagrađuju nesportska ponašanja - i sami manifestuju značajno više nesportskog ponašanja, generalne agresivnosti, fizičke agresivnosti, ispoljavaju emocije ljutnje, besa i neprijateljstva, a sve to je praćeno smanjenjem generalnog samopoštovanja, osećajem manje vrednosti, opšte i sportske kompetentnosti.

Saveti: ≡

- Zapamtite, **deca najbolje uče iz primera**. Zato nastojte da budete pozitivan model i da svojim postupcima promovirate dobro sportsko ponašanje, da vrednujete i nagrađujete zalaganje, trud i sportsmenšip deteta, a ne samo njegove pobeđe na takmičenjima.
- Ukazujte deci na **važnost timskog rada**, kako ne bi podlegla uticaju medija koji neprestano veličaju pojedine sportske super zvezde. Imajte

➔ Oko 96.6% mlađih 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.

na umu tvrdnju legendarnog košarkaškog trenera Džona Vudena koji kaže: "Glavni sastojak zvezde je ostatak tima".

- Deca koja imaju **fizički aktivne roditelje**, sklonija su da se uključe u sport nego deca čiji roditelji nisu fizički aktivni [1]. Zato se igrajte sa decom, upoznajte ih sa različitim sportovima i pomozite im da u predškolskom i ranom osnovno školskom uzrastu razviju bazične motoričke veštine (trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje, udaranje) koje su važne za kasniji sportski razvoj [18].
- **Sportskim ponašanjem** na treninzima i takmičenjima, prihvatanjem stava da su roditelji tu da navijaju, a treneri da treniraju, učenjem svog deteta da igra po pravilima, da poštuje trenere, sudije i protivnike, aplaudiranjem svakom dobrom izvođenju, a ne samo akcijama svoga deteta, pokazivanjem respekta prema trenerima, sudijama, roditeljima drugih sportista i ostalim sportskim zvaničnicima, kontrolom sopstvenog temperamenta i generalnim pridržavanjem kodeksa ponašanja roditelja u sportu – vi ćete svoju ulogu modela dobrog sportskog ponašanja i pozitivnog roditelja odigrati na najbolji način.
- Roditelji treba da **puste trenere da vode utakmicu**, da ne podrivaju ugled sudija, da ne omalovažavaju i verbalno zlostavljaju saigrače ili protivnike svoga deteta. Podrivanje autoriteta trenera i sudija pred decom nije samo primer lošeg ponašanja, već je to za decu vrlo ometajuće i zbunjujuće.
- Zapamtite, podaci govore da malo dece poseduje talenat da postanu vrhunski sportisti. Zato **budite realni u svojim očekivanjima**, podržavajte njegovo bavljenje sportom radi njegove zabave, uživanja, pravilnog rasta i razvoja, vaspitanja i pripreme za život. Među milionima dece koja svake godine uđu u sport, samo nekoliko ostvari status sportske zvezde, zaradi veliki novac i izgradi karijeru kao profesionalni sportista. Od vas zavisi da li će vaše dete iz sporta poneti osećanje lične vrednosti i samopouzdanja, da li će razviti liderske sposobnosti, komunikacijske veštine, spremnost na saradnju i timski rad, saosećajnost, odgovornost, istrajnost, poštovanje drugih, pravičnost, toleranciju i umeće da se nosi sa trijumfima i porazima u svakodnevnom životu.



➔ Koliko je važno da svojim ponašanjem i delima (a ne samo rečima) roditelji budu pozitivni modeli mladim ljudima, pokazuju podaci našeg istraživanja [6]. Od ukupno 271 anketiranih roditelja čija se deca bave sportom, njih 75.5% su se i sami ranije takmičarski ili rekreativno bavili sportom. Isto tako, značajan procenat sportskih roditelja (41.5%) se i dalje, uglavnom rekreativno bavi sportom, demonstrirajući na taj način koliko je sport bitan aspekt njihovog života, koliko ga cene i poštuju sve ono što im pruža.

Dobra komunikacija između roditelja i trenera, kao i na relaciji trener-sportista i roditelj-sportista je ključ za kreiranje pozitivne, podržavajuće i motivišuće klime za učenje i napredovanje u sportu. Mada su odnosi između trenera i roditelja neizbežni, oni su često opterećeni obostranim predrasudama i nerazumevanjem, uzajamnim optužbama, negativnim emocijama i krutim stavovima. Stav većine naših trenera najbolje odražava njihov uobičajeni 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 ćete znati osnovne stvari o sportskom programu koji on vodi, kako ćete znati da li su njegovi ciljevi i trenerska filozofija usklađeni sa vašim viđenjem uloge dečijeg i omladinskog sporta, kako ćete znati šta on od vas očekuje, koje su vaše uloge i odgovornosti, kako ćete biti informisani o drugim važnim aspektima sporta svoga deteta (raspored treninga i takmičenja, priprema, potrebna oprema, mere sigurnosti, lekarski nadzor, itd).

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

1. Veliki broj (uglavnom nedovoljno edukovanih) trenera smatra da su roditelji **više štetni nego korisni** i da ih je najbolje isključiti iz sportske arene. Oni roditeljima zameraju što se mešaju u trenažni proces, što vrše veliki pritisak kako na decu, tako i na trenere, smatraju da se nedolično ponašaju na takmičenjima, da ne razumeju koje su njihove dužnosti i odgovornosti.
2. Postoje i oni treneri koji roditeljsku uključenost smatraju neizbežnom, pa se njihovo prisustvo mora tolerisati, ali ne i ohrabrivati. Roditelji su "**nužno zlo**", njihova zaduženja i aktivnosti treba maksimalno ograničiti i ne dozvoliti im da oni vode glavnu reč, da se mešaju u politiku kluba i trenerski posao.
3. Na sreću, postoje i treneri koji smatraju da su roditelji **dobrodošli** i ohrabruju njihovu uključenost. Oni shvataju značaj roditeljske uloge, doživljavaju ih kao ključne saradnike u izgradnji "pobedničkog 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 veštine slušanja i saopštavanja i da otvorene linije komunikacije mogu sprečiti mnoge probleme, konflikte i nesporazume koji najčešće izbijaju usled razlika u mišljenju u vezi sportskih sposobnosti deteta.

Saveti: ☞

- Kao roditelji **imate pravo da znate** šta se dešava sa vašim detetom u sportu.
- Tražite od trenera da pre početka sezone organizuje **roditeljski sastanak** na kome će vam saopštiti sve važne informacije o sebi, svojoj stručnosti, trenerskoj filozofiji, ciljevima i zadacima sportskog programa, definisati način komunikacije sa vama (mesto, vreme), saopštiti šta od vas očekuje (uloge i odgovornosti), upoznati sa pravilima ponašanja na treninzima i takmičenjima, pravilima sporta – na kome ćete moći da postavljate pitanja i dobijete stručne odgovore.
- **Poštujte i uvažavajte trenere** svoga deteta, trudite se da sa njima nikada ne razgovarate za vreme treninga ili takmičenja i nikada u prisustvu deteta, već u vreme i na mestu kako je dogovoreno na roditeljskom sastanku, ili u vašem prethodnom kontaktu.



Roditeljstvo nije lak posao, ali jeste veliko zadovoljstvo i izazov. Ako želite da vaše dete zaista uživa u sportu, da se raduje, oseća kao pobednik, razvije samopoštovanje i pravilne stavove prema sportu, potrebno je da svoju roditeljsku ulogu odigrate na pravi način. Svetski priznat stručnjak, bivši sportista, uspešan trener i sportski psiholog Rik Volf [25] kaže da je u današnje vreme teško znati kako deci prići na najbolji način, kako ih voditi, trenirati, motivisati i raditi sa njima. Od niza saveta i preporuka i pravila kako da se ponašaju u situacijama u kojima će se kao roditelji dece sportista najčešće naći, izdajamo samo neka:

PRAVILO 1: Ne sedite skrštenih ruku, uključite se!

Preuzmite odgovornost i pokažite interesovanje za sport kojim se vaše dete bavi. Takmičenje je suštinska odlika sporta. Takmičenje samo po sebi ne mora da bude loše. Ukoliko je usklađeno sa sposobnostima deteta, ukoliko mu je primarni cilj učenje i zabava, ukoliko nije prenaplašena važnost pobeđivanja, a uspeh nije izjednačen samo sa pobedom, već je uspeh svaki napredak, trud i zalaganje, onda će takmičarsko iskustvo vašeg deteta biti pozitivno. Vaši zdravi pogledi na takmičenje učiniće da ono za dete bude izazov i vredno iskustvo koje će mu pomoći da se bolje pripremi za život. Takmičarski rezultat za dete od 6 ili 7 godina nije bitan. Ako vas pita "Da li smo pobedili?" - odgovorite mu da je za vas jedino važno kako se ono provelo i pohvalite njegov nastup. Kako bude starije, pobeđivanje će za njega postajati sve važnije. Posmatrajte kako se vaše dete ponaša na treningu i takmičenju, uključite se u aktivnosti njegovog tima, prihvatite svoju ulogu aktivnog i odgovornog roditelja.

PRAVILO 2: Vodite računa o sopstvenom ponašanju

Za mnoge roditelje ovo nije lak zadatak. Kada je vašem detetu teško, kada izgubi dobijenu utakmicu ili igra ispod svojih očekivanja, 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 pobeđivanja na takmičenju, već o činjenici da ste vi za svoje dete glavni model za identifikaciju. Pošto deca oponašaju svoje roditelje, trudite se da ne reagujete agresivno, nesportski i neprimereno, jer se takvo ponašanje može ispoljiti i kod vašeg deteta.

PRAVILO 3: Uvek budite pozitivni i oprezni u svojim komentarima

Roditelji gube iz vida da deca imaju svoje razloge za bavljenje sportom i da ga vide drugačije od odraslih. Za decu su pobeđivanje i porazi apstraktni pojmovi. Ona nisu genetski programirana da razumeju šta pobeđivanje i poraz znače. Ali, ona vrlo brzo shvate da njihova pobeđivanja na takmičenju mamu i tatu čini srećnim, dok poraz dovodi do komentara kao: "Ako želiš da pobediš, moraš više i napornije da treniraš." Ukoliko želite da sportsko iskustvo vaše dece bude pozitivno, nastojte da nagradite trud i zalaganje svog deteta i njegovih saigrača, da budete oprezni u povratnoj informaciji (fidbeku) koji mu pružate – da ona uvek bude pozitivno formulisana i ohrabrujuća. Ne zaboravite da vas deca konstantno posmatraju i uče od vas. Na isti način kako oponašaju vaš način govora, oni takođe uče kako da reaguju tokom sportskog takmičenja. Ukoliko lupate nogama, vičete ili psujete kada stvari na terenu krenu loše, i deca će isto raditi. Ako vičete na sudije, nervirate se i ispoljavate bes, deca će vas takođe imitirati.

PRAVILO 4: Deca uče kako da se ponašaju od svojih roditelja

Većina roditelja čim počne utakmica nervozno pale cigarete, a između odbijanja dimova viču iz sveg glasa kako bi ohrabрили svoje dete ili njegove saigrače. Kad vas deca vide kako burno reagujete, psujete, durite se, vičete – razmislite šta tog trenutka prolazi kroz njihovu glavu. Šta će se desiti kada oni počnu sumnjati da svojim nastupom na terenu nisu zadovoljili tatu ili mamu? Ponekad, osećajući da ne zadovoljavaju vaša očekivanja, deca će ili odustati i reći da ne žele više da se bave sportom, reći vam da su bolesna ili povređena, ili da bi volela da se bave nečim drugim.

PRAVILO 5: Moćna 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. Vaše ponašanje zavisi od toga šta želite da vaše dete dobije od sporta. Ukoliko želite da ono samo pobeđuje, onda ćete mu reći: "Posle svake pobeđivanja vodim te na picu, sok ili sladoled". Na taj način dete će brzo shvatiti da pobeđivanje znači hranu i čašćenje, a poraz - otići kući gladan. Međutim, ako želite da vaše dete shvati da su u sportu, kao i u životu pobeđivanje i porazi nešto sa čim će se stalno suočavati, nositi i postupati na racionalan način – onda je potrebno da mu pružite pravu podršku, da nagrađujete njegov trud i zalaganje, bez obzira da li je pobedilo ili izgubilo, a ne da nagrađujete samo pobeđivanje.

Ne zaboravite da iako nagrađujete njegov trud, zalaganje i napredak, a ne samo pobeđivanje - dete će i dalje biti razočarano kada izgubi. Čak i na onim dečjim takmičenjima gde se ne vodi zvanična evidencija o postignutim rezultatima, deca ih začuđujuće dugo pamte. Ali, naglasak nije na tome da li deca pobeđuju ili gube, već kako ona i vi sa time izlazite na kraj.

PRAVILO 6: To je život vašeg deteta, a ne vaš!

Zvuči prosto, ali se lako previdi. Vaše detinjstvo je završeno i ne pokušavajte da ga ponovo proživljavate kroz svoju decu. To nije samo potencijalno ugrožavajuće za vaše dete, već je takođe i veoma sebično. Čak i kada se prepustite pravom dečjem oduševljenju i uzbuđenju, ne smete zaboraviti da ste vi zrela odrasla osoba i roditelj. Vaša je dužnost da znate kada suviše pritiskate, kada se mnogo razmećete i hvališete ili postupate kao razmaženo dete, a ne kao zrela osoba.

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

PRAVILO 7: Da bi vam bilo zabavno, na tome morate raditi.

Ovo pravilo može zvučati kontradiktorno, ali što više o njemu razmišljate shvatićete koliko je ono, ustvari, istinito. Setite se da je dečije opažanje sporta potpuno drugačije od vašeg. Brojna psihološka istraživanja su pokazala da proces igre za decu uopšte nije igra. To je pre težak zadatak učenja i usavršavanja veština kao što su šutiranje, hvatanje i dodavanje lopte, trčanje do cilja, vraćanja lopte preko mreže, serviranje, itd. Zbog toga je za dete, ono što mi često nazivamo "igranje lopte" zaista težak rad. Što dete bolje savlada i usavrši neku veštinu, ono će više uživati u osećaju lične kompetentnosti. A sa osećanjem sopstvene kompetentnosti dolazi i samopoštovanje.

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

Saveti:

- **U periodu od 6-9 godine nema potrebe voditi evidenciju o rezultatima** koje je dete postiglo na takmičenju. Tek sa 9 godina deca počinju da razumeju značenje takmičenja i rezultati postaju značajniji deo igre nego što su do tada bili. Ukoliko trener vašeg deteta insistira na poredama, predlažemo vam da sa njim porazgovarate i upozorite ga da sa takvim stavom dete neće izvući najbolje iz sebe. Ukoliko trener ne promeni svoje ponašanje, već nastavi sa pritiskom na dete, roditelji treba da razmisle o promeni trenera ili kluba.
- **Dozvolite deci da izaberu svoje trenere i svoja pravila igre.** U mnogim timskim sportovima, pravila za decu mlađu od 12 godina su pojednostavljena, manje formalna i stroga, jer se tako sprečava ugrožavanje dečije igre, a podstiče brže učenje, kreativnost, zanimljivost i zabava.



- U svim sportskim kontekstima **ponašajte se sportski i poštujuete pravila fer pleja**. Takođe, budite osetljivi i reagujte na nesportska, neprirodna i zlostavljajuća ponašanja trenera prema sportistima, sudijama ili drugim roditeljima. Vaše dete može biti izloženo različitim vidovima suptilnog emocionalnog zlostavljanja. Budite svesni takvih mogućnosti, razgovarajte sa detetom, pitajte ga da li je zadovoljno svojim trenerom, saigračima i celokupnom atmosferom u timu. Samo na taj način možete blagovremeno otkriti postojanje potencijalno ugrožavajućih situacija po dete i preduzeti potrebne mere za njihovo eliminisanje.
- **Umeće pobeđivanja i gubljenja** formirano na najranijem uzrastu je osnova sportskog i fer plej ponašanja tokom cele sportske karijere. Normalno je da želite da se vaše dete na takmičenju maksimalno zalaže, da mu bude zabavno i da pobeđuje. Ali, učite ga da kada se utakmica završi, završava se i rivalstvo, pa je sportski čestitati pobednicima. Na vama je da pružite dobar primer. To možete učiniti držeći svoje emocije pod kontrolom. Dakle, ne dozvolite sebi da uđete u ekstazu kad vam dete pobedi, ili što je još važnije, da pokažete razočarenje i postanete depresivni kada izgubi.
- Ne zaboravite da **vaši odnosi sa detetom značajno utiču na njegovo samopoštovanje**. Sva deca žele da budu voljena i prihvaćena i da roditelji budu zadovoljni onim što ona rade i postižu. Ako vaši odnosi sa detetom doprinose da ono izgradi pozitivan odnos prema sebi i da se oseća dobro u vezi sebe, ono će izgraditi samopoštovanje. To ne znači da detetu treba da dajete komplimente kada su nezasluženi [13], već samo da u takvim situacijama budete saosećajni i osetljivi. Samopoštovanje detetu daje krila, ono oseća da je svet njegov. **Učinite da vaše dete izgradi pozitivan odnos prema sebi i daćete mu poklon za ceo život.** Zato se prema njemu ne odnosite na način koji vređa njegovo samopoštovanje – ne degradirajte ga posle slabog nastupa, ne uznemiravajte i ne ponižavajte. Ukoliko roditelji kontinuirano potcenjuju svoju decu i minimiziraju njihova postignuća, deca će naučiti, ne samo da to isto rade sebi tokom celog života, već će istu grešku ponoviti i sa svojom decom.
- Čuvajte se tzv “konstruktivne kritike” **odmah nakon završetka utakmice**. Mnogi roditelji postanu jako ljuti, razočarani i osećaju se “izneverim” ukoliko njihovo dete nije dobro igralo/nastupilo ili je doživelo poraz. Čak i najbrži i najpristojniji roditelji ne mogu da se uzdrže od bujice kritičnih komentara i primedbi na igru/nastup deteta, a neki u svom nezadovoljstvu idu toliko daleko da potpuno prekinu komu-

unikaciju sa detetom, uskrate mu svaku pažnju, ništa ga ne pitaju i potpuno ga ignorišu. Ovakvo uskraćivanje pažnje i ljubavi je najgori vid emocionalnog zlostavljanja i siguran put da se dete počne osećati bezvredno, krivo i nedostojno roditeljske ljubavi, a to je uvod u sagorevanje i napuštanje sporta.

- Zapamtite, **odmah nakon završetka takmičenja svi sportisti žele isto – da čuju pohvale** za svoj trud, zalaganje, dobre poteze u igri, fer plej ponašanje. Ako osećate potrebu da razgovarate o upravo završenom takmičenju, sačekajte nekoliko sati. Možete to učiniti npr. posle večere, pre odlaska na spavanje, ali **ne forsirajte konverzaciju ukoliko dete nije spremno da priča**. Na vama je da po završetku takmičenja **pružite pozitivni feedback, pohvalite i nagradite** izvođenje svog deteta i njegovog tima. To možete učiniti na sledeći način:
 - ▶ Čestitam ti na velikom zalaganju. Lavovski si se borio tokom cele utakmice.
 - ▶ Ponosan sam na tebe što si ostao pozitivan i motivisan do kraja, uprkos velikoj rezultatskoj razlici.
 - ▶ Koncentracija ti je zaista bila na nivou.
 - ▶ Izuzetno sam zadovoljan tvojim fer plej ponašanjem na današnjoj utakmici.
 - ▶ Imaš sjajan tim koji ume da zapne onda kada je najteže i najpotrebnije.



- Nemojte posle utakmice dete **zasipati kritičkim komentarima** kao što su:
 - ▶ Mislim da sam te učio kako se ta situacija odigrava.
 - ▶ Nismo li to uvežbavali tokom cele nedelje?
 - ▶ Da si postigao taj siguran gol/koš, imali bismo dobijenu utakmicu.
 - ▶ Šta to danas sa tobom nije bilo u redu?
 - ▶ Mislim da nisi dao sve od sebe.
 - ▶ Žao mi je što nisi u boljem timu.
 - ▶ Tvoj trener je dobar čovek, ali ne ume da vodi utakmicu.
 - ▶ Ako igraš utakmicu, moraš i da pobediš. To je suština sporta!
- Posle utakmice, **izbegavajte pitanja** koja **prenaglašavaju važnost takmičarskog rezultata i pobede**:
 - ▶ Da li si pobedio?
 - ▶ Da li si postigao gol?
 - ▶ Koliko koševa si postigao?
 - ▶ Da li si bio najbolji?
- Pomozite detetu da **objektivno proceni svoje izvođenje**. Kada nekoliko sati po završetku takmičenja budete razgovarali o protekloj utakmici, svoja pitanja usmerite na njegovo izvođenje i poboljšanja, a ne na pobedu ili poraz:
 - ▶ Šta ti se najviše i/ili najmanje svidelo na takmičenju?
 - ▶ Da li si danas igrao bolje nego prošle nedelje?
 - ▶ Šta misliš, koje stvari treba da unaprediš?
 - ▶ Kako to možeš da postigneš?
 - ▶ Da li ti je na današnjem takmičenju bilo lepo i zabavno?
 - ▶ Koji trenutak ti je bio najbolji?
 - ▶ Da li si pre utakmice bio nervozan, ako jesi zašto i kako si to uspeo prevazići?
 - ▶ Šta vam je trener rekao posle utakmice?
 - ▶ Da li su se tvoji protivnici ponašali nesportski? Da li je tvoje ponašanje na terenu bilo fer plej i sportsko?
- **Dozvolite deci da osele lepotu pobede i frustraciju poraza.** *Ne činite grešku opominjući decu koliko se žrtvuju za njihov sport i koliko je poba-
da za vas i njih važna.* Takav pritisak kombinovan sa dečijom željom da vas zadovolje, detetu stvara velike probleme. Pokušajte na sport i na svet gledati dečijim očima.

- U razgovoru sa svojom decom, **izbegavajte sledeće komentare**:
 - ▶ Šta nije u redu sa tobom, zar ne želiš da budeš dobar i uspešan kao drugi?
 - ▶ Mogao si bolje da igraš/postigneš bolji rezultat da si se više trudio.
 - ▶ Svi u našoj porodici su bili dobri sportisti – i ja, i tvoja mama, i tvoja braća/sestre.
 - ▶ Izgubiti utakmicu je bez veze. Pobeda je najlepší deo sporta.
 - ▶ Danas si postigao dva gola, hoću da sledeće subote daš još više!
 - ▶ Mama i ja smo mnogo vremena i novca utrošili na tvoj sport.

Svi ovi komentari nose zajedničku poruku – U sportu je najvažnija pobeda i Nemoj da izneveriš svoje roditelje! Zato, dozvolite deci da kroz sport zadovolje sopstvene potrebe. Ohrabrite ih, podržite i uživajte zajedno!



TEST 3: Otkrijte koliko dobro igrate svoju ulogu [22, 24]

Ukoliko iskreno sa **DA** odgovorite na sledeća pitanja, onda sigurno posedujete dobre pretpostavke da uspešno odigrate ulogu MVP roditelja (roditelja sa 5 zvezdica)!

- ☐ **Možete li u potpunosti i sa poverenjem da prepustite svoje dete treneru** i da prihvate njegov autoritet? Možete li dete "podeliti" sa trenerom i prepustiti mu da kreira i gradi njegovo sportsko iskustvo. Možete li prihvatiti činjenicu da će trener postati važna odrasla osoba u životu deteta i da će trener izazvati njegovo divljenje, koje je ranije bilo upućeno isključivo vama.
- ☐ **Možete li da priznate svoje mane i greške?** Niko nije nepogrešiv i savršen, pa ni vi. Ponekad se kao roditelji "uspavate", zaboravite i prepustite emocijama. Dešava se da pod uticajem emocija nešto kažete pre nego što razmislite, da prosudite naglo, a tek kasnije utvrdite da vaši postupci nisu bili opravdani. Potreban vam je snažan karakter da priznate kada ste pogrešili i da o tome prodiskutujete sa svojim detetom.
- ☐ **Možete li da prihvatite trijumf, uspeh svoje dece?** Čini se da ništa nije lakše od toga i da je ovakvo pitanje suvišno. Ali nije tako. Neki roditelji potpuno nesvesno, posebno očevi, mogu postati rivali svojim sinovima ili kćerima koji postaju uspešni i priznati sportisti. Takvi očevi svome uspešnom sinu stalno ukazuju na njegove minorne greške i propuste, govore kako su njegov stariji brat ili sestra bili još bolji, ili se prisećaju nekih impresivnih detalja iz svoje sportske karijere.
- ☐ **Možete li da prihvatite razočarenje svoje dece?** *Biti roditelj znači biti meta za ljutnju, gnev i frustracije svoje dece.* Prihvatiti razočarenje svoje dece takođe znači gledati ga kako na utakmici loše igra dok svi njegovi prijatelji igraju dobro, ili ne biti uznemiren i ljut kada vaše 10-godišnje dete zaplače nakon izgubljene utakmice. Ako ste u stanju da kontrolišete svoje emocije, moći ćete i detetu pomoći kada je razočarano, hrabriti ga i ukazivati na pozitivne strane svake situacije.
- ☐ **Da li ste u stanju da služite kao pozitivan model** za samokontrolu i sportsko ponašanje? Mladi sportisti uče ponašanje posmatrajući trenere, odrasle sportiste, roditelje i svoje vršnjake. Ipak, vi roditelji imate ključnu ulogu u modelovanju njihovog sportsmenšipa, sportskog karaktera i fer pleja. Nije dovoljno da samo pričate o važnosti fer pleja i dobrog karaktera, već je potrebno da se sami tako ponašate. To vam neće biti teško ukoliko želje, potrebe i razvoj svoje dece stavite ispred

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

- ☐ **Možete li svojoj deci posvetiti malo vremena?** Neki roditelji su toliko zauzeti da to ne uspevaju, bez obzira što su zainteresovani za sport svoje dece i žele ih podržavati. U takvim slučajevima najbolje je nikada ne obećavati više vremena nego što realno možete odvojiti. Raspitujte se o njihovom bavljenju sportom i trudite se da dođete i odgledate bar neka od njihovih takmičenja.
- ☐ **Možete li dozvoliti da dete samo odlučuje?** Odlučivanje je suštinski 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 željenom pravcu. *Vaša dužnost je da brinete o deci, ali ne i da potpuno upravljate njihovim životima.*



Podaci našeg istraživanja [6] pokazuju da više od polovine roditelja sportista (62.6%) veruje da bavljenje sportom pozitivno utiče na školski uspeh njihove dece. Najveći procenat mlađih (51.8%) i starijih sportista (47.3%) procenjuje da bavljenje sportom nema posebnog uticaja na njihov uspeh u školi, ili je taj uticaj pozitivan (44.3%; 43.9%).

Bavljenje sportom na uspeh u školi utiče:

	Roditelji:	Mlađi 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%

Međutim, istraživanje potvrđuje da ne samo roditelji, već i najmlađi i nešto satarijiji sportisti, visoko vrednuju svoje bavljenje sportom. Većina (63.8%; 68.7%; 57.7%) uspeh u sportu smatra podjednako važnim kao što je školski uspeh. Samo 35% roditelja i oko 11% sportista daje primat akademskoj u odnosu na sportsku karijeru držeći sport u perspektivi. Oni veruju da će vreme pokazati da li će mlađi sportista biti među onim malobrojnim profesionalcima koji će svoju karijeru graditi isključivo u sportu, ili među većinom mladih ljudi koji će kroz sport lepše odrastati, uspešnije učiti, pripremati se za život i zadovoljiti svoje potrebe za druženjem, zabavom, takmičenjem, pripadanjem, za sticanjem veština, kondicije i navika zdravog življenja.

Pitanje: Uspeh u sportu za mene je:

	Roditelji:	Mlađi 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%

Saveti:

- Pomozite svom detetu da uspostavi ravnotežu između školskih obaveza i zahteva njegove sportske aktivnosti.
- Naučite ga da dobro organizuje svoje vreme, tako da ima dovoljno vremena za školu, 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 uspešnoj sportskoj karijeri. Ali, potrudite se da budu potpuno svesni svih potencijalnih ograničenja koja ih u tome mogu sprečiti (bolest, povrede, loši treneri, finansijski problemi, promenjene životne okolnosti, nedostatak sreće, talenta, itd).
- Ukoliko paralelno sa sportskom aktivnošću mlada osoba stiče i solidno obrazovanje, ona na taj način otvara niz mogućnosti i izbora za buduću 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 važnim komponentama njegovog identiteta, samovrednovanja i samopoštovanja.



Povrede su sastavni deo sporta. Mada mladi sportisti povrede na sportskom terenu doživljavaju kao ozbiljne i traumatične [8], većina uspešno prođe kroz proces rehabilitacije i nastavi sa daljim bavljenjem sportom. Mali je broj povreda koje rezultiraju ozbiljnim psihološkim, socijalnim, zdravstvenim i ekonomskim posledicama.

Roditelji bi trebalo da znaju da se najveći broj povreda događa tokom trenažnog procesa (62%) i da one mogu biti izazvane brojnim faktorima, pre svega fizičkim – umor, bolest, pretreniranost, gruba igra, neadekvatna trenažna i takmičarska opterećenja itd, ali i psihološkim koji su primarno povezani sa stresom (povećana uznemirenost, poremećaj pažnje, povećanje mišićne napetosti). Povrede su povezane i sa određenim stavovima trenera i roditelja ("Bez bola nema rezultata", "Igraj oštro ili idi kući", "Uđi u vatru", "Daj 110%") koji podstiču sportiste da igraju grubo, žrtvuju svoje telo, svesno prihvataju rizik da povređuju druge i da sami budu povređeni.

Treba imati u vidu da su deca i adolescenti pod velikim rizikom od povređivanja i zbog razvojem uslovljenih manjih sposobnosti da procene rizik, zbog lošije koordinacije, sporijeg vremena reagovanja, manje preciznosti, naglog povećanja težine, intenzivnog rasta zglobova i udova itd.

Svaka povreda je za mladog sportistu traumatična i često praćena različitim emocionalnim odgovorima – od poricanja, neverice, odbijanja i šoka, preko ljutnje, gneva, samosažaljenja, osećaja izolovanosti, zapostavljenosti, beskorisnosti, bezvrednosti, gubitka identiteta – do prihvatanja povrede i terapijskog procesa neophodnog za njeno uspešno savladavanje.

→ Istraživanje izvedeno na 409 mladih sportista Srbije i 111 odraslih sportista elitnog nivoa [5] pokazuje da je:

- ▶ Više od 19% mladih sportista oba pola uzrasta od 12 do 18 godina i značajno veći procenat odraslih elitnih sportista (34%) doživi ozbiljnu sportsku povredu.
- ▶ Među mladim sportistima, muškarci su pod značajno većim rizikom povređivanja nego što je to slučaj sa devojkama (22.4% : 14.7%).
- ▶ Tekvondo, atletika i triatlon su sportovi sa najvećim procentom povreda kod mladih sportista muškog pola, dok su devojke koje se bave džudom, streljaštvom, rukometom, tekvondoom i atletikom izložene znatno većem riziku da dožive ozbiljnu sportsku povredu nego one koje se bave npr. sinhronim plivanjem, mačevanjem, badmintonom ili triatlonom.

Vaša roditeljska dužnost je da deci pomognete da dobiju prave informacije relevantne za povredu, da razviju pozitivan i optimističan stav prema procesu oporavka i terapijskim procedurama.

U procesu oporavka psihološki faktori igraju važnu ulogu, a naročito vaša podrška i ohrabrenje da prihvate sve terapijske aktivnosti i razviju određene psihološke veštine koje će taj proces ubrzati, a mladi sportista iz povrede izaći, ne samo kao snažniji takmičar, već i kao snažnija ličnost.

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



Danas su troškovi bavljenja sportom skoro u potpunosti na teretu porodice i zato, nažalost, on nije dostupan svoj deci koja ga vole i žele da redovno treniraju, već samo deci čiji roditelji mogu izdvojiti značajnu sumu novca za mesečne članarine, troškove prevoza, kvalitetniju ishranu, sportsku opremu, putovanja na takmičenja, odlaske na pripreme, itd.

To potvrđuju sledeći podaci:

➔ Anketa izvedena na mladim talentovanim sportistima (N=477) na kampu Ministarstva za omladinu i sport u Karatašu 2005. godine otkriva [3] da većina njih dolazi iz:

- ▶ Gradskih sredina - 85.7%
- ▶ Potpunih porodica - 95.0%
- ▶ Četveročlanih i petočlanih porodica - 75.8% i
- ▶ Porodica sa povoljnom ili veoma povoljnom materijalnom situacijom – 86.5%. Samo 13.5% sportista je materijalnu situaciju svoje porodice ocenilo kao "nepovoljnu" ili "ne naročito povoljnu"

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

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

- Nemojte se zbog toga osećati krivim, frustriranim, manje vrednim, nesposobnim, neuspešnim ili uznemirenim.
- Pokušajte naći neko alternativno rešenje: razgovarajte sa pojedincima ili organizacijama koje bi mogle biti potencijalni sponzori ili donatori (prvo krenite od svoje radne organizacije, poznanika i prijatelja, pa do poznatih i uspešnih firmi).



Saveti: ☞

- Zapamtite, **vrlo je važno da o svojim pokušajima, uspesima ili neuspesima ne razgovarate pred detetom kako ga ne bi dodatno opterećivali osećanjem obaveze** (koja rezultira visokim pritiskom i odgovornošću) da svojim sportskim rezultatom mora "opravdati" vaš trud i očekivanja sponzora da će im se "uloženi novac vratiti".
- Razgovarajte sa trenerom i rukovodstvom kluba. Iznesite im svoj problem i vidite da li oni izlaze u susret onim članovima koji ne mogu da plate pun iznos članarine, a deca pokazuju veliko interesovanje, talenat i želju da treniraju.
- Istražite sve opcije, tražite podršku i nemojte se zbog toga osećati uznemirenim. Vaše dete je vaš prioritet. Iskustvo koje dobije baveći se sportom može mu pomoći da odraste u zdravu, samopouzdanu i zadovoljnu osobu, da stekne životno vredne veštine, ostvari uspešnu sportsku i/ili profesionalnu karijeru.

Nemojte toliko finansijski investirati u sport svoje dece samo zato što očekujete da će vam se to jednog dana višestruko isplatiti. **Nemojte ih pritiskati obavezom da svojim sportskim rezultatima reše materijalne probleme** i egzistenciju svoje porodice.



- Uvek ću imati na umu da dete učestvuje u sportu zbog svog, a ne mog - roditeljskog zadovoljstva.
- Svoje dete ću ohrabrivati da se bavi sportom, ali ne i prisiljavati.
- Svoje dete ću učiti da je zalaganje i pružanje ličnog maksimuma važnije od pobeđe, tako da se ono nikada neće osećati poraženim, bez obzira na rezultat takmičenja.
- Nikada neću vikati na svoje dete niti ga ismevati za načinjene greške ili izgubljenu utakmicu. Trudiću se da pozitivnim komentarima ohrabrujem njegovo bavljenje sportom.
- Nastojaću da se moje dete svaki put oseća kao pobednik, nagrađujući ga za fer plej ponašanje i uloženi napor.
- Uvek ću imati u vidu da deca najbolje uče kroz primer. Bodriću svoje dete i njegov tim, ali ću pozdraviti i dobre poteze protivnika.
- Neću praviti uvredljive komentare na račun trenera, sudija ili roditelja protivničkog tima.
- Neću savetovati trenera kako da vodi trening – neću se mešati u trenažni proces.
- Na treninge i utakmice neću dolaziti pijan, niti ću tokom njih konzumirati alkoholna pića.



- Pokazaću interesovanje, entuzijizam i podršku svome detetu – neću ga kažnjavati, kinjiti i ponižavati, ukoliko ne ostvari vrhunske rezultate.
- Daću sve od sebe da sport za moje dete bude zabavan, izvor pozitivnog iskustva i mesto za učenje.
- Neću imati nerealna očekivanja u vezi sporta svog deteta.
- Imaću na umu da deca sportisti nisu minijturni odrasli profesionalci i zato ne mogu biti procenjivana na osnovu standarda odraslih.
- Uvek ću se truditi da pokažem zahvalnost, pružim podršku i pomoć trenerima, volonterima i ostalim zvaničnicima kluba koji organizuju takmičenja, vode treninge i brinu o našoj deci.
- Insistiraću da se moje dete sportom bavi u bezbednoj i zdravoj sredini, bez droge, alkohola i duvana, a sam ću se uzdržavati od njihovog korišćenja na svim sportskim događajima u kojima učestvuju mladi sportisti.
- Zahtevaću da trener moga deteta bude adekvatno obučen i kvalifikovan za posao i odgovornosti trenera dece i mladih; proveriću da li je potpisao i da li se pridržava Etičkog kodeksa trenera i Povelje prava mladih sportista.
- Poštovaću prava, dostojanstvo i ličnost svih mladih sportista, bez obzira na njihov pol, sposobnosti, nacionalnu, rasnu, versku ili kulturnu pripadnost.



STVARI KOJE MLADI SPORTISTI NE VOLE DA NJIHOVI RODITELJI RADE

1. **Ne dovikujte instrukcije.** Tokom utakmice pokušavam da se koncentrišem na ono što trener kaže i radim na onom što sam vežbao. Lakše mi je da pružim svoj maksimum, ako instrukcije i primedbe ostavite za trening, ili mi ih date neposredno pred utakmicu.
2. **Ne vređajte sudije.** To me zbunjuje i ponekad se pitam da li će sudije prema meni biti strožije zato što moji roditelji dovikuju.
3. **Ne vičite na mene na javnom mestu.** To će samo pogoršati stvari zato što ću biti uznemiren, zbunjen ili zabrinut da ćete vikati na mene i sledeći put kada učinim nešto "pogrešno".
4. **Ne vičite na mog trenera.** Kada mu dovikujete koga da stavi na koju poziciju, to će samo pogoršati stvari, izazvati pometnju i neće nam biti zabavno.
5. **Ne vređajte moje saigrače.** Ne pravite ponižavajuće primedbe na račun bilo kog od njih kada pogreši. To šteti našem timskom duhu.
6. **Ne ponižavajte (ne vređajte, ne kritikujte) protivnički tim.** Kada to činite ne dajete nam dobar primer za sportsko ponašanje, tako da dobijamo suprotne poruke o tome šta znači biti "dobar sportista".
7. **Ne gubite prisebnost.** Volim da vidim kako vas igra uzbuđuje, ali nema razloga da postanete toliko uznemireni da izgubite živce. To je naša utakmica i sva pažnja treba da bude usmerena na nas.
8. **Ne držite mi predavanja posle utakmice** u vezi mojih grešaka. Vožnja kući nakon utakmice nije dobro vreme da mi pričate o promašajima i greškama, jer se već osećam loše. O tome možemo razgovarati kasnije, ali molim vas ostanite mirni i ne zaboravite da spomenete dobre stvari koje sam uradio tokom utakmice.
9. **Ne zaboravite da se smežete i zabavljate.** Ponekad mi je teško 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 neću izgraditi karijeru baveći se sportom. Znam se uznemiriti ako izgubimo, ali takođe znam da se obično osećam bolje pošto odemo na picu, sok ili sladoled. *Potrebno je da me ponekad podsetite da je to samo igra.*

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

DECIJE ZAPOVESTI RODITELJIMA [1]

- Moje ruke su male; Molim vas ne očekujte perfekciju kada nameštam krevet, crtam ili bacam loptu. Moje noge su kratke, molim vas usporite kako bih mogao da vas stignem.
- Moje oči ne vide svet kao vaše. Molim vas, dozvolite mi da bezbedno istražujem; ne ograničavajte me nepotrebno.
- Moja osećanja su nežna; Molim vas budite senzitivni prema mojim potrebama. Ne zanovetajte mi po ceo dan. Ni vi verovatno ne volite kad vam se zamera zbog vaše radoznalosti.
- Potrebna su mi vaša ohrabrenja i pohvale da bih rastao. Molim vas, ne pre nagljajte sa kritikama. Ztapamtite, vi možete kritikovati moje postupke i ponašanje, a da pri tome ne kritikujete mene.
- Molim vas, ne radite stvari za mene mimo mog znanja. Kada to činite, ja osećam da moj trud nije na nivou vaših očekivanja. Znam da je to teško, ali molim vas nemojte me upoređivati sa mojim bratom ili sestrom.

DECA UČE IZ PRIMERA [15]

- Deca koju stalno **kritikuju**, nauče da **osuđuju**.
- Deca koja stalno osećaju **neprijateljstvo**, nauče da se **biju**.
- Deca koja stalno osećaju **strah**, nauče da se **plaše**.
- Deca koja stalno osećaju **sažaljenje**, nauče da osećaju **samosažaljenje**.
- Deca koja stalno nailaze na **podsmeh**, nauče da budu **stidljiva**.
- Deca koja stalno osećaju **ljubomoru**, nauče šta je **zavist**.
- Deca koja stalno osećaju **sram**, stiču **osećanje krivice**.
- Deca koja su okružena **trpeljivošću**, nauče da budu **strpljiva**.
- Deca koja stalno dobijaju **podstrek**, stiču **samopouzdanje**.
- Deca koja stalno doživljavaju **pohvalu**, umeju da **poštuju**.
- Deca koja stalno doživljavaju **odobranje**, nauče da **vole sebe**.
- Deca koja stalno osećaju da su **prihvaćena**, nauče da **otkrivaju ljubav** u svetu.

- Deca kojoj se stalno **odaje priznanje**, umeju da **pronađu cilj**.
- Deca koja vide da se **sve deli**, znaju da budu **darežljiva**.
- Deca koju stalno okružuje **poštenje i pravednost**, nauče šta su **istina i pravda**.
- Deca koja stalno osećaju **sigurnost**, stiču **poverenje** u sebe i one oko sebe.
- Deca koja stalno osećaju **prijateljstvo**, shvataju da je **svet lepo mesto** u kome žive.
- Deca koja stalno osećaju **spokojstvo**, stiču **duševni mir**.
Šta vaša deca stalno doživljavaju?



LITERATURA

1. A Resource Guide for Parents. www.sasksport.sk.ca
2. Baćanac, Lj., Petrović, N. (2009). Uloga roditelja u oblikovanju agresivnog i nesportskog ponašanja mladih sportaša. *19 dani Ramira i Zorana Bujasa*, međunarodni psihologijski znanstveni skup, Program i sažeci priopćenja, str. 98, Odsjek za psihologiju, Sveučilište u Zagrebu: Školska knjiga.
3. Baćanac, Lj. (2008). Psihološko pedagoški aspekti rada sa decom u sportu. Neobjavljeni tekst predavanja za studente FSFV u Beogradu.
4. Baćanac, Lj., Radović, M., Vesković, A. (2007). Specificities of Motivational Profile of Young Athletes of Serbia. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 1 (1-4): 21-28.
5. Baćanac, Lj., Radović, M., Vesković, 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. Baćanac, Lj., Petrović, N., Manojlović, N. (2009). *Stepen i oblici nasilja u sportu Srbije*, Interna publikacija, Beograd: Ministarstvo za omladinu i sport.
7. Baćanac, Lj., Radovanović, I. (2005) *Vaspitanje kroz sport*. Beograd: Učiteljski 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 Parents and 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, Dž., Hansen, M. V. (1997). *Melem za dušu*. Beograd: Narodna knjiga
16. Martin Lee, ed (2003). *Coaching Children in Sport – Principles and Practice*. Taylor & Francis e-Library, Rotledge;
17. Nicholas L. Holt, Ed. (2008). *Positive Youth Development Through 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. Radović, M., Baćanac, Lj., Vesković, A. (2005). Uloga porodice u sportskoj aktivnosti dece. *Fizička kultura*, 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.selfhelp magazine.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.

O AUTORIMA

Ljubica Bačanac, sportski psiholog koja je svoju profesionalnu karijeru u potpunosti posvetila unapređenju sportske, stručne i lične dobrobiti svih učesnika u sportu i fizičkom vežbanju. Radi u Republičkom zavodu za sport kao stručni konsultant sportista svih uzrasta i takmičarskih nivoa, bavi se edukacijom sportista, trenera, roditelja sportista i studenata sportskih nauka, kao i naučno istraživačkim radom. Aktivno se bavi orijentiringom, potpredsednik je Orijentiring Saveza Srbije i član stručnih saveta većeg broja sportskih saveza. Želi da reafirmiše vaspitne potencijale sporta, da sportu sredinu učini zdravijom, bezbednijom i humanijom. Uverena je da je sport idealna aktivnost za učenje dobrog karaktera, sticanje životno vrednih iskustava, za pravilan fizički, psihološki i socijalni razvoj, za formiranje zdravih, zadovoljnih i uspešnih članova društva.

Nebojša Petrović, socijalni psiholog, profesor socijalne psihologije na Odeljenju za psihologiju Filozofskog fakulteta u Beogradu. Bavi se istraživanjem brojnih životnih problema ljudi – od njihovih poslovnih izbora i ponašanja, preko socijalnih interakcija koje značajno utiču na kvalitet njihovog života, do nekih političkih stavova, uverenja, opredeljenja i ponašanja. Ipak, najveći doprinos je dao, a to i dalje čini, izgradnji poverenja i pomirenja između naših naroda nakon nedavnog ratnog sukoba. U svet sporta ušao 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 Saveza Srbije. Bavio se vaterpolom i paralelno sa uspešnom sportskom karijerom završio studije građevine i postao diplomirani inženjer građevinarstva. Međutim, kao čovek sporta, sopstvenu sportsku karijeru i inženjersku profesiju, zamenjuje novim ulogama i izazovima. Kao trener je radio sa vaterpolistima svih uzrasta i takmičarskih 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 poboljšanje kvaliteta rada sa mladim sportistima, izradu nacionalnih standrada za sportske škole i nastojanje da se prepozna, istakne i vrednuje vaspitna uloga sporta.