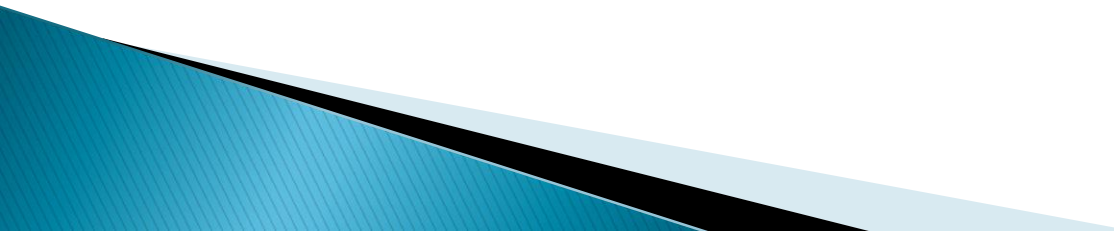


# Deca u sportu

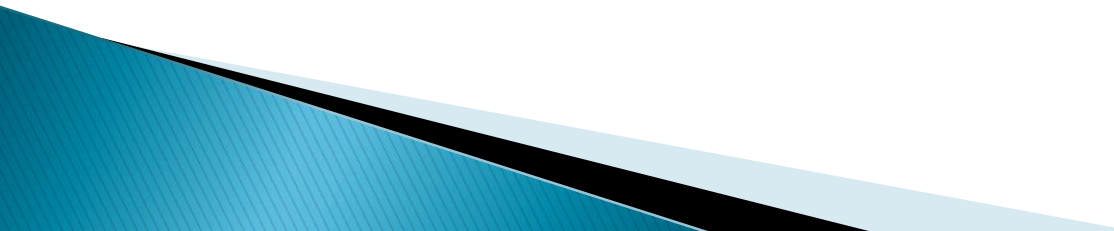
Psihološko–pedagoški aspekti rada sa decom u  
sportu

Značaj i uloga vaspitača i trenera

# Psihofizička svojstva i sposobnost dece u razvoju

- ▶ Na koje karakteristike treba posebno obratiti pažnju:
    1. Fizički razvoj
    2. Kognitivni razvoj (govor, pažnja, mišljenje)
    3. Emocionalni razvoj
    4. Socijalni razvoj
    5. Senzo-motorni razvoj
    6. Moralni razvoj
- 

## Preporuke za treniranje dece od 3 do 5 godina

- ▶ Od 3 i više godina–sportske škole
  - ▶ Ovladavanje elementarnim tehnikama
  - ▶ Zbog pozitivnosti prvog kontakta treba pružiti mnogo igre i zabave
  - ▶ Osnaživanje unutrašnje motivacije
  - ▶ Ne treba pretrpavati informacijama
  - ▶ Kada zahtevi zadatka prekorače mentalne kapacitete deca greše, postaju nesigurna, anksiozna, nemotivisana, nekompetentna i napuštaju sport
- 

## Preporuke za treniranje dece od 6 do 10 godina

- ▶ Specifične vežbe koje ih uče osnovnim sportskim veštinama (višestranе veštine): trčanje, skakanje, hvatanje, bacanje, ravnoteža, kotrljanje
- ▶ Biciklizam, plivanje, skijanje
- ▶ Razvijati veštine, ali dati i vremena za igru
- ▶ Podstičite samodisciplinu i posvećenost sportu
- ▶ Osnove taktike i strategije
- ▶ Vežbe koje razvijaju koncentraciju i pažnju
- ▶ Naglasite važnost etike i fer pleja
- ▶ Devojčice i dečaci zajedno učestvuju u aktivnostima
- ▶ Da bude zabavno za svu decu
- ▶ Egocentrični i nestalne emocije

## Preporuke za treniranje dece od 11 do 14 godina

- ▶ Bazične motoričke sposobnosti, pored specifičnog sporta i drugi sportovi
- ▶ Odvajanje dečaka i devojčica
- ▶ Treninzi umerenog intenziteta
- ▶ Uvođenje u sistem redovnih takmičenja
- ▶ Fleksibilnost, koordinacija i ravnoteža kroz složenije treninge i vežbe
- ▶ Odnos prema uspehu
- ▶ Izbegavat takmičenja sa puno stresa
- ▶ Sve uvoditi u igru
- ▶ Osnovne informacije o sportskoj ishrani
- ▶ Balansiranje školskih i sportskih obaveza
- ▶ Zabava i rekreacija

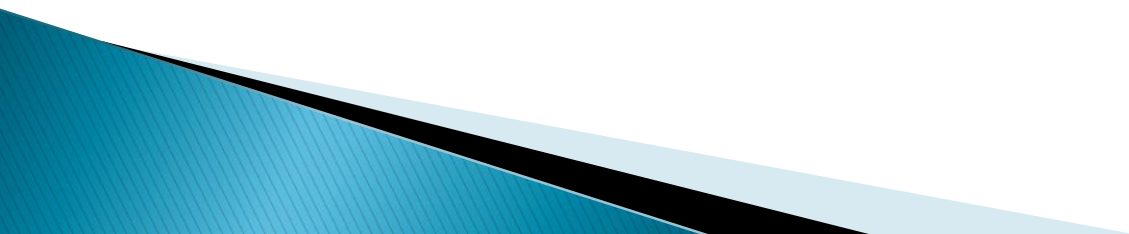
## Preporuke za treniranje dece od 15 do 18 godina

- ▶ Faza specijalizacije (može i ranije, ali)
- ▶ Prelazak iz uloge učitelja u ulogu trenera
- ▶ Drugi sport max 1–2:46, posmatrati kako reaguju na pojačane fizičke i psihičke zahteve takmičenja i treniranja
- ▶ Trening treba da odslikava ono što sportista očekuje od takmičenja
- ▶ Specifični trening, stalna teorijska edukacija
- ▶ Broj takmičenja progresivno povećavati
- ▶ Pobeđivanje postaje sve važnije, ali ne previše
- ▶ Samoregulacija, relaksacija, vizuelizacija, pozitivno mišljenje, unutrašnja motivacija

# **SPORT IMA VELIKI VASPITNI POTENCIJAL**

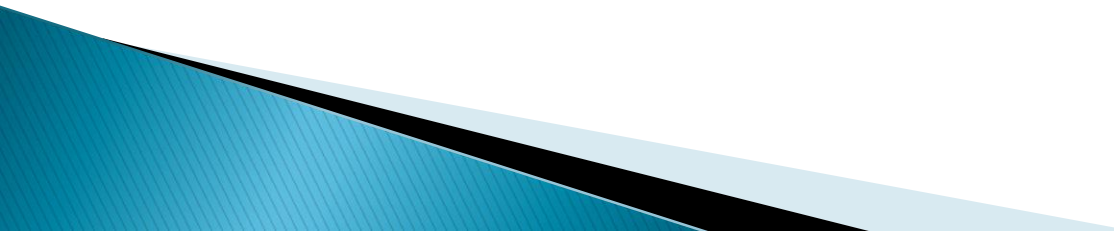
**Deca u sport ulaze vrlo rano**

**U sportu provode značajnu količinu vremena**



# Trener treba da bude osposobljen da obavlja sledeće aktivnosti

(Bačanac 2011):

- ▶ Planiranje–kreiranje kratkoročnih i dugoročnih programa treniranja koji su u funkciji ostvarenja ciljeva
  - ▶ Sprovođenje programa treniranja
  - ▶ Evaluaciju–ocenu programa, ostvarenog napretka i razvoja sportista i sopstvenog rada
- 



# Ciljevi humanistički orijentisanih trenera (Bačanac 2011)

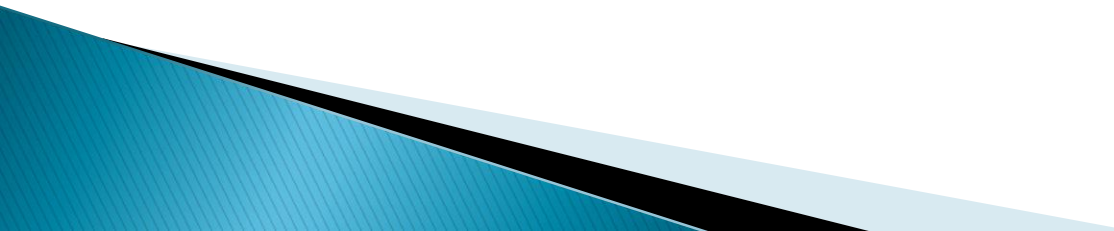
1. Imati pobjednički tim
2. Pomoći mladim ljudima da imaju zabavu i sport
3. Pomoći mladima da se razviju:

Fizički

Psihološki (da postanu zrele i integrisane ličnosti, razviju moral, samokontrolu i samopoštovanje)

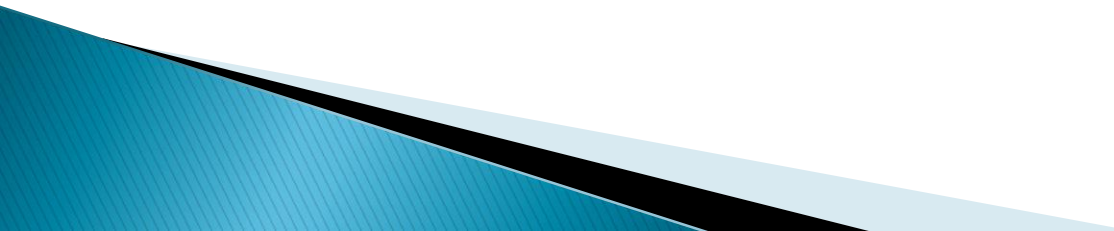
Socijalno (da saraduju, vode, uspešno komuniciraju, da se ponašaju u skladu sa društvenim normama)

# Dva pristupa treniranju

- ▶ Pozitivni – zasnovan dominantno na pohvalama
  - ▶ Negativni – zasnovan dominantno na kaznama i kritikama
  - ▶ 80% – 90% potkrepljenja treba da bude pozitivno
  - ▶ KOD NAS 50%
- 

# Nagrađivanje i kažnjavanje

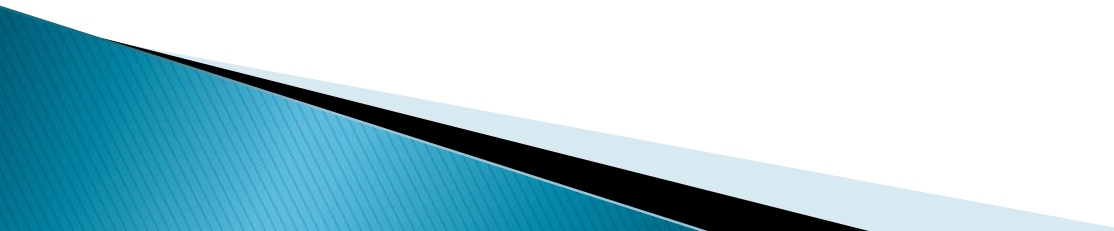
Nagrađivanje je efikasnije jer:

- ▶ Brže i lakše se stiče željeno ponašnje
  - ▶ Trajniji je efekat
  - ▶ Stiču se novi oblici ponašanja
  - ▶ Ima pozitivan efekat na ličnost, sigurnost i vrednost nasuprot frustraciji
- 

# Efekat kazne zavisi od:

- ▶ Intenziteta kazne–što intenzivnija i duža to efikasnija
- ▶ Vremenski razmak između ponašanja i kazne, kada se kazna da dok još traje ponašanje–efikasnija je jer izaziva anksioznost.
- ▶ Povećanje kognitivnog momenta– kada se deci objasni kazna je efikasnija
- ▶ Kod kažnjavanje se prenosi odnos i na osobu koja daje kaznu, a ne samo na aktivnost.

# Nagrade i kazne kroz prizmu ličnosti


- ▶ Neželjeni efekti kazne: samo inhibicija, ne gašenje, povećava agresiju, depresiju kad je nepredvidiva, ne uči pozitivno ponašanje
  - ▶ Negativni efekat nagrade: “preterano potvrđivanje” – intrinzička motivacija
- 

# Posledice negativnog pristupa

- ▶ Daleko spremnije prihvataju i primenjuju sve oblike nesportskog, neetičkog i neferplej ponašanja (značajno viši indeks nesportskog ponašanja).
- ▶ Manje su zadovoljni sobom, pokazuju manje samopoštovanja, manje veruju u svoje opšte i sportske kvalitete, ne smatraju sebe dovoljno vrednim kako sopstvenog, tako i tuđeg poštovanja.
- ▶ Pokazuju viši nivo generalne agresivnosti, manje su tolerantni na sve vrste frustracija (uskraćenja), skloni su da lako manifestuju nekontrolisanu reaktivnu ili instrumentalnu agresivnost.

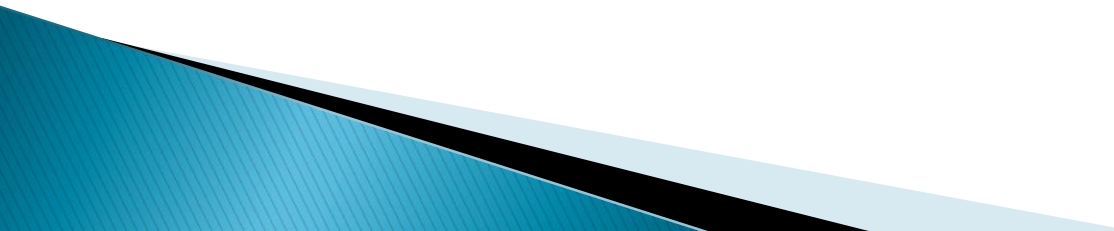
- ▶ Pokazuju veći stepen ljutnje, nezadovoljstva i nagomilanog besa, daleko su skloniji impulsivnom i nepromišljenom reagovanju.
- ▶ Pokazuju viši nivo fizičke agresivnosti – lako se i zbog beznačajnih povoda upuštaju u tuče i fizičke obračune.
- ▶ Manifestuju više nivoa verbalne agresivnosti, skloniji su pretnjama i svađi, lako ih isprovociraju neslaganja, drugačija mišljenja i stavovi
- ▶ Pokazuju više neprijateljstva (hostilnosti), uvereniji su da je život prema njima nepravedan, da su drugi uspešniji, sumnjičavi su i oprezni u tumačenju namera drugih.
- ▶ Manje uživaju u sportu i nemaju pravilnu takmičarsku orijentaciju.

# Greškama treba pristupiti na pozitivan i konstruktivan način

- ▶ Treneri moraju imati na umu da nijedan sportista nije srećan kada pogreši i da niko ne greši namerno.
  - ▶ Ako se sportisti na greške ukazuje na sarkastičan ili omalovažavajući način, sa ljutnjom i kritikom, on će postati uznemiren i uplašen.
  - ▶ Kada sportista postane uznemiren samo zato što je pogrešio, on lako upada u nove greške i neuspehe.
  - ▶ Greške su sastavni deo učenja, one su podjednako važne kao i sve druge cigle u zgradi budućeg sportskog uspeha.
- 



# Po “*sendvič proceduri*” korigovanje grešaka izgleda ovako:

- ▶ 1. Prvo pohvalite nešto što sportista radi dobro.
  - ▶ 2. Zatim dajte pozitivnu tehničku instrukciju, uputstvo za veštinu koja se želi korigovati.
  - ▶ 3. Nakon toga treba da naglasite pozitivne efekte koji će se desiti ukoliko sportista usvoji predloženu instrukciju
- 

# Dva filozofska pristupa sportu mladih:

1. Humanistički pristup dečjem i omladinskom sportu
2. **Pristup po modelu odraslih**

# Dva filozofska pristupa sportu mladih

**Humanistički pristup** dečijem i omladinskom sportu podrazumeva:

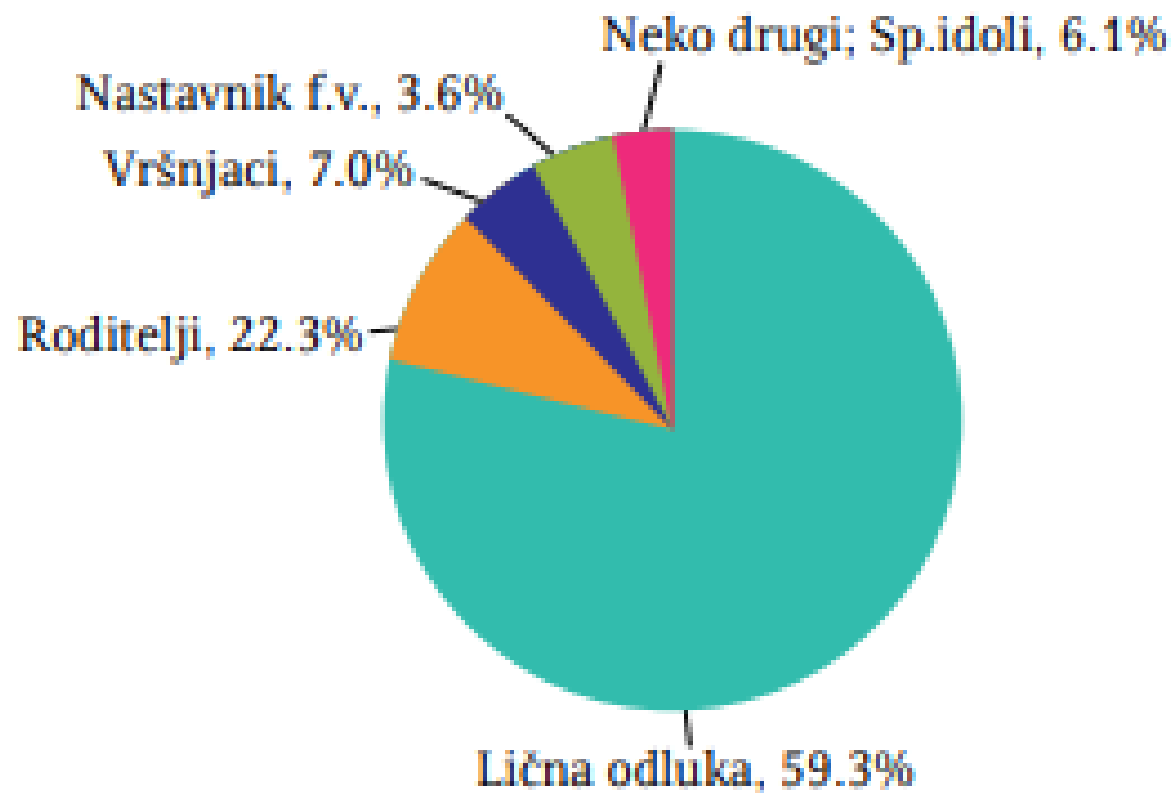
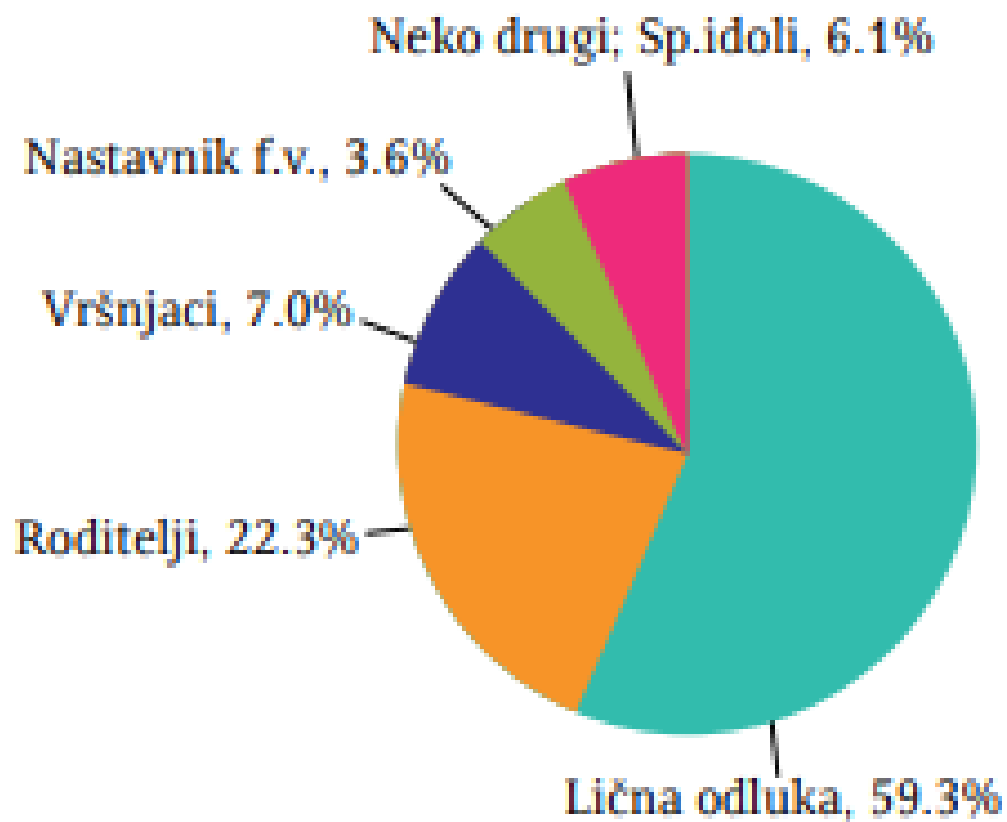
- Cilj sporta je optimalni fizički, psihološki i socijalni rast i razvoj svakog deteta.
- Sport je sredstvo za promociju vaspitnih ciljeva, tj. sport je u službi vaspitanja.
- Sportsko takmičenje je sredstvo za vaspitanje i učenje.
- Cilj takmičenja je učenje o sebi, o drugima, uživanje u sportu, usavršavanje veština.
- Uspeh se ne izjednačava samo sa pobedom, već se definiše mnogo šire.
- Sport treba da služi deci, a ne da deca služe sportu.
- Osnovno načelo: „Sportista je primaran, pobeda je sekundarna“.
- Povelja prava mladih sportista predstavlja glavnu filozofsku osnovu humanističkog pristupa dečijem sportu.

# Dva filozofska pristupa sportu mladih

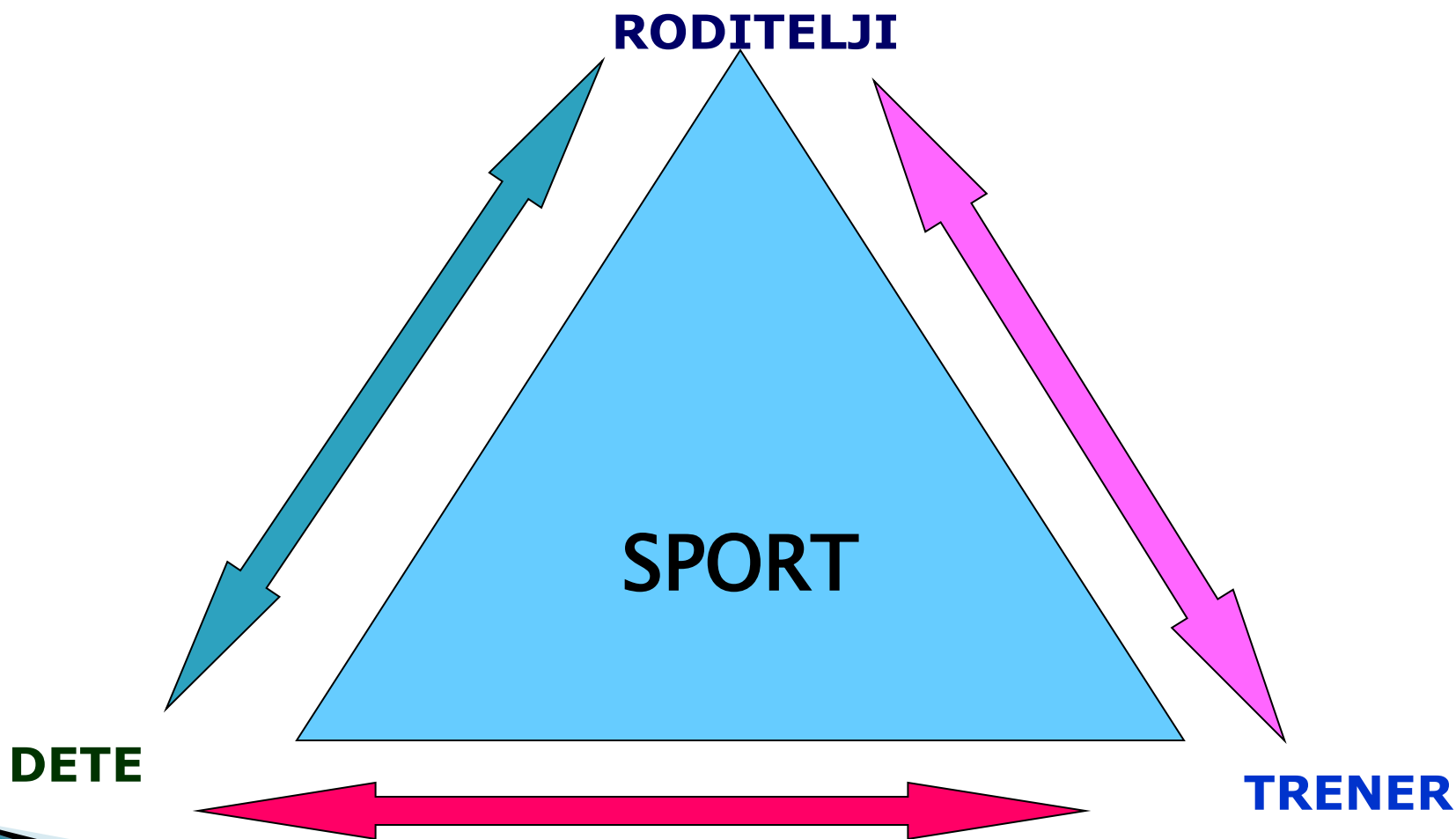
## Model sporta odraslih podrazumeva:

- Cilj sporta je pobjeda, postizanje najviših takmičarskih rezultata
- Osnovno načelo: Pobjeda i rezultat su primarni cilj takmičenja, ili Pobjeda nije sve, ona je jedina stvar
- Osnovni zadatak: “citius-altius-fortius” (više, dalje, brže)
- Deci se nameću pravila i standardi odraslih
- Dečji sport se organizuje po modelu sporta odraslih
- Uspeh se izjednačava sa pobedom, sve ostalo je neuspeh
- Na decu se gleda kao na minijaturne odrasle
- Deca se tretiraju kao potencijalne “sportske mašine” koje proizvode medalje, pehare, rekorde

# Pod čijim uticajem deca ulaze u sport?



# "SPORTSKI TROUGAO"



# TIPOVI SPORTSKIH RODITELJA PREMA STEPENU UKLJUČENOSTI U SP. ŽIVOT DETETA

<ul style="list-style-type: none"><li>-Nezainteresovani</li><li>-Neinformisani r.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Pozitivni</li><li>-Realistični</li><li>-Podržavajući roditelji</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Razdražljivi</li><li>-Fanatični roditelji</li><li>-Treneri sa linije</li></ul>
<b>NEDOVOLJNA UKLJUČENOST</b>	<b>OPTIMALNA UKLJUČENOST</b>	<b>PRETERANA UKLJUČENOST</b>

# Pretreniranost

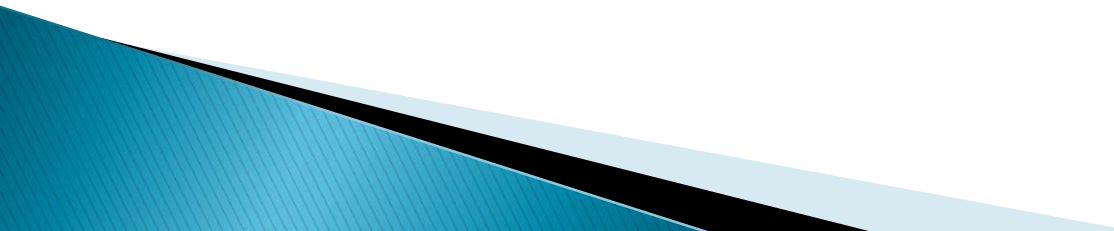
- ▶ Prekoračenje (Overreaching) je fiziološka pojava smanjenja radne sposobnosti pod uticajem nekoliko intezivnijih treninga. To je normalno stanje koje se javlja u trenažnom procesu i ukazuje da je zadato opterećenje dovoljan stimulus za podizanje radne sposobnosti na viši nivo
- ▶ Pretreniranost (Overtraining) je stanje organizma u kome dolazi do pada radne sposobnosti i ispoljavanja mnogih simptoma organske i funkcionalne prirode




- ▶ Razlika između pretreniranosti i prekoračenja se često definiše u terminima trajanja posledica, odnosno vremena koje je potrebno za oporavak. Navodi se da je za prevazilaženje posledica „prekoračenja“ vremenski rok do dve sedmice, dok se za potpuno saniranje posledica pretreniranosti može čekati i godinama

- ▶ Sportisti su stalno na granici koja predstavlja osetljivu ravnotežu između treniranja i prekomernog treniranja
- ▶ svaki iole takmičarski nastrojen sportista usled razvoja svog sportskog izvođenja suočava sa nametnutim (fizičkim i psihičkim) stresom treniranja
- ▶ Ukoliko se sportista pozitivno prilagođava na stres treniranja posledice su odlične – dolazi do napretka u performansama i kvalitetu treninga. Međutim, negativno prilagođavanje na stres treniranja dovodi najpre do zaostatka u napredovanju, zatim do istrošenosti, pa do pretreniranosti i na kraju do sagorevanja (burnout)

# Trenažni i takmičarski simptomi:

- ▶ smanjena radna sposobnost
  - ▶ pad takmičarskih rezultata
  - ▶ sporiji oporavak
  - ▶ gubitak koordinacije
  - ▶ smanjena efikasnost i amplituda pokreta
  - ▶ smanjena sposobnost ispravljanja grešaka
- 

# Psihološki simptomi:

- ▶ osećaj depresije
  - ▶ apatija
  - ▶ visok subjektivni osećaj umora
  - ▶ emocionalna nestabilnost
  - ▶ prenaplašena osetljivost na stres
  - ▶ nemogućnost koncentracije na rad i trening
  - ▶ promene u ponašanja
  - ▶ gubitak volje za treningom i takmičenjem
  - ▶ strah od takmičenja
  - ▶ smanjeno samopouzdanje
  - ▶ smanjena sposobnost obrade informacija
- 

# Dijagnostifikovanje

- ▶ višemesečno smanjenje performansi sportiste uz javljanje negativnih psiholoških stanja i raspoloženja
- ▶ Problem – treneri na smanjenje performansi reaguju povećanjem treninga
- ▶ „očekivani učinak“ – individualni
- ▶ sportisti su skloni da ignorišu umor i ostale pokazatelje pretreniranosti sve do momenta dok ne počnu mnogo da utiču na performanse
- ▶ diferencijalna dijagnostika je isključivanje manjka gvožđa ili magnezijuma, bolesti poput viroza ili alergija

# Okidači

- ▶ nedovoljni opravak, a zatim sledi niz psiholoških činilaca poput:
  - ▶ monotonosti trenažnog procesa,
  - ▶ previše takmičenja,
  - ▶ različiti problemi psihološke prirode i
  - ▶ emotivno prezahtevne situacije i okruženje,
  - ▶ problemi sa spavanjem
- ▶ Veliki recidiv iz prve godine ozbiljnijeg treniranja ( 91%)
- ▶ Takođe, primećeno je da se sindrom pretreniranosti češće razvija kod sportista sa boljim performansama

# Pretréniranost kod mladih sportista

- ▶ Prisustvo sindroma pretréniranosti se kreće između 7 i 45 procenata
- ▶ što viši rang takmičenja to veća učestalost pretréniranosti.
- ▶ U odnosu na seniore, kod mladih sportista je teže tačno razlučiti usled čega je došlo do pada u performansama jer se simptomi pretréniranosti preklapaju sa simptomima neusklađenosti sportskih i školskih obaveza, porodičnih problema i drugih, ne za sportsku situaciju direktno vezanih problema

# Simptomi i uzročnici

- ▶ Simptomi isti, a uzročnici su dodatni:
  - 1) Razvijanje **jednodimenzionalnog identiteta** u mladih sportista – zbog velike posvećenosti sportu mlada osoba poistivećuje samo sa trenažnim procesom i rezultatima. Ostali identiteti izostaju jer se oni razvijaju kroz intenzivnu interakciju sa drugim ljudima, pre svega vršnjacima, a mladi sportista je okrenut uglavnom ljudima koji čine njegovo sportsko okruženje.



- 2) uslovljena ljubav – tačan ili netačan osećaj mladog sportiste da trenerova, a često i roditeljska ljubav prema njemu zavise od postignutih sportskih rezultata – „loš“ perfekcionizam i počinje da trenira sve više vodeći se maksimumom – što više to bolje.
- 3) nedostatak autonomije koju mladi sportista treba da ima. Ovaj faktor je naročito prisutan u slučajevima kada u mlađim danima dete postigne izvanredne sportske rezultate što može da prouzrokuje povećana očekivanja, a samim tim i neprimereni upliv trenera i roditelja na celokupni život mladog sportiste.

# Rešenje

- ▶ Najpotpuniji „lek“ za ove faktore koji dodatno doprinose javljanju sindroma pretreniranosti kod mladih sportista jeste usvajanje humanističkog pristupa u radu sa mladim sportistima od strane trenera.
  - ▶ Smanjenje stresa
- 