

Psihološko-pedagoški aspekti rada sa decom u sportu



Ana Orlić, vanredni profesor
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja,
Univerzitet u Beogradu

1

Neke činjenice

- Veliki broj dece se uključuje u sport
- Veliki broj dece odustaje od sporta
- Sport ima mnogobrojne **psihološke dobrobiti**: razvoj kooperativnosti, samopouzdanja, self-koncepta, borbenosti, motivacije postignuća...
- Ukoliko nije zasnovan na adekvatnim psihološko-pedagoškim principima, sport može imati i **štetne efekte**

2

Dve koncepcije sporta mladih

- Humanistički pristup:
 - Sport u službi optimalnog ličnog razvoja deteta
 - Sport kao sredstvo za promišljanje vaspitnih ciljeva
 - Takmičenje kao sredstvo vaspitanja i učenja – cilj takmičenja je usavršavanje veština
 - Sport treba da služi deci, a ne deca sportu
- Model sporta odraslih
 - Cilj sporta je „više, dalje, brže“
 - Uspeh se izjednačava sa pobedom, sve ostalo je neuspeh
 - Deci se nameću pravila i standardi odraslih
 - Deca se tretiraju kao potencijalne „sportske mašine“
- **Kako će se deca odnositi prema sportu, zavisi od odraslih: roditelja i osoba koje vode trenažni proces**

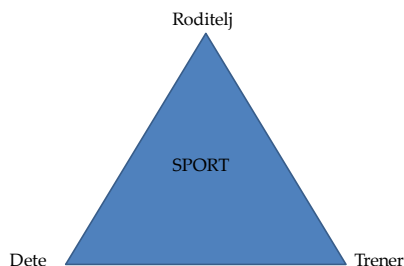
3

Kada deca ulaze u sport?

- Tendencija sve ranijeg uključivanja dece u trenažni i takmičarski proces
- Mnoga deca se uključuju u treniranje i takmičenje, iako nisu dovoljno zrela ni na pravi način pripremljena
- Neki podaci govore da se deca najranije uključuju u gimnastiku i plivanje (već od 3. godine)

4

Sportski trougao



5

Uloga trenera

- Osnovne funkcije i uloge trenera:
 - Treneri su učitelji
 - Imaju centralnu ulogu u razvoju sportskih sposobnosti dece
 - Trener je **značajna** osoba za decu i može da ima pozitivan ili negativan uticaj na socijalni i lični razvoj deteta. Ovaj uticaj može biti dugotrajan
 - Vaspitna uloga trenera je **složena**
 - Trener mladih sportista treba da zadovolji visoke standarde u pogledu stručnih znanja, socijalnih veština i sposobnosti

6

Kako vrednovati ulogu trenera mladih sportista

- Imajući u vidu da je dečji sport osnova sporta odraslih, sa mladim sportistima treba da rade stručni i profesionalni treneri
- Rad trenera mladih sportista ne treba da se vrednuje po istom kriterijumu kao kod odraslih (broj osvojenih medalja), već treba uzeti u obzir:
 - Realizaciju vaspitno-obrazovnih ciljeva
 - Broj dece koja ostaju u sportu
 - Dugotrajni uticaj na decu (tokom nekoliko godina ili sezona)

7

Šta treneri koji rade sa decom treba da znaju

- Treba da poznaju osobenosti **telesnog i motoričkog** razvoja dece
- Treba da poznaju zakonitosti **psiho-socijalnog** razvoja dece
- Treba da znaju **senzibilne faze**, odnosno **kritične periode** za razvoj pojedinih sposobnosti
- Treba da razumeju odnos **hronološke i biološke starosti** dece, njihovu usklađenost i neusklađenost
- Treba da organizuju **višestrani, multilateralni trening** koji je usmeren na razvoj većeg broja psihofizičkih sposobnosti

8

Pristupi treniranju

- Možemo razlikovati 2 osnovna pristupa treniranju:
 - **Pozitivan**, zasnovan na sistemu nagrada i pohvala
 - **Negativan**, zasnovan na sistemu kazni
- Stručnjaci se slažu da u radu sa decom treba koristiti pozitivan pristup (oko 80-90%). Prednosti:
 - Unutrašnja motivacija
 - Adekvatan odnos prema uspehu
 - Adekvatan odnos prema takmičenju
 - Konstruktivan odnos prema greškama
 - ...

9

Najvažniji motivi za bavljenje sportom

- Poznavanje motivacije za bavljenje sportom, kao i za napuštanje sporta je veoma važno, jer može pomoći da trenazni proces organizujemo tako da zadovolji motivaciju deteta
- Iako se motivi dece za bavljenjem sportom mogu razlikovati u zavisnosti od uzrasta i pola deteta, istraživanja su pokazala nekoliko osnovnih grupa motiva:
 - Usavršavanje postojećih i sticanje novih veština
 - Provod, zabava
 - Druženje
 - Uzbudjenje, izazov
 - Postizanje uspeha, pobede
 - Sticanje fizičke kondicije
 - Takmičenje

10

Najvažniji razlozi za napuštanje sporta

- Istraživanja su ukazala na sledeće razloge za napuštanje sporta:
 - Pojava drugih interesovanja
 - Ne učestvuju dovoljno u igri ili takmičenjima
 - Nedostatak druženja i zabave
 - Nedostatak uspeha i napredovanja
 - Prenaglašena važnost takmičenja – takmičarski stres
 - Suviše težak trenazni proces
 - Dosadni i jednolični treninzi
 - Loša organizacija i komunikacija
 - Loš odnos sa trenerom
 - Guba igra, povrede
 - Nedostatak podrške roditelja

11

Sugestije za povećanje motivacije mladih sportista

- Vežbanje treba da bude planirano i ciljano, tako da vodi **usavršavanju sportskih veština** dece
- Treninzi i takmičenja treba da budu **zabavni**; deca treba da budu **aktivna** tokom treninga
- Treba kroz trening i aktivnosti van treninga zadovoljiti dečiju potrebu za **druženjem**
- Treninzi treba da budu **dinamični i uzbudljivi**
- Treba razviti **realistične poglede na uspeh** – uspeh nije samo pobeda, već trud i napredovanje

12

Nadekvatni motivi

- Ukoliko kod dece postoje neadekvatni motivi za bavljenje sportom (dominacija, agresija, ponižavanje drugih...), treba pristupiti modifikaciji motiva. Osnovni principi modifikacije:
 - Individualni i grupni razgovori
 - Jasno definisanje poželjnog i nepoželjnog ponašanja
 - Korišćenje pozitivnog pristupa
 - Davanje ličnog primera – modelovanje ponašanja
 - Upućivanje na druge pozitivne modele
 - Obezbeđivanje podrške roditelja

13

Definisanje uspeha

- Za napredovanje i opstanak u sportu važno je kako deca definišu uspeh
- Uspeh ne treba izjednačavati isključivo sa pobedom, zato što to vodi razočarenju i demotivaciji
- Pravilno definisanje uspeha ubuhvata:
 - Procenjivanje uspeha na osnovu ličnog napredovanja (autonomni standardi uspešnosti) i ulaganja truda
 - Podučavanje dece pravilnim atribucijama uzroka sopstvenog uspeha i neuspeha:
 - Uspeh treba pripisivati stabilnim faktorima (sposobnosti i težina zadatka)
 - Neuspeh treba pripisivati nestabilnim faktorima (ulaganje napora i sreća)

14

Odnos prema takmičenju

- Negativne posledice takmičenja:
 - Kontinuiran neuspeh u takmičenju može voditi gubitku samopouzdanja, demotivaciji i napuštanju sporta
 - Takmičenje indukuje “takmičarski stres”
- Pravilan odnos prema takmičenju obuhvata:
 - Osnovni cilj takmičenja ne sme da bude pobjeda
 - Cilj takmičenja dece treba da bude učenje o sebi i drugima, uživanje u sportu i zabava
 - Takmičenje treba da bude usklađeno sa nivoom dečijih znanja i sposobnosti
 - Rezultati treba da se vrednuju na osnovu ličnog napredovanja
 - Decu treba učiti takmičenju sa samim sobom
 - Nagrade treba da se daju za učešće i zalaganje

15

Nagrađivanje i kažnjavanje

- Primarno sredstvo za oblikovanje ponašanja u trenažnom procesu je korišćenje potkrepljenja (nagrada). Potkrepljenja u sportu mogu biti:
 - Socijalna: pohvala, osmeh, odobravanje i sl.
 - Materijalna: tofeji, medalje, sportska oprema
 - Specijalne aktivnosti: zabave, gostovanja popularnih sportista, odlazak na utakmice
 - Psihološke: zadovoljstvo sopstvenim napredovanjem, uživanje i sl.
- Kažnjavanje može da smanji nepoželjna ponašanja, ali ne i da izgradi nove oblike ponašanja i treba ga izbegavati u radu sa mladim sportistima

16

Principi korišćenja potkrepljenja

- Potkrepljenje treba neposredno da sledi postupak
- U nagrađivanju treba biti dosledan (konzistentan)
- Treba potkrepljivati korektno ponašanje i uloženi napor, a ne samo rezultat
- Treba imati na umu da učenje nije kumulativno, već da ima uspone i padove (zastoji ili platoi u učenju). Kada trener to prepozna ne treba da vrši pritisak na sportistu, već da mu pomogne da prevaziđe zastoj.
- U početnim fazama učenja potkrepljenje treba da bude učestalije, a kasnije može da bude i ređe
- Potkrepljenje treba koristiti da bi se održala željena ponašanja i onda kada se ona nauče
- Treba koristiti princip potkrepljenja uzastopnih približavanja tačnom izvodenju
- Pažnju treba pravilno raspodeliti na svu decu

17

Greške i njihovo korigovanje

- Treba imati na umu da su greške sastavni deo procesa učenja:
 - Greškama treba pristupiti na konstruktivan način, odnosno razumeti da bez njih nema učenja
 - Korekcije treba davati na konstruktivan način
 - Treba imati na umu da deca greške ne čine namerno
 - Ne treba ukazivati na greške sa ljutnjom i sarkazmom
- Pri korigovanju grešaka treba koristiti trostepenu „sendvič“ proceduru:
 - Pohvala onoga što dete radi dobro
 - Ukazivanje na grešku koja treba da se koriguje
 - Ukazivanje na pozitivne efekte korigovanja greške

18

Kažnjavanje

- Kazna je svaki postupak koji smanjuje snagu ponašanja. Delimo je na:
 - Prisustvo nečeg negativnog
 - Lišavanje nečeg pozitivnog
- Ukoliko je kazna jedini način da dete privuče pažnju trenera, ona može delovati i kao nagrada – kazna ne sme da bude jedino sredstvo u trenažnom procesu
- Konstantno kažnjavanje kreira neprijatnu sredinu za učenje i treniranje
- Ukoliko se koristi kazna preporučuje se „time out“ procedura – udaljavanje sportiste iz situacije

19

Kažnjavanje

- Efikasna upotreba kazni:
 - Kazne treba upotrebljavati retko
 - Kažnjava se ponašanje, a ne osoba
 - Sportista treba unapred da zna sistem pravila i koja će ponašanja biti kažnjena
 - Uvek sportistima treba ponuditi alternativna, poželjna ponašanja
 - Ne treba kažnjavati sportiste za učinjene greške tokom igre
 - Ne treba decu izlagati neprijatnosti pred drugom decom
 - Ne koristiti sarkazam i omalovažavanje

20

Uloga roditelja

- Jedna od uloga trenera je komunikacija sa roditeljima dece. Trener treba da pomogne roditeljima da se na pravi način uključe u sport svog deteta. Osnovni principi:
 - Roditelji treba da imaju pozitivan stav prema sportu svoje dece
 - Treba da uvažavaju odluke svoje dece
 - Ne treba da vrše pritisak na decu
 - Ne treba da preko dece ostvaruju svoje ambicije
 - Treba da budu svesni da je osnovna funkcija sporta razvoj njihove dece
 - Treba da komuniciraju sa trenerom i da dobijaju relevantne informacije o svom detetu
 - Za vreme takmičenja, ne treba da daju deci, sudijama ili treneru

21

Tipovi roditelja

- **Nezainteresovani roditelji** – ne dolaze na utakmice, ne interesuju se za napredak deteta. Uloga trenera je da ih uključi u sport deteta.
- **Previše kritični roditelji** – nikada nisu zadovoljni rezultatima svoje dece. Trener treba da im objasni da takav pristup umanjuje zadovoljstvo deteta u sportu.
- **Roditelji koji viču sa klupe** – sede na klupi i neprestano dobacuju ili navijaju. Treba im ukazati da daju negativan primer deci.
- **„Treneri sa linije“ – preuzimaju ulogu trenera.** Treba im ukazati u pauzi da takvo ponašanje ometa igrače.
- **Roditelji koji suviše štite svoju decu** – brinu se da se dete ne razboli, ne povredi i sl. Treba ih smiriti i uveriti da su uslovi za trening bezbedni.

22

Principi komunikacije sa roditeljima

- Roditelj ima pravo da dobije željene informacije o detetu i trener treba da im ih pruži
- Kvalitetna komunikacija je dvosmerna ulica – zahteva i veštinu govora i veštinu slušanja
- Sa roditeljima ne treba razgovarati za vreme treninga ili takmičenja, i ne pred detetom
- Roditelje treba pažljivo saslušati, ali treba da se da do znanja da je (na treningu) trenerova reč poslednja, kao i da radi za dobrobit deteta

23

Roditeljski sastanak

- Dobro je da na početku sezone trener organizuje roditeljski sastanak
- Sastanak treba da ima definisan cilj i plan
- Struktura sastanka:
 - Otvaranje (5 min) – predstavljanje i davanje osnovnih informacija
 - Ciljevi dečjeg sporta (10 min) – usaglašavanje ciljeva koje postavlja trener i ciljeva roditelja
 - Sportski program (10 min) – detaljne informacije o trajanju i dinamici treninga, očekivanjima od dece i sl.
 - Uloga trenera (10 min) – davanje informacija o svom stilu treniranja
 - Uloga roditelja (20 min) – davanje informacija o kvalitetnoj podršci deci
 - Odnos trener – roditelj (5 min) – dogovor o načinu komunikacije
 - Zaključak (20-30 min) – sumiranje svega rečenog i davanje prostora za pitanja i odgovore

24

Sport treba da služi deci, a ne deca sportu!

