



Prevencija napuštanja sporta kod mladih

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Developed with the **best partners**



"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



Zašto je bavljenje sportom dobro



Motorne aktivnosti su izuzetno važna oblast za razvoj mladih ljudi u ranom detinjstvu. Pravilna ishrana i redovna fizička aktivnost su samo su dva ključna faktora koji treba da budu fundamentalni u oblasti javnog zdravlja i sprečavanja loših zdravstvenih i higijenskih navika mladih ljudi. Posedovanje adekvatnog nivoa motoričkih kapaciteta povezano je sa mnogim zdravstvenim prednostima, kao što su viši nivoi fizičke aktivnosti, bolji kardio-respiratori kapaciteti, bolje i zdravije samopoštovanje i manji rizik od gojaznosti (Laukanen i tim, 2014), tako da učešćem u fizičkim aktivnostima mlađi mogu da spreče mnoge zdravstvene probleme (Jansen & LeBlanc, 2010; Vilijams i tim, 2008). Mladi ljudi sa aktivnim načinom života koji praktikuju vannastavne fizičke aktivnosti tokom cele godine održavaju i poboljšavaju sopstvenu fizičku formu u poređenju sa onima koji neguju sedeće navike i obrasce ponašanja (Ara i Collective, 2006). Nažalost, vreme u kome živimo karakteriše alarmantno nizakko nivo kalorijske potrošnje svih starosnih grupa, brz naučni i tehnološki razvoj, nedostatak osećaja za igru, brza urbanizacija, asocijalizacija izazvana prenarušenošću i žučnim životom, depresija u fazi rasta i nedostatak prostora za igru. To je naročito slučaj u gradovima u kojima su mlađi primorani da se izoluju, što smanjuje mogućnost sticanja adekvatnog motoričkog iskustva i druženja kroz grupnu igru (Carlson et al., 2012). Čak i veoma mala deca pronalaze zabavu u statičnim aktivnostima kao što su masovno i prekomerno korišćenje mobilnih telefona, gledanje TV-a i kompjuterskih igara.

Developed with the **best partners**



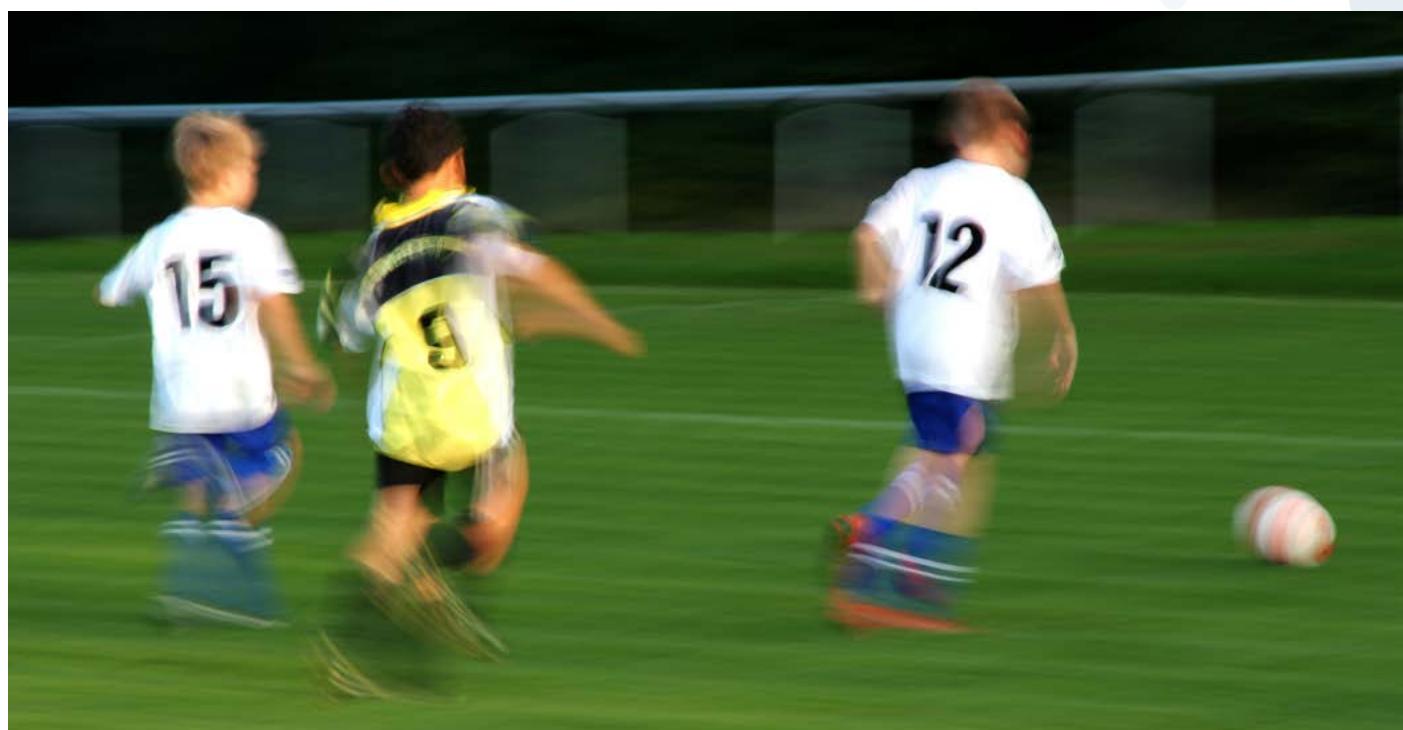
Ove tvrdnje su potvrđene rezultatima stranih studija koje pokazuju tendenciju pada fizičke aktivnosti dece (Koli i kolektiv, 2011; Troijano i kolektiv, 2008).

Dok je sedentarni či način života kod mlađih povezan sa različitim zdravstvenim posledicama (Feraklou i tim, 2009; Vanderuotar, Šim & Kaplovic, 2004; de Uintar i tim, 2018), mlađi ljudi u boljoj aerobnoj formi su u nižem riziku od gojaznosti i metaboličkog sindroma (Pejli & Donson, 2018). Deca i mlađi sa višim nivoom fizičke aktivnosti imaju manju verovatnoću da ispoljavaju simptome depresije i nervoze, ili bi bar ovi simptomi bili slabiji (Hrafnkelsdottir et al., 2018), što takođe pokazuje važnost fizičke aktivnosti u procesu sazrevanja mlađih ljudi. (Korchak, Madigan, & Colasanto, 2017).

Izuzetno delikatan period, važan za formiranje i razvoj ličnosti, jeste period detinstva, stoga dečja igra treba da bude centralna i vodeća aktivnost kako bi svojim pozitivnim delovanjem uticala na ukupan razvoj osobe.

Pored toga, period adolescencije je od kritičnog

značaja za sticanje obrazaca ponašanja koji su direktno povezani sa smanjenjem faktora rizika za nastanak hroničnih neinfektivnih bolesti (Rodriguez i kolektiv, 2013), stoga se kretanje i motorna aktivnost smatraju osnovom svih važnih oblasti razvoja deteta - socijalnih, emocionalnih, kognitivnih i fizičkih. Kroz fizičke aktivnosti mlađi zadovoljavaju osnovne bio-psiho-socijalne potrebe za fizičkom aktivnošću i igrom, i razvijaju i formiraju pravi stav, posebno odnos prema fizičkom vežbanju, i stvaraju zdrave navike. Stoga proces socijalizacije u porodici ima ogroman uticaj na fizičku aktivnost mlađih ljudi.



Developed with the **best partners**





Uloga roditelja



Najranije učešće čoveka u sportu i fizičkoj aktivnosti je ključni faktor u motoričkom razvoju sposobnosti i verovatnoća angažovanja tih sposobnosti tokom života. Ljudi i situacije konstantno utiču na lični izbor aktivnosti, pa otuda i o odlukama. Roditelji deteta, kao i okolina u kojoj dete odrasta, svakako imaju snažan uticaj na izbor deteta da li će voditi aktivan način života (učešće u organizovanim fizičkim aktivnostima), ili sedentarni (ispred TV ekrana i kompjuterskih igara), ili da se fokusiraju na akademski razvoj koji postoji u društvu i na lokalnom i na globalnom nivou. To potvrđuju rezultati studije koja je koristila akcelerometre za proučavanje svakodnevne aktivnosti roditelja i devetogodišnjaka (Fuemmeler, Anderson, & Mâsse, 2011). Rezultati su pokazali da je raspodela nivoa fizičke aktivnosti dece tokom dana i nedelje bila značajno vezana za raspodelu kao kod roditelja. Ako porodica deteta promoviše i vodi aktivan način života, povećava se verovatnoća dečjeg osećaja kompetentnosti za pomenute oblasti. Zbog toga je veća verovatnoća da će fizički aktivno dete doći iz fizički aktivne porodice od malih nogu. Nasuprot tome, ako se sedeći način života neguje u porodičnom okruženju, malo je verovatno da će i samo dete biti motivisano za fizičku aktivnost.

Istraživanja pokazuju da je period od 5 do 12 godina kada deca nisu nezavisna u svom ponašanju, zbog čega su roditelji jedan od glavnih faktora koji može da utiče na fizičku aktivnost dece (Beets, Cardinal & Alderman, 2010). Roditelji su veoma važan faktor za

Developed with the **best partners**



socijalizaciju u ovom periodu; njihovi stavovi i, što je još važnije, njihov primer fizičke aktivnosti i aktivnog načina života ili sedentarnog ponašanja mogu delovati kao podsticaj ili ograničenje učešća dece u fizičkim aktivnostima (Haywood & Getchell, 2017). Na izbor deteta da se bavi fizičkom aktivnošću snažno utiču roditeljska interesovanja i podsticaji (Kimiecik & Horn, 2012), posebno uloga oca (npr. ako se otac bavi fizičkom aktivnošću, verovatno će dete usvojiti isti način ponašanja i navika od roditelja). Mladi ljudi imaju tendenciju da oponašaju ponašanje odraslih. Radoznali su, a fizička aktivnost im daje još više prostora za igru i osećaj pripadnosti (DiLorenzo et al., 1998).

Uticaj roditelja na fizičku aktivnost deteta potvrđen je i studijom o uticaju zajedničke porodične ishrane u rano detinjstvo i njenom uticaju na opšti fizički oblik dece. Naime, deca koja su redovno jeli sa roditeljima u mlađem uzrastu u kasnjem školskom uzrastu imali su viši nivo opšte fizičke forme, konzumiraju manje brze hrane pokazuju niži nivo fizičke i reaktivne agresije, opozicionog ponašanja i neagresivnog ponašanja, nisu skloni kriminalu, čak ni kada je neutralisan uticaj životnog statusa roditelja, pola, kognitivnih sposobnosti i antropometrijskih karakteristika (Pagani, Harbec & Barnett, 2018). Roditelji takođe deluju kao faktor koji utiče na fizičku aktivnost deteta kroz mogućnost finansiranja treninga, opreme, putovanja i svega što prati aktivan način života deteta (Ayers & Sariscsany, 2011).



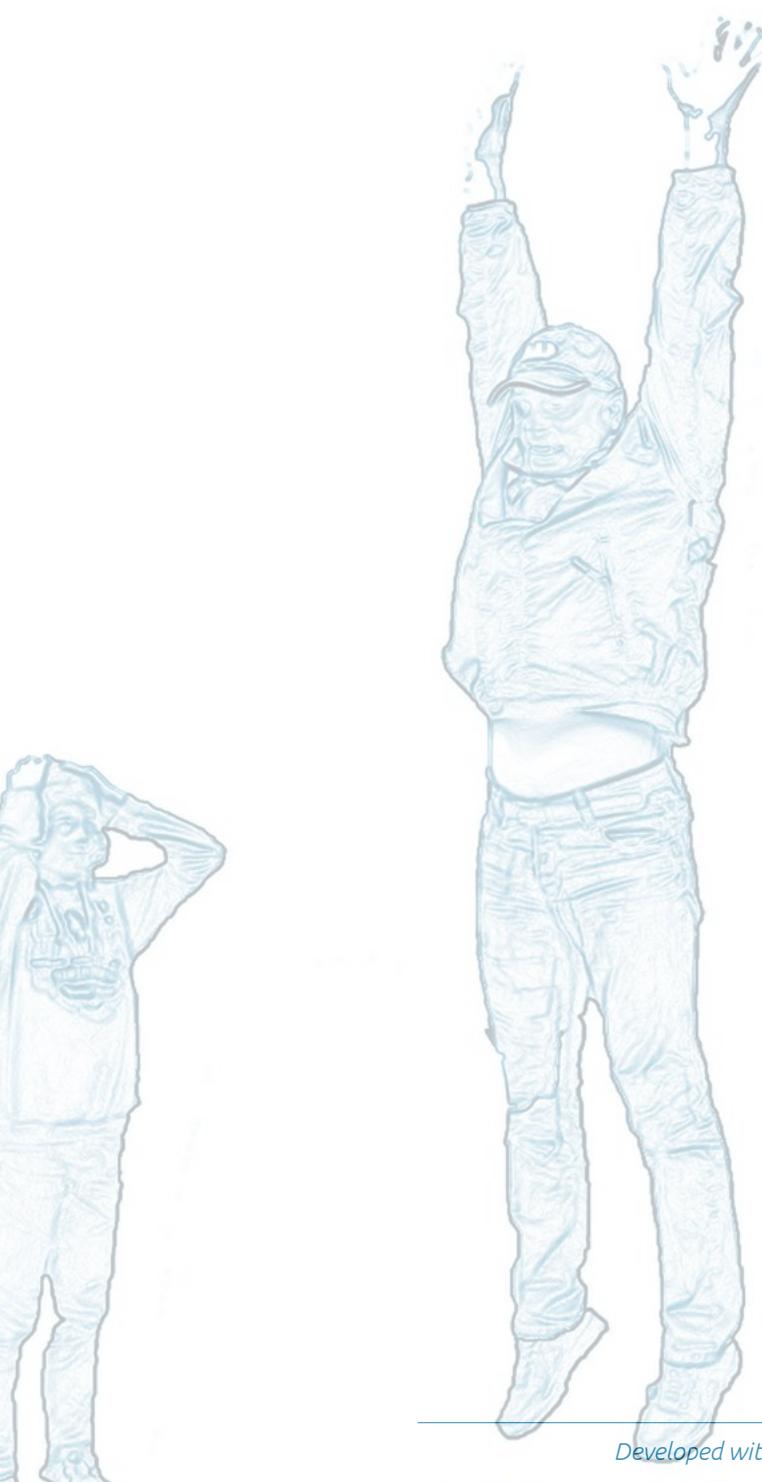
Developed with the **best partners**



Uloga Trenera



Pored odnosa roditelja i sportista, priroda interakcije sportista sa njihovim trenerom takođe ima značajan uticaj na psihološki razvoj deteta (Davis & Jowett, 2010; Jowett & Cockerill 2002) tvrde da odnos uspostavljen između trenera i njegovih/njenih sportista igra centralnu ulogu ne samo u fizičkom već i u psihosocijalni razvoju sportista. Efikasan odnos sa trenerom važan je za sportistu jer može da obezbedi njegov razvoj ne samo kao vešt i uspešan sportista (Jowett, 2005), već mu može pružiti i osećaj sigurnosti u teškim trenucima (npr. povrede), emocionalne krize (npr. neuspeh velikih takmičenja) itd. (Yang & Jowett, 2012). Pored toga, sami treneri ističu, da bi bili efikasni, treba da se približe svojim sportistima kako bi im obezbedili odgovarajuće lepo ponašanje (npr. posvećenost, motivacija, karakter) (Kassim et al. 2020). Utvrđeno je da sportisti koji su posvećeni u radu sa trenerom imaju veću mogućnost da 8urade i više nego što je potrebno i imaju dobre nastupe (Razania & Gurney, 2014).



Međutim, ti odnosi nemaju samo jednostrani uticaj. Emocije onih koji su doprineli ovom složenom dinamičnom odnosu, njihove misli i ponašanja su obostrane i uzročno-posledično. Osećaj da ste brižni, voljeni i cenjeni, kao i sposobnost da verujete jedni drugima imaju afirmativan efekat na suštinske i međuljudske faktore trenera i sportista (Jowett & Meek, 2000; Jowett & Cockerill, 2002). Pored toga, dodatne uloge, zadaci i podrška igraju važnu ulogu u tim odnosima – omogućavajući i trenerima i sportistima da svoje napore

Developed with the **best partners**



usredstvom na ostvarenje postavljenih ciljeva. Lako se odnosi trenera i sportiste obično odlikuju bliskošću, posvećenošću i saradnjom, oni nisu uvek otporni na međuljudske sukobe (Yang & Jowett, 2012), baš kao što ni učešće roditelja u sportskim aktivnostima deteta nema uvek pozitivan uticaj (Smoll, Cumming & Hassle, 2011). Neki od glavnih problema nastaju kada se ciljevi odraslih ne poklapaju sa ciljevima mlađih ljudi, i sa profesionalnim modelima u sportu, posebno kada je dete malo. Stoga, kada se preterani akcenat u omladinskom sportu stavi na pobedu, lako je izgubiti iz vida potrebe i interesovanja mладог sportiste (Smoll, Cumming & Hassle, 2011), što može dovesti do gubitka motivacije, osećaja emocionalnog pritiska, nezadovoljstva ... i zato napušta sport. Tokom trenažnog procesa, dobar trener će uvek voditi računa ne samo o fizičkoj, već i o psihološkoj komponenti omladinskog sporta i neće tretirati mlade sportiste kao da su profesionalci. S tim u vezi, treneri bi trebalo da saraduju sa roditeljima (Davis & Jowett, 2010) i da ih ohrabre da svoje učešće u omladinskom sportu posmatraju kao sastavni deo svojih odgovornosti za odgajanje dece.



Developed with the **best partners**





Zašto mladi ljudi i deca koja odustaju od sporta

Odustajanje od sporta se definiše kao produženo odsustvo sa sistematskih treninga i takmičenja, bilo da se radi o jednom sportu (specifičnom za neki sport) ili u svim sportovima (totalno odustajanje od sporta) (Keep Youngsters Involved, 2020). Nedavne studije u Sjedinjenim Američkim Državama pokazuju da deca najčešće odustaju od sporta sa 12 ili 13 godina, a često i ranije (O'Saliven, 2015; Wallace, 2016). Istraživanja o učešću i odustajanju od omladinskog sporta u drugim zemljama pokazuju slične trendove (Carlman, Wagnsson i Patriksson, 2013). Kada se uporedi odustajanje od sporta u celini i ispadanje iz određenog sporta u odnosu na starosne kategorije odustajanja, rezultati pokazuju da se napuštanje sporta u celini povećava sa starosnom dobom za odustajanje (37% za <11 godina; 50% sa 11-13 godina i 65% za > 13 godina), dok se pad za specifičan sport smanjio preko godine (63% sa <11 godina; 50% na 11-13 godina i 35% za > 13 godina) (Carlman, Wagnsson i Patriksson, 2013). U Severnoj Americi godišnje se 35 odsto dece i adolescenata odrekne sporta (Patriksson, 1988).

Postoji niz faktora koji utiču na nečiju odluku da li da ostane u sportu ili ne. Među tim faktorima su nedostatak zadovoljstva (ne zabavljati se, dosađivati), niska percepcija fizičke kompetentnosti; unutrašnji pritisci (npr. stres), negativna osećanja prema timu ili treneru, nedostatak motivacije, pritisak roditelja ili trenera, drugi društveni prioriteti, sportske povrede, prekomerno fizičko naprezanje, finansijska ograničenja itd. (Crawford & Godbey,

Developed with the **best partners**



1987; Ommundsen & Vaglum, 1997; Crane & Temple, 2015; Temple & Crane, 2016).

Na evropskom nivou, nedavni projekti nude različita rešenja za sprečavanje napuštanja sporta, posebno kod mlađih ljudi. Većina njih identificuje faktore odustajanja i pokazuje modele najboljih praksi, ali postoji veoma malo istraživanja koja povezuju održivost, kao što je psihološka sposobnost osobe da prevaziđe poteškoće, stres, prepreke itd., sa dužim boravkom u sportu. Osim toga, koliko znamo, ne postoje projekti koji povezuju održivost sa odnosom trenera, sportiste i roditelja i napuštanjem sporta kod mlađih ljudi.

U sportu, sportisti su izloženi mnogim psihološki stresnim iskustvima u svojim takmičarskim aktivnostima (Petrie, 1992), stoga sposobnost da se uspešno prilagode uprkos izazovnim ili pretećim okolnostima (ono što zovemo "održivost"; Masten, Best and Garmezy, 1990) je od posebnog značaja. Hill et al. (2018) rezultati studije otkrivaju da su otporni pojedinci uspeli da se vrate na prethodni nivo performansi nakon što su naišli na probleme, dok je negativan učinak neodrživih sportista usledio posle još jednog negativnog učinka. Ueno & Suzuki (2016) pokazuju da je održivost u obrnutom proporcionalnom povezana sa "burnout"/sindrom profesionalne iscrpljenosti/među sportistima i zato zaključuje dasprovođenje koncepta održivosti u oblasti sporta može sprečiti "burnout" i napuštanje sportista od sporta. Stoga autori naglašavaju potrebu povećanja održivosti sportista i pružaju povratne informacije sportistima i trenerima o rezultatima ove vrste studija.

Kako ističe Jowett & Ntoumanis (2003) sprovedene su brojne kvalitativne analize slučajeva kako bi se utvrdila priroda odnosa između trenera i sportiste, što se može definisati kao situacija u kojoj su emocije, misli i ponašanja trenera i sportista međusobno i uzročno-posledično povezani. Gould et al. (1996;1997) je izvestio da situacioni i lični faktori

mogu interaktivno da doprinesu "burnoutu" kod mlađih tenisera. Otkrili su da su psihološki stres, kao što su velika očekivanja od trenera i roditelja (pritisak da se udovoe drugima i akcenat na pobedi/rangiranju ...) bili glavni faktori koji su doveli do pregorevanja / sindrom profesionalne iscrpljenosti/. Psiho - socijalni stres, kao što su zahtevi za nezadovoljavajući učinak, društveni odnosi i nedostatak socijalne podrške neki su od glavnih faktora vezanih za burnout (Gustafsson et al., 2008) i mogu dovesti do čvrstog i neprimerenog ponašanja, smanjene efikasnosti i povlačenja iz aktivnosti (Lu et al., 2016). Studija o uticaju otpornosti sportista i društvenih.

Prekid sporta definiše se kao produženo odsustvo sistematske prakse i takmičenja u jednom sportu ili svim sportovima Najnovije studije u Sjedinjenim Državama Amerike pokazuju da deca uglavnom odustajanje od sporta u dobi od 12 ili 13 godina i često i ranije (O'Sullivan, 2015; Wallace, 2016) Studije sportskog učešća mlađih i stope napuštanja u drugim zemljama pokazuju slično trendovi (Carlman, Wagnsson, & Patriksson, 2013). Kada se upoređuju domen-general i osipanje specifično za sport u odnosu na napuštene starosne kategorije, rezultati su to pokazali opšta napuštanja domena povećala su se sa doba napuštanja (37% na <11 godina; 50% na 11-13 godina i 65% za> 13 godina), dok su se sportsko-specifični napuštanja učenika prema tome smanjivali sa starost (63% sa <11 godina; 50% sa 11-13 godina i 35% za> 13 godina) (Carlman, Wagnsson, & Patriksson, 2013. U Severnoj Americi 35% dece i adolescenata godišnje napusti sport (Patriksson, 1988). Postoji niz faktora koji imaju uticaj na nečiju odluku da li ili ne ostaće u sportu. Nekim od njih nedostaje uživanje (ne zabavljati se, dosadno), slabo percepcije fizičke kompetentnosti; suštinski pritisci (npr. stres), negativna osećanja prema timu ili treneru, nedostatak motivacije, pritisak roditelja ili trenera, druga socijalna prioriteti, povrede povezane sa sportom,



Zašto mlađi ljudi i deca koja odustaju od sporta

prekomerna upotreba / izgaranje, finansijska ograničenja itd. (Crawford & Godbey, 1987; Ommundsen & Vaglum, 1997; Crane & Temple, 2015; Temple & Crane, 2016).

Na evropskom nivou davanje nedavnih projekata razna rešenja za sprečavanje napuštanja sporta naročito u mladosti. Većina njih se identifikuje faktori osipanja i pokazuju modele najbolje prakse ali vrlo je malo studija koje se povezuju elastičnost, kao psihološka sposobnost osobe za prevazilaženje poteškoća, stresa, sagorevanja itd. i duže zadržavanje u sportu. Štaviše, našem znanje nema projekata koji imaju povezanu elastičnost sa trenerom sportistom-roditeljem trougao i osipanje iz omladinskog sporta.

Usportu su sportisti izloženi mnogim psihološka stresna iskustva u njihovom takmičarske sportske aktivnosti (Petrie, 1992) samim tim i sposobnost za uspešnu adaptaciju uprkos izazovne ili preteće okolnosti (šta nazivamo „otpornost“; Masten, Best, & Garmezy, 1990) je od posebnog značaja. Nalazi Hill i sar (2018) je otkrio da je elastičan pojedinci su se mogli vratiti na svoje prethodno nivo performansi nakon susreta sa perturbacijom, dok sportisti negativan učinak praćen je još jedan negativan učinak.

Ueno i Suzuki (2016) pokazali su da je elastičnost negativno povezana sa sagorevanjem među sportistima, pa su zaključili da primena koncepta elastičnosti na sport može spriječiti sagorevanje i stopa osipanja sportista. Stoga autori podvlačeći potrebu za razvojem intervencije programi za poboljšanje otpornosti sportista i da istraže njihovu efikasnost i obezbede povratne informacije sportistima i trenerima u vezi sa rezultatima ovih vrsta studija. Kao što Jovett & Ntoumanis (2003) navode seriju kvalitativnih

studija slučaja sprovedene su u kako bi se utvrdila priroda trenera– odnos sportista, koji bi mogao da se definiše kao situacija u kojoj treneri i sportisti emocije, misli i ponašanja jesu međusobno i uzročno povezani. Gould et al. (1996; 1997) izvestili su da situaciona i lični faktori mogu interaktivno doprineti do sagorevanja omladinskih tenisera. Našli su psihološki stres, kao što su velika očekivanja od trenera i roditelja (pritisak da se udovolji drugi i naglasak na pobedi / rangiranju ...) su glavni faktori koji dovode do sagorevanja. Psicho / socijalni stresori poput negativnog učinka zahtevi, socijalni odnosi i nedostatak socijalnih podrška su neki od glavnih faktora povezani sa sagorevanjem (Gustafsson et al., 2008) i može dovesti do krutih i neprimerenih ponašanja, smanjeni učinak i povlačenje iz aktivnosti (Lu i sar., 2016). Istraživanje efekata elastičnosti sportista i socijalna podrška trenera u vezi sa stresnim izgaranjem

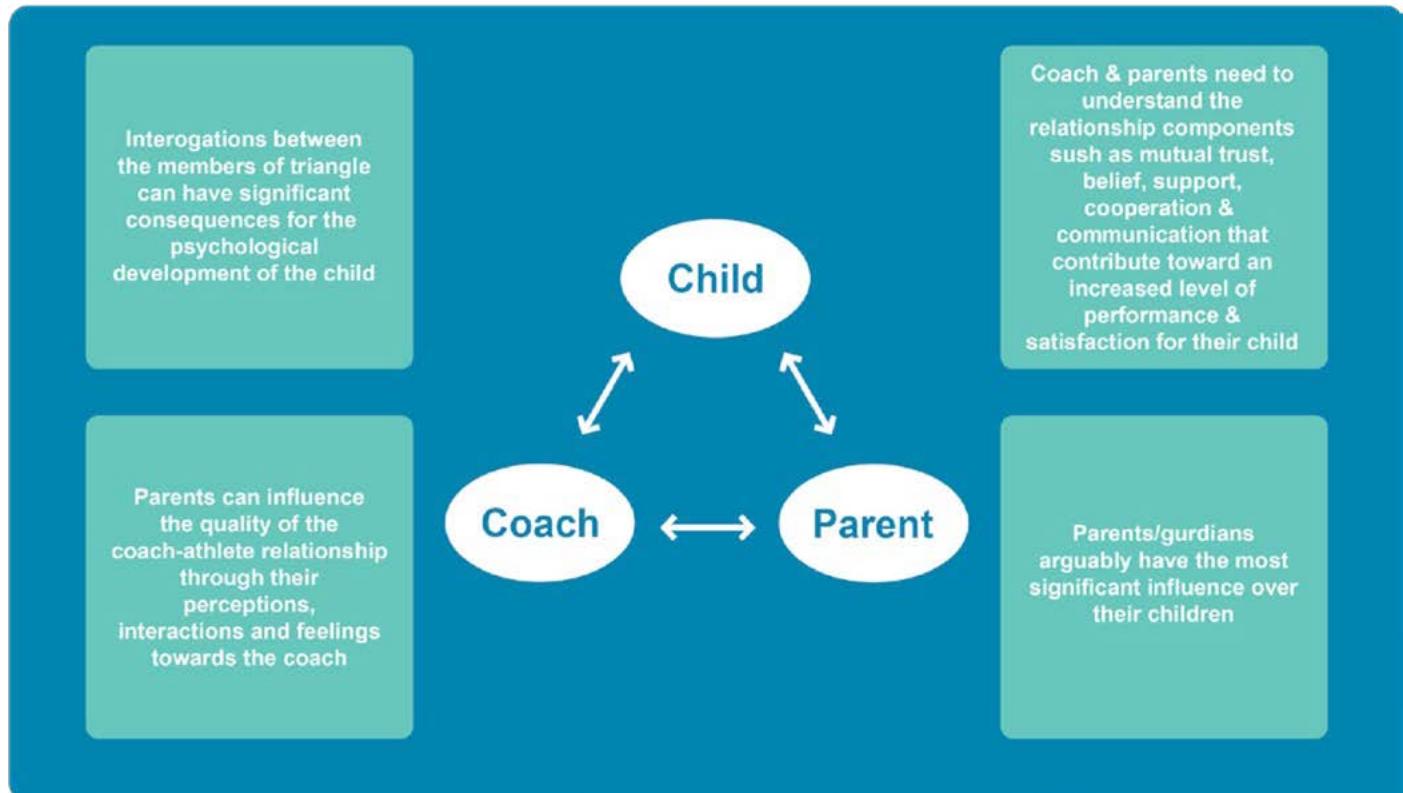
(Lou i tim (2016) otkrili su da su sa visokim životnim stresom sportisti koji su i veoma otporni i opipljiva podrška manje podložni izgaranju od onih sa visokom otpornošću ali niskom opipljivom podrškom. Suočeni sa niskim životnim stresom, rezultati otkrivaju da su sportisti sa visokom održivosti, ali niskom opipljivom podrškom manje skloni izgaranju od onih sa niskom održivosti i opipljivom podrškom. Na taj način autori potvrđuju da je visok stres povezan sa “burnout-om” kod sportista, da je visoka održivost negativno povezana sa ishodima izazvanim stresom, kao i da je socijalna podrška u obrnutoj proporciji sa izgaranjem, čime se ističe (dobar) odnos sportista i trenera kao faktora u (sprečavanju) izgaranju/sindrom profesionalne iscrpljenosti/ i samim tim odustajanju.

Pored odnosa trenera i sportiste, važan faktor



u sprečavanju mladih da odustaju od sporta je učešće roditelja u sportskim aktivnostima mladih sportista. Istraživanja pokazuju da zabrinuti roditelji koji učestvuju u obrazovanju svoje dece / učestvuju u vannastavnim aktivnostima (npr. sportovi van škole) i imaju ohrabrujuće odnose sa nastavnicima / trenerima, pozitivno doprinose akademskim

/ sportskim dostignućima dece (Nettles, Mucherah & Jones, 2000). Međutim, kada dete uđe u sportski program, neki roditelji ne shvataju svoju ulogu u ovom procesu i sopstvene odgovornosti, pa mogu propustiti prilike da pomognu svojoj deci da rastu kroz sport ili rade stvari koje ometaju razvoj njihove dece. Ako roditelji preuzmu izuzetno aktivnu



"Svi treba pozitivno da sarađuju u sportskom okruženju mladih da bi unapredili sportsko iskustvo za sve" (Hellstedt, 1987). <https://thesportinginfluencerblog.wordpress.com/athletic-triangle/>).

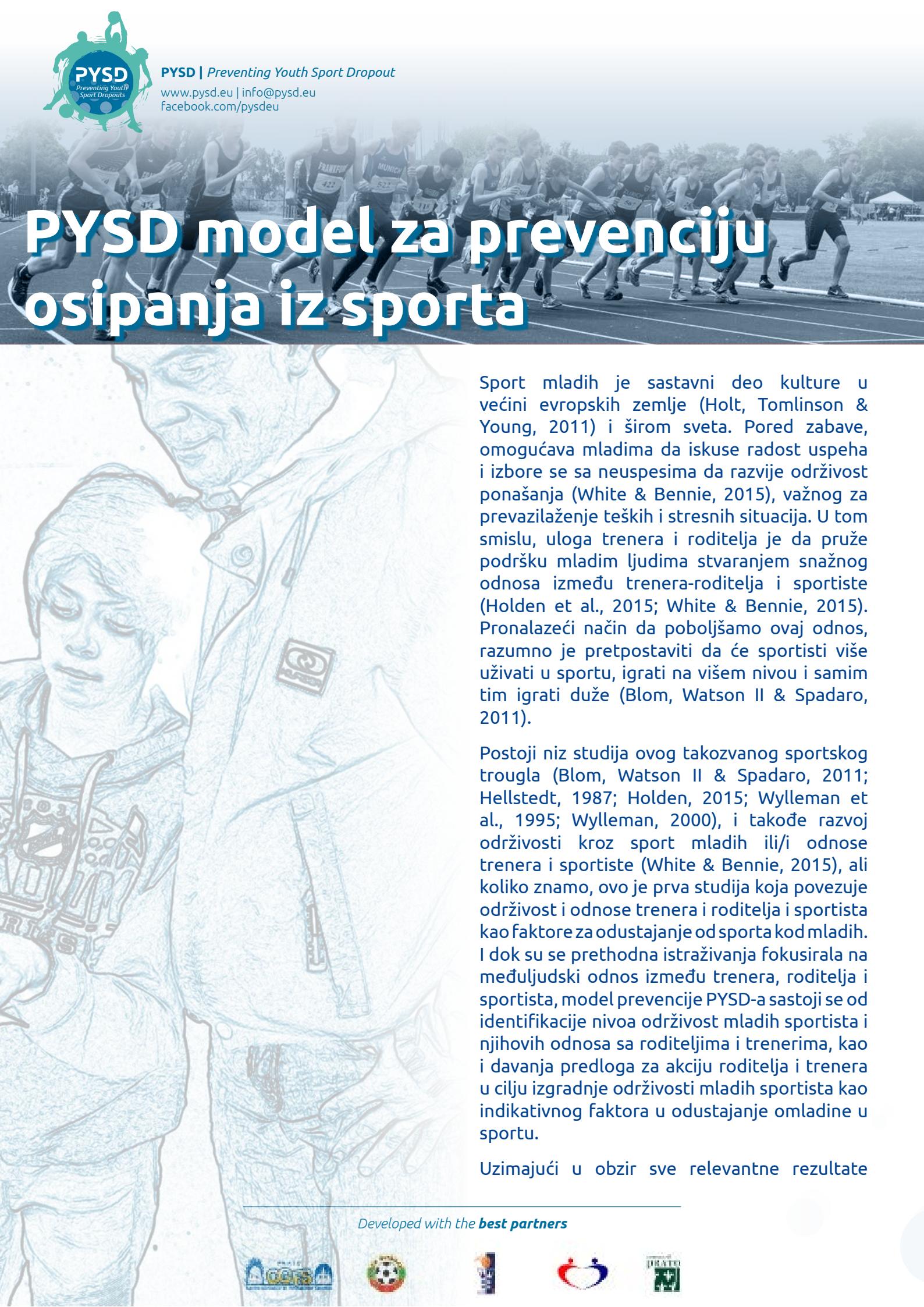
ulogu u sportskim životima svoje dece, njihov uticaj može postati značajan izvor stresa kod dece (Smoll, Cummbing & Smith, 2011), što može postati hronično (burnout) i dovesti do toga da deca odustanu od sporta. Stoga, kada se deca bave sportom, njihovi roditelji treba da se edukuju o svojoj ulozi u omladinskom sportskom trouglu (Holden et al., 2015). Sportski trougao (Sl. 1), poznat kao 'atletski trougao', opisuje međuljudski odnos između trenera, roditelja i sportiste. Projekat sprečavanja mladih da odustanu od sporta - PYSD ima za cilj da stvori model najboljih praksi zasnovanih na

aktivnostima sprovedenim u realnom sportu kako bi se pružile jasne tehničke smernice za trenere i sportska udruženja. Učešće mladih u sportu ima pozitivan potencijal za razvoj dece i mladih ljudi. Međutim, sve je veći akcenat među roditeljima, trenerima i mladim ljudima na pretvaranju sporta u arenu za pobedu, status i realizaciju snova roditelja i trenera, a ne onih igrača.

U mnogim situacijama roditelji i treneri treba da preispitaju svoju motivaciju i ciljeve i više se fokusiraju na razvoj mladih dok ulažu napore da privuku decu i mlade u sport.



PYSD model za prevenciju osipanja iz sporta



Sport mlađih je sastavni deo kulture u većini evropskih zemalje (Holt, Tomlinson & Young, 2011) i širom sveta. Pored zabave, omogućava mlađima da iskuse radost uspeha i izbore se sa neuspesima da razvije održivost ponašanja (White & Bennie, 2015), važnog za prevazilaženje teških i stresnih situacija. U tom smislu, uloga trenera i roditelja je da pruže podršku mlađim ljudima stvaranjem snažnog odnosa između trenera-roditelja i sportiste (Holden et al., 2015; White & Bennie, 2015). Pronalazeći način da poboljšamo ovaj odnos, razumno je prepostaviti da će sportisti više uživati u sportu, igrati na višem nivou i samim tim igrati duže (Blom, Watson II & Spadaro, 2011).

Postoji niz studija ovog takozvanog sportskog trougla (Blom, Watson II & Spadaro, 2011; Hellstedt, 1987; Holden, 2015; Wylleman et al., 1995; Wylleman, 2000), i takođe razvoj održivosti kroz sport mlađih ili/i odnose trenera i sportiste (White & Bennie, 2015), ali koliko znamo, ovo je prva studija koja povezuje održivost i odnose trenera i roditelja i sportista kao faktore za odustajanje od sporta kod mlađih. I dok su se prethodna istraživanja fokusirala na međuljudski odnos između trenera, roditelja i sportista, model prevencije PYSD-a sastoji se od identifikacije nivoa održivost mlađih sportista i njihovih odnosa sa roditeljima i trenerima, kao i davanja predloga za akciju roditelja i trenera u cilju izgradnje održivosti mlađih sportista kao indikativnog faktora u odustajanju omladine u sportu.

Uzimajući u obzir sve relevantne rezultate



prethodnih istraživanja, prihvatamo da će razvijanje održivost i u odnosima mlađih i izgradnja odnosa sa roditeljima i trenerima dovesti do dužeg učešća ili povratka sportu.

Alatke /mehanizmi/

Na osnovu prethodnih rezultata i iskustva u praksi, odabrali smo alate koji se mogu primeniti u proceni psiholoških karakteristika mlađih sportista u različitim kulturnim kontekstima. Da bismo proverili metričke karakteristike predloženih instrumenata na uzorku mlađih sportista iz Italije, Španije, Srbije i Bugarske, razvili smo studiju u kojoj je učestvovalo 2407 sportista. Nakon pregleda prikupljenih podataka, uzeta su 2133 upitnika za dalju analizu, koji su bili u skladu sa kriterijumima (Italija, n = 785; Španija, n = 673; Srbija, n = 450 i Bugarska, n = 505). Uzorak su bili ispitanici mlađih sportista uzrasta 11-15 godina ($13,2 \pm 1,2$; prosečna ± standardna devijacija), muškaraca (n = 1550) i žena (n = 551) iz 2 timskog sporta (košarka, n = 978 i fudbal, n = 707) i iz plivanja (n = 428), kao individualnog sporta. Kriterijum za uključivanje učesnika u studiju bio je šestomesečni trening istog trenera (Jowett & Ntoumanis, 2004).

Da bismo procenili nivo održivosti, koristili smo Likert skalu od pet stepena (u rasponu od 1 - nikad do 5 - uvek), koja se sastoji od 40 komponenti. Skala otpornosti učenika (Lereya et al, 2016), koja obuhvata niz od 10 subskala (Porodična veza, Školska veza, veza zajednice, učešće u kućnom i školskom životu, učešće u zajednici, samopoštovanje, empatija, rešavanje problema, ciljevi i težnje i vršnjačka podrška) merenje dečije percepcije njihovih individualnih karakteristika, kao i zaštitne faktore ugrađene u životnu sredinu. Kao meru pouzdanosti instrumenta izračunali smo alfa rejting Kronbaha (α), koji je bio visok (imajte na namenu da je maksimalna vrednost "1") na uzorku iz Bugarske ($\alpha = 0,94$), Srbije ($\alpha = 0,92$) i Italije ($\alpha = 0,91$) i zadovoljavajućeg za uzorak dece iz Španije ($\alpha = 0,83$).

Model 3Cs konceptualni model Upitnika, 11-point verzije CART-Q (Jowett & Ntoumanis, 2004), korišćen je za procenu odnosa trenera i sportiste definisanog u, Bliskost (sviđanje, poštovanje, poverenje i međusobno poštovanje), angažovanje (odnos između ideja članova za razvoj bliskog i trajnog partnerstva) i komplementarnost (transakcije ponašanja saradnje između članova koji su prijateljski,



Developed with the **best partners**



PYSD model za prevenciju osipanja iz sporta

odgovorni, mirni i prijateljski) (Jang i Džovet, 2012), gde se artikli dobijaju poenima u rasponu od 1 (ne uopšte) do 7 (isključivo). Naši rezultati su pokazali visok unutrašnji niz ($\alpha = 0,92$), srpskog ($\alpha = 0,95$) i bugarskog ($\alpha = 0,91$), dok je uzorak dece iz Španije bio zadovoljavajući ($\alpha = 0,85$).

Odnos roditelja i sportiste ocenjen je kroz upitnik o učešću roditelja u sportu (PISQ); Lee & MacLean, 1997) i za majku i za oca/ staratelje pojedinačno. PISQ se sastoji od 19 elemenata procenjenih petokoratnom Likertovom skalom, u rasponu od nikada (1) do uvek (5), koji procenjuju do koje mere roditelji kontrolišu ponašanje svoje dece u sportu (Direktno ponašanje), pohvale i empatije koje roditelji pokazuju prema svojoj deci (Pohvala i razumevanje), kao i aktivnost roditelja u klubu ili tokom treninga (aktivno učešće). Rezultati su pokazali visoke vrednosti α za srpski, bugarski ($\alpha = 0,93$) i italijanske ($\alpha = 0,92$) uzorce, dok je za španski uzorak bio zadovoljavajući ($\alpha = 0,82$).

Pored toga, rezultati studije otkrili su razlike u nivou otpornosti odnosa sportiste-trenera i sportiste-roditelja između pod-uzoraka uopšte i podgrupa (npr. rod, dominantan sport ...), što ukazuje na to da su sva tri instrumenta dovoljno osetljiva da registruju razlike između uzoraka grupa i da se mogu koristiti kao validan alat u daljoj studiji procene psiholoških karakteristika sportista (socio-demografski upitnik- Aneks 1). Na osnovu prethodnih rezultata, kao i onih iz ove studije, pretpostavljamo da se predloženi alati mogu koristiti za skrining (trenutno stanje održivosti i odnosa sa trenerom i roditeljima), obavljanje subpopulacione karakterizacije (razlike za grupe po polu, uzrastu, zemlji itd.), dijagnostikovanje posebnih potreba (koja komponenta je slaba i koju treba razvijati) i procenu intervencije (da li se održivost i odnosi trenera i sportista razvijaju), kao i odnosi



Developed with the **best partners**



roditelja i sportista posle intervencije).

Intervencije

I dok su brojne studije pokazale obećavajuće dokaze intervencija zasnovanih na održivosti koje mogu biti koristan način za poboljšanje pozitivnog razvoja dece u najrazličitijim uslovima, Brownlee i Team (2013) naglašavaju potrebu osmišljavanja istraživanja koja uključuju kontrolne grupe, pred-i post-programmska merenja, upotrebu sveobuhvatnih alata za procenu održivosti i procenu kako se ti faktori odnose na specifične pozitivne ishode. Autori smatraju da programi koji se sprovode ne imaju nužno za cilj povećanje broja snaga/održivosti koje pokazuju mlađi ljudi, već se može pokušati i podrška mlađim ljudima korišćenjem postojećih za rešavanje aktualnih problema (Brownlee et al., 2013). U skladu sa ovim Brownlee et al. predlogom (2013) i na osnovu rezultata naše preliminarne studije, razvili smo još jednu studiju koja uključuje sportiste, njihove trenere i roditelje. Pretpostavljamo da primena određenih mera/ akcija trenera i roditelja vremenom može povećati (ili iskoristiti postojeće) održivost mlađih sportista, kao i ojačati odnos između sportista, trenera i roditelja, što bi indirektno dovelo do dužeg zadržavanja u sportu. S tim u vezi, pripremili smo listu akcija za razvoj održivosti i odnosa između sportiste i njegovih roditelja i trenera.

Izbor akcija je rezultat pedagoške diskusije, gde je bilo vodeće pitanje: koje postupke dete određenog uzrasta treba da izvede kako bi se poboljšala održivost i razvili bolji odnosi sa trenerom i roditeljima? Konačna kombinacija aktivnosti rezultat je opsežnog izbora mogućih mera koje su razvijene i razmotrene u nekoliko stručnih diskusija.



Developed with the **best partners**





Uputstvo za evaluaciju i učesnike studija

Poštovani procenitelju, suočavate se sa veoma osetljivim zadatkom procene nivoa održivosti sportista i kvaliteta njihovih odnosa sa roditeljima i trenerima. Nakon procene, ako je neophodno, potrebno je da date preporuke roditeljima i sportskim trenerima kako da razviju održivost svoje dece / sportista i izgrade svoje odnose. Da biste to uradili, preporučujemo da koristite nekoliko alatki da biste bili efikasni u svom radu. Uzmite u obzir da je alat pogodan za decu od 11 do 15 godina. Za procenu preporučujemo da koristite sledeće alate:

1. Skala održivosti učenika ((Lereya et al, 2016; Aneks 2 uz ovu publikaciju), skraćenica: SRS;
2. Upitnik o odnosima između trenera i sportista (Jowett & Ntoumanis, 2004 i Yang and Jowett, 2012. Aneks 3 za ovu publikaciju), skraćenica: CART-Q;
3. Upitnik o učešću roditelja u sportu (PISQ; Lee & MacLean, 1997, Aneks 4 za ovu publikaciju) - skraćenica: PISQ

Pored toga, preporučujemo da koristite sledeća uputstva da biste imali dosledne rezultate prikupljanja podataka.

Test se sprovodi u dobro provetrenoj i osvetljenoj prostoriji, odnosno u teretani, učionici ili na terenu (ukoliko postoje uslovi). Potrebno je obezbediti podlogu na kojoj će deca moći da pišu bez previše opterećenja fizički (poželjno je imati stolove i stolice). Evaluator im obezbeđuje upitnike i olovke, a takođe upoznaje decu sa svrhom i procedurom testa, kao i sa pravima dece u njihovoj ulozi

Developed with the **best partners**



sagovornika.

Ovo su uputstva za informacije koje treba da dostavite deci pre odgovaranja na upitnik.

Zdravo, (vaše ime i prezime). Po profesiji sam (npr. nastavnik fizičkog vaspitanja). Trenutno, zajedno sa kolegama, radim na projektu koji se odnosi na zadovoljstvo dece i mlađih ljudi koji se bave sportom, i istražuje razloge zbog kojih deca i mlađi odustaju od bavljenja sportom. Interesuje nas kakvu podršku deca i mlađi dobijaju iz svog okruženja, čime su zadovoljni i šta bi želeli da promene, da li bi želeli da unaprede neke svoje lične osobine ili odnose sa prijateljima, roditeljima i trenerima. Isti projekat odvija se i u drugim zemljama (preciziraju zemlje kao što su Italija, Španija i Bugarska). Nastojimo da razumemo sve ono što deci i mlađima prija i šta bi voleli da bude drugačije. Na taj način bismo pokušali da razvijemo strategiju koja će pomoći da se poveća zadovoljstvo dece koja se bave sportom i s tim smanjimo broj onih koji razmišljaju da napuste sport. Takođe bismo voleli da čujemo vaše mišljenje, koje će nam biti od velike pomoći u ostvarenju ovog cilja. Uneti podaci su poverljivi, potrebno je da napišete svoja imena, a samo ćemo ja i moje kolege moći da vidimo vaše odgovore.

Kada završite odgovaranje, sva dokumenta će biti stavljeni u koverat. Molimo vas da budete iskreni i odgovorite na svako pitanje, jer samo tako možete da nam pomognete. Ovde nema tačnih i pogrešnih odgovora, tako da ne morate biti stručnjaci da biste rešili ovaj upitnik. Štaviše, ovo nije test znanja ili kontrolni zadatak i nije za procenu, pa vas molimo da radite sami, odnosno da ne gledate kako vaši prijatelji rešavaju. Opišite sebe što iskrenije i izrazite svoje mišljenje što preciznije.

Daću vam upitnike, ali nemojte ih gledati dok vam ne dam znak (redaktor stavlja upitnike pred decu kako ne bi mogli da vide sadržaj). Sada ćemo zajedno pogledati upitnike na koje treba da odgovorite. Ukupno ih je četiri. Za svaki upitnik postoji određeni vodič za pažljivo čitanje i odgovaranje kada se to od vas zatraži. Na svako pitanje mora da se odgovori. Pažljivo pročitajte svako pitanje pre odgovora. Kada to uradite, zaokružite ili istaknite samo jedan od odgovora datih za svako pitanje sa desne strane stranice. Nemojte provoditi previše vremena razmišljajući o značenju svakog pitanja. Najbolje je da prvo odaberete odgovor koji vam pada na pamet. (Ispitivač uzima jedan upitnik u ruke i pokazuje deci test test.) Uzmite upitnike u ruke. Okreni



Developed with the **best partners**





Uputstvo za evaluaciju i učesnike studija

prvu stranicu. Evo nekoliko uobičajenih pitanja za vas, kao što su koliko imate godina, koji sport i koliko dugo trenirate, šta su vaši roditelji završili, da li imate braću i sestre. Gde se nude odgovori, zaokružite samo jedan koji je najtačniji, a gde je red ostao, napišite svoj odgovor. Na kraju, obavezno odgovorite na svako pitanje.

Drugi test (ispitivač pokazuje deci SRS test) je o tome kako ocenjujete kako se drugi ponašaju prema vama u različitim okolnostima i kako se osećate u nekim situacijama. Zato je potrebno da zaokružite broj na skali od 1 do 5, gde 1 znači da se to nikada ne odnosi na vas, to je tačno, uopšte vas ne opisuje, a 5 se uvek odnosi na vas. Ako se pitanje ponekad odnosi na vas, zaokružite broj 4, a ako to retko utiče na vas, broj 2., ako niste odlučili ili niste sigurni, odabratce broj 3. Na testu imate odštampane šifre.

Treći upitnik (redaktor pokazuje PISQ upitnik) odnosi se na vašu procenu koliko su vaši roditelji angažovani u vašem sportu, da li vam daju savete, da li dolaze na utakmice, da li vas podržavaju ili sarađuju sa trenerima. Kao i u prethodnom upitniku, potrebno je da na svako pitanje odgovorite u ogradama brojem od 1 do 5, gde 1 znači da se to uopšte ne odnosi na ponašanje vaših roditelja, ali 5 u potpunosti opisuje vaše roditelje. Takođe, kodni brojevi se štampaju na samom testu.

Četvrti upitnik (redaktor pokazuje CART-Q upitnik) je da proceni vaš odnos sa trenerom, koliko ste zadovoljni i kako se osećate. Ovde dajete ocene od 1 do 7, gde 1 znači da se određena izjava uopšte ne odnosi na vašeg trenera, ali 7 se savršeno uklapa. Broj 4 je odgovor ako niste odlučili, ili ako je vaše mišljenje na pola puta između ove dve ekstremne tačke gledišta. Takođe, u ovom testu ste odštampali oznake sa brojevima. Da li ste svesni šta se od vas očekuje i kako bi trebalo da popunite ove upitnike? Ima

li pitanja? Ako nemate pitanja, možete početi da odgovarate. Ako ništa ne razumeš, podigni ruku i doći će do tebe. Štaviše, ako iz bilo kog razloga bilo ko od vas ne želi da odgovori na ova pitanja, imate pravo da odbijete saglasnost u bilo kojoj fazi odgovora. Kada završite, obavezno odgovorite na svako pitanje. Onda podigni ruku i doći će po tvoje testove.

Hvala vam puno na saradnji.





Tumačenje rezultata ankete



Da biste izračunali podatke unete u upitnike, koristite obezbeđenu Excel bazu podataka radi lakšeg izračunavanja. Na osnovu izračunatih rezultata, možete da koristite sledeće tabele za tumačenje podataka. Rezultati su klasifikovani u 3 nivoa: ispod proseka, proseka i iznad proseka.

Developed with the **best partners**



Tumačenje rezultata ankete

Normi			
SRS	ISPOD PROSEKA	PROSEK	IZNAD PROSEKA
Odnos sa porodicom	≤15	16-19	20
Školska veza	≤10	11-18	19-20
Veza sa zajednicom	≤13	14-19	20
Učešće u porodičnom i školskom životu	≤10	11-16	17-20
Učešće u javnom životu	≤5	6-9	10
Samopoštovanje	≤9	10-14	15
Empatija	≤5	6-9	9-10
Rešavanje problema	≤8	9-14	15
Ciljevi i težnje	≤5	6-9	10
Podrška drugara iz razreda	≤42	43-57	58-60
UKUPNO	≤143	144-177	178-200

CART			
Posvećenost	≤12	13-19	20-21
Blizini	≤21	22-27	28
suplementacija	≤20	21-27	28

Normi			
PISQ		ISPOD PROSEKA	PROSEK
Direktno ponašanje	Otac	40-50	25-39
	Majka	36-50	20-35
Pohvala i razumevanje	Otac	≤10	11-18
	Majka	≤9	10-18
Aktivno učešće	Otac	≤10	11-18
	Majka	≤9	10-17



Preporučujemo da izaberete sve sportiste sa prosečnom ocenom i ispod prosečne ocene u ukupnom SRS -u (Skala održivosti učenika) koji će biti izloženi opštem predlogu, kao što je predstavljeno u Priručnicima sportista, trenera i roditelja, tako da i sportski trener i roditelji treba da koriste predložene akcije za sportiste koji su imali prosečne i ispodprosečne SRS ocene.

Pored toga, ako postoje ispodprosečni rezultati rezultata indikatora, možete naložiti roditeljima i sportskim trenerima da koriste određene mere indikatora.



Developed with the **best partners**





Određivanje mera za trenere i roditelje

Razvili smo dve vrste akcija: zajedničke predloge i konkretnе mere po indikatorima.

Opšti predlozi za sportske trenere i roditelje opisani su u sledećem tekstu i u Priručniku za sportske trenere i roditelje. Preporučujemo da svi sportisti sa ukupnom ocenom na skali održivosti učenika sa prosekom i ispod proseka budu predmet opštih predloga.

Preporučene opšte ponude za sportske trenere.

- Stvorite iskrenu atmosferu tolerancije i poštovanja.*

a) Započnite svaki trening kratkom aktivnošću saradnje između sportista.

b) Podvucite važnost toga da budete deo tima/tima – fokusirajte se na ulogu svakog od njih na posebnom skupu na početku ili na kraju svakog treninga.

c) Započnite svaki trening igrom koja stvara pozitivne emocije.

- Učestvujte zajedno sa decom u razvoju njihovih ličnih ciljeva i planova treninga.*

Zajedno sa sportistima razvijajte kratkoročne ciljeve za svaki trening, kako za reprezentaciju, tako i za svakog sportista, u smislu sportskih veština i motivacije. Sportistima je bolje da poštuju pravila koja su sami stvorili.

Developed with the **best partners**



a) Zabeležite ostvarene ciljeve i ažurirajte kratkoročni plan u skladu sa tim. Zabeležite ostvarene ciljeve i analizirajte postignute rezultate zajedno sa sportistima.

b) Beležite treninge (bar jednom nedeljno) i sprovodite kratak "brainstorming" sa sportistima, diskutujući o dobim stranama koje doprinose sportskom uspehu, kao i o onima kojima je potrebno poboljšanje (sportske veštine, izražavanje osećanja, motivacije tokom vežbanja). Pitajte sportiste čime su zadovoljni, šta žele da unaprede, kakva osećanja najčešće doživljavaju, da li postoji nešto što ih opterećuje

• *Saglasnost o načinu dodelje Nagrade za poštovanje pravila koja su postavljena, kao i o posledicama ako se pravila ne poštju.*

Početkom svake nedelje, zajedno sa takmičarima, podsetite ih na osnovna pravila vežbanja. Pitajte sportiste za mišljenje o tome da li treba da se promene, odustanu od bilo kakvih pravila ili treba uvesti novo pravilo.

a) Nagraditi ceo tim za usaglašenost, ili se libiti određenih privilegija ako se neka pravila ne poštju. Na primer, nagradite grupu/tim

vežbanjem od 5-15 minuta na način koji su oni izabrali.

b) Na kraju svake nedelje, vodite kratku raspravu o pravilima sa sportistima, ohrabrujući ih da daju predloge i izraze svoje stanovište.

• *Obraćajte pažnju na neverbalnu komunikaciju i poruke koje šaljete sportistima na ovaj način (govor tela, izraz lica, ton...)*

a) Ne koristite govore visokog tona na negativan način. Primenite način komunikacije prilagođen temperaturom i starosti sportiste, kao i na konkretnu situaciju.

b) Koristite određeni govor tela da biste istakli pozitivne verbalne poruke sportistima.

c) Slušajte pažljivo šta dete kaže. Iskoristite vreme i pažnju deteta. Pogledajte ga u oči, glavom pokažite da ga pažljivo slušate. U takvim trenucima pokušajte da ne gledate oko sebe i da ne razmišljate o drugim stvarima, već se fokusirajte samo na ono što sportista želi da vam kaž

• *Pokušajte da se što više približite načinu na koji sportisti razmišljaju, koristite jezik (žargon)*



Developed with the **best partners**





Određivanje mera za trenere i roditelje

u komunikaciji koja je specifična za njihove godine, interesovanja i okruženje u kojem žive. Koristite humor, primere iz sopstvenog života, primere iz života poznatih sportista koji su popularni kod generacije sa kojom radite.

a) Uspostavite poseban način da čestitate svakom sportisti ili timu.

b) Koristite neke (ali samo neke) žargon fraze popularne kod dece odgovarajućeg uzrasta.

c) Pomenite brendove/trendove specifične za starost sportista

d) Pitajte bilo kog sportistu da li postoje problemi u školi/porodici, i pokušajte da budete otvoreni za slobodnu diskusiju sa njim/njom.

e) Komunicirajte sa sportistima tako što ćete im se obraćati imenom (ili nadimkom) a ne prezimenom ili na neki drugi način (brojem, slovom itd.)

• *Isplanirajte svoje treninge tako da budu zabavni i privlačni sportistima, i podsećaju na igru. Takođe možete koristiti ideje i/ili rekvizite iz drugih sportova.*

a) Ponudite kratke treninge drugih sportova ili aktivnosti. Takođe, potrudite se da svaki trening



sadrži nešto novo, čak i minimalno. Na primer, prisustvo gostujućih trenera ili predavača, promena odeće, humora, muzike...

b) Primenite što više kružnih treninga koji čine nešto poput igre umesto vežbi na jednoj određenoj veštini; organizujte mala takmičenja u okviru tima / grupe i vežbajte pod neobičnim i zanimljivim okolnostima.

• *Razvijanje atmosfere sportskog rada, fer-pleja, uzajamnog poštovanja, podrške, zahvalnosti i tolerancije.*

Naučite decu empatiji, to jest razumevanju osećanja i ponašanja drugih.

a) Promenite uloge sportista i između sportista i trenera, na kratko na treningu, kako biste stekli svest o osećanjima i empatiji vršnjaka prema treneru. Pitajte decu kako se osećaju i pokušajte da se setite kako su se osećali kada su bili u situaciji u kojoj su sada njihovi saigrači ili trener.

b) Podstičite vežbanje u paru kako bi svaki sportista mogao da ceni drugog u paru i daje predloge za poboljšanje (kako veštine tako i ponašanje).

• *Dozvolite deci da iznesu svoje mišljenje o kvalitetu treninga, odnosu sa trenerom i ostalom decom, kao i o njihovim iskustvima sa takmičenja, ciljeve takmičenja, ali i o maksimalnim naporima svih.*

a) Pozovite sportiste da procene svaki trening i budu otvoreni za procenu vašeg učinka kao trenera. To možete postići razgovorom u grupi, lično sa svakim detetom ili napismeno dovršavanjem anonimnih anketa. Ohrabrite decu da izraze svoja osećanja i daju predloge, jer



će se na taj način osećati smisleno i poštovano kao deo grupe/tima.

b) Pitajte sportiste šta vole i šta bi voleli da promene. To možete postići razgovorom u grupi, lično sa svakim detetom ili pisanim putem u obliku anonimnih anketa.

- **Jačanje fleksibilnog pristupa vremenu učenja**

a) Sportisti imaju individualno vreme učenja i to se ne doživjava kao ograničenje, zato organizujte brzi trening u kojem sportisti individualno biraju tehnički aspekt koji treba unaprediti i pustiti ih da probaju.



Preporučene opšte ponude za roditelje

- **Pitajte dete kako doživjava svoj napredak.**

- **Pitajte ga šta bi voleo/la da bude drugačije, a onda pitajte da li ima nekih poteškoća tokom treninga.**

- **Pitajte dete koja je sfera njegovog zadovoljstva i sigurnosti.**

- **Pružite podršku i ohrabrenje sa roditeljske tačke gledišta, dajte pozitivne informacije i praktične savete o treninzima i sportu uopšte. Podržite dete da poveća motivaciju i samopoštovanje za trening.**

- **Izbegavajte da dajete savete detetu kako i poboljšavate proces treninga i tehnike igranja, alternativno predložite detetu da podeli više sa trenerom.**

- **Ako je dozvoljeno i ako je to prikladno za dete, ponekad prisustvujete nekim treninzima.**

- **Pokažite poštovanje i zahvalnost za ono što trener čini za vaše dete, jer ćete na taj način uticati na stvaranje dečjeg osećaja poverenja u trenera, kao i na osećaj sigurnosti u samom trenažnom procesu.**

- **Budite zainteresovani i razgovarajte sa detetom o tome šta uči tokom treninga.**

- * **Pitajte dete šta ga najviše zabavlja tokom treninga. Pitajte dete šta bi volelo da bude drugačije, zanimljivije.**

- **Utičite na poboljšanje odgovornosti: ohrabrite dete da vodi računa o svojim sportskim stvarima.**

- **Napravite uticaj na povećanje samopouzdanja.**

- **Planirajte svoj nedeljni program sa detetom i ohrabrite ga da organizuje svoje dnevne aktivnosti, smatrajući da je sportski angažman prioritet.**

- **Nakon treninga, pitajte dete koji je njegov pozitivan ili negativan osećaj.**

- **Pomozite mu da izrazi i definiše svoja postojeća osećanja.**

- **Pažljivo slušajte dete i ne sudite mu**

- **Pitajte dete kako vidi sebe tokom vežbanja.**

- **Podstaknite rad i posvećenost, ne samo konačne rezultate. Pohvalite trud svog deteta, zalaganje ili sportsko ponašanje.**

- **Podsetite dete na uspehe i poteškoće koje su prevaziđene u prošlosti. Podsetite ga da je on/ona važan deo tima i da je njegov/njen**



Određivanje mera za trenere i roditelje

doprinos veoma važan za uspeh ekipe.

- Naglasite ferplej ponašanje, odnose sa saigračima, publikom i trenerom i podelite zajedno dobro iskustvo tokom sportskih treninga; ako ovi aspekti nisu očigledni, pokušajte da promovišete razumevanje činjenica bliže ovim aspektima i promovišete jedan od njih u sledećem treningu.
- Cenite njegove/njene napore da vežba sport i podeli zajedno svoje svakodnevne prednosti (velnes, anti-stres, fizička aktivnost, zabava, životne veštine, veze, ferplej). Kad god se ukaže prilika, podržite i pokažite da cenite učešće dece u takvim aktivnostima i nikada ih ne komentarišete negativno.
- U skladu sa mogućnostima kluba i poslovnom politikom, budite aktivno uključeni u proces upravljanja i organizovanja planiranih aktivnosti kluba.
- Pratite aktivnosti kluba i informišite se putem društvenih mreža ili drugih sredstava uz klubove vašeg deteta ili sportska udruženja.
- Razgovarajte sa drugim roditeljima i redovno delite utiske o zdravlju i dostignućima dece.
- Pitajte trenera za redovne informacije o procesu treninga vašeg deteta, napretku i događajima tokom slobodnih aktivnosti.
- Promovišite odnos između deteta, vas i trenera na osnovu međusobnog poverenja: pitajte trenera kako da podržite motivaciju za sportske aktivnosti ili kako da rešite određene probleme vezane za sport.
- U skladu sa vašim sposobnostima i sposobnostima drugih članova porodice, a u vezi sa treningom vašeg deteta, uzmite u

obzir porodičnim obavezama i svakodnevnim aktivnostima kao što su ishrana, vreme za opuštanje, odmor i spavanje.

- Informišite nastavnike o sportskim iskustvima dece i informišite tretere o školskim rezultatima i aktivnostima koje praktikuju deca, kao i o sportskim aktivnostima koje se praktikuju u školi.

Specifične mere po indikatorima

Preporučujemo da sportski treneri i roditelji koriste specifične mere na indikatorima koje možete ponuditi za individualnog sportistu/dete. To možete da uradite samo kada tumačite rezultate ispod proseka indikatora na skali. Sve specifične mere indikatora su takođe određene u sledećem tekstu, kao i u Priručnicima za sportske trenere i roditelje.

Specifične predložene mere o indikatorima za trenere

Mere su zasnovane na Upitniku odnosa trenera i sportista, CART-Q, verziji za sportiste

Indikator: Posvećenost – definise se kao namera trenera i sportista da održe svoje sportske odnose, i podrazumeva sportsku kognitivnu orijentaciju dijade za budućnost (kognitivni aspekt)

• Stvorite toplu atmosferu ispunjenu tolerancijom i poštovanjem, kako u ličnim odnosima sa svakim detetom, tako i u odnosima u grupi dece, tako da se deca osećaju u klubu kao bezbednom mestu gde uživaju da provode vreme i treninge, što im prija.



- Potrudite se da održite lične kontakte sa svojim sportistima kako biste stekli bolje razumevanje karaktera, temperamenta i kvaliteta ličnosti svakog sportiste i prilagodili pristup i stil treninga svakom sportisti. Na ovaj način ćete bolje saznati svako dete i ojačati vaš osećaj bliskosti i samopouzdanja.*

- Podstaknite sportiste da slobodno postavljaju pitanja kada sumnjuju ili nešto nije dovoljno jasno. Na taj način ćete im pokazati da vas zanima kako oni razmišljaju i da vodite računa da radite na poboljšanju svojih fizičkih veština.*

- Slušajte šta takmičar želi da vam kaže. Posvetite se sportisti, pogledajte ga u oči, pogledom pokažite da ga slušate. Postavite dodatna pitanja kako biste bili sigurni da razumete šta vaš sportista želi da vam kaže.*

- Obratite pažnju na promene u ponašanju, osećanjima i motivaciji sportiste. Nađite dobru priliku da pitate sportistu šta mislio dešavanjima u njegovom životu. Pokažite sportisti da ste mu na raspolaganju da ga saslušate i pomognete mu ako mu zatreba.*

- Prihvativite i poštujte probleme, brige i emocije svakog sportiste. Nemojte ih omalovažavati govoreći mu da to nije ništa ozbiljno i da će proći, već umesto toga pokažite sportisti da razumete kako se oseća i da je normalno da oseća takva osećanja. Zapamtite da i najmanji problem u isto vreme može biti značajan problem za dete.*

- Pokažite sportistima da vam je zaista stalo do njih i njihovog uspeha tako što ćete prisustvovati treningima i takmičenjima samo fizički, već i mentalno, to jest da ćete u svakoj prilici pokazati svoje učešće, interesovanje i posvećenost njihovom sportskom razvoju.*

- Morate imati unapred razvijen plan za treninge i takmičenja. Takođe učestvujte sa decom u razvoju njihovih ličnih ciljeva i planova treninga. Na taj način deca će bolje razumeti*

proces svog napretka, kao i izgraditi više poverenja u vaš rad.

- Potrudite se da uvek nađete razlog da pohvalite svakog sportista za nešto u čemu su zaista dobri, za njihov naporan rad ili trud/napor. Uradite to čak i u situacijama kada dete ne uspe. Ne sudite na osnovu konačnog dostignuća i ne pribegavajte lažnim pohvalama. Zapamtite da su pohvale i nagrada među najmoćnijim motivacionim alatima.*

- Budite realni sa decom. Pokažite da verujete u njihove specifične sposobnosti, naglasite kvalitete svakog deteta pojedinačno, kao i aspekte na kojima treba da se radi kako bi ono bilo još bolje.*





Određivanje mera za trenere i roditelje

- Podržite sportiste u trenerskim aspektima gde nisu najuspešniji. Podržite ih i dodatno ih ohrabrite. Ako imaju nisko samopoštovanje, s vremena na vreme ih naterajte da treniraju ili se takmiče sa jednakima ili slabijim od sebe, a ne sa boljima.
- Razgovaraj sa sportistima posle svake trke. Pitajte ih čime su zadovoljni i čime nisu zadovoljni, kako se osećaju, šta misle da bi mogli da poboljšaju u svom učinku i igri celog tima (za kolektivni sport). Smirite neprijatna osećanja ako su izražena, podsećajući ih da je dobro iskusiti tugu, bes, bes, sumnjati u sopstveno samopoštovanje i da je to normalno posle poraza, neuspela ili loše odigrane igre, ili lošeg učinka. Ohrabrite ih tako što ćete ih podsetiti na prijatna osećanja koja su doživeli posle treninga/utakmica sa kojih su zadovoljni.
- Pokušajte da se što više približite načinu na koji sportisti razmišljaju, koristite jezik (žargon) u komunikaciji koja je specifična za njihov uzrast, interesovanja i sredinu u kojoj žive. Koristite humor, primere iz sopstvenog života, primere iz života poznatih sportista koji su popularni kod generacije sa kojom radite.
- Pored vremena za trening, pokušajte da sportistima obezbedite vreme koje će biti posvećeno međusobnoj komunikaciji.
- Kontrolišite svoje neprijatne emocije i ponašanja (bes, impulsivna reakcija, jaki strahovi...) Potrudite se da ne uzimate lično neprimerene reakcije dece i da reaguјete smireno. Shvatite sopstvene slabosti i pokušajte da radite na njihovom otklanjanju, diskutujući o problematičnoj situaciji sa kolegama i stručnjacima iz kluba (psiholog).
- Izgradite i održavajte uzajamna poverenja. Uvek razgovarajte otvoreno i iskreno sa svojim sportistima i zamolite ih da urade isto. Trudite se da ih slušate aktivno, posvećeno i zaista razumete šta žele da vam kažu.
- Ne gledajte sportiste sa visine, ne osuđujte ih, ne ignorisite ih, ne koristite nepristojne reči i fraze, ne vredajte ih. Imajte na umu da pored roditelja i nastavnika, možete biti jedna od veoma važnih ličnosti za njihov psihofizički i/ili budući profesionalni razvoj.
- Ne govorite o sportistima u njihovom odsustvu, niti negativno komentarišete drugu decu u njihovom prisustvu. Nemojte deliti sadržaj razgovora sa decom u ličnom kontaktu sa ostatkom grupe. Nemojte da prepričavate sadržaj razgovora pred decom koja su im nepoznata.
- Dabiste održali odnos poverenja, uz poštovanje



roditelja kao i drugih odraslih osoba, nemojte prenositi sadržaj vaših razgovora sa sportistima ukoliko niste dobili odobrenje dece, ili ako sadržaj razgovora ne ugrožava bezbednost ili dostojanstvo dece.

• *Težite uspostavljanju saradničkih odnosa sa roditeljima tako što ćete ih redovno obaveštavati o ponašanju dece i napretku u procesu učenja, istovremeno pokazujući poštovanje prema informacijama o deci koju dobijate od njih.*

• *Budite osetljivi na razlike između sportista, što može biti posledica rodnih razlika, starosti (faza razvoja), kognitivnih i emocionalnih prilika, temperamento, moralnog razvoja, razvoja socijalnih veština, fizičkih predispozicija, zdravog statusa, individualnih specifičnosti, razlika u kulturnom, društveno-ekonomskom, verskom i porodičnom poreklu.*

• *Uspostavite jasna pravila ponašanja sa sportistima tokom i van treninga. Odlučite kako da ih nagradite za usaglašavanje i posledice ako se pravila ne poštuju. Budite dosledni i istrajni u pridržavanju određenih pravila. Na taj način ćete pomoći deci da razviju odgovornost za sopstveno ponašanje. Postupajte u skladu*

sa savetima koje dajete deci, budite dosledni u svom ponašanju, u smislu utvrđenih pravila i datih obećanja. Samo na taj način deca će opažati željeno ponašanje.

• *S vremena na vreme, dajte svakom sportistu pojedinačno, kao i grupi/timu u celini, povratne informacije o ponašanju na treningu i nivou napretka postignutog u trenažnom procesu i na osnovu toga redefinišite zajedno ciljeve i planove treninga.*

• *Obratite pažnju na neverbalnu komunikaciju i poruke koje šaljete sportistima na ovaj način (govor tela, izraz lica, ton govora ...). Ove poruke treba uskladiti sa onim što izražavate usmeno. Takođe je neophodno da vaša verbalna i neverbalna komunikacija prati sadržaj i ton onoga što vam sportista kaže (na primer, ako je sportista tužan, ne bi trebalo da imate osmek na licu).*

• *Izbegavajte zapovednu komunikaciju. Komunicirajte na način koji je motivišući, proaktivniji, kolaborativniji. Dobro je biti ozbiljan, ali kada situacija to dozvoljava, budite veseli i obavezno se nasmešite.*



Developed with the best partners





Određivanje mera za trenere i roditelje

- Ako napravite grešku u odnosu sa decom tokom treninga, molimo vas da to prihvate i pokažete kako se osećate i izvinite ako je potrebno. Ponašajući se ovako, bićete model poželjnog ponašanja u istim i sličnim situacijama, pokazaćete da je dobro praviti greške i sportisti će poštovati vašu iskrenost.
- Pokažite sopstvenim primerom važnost napornog rada i istrajnosti. Podelite priču sa decom o svojim uspesima, uspesima, sportskim rezultatima na koje ste ponosni.
- Motivišite decu da ostanu u sportu tako što ćete kroz sopstveni primer ukazati na prednosti koje vam je sport doneo nakon završetka aktivne aktivnosti (visok nivo samopouzdanja, organizacije, poznanstava, putovanja zadovoljstva

Indikator: Dodatnost – odražava komplementarnost ili interakciju između trenera i sportista, naročito tokom treninga (aspekt ponašanja)

Promovišite pozitivnu i podržavajuću klimu u trenažnom procesu, koja će u velikoj meri biti zasnovana na iskrenim pohvalama, nagradama, ohrabrenju i isticanju dobrih strana učinka svakog sportiste.

- Planirajte treninge koji će biti zabavni i atraktivni za sportiste i podsećaju na igru. Pokušajte da unesete nešto novo na svakom treningu. Možete koristiti razne rekvizite koji se mogu pozajmiti od drugih sportova, promeniti način vežbanja, snimati treninge, dovoditi gostujuće trenere ili govornike, unositi promene

u odeći, koristiti humor, muziku i slično.

- Razvijajte atmosferu sportskog rada, fer-pleja, uzajamnog poštovanja, podrške, zahvalnosti i tolerancije. Naučite decu empatiji, to jest razumevanju osećanja i ponašanja drugih.
- Pokušajte da budete komforni sa decom, stavite se u njihov položaj i tako shvatite kako se osećaju u različitim situacijama kroz koje prolaze.
- Prilagodite stil i kontekst treninga svakom sportistu, uzimajući u obzir razlike u polu, uzrastu (fazi razvoja), individualnim specifičnostima, fizičkim veštinama, socijalnoj, emocionalnoj i moralnoj zrelosti, motivaciji i nivou angažovanja dece
- Napravite trening u kojem svaki sportista može da pokaže svoje kvalitete. Izbegavajte situacije u kojima se sportisti mogu osećati neuspešno.
- Pokušajte da budete jednako tretirani prema bilo kom sportistu bez izražavanja sklonosti ili nepoštovanja pojedinih sportista. Bez obzira na postojeće razlike u sposobnostima i veštinama, pokušajte da isto vreme posvetite svakom sportistu i da budete otprilike podjednako uključeni u igru/performanse.
- Imajte realna očekivanja od sportista da izbegnete negativne posledice i razočarenja na njih.
- Naglasite da najbolji rezultat, to jesti pobeda, ne treba da bude krajnji cilj takmičenja, već najbolji napor, trud svakog sportiste.



- Motivišite sportiste govoreći im da veruju u sebe. Podsetite ih na dobre poteze i rezultate iz prošlosti, ohrabrite ih kada im ne ide. Objasnите im da su dani kada postižu lošije rezultate i doživljavaju poraze sastavni deo karijere svakog sportista iz koje mogu mnogo da nauče.
- Izbegavajte otvorene kritike. Nakon što pohvali ono što dobro radi, smireno i umerenim tonom glasa, ukaže sportisti na aspekte treninga na kojima treba više da radi, da mu da precizne, koncizne i jasne smernice kako da poboljša aspekt koji nije zadovoljavajući.
- Kada precizirate šta sportista ne radi najbolje što je moguće, naznačite specifično ponašanje, tehničke segmente i aspekte performansi koje treba rešavati. Nikada ne procenujte karakteristike i sposobnosti sportiste tako da sportista ne protumači loš rezultat kao sopstvenu neadekvatnost.
- Omogućite deci da iznesu svoje mišljenje o kvalitetu treninga, odnosu sa trenerom i ostalom decom, kao i o iskustvima takmičenja. To možete postići govorom u grupi, lično sa svakim detetom ili pisanim putem, popunjavanjem anonymnih anketa.
- Obratite pažnju na svako dete lično, pokažite da vas zanima kako se oseća i šta se dešava u sportu, kao i u njegovom životu, koji prevazilazi sportski kontekst (škola, porodica, okruženje ...). Ako dete ne želi da priča, poštujte ovo, ne insistirajte na razgovoru, već pokažite da ste uz njega.
- Organizujte aktivnosti (za izgradnju tima) koje su van konteksta treninga kako biste radili na jačanju odnosa između trenera i dece, kao i na povećanju kohezije u timu ili grupi dece (organizovanje žurke, putovanja, bioskopa, prisustvovanje sportskom događaju)



Developed with the **best partners**





Predložene specifične mere za roditelje po indikatorima

Indikator: usmerena skala /kontrolisana skala ponašanja (DB) - procenjuje do koje mere roditelji kontrolišu ponašanje svoje dece u sportu



• Bez obzira na postignuti rezultat, po završetku sportskog događaja, obavezno prvo pohvalite svoje dete za ono što je dobro uradilo, za svoj trud i rad, kao i za posvećenost. U ovom trenutku detetu su potrebne uglavnom pohvale, a to je ono što najbolje možete da uradite. Ako želite da detetu date savete za koje mislite da bi bili korisni za poboljšanje učinka deteta, nemojte to raditi odmah nakon sportskog događaja. Sačekajte da se dete odmori posle sportskog događaja, a kada se utisci i emocije oboje stišaju, pričajte o prethodnoj utakmici ili takmičenju.

• Nakon neuspešnijeg meča ili učinka, izbegavajte fokusiranje na napravljene greške i slabije aspekte učinka vašeg deteta. Umesto toga, istaknite sve što je dete dobro uradilo. Pohvalite ga zbog visokog sportskog duha, sportskog ponašanja i napornog rada.

• Nakon neuspjehnih trka ili lošijih rezultata, nemojte kritikovati ili kriviti dete što nije uradilo dovoljno ili što nije dalo sve od sebe. Deca su veoma osetljiva na negativne kritike i optužbe. Takvi odnosi mogu dati detetu osećaj krivice, smanjiti samopouzdanje, a kasnije dovesti do njegovog odustajanja od sporta.

• Podržite dete da prevaziđe poraz ili loš ishod. Pomozite mu da se fokusira ne na poraz, već na objektivnu procenu njegovog ponašanja, kao i na kvalitet svih komponenti preliminarne



pripreme deteta.

Nakon trke pokušajte da detetu ne postavljate pitanja koja naglašavaju važnost pobeđe i takmičarski rezultat ("Koliko ste golova postigli? Da li si najbolje igrao/la?"). Postavite detetu pitanja o njegovom ili njenom iskustvu igre i takmičenju kako biste istakli važnost zabave i pokazan trud. ("Kako ste se osećali dok ste igrali? Jesi li uživao/la u igri? U poređeњu sa prošlonedeljnom utakmicom?").

- Razgovarajte sa detetom o napretku trenažnog procesa i rezultatima takmičenja. Pitajte dete kako doživljava svoj napredak, čime je srećan, a šta nije, šta je njegov problem i koja je njegova sfera zadovoljstva i sigurnosti. Obezbedite detetu podršku i ohrabrenje od uloge roditelja, pozitivne povratne informacije i konkretne savete. Izbegavajte da dajete savete detetu kako i da poboljšate trenažni proces i tehnike igre. Trener vašeg deteta je odgovoran za ovaj deo posla i dalje vođenje od vas može imati zbujujući efekat na dete.
- Vrlo je verovatno da vaše dete razume i doživljava svoje učešće u sportu drugaćije od vas. Ne ljutite se u situacijama kada mislite da dečija igra može biti bolja. Pokažite da ste sa detetom, čak i kada detetu ne ide. Budite mu izvor podrške, vere i motivacije.
- Ne zaboravite da vaš odnos prema sportskim dostignućima vašeg deteta utiče na samopoštovanje vašeg deteta. Želja deteta je da bude voljeno i prihvaćeno, kao i da njegovi roditelji budu zadovoljni onim što radi. Ne ljutite se na dete, ne zamerajte mu, ponižavajte ga ili umanjujte njegova dostignuća, jer dete može da razvije kompleks inferiornosti, osećaj da "ne zaslužuje vašu ljubav" ili da počne da se doživljava kao neuspeh.
- Budite oprezni kada dajete savete detetu pre utakmice ili takmičenja. Potrudite se da budete inspirativni, motivišući i ohrabrujući. Izbegavajte savete koje dete može doživeti kao obavezu, kritiku ili podsetnik na prethodni

neuspeh koji može izvršiti dodatni pritisak na njih i pokrenuti negativna osećanja kao što su strah i anksioznost..

- Izbegavajte da detetu dajete određene savete za trku ili utakmice. Prepustite ovo treneru, koji bi trebalo da bude sigurnosna zona za vaše dete. Vaši saveti mogu da zbune i dodatno optereću dete. Umesto toga, pokušajte da se opustite i ohrabrite dete da da sve od sebe, da veruje u sebe i trenera, poslušati trenerove predloge.
- Vreme neposredno pred početak utakmice / takmičenja je veoma važno za poslednju pripremu deteta. Ostavite dovoljno prostora detetu da se koncentriše i pripremi za igru / takmičenje. Tada većina dece treba da se posveti nekim svojim uobičajenim ritualima koje izvodi pre nego što izađe na teren (meditacija, vežbe disanja, slušanje muzike, igranje igara, zagrevanje ...) ili da budu u kontaktu sa saigračima i trenerom (konačni aranžmani), uzajamna motivacija i podrška, zajedničko zagrevanje ...). Ako dete ne voli da neko bude u njihovoј neposrednoj blizini, da mu pružite



Predložene specifične mere za roditelje po indikatorima

snažnu podršku, potrebno je da poštujete potrebe deteta i pokažete svoju podršku tokom igre ili takmičenja.

- Ne reagujte neprikladno, agresivno i nesportski dok ohrabrujete svoje dete. Podržite dobre strane i postupke celog tima vašeg deteta, kao i dobru igru protivnika. Ne zaboravite da ste uzor i da je vrlo verovatno da će dete usvojiti vaš obrazac ponašanja. Takođe, ako je vaše ponašanje previše "bučno", ono može da izazove detetu osećaj neprijateljnosti (sramota, strah, bes, bes...) što može dovesti do smanjenja koncentracije, pa otuda i pogoršanje kvaliteta igre / prezentaciju.

• Imajte na umu da svako dete ima svoje potrebe i motivaciju za sport, što se može razlikovati od vaše percepcije zašto dete treba da se bavi sportom. Za većinu dece sport je zabava, a samo za mali broj njih sport će biti buduća profesija. Poštujte želje i odnos deteta prema sportu i trenažnom procesu, i potrudite se da im ne namećete sopstvene ambicije.

- Budite realni u proceni sposobnosti svog deteta, na osnovu čega ćete formirati realna očekivanja za dete. Ohrabrite dete da se bavi sportom na polju mogućnosti i interesovanja. Ne pritiskajte ga za intenzivne treninge koji prevazilaze njegove mogućnosti, kako ne bi izgubio dete zadovoljstvo sporta i odustao od sporta.

- Pokažite detetu da ste zainteresovani za njegov napredak u trenažnom procesu. Ako je dozvoljeno i ako detetu ne smeta, povremeno pohadajte trening. Budite posmatrač i ne mešajte se u proces treninga deteta. Pokažite poštovanje i zahvalnost za ono što trener čini za vaše dete, jer ćete na taj način uticati na stvaranje dečjeg osećaja poverenja u trenera, kao i na osećaj sigurnosti u samom trenažnom procesu.

- Da biste pokazali interesovanje i učešće u sportskoj aktivnosti kojom se dete bavi, razgovarajte sa detetom o tome šta uči tokom treninga. Ako razumete proces treninga, možete dodatno pomoći detetu da shvati svrhu



Developed with the **best partners**



određenih vežbi ili poboljša određene pokrete ili tehnike koje je već radio sa trenerom. Nemojte preporučiti da vaše dete vežba pokrete ili tehnike osim onoga što je do sada naučilo sa svojim trenerom ili što prevazilazi rad sa njegovim trenerom.

- Dozvolite detetu da donosi samostalne odluke kada se bavi sportom, ali mu dajte do zna da ste dostupni u slučaju da im je potrebna pomoć. Tako ćete, pored razvoja autonomije, uticati i na razvoj odgovornosti, osećaj kompetentnosti i samopoštovanja kod deteta, što je osnova ne samo uspešnog sporta, već i uspeha u drugim sferama interesovanja deteta.

IndikaTor: Pohvala I zumevanje

- Nakon utakmice/takmičenja, bez obzira na krajnji rezultat, pohvalite sve napore, posao ili sportsko ponašanje vašeg deteta. Ne zaboravite da je pohvala važna i značajna nagrada, koja ima ogroman uticaj na motivaciju deteta da uloži sve više napore i postigne sve više i više.

- U situacijama sa manje uspešnim rezultatima u igri/nedovoljno učinka, pomerite fokus sa poraza ili neuspeha, i pokušajte da istaknete i pohvalite dobre i uspešne aspekte igre vašeg deteta. Sigurno ćete pronaći bar jedan aspekt, potez ili akciju deteta u kojem sija. Takođe, fokus može da bude i na fer pleju, na odnosima sa saigračima, publikom i trenerom.

- Ako ste razočarani ili tužni zbog loših rezultata dečje igre/ takmičenja, potrudite se da ta osećanja ne pokazuјete pred detetom, već da pokažete veselo i optimističan stav. Na taj način ćete detetu pokazati da je normalno da ima loše dane, kao i da pobeda nije najvažniji aspekt sporta.

Pohvalite dete posle svakog meča / takmičenja u kojem je ostvarilo dobar rezultat ili pobedu. Čak i tada, pokušajte da ga pohvalite za njegov trud, rad i posvećenost, a ne samo za krajnji

rezultat.

- Potrudite se da ne ističete previše radost, sreće i drugih pozitivnih osećanja, kako ne biste uticali na dete da pobedu doživljava kao najvažniji aspekt sportske aktivnosti i jedinu priliku dostoјnu slavlja i radosti.
- Razgovarajte sa detetom o njegovim osećanjima o sportu kojim se bavi. Pomozi mu da definiše postojeća osećanja. Ohrabrite ga da razgovara sa vama o neprijatnim osećanjima. Pitajte ga šta utiče na njegova osećanja, koji aspekti njegove sportske aktivnosti i kako vi, prijatelji kluba i trener utičete na to kako se oseća. Pažljivo slušajte šta vam dete govori i pokušajte da normalizujete svoja osećanja tako što ćete im reći da je savršeno dobro



Developed with the **best partners**





Predložene specifične mere za roditelje po indikatorima

osećati se tako u nekim situacijama da svako ima dane kada se ne oseća dobro, ali da će doći dani kada će se osećati bolje. Ne umanjujte ili preuvečavajte dečija osećanja, samo im dajte do sada da ih razumete i podržite.

Indikator: aktivna skala učešća

- Da biste doprineli boljem funkcionisanju kluba u kojem vaše dete trenira i u skladu sa mogućnostima kluba i poslovnom politikom, aktivno učestvujete u procesu upravljanja i planiranja aktivnosti kluba.
- Budite deo sportskih događaja u kojima vaše dete učestvuje doprinosom promociji, organizaciji, pripremi, realizaciji, donaciji ili drugom vidu podrške samom događaju, u skladu sa vašim sposobnostima i interesovanjima.
- Radite sa trenerom vašeg deteta. Redovno se informišite o procesu treninga i napredak vašeg deteta, kao i o događajima tokom slobodnih aktivnosti. Upoznajte trenera sa ponašanjem i osećanjima vašeg deteta koja mogu biti relevantna za trenažni proces. Takođe je važno da dete bude svesno vaše saradnje i sadržaja razgovora, koji će biti predstavljen na dečji način i u skladu sa njihovim uzrastom. Negujte odnos poverenja deteta, kako u odnosu prema vama, tako i prema treneru.
- Pokažite interesovanje za sportske aktivnosti vašeg deteta. Izdvojite vreme za razgovore o tekućim događajima na treningu. Nenametljivo zamolite dete da vam priča o događajima tokom treninga ili takmičenja. Ohrabrite ga da podeli sa vama o svojim problemima, kao što su lični neuspesi, brige, problemi, neprikladno ponašanje ili neprijatna osećanja, kao i o mogućim problemima u odnosima sa

prijateljima ili trenerima. Slušajte šta vam dete govori i trudite se da ne ocenjujete predstavljeni sadržaj, već da ga prihvate kao trenutni teret za vaše dete kome je potrebna vaša podrška. Ako je neophodno da dete smireno i precizno koriguje sopstveno ponašanje, ukažu mu na aspekte ovakvog ponašanja na kojima bi trebalo da radi. Jasno i precizno objasnite detetu kako i zašto treba da koriguju određeno ponašanje.

• U ovom slučaju, naglasite ponašanje koje zahteva korekciju, a ne osobine i druge kvalitete deteta. Na primer, recite detetu: "Način na koji se ophodite prema drugu/drugarici nije dobar", umesto da kažete "Nisi dobar/dobra".

• U skladu sa mogućnostima vaših i drugih članova porodice, u vezi sa treningom vašeg deteta, prilagodite porodične obaveze i režime, kao što su ishrana, vreme za opuštanje, odmor i spavanje. Na taj način ćete pružiti podršku detetu u njegovoj sportskoj aktivnosti, eliminisati potencijalnu brigu deteta u vezi sa organizacijom dužnosti, a istovremeno doprineti boljoj organizaciji vašeg vremena i vremena ostalih članova porodice.



Developed with the **best partners**



References

1. Ara, I., Vicente-Rodriguez, G., Perez-Gomez, J., Jimenez-Ramirez, J., Serrano-Sanchez, J. A., Dorado, C., Calbet, J. A. L. (2006). Influence of extracurricular sport activities on body composition and physical fitness in boys: a 3-year longitudinal study. *International Journal of Obesity*, 30: 1062-1071
2. Ayers, S. F., Sariscsany, M. J. (2011). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide*. Human Kinetics: Champaign, IL.
3. Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D. & Blanchard, C. (2014). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 15: 429-39.
4. Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621–644.
5. Blom, L. C., Watson II, J. C., & Spadaro, N. (2011). The impact of a coaching intervention on the coach-athlete sport experience. *Athletic Insight Journal*, 2(3): 187-201.
6. Boiché, J. C. S., & Sarrazin, P. G. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *J Sports Sci Med*, v.8(1): 9-16.
7. Brownlee, K., Rawana, J., Franks, J., Herper, J., Bajwa, J., O'Brien, E., Clarskon, A. (2013). A Systematic review of strengths and resilience outcome literature relevant to children and adolescents. *Child Adolesc Soc Work J*, 30:435–459.
8. Carlman, P., Wagnsson, S., & Patriksson, G. (2013). Causes and consequences of dropping out from organized youth sports. *Swedish Journal of Sport Research*, 2(1): 26-54
9. Carlson, J. A., Crespo, N. C., Sallis, J. F., Patterson, R. E., Elder, J. P. (2012). Dietary-related and physical activity-related predictors of obesity in children: a 2-year prospective study. *Child Obes*, 8: 110-115.
10. Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psichotema*, 19(1): 65-71.
11. Chasley-Carter, J. (1999). The relationship between at-risk students' resilience and dropout behavior, Doctoral dissertation. Chapel Hill: The University of North Carolina.
12. Colley, R. C., Garriguet, D., Janssen, I., Craig, C.L., Clarke, J., & Tremblay, M. S. (2011). Physical activity of Canadian children and youth: Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>.
13. Crawford, D. W., Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9: 119-127.
14. Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1): 114-131.
15. Davis, L., Jowett, S. (2010). Investigating the Interpersonal Dynamics Between Coaches and Athletes Based on Fundamental Principles of Attachment. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4: 112-132.
16. DiLorenzo, T. M., Stucky-Ropp, R. C., Vander Wal, J. S., & Gotham, H. J. (1998). Determinants of Exercise among Children. II. A Longitudinal Analysis. *Preventive Medicine*, 27(3), 470–477.
17. Fairclough, S. J., Boddy, L. M., Hackett, A. F., & Stratton, G. (2009). Associations between children's socioeconomic status, weight status, and sex, with screen-based sedentary behaviours and sport participation. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4(4), 299–305, <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1681230>.



18. Fuemmeler, B. F., Anderson, C. B., & Mâsse, L. C. (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8(1):17.
19. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4): 322-340.
20. Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., Loehr, J. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *The Sport Psychologist*, 11(3): 257-276.
21. Gustafsson, H., Hassmen, P., Kenta, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 800-816.
22. Haywood, K., & Getchell, N. (2017). *Life Span Motor Development*, Sixth Ed. With Web Study Guide. Human Kinetics: Champaign, IL.
23. Hellstedt, J. C. (1987). The Coach / Parent / Athlete Relationship. *The Sport Psychologist*, 1(2): 151–160.
24. Hill, Y., den Hartigh, R. J. R., Meijer, R. R., de Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 7(4): 333-341.
25. Holden, S. L., Forester, B. E., Keshock, C. M., & Pugh, S. F. (2015). How to effectively manage coach, parent and player relationships. *Sport Journal*, 10.17682/sportjournal/2015.025.
26. Holt, R., Tomlinson, A., & Young, C. (2011). Introduction: sport in Europe 1950-210, Transformation and trends. In Tomlinson, A., Young, C, & Holt, R. (Ed) *Sport and transformation of modern Europe, States, media and markets 1950-210*. London & New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
27. Hrafnkelsdottir, S. M., Brychta, R. J., Rognvaldsdottir, V., Gestsdottir, S., Chen, K. Y., Jochannsson, E., Guðmundsdottir, S. L., Arngrimsson, S. A. (2018). Less screen time and more frequent vigorous physical activity is associated with lower risk of reporting negative mental health symptoms among Icelandic adolescents. *Plus One*, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196286>.
28. Janssen, I., & LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 7, 40. <http://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>.
29. Jowett, S. (2005). On repairing and enhancing the coach-athlete relationship. In S. Jowett, & M. Jones (Eds.), *The psychology of coaching*. Leicester: The British Psychological Society, Sport and Exercise Psychology Division.
30. Jowett, S., & Cockerill, I. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 16-31). London: Thomson.
31. Jowett, S., & Meek, G. A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: an exploratory content analysis. *Sport Psychologist*, 14, 157e175.
32. Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2003) The Greek Coach-Athlete Relationship Questionnaire (GrCART-Q): Scale development and validation. *International Journal of Sport Psychology*, 34: 101-124.
33. Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 14(4): 245-57.
34. Kassim, A. F. M., Aznan, E. A. M., & Halim, N. S. A. (2020). Perception of coaching behaviour and its impact on manager of university team sport. *Jurnal Intelek*, 15, 2.

References

35. Kimiecik, J. C., & Horn, T. S. (2012). Examining the relationship between family context and children's physical activity beliefs: The role of parenting style. *Psychology of Sport and Exercise*, 13: 10-18.
36. Korczak, D. J., Madigan, S., & Colasanto, M. (2017). Children's Physical Activity and Depression: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 139(4): e20162266.
37. Laukkonen, A., Pesola, A., Havu, M., Sääkslahti, A., T. Finni, T. (2013). Relationship between habitual physical activity and gross motor skills is multifaceted in 5- to 8-year-old children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 24(2): 102-110.
38. Lee, M. J., & MacLean, S. (1997). Sources of parental pressure among age group swimmers. *European Journal of Physical Education*, 2: 167-177.
39. Lereya ST, Humphrey N, Patalay P, et al. The student resilience survey: psychometric validation and associations with mental health. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 10:44.
40. Lu, F. J. H., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22: 202-209.
41. Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12: 857-885.
42. Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2: 425-444.
43. Nettles, S. M., Mucherah, W., & Jones, D. S. (2000). Understanding resilience: the role of social resources. *Journal of Education for Students Placed at Risk*, 5(1&2): 47-60.
44. Ommundsen, Y., Vaglum, P. (1997). Competence, perceived importance of competence and drop-out from soccer: a study of young players. *Scand J Med Sci Sports*, 7: 373-383.
45. O'Sullivan, J. (2015) Why Kids Quit Sports. Changing the Game Project. Retrieved from <http://changingthegameproject.com/why-kids-quit-sports/>.
46. Pagani, L. S., Harbec, M. J., & Barnett, T. A. (2018). Prospective associations between television in the preschool bedroom and later bio-psycho-social risks. *Pediatric Research*. doi:10.1038/s41390-018-0265-8.
47. Paley, C. A., Johnson, M. I. (2018). Abdominal obesity and metabolic syndrome: exercise as medicine? *BMC Sports Sci Med and Rehabilit*, 10: 7 <https://doi.org/10.1186/s13102-018-0097-1>
48. Patriksson, G. (1988). Theoretical and empirical analyses of dropout from youth sports in Sweden. *Scandinavian Journal of Sport Sciences*, 10: 29-37.
49. Petrie, T. A. (1992). Psychosocial antecedents of athletic injury: The effects of life stress and social support on female collegiate gymnasts. *Behavior Medicine*, 18: 127-138.
50. Rezania, D., Gurney, R. (2014). Building successful student-athlete coach relationships: examining coaching practices and commitment to the coach. *Springer plus 3, 383* <https://doi.org/10.1186/2193-1801-3-383>
51. Rodrigues, A. N., Abreu, G. R., Resende, R. S., Goncalves, W. L.S., Gouvea, S. A. (2013). Cardiovascular risk factor investigation: a pediatric issue. *Int J Gen Med*, 6: 57-66.
52. Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Smith, R. E. (2011). Enhancing coach-parent relationship in youth sports: increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1): 13-26.



53. Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2019). The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29 (7): 1059-1067.
54. Sottie, C. A. (2011). Stemming the tide: School dropout in Ghana. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing.
55. Sporting Influencer. Athletic triangle. Retrieved from <https://thesportinginfluencerblog.wordpress.com/athletic-triangle/>.
56. Temple, V. A., & Crane, J. R. (2016). A systematic review of drop out from organized soccer among children and adolescents. *Soccer & Society*, 17(6): 856-88.
57. Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T. & McDowell, M. (2008). Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 40(1): 181-188.
58. Ueno, Y., & Suzuki, T. (2016). Longitudinal study on the relationship between resilience and burnout among Japanese athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), Art 182, pp. 1137-1141.
59. Vandewater, E. A., Shim, M., & Caplovitz, A.G. (2004). Linking obesity and activity level with children's television and video game use. *Journal of Adolescence*, 27: 71-85.
60. Wallace, K. (2016). How to make your kid hate sports without really trying. CNN. Retrieved from <http://www.cnn.com/2016/01/21/health/kids-youth-sports-parents/>.
61. Wan, W. Y., & Tsui, M. S. (2020). Resilience for dropout students with depression in secondary school in Hong Kong: parental attachment, hope and community integration. *Asia Pacific Journal of Social Work and Development*, 30(2): 78-92.
62. Wayman, J. C. (2002). The utility of educational resilience for studying degree attainment in school dropouts. *Journal of Educational Research*, 95 (3): 167-178.
63. White, R. L., & Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2-3), 379–393.
64. Williams, B., Powell, A., Hoskins, G., Nevile, R. (2008). Exploring and explaining low participation in physical activity among children and young people with asthma: review. *BMC Family Practice*, 9, 40 <https://doi.org/10.1186/1471-2296-9-40>
65. de Winter, M., Rioux, B. V., Boudreau, J. G., Bouchard, D. R., Séchéchal, M. (2018). Physical activity and sedentary patterns among metabolically healthy individuals living with obesity. *Journal of Diabetes Research*, Vol. 2018, Article ID 7496768, <https://doi.org/10.1155/2018/7496768>.
66. Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31(4): 555–572.
67. Wylleman, P., De Knop, P., Vanden Auweele, Y., Sloore, H., & De Martelaer, K. (1995). Elite young athletes, parents and coaches: Relationship in competitive sports. In F. J. Ring (Ed.) *Children in sport: Proceedings of the 1st Bath Sport Medicine Conference* (pp. 123-133). Bath, United Kingdom: University of Bath Centre for Continuing Education.
68. Yang, S. X., & Jowett, S. (2012). Psychometric properties of the Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q) in seven countries. *Psychology of Sport and Exercise*, 13: 36-42.



About the project

PYSD "Preventing Youth Sport Dropouts" (www.pysd.eu) is a project financed by European Commission through Erasmus+ Program (Project 603143-EPP-1-2018-1-IT-SPO SSCP). Four european countries: Italy, Spain, Bulgaria and Serbia have cooperated to reach the final project outcome: the sport dropout prevention standardized model.

PYSD is today a Sport european standardized model to aim and encourage the social inclusion and equal opportunities in sport, fighting the early abandons of sport activities by the teenagers.

This new sports model of prevention answers the possible different sports needs of young people and represents a solution to recover young sport dropout from the competition and also for young dropout due to exclusion of tough top-level scouting.

In PYSD project the limits and national-local habits, training approaches spoiled by lack of exchange of experiences which negatively affect the sports activities can be overcome thanks to the sharing of project partners' best practices and other european approaches and through the implementation of an alternative way of sport playing. The project PYSD measures the effectiveness of the standardized prevention methodology through a specific monitoring of project development in order to fine-tune the procedure and to ensure the related sustainability and applicability in all european sport contexts.

Pysd prevention model links existing sport partners' best practices with a scientific approach in order to monitor and prevent the sport dropout phenomenon through the empowerment of resilient skill of young people.

The project PYSD is aimed at the whole youth sport sector. The intervention methodology addresses the world of sports associations and physical education and it has also been designed for the schools and their sport activities. The guidelines that are developed within PYSD are directly addressed to sports educators, coaches, technical directors and parents.

The beneficiaries of the project are young people, especially 11-15 years old and their family contexts, but also the coaches themselves and the world of sports associations and european professional sports clubs, at local and international level.



Developed with the **best partners**



Partners on project



CGFS - Coordinator of PYSD project

CGFS (Centro Giovanile di Formazione Sportiva - Youth Centre for Physical Training) is an association with a long experience in sport, camps and education, and has been active in Prato's area (Tuscany, Italy) since 1962.

Every year about 7000 children and teenagers participate in the activities organized by CGFS (www.cgfs.it). Founded in 1962, CGFS's objectives are the promotion of sport activities among children, adolescents up to 18 years old in Prato and surrounding areas. The CGFS executive board is composed of stakeholders in the local sports, including public authorities and private company representatives. CGFS employs 55 permanent staff and more than 150 professionals to lead and run courses and sport activities. The sports offer range of CGFS consists of a wide choice of the water-related activities, which is addressed to different targets: from 3-months newborns to aged people. We propose beside the swimming courses, also water-polo, synchronized swimming, triathlon, finswimming and aquafitness. The qualifications and the skills of the water activities technicians are the driving force of the formative offer and they are monitored and updated on a regular basis thanks to the involvement of academic professionals.

Furthermore the Gym activities represent a flagship of CGFS's offer that embraces different kind of sport and expressive activities for the kids and guys, like dancing, rhythmic gymnastics and all the disciplines related to artistic and mental field. Also the team sports play an important role for the activities proposed, in fact the main sports are volleyball and basketball, both supported by qualified federal coaches and teachers. Other opportunities are offered by courses of martial arts, like Fencing and Judo and by the teaching of combat Philosophies and fair fight. Beside the prevalent activity related to sports promotion, CGFS has tightened agreements with 20 local sports associations in order to boost the sports dissemination and to enhance the sports professionals training. CGFS has a wide offer of activities in the frame of soft sport tourism and adventure travels, as well as, summer and winter camps for children and several sport events for citizenship.

Concerning the CGFS best practice to prevent young sport dropout phenomenon, CGFS is developing a teaching sportive model preventing the sports dropout of young people about the swimming activities, since 2009. Every year, there are 2800 children which participate to CGFS's swimming courses and only a small part of them undertake the federal competitive practice, due to the current tough scouting. Towards the problem solving, CGFS has established specific swimming groups, in order to prevent the water sports dropout, adopting a different method to involve the athletes, which PYSD project is derived from. The issue of dropout phenomenon is studied by in-house staff CGFS in all sport fields and above all also in the activities carried out in the schools. A new important scientific sector is developed internally since 2018, namely the "CGFS Research Study Center", which has been supported by researchers and University professors of Sport education, in order to implement the research in the overall sport field.

Developed with the **best partners**



Partners on project



CBG - Club Basquet Granollers, partner of PYSD Project

CBG is the official name of the basquetball club of the city of Granollers. It was founded in 1932 and is one of the oldest basketball clubs in Spain. In 1977 it won promotion to the top flight of Spanish basketball, where it remained until 1993. With 25 teams between men and women teams is one of the most important basketball teams in Spain.

CBG has long and wide experiences in collaborating with schools and municipalities in education and social programmes. Since 2001, CBG has hosted one of the most important minibasket championships in Spain. For the last 6 years CBG hosted the conferences "Sport and values" with a very good success in terms of level of speakers and attendees. Every year CBG hosted three sport-education campus (christmas, Easter and summer). In 2015, Granollers was "the city of basketball" in the region and championships and conferences were hosted.

Nowaday, 28 trainers and a Board are involved in CBG with more than 300 young people playing (50% Girls). All the coaches of the CBG have a coach license. One of the primary goals of the CBG is that the social-emotional development of the youth athletes' life skills are taught and not caught.

CBG has a strong collaboration with the Sports Area of Municipality of Granollers as well as Catalan Basketball Federation in all related with improving the skills of trainers.

CBG has also common programmes with primary and secondary schools in the city for promoting sport and healthy activities as well as with an Advanced expert in animation of physical and sport activities (TAFAD) Bachelor Center. About internally best practice to prevent sport dropout phenomenon in basketball, CBG has always focused the attention on training their coaches and having analysis to better prepare them on how to motivate the players and make them feel a part of a team. After this first experience, CBG experimented with a new model of training based on Emotional Coach: where the Coach works with individual players to work on insecurities, fears, concentration, limiting belief and at the same time to boost their confidence as well as listening how the player is feeling emotionally and keeping their motivation up. Emotional Coach works with Basketball Coaches individually to provide communication tools, inclusion strategies as well as talk about fears, insecurities, boost confidence and motivation that later on will result in a more rich and healthy environment and learning for the athletes. Coach also works with the team as a whole through team building activities, and works on team cohesion so that every player has a feeling of belonging and acceptance, which could be a risk factor on athletes' drop out.



BFU - Bulgarian Football Union, partner of PYSD project

Bulgarian Football Union is a national football association responsible for the governance, development and promotion of football in Bulgaria. The BFU is a member of FIFA and UEFA and is licensed under the Bulgarian Ministry of Youth and Sport. The federation currently has approximately 160 paid employees.

The football clubs-members of the Bulgarian Football Union are 546, 30 of which are professional clubs and the rest with amateur status.

The Bulgarian Football Union is the organization on national level, which is in charge of the promotion of football in the country. As such, BFU is running on a yearly basis a few projects, aimed on the development of equal opportunities for all to practice the sport in a safe and attractive environment. Amateur sport is one of the pillars of the new BFU Vision 2018/22, including several different projects, such as "Football Fitness" (targeting adults to practice football for healthy lifestyle) and "Fun Football" (targeting kindergarten boys and girls).

The Bulgarian Football Union has contributed to the PYSD project with its expertise and experience about developing athletes from a very early age to the professional level of football. The federation has a sophisticated system of competitions and tournaments under its umbrella, where young athletes are involved.

BFU provides the project with an interesting point of view, since it is involved in sport at professional level and it enhances the applicability of the PYSD model to a wider range of sports.



SDCS Sports Diagnostic Center Šabac", partner of Pysd Project

Association "Sports Diagnostic Center Šabac" is a voluntary, non-governmental and non-profit Association, established for an indefinite period in order to achieve goals in sport, physical education and recreation. Established 15.February 2011, is legalized by SBRA as association of professionals and has 23 members.

The goals of the Association are the professional support to development of sport, physical education, recreation, as well as the development and promotion of sport and sports training and recreation, the development and improvement of physical education.

Among its main results, it's worth to mention the established sustainable system for periodic monitoring of physical abilities, children, adolescents, adults and athletes and established system for better control of the sport form of children, youth and athletes, and creation of an education system that will provide advisory role. Moreover, other important results achieved by SDCS are: published scientific researches, created sport documentation database, building of facility for regional sport institute with local office, planned departments and sport training center, good impact on postural status of children and youth. Furthermore, SDCS has created sport measuring devices and software, partnerships and cooperation with domestic and foreign organizations from the field of sport, recreation and physical education, partnerships with producers of sport measuring devices. Then, the association has given support to young and unemployed faculty degree professionals (sport and physical education) to get working skills, competencies, experience and references, helping them in getting scholarships and support in mobility.

SDCS is the scientific partner of PYSD project, which has guided the research in all steps and has guaranteed the validation of PYSD model.

Developed with the best partners





PYSD | Preventing Youth Sport Dropout

www.pysd.eu | info@pysd.eu

facebook.com/pysdeu

Partners on project

comune di
PRATO



Prato is the third city of Central Italy, in terms of population. Historically its attitude to evolution and experimentation represents the added value of this city located so close to Florence. Sport is considered by the Municipality as a value and an asset that leads to increase the involvement of all people in multiple sports, sacrificing even some awards opportunities in order to spread the participation of as many citizens as possible. Nevertheless the relationship between Prato and sports is demonstrated by the high number of athletes and champions who have distinguished themselves in different disciplines and by many sports clubs, agencies and volunteers involved in different initiatives. Prato hosts about 50 federations, and over 100 sports facilities all over the city: swimming pools, tennis courts, football and five-a-side football fields, archery and shooting ranges, bocce courts, rugby fields, beach volley courts, street basket.

Municipality of Prato



In PYSD project the Municipality of Prato has implemented the communication activities thanks to the creative and graphic support of **Promo Pa Fondazione**. Promo PA is a research Foundation working in the field of communication and technical assistance for public and private bodies. In terms of communication, Promo PA

can implement a wide range of activities and tools: communication strategies, dissemination tools, social media management, audio visual material, etc.

Developed with the **best partners**





About the authors

Dragana Drljačić, Ph.D is a professor of vocational studies at the College of Sports and Health - Belgrade, Serbia, and research coordinator of PYSD project. She was born in Sabac, Serbia, where she finished primary, and secondary medical school. At the Faculty of Sports and Physical Education, University of Belgrade she completed her undergraduate and doctoral studies (study program Experimental Research Methods in Human Locomotion) and acquired the title of Doctor of Science in the field of Physical Education and Sports (narrower professional field of motor control).

During her professional career, she worked as an assistant in the field of Physical Education at the pre-school teaching training college, physical education teacher, gymnastics coach, aerobics and pilates instructor, personal trainer, animator and nurse.

She is an active member of the Association Sports Diagnostic Center Sabac - Sabac, Serbia, where she is engaged in the role of a scientific researcher. As a researcher, she has participated in several national and international projects and is the author of a number of scientific papers presented at international conferences and/or published in international and domestic journals. As an invited lecturer she participates in seminars for coaches in sport. She is a reviewer of the Serbian national scientific journal *Sport, Science, Practice*.

Andrijana Vlačić, M.A. is a psychologist at the Ministry of Defense of the Republic of Serbia. She completed her undergraduate and master studies (study program - Research and Experimental Psychology) at the Faculty of Philosophy, University of Belgrade.

In addition to military psychology, she also works as a family psychotherapist, deals with the psychological preparation of children, youth and adult athletes and the education of employees in the education system.

She is an active member of the Sports Diagnostic Center Sabac (Serbia), a professional member of the Association for Applied Sports Psychology (AASP) and a member of the Association of Psychologists of Serbia.

Milan Djupovac is a teacher of physical education, borned in Sabac, Serbia. Currently technical secretary at Sport Association Sabac. Beside diploma in sport studies he is physiotherapist. When he was young had an active sports career as a kayak racer (sprint, flat water kayak racing) and triathlete.

He is president of Sport Diagnostic Center Sabac and is in charge for communication, promotion and research coordination activities.

Last years involved in research and scientific work in several projects: Grow healthy - Sport in schools, Kinesiology Lab, Falcon Eye, etc..

Developed with the **best partners**





PYSD | Preventing Youth Sport Dropout

www.pysd.eu | info@pysd.eu

facebook.com/pysdeu

About the authors

Aleksandar Ivanovski, Ph.D is a professor of vocational studies at the College of Sports and Health - Belgrade, Serbia. He is involved in coordination and organization of children's festivals, recreation and communication camps for children and adults, various competitions. He is a manager of sports clubs and associations for recreation, animation and team building and expert in the organization of classes at the College of sport and health on topics related to sport, tourism, pedagogical practice, corporative games, traditional games etc.

More than 80 scientific works. Two books published. Participation on several domestic and international projects.

Bojan Ugrinić, MA Professor of Physical Education and Sports, "Faculty of Physical Education and Sports Management", Singidunum University Belgrade; graduate coach of recreation, "College of Sports and Health", Belgrade. Doctoral student at the "Faculty of Sports and Physical Education", University of Nis. Born in Smederevo, Serbia.

President of the Sports for All Association Smederevo, associate at the College of Sports and Health, Belgrade. Team leader and organization of sports and recreational camps.

Active participant in international professional conferences in the field of sports, so far published more than twenty papers as an author and co-author in the field of recreation and sports.

Developed with the **best partners**





Annex 1. Socio-demographic questionnaire Questionnaire General

This is a questionnaire about some general information about you. For questions where answers are offered, circle only one that best describes you, and where a line is drawn, write down your answer. Make sure you answer as honestly as possible. You have to write your names, and only I will be able to see your answers, neither your coaches or your parents won't be able to see it. After completing answering, all papers will be enclosed in an envelope.

At the end of completing this and other questionnaires, check that you have answered each question.

1. Write your name and surname _____

2. Gender: a) Male b) Female

3. Write your date of birth _____

4. Write your coach/coaches name _____

5. Write the name of the sport you play _____

6. In the club where you complete this questionnaire how long have you been training? _____ years and _____ months.

6.1. How many days a week? _____

7. What is the highest school your parents (guardian) completed?

Father (or other person _____):

- a) elementary school
- b) high school
- c) high school
- d) college
- e) master, master's, doctorate

Mother (or other person _____):

- a) elementary school
- b) high school
- c) high school
- d) college
- e) master, master's, doctorate

Developed with the **best partners**



Annex 2

SRS

This questionnaire is about how you evaluate how others behave towards you in different circumstances, and how you feel in some situations. In doing so, you should circle one number on a scale from 1 to 5, where 1 means that it never applies to you, that is, it does not describe you at all, and 5 always refers to you. If the question hardly ever applies to you, you will circle number 2, and if it sometimes concerns you, number 3 if it quite often applies to you, you will choose number 4.

1 NEVER	2 HARDLY EVER	3 SOMETIMES	4 QUITE OFTEN	5 ALWAYS
------------	------------------	----------------	------------------	-------------

1	At home there is an adult who is interested in my school work.	1	2	3	4	5
2	At home there is an adult who believes that I will be a success.	1	2	3	4	5
3	At home there is an adult who wants me to do my best.	1	2	3	4	5
4	At home there is an adult who listens to me when I have something to say.	1	2	3	4	5
5	At school, there is an adult who really cares about me.	1	2	3	4	5
6	At school, there is an adult who tells me when I do a good job.	1	2	3	4	5
7	At school, there is an adult who listens to me when I have something to say.	1	2	3	4	5
8	At school, there is an adult who believes that I will be a success.	1	2	3	4	5
9	Away from school, there is an adult who really cares about me	1	2	3	4	5
10	Away from school, there is an adult who tells me when I do a good job.	1	2	3	4	5
11	Away from school, there is an adult who believes that I will be a success.	1	2	3	4	5
12	Away from school, there is an adult who I trust.	1	2	3	4	5
13	I do things at home that make a difference (i.e. make things better).	1	2	3	4	5
14	I help my family make decisions.	1	2	3	4	5
15	At school, I decide things like class activities or rules.	1	2	3	4	5
16	I do things at my school that make a difference (i.e. make things better).	1	2	3	4	5
17	Away from school I am a member of a club, sports team, church group, or other group.	1	2	3	4	5
18	Away from school I take lessons in music, art, sports, or have a hobby.	1	2	3	4	5
19	I can work out my problems.	1	2	3	4	5
20	I can do most things if I try.	1	2	3	4	5
21	There are many things that I do well.	1	2	3	4	5
22	I feel bad when someone gets their feelings hurt.	1	2	3	4	5
23	I try to understand what other people feel.	1	2	3	4	5

Developed with the **best partners**





24	When I need help, I find someone to talk to.	1	2	3	4	5
25	I know where to go for help when I have a problem.	1	2	3	4	5
26	I try to work out problems by talking about them.	1	2	3	4	5
27	I have goals and plans for future.	1	2	3	4	5
28	I think I will be successful when I grow up.	1	2	3	4	5
29	Are there students at your school who would choose you on their team at school?	1	2	3	4	5
30	Are there students at your school who would explain the rules of a game if you didn't understand them?	1	2	3	4	5
31	Are there students at your school who would invite you to their home?	1	2	3	4	5
32	Are there students at your school who would share things with you?	1	2	3	4	5
33	Are there students at your school who would help you if you hurt yourself?	1	2	3	4	5
34	Are there students at your school who would miss you if you weren't at school?	1	2	3	4	5
35	Are there students at your school who would make you feel better if something is bothering you?	1	2	3	4	5
36	Are there students at your school who would pick you for a partner?	1	2	3	4	5
37	Are there students at your school who would help you if other students are being mean to you?	1	2	3	4	5
38	Are there students at your school who would tell you you're their friend?	1	2	3	4	5
39	Are there students at your school who would ask you to join in when you are all alone?	1	2	3	4	5
40	Are there students at your school who would tell you secrets?	1	2	3	4	5



Annex 3

PISQ

This questionnaire is related to your assessment of how involved your parents are in your sport activities, whether they give you advice, whether they come to matches, whether they support you, or whether they cooperate with coaches. As in the previous questionnaire, you answer each question by rounding up a number from 1 to 5, to indicate which response best reflect how you feel about the behavior of your parents or someone other who takes care about you (caregiver, guardian?), where 1 indicates that the item does not refer to your parents' behavior at all, and 5 to fully describe your parents.

You need to evaluate each parent, mother (on the left) and father (on the right) separately for each question. If you have only one parent, then you only do the assessment for that parent. Also, if you have a guardian or other person who cares about you, you will make an assessment for that person, by writing in relation to that person only in the first question and deleting the person who is not the subject of your assessment. In this case, please feel free to contact the person who conducts this survey to give you more detailed instructions on how to complete this questionnaire.

1 NEVER	2 HARDLY EVER	3 SOMETIMES	4 QUITE OFTEN	5 ALWAYS
-------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------

1. After a gala do you parents tell you what they think you need to work on?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

2. Do your parents tell you how they think you can improve your technique?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

3. After a poor race/match do your parents point out what they think you did badly?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

4. Before a race/match do your parents tell you what particular things you need to work on to do well?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

5. Before a gala do your parents tell you how to swim your races or play a match?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

6. Do your parents yell and cheer before a race or match?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

7. During training do your parents tell or signal what you should do?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

8. Do your parents push you to train harder?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**



9. Do your parents get upset with you if they think your swimming/match play is not as well as it should be?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

10. After a race/match do your parents tell you that you didn't try hard enough?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

11. Even after you have swam a poor race / or had bad match play do your parents praise you for the good things you did?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

12. After a race or match do your parents praise you for trying hard?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

13. Do your parents show they understand how you are feeling about your swimming or match playing?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

14. After a race or match play do your parents praise you for where you were placed?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

15. Do your parents take an active role in running your club?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

16. Do your parents volunteer to help at galas as officials, whips etc?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

17. Do your parents discuss your progress with your coach?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

18. Do your parents encourage you to talk to them about any problems or worries you may have in your swimming or sport play?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

19. Do your parents change mealtimes so that you can train and go to galas?

MOTHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5** FATHER (or other person) _____ **1 2 3 4 5**

Annex 4

CART-Q

The fourth questionnaire (the examiner shows the CART-Q questionnaire) is about assessing your relationship with the coach, how satisfied you are and how you feel. Here you are giving grades 1 through 7, where 1 means that a particular claim does not apply to your coach at all and 7 to fully apply. Number 4 is the answer if you are undecided, or if your opinion is halfway between these two extreme views.

- 1 – I don't agree at all**
- 2 – Mostly I disagree**
- 3 – I partially disagree**
- 4 – Half-way, I'm not sure**
- 5 – I partially disagree**
- 6 – Mostly I agree**
- 7 – Extremely I agree**

1. I feel close to my coach.	1	2	3	4	5	6	7
2. I feel committed to my coach.	1	2	3	4	5	6	7
3. I feel that my sports career is promising with my coach.	1	2	3	4	5	6	7
4. I like my coach.	1	2	3	4	5	6	7
5. I trust my coach.	1	2	3	4	5	6	7
6. I feel appreciation for the sacrifices my coach has experienced in order to improve his/her performance	1	2	3	4	5	6	7
7. I respect my coach.	1	2	3	4	5	6	7
8. I feel appreciation for the sacrifices my coach has experienced in order to improve his/her performance.	1	2	3	4	5	6	7
9. When I am coached by my coach, I feel at ease.	1	2	3	4	5	6	7
10. When I am coached by my coach, I feel responsive to his/her efforts.	1	2	3	4	5	6	7
11. When I am coached by my coach, I am ready to do my best.	1	2	3	4	5	6	7
12. When I am coached by my coach, I adopt a friendly stance.	1	2	3	4	5	6	7

Please make sure you have answered every question.

Thank you very much for your time!

Developed with the **best partners**





Annex 5

Parents' tested tool based on partners' best practices to apply PYSD recommendation

AREA OF INTEREST	APPLICATIONS ACCORDING TO PARTNERS' BEST PRACTICE	DEGREE OF APPLIED ACTIONS				NOTES
		Not applied	Once a week	Twice a week	More than twice a week	
DIRECTIVE BEHAVIOR <i>Parents control to their children's behavior in sport</i>	1. Ask the child his/her perception about his/her progress					
	2. Ask the child if he/she is satisfied with its/her performance					
	3. Ask him/her what he/she would like to be different and then ask him/her if there are any difficulties during the training session					
	4. Ask the child what is the field of his/her satisfaction and security					
	5. Provide support and encouragement from the parental point of view, give positive information and practical advice for training and playing sports in general. Support your child to increase motivation and self-confidence for training					
	6. Avoid giving advice to the child regarding the manner and improvement of the training process and play techniques, alternatively suggest the child to enhance the thoughts' sharing with the coach					
	7. If it is allowed and if it suits the child, occasionally visit one of the trainings					
	8. Show respect and appreciation for what the coach does for your child because in that way you will influence the creation of a child's sense of trust towards the coach, as well as a sense of security in the training process itself					
	9. Be interested and talk with the child about what he/she is learning in training					
	10. Ask the child about what amuse him/her most during the training session. Ask the child what he would like to be different, more interesting					
	11. Influence the improvement of responsibility: encourage the child to take care of his/her sport things					
	12. Influence the improvement of self confidence					
	13. Planning with child the weekly schedule and encourage him/her to organize the daily activities considering also the sport commitment as a priority					

Developed with the **best partners**



AREA OF INTEREST	APPLICATIONS ACCORDING TO PARTNERS' BEST PRACTICE	DEGREE OF APPLIED ACTIONS				NOTES
		<i>Not applied</i>	<i>Once a week</i>	<i>Twice a week</i>	<i>More than twice a week</i>	
PRAISE AND UNDERSTANDING <i>Parents empathy towards their children</i>	1. Ask to the child, after the sport training, which is his/her positive or negative feeling					
	2. Help him/her to name and classify existing feelings					
	3. Listen carefully to what your child is saying to you without judgments					
	4. Ask him/her if he or she likes himself/herself during the training session					
	5. Encourage the work and the commitment, and not only the final results. Praise the efforts, work or sporting behavior of your child					
	6. Remind your child of the successes and difficulties that have been overcome in the past. Remind him/her that he is an important part of the team and that his/her contribution is very important for the success of the team					
	7. Emphasize the behaviours on fair play, on the relationship with teammates, the audience and the coach and share together the good experience during the sport training session; if these are not evident, try to encourage the understanding about the facts more close to these aspects and promote one of those in the next training session					
	8. Appreciate his/her efforts to practice sport and share together its daily benefits (wellness, anti stress, physically activity, fun, life skills, relationship, fairplay). Whenever the opportunities arise, support them and appreciate the involvement of children in such activities and never comment negatively on them					
ACTIVE INVOLVEMENT <i>Parents activity in the club or during practice sessions</i>	1. In accordance with the possibilities and business policy of the club, get actively involved in the process of managing and organizing the planned activities of the club					
	2. Follow the activity and stay informed through social media or other tools with the clubs or sport associations of your child					
	3. Speak with other parents and share regularly impressions about the wellness of the children and their improvements					
	4. Ask coach for regular informations about the training process and your child's progress and about events during free activities					
	5. Promote a relationship between the child and both you and the coach, based on mutual trustness: ask to the coach how to support the motivation of sport activities or how to resolve specific problems linked to sport experience					
	6. According to your and other family members' abilities and in relation to your child's training, adjust family obligations and routines, such as meals, time for relax, rest and sleep					
	7. Inform school teachers about sport experiences of the children and inform the coaches about the schools results and activities practiced by the children, also concerning the sport activities practiced at school					



Annex 6

Coaches' tested tool based on partners' best practice to apply PYSD recommendation

DESCRIPTION	APPLICATIONS ACCORDING TO PARTNERS' BEST PRACTICE	DEGREE OF APPLIED ACTIONS				NOTES
		Not applied	Once a week	Twice a week	More than twice a week	
COMMITMENT <i>coaches' and athletes' intention to maintain their athletic relationship and implies the athletic dyad's cognitive orientations for the future (cognitive aspect)</i>	Creating a warm atmosphere full of tolerance and respect	A. Start the training session adopting a short activity for cooperation among athletes				
		B. Highlight the importance to be part of a team - emphasize the role of each one with a dedicated meet up at the beginning or end of the training session				
		C. Start the training session adopting a game to create good vibes				
	Participating with the children in designing their personal goals and training plans	A. In collaboration with athletes create short-term goals of the training session, for the team and for each athlete, concerning the sport skills and the motivational side. Athletes are more successful in following the rules they create				
		B. Keep records of the achieved goals and update the short-term plan accordingly. Keep a record of the achieved goals and together with the athletes analyze the achieved results				
		C. Record the training sessions (at least once a week) and have a brief brainstorming with the athletes to review the good aspects that contribute to sporting success as well as those that need to be improved (sports skills, expression of feelings, motivation during training). Ask athletes what they are satisfied with and what they would like to improve, what feelings were most often present, if there is something that burdens them...				
CLOSENESS <i>Feel emotionally close with one another in the coach-athlete relationship (affective aspect)</i>	Agreeing on how to reward for following the rules, as well as the consequences if the rules are not followed	A. At the beginning of the each week, together with the athletes, remind them of the main rules of the training session. Ask athletes for their opinion if any rules need to be changed, dropped or whether a new rule should be made				
		B. Reward the entire team for following the rules or deny them some privilege if the rules are not followed. For example, awarding group/team with 5-15 minutes training session the way they choose				
		C. Have a brief closing session for the discussion of rules with athletes at the end of the week, by promoting their suggestions and their point of views				

Developed with the **best partners**



DESCRIPTION	APPLICATIONS ACCORDING TO PARTNERS' BEST PRACTICE	DEGREE OF APPLIED ACTIONS				NOTES
		Not applied	Once a week	Twice a week	More than twice a week	
CLOSENESS <i>Feel emotionally close with one another in the coach-athlete relationship (affective aspect)</i>	Paying attention to non-verbal communication and messages that you send to athletes in this way (body language, facial expression, tone of speech...)	A. Do not use loud speeches in a negative way. Adopt the way of communication to the age and temperament of the athlete, as well as the situation in which you are				
		B. Adopt specific body language to emphasize the verbal positive messages to the athletes				
		C. Listen carefully to what the child is saying. Dedicate time and attention to the child. Look him in the eyes, nod your head to show that you are listening to him. Try not to look around in those moments and not to think about some other things, but to concentrate only on what the athlete has to tell you				
	Try to get as close as possible to the way athletes think, use language (jargon) in communication that is specific to their age, interests and the environment in which they live. Use humor, examples from your own life, examples from the lives of famous athletes who are popular for the generation you work with.	A. Establish a way to say hello specific for each athlete or with the team				
		B. Use some (and only some) slang words popular for the children ages				
		C. Make reference to the brands/trends specific to the athletes' ages				
		D. Ask each athlete if he/she has problems at school/family and try to be open for a free discussion with them. Talk to athletes about events in school and family or about something else they need to talk about. Ask them how they feel, what they are happy with and what they are not satisfied with. Show openness to discuss with them. Try to imagine yourself in their position, at their age. Share some similar examples from your own life to show athletes that you understand what they are going through and encourage them to develop a relationship of trust with you. You can also use a similar example that refers to famous athletes who are popular for their generation				
		E. Interact with athletes by calling them by name (Nick Name) and not by surname or other way of naming (numbers, letters, etc.)				



DESCRIPTION	APPLICATIONS ACCORDING TO PARTNERS' BEST PRACTICE	DEGREE OF APPLIED ACTIONS				NOTES
		Not applied	Once a week	Twice a week	More than twice a week	
COMPLEMENTARITY <i>Coaches' and athletes' complementarity or cooperative interactions, especially during training (behavioral aspect)</i>	Design trainings that will be fun and attractive for athletes and look like a game. You can use various props that can be borrowed from other sports	A. Propose, short session based on another sport or activity. Also, try to ensure that each training contains something new, even if it is minimal. For example, the presence of guest coaches or lecturers, changes in dressing, humor, music...				
		B. Adopt as much as possible circuit training which compose a sort of game, instead of mono-skill exercises, organize small competitions within the team/group and training session in unusual and interesting circumstances				
	Develop an atmosphere of sportsmanship, fair play, mutual respect, support, appreciation and tolerance. Teach children empathy, that is, understanding the feelings and behavior of others	A. Change roles of the athlete and between athletes and coach, for a brief session in order to improve the awareness of the peers' feeling and empathy with the coach. Ask the children how they feel and try to remember how they felt when they were in the situation in which their teammates or coach are now				
		B. Promote some exercises to be carried out in pairs, so as each athlete can evaluate the other in a pair and suggest how to improve (on both skills and behaviour)				
	Allow children to express their opinions about the quality of training, the relationship with the coach and other children and the experiences from the competition goal of the competition, but the investment of maximum effort and effort of each athlete	A. Ask the athletes to rank each training sessions and be open for an evaluation of your performance as coach. You can achieve this by talking in a group, in person with each child, or in writing by filling out anonymous surveys. Encourage the children to express their opinions and suggestions, because in that way they will feel like an important and respected part of the team / group				
		B. Ask the athletes what they like and what they would like to be different. You can achieve this by talking in a group, in person with each child, or in writing by filling out anonymous surveys				
	Enhance a flexible approach concerning the timing of learning	A. The athletes have individual time to learn and it's not perceived as a limit, so organize a quick session of training where the athletes choose individually the technical aspect to be improved and let them to try				

Developed with the **best partners**





PYSD | Preventing Youth Sport Dropout

www.pysd.eu | info@pysd.eu

facebook.com/pysdeu

*Developed with the **best partners***





*Developed with the **best partners***



