



Priručnik za roditelje

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."



Introduction word

This handbook is a methodological and standardized European tool for parents to prevent the dropouts sport phenomenon of the athletes in all kinds of sport. The prevention model is the result of the exchange of partners' best practices, experiences learned and a specific scientific research in the field of prevention of sport dropout. The innovative research has focused the attention on a whole process of relationships among the main actors involved in the sport education and the skill of resilience of the athletes, pointing out the important role that it plays in the lives' development of young people.

The parents who want to test the whole PYSD European prevention model can follow the indications of the handbook for parents besides PYSD test model manual and the guide of PYSD experts, in order to apply all methodological steps in the proper way and to measure and to identify the specific items which need to be empowered.

The handbook provides parents with a tool to raise the awareness of their skills and it gives the possibility to identify, through investigation measures, the effects of some specific behaviors, thus to apply possible customized solutions to correct them.

The handbook could also be a different point of view so as to approach a better understanding of the parents' (un)awareness about the relationships between athletes-and-parents and coaches-and-parents. This process can be developed, thanks to the handbook, in view of an enhanced consistency with the European sport values.

*Developed with the **best partners***





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 imajući su 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 detinjstva, 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-psihosocijalne 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**





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 Države 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 identificuje 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

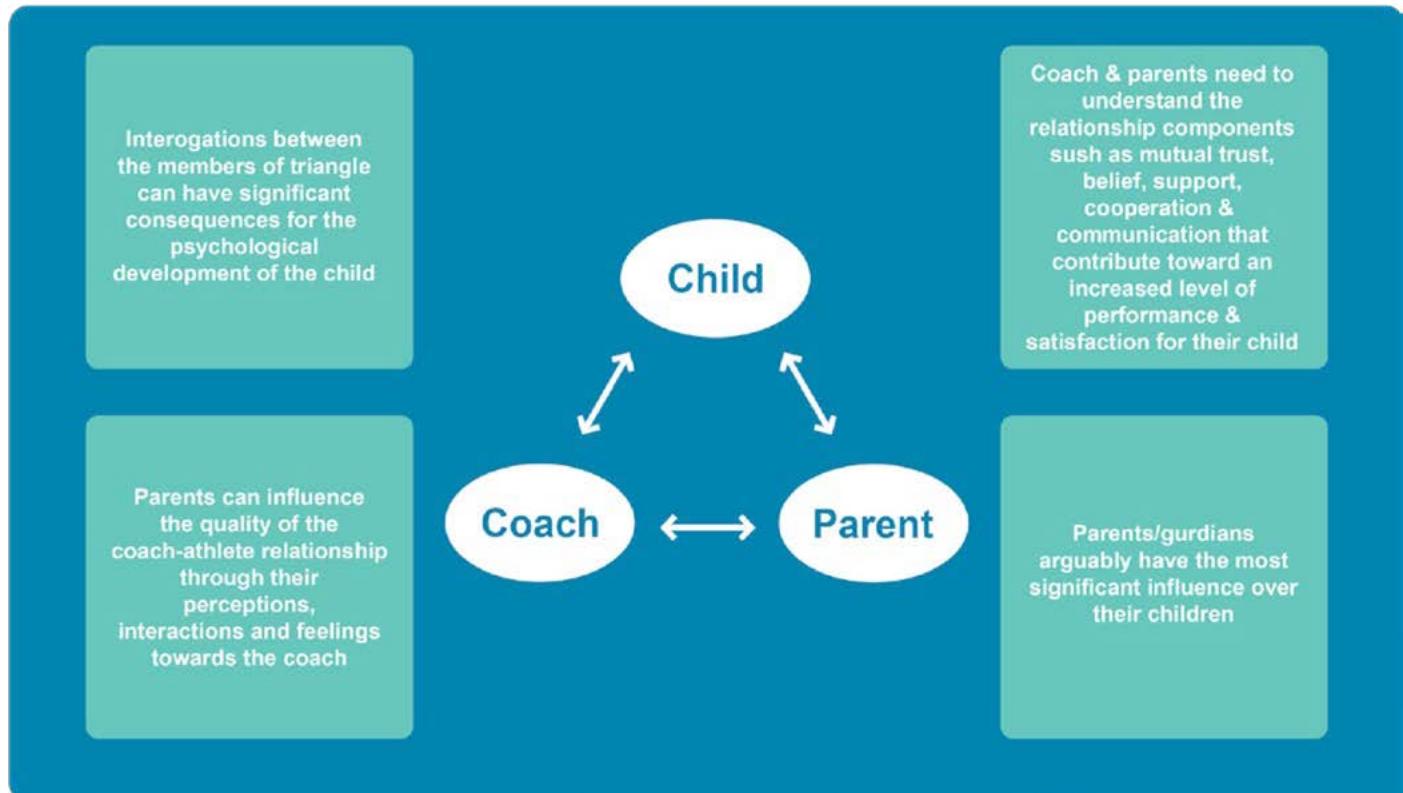
(Lou i tim (2016) otkrili su da su sa visokim životnim stresom sportisti koji su i veoma otporni i opipljiva podrška manje podložni izgaranju od onih sa visokom otpornošću ali niskom opipljivom podrškom. Suočeni sa niskim životnim stresom, rezultati otkrivaju da su sportisti sa visokom održivosti, ali 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/>).

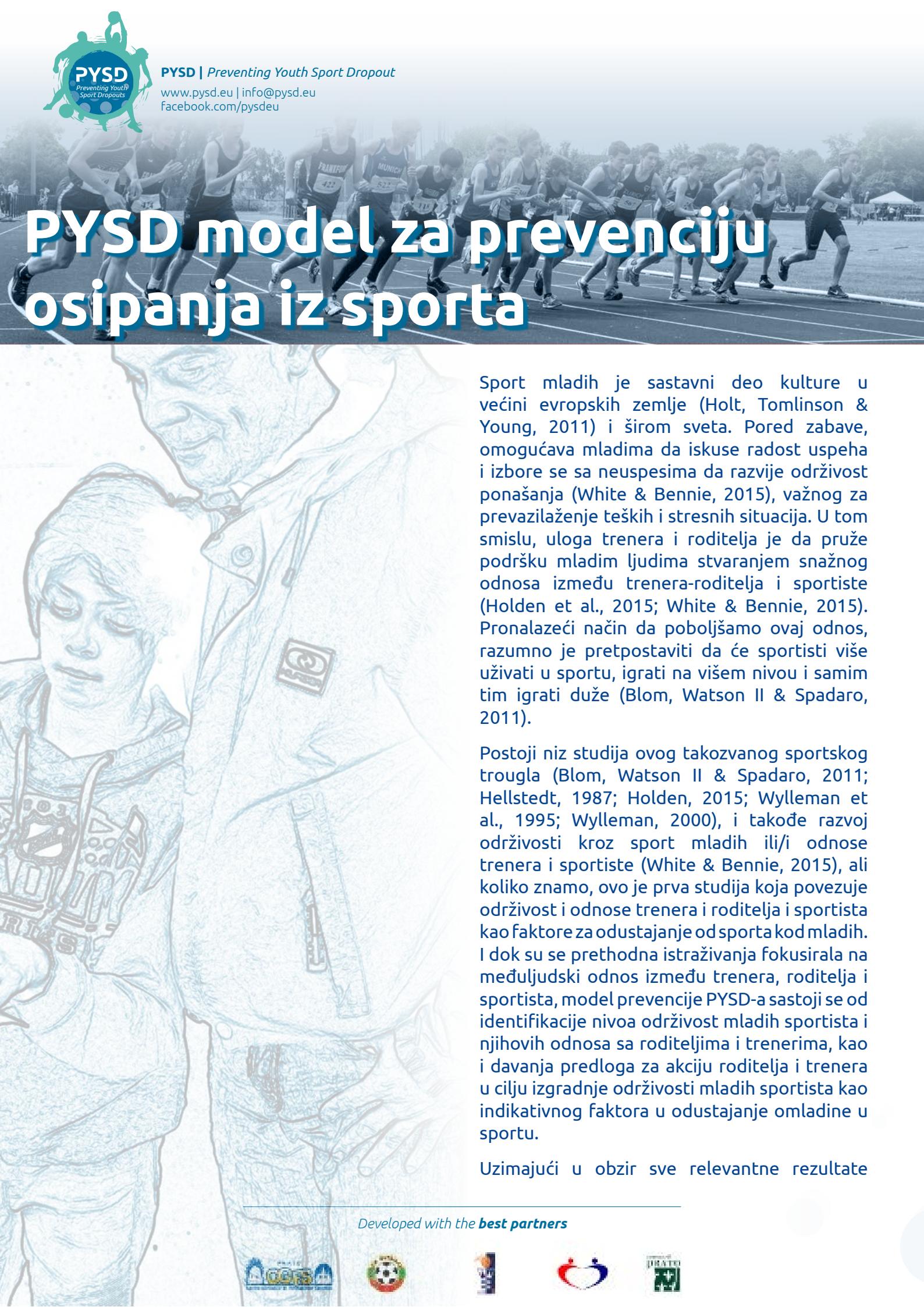
ulogu u sportskim životima svoje dece, njihov uticaj može postati značajan izvor stresa kod dece (Smoll, Cummbing & Smith, 2011), što može postati hronično (burnout) i dovesti do toga da deca odustanu od sporta. Stoga, kada se deca bave sportom, njihovi roditelji treba da se edukuju o svojoj ulozi u 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-programska 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 mlađim ljudima, 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 sportista 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 roditelje

Ragi sportski treneri mlađih sportista napominju da je najkritičnije doba za sport mlađih sportista osipanje je od 11 do 15 godina. Pre i tokom ovog perioda možete raditi na razvoju otpornosti i izgradnje i jačanja odnosi sa vašim sportistima. Za ovu svrhu napravili smo skup mera koje možete da koristite. Postoje dva načina njihove upotrebe, jedan je preporučene opšte sugestije sa praktičnim primeri izvedeni iz najbolje prakse partnera a drugo su specifične predložene mere pokazatelj koji procenjuje stručnjak zadužen za PYSD projekat i metodologija.

Preporučene opšte ponude za roditelje

- Pitajte dete kako doživljava 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

Developed with the **best partners**



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 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



Developed with the **best partners**



Uputstvo za roditelje

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.*



Developed with the **best partners**



Specifične predložene mere o indikatorima za roditelje

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 neuspešnih 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

Developed with the **best partners**



Specifične predložene mere o indikatorima za roditelje

pripreme deteta.

Nakon trke pokušajte da detetu ne postavljate pitanja koja naglašavaju važnost pobede 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 poređeju 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 konkretnе 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 zbumujući efekat na dete.
- Vrlo je verovatno da vaše dete razume i doživljava svoje učešće u sportu drugačije 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..



Developed with the **best partners**



• 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 opterete 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 njihovoj neposrednoj blizini, da mu pružite 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 neprijatnosti (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 pohađajte 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 određenih vežbi ili poboljša određene pokrete ili tehnike koje je već radio sa trenerom.



Specifične predložene mere o indikatorima za roditelje

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 napora 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.



Developed with the **best partners**



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 govor i pokušajte da normalizujete svoja osećanja tako što ćete im reći da je savršeno dobro 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, uskladu 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 dečiji 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 govor 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.

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. 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
8. 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.
9. Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psichotema*, 19(1): 65-71.
10. Chasley-Carter, J. (1999). The relationship between at-risk students' resilience and dropout behavior, Doctoral dissertation. Chapel Hill: The University of North Carolina.
11. 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>.
12. Crawford, D. W., Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9: 119-127.
13. 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.
14. 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.
15. 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>.
16. 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.
17. 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.
18. 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.

19. 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.
20. Haywood, K., & Getchell, N. (2017). *Life Span Motor Development*, Sixth Ed. With Web Study Guide. Human Kinetics: Champaign, IL.
21. Hellstedt, J. C. (1987). The Coach / Parent / Athlete Relationship. *The Sport Psychologist*, 1(2): 151–160.
22. 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.
23. 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.
24. 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.
25. 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>.
26. 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>.
27. 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.
28. 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.
29. Korczak, D. J., Madigan, S., & Colasanto, M. (2017). Children's Physical Activity and Depression: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 139(4): e20162266.
30. 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.
31. 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.
32. Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12: 857–885.
33. 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.
34. 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.

References

35. 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.
36. O'Sullivan, J. (2015) Why Kids Quit Sports. Changing the Game Project. Retrieved from <http://changingthegameproject.com/why-kids-quit-sports/>.
37. 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.
38. 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>
39. Patriksson, G. (1988). Theoretical and empirical analyses of dropout from youth sports in Sweden. *Scandinavian Journal of Sport Sciences*, 10: 29-37.
40. 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.
41. 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.
42. 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.
43. 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.
44. Sottie, C. A. (2011). Stemming the tide: School dropout in Ghana. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing.
45. Sporting Influencer. Athletic triangle. Retrieved from <https://thesportinginfluencerblog.wordpress.com/athletic-triangle/>.
46. 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.
47. 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.
48. 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.
49. 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.
50. 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/>.
51. 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.
52. Wayman, J. C. (2002). The utility of educational resilience for studying degree attainment in school dropouts. *Journal of Educational Research*, 95 (3): 167-178.



53. 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.
54. 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>
55. de Winter, M., Rioux, B. V., Boudreau, J. G., Bouchard, D. R., Sénéchal, 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>.
56. Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31(4): 555–572.
57. 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.
58. 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-SPOSSCP). 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**





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.

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



*Developed with the **best partners***



