

Visoka sportska i zdravstvena škola – Beograd

ZAŠTO DECA I MLADI NAPUŠTAJU SPORT – IZ UGLA PSIHOLOGA

Andrijana Vlačić – master psiholog
15. januar 2020.



Napuštanje sporta (*Sport dropout*)

- *Dropout ≠ Burnout*
- Dugotrajno odsustvo sistematskog vežbanja i takmičenja
 - Specifično (*sport-specific dropout*) – u jednom sportu
 - Opšte (*general dropout*) – u svim sportovima



Kada se javlja?

► Opšte odustajanje od sporta

- <11 godina = 37%
- od 11-13 godina = 50%
- >13 godina = 65%



20% dece
ostane u sportu

► Specifično odustajanje od sporta

- <11 godina = 63%
- od 11 do 13 godina = 50%
- >13 godina = 35%



6-7% dece
ostane u sportu

(Carlman, Wagnsson, & Patriksson, 2013)

Zašto se deca bave sportom?

MOTIVI ZA BAVLJENJE SPORTOM

DECA IZ SAD		DECA IZ SRBIJE	
3900 dece, oba pola, uzrasta 12-17 godina (Ewing & Seefeldt, 2007)		400 dece, oba pola, prosečne starosti 15.2 godine (Bačanac, Radović & Vesović, 2007)	
1.	zabava, provod	1.	druženje
2.	unapređenje veština	2.	ljubav prema sportu
3.	biti u formi	3.	zdravlje
4.	raditi nešto u čemu su dobri	4.	zabava, provod
5.	uzbuđenje na takmičenju	5.	putovanja
6.	vežbanje	6.	lep izgled
7.	biti deo tima i igrati za tim	7.	lična afirmacija – uspeh
8.	izazov takmičenja	8.	popularnost
9.	učenje novih veština	9.	novac
10.	pobeda	10.	želja roditelja

Šta utiče na strukturu motivacije za bavljenje sportom?

- ▶ Polne razlike
- ▶ Starost dece / razvojna faza
- ▶ Vrsta sporta kojim se bave
- ▶ Dužina sportskog iskustva
- ▶ Prethodno sportsko postignuće
- ▶ Socijalni i kulturni faktori



Razlozi napuštanja sporta

- ▶ Intrapersonalna ograničenja
- ▶ Interpersonalna ograničenja
- ▶ Struktura ograničenja



(Crawford & Godbey, 1987; Ommundsen & Vaglum, 1997; Crane & Temple, 2015)

Intrapersonalna ograničenja

- ▶ Nedostatak uživanja
- ▶ Neadekvatna percepcija sposobnosti
- ▶ Unutrašnji pritisci – stres
- ▶ Percepcija negativne dinamike tima
- ▶ Nedostatak motivacije
- ▶ Negativno iskustvo
- ▶ Monotoni trenizi
- ▶ Predtakmičarska anksioznost
- ▶ Poteškoće u ispunjavanju školskih obaveza
- ▶ Sazrevanje (adolescentska kriza)
- ▶ Nisko samopouzdanje...



Interpersonalna ograničenja

- ▶ Pritisak trenera ili neslaganje sa trenerima
- ▶ Roditeljski pritisci
- ▶ Neadekvatni odnosi između roditelja i trenera
- ▶ Nedostatak vremena za učešće u drugim aktivnostima koje su primerene odeđenom uzrastu
- ▶ Nezadovoljstvo dužinom i vrstom aktivnog učešća u sportskoj aktivnosti
- ▶ Bavljenje alternativnim sportom



Strukturalna ograničenja

- ▶ Sportske povrede
- ▶ Prekomerno vežbanje/izgaranje – **rana specijalizacija**
- ▶ Finansijska ograničenja
- ▶ Neadekvatni sadržaji



Najvažniji razlozi za prestanak bavljenja sportom

- ▶ Istraživanje: Ewing & Seefeld (1988) prema Schloder i sar. (2007)
- ▶ Izvor: Bačanac i sar (2011)

11 od ukupno 30 razloga za napuštanje sporta

Uzorak: 2700 dečaka, 3100 devojčica koji su nedavno prestali da se bave sportom

1.	Izgubio/la sam interesovanje.
2.	Nije bilo zabave.
3.	Sport je oduzimao mnogo vremena.
4.	Trener je bio loš pedagog / učitelj.
5.	Bilo je mnogo pritisaka i brige.
6.	Želim da se bavim nekom drugom nesportskom aktivnošću.
7.	Umoran/na sam od sporta.
8.	Potrebno mi je više vremena za učenje.
9.	Trener ima svoje favorite.
10.	Sport je bio dosadan.
11.	Prenaglašavana je važnost pobeđivanja

Razlozi zbog kojih bi se deca i mladi vratili sportu

- ▶ Istraživanje: Ewing & Seefeld (1988) prema Schloder i sar. (2007)
- ▶ Izvor: Bačanac i sar (2011)

Ponovo bih se uključio/la u sport koji sam napustio/la AKO bi...

DEČACI	DEVOČICE
1. ...treninzi bili mnogo zabavniji.	1. ...treninzi bili mnogo zabavniji.
2. ...mogao više da igram.	2. ...ne bi bilo konflikata sa učenjem / školom.
3. ...treneri bolje razumeli sportiste.	3. ...treneri bolje razumeli sportiste.
4. ...ne bi bilo konflikata sa učenjem / školom.	4. ...ne bi bilo neusklađenosti sa društvenim životom.
5. ...treneri bili bolji pedagozi / učitelji.	5. ...mogla više da igram.
6. ...ne bi bilo neusklađenosti sa društvenim životom.	6. ...treneri bili bolji pedagozi / učitelji.

Prvih 6 od ukupno 21 ponuđen odgovor.

Uzorak: 2700 dečaka, 3100 dečaka koji su nedavno prestali da se bave sportom.

Trener = "treći roditelj"

- ▶ Učenje po modelu → uzor za identifikaciju → stabilno i kontrolisano ponašanje trenera
- ▶ Strpljenje
- ▶ Balans granica i bliskosti → razvoj odgovornosti
- ▶ Zdrava komunikacija (otvorena, iskrena, bez ironije, uvreda i "konstruktivnih kritika")
- ▶ Akcenat na saradnji i uvažavanju ličnosti deteta
- ▶ Definisanje poželjnog i nepoželjnog ponašanja u merljivim terminima
- ▶ Korišćenje pozitivnog pre nego negativnog pristupa
- ▶ Pohvala dobrih izvođenja, uloženi trud i sportska ponašanja



Trener = “treći roditelj”

- ▶ Individualni pristup svakom detetu → uvid u snage i slabosti
- ▶ Svakom sportisti pružiti podjednaku pažnju, fidbek i savete
- ▶ Motivišite sportiste da postave ciljeve, takmiče se sa sobom i prate napredak
- ▶ Rad sa timom / grupom (dinamika, kohezivnost)
- ▶ Uvid u socijalnu i porodičnu situaciju svakog deteta
- ▶ Roditelj = saradnik
- ▶ **Poznavanja zakonitosti psihološkog razvoja i karakteristika razvojnih faza (kognitivni, emocionalni, socijalni, fizički i moralni aspekt)**



Deca predškolskog uzrasta (2-5 godina)

- ▶ Igra je više **simbolička** nego motorička
- ▶ Unutrašnja motivacija za slobodnom igrom, uzbudjenjem, zabavom
- ▶ Egocentrično mišljenje
- ▶ Pažnja je **isključiva** (usmerena samo na jedan aspekt / pojavu / stvar), uska, kratkotrajna i nestalna
 - ▶ 2,5-3,5 godina (17,5 min / 7,8 min)
 - ▶ 5,5-6,5 godina (62,8 min/ 1,6 min)
- ▶ Pravila igre nisu razvijena, koriste samo jednostavne naredbe nametnute od strane odraslih („Uradi!“, „Nemoj!“)



Preporuke za rad sa decom uzrasta od 2-5 godina

- ▶ Naglasak na slobodnoj igri i zabavi
- ▶ Stimulacija želje za učenjem novih veština - razvoja brzine, koordinacije, ravnoteže, preciznosti, veština hvatanja, dodavanja, šutiranja
- ▶ Ovladavanje elementarnim tehnikama pojedinih sportova
- ▶ Razvijanje osećaja za prostor, vreme, ritam
- ▶ Ne pretrpavati ih informacijama i zadacima – pažnja kratkotrajna, malog kapaciteta, nestalna, manje voljna i svesna



Deca ranog školskog uzrasta (6-10 godina)

- ▶ Razvoj socijalnih kontakata sa vršnjacima (od 6. god.)
- ▶ Upoređivanje sebe sa drugima
- ▶ Vole da budu uključeni u grupne igre, ali imaju i potrebu i za samostalnim igrarama (7 god.)
- ▶ Naglašeno interesovanje za takmičenje (9 god.)
- ▶ Naglašeno interesovanje za timske sportove (9 god.)
- ▶ Razvoj sposobnosti odlučivanja, kritičnog mišljenja i sposobnosti razmatranja više od jedne perspektive (9 god.)
- ▶ Rasejanost, nedovoljna koncentrisanost, kratka i lutajuća pažnja, bez udubljivanja u aktivnosti



Preporuke za rad sa decom uzrasta od 6-10 godina

Inicijalna faza sportske aktivnosti - način treniranja ima odlučujući uticaj na ostajanje / napuštanje sporta i nivo bavljenja

- ▶ Na treninzima kreirati pozitivnu i suportivnu sredinu u kojoj će deca kroz igru moći da isprobaju veliki broj sportova
- ▶ Višestrani treninzi - manje formalni, nisu usmereni samo na jedan sport, učenje osnovnih sportskih veština
- ▶ Treninzi zabavni i raznovrsni, a igra osnovni metod učenja
- ▶ Pojednostavljena pravila
- ▶ Izbegavati takmičarsko nadmetanje
- ▶ Podsticanje samopoštovanja, samopouzdanja, savesnosti, odgovornosti, kooperativnosti, donošenja odluka, veština samokontrole, komunikacije
- ▶ Naglašavanje važnosti fer pleja



Deca pubertetskog / ranog adolescentnog uzrasta (11-14 godina)

- ▶ Burne telesne, fiziološke, intelektualne, socijalne i emocionalne promene
- ▶ Razmišljaju o hipotetskim situacijama, zamišljaju buduće događaje
- ▶ U potpunosti shvataju svoje uloge, uloge saigrača, timski pristup i zadatke
- ▶ Uzajamno poštovanje, poštovanje spoljnih pravila
- ▶ Lep izgled, pravilan razvoj, fizička kondicija, potreba za druženjem, nova prijateljstva, zabava, učenje sportskih veština – glavni motivi za uključivanje u sport
- ▶ Od 12. godine potpuno shvatanje takmičarskog procesa



Preporuke za rad sa decom uzrasta od 11-14 godina



Faza sportskog oblikovanja

- ▶ Primarni cilj - lični razvoj, napredovanje i ulaganje maksimalnog napora a ne pobeda i plasman (unutrašnja motivacija)
- ▶ Individualan pristup u treniranju (zbog razlika u rastu i sazrevanju)
- ▶ Pravilo podjednakog igračkog vremena, svima pružiti priliku da učestvuju na takmičenju
- ▶ Osetljivost na kritike i komentare o izgledu, sposobnostima i ponašanju – strpljivi treneri koji ne dovode sportiste u potencijalno ponižavajuće situacije
- ▶ Akcenat na igri i socijalizaciji – učestvovanje u zabavnim takmičarskim situacijama, da se zabavljaju, uživaju u izazovu, saradnji, nadmetanju
- ▶ Razvoj veština komunikacije, saradnje, takmičenja, liderstva → osećaj socijalne kompetentnosti i prihvaćenosti → osnaživanje samopouzdanja

Mladi u dobi srednje adolescencije (15-18 godina)

- ▶ Logičko i apstraktno mišljenje + nedostatak iskustva = konflikti sa odraslima
- ▶ Formiranje identiteta
- ▶ Buntovničko ponašanje
- ▶ Nepredvidivo ponašanje, česte promene raspoloženja
- ▶ Strah od neprihvaćenosti i odbijanja vršnjaka (15 \uparrow) → simbolički status
- ▶ Sa formiranjem identiteta, sticanjem nezavisnosti i ponovnim zbližavanjem sa roditeljima sve više se oslanjaju na sopstveno mišljenje, uverenje i stavove
- ▶ Konflikti sa roditeljima (17 \uparrow)



Preporuke za rad sa sportistima uzrasta od 15-18 godina

Faza specijalizacije

- ▶ Uloga učitelja → uloga trenera
- ▶ Pažljivo pratiti reakcije na pojačane fizičke i psihološke zahteve treninga i takmičenja
- ▶ Na treningu simulirati akcije i postupke tokom takmičenja
- ▶ Uključiti sportiste u proces donošenja odluka → razvijanje veština brzog odlučivanja
- ▶ Konstantno edukovanje o teorijskim aspektima treninga → veći trud
- ▶ Pobeđivanje postaje sve važnije, ali ne sme se prenaglašavati
- ▶ Rad na poboljšanju psiholoških veština sportiste (koncentracija, pažnja, postavljanje ciljeva, samoregulacija emocija, pozitivno mišljenje, motivacija...)
- ▶ Kreirati pozitivnu klimu za učenje i usavršavanje, koja svakog sportistu stimuliše za rad na nivou svojih najviših mogućnosti uz razumevanje i podršku trenera i saigrača

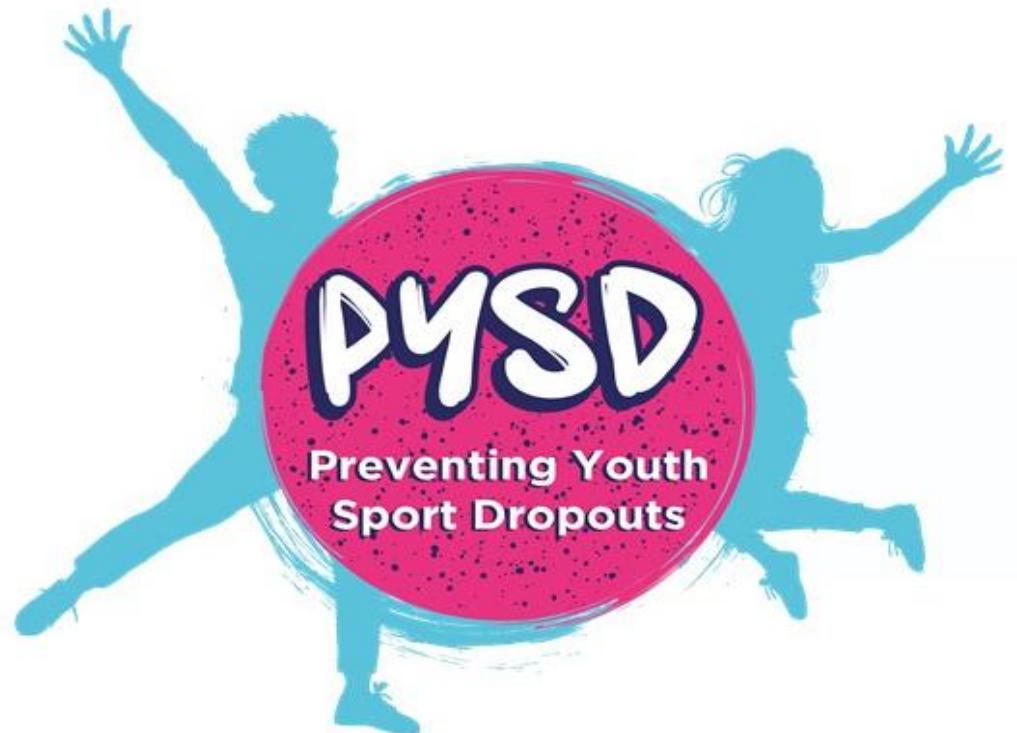


Sugestije za povećanje motivacije mladih sportista i dece

(Gould & Horn, 1984, prema Bačanac i sar, 2011)



- ▶ **Obezbediti mogućnosti za razvoj sportskih veština** (planirano i ciljano vežbanje, pozitivan pristup u treniranju, iskrenost, realistična očekivanja, ohrabrenja, nagrađivanje uloženog napora pre nego rezultata, konstruktivan pristup greškama)
- ▶ **Obezbediti da treninzi i takmičenja budu zabavni** (aktivnost, učestvovanje, dinamika)
- ▶ **Zadovoljiti potrebu za druženjem** (organizovanje socijalnih susreta izvan treninga, obezbediti periode slobodnog vremena)
- ▶ **Učiniti treninge i takmičenja uzbudljivim** (uključivanje elemenata iz drugih sportova, menjanje igračkih uloga, takmičenja između grupa po novim pravilima)
- ▶ **Razviti realistične poglede na uspeh** (cilj nije pobeda protivnika već poboljšanje svojih veština i ostvarenje ličnih ciljeva)
- ▶ **Obezbediti uslove za sticanje fizičke kondicije** (naučiti sportiste da prate napredovanje, planski i ciljani treninzi ka povećanju fizičke spremnosti)



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



HVALA NA PAŽNJI!



vlacica@gmail.com

Ispitanici

- ▶ N = 4500 (400 po sportu u svakoj državi-partneru)
- ▶ Uzrast: 12-15 (**4 grupe**: 12, 13, 14 i 15 godina)
- ▶ Sportovi: fudbal, košarka i plivanje
- ▶ Uslov za uključivanje u istraživanje: najmanje 6 meseci trenirani od strane istog trenera



Merni instrumenti

The Student Resilience Survey (SRS) (Lereya et al, 2016)

- ▶ Odnosi u porodici
- ▶ Odnosi u školi,
- ▶ Odnosi u zajednici,
- ▶ Učešće u porodičnom i školskom životu,
- ▶ Učešće u životu zajednice,
- ▶ Samopoštovanje,
- ▶ empatija,
- ▶ Rešavanje problema,
- ▶ Ciljevi i težnje,
- ▶ Podrška vršnjaka.

Merni instrumenti

The Parental Involvement in Sport Questionnaire (PISQ)

(Lee & MacLean, 1997)

- ▶ 3 podskale (19 stavki):
 - ▶ Direktivno ponašanje
 - ▶ Pohvale i razumevanje
 - ▶ Aktivno uključivanje

Merni instrumenti

The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)

(Jowett & Ntoumanis, 2004)

- ▶ 3 podskale (11 stavki):
 - ▶ Posvećenost,
 - ▶ Bliskost
 - ▶ Complementarnost.

Očekivani rezultati

Analizom podataka biće utvrđeno sledeće:

- ▶ Nivo rezilijentnosti sportista (NRS)
- ▶ Postojanje moguće veze između NRS i odnosa roditelj-sportista (R-S) i trener-sportista (T-S)
- ▶ Potencijalne razlike između NRS, R-S i T-S između različitih uzrasta
- ▶ Potencijalne međukulturološke razlike
- ▶ Potencijalne razlike u NRS u individualnim i grupnim sportovima
- ▶ ...

Ishod

- Standardizovana procedura i protokol za identifikaciju i prevenciju napuštanja sporta kod mladih.



Predlog za prevenciju napuštanja sporta kod mladih

- ▶ U mlađim uzrastima postavljati sportske ciljeve tako da deca imaju više zabave, nego (samog) takmičenja.
- ▶ Učešće u sportu (specijalizaciju) započeti u odgovarajućem uzrastu.
- ▶ Podsticati višestruko bavljenje različitim sportovima kod dece.
- ▶ Promovisati pravila koja svakom detetu pružaju priliku da se igra.
- ▶ Uravnotežiti roditeljsku uključenost.



HVALA NA PAŽNJI!

Pitanja?

