

## Darovitost i preporuke za trenere

psiholog van. prof. dr Ana Vesković

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu;

- ✓ *Odnos roditelj-dete u sportu;*
- ✓ *Razvoj darovitih sportista;*
- ✓ *Preporuke za trenere;*

## Odnos roditelj - sportista

- ✓ Odnos roditelj – dete deo je njihovog opšteg odnosa;
- ✓ Prve podsticaje za uključivanje deca najčešće dobijaju od roditelja.
- ✓ Koji su motivi roditelja za uključivanje dece u sport a koji su motivi dece?
- ✓ Funkcionalna autonomija motiva.
- ✓ Kroz interakciju sa decom, roditelji deluju na ishode koji nastaju tokom bavljenja sportom.

3

## Odnos roditelj - sportista

- ✓ Roditelji mogu otvoreno/direktno ili prikriveno/indirektno da utiču na iskustva svoje dece.
- ✓ Pravi izazov za roditelje jeste u pronalaženju načina na koji će oni doprineti pozitivnim iskustvima mladih u sportu.
- ✓ Da li će ponašanja roditelja imati značenje podrške ili pritiska, zavisi od brojnih individualnih karakteristika;
- ✓ Opšte pravilo je da će deca ponašanje roditelja u većem stepenu opažati kao podržavajuće, ukoliko su odluke roditelja u skladu sa njihovim potrebama;

4

## Odnos roditelj - sportista

### Istraživanja – aktivnosti roditelja i pozitivni ishodi:

- ✓ Roditelji su **dostupni** kada se pojave problemi (na primer, povrede), pružaju moralnu podršku i ohrabrenje i prisustvuju sportskim takmičenjima;
- ✓ Roditelji se u najvećem stepenu **angažuju u pružanju psihosocijalnih podsticaja i podrške**, zatim, se angažuju u **organizacionim aktivnostima**. Na trećem mestu specifično **sportsko angažovanje**;

5

## Odnos roditelj - sportista

### Istraživanja – aktivnosti roditelja i negativni ishodi kod dece:

- ✓ Česti kada roditelji daju veći značaj pobjedi nego dete, kada su **očekivanja sportskog uspeha roditelja viša nego očekivanja dece** i kada roditelji zanemare uzrastne karakteristike deteta;
- ✓ Identifikovanje obrazaca ponašanja roditelja koji doprinose **razvoju straha od neuspeha: pretnje, kriticizam i kažnjavanje, kontrolišuće ponašanje** (visokim nivoom uključenosti, u pokušaju da spreče neuspeh i da utiču na ishode takmičenja), **visoka očekivanja postignuća** (pokazuju izrazito razočarenje kada deca pogreše).
- ✓ Identifikovanje obrazaca ponašanja roditelja koji doprinose da **deca napuštaju sport**: ovi roditelji **u fazi specijalizacije nastavljaju da daju savete u vezi sa treninzima, nadgledaju treninge, i kada dete počne da razmišlja o napuštanju sporta, oni ga izlažu snažnom pritisku da mora da nastavi**;

6

## Odnos roditelj - sportista

### Istraživanja – da li se razlikuju aktivnosti majki i očeva?

- ✓ U jednoj od prvih studija dobijen je veoma visok stepen korelacije između podrške majki i podrške očeva;
- ✓ Kada je reč o razlikama između aktivnosti majki i aktivnosti očeva, rezultati pokazuju da su:
  - majke emocionalno ekspresivnije i aktivnije,
  - očevi su u većem stepenu instrumentalno orijentisani i ponašaju se direktivnije.

7

## Odnos roditelj - sportista

### Istraživanja – kako sportisti opažaju uloge majki i očeva?

- ✓ Sportisti smatraju da očevi u poređenju s majkama u većem stepenu koriste nagrade i tehnike ubeđivanja.
- ✓ Na pitanje da li očevi i majke u jednakom stepenu vrše pritisak i pružaju podršku, rezultati dosadašnjih istraživanja ne daju jednoznačne odgovore.
- ✓ Autori jednog istraživanja nisu pronašli razlike.
- ✓ Autori drugog istraživanja ukazuju na to da sportisti opažaju da od očeva dolazi veći pritisak nego od majki, dok sportiskinje opažaju da je stepen pritiska od oba roditelja jednak.

8

## Odnos roditelj - sportista

### Kirk i Makfajl dali su klasifikaciju ponašanja roditelja mladih sportista (od 12 do 15 godina):

- ✓ roditelji koji ne prisustvuju ne angažuju se u sportu deteta, obično ostavljaju dete i ne ostaju da gledaju treninge;
- ✓ roditelji-posmatrači gledaju većinu treninga, ali ne zauzimaju aktivnu ulogu, niti ulaze u interakciju s trenerom;
- ✓ roditelji-pomagači pomažu treneru kada je to potrebno i poseduju veliko znanje o sportu kojim se bave njihova deca;
- ✓ posvećeni roditelji se u visokom stepenu uključuju u sportsku aktivnost i preuzimaju neke uloge (administrativne uloge).

9

## Odnos roditelj - sportista

### Stepen uključenosti roditelja u sport dece mladih sportista:

- ✓ Stepen uključenosti roditelja u sport njihove dece, može da varira na kontinuumu od nedovoljne do preterane.
- ✓ Različit stepen uključenosti roditelja vodi različitim ishodima. U većini slučajeva srednji nivo je optimalan.

10

## Odnos roditelj - sportista

### Sadržaj funkcionalne uključenosti roditelja:

- ✓ Pružanje podrške.
- ✓ Motivisanje.
- ✓ Postavljanje jasnih granica između uloga roditelja i uloga trenera.
- ✓ Podsticanje razvoja samostalnosti mladih u odlučivanju.
- ✓ Redefinisanje: ukazivanje na alternativna značenja.
- ✓ Otvoren stav roditelja prema značaju funkcionalne vrednosti sporta.

11

## Odnos roditelj - sportista

### Sadržaj nefunkcionalne uključenosti roditelja:

- ✓ Nezainteresovanost roditelja.
- ✓ Preuzimanje uloge trenera.

12

## Odnos roditelj - sportista

### Osnovni mehanizmi delovanja roditelja

- ✓ Način na koji mladi opažaju očekivanja, stavove, ciljeve svojih roditelja;
- ✓ Način na koji roditelji interpretiraju deci iskustvo koje ona stiču u sportu;
- ✓ Učenje po modelu.

13

## Odnos roditelj - sportista

### Istraživanje u kome su upoređivane karakteristike porodica visoko i prosečno uspešnih sportista:

- ✓ Podsticaji za uključivanje u sport;
- ✓ Stepen samostalnosti u izboru sporta;
- ✓ Transgeneracijski obrasci funkcionisanja;
- ✓ Životni stil;
- ✓ Porodični identitet.

14

## Odnos roditelj - sportista

### Preporuke za roditelje

- ✓ Motivi roditelja i motivi njihove dece za uključivanje u sport se razlikuju.

#### **Važno je da roditelji razumeju motivaciju svoje dece!**

- ✓ Roditelji treba da podstiču decu ali ne i da ih „guraju“ da se bave sportom.
- ✓ **Potrebe dece treba da su na prvom mestu;**
- ✓ Roditelji treba da daju obilje pozitivnih povratnih informacija svojoj deci;
- ✓ Roditelji treba da se usmere na „lekcije“ koje mladi mogu da nauče kroz sport ali na pozitivan način;

15

## Odnos roditelj - sportista

- ✓ Roditelji mogu da pomognu svojoj deci da se pripreme za takmičenje.
- ✓ Da pitaju decu šta im je potrebno;
- ✓ Da podstiču i da podsete decu da je bolje ukoliko se fokusiraju na proces nego na takmičenje;
- ✓ Da naglašavaju značaj uloženog napora;
- ✓ Da se fokusiraju na zabavu;

### **Roditelji treba da bodre decu na pravi način:**

- ✓ Da ne viču;
- ✓ Da imaju u vidu uzrast i nivo naučenosti veštine;

16



## Darovitost u sportu

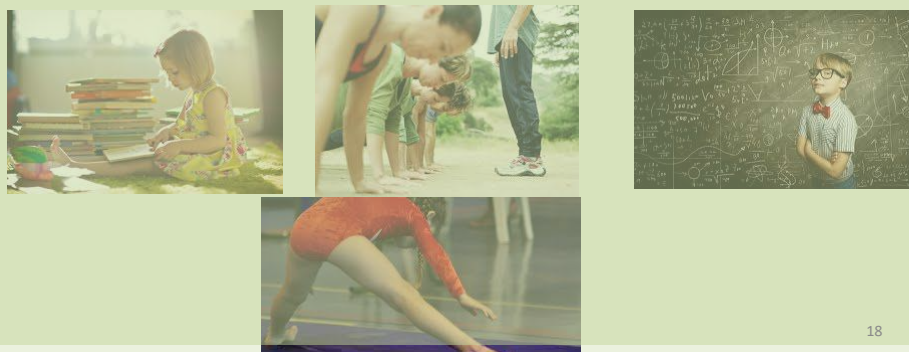
- ✓ karakteristike darovite dece;
- ✓ teškoće identifikacije darovitih sportista;
- ✓ nivoi darovitosti;
- ✓ Ganjeov diferencirani model darovitosti i talenata;
- ✓ Koteov specifični model razvoja darovitosti u sportu;
- ✓ uloge roditelja i o njihovoj uključenosti u razvoj talentovanih sportista.

## Šta je darovitost?

Darovitosti se najčešće pripisuje status neobične i mistične pojave.

Tome svedoči **ukorenjen mit** da je tanka granica između genijalnosti i ludila.

**Biti darovit znači biti obdaren prirodnim potencijalom, mogućnošću za visoko postignuće u određenom domenu.**



## Šta je darovitost?

Karakteristike darovite dece:

- ✓ Razvijaju se pre vremena i prve korake u oblasti u kojoj su nadarena preduzimaju ranije nego vršnjaci.
- ✓ Darovitost se ispoljava kroz lako i brzo sticanje veština u određenoj oblasti. Ona uče i savladavaju gradivo u odnosu na prosečnu decu istog uzrasta, njihovo učenje je kvalitativno različito – razlika je u stepenu samostalnosti u učenju.
- ✓ Ova deca pokazuju izrazito visoko interesovanje za datu oblast, zaokupljena su učenjem i usavršavanjem, proživljavaju i dostižu stanja ponesenosti kada se potpuno udube u aktivnost, izgube interesovanje i isključe sve što nije povezano sa aktivnošću.

19

## Identifikacija darovitih sportista

**Identifikacija darovitih sportista** predstavlja proces prepoznavanja onih sportista koji imaju potencijale da dostignu izuzetnost u određenoj sportskoj grani.

**Razvojni programi** namenjeni darovitim sportistima predstavljaju kreiranje sredine koja je optimalna za učenje i koja omogućava razvoj potencijala.



20

## Problemi programa za identifikaciju i programa za razvoj darovitih sportista:

- ✓ Predviđanje uspešnosti sportista u odraslom dobu na osnovu podataka prikupljenih u jednoj vremenskoj tački tokom adolescencije je problematično.



Dokazano je da se urođene i predadolescentne karakteristike ne pretvaraju automatski u izuzetno postignuće u odraslom dobu.

I suprotno tome, mnoge karakteristike vrhunskog sportskog postignuća, koje su karakteristične za odraslo doba, nisu vidljive tokom adolescencije.

21

## Problemi programa za identifikaciju i programa za razvoj darovitih sportista:

- ✓ Hronološki uzrast obično nije dobar pokazatelj zrelosti, pogotovo kada se rezultati na testovima upoređuju sa uzrasnim normama.

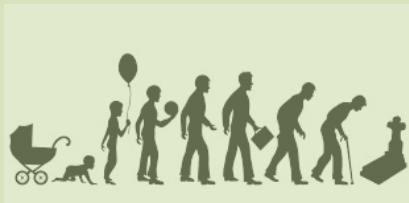


Velike su individualne razlike u vremenu i u tempu razvoja i zato su neki mladi sportisti u povoljnijem a neki u nepovoljnijem položaju.

22

## Problemi programa za identifikaciju i programa za razvoj darovitih sportista:

- ✓ Talenat (koji podrazumeva ostvareno postignuće) ne razvija se linearno već dinamički.



Individualne razlike u rastu, razvoju i treningu uzrokuju nejednako napredovanje u uspešnosti sporskog nastupa.

Dodatno, razlikuju se i pokazatelji uspešnog nastupa između različitih starosnih grupa, a menjaju se i zahtevi izvršavanja zadatka.

23

## Problemi programa za identifikaciju i programa za razvoj darovitih sportista:

Izuzetnost u sportu za svakog sportistu može se postići jedinstvenom kombinacijom veština, atributa i kapaciteta. Ovo je poznato kao **fenomen kompenzacije** i implicira da nedostatak u jednom aspektu nastupanja može biti kompenzovan sposobnošću u drugim aspektu.

24

## Nivoi darovitosti

**Umereno darovita deca** su natprosečna, ali ne toliko da bi dovela do razvojne prednosti od nekoliko godina. Ona su motivisana i zainteresovana za napredovanje ali ne pokazuju potpunu posvećenost i opsesiju.

**Ekstremno darovitu decu** pored naprednosti karakteriše i žudnja da ovladaju znanjima i veštinama u oblasti i ona to u velikoj meri čine samostalno.

**Vunderkinde** pored visoke intrinzičke motivacije i samostalnosti karakteriše još veća naprednost u odnosu na ekstremno darovite. Njihovo postignuće je impresivno i prema kriterijumima koji važe za odrasle.

25

## Ganjeov diferencirani model darovitosti i talenata

**Jasna je razlika između potencijala i talenta:**

- ✓ **Darovitost** je potencijal – trajna karakteristika individue.  
Suština darovitosti je u visoko razvijenim sposobnostima.

Obuhvata različite vrste sposobnosti tj. darove: intelektualne, kreativne, socioafektivne, senzo-motorne.

Za svaki domen ljudske aktivnosti, karakterističan je određen profil sposobnosti kojima se može objasniti visoko postignuće.

26

## Ganjeov diferencirani model darovitosti i talenata

### ✓ Talenat je postignuće.

Nastaje progresivnom transformacijom darova u talente (mogućnosti za postignuće u ostvareno postignuće), koje je jasno iznad proseka za grupu istog uzrasta koja poseduje slično iskustvo u oblasti.

Talentovani sportista je neko ko demonstrira i ostvaruje superiorno izvođenje ili veštine a rezultat je sistematskog vežbanja u specifičnoj oblasti.

### Erikson i sar. → pravilo je poznato kao „pravilo 10 godina“

za vrhunsko dostignuće u raznim oblastima i za razvoj posebne umešnosti i ovladavanje znanjima i veštinama potrebno približno 10 godina priprema, u obimu punog radnog vremena, što odgovara broju od nekoliko hiljada časova vežbanja.

27

## Ganjeov diferencirani model darovitosti i talenata

### ✓ Kakav status imaju vansposobnosni faktori ličnosti? Da li pored sposobnosti i oni čine „gradivni element“ darovitosti?

Vansposobnosni faktori ličnosti značajni i naziva ih **katalizatorima**. Razlikuju se tri vrste katalizatora:

- ✓ **intrapersonalni** (uključuju crte ličnosti i procese upravljanja sobom),
- ✓ **sredinski** (socijalni milje, osobe, događaji), i
- ✓ **faktor sreće ili slučajnosti** (na primer, porodični prihodi, povrede).

28

## **Ganjeov diferencirani model darovitosti i talenata**

**Katalizatori ne čine „gradivni materijal“ u razvoju veština i nemaju ravnopravnu poziciju sa sposobnostima.**

**Njihova uloga u razvoju talenta uočava se kroz podsticanje ili usporavanje transformacije potencijala (darovitosti) u ostvareno postignuće (talenat).**

29

## **Koteov specifični model razvoja darovitosti u sportu**

✓ **Istraživanje na četvoro Olimpijskih šampiona**

**Dva cilja:**

- ✓ Opisivanje uloga porodice u ostvarivanju sportske izuzetnosti
- ✓ Utvrđivanje da li se u različitim fazama sportske karijere izdvajaju različiti obrasci dinamike u porodicama talentovanih sportista:

**Osnovni zaključak:**

**Uloga roditelja je važna u svim fazama sportske karijere ali se njihove uloge menjaju.**

30

## Koteov specifični model razvoja darovitosti u sportu

Četiri faze koje se na varijacijama u proporciji promišljene igre i promišljenog treninga:

### I

Godine uzorkovanja (6-13 god) → roditelji ističu značaj uživanja i zabave;

### II

Godine specijalizacije (13-15 god) → Sportisti se posvećuju jednom sportu. Roditelji prepoznaju sportski dar i pokazuju povećano interesovanje. Angažovanje roditelja prema darovitom detetu i ostaloj deci je relativno ujednačeno; Još uvek veću važnost daju formalnom školovanju;

31

## Koteov specifični model razvoja darovitosti u sportu

### III

Godine investiranja (15-18 god) → Sportisti postaju potpuno posvećeni sportskom napretku. Roditelji pokazuju razlike u ponašanju prema detetu talentovanom sportisti i ostaloj deci. Angažuju se i pomažu mu da prevaziđe zastoje. Ostala deca u porodici mogu da oseće ljubomoru ozlojeđenost.

### IV

Faza izvođenja ili izuzetnosti → faza koja se odvija nakon učenja.

32



## **Uloge roditelja u razvoju darovitih sportista**

**Za razvoj izuzetnih postignuća u sportu veoma je bitna podrška roditelja, posebno kada sportista gubi motivaciju za dalje učenje.**

**Porodica se smatra neophodnom komponentom formule u dostizanju ekspertnosti.**

33

**Preporuke za trenere**

## **Efikasnost trenera**

- ✓ **Efiksna proces treniranja je mnogo više od efikasnog učenja motoričkih veština!**
- ✓ Demonstarcija ili učenje posmatranjem;
- ✓ Povratna informacija: informativna i evaluativna

35

## **Preporuke za decu 2-5 godina**

- ✓ Kod dece ovog uzrasta budi se interesovanje za sportsku aktivnost; roditelji decu uzrasta od 3 godine uključuju u različite "sportske škole" čiji se programi naziraju na slobodnoj igri, zabavi i vežbicama koje podstiču razvoj brzine, koordinacije, ravnoteže, preciznosti, veština hvatanja i dodavanja, šutiranja.
- ✓ Deca mogu da ovladaju elementarnim tehnikama pojedinih sportova. (što su plivanje, skijanje, klizanje, osnovne gimnastičke veštine, da razvijaju i unapređuju osećaj za prostor, vreme, ritam.
- ✓ Prva iskustva sa sportskom aktivnošću - obilje igre i zabave, podsticanje želje za učenjem veština, unapređivanje pažnje, razvoj motoričke i lične kompetentnosti.
- ✓ Osnovni zadatak pedagoga je da razvijaju dečiju unutrašnju motivaciju za igrom, uzbuđenjem i zabavom.

36

## Preporuke za decu 2-5 godina

- ✓ Pažnja dece predškolskog uzrasta je ograničenog (kratkog) trajanja i kapaciteta, da fluktuiru, lako se narušava, manje je selektivna, manje voljna i kontrolisana. Pri učenju i primeni sportskih veština, instruktori treba da uzmu u obzir ovu ograničenost, ne smeju decu “pretrpavati” informacijama.
- ✓ Kada zahtevi zadatka prekorače dečije mentalne kapacitete, deca počinju da greše, usporeno reaguju, postaju nesigurna, anksiozna, nemotivisana, inhibirana, često se osećaju nekompetentnim i napuštaju sport.

37

## Preporuke za decu 6-10 godina

- ✓ Podstičite višestran razvoj kroz specifične vežbe za učenje dece osnovnim sportskim veštinama: trčanje, sprint, skakanje, hvatanje, bacanje, ravnotežu i kotrljanje, biciklizam, plivanje, klizanje i skijanje.
- ✓ Dajte svakom detetu dovoljno vremena da na odgovarajući način razvije veštine, ali i jednako vreme za igru i aktivnosti.
- ✓ Pozitivno podstičite decu koja su samodisciplinovana i posvećena sportu. Podstičite napretke u razvoju veština.
- ✓ Ohrabrite decu da razviju fleksibilnost, koordinaciju i ravnotežu i različite motoričke sposobnosti u aktivnostima niskog intenziteta. Na primer, plivanje je odlično za razvoj kardio-respiratornog sistema, a istovremeno minimizira stres na zglobove, ligamente i vezivno tkivo.

38

## Preporuke za decu 6-10 godina

- ✓ Podstičite višestran razvoj kroz specifične vežbe za učenje dece osnovnim sportskim veštinama: trčanje, sprintanje, skakanje, hvatanje, bacanje, ravnotežu i kotrljanje, biciklizam, plivanje, klizanje i skijanje.
- ✓ Dajte svakom detetu dovoljno vremena da na odgovarajući način razvije veštine, ali i jednako vreme za igru i aktivnosti.
- ✓ Pozitivno podstičite decu koja su samodisciplinovana i posvećena sportu. Podstičite napretke u razvoju veština.
- ✓ Osmislite vežbe, igre i aktivnosti tako da deca imaju mogućnost maksimalnog aktivnog učestovanja.

39

## Preporuke za decu 6-10 godina

- ✓ Podstičite učenje putem iskustva kroz davanje mogućnosti deci da osmisle svoje vežbe, igre i aktivnosti da budu kreativna i koriste svoju maštu.
- ✓ Pojednostavite pravila tako da deca mogu da razumeju igru. Ako deca ne mogu da razumeju pravila igre, ona možda neće moći da razviju samokontrolu, što će verovatno imati negativan uticaj na njihovo samopouzdanje i želju za nastavkom bavljenja sportom.
- ✓ Učite decu igrama koje ih uvode u osnove taktike i strategije. Na primer, ako su deca razvila bazične individualne veštine, kao što su trčanje, vođenje lopte i udaranje nogom, ona će verovatno biti spremna za uspešno igranje modifikovanog fudbala. Tokom utakmice mlade sportiste možete uvesti u situacije koje pokazuju važnost zajedništva u timu i pozicija u igri.

40

## Preporuke za decu 6-10 godina

- ✓ Ohrabrite decu da učestvuju u vežbama koje razvijaju koncentraciju i pažnju. To će im pomoći da se pripreme za veće zahteve treninga i takmičenja do kojih će doći kada dođu u sledeću fazu razvoja – u fazu sportskog oblikovanja.
- ✓ Naglasite važnost etike i fer pleja.
- ✓ Pružite mogućnosti da dečaci i devojčice zajedno učestvuju u aktivnostima.
- ✓ Osigurajte da sport bude zabavan za svu decu.

41

## Preporuke za decu 11-14 godina

- ✓ Trening treba da se sastoji od različitih vežbi specifičnog sporta i drugih sportova (multilateralni pristup). Poboljšanje višestranih osnova i priprema za takmičenje u izabranom sportu. Obim i intenzitet treninga se progresivno povećavaju.
- ✓ Trening treba da bude tako dizajniran da sadrži različite tehničke i taktičke vežbe iz izabranog sporta, da one budu raznovrsne, trening zabavan, a povećanja u obimu i intenzitetu postepena kako ne bi došlo do pretreniranosti.
- ✓ Sportisti treba da obnavljaju i usavršavaju i automatizuju veštine koje su naučili i da uče nove motorne veštine koje su nešto složenije.
- ✓ Fleksibilnost, koordinaciju i ravnotežu treba unapređivati, ali sada kroz složenije vežbe i treninge.

42

## Preporuke za decu 11-14 godina

- ✓ Sportisti učestvuju u regularnim takmičenjima, ali primarni cilj ne treba da bude pobjeda, već lično napredovanje. Dostignuti nivo kognitivnog razvoja omogućava sportistima da u potpunosti shvate svoje uloge, uloge saigrača, timski pristup i zadatke koji se pred njih postavljaju.
- ✓ Sportiste treba osloboditi od takmičarskog pritiska i stresa koji nastaju usled prenaplašavanja važnosti pobjede, tako što će trener naglašavati druge obrazovne i razvojne aspekte takmičenja (učenje o sebi, o drugima, takmičenje sa samim sobom, lični/timski razvoj i napredovanje).
- ✓ Na treninzima i takmičenjima se uči i usavršava sportska tehnika i taktika ali i prilika za vaspitanje mladih, za pozitivno uticanje na njihov socijalni razvoj, za učenje opšte i sportske etike, za usvajanje principa ferplej ponašanja.

43

## Preporuke za decu 11-14 godina

- ✓ Svoj deci treba pružiti priliku da učestvuju na takmičenju, a ne samo najboljima. Jedan od osnovnih razloga za napuštanje sporta u ovim uzrastima jeste neigranje, neučestvovanje na takmičenjima ili suviše mala minutaža u igri.
- ✓ Osnovni pristup u radu treba da bude pozitivan. Deca adolescentnog uzrasta su vrlo osjetljiva na kritike i komentare, naročito one koji se tiču njihovih sposobnosti, izgleda, ponašanja. Izbegavati dovođenje mladih sportista u potencijalno ponižavajuće situacije.
- ✓ Treba izbegavati takmičenja koja proizvode suviše fizičkog i psihološkog stresa.

44

## Preporuke za decu 11-14 godina

- ✓ Sportiste treba upoznati i učiti psihološkim tehnikama koje će im pomoći da se lakše izbore sa pritiskom takmičenja.
- ✓ Treba im pomoći da usklade sportske obaveze sa školskim, porodičnim i drugim aktivnostima, a to je.
- ✓ Igr i socijalizaciji treba posvetiti što je moguće više vremena. Na ovom uzrastu, velika pažnja se daje odnosima sa vršnjacima, sklapaju nova prijateljstva, uživaju u druženju i zajedničkom provođenju vremena.

45

## Preporuke za decu 11-14 godina

- ✓ U ovoj fazi treneri bi iz uloge učitelja trebalo da pređu u ulogu trenera.
- ✓ Sadržaj i obim treninga moraju da budu pažljivo osmišljeni kako bi omogućili progresivno poboljšanje motornih sposobnosti, snage, anaerobne i aerobne izdržljivosti, tehničkih i taktičkih aspekata izabranog sporta i tako osigurali željeni napredak s manjim rizikom od povreda i pretreniranosti sportista.
- ✓ Tokom ove faze pažljivo pratite razvoj sportista – posmatrajte kako odgovaraju na pojačane fizičke i psihološke zahteve treninga i takmičenja.
- ✓ Trening treba što više da odslikava ono što sportiste očekuje na takmičenju, da simulira akcije i postupke tokom takmičenja. I ne zaboravite, iako je umor prirodan rezultat treninga visokog intenziteta, sportisti ne bi trebalo da dođu u stanje visoke iscrpljenosti.

46

## Preporuke za decu 11-14 godina

- ✓ Kad god je to moguće, sportiste treba uključiti u proces donošenja odluka. To je posebno važno za timske sportove, odnosno sportske igre koje obiluju situacijama koje od sportista zahtevaju razvijene veštine brzog odlučivanja, kako o svojim jednostavnim akcijama, tako i složenijim taktičkim rešenjima.
- ✓ Sportiste ovog uzrasta stalno treba edukovati. Ako ih upoznajete sa teorijskim aspektima treninga (što je neophodno), njihov pristup treningu biće svesniji i odgovorniji .

47

## Preporuke za decu 11-14 godina

- ✓ Broj takmičenja treba progresivno povećavati, tako da do kraja ove faze ona dostignu broj koji je karakterističan za sportiste seniorskog uzrasta. Takmičenje je mesto gde se proverava efikasnost treninga. Pobjeda nije glavni cilj takmičenja u ovoj fazi već razvoj i usavršavanje specifičnih veština, razvoj taktike i motoričkih sposobnosti.
- ✓ U ovoj fazi treneri i dalje treba da rade na poboljšanju psiholoških veština sportista.
- ✓ Tokom treninga treba kreirati pozitivnu klimu za učenje i usavršavanje, klimu orijentisanu na zadatak koja svakog sportistu stimuliše da radi na nivou svojih najviših mogućnosti uz razumevanje i podršku trenera i saigrača

48