



PREVENCIJA NAPUŠTANJA SPORTA KOD MLADIH

Dr Dragana Drljačić, prof.

Visoka sportska i zdravstvena škola – Beograd / Sportsko-dijagnostički centar – Šabac
DANI ATLETIKE, 30.11-1.12.2019
Kragujevac, Srbija

NAPUŠTANJE SPORTA (*SPORT DROPOUT*)

- *Burnout* → *Dropout*
- 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%

Na kraju ostane da se bavi sportom oko 20%

○ Specifično odustajanje od sporta

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

6-7% na kraju

(Carlman, Wagnsson, & Patriksson, 2013)



RAZLOZI NAPUŠTANJA SPORTA

- Intrapersonalna ograničenja
- Interpersonalna ograničenja
- Strukturna ograničenja



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

INTRAPERSONALNA OGRANIČENJA

- **Nedostatak uživanja**
- Slaba percepcija sposobnosti
- Unutrašnji pritisci (stres)
- Percepcija negativne dinamike tima
- Nedostatak motivacije
- Negativno iskustvo
- Monotoni trenizi
- Pritisak trenera ili neslaganje sa trenerima
- Predtakmičarska anksioznost
- Poteškoće u ispunjavanju školskih obaveza
- Sazrevanje (adolescentska kriza)

INTERPERSONALNA OGRANIČENJA

- Roditeljski pritisci i gubitak kontrole
- Nedostatak vremena za učešće u drugim aktivnostima koje su u skladu za odeđeni uzrast
- Nezadovoljstvo dužinom i vrstom aktivnog učešća u sportskoj aktivnosti
- Bavljenje alternativnim sportom

STRUKTURNA OGRANIČENJA

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



Top Reasons Dropout From Organized Sport

A Nationwide Survey of 2,185 Youth Athletes in 3rd-12th Grades



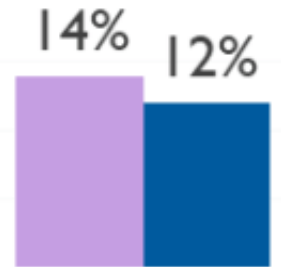
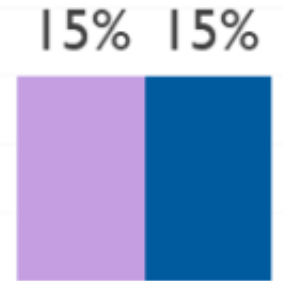
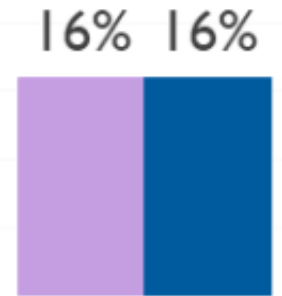
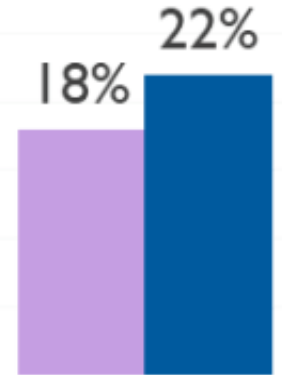
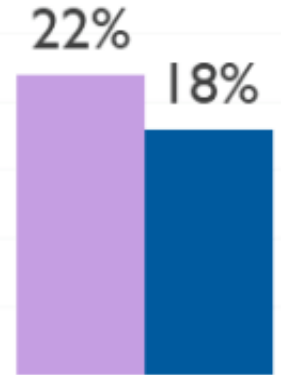
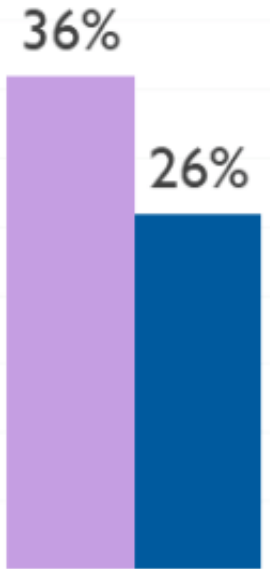
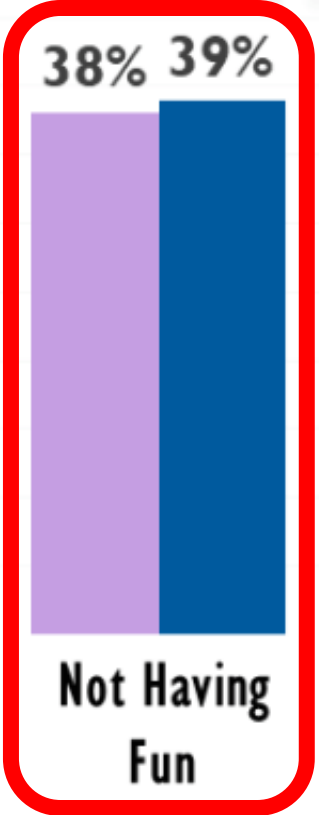
@shakebotapp



Girls
Boys



Not having fun was the most frequently reported reason students dropped out of organized sports, independent of gender.



PRIMERI DOBRE PRAKSE

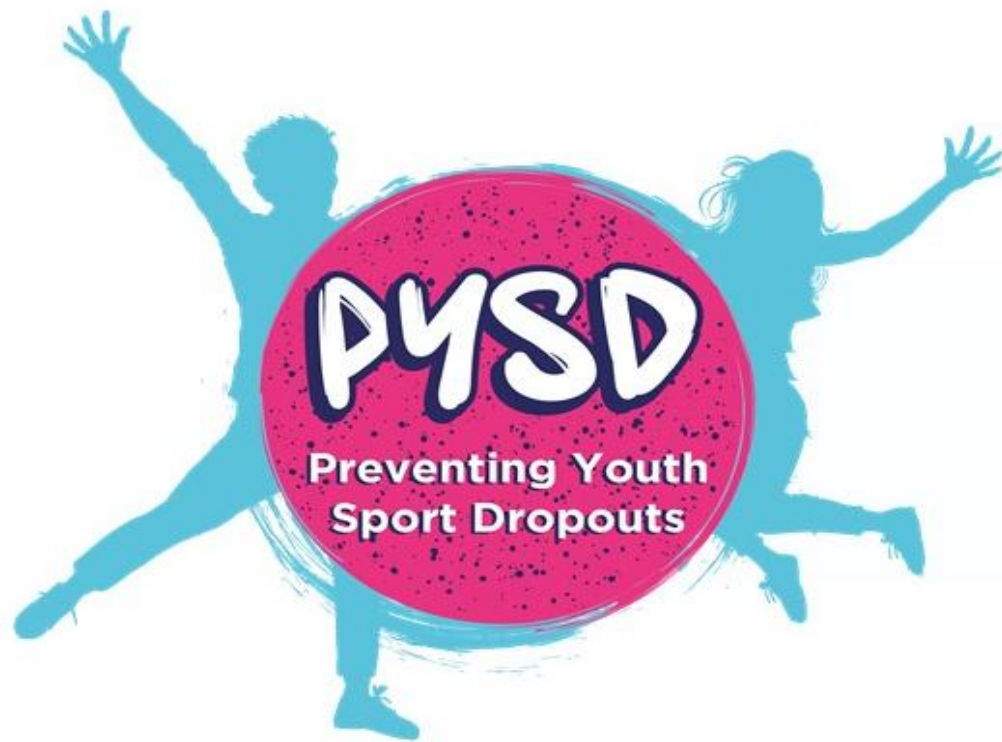
- **Grupo Sportivo (IT)** – fokus na sprečavanje gubitka motivacije
- Proces uključuje trenere plivanja i mlade kroz jednostavne razgovore nakon časova plivanja
- Mreža komunikacije između trenera i plivača – dobro organizovana
- Koraci su:
 - Identifikacija fenomena izgaranja
 - Stvaranje novih sportskih i ljudskih odnosa za sportiste u okviru nove grupe i zasnovano na novim motivima.
 - Komunikacija sa roditeljima.

PRIMERI DOBRE PRAKSE

- CBG (ES) – fokus na nedostatku **upravljanja emocijama**.
- Trening za upravljanje emocijama, komunikacijskim alatima, kao i promovisanje poverenja između trenera i igrača.
- Tokom sezone 2018/2019 fokus na edukaciju trenera iz oblasti motivisanja igrača i razvijanja osećaja pripadnosti timu.
- Model za sezonu 2019/2020 – zasnovan na novoj poziciji **trenera “za emocije”**.

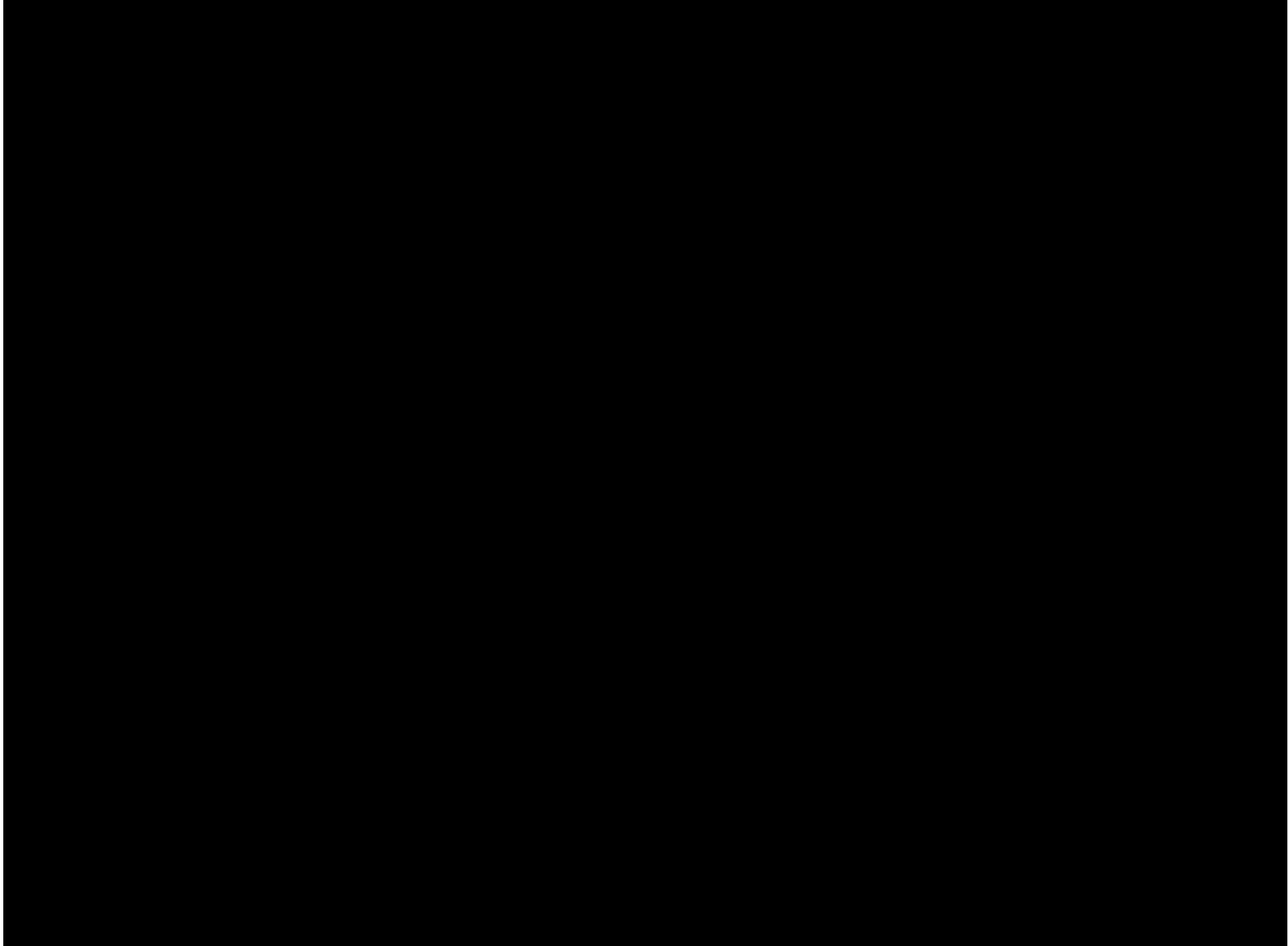
TRENER “ZA EMOCIJE”

- **Sa igračima:** rad sa pojedinim igračima na otklanjanju nesigurnosti, strahova, ograničavanju verovanja, rad na poboljšanju koncentracije...
- **Sa trenerima:** pojedinačna saradnja sa košarkaškim trenerima u cilju prižanja komunikacijskih alatki, strategija inkluzije
- **Sa timom:**
 - rad sa timom u celini kroz aktivnosti *team buildinga*;
 - rad na koheziji tima tako da svaki igrač ima osećaj pripadnosti i prihvatanja.



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





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?

