



# RODITELJI U SPORTU

E-BOOK ZA RODITELJE DJECE U SPORTU



Mentalni **Trening**

# SADRŽAJ

---

- **Uvod**
- **Odustajanje od sporta**
- **Odnos i komunikacija**
- **Kako graditi odnos roditelj - trener**
- **Uloga i zadaci roditelja u sportu**
- **Izgradnja sportskog stava**
- **Zamke za roditelje u sportu**
- **Zaključak**



# UVOD

- Mentalni Trening -



# PAR RIJEČI ZA POČETAK...

---

U današnje vrijeme nije lagan zadatak biti roditelj djece u sportu. Osim svih uobičajenih uloga koje roditelji imaju, roditelji sportaša imaju ih još nekoliko pa su tako i vozači, sponzori, podrška, psiholozi, menadžeri i slično. Većina roditelja je spremna dati sve za svoju djecu pa tako i uložiti puno u njihov sportski razvoj.

Ovaj e-book napravljen je kako bismo Vam dali neke smjernice kako izgraditi još bolji odnos sa svojim djetetom, kako biti podrška djetetu u sportu te kako što bolje komunicirati s trenerom, koji je također vrlo važna osoba u životu mladog sportaša.



*“Izvrstnost je put koji traje koliko i život.”*

**IGOR ČERENŠEK**



---

# ODUSTAJANJE OD SPORTA

# KORISNE INFORMACIJE

---

Još jedan važan razlog pisanja ovog e-booka jest sve češće odustajanje djece od sporta. Prema američkim podacima 70% djece do 13. godine odustaje od bavljenja sportom, a i u Hrvatskoj je sve prisutniji takav trend. Statistički gledano, prema ovim podacima, veća je vjerojatnost da će Vaše dijete odustati, nego se nastaviti baviti sportom. Ovakva pojava zabrinjava i, u najmanju ruku, vrijedi ju istražiti.

Upravo iz tog razloga u prvom poglavlju objasnit ćemo 3 najčešća razloga odustajanja djece od sporta kako bismo Vam pružili informacije koje Vam mogu pomoći da bolje razumijete što se događa s Vašim djetetom kada želi odustati od sporta.

# 3 NAJČEŠĆA RAZLOGA

---

## 1. Gubitak interesa

Kada sport prestaje biti zabavan i mjesto za uživanje, dolazi do gubitka interesa. Do gubitka interesa može doći zbog više razloga, a neki od najčešćih su učestala kritiziranja djece i vikanja na treningu. Djeca postanu umorna od ovakvog načina jednosmjerne komunikacije i više ju ne žele trpiti. Takav način komunikacije ima posebice loš učinak ako usto već neko vrijeme izostaje dobar rezultat na natjecanju. Treneri i roditelji često, u najboljoj namjeri, glasno „sugeriraju“ i ispravljaju tehničke pogreške u izvedbi što djeca najčešće doživljavaju kao kritiziranje. I doista, djetetova izvedba vrlo često nije ni blizu onakvoj kakva bi trebala biti i tu gotovo uvijek ima mnogo prostora za napredak, ali ako djeci neprestano govorimo što sve trebaju popraviti i gdje sve griješe stvaramo im pritisak i javlja se osjećaj nezadovoljstva.

**Što učiniti:** Pitajte dijete što ga veseli u sportu kojim se bavi? U kojim trenucima je najsretniji? Postoji li nešto što bi moglo umanjiti taj osjećaj nezadovoljstva bavljenja sportom? Ako dijete kaže da postoji nešto što ih smeta ili demotivira, razgovarajte o tome i pokušajte pronaći zajedničko rješenje.



## 2. Nedostizanje vlastitih očekivanja

Djeca vrlo često imaju nerealna očekivanja od sebe samih. Primjeri takvih očekivanja su: odigrat ću meč savršeno, niti jednom neću pogriješiti na treningu ili natjecanju, očekujem isključivo pobjedu (kao jedino mjerilo uspjeha), nikada se neću ozlijediti tijekom bavljenja sportom i sl. Međutim, zajedničko svim ovim očekivanjima je da velikim dijelom nisu unutar kontrole djeteta, već ovise o mnogo faktora na koje se ne može utjecati, poput sreće, karakteristika protivnika, sudaca, trenera i uvjeta te samim time predstavljaju pritisak.

**Što učiniti:** Ako smatrate da su gore navedena očekivanja ispravna i "normalna", tada je potrebno dodatno se informirati o načinu pravilnog postavljanja ciljeva te unaprijedite vlastita očekivanja od sporta općenito. Primjerice, pobjeda (očekivanje rezultata) nije najvažnija; najvažnije je da dijete uživa u aktivnosti kojom se bavi, da treninzima i natjecanju pristupa disciplinirano, da se neprestano trudi te da traži načine kako izvedba može biti još bolja. Iskrenim unaprjeđivanjem vlastitih očekivanja od sporta djeci pružate priliku da kroz svakodnevnu komunikaciju počinju "kopirati" vaše ispravne stavove i očekivanja od sporta koja su im potrebna da bi dulje ostala u sportu i da bi u njemu uživala.

### 3. Osjećaj nekompetentnosti

Osjećaj nekompetentnosti se često javlja kada na neki dulji vremenski period izostane dobar rezultat na natjecanju, a dijete taj izostanak dobrog rezultata najčešće pripisuje vlastitom nedostatku talenta ili sposobnosti. Ovakvo doživljavanje neuspjeha dovodi do snažnog opadanja motivacije za daljnjim bavljenjem sportom jer djeca pogrešno vjeruju da ne posjeduju potrebne sposobnosti (ili talent) i da ih nikako u budućnosti ne mogu razviti. Česti tok misli je: „Ja jednostavno nemam talenta za to. Mogu se truditi koliko hoću, ali nikada neću biti dovoljno dobar/a“. Logično je da će, s ovakvim stavom, uloženi trud u narednim treninzima biti još manji jer dijete ne vjeruje da trudom može išta promijeniti.

**Što učiniti:** Od početka djetetova bavljenja sportom, treba im ukazivati čak i na mala poboljšanja i napredak u izvedbi. Ukažite djetetu na napredak koji vi vidite, primjerice, u zadnja dva tjedna ili od prošlog natjecanja i pitajte ga primjećuje li ono taj napredak. Svakako naglasite da je takav napredak rezultat truda i zalaganja na treninzima, a ne isključivo sposobnosti.

Tri navedena razloga ranog odustajanja od sporta se vrlo rijetko javljaju zasebno. Naime, najčešće se javljaju u kombinaciji u kojoj jedan od razloga nešto više dominira, stoga je vrlo važno da svom djetetu pružite primjer ispravnih stavova i realnih očekivanja u sportu. Ukoliko ipak dođe do želje za odustajanjem od sporta, pokušajte razumjeti svoje dijete i zajedničkim snagama riješite probleme zbog kojih vaše dijete želi odustati. Ukoliko unatoč tome dijete i dalje želi odustati, poštujujte tu želju.

Sada kada smo nabrojali neke od najčešćih razloga odustajanja djece od sporta, htjeli bismo Vam dati neke dodatne smjernice kako pomoći svojem djetetu da ne bude dio gore navedene statistike.



---

# ODNOS I KOMUNIKACIJA

# KAKO GRADITI ODNOS?

---

Prvi i glavni preduvjet da pomognete svom djetetu jest - izgradnja odnosa. **Izgradnjom dobrog odnosa i komunikacijom** s Vašim djetetom, u svakom trenutku možete znati kako se ono osjeća i na koji način razmišlja. Otvorena i iskrena komunikacija preduvjet je za ostvarenje odnosa, dok je odnos najvažniji čimbenik svake promjene i ono što čini razliku. Dijete iz odnosa uči, a taj odnos treba biti pun razumijevanja, međusobnog poštivanja, uvažavanja i podrške.

U velikoj većini slučajeva roditelj zna što je najbolje za njegovo dijete, ali sport je drugačiji i roditelj nije uvijek stručnjak. Stoga ponekad trebamo biti spremni prihvatiti da dijete zna više od nas bez obzira na godine.

Odnos se vremenom gradi. Isto tako, odnos se vremenom i mijenja. Međutim, komunikacija je uvijek iznimno važna, a slušanje je važnije od pričanja. Stoga slijede neki savjeti za bolju komunikaciju s djecom.

- Dajte djetetu priliku da kaže što misli i osjeća. Slušajte, ponekad i bez puno pitanja.
- Postavljajte otvorena pitanja (npr. umjesto „Jesi li nervozan?“ ili „Jesi li zadovoljan?“ možete pitati „Kako se osjećaš?“ ili „Što misliš o ovoj utakmici/meču?“).
- Ne dijelite savjete, osim ako ih dijete ne traži, no i tada treba biti oprezan i imati na umu da je dijete „stručnjak“ u svom sportu i možda zna više od Vas.
- Ne uvjeravajte dijete u to da je najbolje i da će sigurno pobijediti, nego mu budite podrška u svakoj situaciji.
- Budite iskreno zainteresirani za treninge, ali se ne miješajte u trenerov posao.

- Izbjegavajte apsolutne riječi, poput uvijek, nikad i stalno (npr. „Uvijek si nervozan prije natjecanja.“ ili „Nikad ne izgledaš kao da daješ sve od sebe na terenu.“).
- Pohvalite dijete ako je nešto dobro napravilo, a posebice pohvalite ulaganje truda. Čak i ako nije ostvarilo željeni rezultat ili napredak u izvedbi, možete ga pohvaliti za trud.
- Budite uvijek „pri ruci“ jer je sport težak i fizički i psihički, a put do uspjeha je jako dug.

Pritom imajte na umu da je komunikacija proces i da se uči, a stvaranje odnosa zahtijeva vrijeme. Stoga si dajte vremena, budite strpljivi i dajte djetetu do znanja da ste mu podrška bez obzira na sve.



---

**KAKO GRADITI  
ODNOS  
RODITELJ - TRENER**



# KAKO GRADITI ODNOS RODITELJ - TRENER

---

„Sportski trokut“ čine dijete u sportu, trener i roditelj. On je sastavni dio sporta, a posebice ako je sportaš još uvijek dijete.

Trener je stručnjak za sport, uči dijete novim vještinama i tehnikama te mu pomaže na sportskom putu. Roditelji su podrška, pomoć, uzor svojoj djeci i oni koji ih usmjeravaju.

I roditelji i treneri žele pružiti ono najbolje svojoj djeci sportašima. I jedni i drugi se svaki dan trude naučiti djecu novim vještinama i pomoći im da postanu uspješni i sretni ljudi i/ili sportaši.

No, što kada dođe do problema u tom trokutu, posebice između trenera i roditelja? Što kada roditelji daju dobronamjerne savjete, a treneru se to baš i ne sviđa? Što kada roditelji nisu baš zadovoljni trenerom?

Iako se i jedni i drugi trude i rade najbolje što znaju, može doći do problema u komunikaciji. Stoga je ključ **otvorena komunikacija**.

Nađite mjesto i vrijeme potrebno za razgovor i otvoreno recite što vam smeta te pokušajte zajedno doći do rješenja. Dajte konstruktivne kritike, budite ih spremni čuti i razmislite kako biste mogli najbolje riješiti problem. Pri tome imajte na umu da su svi kutovi ovog trokuta nužni i da bi za Vaše dijete bilo najbolje naći kompromis.

Dakle, što kao roditelj možete napraviti?

- Pokušajte prihvatiti trenerov autoritet i poštovati njegovo mišljenje ako vaše dobronamjerne savjete vidi kao uplitanje u njegov posao. Objasnite mu da vam to nije namjera i probajte se suzdržati od toga.
- Ukoliko imate neke nedoumice, pokušajte to riješiti direktno s trenerom i prihvatiti njegov način rada, čak i ako se ne slažete sa svime. Ako trener nije uvijek spreman za razmjenu mišljenja, imajte na umu da komentari koje eventualno kažete pred djetetom dovode do rušenja trenerovog autoriteta što nije dobro ni za jednu stranu, a posebice ne za dijete.

- Ako želite o nečemu pričati s trenerom, najavite mu to unaprijed i zatražite sastanak. Čekati da situacija eskalira nije dobro ni za koga.
- Potrudite se biti svjesni sposobnosti svog djeteta i pitajte trenera za stručno i objektivno mišljenje.
- Podsjetite se da ste uzor svom djetetu i da će vaše dijete „prekopirati“ način na koji se odnosite prema treneru. Razmislite kako želite da se vaše dijete odnosi prema osobama koje predstavljaju autoritet.
- Ako ste se sami bavili istim sportom kao i vaše dijete, ponudite pomoć treneru, ali naglasite da mu samo pomažete, a ne preuzimate njegovu ulogu. Dajte treneru do znanja da mu želite pomoći i da ste mu na raspolaganju, ali samo ako vas to zatraži.
- Imajte na umu da trener može pogriješiti pa prije nego što reagirate i prokomentirate njegovu odluku, dajte si vremena da promislite i razbistrite um. Mirne glave ćete moći bolje dati konstruktivnu kritiku koja neće biti shvaćena kao napad, a možda i shvatite da trenerova odluka nije toliko loša kako vam se u početku činilo.

Mi sami smo jedino što možemo kontrolirati i drugu osobu ne možemo mijenjati. Ono što možemo mijenjati, možemo, ali ono što ne možemo, trebamo prihvatiti.

Budite iskreni, otvoreni i pokažite poštovanje prema treneru. Dajte priliku svakome da kaže svoje mišljenje i doprinese razvoju djeteta. Vi ste članovi tima koje vaše dijete treba kako bi sazrijevalo u sportu što uspješnije, a samo podržavajući i skladni tim pun razumijevanja može uvelike olakšati sportski put djece.



---

# ULOGA I ZADACI RODITELJA U SPORTU

---

# ULOGA I ZADACI RODITELJA U SPORTU

---

Sudjelovanje mladih u sportu ima mnoge povoljne posljedice, poput druženja s vršnjacima, razvoja samopouzdanja i fizičke dobrobiti. Međutim, sve se više na mlade sportaše stavlja pritisak te naglasak na uspjeh i rezultat, zbog čega oni sve ranije počinju s intenzivnim treninzima i naporima. Također se često stavlja naglasak na pobjedu i traži se savršenstvo izvedbe već od mlade dobi. Zbog svega navedenog, mladi su sportaši izrazito ranjiva skupina. Unatoč tome, Vi kao roditelji možete pomoći svom djetetu da uživa u sportu, slijedeći ovih 5 jednostavnih savjeta.

## **Uloga roditelja u sportu je podrška u ostvarivanju ciljeva.**

Podrška znači biti tu za potrebe djeteta, ali ne prelaziti granice. Također, možete pomoći svojem djetetu u postavljanju realnijih ili izazovnijih ciljeva. Vaša podrška je ono što gradi odnos roditelja i djeteta, a odnos je ono što čini promjenu.

### **Vaš zadatak je i briga oko roditeljske uloge van sporta.**

Vaše dijete nije samo plivač, nogometaš, košarkaš, tenisač... Ono je i učenik, prijatelj svojim prijateljima, brat ili sestra, vaš sin ili kćer... Djeca imaju mnogo uloga, a roditelji im trebaju biti podrška u svim ulogama. Odgoj i sudjelovanje u njegovom razvoju u potpunosti je Vaša odgovornost.

### **Usmjeravajte dijete na trud i upornosti, a ne konačni rezultat.**

Ako ne postigne željeni rezultat, potrebna mu je podrška i pohvala truda, neovisno o ishodu. Usmjeravanje na rezultat u mladoj dobi može dovesti do pada motivacije kod djece, jer učenje novih elemenata, kao i prelazak u više kategorije natjecanja uglavnom dovodi do slabijih rezultata. Ako tada dijete usmjerite na trud i upornost, povećava se vjerojatnost da će dijete ostati u sportu te će biti zadovoljnije i više napredovati.

### **Naglašavajte usporedbu sa sobom jučer, a ne usporedbu s drugima.**

Na taj način vaše dijete kontrolira svoj napredak i preuzima odgovornost na sebe. Usporedba s drugima može negativno utjecati na djecu pa zbog toga mogu biti nesretna, nezadovoljna sobom i lakše odustaju od sporta. Međutim, važan je njihov kontinuirani napredak, a to će ostvariti samo ako budu htjeli biti bolji nego što su bili jučer.

**Podsjećajte ih da je u redu griješiti te da su greške sastavni dio učenja.**

Iz svake greške ili poraza djeca mogu nešto naučiti i nakon toga biti još bolji i jači. Svaka greška je prilika za napredak te se na ovaj način smanjuje pritisak kod djece i shvaćaju da ne moraju uvijek biti savršeni.

Iako djeca od malih nogu sudjeluju u natjecanjima i mogu osjećati pritisak od kluba, trenera ili suigrača, Vaša podrška i usmjeravanje na ispravne stvari pomažu im da izrastu u zadovoljne i samopouzdanе sportaše, ali i odrasle ljude.





---

# IZGRADNJA SPORTSKOG STAVA

---

# IZGRADNJA SPORTSKOG STAVA KOD DJETETA

---

Kao što smo već i spomenuli, u današnje vrijeme djeca se u sportu prerano uključuju u ozbiljan sustav natjecanja, mnogo prije nego su počela razvijati **sportski stav** prema natjecanju, treningu i uspjehu.

Znamo kako se stavovi s vremenom razvijaju, a uloga roditelja i trenera je da potaknu razvoj stavova u ispravnom smjeru. Zbog preranog uključivanja u sportska natjecanja i neadekvatnog sportskog stava, za veliki broj djece natjecanja predstavljaju stresna i neugodna iskustva. Veliki broj djece je na taj način „bačeno u vatru“ i od njih se često očekuje da to „*riješite sami sa sobom*“ ako uistinu žele postati vrhunski sportaši.

Sve knjige koje se bave kondicijskom pripremom naglašavaju temeljito planiran i programiran plan razvoja sportaša kao preduvjet postizanja vrhunske izvedbe u seniorskoj dobi.

Ako uzmemo za primjer razvoj jakosti, nijednom ozbiljnom treneru ne pada na pamet reći „*on/a to mora riješiti sam sa sobom*“. Zašto bi onda razvoj sportskog stava kao i motivacije, fokusa ili sposobnosti upravljanja emocijama prepustili slučaju?

U nastavku pročitajte savjete za Vas kako bi svojem djetetu pomogli razviti ispravan sportski stav kroz kvalitetnu komunikaciju i odnos.

- Istaknite kako je količina uloženog truda važna, kako na svakom treningu, tako i na natjecanjima.
- Učite ih da svoje samopouzdanje grade na temelju uloženog truda kojeg imaju pod kontrolom, za razliku od rezultata kojeg nemaju pod kontrolom.
- Naučite ih da je natjecanje dio procesa sportskog razvoja i mjesto gdje mogu pokazati sebi i ostalima što su naučili na treningu u zadnje vrijeme, a ne jedan konačan izoliran događaj.
- Predstavite natjecanje kao jedan jaki i vrlo koristan trening.
- Naglašavajte da je natjecanje mjesto za uživanje i demonstraciju dosad naučenog te istovremeno mjesto gdje postoje pravila ponašanja prije i za vrijeme natjecanja, kao i na treningu.
- Potičite ih da na natjecanje gledaju kao na priliku za učenje i stjecanje iskustva, a ne za dokazivanja, jer će nekada biti lošiji, a nekada bolji, ali uvijek mogu nešto novo naučiti i steći iskustvo.

- Usmjeravajte im fokus na jednostavne i jasne ciljeve koji su u njihovoj kontroli, a koje im je trener zadao, umjesto da su fokusirani na rezultat ili protivnika.
- Redefinirajte i proširite značenje pojma *“uspjeh”* - odmaknite ih od samih rezultata, plasmana i brojki. Uspjeh je i ostvarenje zadanih pametnih ciljeva, ali i trud kojeg su uložili u natjecanje te svakodnevno ulaganje na treninzima.
- Analizirajte nastup sa svojim sportašima i osvrnite se na stvari s kojima su zadovoljni, kako bi unaprijedili njihovo samopouzdanje.

Sportski razvoj djeteta bit će obilježen pozitivnim i neugodnim iskustvima, a kojih će biti više, ovisit će i o tome kako djeca doživljavaju natjecanje, trening i uspjeh.

Ako krenemo s razvijanjem sportskog stava prije nego što dijete prvi put krene na natjecanja povećavamo vjerojatnost pojave pozitivnih iskustava kroz sportsku karijeru, kao i transfer zdravog pristupa životu kasnije u odrasloj dobi.

Kao što je Anja Pärson rekla za Janicu Kostelić *„Njoj je sve igra. Vjerojatno ju je tata učio tome.“*. Budite i Vi roditelj čije će se dijete igrati i kad odraste.



---

# ZAMKE ZA RODITELJE U SPORTU

---

# ZAMKE ZA RODITELJE U SPORTU

---

Sad kad smo Vam dali nekoliko savjeta kako pomoći svojem malom sportašu, vrijeme je da napišemo i koje su to potencijalne „zamke“ za Vas kao roditelja u sportu i što je to što biste trebali izbjegavati.

## **1. Davanje instrukcije prije natjecanja**

Koliko god dobronamjerne i smislene bile instrukcije koje dajete djeci prije natjecanja, one ih mogu zbuniti i poremetiti im fokus na utrenirane stvari, čak i kada su to stvari koje dijete već dobro zna! Kako je ljudski kapacitet pažnje ograničen, dodavanje novih informacija (ili osvještavanje starih) neposredno prije natjecanja stvara zbunjenost, jer dijete između trenutnih i nametnutih informacija mora odabrati one na koje će se fokusirati, a koje će zanemariti. Često takvo stanje kod djece dovede do pojave još veće treme ili nervoze.

Davanje informacija/savjeta djeci o tome što bi trebali raditi ili na što bi se trebali fokusirati kod njih može izazvati osjećaj da zapravo nemate povjerenja u njih i u njihovu izvedbu! Mogu im se javljati misli poput npr. „Pa zašto mi to sada govori? Postoji nešto još važnije od onoga što sam do sada mislio/la da trebam raditi?“. Često takav slijed događaja dovodi do smanjenog samopouzdanja djeteta jer pomisle - „Očito da mogu raditi nešto još bolje nego što sam do sada radio“. Važno je da djeca (ali i odrasli sportaši) steknu povjerenje u svoje treninge, vještine i u stvari u kojima su napredovali. Davanjem savjeta prije natjecanja to se lako poljulja.

Uloga roditelja prije natjecanja je dopustiti djetetu da ima smiren um, slobodan od bilo kakvih očekivanja, pritisaka, savjeta ili briga.

## **2. Iskazivanje negativnih emocija tijekom natjecanja**

Negativne emocije se često javljaju kada sportaši gube dojam kontrole. Ista stvar je i kod roditelja. Pretpostavljamo da Vam je jako stalo do uspjeha djeteta, ali kada rezultat krene u negativnom smjeru, osjećate se nemoćno da išta promijenite i to najčešće jako frustrira i ljuti. Upravo taj osjećaj nemoći i nemogućnosti kontrole događanja u natjecanju roditelje izluđuje.

Nemali broj sportaša izjavilo je da ih negativne reakcije roditelja tijekom natjecanja jako ometaju i odvlače im fokus sa zadataka. Samo mali broj roditelja kada primijeti da se ne mogu više kontrolirati i suzdržavati, primjenjuje dobro poznatu tehniku, a to je da se maknu s terena na neko vrijeme dok se ne ohlade (tzv. „cool down“). Znaju da u takvom stanju samo odvlače fokus svojem djetetu, a nikako ne žele biti faktor zbog kojeg njihovo dijete igra još lošije.

### **3. Dijeljenje savjeta ili ohrabivanje neposredno nakon meča**

Pogotovo nakon poraza, potrebno je pustiti dijete neko vrijeme da se dojmovi slegnu i emocije smire. Često kao roditelji upadamo u zamku da nakon poraza očajno želimo što prije pomoći svom djetetu da ga izbacimo iz „lošeg emocionalnog stanja“ pa ga nakon poraza ohrabrujemo, dijelimo stručne savjete ili ukazujemo na pogreške u nadi da ih dijete više neće ponoviti. Često djeca onda burno reaguju pa nastane svađa ili se dijete povuče u sebe i „isključi“. Dovoljno je možda da se sjetimo kako je nama nekada bilo nakon razočarenja ili poraza na privatnom, poslovnom ili sportskom planu. Ako ste kao i većina, onda je i vama trebalo neko vrijeme da provedete sami sa sobom, saberete misli, analizirate događaj i tek onda ste bili spremni za razgovore s drugima. Zamislite da vam je netko odmah nakon nekog neuspjeha išao dijeliti savjete kako ste to mogli bolje napraviti i/ili gdje ste to u koracima pogriješili. Isto je i s djecom i to treba poštovati.



Predlažemo da pustite neko vrijeme da se dijete smiri/ ohladi, a već nakon nekoliko natjecanja otprilike ćete znati koliko mu je vremena potrebno za to. Nakon što se dijete smirilo, možete ga pitati „Što je trener rekao“?, „Postoji li jedna ili dvije stvari koje si dobro napravio“?, „Ima li nešto što si naučio, a što ti može pomoći da budeš još bolji u budućnosti?“.

Neko generalno pravilo kojega se dobro sjetiti prilikom odlaska na natjecanja svog djeteta glasi - „manje je više“. Budite gledatelj i pružajte podršku onda kada vas to dijete traži, a svoje potrebe ostavite po strani.



---

# ZAKLJUČAK

# ZAKLJUČAK


---

Iako velik broj djece danas odustaje od sporta zbog različitih razloga, Vi kao roditelj im možete pomoći da sport za njih bude ljubav, sreća i uživanje te nešto od čega ne odustaju tako lako.

Prva i najvažnija stvar u koju je potrebno ulagati je odnos. Odnos s djetetom, ali i odnos s trenerom. Kao što smo rekli, sportski trokut kojeg čine dijete, roditelj i sportaš je najvažniji i poželjno je da funkcionira kako bi svi bili zadovoljni. Iako ne možete mijenjati druge ljude, potičemo Vas da napravite ono što je u Vašoj moći kako biste te odnose izgradili i održavali dobrima.

Također, kao roditelji, trebate biti svjesni svojih uloga, odgovornosti i ograničenja. Jedna od važnih uloga roditelja je i pomoć u izgradnji sportskog stava djeteta. Budite prisutni, iskreni i pružajte nesebičnu podršku, ali držite se postavljenih granica kako ne biste upali u neku od zamki.

Sjetite se da je najvažnije da Vaše dijete ima priliku dugoročno se razvijati kroz sport i na kraju svega izrasti u zdravu i zrelu odraslu osobu sa sportskim stavom koji će mu pomoći u daljnjem životu!

A child wearing a red cape and a blue mask is climbing a red stool. The scene is set against a bright yellow background with a large circular light effect. The child is in a dynamic pose, reaching up with one arm. The image is overlaid with several semi-transparent teal circles of varying sizes.

*“Nikad ne odrasti i  
nikad ne prestani rasti.”*

Igor Čerenšek



[www.mentalnitrening.hr](http://www.mentalnitrening.hr)