

## Vključitev otroka v šport

Dostikrat starši sprašujejo trenerje kdaj je primeren čas da vključijo svoje otroke v klub. Tudi sami trenerji smo dostikrat v dvomih katera je pravilna starost da otrok prične z treningi. Odgovor nam je v svojem članku poizkusil olajšati dr. Branko Škof, predstojnik Katedre za atletiko na Fakulteti za šport. Starševska naloga je tudi to, da svojim otrokom privzgojimo zdrav in športno aktiven življenjski slog. Tudi tako, da jih spodbujamo pri vključevanju v ustrezne športne dejavnosti in jim pri tem pomagamo. Pri tem se starši pogosto soočamo s številnimi vprašanji:

Kdaj je pravi čas za vključitev otroka v organizirane športne dejavnosti, kakšna športna aktivnost je za različno stare otroke ali mladostnike najprimernejša, naj bo usmerjena v tekmovanja ali rekreacijske oblike itd.

Tokrat bom skušal predstaviti svoj pogled na vprašanje, kdaj je primeren čas za vključevanje otrok v organizirane športne programe, ki jih ponujajo športna društva, šole, zasebniki in drugi, in nekaj o vlogi staršev pri tem.

Preden se lotimo odgovora na vprašanje, je, da bi se izognili nesporazumom, treba poudariti, da ima športna dejavnost več obrazov. Tako govorimo o:

a) "igralnih" oziroma splošnih gibalnih programih, katerih cilj ni razvijanje tekmovalne uspešnosti otroka, in

b) športnih programih selekcijskega značaja, pri katerih izbirajo in pripravljajo otroke za tekmovalni šport.

### **Predšolsko obdobje – čas uvajanja redne telovadbe**

Gibalne izkušnje, ki jih otrok lahko pridobi in razvija s starši v primerni organizirani športni vadbi že v predšolskem in zgodnjem šolskem obdobju so zelo dragocene za njegov gibalni in celostni razvoj. Gibanje mu odpira vrsto novih priložnosti in izkušenj, zaradi katerih sta svet in življenje v njem zanj zanimiva in privlačna.

Za razvoj gibalnih vzorcev in spretnosti je še kako pomembno spodbudno okolje družine in ožjega bivalnega okolje otroka (vrtec, šola). Zato so tudi organizirane oblike »igralnih uric« in podobnih programov že za otroke v predšolskem obdobju (štiri do šest let) in v prvih šolskih letih (od šest do devet let) zelo koristne. S temi zelo zgodnjimi gibalnimi spodbudami vplivamo na otrokov poznejši življenjski slog ter ga opremljamo za samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev, ki mu jih bo prinašalo življenje.

Programi, v katerih so ob igri in učenju različnih gibalnih spretnosti najpomembnejše veselje, radost in zabava in ne tekmovanje in zmage, niso primerni smo v otroštvu. To so programi za vse življenje in za vse tiste, ki jim tekmovalnost in boj za »kolajne« nista najpomembnejša.

### **Kdaj v športni klub?**

Večina klubskega športa v Sloveniji je tradicionalno usmerjenega v tekmovalni šport, kar pomeni, da je tudi delo z mladimi v veliki večini selektivno – iskanje nadarjenih otrok in njihov razvoj. Sestavni del te vrste športa so tudi tekmovanja na različnih ravneh. Zato so vprašanja o primernem vključevanju otrok v tak šport povezana z razvojem odnosa otrok do tekmovanj. Ta se z odraščanjem spreminja.

Čeprav med strokovnjaki ni enotnega mnenja glede najboljše starosti za začetke sistematičnega ukvarjanja s športom (klubski selekcijski tekmovalni programi), je dejstvo, da otroci prihajajo v šport čedalje bolj zgodaj in bolj množično. V primerjavi s stanjem pred 15 leti in več, ko je bil najbolj pogost začetek ukvarjanja s športom pri starosti med 10. in 13. letom (Foundation of sport and exercise psychology, 2003), se ta v zadnjem času premika na veliko nižjo starost.

Podatki raziskav kažejo, da se v starosti od šestega do desetega leta v organizirane športne dejavnosti vključi približno dve tretjini športno dejavnih otrok. V nekaterih športnih že pri štirih, petih letih. Je to smiselno ali prezgodaj? Je to v korist otroka, njegovega športnega razvoja?

### **Starši ne pretiravajte!**

Pedagogi in psihologi ugotavljajo, da je pravi čas za vključitev otroka v tako organizirano športno dejavnost trenutek, ko je otrok motivacijsko pripravljen. Ali povedano drugače, ko si to sam želi. Otrokom je treba dovoliti, da si sami izberejo šport, ne pa vsiljevati tistega, ki je nam všeč, s katerim smo se sami ukvarjali, ali tistega, ki je »najbolj donosen«. Naloga staršev je le, da jim svetujemo, jih podpiramo in spodbujamo pri ukvarjanju z izbranim športom. Čas motivacijske pripravljenosti otroka je tesno povezan z njihovo željo po medsebojnem primerjanju ali tekmovanju, da torej svoje gibalne sposobnosti primerja z drugimi (obdobje socialne komparacije). To je čas, ko je zanj (zlasti za fante) posebno pomembno, kdo je najhitrejši, največji, najmočnejši. Otroci so tako zavzeti s primerjanjem, da se ne primerjajo samo z vrstniki, temveč tudi s starejšimi otroki, odraslimi osebami itd. Fantom je priljubljena »zabava«, da svojo moč, hitrost ali katero koli

drugo športno spretnost primerjajo z očeti. Raziskave so pokazale, da se okrog petega ali šestega leta pri otrocih začne pojavljati zanimanje za šport, ki je skupaj z željo po primerjanju telesnih in športnih sposobnosti prvi pokazatelj njihove pripravljenosti, da se vključijo v organizirano športno dejavnost. Iz povedanega sledi: če za udeležbo otrok v športu velja kriterij motivacijske pripravljenosti otroka, tedaj je primeren čas za začetek ukvarjanja s selekcijskim športom pri starosti okrog sedmega ali osmega leta. Vendar ni pomembno upoštevati le otrokove motivacijske pripravljenosti, temveč tudi njegovo čustveno in socialno pripravljenost za proces vadbe in tekmovanja, v katere je vključen.

### **Šport otrok naj bo predvsem igra in učenje!**

Veliko bolj kot kdaj prej je pomembno vprašanje o vsebini in kakovosti dela z otroki.

Vsekakor so znanje in izkušnje, ki jih otrok lahko pridobi in razvija v organizirani športni vadbi, izjemno dragoceni, toda hkrati smo v športni praksi priča številčnejšim primerom pedagoško neustreznega (celo nehumanega) ravnanja z otroki.

Ko programi niso prilagojeni otrokom, ko igro in učenje zamenja ozka specializacija in pritisk tekmovanja, pretirana »resnost« vadbite itd., pozitivnost športa za otrokov razvoj postaja zelo vprašljiva. Zato je veliko bolj kot vprašanje o smiselnosti in potrebnosti zelo zgodnjega vključevanja in selekcioniranja otrok v posamezni šport na mestu vprašanje o vsebinah in kako organizirana športna dejavnost sta primerni za otroka.

Če je vsebina športne vadbe otrok igriva, široka in raznolika, če so tekmovanja (v skupini, klubska in lokalna) le sestavni del programa, potem je odgovor na vprašanje, ali je zelo zgodnje vključevanje otrok v šport koristno, vsekakor pozitiven. Če pa je zgodnje vključevanje otrok v šport povezano z zgodnjo in prehitro specializacijo vadbe in tekmovalno naravnanimi programi, potem odgovor ni več pozitiven.

Nedvomno se specializacija in sodelovanje na tekmovanjih pod pritiskom v mnogih športih začneta v zgodnji starosti oziroma veliko prezgodaj. To je v nasprotju tudi s spoznanji o pomembnosti dolgoročnega koncepta razvoja mladih, nadarjenih za šport. Predvsem pa je to v navzkrižju s principi o humanosti dela z otroki.

### **Otroško gladiatorstvo je kratke sape**

Pri zgodnji (prezgodnji) specializaciji otrok v tekmovalno usmerjen šport postajajo otroci zaradi zahtevnosti (10, 15 ur in več treninga tedensko), pogostih čustveno zahtevnih tekmovanj itd. »mali gladiatorji«. Več podatkov dokazuje, da to zanje in za njihov športni razvoj ni najbolje.

Izmed plavalke, ki so dosegle slovenski rekord v starostni skupini mlajših deklic (starost do 10 let) in deklic (do dvanajst let), ni niti eni uspelo doseči rekorda tudi v absolutni kategoriji.

Le dva mlada atletska rekorderja (starost do 15 let) sta postala tudi rekorderja svoje discipline v absolutni konkurenci in dosegla vrhunski športni rezultat (uvrstitev med prvih 10 na svetovnem prvenstvu ali OI).

Visoka raven tekmovalne uspešnosti v otroštvu torej ni pogoj, še veliko manj pa jamstvo za doseganje absolutne športne uspešnosti. Številne izkušnje kažejo prej na obratno.

Zanimiv (tudi poučen) je primer Matica Osovnikarja, danes najboljšega belopoltega šprinterja na svetu. V atletiko je prišel iz smučanja in triatlona šele pri 15 letih. Morda niste vedeli da je tudi Jani Brajkovič začel pedale vrteti šele pri 17?

Mladi šampioni v športnih arenah ponavadi čustveno in motivacijsko izgorejo, še preden njihova zveza začne sijati.

### **Starši otroku pri športu v oporo, ne v breme!**

Popolnoma normalno je, da so starši zelo pomemben člen v otrokovi športni dejavnosti, da jih zanima njegovo napredovanje, da ga podpirajo in upajo, da bo nekega dne postal dober športnik ter zdrav in srečen človek.

Težava nastane, ko se starši preveč vključujejo in gredo čez mejo med umirjeno pozitivno vključitvijo in pretirano zavzetostjo, ki gre tako daleč, da začnejo svoje življenje živeti skozi šport svojih otrok. Takšni fanatični starši se toliko istovetijo s svojim otroki, da skozi njih zadovoljujejo svoj ego. V takih okoliščinah postanejo starševska čustva lastne vrednosti odvisna od športnega uspeha njihovih otrok. Če so otroci uspešni in zmagujejo, se počutijo uspešne in obratno. Če so otroci neuspešni, se tudi oni počutijo neuspešne in manjvredne. Ni treba posebej omenjati, kakšen pritisk občutijo otroci tako fanatičnih staršev. Ti pogosto postanejo preveč kritični, nerealno ambiciozni, pretirano pokroviteljski do svojih otrok in pogosto tudi nasilni.

Mladi športniki, ki imajo takšne starše, pogosteje doživljajo velik stres, manj uživajo v športu in pogosto pregorijo v primerjavi s tistimi, ki imajo pozitivno družinsko okolje, katerih starši jih spodbujajo in ki dajo zabavi in pozitivni športni izkušnji prednost pred zmago. So razočarani in z občutkom manjvrednosti in nespoštovanja samega sebe zapustijo šport, brez želje, da bi se kdaj k njemu še vrnili.

Popolnoma normalno je, da so starši zelo pomemben člen v otrokovi športni dejavnosti, da jih zanima njegovo napredovanje, da ga podpirajo in upajo, da bo nekega dne postal dober športnik ter zdrav in srečen človek.

Težava nastane, ko se starši preveč vključujejo in gredo čez mejo med umirjeno pozitivno vključitvijo in pretirano zavzetostjo, ki gre tako daleč, da začnejo svoje življenje živeti skozi šport svojih otrok. Takšni fanatični starši se toliko istovetijo s svojim otroki, da skozi njih zadovoljujejo svoj ego. V takih okoliščinah postanejo starševska čustva lastne vrednosti odvisna od športnega uspeha njihovih otrok. Če so otroci uspešni in zmagujejo, se počutijo uspešne in obratno. Če so otroci neuspešni, se tudi oni počutijo neuspešne in manjvredne. Ni treba posebej omenjati, kakšen pritisk občutijo otroci tako fanatičnih staršev. Ti pogosto postanejo preveč kritični, nerealno ambiciozni, pretirano pokroviteljski do svojih otrok in pogosto tudi nasilni.

Mladi športniki, ki imajo takšne starše, pogosteje doživljajo velik stres, manj uživajo v športu in pogosto pregorijo v primerjavi s tistimi, ki imajo pozitivno družinsko okolje, katerih starši jih spodbujajo in ki dajo zabavi in pozitivni športni izkušnji prednost pred zmago. So razočarani in z občutkom manjvrednosti in nespoštovanja samega sebe zapustijo šport, brez želje, da bi se kdaj k njemu še vrnil.

dr. Branko Škof, predstojnik Katedre za atletiko na Fakulteti za šport, revija Polet, september 2007