Hrvatski vaterpolski savez – predavanje trenerima mlađih uzrasnih kategorija – Zadar 11.12.2011.

Naslov predavanja: ***„Trenerski izazovi u radu s djecom i mladim sportašima“***

Teme:

1. Razvojne specifičnosti djece s obzirom na dob
2. Specifičnosti motoričkog učenja
3. Kako adekvatno formirati očekivanja trenera
4. Komunikacija i odnos s roditeljima
5. Izazovi rada s djecom – rasprava

Predavač: Anđelko Botica, sportski psiholog

Postavlja se pitanje; što jednog trenera čini uspješnim ? Vjerojatno svatko od vas ima svoj stav i svoje mišljenje o tome. Neki će krenuti od uređenosti sporta u našoj zemlji, neki će krenuti od financijske situacije, neki od činjenice da su današnja djeca „drugačija“ i da je rad s njima specifičniji itd.

Cilj ovog izlaganja je proširiti sliku, što je moguće više, u razumijevanju čimbenika koji čine trenerski rad s djecom i mladima izazovnim. Primarno uzimajući u obzir psihološke aspekte.

Kako su navedene teme predavanja, tako ćemo o svakoj podrobnije u slijedećim odlomcima.

1. RAZVOJNE SPECIFIČNOSTI DJECE S OBZIROM NA DOB

Ovdje želimo naglasiti važnost spoznaje da se djeca s obzirom na dob razlikuju u mogućnosti shvaćanja i razumijevanja. Izdvojili smo dvije dobne kategorije:

**Srednje djetinjstvo** (6-12 godina) – stručno je opisano kao faza **konkretnih operacija.** Važno je znati da u toj fazi dijete posjeduje mogućnost predočavanja konkretnih stvari. Korist za trenere je ta da znaju kako je nužno djeci u toj dobi pokazati konkretno što se od njih očekuje da rade (neku taktičku vježbu ili radnju). Tada će ju lakše izvesti jer su ju vidjeli, ali će moći i lakše zamisliti varijaciju iste vježbe, nego ako im samo verbalno objasnite što trebaju činiti.

**Adolescencija i zrelost** (od 13 godina – nadalje) – stručno je opisana kao faza **formalnih operacija.** Razvijena je sposobnost hipotetičko-deduktivnog razmišljanja, odnosno mogućnost predočavanja i zamišljanja apstraktnih stvari. Adolescenti su više skloni mašti nego realnosti. Za trenere su važne dvije stvari; činjenica da je adolescente na neki način teže usmjeriti na konkretno i činjenica da lakše mogu razumjeti kompleksnije zadatke (taktika) iako im nije nužno prezentirano što konkretno trebaju raditi. Kasnije ćete vidjeti kod motoričkog učenja da se preporuča svima pokazati što točno trebaju raditi bez obzira na dob i toga se treba držati jer olakšava učenje i povećava vjerojatnost uspjeha.

Ovo vrijedi za prosjek, vjerojatno ćete u vašim skupinama imati i iznadprosječne i ispodprosječne pojedince, te ćete uočiti razlike u njihovom funkcioniranju, pa ćete i svoj rad morati prilagoditi pojedincima.

1. SPECIFIČNOSTI MOTORIČKOG UČENJA

Motoričko učenje – niz internalnih procesa povezanih s iskustvom ili vježbom koji za posljedicu imaju manje ili više trajne promjene u ponašanju u vidu povećanja kapaciteta za uvježbano izvođenje pokreta

Motoričko učenje je proces koji ima faze:

**Kognitivna** – učenik se fokusira na stjecanje razumijevanja kako bi se vještina/pokret trebao izvoditi (potreba učenika da stekne viziju kako bi to trebalo izgledati: crtanje, pokazna vježba, filmovi…).

Nakon toga slijedi *razvijanje programa* – mentalne reprezentacije kako bi se aktivnost trebala izvoditi korak po korak, što ostaje zapisano u mišićnom i živčanom sustavu sportaša i omogućuje sportašu da se počne ponašati ili izvoditi pokrete. U toj fazi velika je koncentracija na pokret ili dio kompleksne vještine, pa sportaš nije u mogućnosti u potpunosti biti usmjeren na kompleksniji zadatak (taktiku). Ova faza završava kada sportaš uspije izvesti ono što ga se učilo, no to ne znači još da je to i trajno naučio.

**Asocijativna** – je faza kada se pokret izvodi točno i konzistentno, razvijen je „osjećaj“ za radnju (ne mora gledati što radi). Poboljšava se koordinacija, točnost, brzina i konzistentnost izvođenja.

**Autonomna** – je faza u kojoj je izvođenje perfektno. Odvija se automatski, nesvjesno, a svjesno usmjeravanje na aktivnost, može ozbiljno narušiti automatsko izvođenje.

Zanimljivost: Ericsson i suradnici (1993/1996) u svojim istraživanjima su došli do slijedećih spoznaja: potrebno je 10 godina vježbanja u optimalnim uvjetima (dobro definiran zadatak, adekvatne težine za sportaša, uz adekvatnu povratnu informaciju, uz dovoljno prilike za ponavljanje i ispravljanje pogrešaka) + sportaši moraju biti motivirani za učenje i za unapređivanje izvođenja (bez motivacije može doći do deterioracije izvođenja), = kako bi se dostigla vrhunska razina izvođenja određene aktivnosti na internacionalnom nivou (profesionalnom).

Mogućnosti motoričkog učenja:

**Učenje različitih vještina** – prilikom učenja različitih vještina, učenje može biti organizirano na dva načina: a) da se uči vještina po vještina, kada se nauči jedna, onda se ide na drugu(brže se uči i točnije) ili b) da se istovremeno uči više vještina (taktičkih zamisli) (sporije se uči ali naučeno duže traje)

**Učenje varijacija vještine** – prilikom učenja određenih varijacija vještine, učenje može biti organizirano na dva načina: a) uči se jedna varijacija vještine (bolji za početnike ili novake) ili b) uči se više varijacija jedne vještine (sličniji stvarnoj sportskoj situaciji, odnosno onoj koju sportaš može sresti u realnoj sportskoj situaciji)

**Učenje kompleksnih vještina** – prilikom učenja kompleksnih vještina, učenje može biti organizirano na tri načina: a) kompleksna cjelina se uči odjednom ili b) pojedinačno se uče pojedini dijelovi, a onda se spajaju u kompleksnu cjelinu ili c)progresivna nadogradnja - prva dva dijela se uče zajedno, zatim se uči treći dio te se on povezuje s prva dva, pa se uči četvrti dio koji se povezuje sa prva tri itd.

Važan faktor motoričkog učenja je **povratna informacija (feedback)**

Ona može biti – intrinzična – rezultat sportaševa osobnog osjetnog sustava

 ekstrinzična – dolazi od trenera, suigrača

Uloga povratne informacije je:

1. Motivacija – upoznaje sportaša s činjenicom koliko napreduje i može služiti kao poticaj
2. Nagrada ili kazna – može utjecati na povećanje/smanjenje ponašanja
3. Korekcija krivog izvođenja

Osnovni preduvjeti učenja: Koncentracija (radna atmosfera, privući pažnju igrača) + razumijevanje trenerovih uputa + emocionalno stanje igrača + adekvatnost materijala koji se uči + motivacija za učenjem + posvećenost pojedinaca zajedničkom cilju (ekipnom)

Prilikom davanja povratnih informacija vodite računa o slijedećem:

1. Prilikom analiziranja što je krivo, budite specifični i usmjereni na ponašanje sportaša, kako ne bi primjedbu shvatio osobno (izbjegavajte bilo kakve kvalifikacije; glu…., idi…, maj….)
2. Odrediti uzrok greške, te što sportaš treba učiniti kako bi ju ispravio
3. Vodite računa na koji način adekvatno komunicirati sa sportašem kako bi se ponašanje ispravilo
4. Ispravljajte jednu po jednu grešku (odaberite onu koja utječe na ostale greške)
5. Koristite princip SENDVIČA, prvo naglasite što je dobro, zatim skrenite pozornost na ono što se još može poboljšati i kako, te na kraju naglasite sportaševe potencijale da te promjene ostvari
6. Neka sportaš ponovi što treba raditi kako bi ispravio grešku da bi mogli provjeriti da li je razumio što od njega tražite

3.KAKO ADEKVATNO FORMIRATI OČEKIVANJA TRENERA

Treneri mogu upasti u zamku koja je opisana fenomenom PROROČANSTVA KOJE SAMO SEBE ISPUNJAVA u osnovi kojeg je činjenica da očekivanja trenera na početku sezone mogu utjecati na konačni ishod na kraju sezone.

Navedeni fenomen se razvija kroz nekoliko koraka:

1.korak – trener razvija očekivanja od svakog sportaša, kojima predviđa razinu izvođenja i vrstu ponašanja koja će sportaš izvoditi tijekom godine

2.korak – njegova očekivanja utječu na njegov odnos spram pojedinog sportaša. Odnos trenera prema pojedinom sportašu se razlikuje na temelju kakva su njegova vjerovanja o sposobnostima pojedinog sportaša

3.korak – način na koji se trener odnosi spram pojedinog sportaša utječe na njegovo izvođenje, odnosno uspješnost, te stupanj napredovanja i učenja. Uočljive razlike u stilu komunikacije trenera s pojedinim sportašima, kao i stil komunikacije prema pojedinom sportašu govori o trenerovim očekivanjima i vjerovanjima u sposobnosti pojedinog sportaša. To utječe na sportaševo samopoštovanje, motivaciju i razinu truda i želje

4.korak – sportaševo ponašanje i izvođenje potvrđuju trenerova očekivanja. To podudaranje potkrepljuje trenerova prvotna očekivanja i krug se zatvara i nastavlja

Utjecaj očekivanja u radu s mladima

Negativnosti:

* Tek uključivanjem u trenažni proces dijete stječe pravi uvid u odabrani sport i na temelju njega formira interes i eventualni užitak. Neučinkovit feedback ili onaj koji se temelji na OČEKIVANJIMA trenera, može dovesti do negativnih osjećaja djeteta spram odabranog sporta i odustajanje prije nego i nauči nešto
* Samopercepcija djece mlađe od 10 godina uglavnom se bazira na feedbacku ZNAČAJNIH DRUGIH (učitelja, roditelja, trenera), koji može utjecati na njihovo samopoštovanje i osjećaj vlastite vrijednosti
* Niska očekivanja trenera mogu omesti djecu da nauče osnovne stvari važne za pojedini sport, što onda može biti deficit da se adekvatno dalje uključe i bave sportom u kasnijim uzrastima (neravnomjeran i nejednak biološki, fizički, motorički i psihološki razvoj) voditi računa

Razvojne razlike

U pojedinom dobnom uzrastu, postoji mogućnost da se nalaze pojedinci koji sazrijevaju 2 do 3 godine prije (ispred) prosjeka, također ima pojedinaca koji kasne u sazrijevanju 2 do 3 godine iza prosjeka. Tako u jednoj grupi možete imati razlike od 4 do 5 godina u zrelosti (ako uzmete one koji su napredni i one koji kasne dobijete navedenu razliku). To može dovesti do toga da treneri imaju različita očekivanja od pojedinih sportaša.

Stil rukovođenja

**Autokratski stil rukovođenja**-treneri naglašavaju svoju moć, izvor su svih pravila i donose sve odluke. Zahtijevaju nepogovorno izvršavanje svih naredbi i nastoje se distancirati i emocionalno udaljiti od svojih igrača.

**Demokratski stil rukovođenja** – igrači sudjeluju u kreiranju ciljeva i donošenju odluka, pa čak i taktike i kreiranja treninga. Treneri su češće u komunikaciji s igračima kako bi doznali njihova mišljenja, eventualne probleme i zadovoljstvo ekipom.

Treneri s autokratskim stilom rukovođenja u većoj su opasnosti da padnu u zamku proročanstva koje samo sebe ispunjava

Ciljevi koje treneri postavljaju pred svoje sportaše

Ciljevi trenera mogu se svrstati u dvije kategorije:

**Usmjereni na kvalitetu igre** – usmjereni na razvijanje pojedinčevih vještina (pažnja se posvećuje svim sportašima koji se trude i pokazuju napredak), greške se vide kao sastavni dio procesa učenja (tko radi taj i griješi), pažnja svim igračima a ne samo „zvijezdama“

**Usmjereni na rezultat (ishod)**- usmjereni na uspjeh (poraz/pobjeda), rivalstvo među igračima (potiču ih da budu bolji jedan od drugog), usmjereni na manji broj igrača (samo „zvijezde“ dobivaju pažnju trenera), pogreške igrača se gledaju kao izuzetno negativne i kao da zaslužuju kaznu

Preporuke trenerima

1. Treneri trebaju utvrditi koje izvore informacija koriste kako bi stvorili očekivanja prije ili za vrijeme sezone o pojedinom sportašu (koristiti objektivna mjerenja)
2. Treneri trebaju biti svjesni da njihova primarna procjena sportaševih sposobnosti može biti netočna, te da se tijekom sezone može mijenjati na temelju sportaševog ponašanja i napretka
3. Voditi računa da svi sportaši podjednako vježbaju bez obzira da li od njih imaju visoka ili niska očekivanja
4. Trening treba biti takav da svim sportašima omogućava razvoj i napredak bez obzira na njihove funkcionalne razlike
5. Preporuča se davati korektivne instrukcije, na način da se svakom individualno kaže kako može ispraviti pogreške i napredovati
6. Treneri bi trebali koristiti RAZVOJ VJEŠTINA I NAPREDOVANJE kao kriterij za evaluaciju i nagrađivanje pojedinog sportaša
7. Sa svim sportašima jednako kontaktirati kako bi znali njihovo mišljenje o timu, pravilima i odnosu spram tima i treningu
8. Trenirajuća klima bi trebala biti usmjerena na poboljšanje kvalitete igre i individualni napredak a ne na rezultat ili ishod

KAKO „NATJERATI“ SPORTAŠE DA VAS SLUŠAJU

KAZNA ILI NAGRADA

Negativan ili pozitivan pristup (stil treniranja)

Nedostaci kazne:

* Djeluje javljanjem straha – strah od pogreške
* Smanjuje zadovoljstvo – povećava vjerojatnost pogreške
* Nije motiv uzbuđenje, uživanje i želja za pobjedom nego AGONIJA STRAHA OD PORAZA, što je neugodno
* Izazov se pretvara u prijetnju
* Visok stupanj straha od pogreške dovodi do visoke kompetitivne anksioznosti – ona ometa motoriku i otežava procese mišljenja (donošenje odluka)
* Dolazi do tzv. „gušenja“ pod pritiskom – koncentracija – visok strah od pogreške dovodi da budu više koncentrirani na posljedice pogrešaka nego na ono što trebaju činiti kako bi bili uspješni
* Veća mogućnost ozljede
* Manje uživaju u sportu
* Češće odustaju
* Narušen odnos s trenerom – narušava se pozitivan doživljaj trenerovih namjera
* Mogućnost grupnog otpora – svi ga doživljavaju kao tiranina
* Mogućnost nesvjesne sabotaže trenera
* Smanjuju spremnost sportaša da riskiraju
* Kaznama žele spriječiti neuspjeh a on se javlja razvijanjem straha od neuspjeha
* Da li to znači da se kazna ne smije koristiti ? NE ZNAČI, može se koristiti za postizanje discipline ili davanje informacija, ali ne treba biti dominantni način i treba voditi računa o svim negativnim posljedicama primjene kazne
* Mora uslijediti odmah nakon ponašanja koje se želi zaustaviti, mora biti po veličini adekvatna ponašanju, treba kazniti ponašanje a ne osobnost sportaša, sportaš mora znati zašto je kažnjen, mora biti konstantna za određena ponašanja i konzistentna za sve

Treneri koji koriste kaznu mogu biti uspješni: A) jer mogu pažljivo komunicirati sa svojim igračima kao osobama i ljudima, tako da se njihovo kažnjavanje ne shvaća osobno, B) imaju jako talentirane sportaše, C) vješti su i talentirani učitelji i stratezi, pa te njihove sposobnosti zasjenjuju kažnjavanje

ODNOSNO ONI SU USPJEŠNI ***UNATOČ*** TOME ŠTO KORISTE KAŽNJAVANJE, A ***NE ZBOG TOGA*** ŠTO KORISTE KAŽNJAVANJE

Prednosti nagrađivanja:

* Javlja se pozitivna želja za postignućem prije nego negativan strah od pogreške
* Pogreške se gledaju kao put ka uspjehu
* Radna klima na treninzima ide u smjeru poboljšanja i napredovanja
* Pozitivni odnos s trenerom i među igračima

4.KOMUNIKACIJA I ODNOS S RODITELJIMA

Komunikacija uključuje: slanje, primanje (dekodiranje) i razumijevanje poruka, te slanje natrag, koristeći različite osjetne kanale

Psihološki mehanizmi koji utječu na komunikaciju su:

**Selektivna pažnja** je sposobnost procesiranja određenih podražaja uz filtriranje nevažnih poruka ili informacija. U naslijeđenoj strukturi naših osjetnih organa su **perceptivni filteri** koji utječu na selektivnu pažnju i **psihološka očekivanja** (psihološki mentalni sklopovi) koji djeluju da reagiramo na određeni način, a koji su se razvili tijekom procesa socijalizacije.

U procesu primanja i interpretiranja, informacija može biti izmijenjena ili izgubljena. Nekad možemo misliti da smo čuli jedno, a u biti je osoba željela reći nešto drugo.

Osobnost, potrebe, emocionalna stanja, vjerovanja, očekivanja, osobni sustav vrijednosti, stavovi pojedinca + specifični situacijski faktori mogu utjecati na prijenos i razumijevanje informacija i poruka.

Komunikacija trenera s ekipom

1. Postavite ciljeve koji će zahtijevati od svih članova da se angažiraju svojim trudom i zalaganjem kako bi se ti ciljevi ostvarili radi timskog duha i posvećenosti timu, cilju i radu. (npr. vježbamo pressing, ili neki tehnički dio)
2. Budite iskreni i suosjećajni, zračite entuzijazmom, neka se svatko u timu osjeća jednako važan i vrijedan
3. Pratite ostvarivanje ciljeva, te omogućite smjernice što tko treba popraviti kako bi se bolje približili ostvarivanju cilja
4. Nagrađujte ponašanja koja želite da se ponavljaju

Komunikacija trenera sa sportašem

1. Osobe s kojima komuniciramo imaju različita iskustva od naših u najširem smislu riječi
2. Komunicirajte na način da budete autentični, opušteni i u skladu sa svojom trenerskom filozofijom
3. Uočite individualne razlike kod sportaša kako reagiraju na vas i vaš način komunikacije. Nemojte pretpostaviti da vas svi razumiju
4. Učinkovita komunikacija uključuje iskrenost, konzistentnost, poštenje i empatiju. Sarkazam, degradiranje ili omalovažavanje nije prikladno
5. Ne podcjenjujte snagu pozitivnog socijalnog utjecaja
6. Budite primjer adekvatne komunikacije – model
7. Vodite računa o neverbalnoj komunikaciji i porukama koje šaljete. Pokreti govore više od riječi
8. Vodite računa o svojim emocijama, kada izgubite kontrolu, vaše emocije nadvladaju ono što se želi reći ili prenijeti. Shvatite važnost samokontrole. Prepoznajte izvore stresa i gubitka emocionalne kontrole.
9. Razvijajte empatiju, stavite se na mjesto vašeg sportaša. Slušajte ga i gledajte prvenstveno kao osobu, pratite osjećaje i ono što ih brine, pronađite zajedno rješenje
10. Smanjite nesigurnost, budite potpora. Kao trener imate vitalnu ulogu u životu sportaša kako bi se isti osjećao vrijednim i važnim i kako bi stekli dojam da cijenite njihove napore i trud da ostvare ciljeve ekipe
11. Sagledajte racionalno i objektivno zašto neki sportaš nešto ne može ili može učiniti
12. Pratite i evaluirajte grupne procese i napredak. Zajedno ocijenite do kuda ste stigli i što bi još mogli učiniti. To je odličan način da sportašima pokažete da ih cijenite i da vam je stalo do njihovog mišljenja

ODNOS TRENERA S RODITELJIMA

*Roditeljska zamka* - roditelji se identificiraju s djecom, nekad i previše, pa njihovi rezultati postaju roditeljski; vrše pritisak, djeca ne žele odustati da ne razočaraju roditelje, ali zbog roditeljskog pritiska imaju slabije rezultate, roditelji više vrše pritisak i tako se krug zatvara.

Pitanja koja si svaki roditelj treba postaviti prije nego se odluči uključiti dijete u sport:

1. Možete li svoje dijete dijeliti s nekim – trenerom
2. Možete li prihvatiti razočaranja vašeg djeteta
3. Možete li svojoj djeci biti uzor – model kako se samokontrolirati
4. Možete li odvojiti dovoljno svoga vremena za djetetov sport
5. Možete li dozvoliti vašoj djeci da sami donose odluke u sportu

Preporučeno ponašanje roditelja na utakmicama:

1. Ne proturječite treneru, morate biti spremni odgovornost za vaše dijete prepustiti treneru
2. Ne dajte savjete vašem djetetu i ne kritizirajte ga
3. Ostanite u gledalištu za vrijeme utakmice, ne ulazite u teren
4. Ne dobacujte uvredljive povike ili pogrde bilo kome od sportaša, trenera, sudaca…
5. Pokažite zanimanje, podršku i ohrabrenje vašoj djeci
6. Pomozite ako trener ili netko drugi traži pomoć

Kako komunicirati s roditeljima ?

-Neka komunikacija bude dvosmjerna

-Ne raspravljajte se pred djecom,niti za vrijeme treninga ili natjecanja

-Kada vas roditelji napadaju ili se s vama ne slažu – ne branite se, saslušajte i evaluirajte rečeno – morate znati da je vaša zadnja i da nećete moći ugoditi svim roditeljima

-Nitko ne smije tražiti više od natjecatelja osim samog trenera, a to je: da se trude i da rade najbolje što mogu

-Treba pretpostaviti da je većina roditelja dobronamjerna i da želi da se njihovo dijete na zdrav način bavi sportom

-Generacijski pomak u odgoju – škole – učitelji

-Ponekad roditelji nisu svjesni problema koje stvaraju

-Umjesto da se ljutite na njih morate shvatiti da oni imaju problem koji vi možete riješiti (oni samo traže pažnju) – taktički i diplomatski ukazati takvim osobama na negativne posljedice njihovog ponašanja i usmjeriti ih da se ponašaju konstruktivnije

PROBLEMATIČNI RODITELJI

-Nezainteresirani roditelji

-Prekritični roditelji

-Roditelji koji viču s tribina

-„Pomoćni treneri“

-Prezaštitnički roditelji

-Zahtjevni roditelji