

Psihosocialne osnove športa - Strokovni delavec 1

__ interno gradivo __

Kaj je športna psihologija?

Športna psihologija se ukvarja s tekmovalcem, njegovim vedenjem in odkrivanjem, kako le-to vpliva na nastop. Ukvarja se s psihično in čustveno platjo tekmovalnega športa.

KLJUČNE PSIHOLOŠKE LASTNOSTI V ŠPORTU

- samozaupanje (confidence): kdaj vemo, da imamo samozaupanje?
- motivacija (commitment): kako prepoznamo motiviranega športnika?
- koncentracija (concentration): kdaj smo skoncentrirani, kako usmerjamo pozornost?
- kontrola čustev (control): katera čustva so značilna za šport?
- aktivacija - stres: kaj je to, kako si pomagamo?
- vzdušje, odnosi: katere veščine potrebuje trener?
- komunikacija, vodenje ekipe?
- reševanje problemov: postopki reševanja problemov in konfliktov.

Vloga učitelja, trenerja

- uči primernegega odnosa, discipline, športnosti,
- zgradi samozaupanje, samozavest,
- uči spretnosti, potrebnih za uspeh,
- izobražuje starše, kaj poskušajo doseči in kako lahko pomagajo,
- pomaga otroku doseči cilje v športu,
- pomaga otroku razumeti, kaj je potrebno za doseg te ciljev.

Trenerjeve naloge (Tušak, 2001), celostni pristop

- 1.Načrtovanje treninga
- 2.Izvajanje treninga
- 3.Kontrola uspešnosti treninga
- 4.Vsestranska skrb za športnika
- 5.Svetovanje in pomoč
- 6.Vloga na tekmovanju

VODENJE V ŠPORTU, STILI VODENJA

- različni posamezniki, različne skupine, različne situacije... zahtevajo več načinov, tipov, stilov vodenja
- dober vodja prilagaja svoje vodenje glede na značilnosti posameznikov, skupine in situaciji - fleksibilnost vodenje.
- Kakšna je situacija v kateri sem? Kakšne so značilnosti tistih, ki jih vodim? Kako deluje skupina?
- Nobeno vodenje ni boljše od drugega! V določenem trenutku je eno le bolj ustrezno od drugega. IDEAL VODENJA V ŠPORTU: od vsakega posameznika (v skupini) želimo pridobiti njegov maksimum v vsaki situaciji, v kateri se bo znašel

Vodenje je »proces, ki vključuje vplivanje na cilje naloge in strategije skupine ali organizacije, vplivanje na ljudi v organizaciji, da jih izvršijo in dosežejo cilje, vplivanje na ohranitev skupine in identifikacijo in vpliv na organizacijsko kulturo« (Yukl in Van Fleet, 1982). Nanaša se na procese odločanja, tehnike motiviranja, dajanje povratnih informacij, ustvarjanje medosebnih povezav ter zaupno usmerjanje skupine ali tima (Chelladurai, 1980).

Stili vodenja (Cheladurai, 1980)

- Trening in poučevanje – vodenje trenerja je usmerjeno v izboljševanje spretnosti in izvedbe, spodbujanje trdega dela na treningu; poučevanje in podajanje navodil o spretnostih, tehniki in taktiki športa; razlaganje odnosov med posamezniki v ekipi; usklajevanje aktivnosti članov ekipe.
- Demokratično vodenje vključuje športnike v sprejemanje odločitev, ki se tičejo skupinskih ciljev, načinov treninga, taktiko in strategijo igre.
- Avtokratično vodenje športnikom ne dopušča neodvisnega odločanja in poudarja osebno avtoriteto.
- Socialna podpora - skrb za dobrobit posameznika, skrb za pozitivno vzdušje v skupini in topli medosebni odnosi s člani skupine oziroma ekipe.
- Pozitivna povratna informacija - spodbuja s priznavanjem in nagrajevanjem dobre izvedbe.

Vodenje je tudi prepoznavanje občutkov in čustev

- Sposobnost razumevanja in sprejemanja misli, občutkov in počutja vadečega in pri tem pokazati razumevanje .
- Uspešen vodja zna poslušati svoje občutke in razmišljanja in zmore sprejeti občutke drugih, predvsem pa poskuša razumeti, kaj mu pravijo.
- Gradi samospoštovanje športnika, tako da ne podcenjuje, kaznuje ali zmanjšuje občutka lastne vrednosti.

Socialno vplivanje

je delovanje ene osebe ali skupine na drugo.

- socialna moč: ko lahko napovemo, da bo neka oseba ali drug dejavnik vplivala na stališča, obnašanje posameznikov in jih spravila v odnos odvisnosti oz. podrejenosti.
- socialna kontrola: je sredstvo za izvajanje soc. moči.

Moscovici: socialno vplivanje temelji na vrednotah, normah, medtem ko socialna moč temelji na prisili.

French in Raven (1959): vpliv trenerja na športnika bo odvisen od trenerjeve moči in športnikovega sprejemanja te moči oziroma morebitnega nesprejemanja. Govorita o naslednjih virih moči:

- Moč nagrajevanja,
- Moč prisiljevanja ali moč kaznovanja,
- Moč legitimnosti (kultura, vrednote in norme: kaj kdo sme, mora ali ne sme narediti),
- Referenčna moč je moč dobrega odnosa in temelji na športnikovi identifikaciji s trenerjem,
- Moč ekspertnosti – zaznava strokovnosti vodje.
- Raven in Rubin sta leta 1976 dodala še šesto moč, moč informiranosti ali informacijsko moč – ta moč stopi v veljavo takrat, ko na športnika deluje sama prepričljivost inf.

Napotki za trenerje na podlagi teoretičnih vidikov socialne moči so:

- s športniki se je potrebno pogovarjati
- športnikom je potrebno podajati veliko informacij
- trener mora biti športnikom zgled
- trener naj nagraduje za uspešno izvedene aktivnosti in čim manj kaznuje
- trener naj izpolni obljube, ki jih daje športnikom
- trener naj se vedno izobražuje, da bodo informacije za športnike sodobne in relevantne.

VAJA

katere so ključne naloge učitelja, na kratko povej kaj je to učitelj v športu, opiši vlogo učitelja/ trenerja.

- Kaj je pomembno pri vodenju mlajših kategorij?
- Kaj pa pri vodenju članov/ profesionalcev?
- Vodenje netekmovalnih skupin?

STARŠI V ŠPORTU

1. Glavni motivi otroka / mladostnika (se spreminjajo glede na razvojno obdobje in glede na uspešnost oziroma novo tekmovanja)

- Užitek v gibanju in športu
- Užitek v tekmovanju (kdo je boljši ...)
- Razvijanje lastnih sposobnosti
- Družba, druženje, zabava
- Razvoj kariere, profesionalna pot, vrhunskost
- Razvijati telo

2. Motivi staršev:

- Ker otrok uživa.
- Ker je šport dober za razvoj osebnosti:
 - v mladem človeku gradi samozavest in samospoštovanje.
 - Mlade nauči imeti dobrega odnose (do sotekmovalcev pa tudi do nasprotnikov).
 - Dobro vpliva na razvoj samodiscipline in samostojnosti.
 - Uči premagovati frustracije, neuspeh
 - Uči sodelovanja in uveljavljanja v skupini in spoštovanja avtoritete.
- Zdrav življenjski stil (gibanje, zdravje, telesni razvoj).
- Dodaja kvaliteto življenju (močna čustva, pričakovanje, veselje, žalost).
- Razvoj: profesionalni šport, pot do študija, štipendije.

Trikotnik v športu: športnik - trener - starši

1. Kako starše ustrezno umestiti v klub?

- staršem dajmo ustrezno vlogo
- Vloga staršev v odnosu do kluba in trenerja:
 - poskrbijo za prevoze, opremo, morebitni sponzorji, plačevanje vadbine
 - pozitiven odnos do kluba in trenerja
- Starši doma ne smejo biti trenerji.
- Starši in trener morajo delovati skupaj in usklajeno (dobiti trenerja na svojo stran)
- Kako reševati morebitna nesoglasja z delom kluba ali trenerja?

2. Vloga staršev na tekmi:

- prevoz, tehnična pomoč,
- športno navijanje,
- spoznavanje ljudi, druženje, zabava,
- podpora po tekmi (ustrezen odnos do zmage ali poraza),

- ne:
 - vodenje otrok izza ograje ali s tribune,
 - nešportno navijaštvo.

- 3. Vloga staršev preostali čas:
 - zavedanje, da je šport sredstvo za razvoj otroka v zdravo osebnost (pomembno je zdravje, samodisciplina, učenje sodelovanja, odnos do avtoritete),
 - pravilno umeščanje športa v življenje otroka in družine:
 - šport je enako pomemben kot šola, zabava, družina,
 - realna pričakovanja,
 - motiviranje za vztrajanje (puberteta).

- 4. Delo s starši – ena od nalog kluba. Klub vodi tudi starše, tako da:
 - starše redno izobražuje (o športu, njihovi vlogi in ciljih v športu),
 - redno organizira skupinske in individualne sestanke,
 - deluje preventivno in skrbi za pravočasno odkrivanje možnih težav in po potrebi pravočasno odreagira in poskrbi za reševanje konfliktov. Težavam in konfliktom se ne da izogniti.

Planiranje in vodenje sestanka

- Namen sestanka je razjasniti, razložiti ali izboljšati razumevanje znotraj panoge (ciljev, načrtov, ali pa filozofije trenerja, posebnosti športne panoge itd).
- Za mlajše starostne skupine: pridobiti sodelovanje in podporo staršev, opisati kakšen je lahko njihov prispevek (razčistimo pričakovanja).
- Na sestanek se pripravimo, lokacija in čas sestanka naj bosta skrbno izbrana.
- Pošljemo vabilo v katerem zapišemo dnevni red.
- Dvosmerna komunikacija – spodbujamo udeležence da sprašujejo, postavljajo vprašanja, mi jih sprašujemo (razumevanje)
- Na začetku se vedno predstavite in opišite namena sestanka.
- Glavni del sestanka je namenjen predstavitvi in razlagi tem, ki smo jih napovedali v dnevnem redu.
- Na sestanku predstavimo tudi: kakšna je vloga trenerja, katere so odgovornosti in izzivi udeležencev (pri mlajših tudi staršev) in kako potekajo med trenerjem, vadečimi in starši.

VAJA

Vodenje sestanka - vaja: napišite 5 točk, kaj bi staršem povedali na uvodnem sestanku pred začetkom nove sezone.

ETIKA IN ŠPORT

Etika je postavljanje omejitev in zapovedi v ravnanju do sebe in drugih ljudi (kaj je prav in kaj narobe, kaj dobro/zlo, kaj je koristno / škodljivo, pravično/krivično, pošteno/nepošteno). Bistvo "človeka" je določeno prav z etično držo do sočloveka. Zlato pravilo: obravnavajmo druge na način, kot želimo, da drugi obravnavajo nas.

ETIČNA RAZSEŽNOST ŠPORTA

Vsak športnik je najprej človek. Do vseh ljudi pa nas vežejo etične in moralne dolžnosti (do žoge ali drugih predmetov, ne - te lahko brcamo).

V športu se nenehno sprašujemo o etiki: pravičnost sojenja, poštenost zmage, izkoriščanje športnikov prek trenerjev ...)

Športa ni brez upoštevanja moralnih vrednot - kar se kaže v samem poimenovanju - športno in nešportno vedenje pomeni v bistvu moralno in nemoralno vedenje

MEJA ETIKE JE PRESTOPLJENA, KO "ZMAGA POSTANE VSE":

- Drugo postane nepomembno: zdravje, odnosi, pravila/zakoni, občečloveške vrednote, vse postane zgolj sredstvo za zmago.
- V vrhunskem športu se to (žal) pogosto pojavlja.
- Ali trenerji dopuščajo, da se to dogaja tudi v športu mladih?

NEGATIVNE POSLEDICE PRETIRANE TEKMOVALNE NARAVNANOSTI:

- poraženci so nevredni ljudje
- organiziranje tekmovanj zgolj za nadarjene
- povečan pritisk staršev na otroke
- pojav psihičnih/fizičnih zlorab: otrok igra s protibolečinsko blokado
- večja verjetnost, da bodo udeleženci posegli po doppingu in goljufijah
- pojavlja se želja po "uničenju" nasprotnika
- nezmožnost sprejemanja neuspešnosti
- zmanjka veselja in užitka v udejstvovanju samem

ZDRAVA TEKMOVALNOST

- tekmujeemo v duhu fair-playa, etike
- "zmaga ni vse"
- otroški šport: trenerji ne tekmujejo, tekmujejo otroci!

ETIKA JE KLJUB VSEMU VGRAJENA V ŠPORT

- med nami velja, da dokazana nemoralnost izniči vrednost športnega rezultata (zmage),
- ljudje od športnikov še vedno pričakujejo visoka moralna načela, ker so športniki zgled trdega dela, poštenosti, predanosti ciljem in ker je šport polje, "kjer imajo vsi enako izhodišče,"

- v šport še vedno vgrajena etika, ki od udeležencev zahteva spoštovanje pravil, spoštovanje sebe in nasprotnika.

FAIR PLAY = športna etika

- Fair play je postal sinonim za športno moralo - postaja geslo dobri odnosov nasploh
- Za "fair-play" se je potrebno nenehno boriti, ker ni samoumeven
- Fair play oz. poštena igra pomeni dostojanstveno prenašanje poraza in zmage, spoštljiv in prijateljski odnos do tekmecev, trenerjev, sodnikov in organizatorjev. Je spodbujanje manj sposobnih, uživanje v svojih in drugih uspešnih potezah in tudi spoštljiv odnos do drugih zunaj igrišča.

GLAVNA NAČELA FAIR PLAYA SO :

- Spoštujem pravila!
- Spoštujem sodnike in njihove odločitve!
- Spoštujem tekmece!
- Vsi imajo enake možnosti za sodelovanje!
- Vedno ohranim oblast nad samim seboj in svojimi ravnanji!
- Mladi športniki, ki želijo sodelovati in uspeti v poštemem športu se držijo pravil:
- Sodelujem, ker si tako želim in ne zaradi želje staršev ali trenerja!
- Igral in tekmoval bom po pravilih in v duhu poštene igre!
- Nasilna igra in besedno postavljanje pokvarita razpoloženje vseh sodelujočih!
- Spoštujem svoje tekmece!
- Po zmagi ali porazu se rokujem s tekmeči in sodniki!
- Preden kritiziram soigralce, trenerje ali učitelje, se postavim v njihovo vlogo!
- Zmaga ni vse, veselje, napredovanje v lastnih sposobnostih in navezovanje prijateljskih stikov so enako pomembne stvari!
- Priznam svoje napake in jih skušam odpraviti!
- Nagradim dobre poteze ali igro vsakega športnika!
- Zavedam se, da skupaj s trenerji, sodniki in drugimi ustvarjamo podobo športa!

VAJA

IZDELAJTE PLAKAT ZA SVOJE ŠPORTNIKE, KI BI GA OBJAVILI V VAŠEM DRUŠTVU

Primer

FAIR PLAY POMENI DA:

- SPOŠTUJEM VSE UDELEŽENCE V ŠPORTU (SEBE IN DRUGE)
- TEKMUJEM POŠTENO
- ZMAGA NI VSE
- SPOŠTUJEM PRAVILA
- NA ŠPORTNEM OBJEKTU NISEM SAM, SKRBJIM Z RED IN ČISTOČO
- PRIZNAM SVOJE NAPAKE JIH TUDI POSKUŠAM ODPRAVITI
- SPOŠTUJEM SVOJO IN TUJO LAST (OPREMO)
- SPREJEMAM ZMAGO IN PORAZ
- SPOŠTLJIVO KOMUNICIRAM Z VSEMI
- ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU (SKRBJIM ZA SVOJE TELO IN SEM ZGLED DRUGIM)
- VAŽNO JE SODELOVATI NE ZMAGATI
- MED SEBOJ SE SPODBUJAMO
- SMO TOČNI IN PRIPRAVLJENI
- VESELIM SE SVOJIH USPEHOV IN USPEHOV DRUGIH
- ZDRAVA TEKMOVALNOST (TEKMUJEM ZASE)
- TEKMUJEJO TEKMOVALCI NE TRENERJI
- TRENERJA POSLUŠAMO IN UPOŠTEVAMO
- VSI SMO ENAKOVREDNI

NASILJE V ŠPORTU

Tudi v športu so prisotne različne oblike zlorab, ki pa so iz socialnega in iz športnega vidika nesprejemljive. Pojavlja se gibanje, da spremenimo sistem in odnose, tako v družbi in na sploh, da bi se zlorabe vsaj minimaliziralo, če že ne povsem odpravilo. Najprej pa je potrebno ozavestiti, da nasilje obstaja in ga prepoznavati.

Nasilje je družbeni problem in je lahko prisotno vsepovsod (doma, v šoli, na ulici, v športnem klubu). Žrtve so največkrat otroci (nemočni šibkejši), povzročitelji pa odrasli, starši, sosedi, učitelji, sovrstniki, tudi trenerji (Smrdu, 2016).

Kako zmanjšati nasilje v športu?

Pojavnost nasilja bomo zmanjšali tako, da bomo dvignili zavedanje o problemu, saj povzročča (velike) težave otrokom v otroštvu in odraslosti.

Pomembno je tudi, da **trenerji ne izvajamo nasilja** (v športu) in da to preprečujemo drugim ter pomagamo žrtvam.

Odrasli se nasilno vedejo če: imajo tak vedenjski vzorec, se ne zavedajo da se tako vedejo, imajo osebne motnje (sadržem), kadar ne znajo drugače reševati frustracij in konfliktov in, kadar so takšne njihove **izkušnje**.

Ključno je, da se kot odrasli odzovemo na zaznane spremembe v vedenju in športnika vprašamo, če se dogaja kaj neprijetnega v njegovem življenju. S tem dobi možnost razkritja svoje stiske, pomoči in prekinitve zlorablajoče situacije.

Posledice nasilja nad otroci

- slaba samopodoba
- vedenjske težave (agresivnost, jezavost)
- slab učni uspeh (nemotiviranost ...)
- težje motnje (depresivnost, samopoškodovalno vedenje...)

Vrste nasilja

Vrste nasilja: fizično - telesna zloraba, psihično - čustvena zloraba, spolna zloraba, zanemarjanje in ustrahovanje (ang. bullying) bolj običajno s strani vrstnikov.

Fizično (udarci, stresanje, stiskanje, potiskanje v kot ...)

- prevelika količina treninga - nevarnost poškodb
- doping - škodljive posledice
- spodbujanje reaktivne agresivnosti (udarjanje nasprotnika, žaljenje ...)
- fizično nasilje trenerja in drugih športnih delavcev

Psihično (čustveno) nasilje

Je pogosto prikrito, skrito javnosti. Oblike: zasmehovanje, zaničevanje, poniževanje, držanje v strahu. Podlaga za psihično/čustveno nasilje so lahko tudi rasa, vera, etnična osnova, telesne hibe, debelost, talent ...

Vrste psihičnega nasilja v športu:

- prevelik čustveni pritisk zaradi tekmovanja
- nadiranje, zasmehovanje, izločanje s strani (boljših) igralcev
- ignoranca trenerja (ne zaznava in pohvali truda (slabših) igralcev)
- verbalni napadi trenerja na čustva, osebnost igralca
- uporaba neprimernih izrazov, kletvic in dovoljevanje teh besed otrokom (izgubijo voljo do športa, samozavest, lahko tudi težje težave).

Spolno nasilje / zloraba

- osebe s pedofilskimi nagnjenji pogosto iščejo delo, kjer prihajajo v (zasebni) stik z otroki
- možna zloraba tako fantov kot deklet
- pravila:
 - odrasli se ne tuširajo z otroki
 - odrasli ne spijo v sobi z otroki (npr priprave)
 - pozorni smo pri sestavah mešanih ekip (dečki in deklice)v
- ženski šport: odnos trener (moški) - dekleta (posebej v puberteti in prehodu v zgodnjo odraslost)
- - "neslane" šale s spolno vsebino

Nasilje s strani navijačev, gledalcev, staršev

Zanemarjanje

- fizično/čustveno
- nezagotovitev dovolj hrane, oblačil, topline, zdravstvene oskrbe, igre, varnosti
- treniranje v neprimernem vremenu (hud mraz, nevihte,...), nevarne vaje

Prepoznavanje nasilja, ukrepanje - v prvi vrsti je naloga športnih delavcev, da:

- sami ne izvajajo nasilja,
- preprečujejo nasilna dejanja v svojem športnem okolju
- če obstaja sum nasilja nad otrokom ni naloga učiteljev, da ugotovijo, ali je do nasilja/zlorabe res prišlo, ampak da opozorijo pristojne službe (šola, CSD, policija, družina).

Vaja

napišite 5 ETIČNIH pravil ki jih želite zastopati kot učitelji

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

KOMUNIKACIJA

Kanali komunikacije (Martens, 1997)

1. pošiljanje – sprejemanje
 - a. jasna, razumljiva sporočila; sposobnost poslušanja
2. verbalno – neverbalno:
 - a. izrazi, obrazna mimika, gibanje
 - b. 70% komunikacije je nebesedne
3. vsebina – čustva:
 - a. Vsebina je substanca v sporočilu, čustvo pomeni to, kako se počutiš glede nečesa, kar poskušaš povedati.

Kako komunicirati?

- Direktna sporočila,
- jasnost, konsistentnost.
- Izraziti lastne občutke in želje, ločiti dejstva od mnenj.
- Poiščimo primeren čas, ojačevanje in ponavljanje.
- Skladnost s poslušalcem in iskanje razumevanja.
- Humor (?)
- Eno stvar naenkrat!

PODPORNO POSLUŠANJE

- Opišite vedenje drugega (namesto vrednotenja ali napada);
- Osredotočite se na takojšne misli in čustva;
- Pri poslušanju niste preračunljivi ali manipulativni;
- Je empatično.
- Ostanite odprti za ideje, perspektive in možne spremembe. Pomembno je, da športnik začuti, da je bil razumljen, tudi če se ne strinjate z njegovim mnenjem, idejo.

V primeru težav

- Ne postavljajmo se v obrambno pozicijo; ni treba vedno odgovoriti na prejeta sporočila.
- Geslo: "Nihče ne more zadovoljiti želja vseh ljudi."
- Lahko naredimo samo to, kar zahtevamo od svojih igralcev: dati vse od sebe. To pomeni, da izvede vadbo, kakor najbolje zna.

Tehnika aktivnega poslušanja (Gordon, 2003)

1. Pritrjevanje: poslušamo, pokimamo, občasno rečemo, »a ha«, »tako torej...«
Pokažemo zanimanje, da poslušamo, damo čas, da pojasni.
2. Parafraziranje: povzamemo besede, da oseba lahko natančno pojasni svoje mnenje, mi pa dodatno razumevanje, da si ustvarimo čim boljšo sliko.
3. Spraševanje: pogovor popelje na nove teme, lahko že iščemo rešitve.

Nasveti za izboljšanje poslušanja

- Usmerimo pozornost na sogovornika/sogovornico (? tudi zapisujemo).
- Manj govorimo.
- Naučimo se opazovati in prepoznavati neverbalne znake.
- Ne segamo v besedo (izjemoma, če česa ne razumemo, če hočemo povzeti informacije, se prepričati, če smo ga res razumeli)
- Naučimo se nadzorovati premočna čustva.
- Ne dajemo »moralnih« nasvetov
- Ne kritiziramo povedanega
- Znebimo se predsodkov do sogovornikov ali se jih vsaj naučimo prepoznavati, jih ozavestimo in zmanjšamo njihov vpliv v komunikacijskem procesu.

Kako vplivati na vedenje skozi komunikacijo?

Slabe komunikacijske veščine vodijo v frustracije, posledica teh pa je neprimerno vedenje. Bolj ko učencem pomagamo z učinkovito komunikacijo, manj frustracij bodo čutili in manj negativnega vedenja boste zaznali pri učenju.

Ojačevalci so dogodki ali dražljaji, ki povečajo verjetnost določenega vedenja.

Pozitivni ojačevalci - nagrade: dražljaji, ki povečujejo verjetnost vedenja, ki mu sledijo: (hrana, dobra ocena, povečanje plače)

Negativna utrjevala (PRED VEDENJEM) so neprijetni dražljaji, s katerimi se utrjuje tisto vedenje, ki jih odstrani, zmanjša ali prepreči (da ne bi dobili sončnih opeklin ostanemo v senci ter se zaščitimo z ustreznim faktorjem) → preprečujemo dražljaj!

Kazen je neprijeten dražljaj ali dogodek, ki sledi nekemu vedenju in tako zmanjšuje verjetnost njegovega pojavljanja.

POHVALE (pozitivne okrepitve):

- •Socialne: pohvala, nasmeh, pozornost.
- •Materialne: priznanje, medalja, majica.
- •Aktivnostne: igra namesto drila, počitek, nov element.
- •Posebne: obisk profesionalne tekme, zabava za ekipo, obisk idola.
- •Nagrajevanje čustvenih in socialnih spretnosti, napora, izvedbe (ne samo rezultata), dovolj uspešne izvedbe (ob učenju novih, kompleksnih prvin).

Kazni:

običajne napake, ki jih delamo pri kaznovanju:

- ustrahovanje: "Če takoj ne začneš igrati bolje, boš sedel na klopi do konca tekme."
- kritika: "Kako si lahko tako nezbran, a res ne moreš nič narediti pravilno?"
- kritika s sarkazmom: "A ne misliš, ko si na igrišču? Moja 5 letna hčerka je bolj pametna kot ti."
- telesna zloraba: "Očitno se morate učiti po težji poti, gremo šprintat dokler ne popadate od utrujenosti."
- krivda: "Sram bi vas moralo biti. Razočarali ste sebe, mene, cel klub."

Pohvala, nagrada = povratna informacija in spodbuja učenje:

- naj bo pozitivna, če je to le mogoče – tako služi kot nagrada,
- naj bo objektivna – izboljša nastop in motivacijo,
- če je negativna (kritika), naj bo usmerjena na dejanje, ne osebo.

Cilj povratne informacije je napredovanje in učenje.

Psihična priprava na tekmovanje

Aktivacija in sproščanje, uravnavanje napetosti

Kako prepoznamo spremembe v aktivaciji? Kaj je trema, kako jo prepoznamo in obvladamo?

3 VRSTE AKTIVACIJE

Med tekmovanjem uravnavamo nivo aktivacije, odkrivamo povišano aktivacijo in jo pravočasno znižujemo ter dvigujemo aktivacijo, kadar je prenizka.

Kako prepoznati nivo svoje aktivacije?

- Aktivacija in telo: za aktivacijo je odgovorno avtonomno živčevje, simpatik spodbuja in parasimpatik zavira.

Avtonomni živčni sistem

Nadzira samodejne telesne funkcije delovanje srca, gladkih mišic, žlez in s tem tudi stresni odziv, odziva se ne zavedamo, zato nanj le težka vplivamo. Somatski živčni sistem nadzira voljne funkcije telesa in se ga zavedamo in nanj vplivamo.

Simpatični in parasimpatični živčni sistem

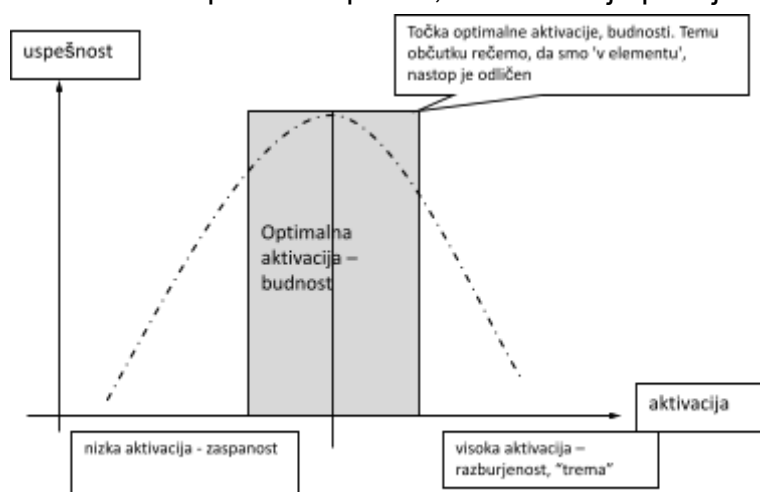
Simpatično živčevje je povezano z visoko stopnjo aktiviranosti, ki nastopi, kadar se telo pripravlja na boj ali beg. Vsak signal, ki pomeni nevarnost (naj je stvarna ali namišljena), aktivira simpatično živčevje, zato se pospeši dihanje, pospeši srčni utrip, prerazporedi

prekrvljenost, spremeni odziv na bolečino ... Učinki simpatičnega živčevja so takojšnji, vplivajo na vse telo in so dolgotrajni.

Parasimpatično živčevje je povezano z nizko stopnjo aktivacije – spodbuja počitek in regeneracijo, zato mu pravimo tudi sistem za dolgoročno preživetje. Parasimpatično živčevje se aktivira počasneje kot simpatično živčevje, njegovi učinki pa niso tako intenzivni. Večina organov dobiva živčne impulze tako iz simpatičnega kot parasimpatičnega živčnega sistema, vendar se aktivirajo v različnih okoliščinah. V skrajnih okoliščinah, ko ima človek občutek, da je veliki nevarnosti, v brezizhodnem položaju ali celo življenjsko ogrožen, utegne akutna aktivacija parasimpatičnega živčevja pripeljati do tega, da otrpnemo, zamrznemo.

Hipoteza obrnjene U krivulje

Hipoteza obrnjene U krivulje opisuje, kako v primeru, ko aktivacija napreduje od zaspanosti do budnosti (stanje dobre pozornosti, zanimanja, čuječnosti ...), narašča tudi učinkovitost delovanja. Ta pojav opisuje leva stran krivulje: vzpenjajoča se krivulja pomeni, da bolj ko smo budni, bolj smo učinkoviti. Če aktivacija narašča še naprej, pride do postopnega upadanja dosežka. Stanje na desni strani krivulje, ko naša aktivacija naraste preko optimalne, opišemo kot živčnost, napetost, zaskrbljenost, imamo tremo. Praviloma začne takrat naša uspešnost upadati, kar nakazuje padajoča krivulja rezultata.



Slika 1. Obrnjena U-krivulja (Landers in Arent, 2001). Stopnja budnosti oziroma aktivacije je odvisna od notranjih dejavnikov (strah, potrebe, motivacija) in od situacijskih dejavnikov (gledalci, spodbude iz okolice, pogoji za delo).

Stopnja budnosti je odvisna od notranjih dejavnikov (strah, potrebe, motivacija) in od situacijskih dejavnikov (gledalci, spodbude iz okolice, pogoji za delo).

Tabela 1. Različni znaki ob nizki, optimalni in visoki aktivaciji (Kodelja, 2016)

	prenizka aktivacija	optimalna aktivacija	previsoka aktivacija
FIZIČNI ZNAKI	zaspanost, občutek teže v udih, nezadostna aktivacija mišic, občutek slabotnosti	Primerna izravnava procesov, optimalna intenzivnost telesnih procesov (dihanje, krvno obtok, presnova)	pospešen srčni utrip, plitvo in hitro dihanje, suha usta, potenje rok, napetost mišic, tresenje, srpembe v prebavi
PSIHOLOŠKI ZNAKI	upočasnjeno zaznavanje, znižana aktivnost miselnih procesov, občutek nemoči, slabo razpoloženje, razpršena pozornost	visoka stopnja obvladovanja situacije, pozitivna čustva, samozaupanje in optimizem, optimalna pozornost	Vznemirjenost in razdražljivost, težave z zbranostjo, negotovost, jeza, nekontrolirano hitenje, strah, težave pri odločanju.
VEDENJSKI ZNAKI	le deloma uporabljene moči, hitra utrujenost, počasne reakcije, gibanje lahko zgleda lepo, vendar je manj učinkovito	optimalna izvedba gibanja, kontrola nad gibanjem, hitra odzivnost v nepredvidenih situacijah, sledenje načrtu tekmovanja, nastopa	Spremembe v ritmu in hitrosti, nezmožnost sledenja načrtu, nezmožnost izvedbe optimalnih gibov, več napak

VAJA

Razmislite: kaj je tisto, kar je na tekmi težko in neprijetno, oziroma, katera dva stresna odziva sta na tekmi najpogostejša? Kako si lahko pomagamo?

- ...
- ...
- ...
- ...

TEHNIKE SPROŠČANJA

Dihalne vaje - trebušno dihanje

- Udobno se namestimo
- pozornost usmerimo na svoje dihanje.
- Desno roko položimo na popek. Opazujemo, kako zrak z vdihom priteka v telo in z izdihom teče iz njega.
- Dihamo samo s trebuhom.
- Ramena ostanejo sproščena.

Vajo delamo od 3 - 5 minut.

PREDSTAVLJANJE IN RAZMIŠLJANJE

Misli, čustva in vedenje (oz. aktivnost) so povezane v kognitivno triado (Beck, 1995). Naše misli (kar mislimo o sebi, o nastopu, o situaciji itd.) odločilno vplivajo na naše čustvovanje in posledično na naše fiziološke reakcije in vedenje. Naše mišljenje, to v kar verjamemo, se da spreminjati. Na primer: če mislim na to, da mi bo zmanjkalo moči za drugi del discipline, potem se počutim nemočno in bom najverjetneje začela prepočasi (nekoristno vedenje).

Misli, čustva in vedenje (oz. aktivnost) so povezane v kognitivno triado (Beck, 1995)

Naše misli (kar mislimo o sebi, o nastopu, o situaciji itd.) odločilno vplivajo na naše čustvovanje in posledično na naše fiziološke reakcije in vedenje.

Naše mišljenje oz. to v kar verjamemo se da spreminjati!

Prepoznavanje samogovora

1. identifikacija notranjega dialoga, samogovora:
 - a. s preišljevanjem (razmislimo o tem, kdaj so se pojavljale negativne misli, kakšna je bila njihova vsebina, kakšne so bile okoliščine dogodka, ali se pogosteje pojavljajo ene in iste misli ...),
 - b. s predstavljanjem (zamislimo si neko situacijo, jo podoživimo in bodimo posebej pozorni na misli, ki se pojavljajo ob podoživljanju)
 - c. z zapisovanjem (takoj, ko pri sebi opazimo negativno misel, jo zapišemo na list papirja).
2. ustavljanje misli. Poiščemo ključno besedo, signal, s katerim ustavimo razmišljanje. Primerna gesla so: stop, nehaj, drugače bom razmišljal, predstava rdeče luči na semaforju.
3. Spreminjanje neprijetnih misli v prijetne.

VAJA

Obrnimo negativne, uničujoče misli v take, ki nas vzpodbujajo.

“Nikoli mi ne bo uspelo!” _____

“To je krivično!” _____

“Nisem dovolj dober/-ra!” _____

Napišite vaš postopek: _____

Obračanje misli

- Obrnjena misel ni nasprotna neustrezni
- Osredotočimo se na proces → kadar na nas misli vplivajo neugodno, je velika verjetnost, da smo osredotočeni na rezultat.
- Usmerimo pozornost na konkretne naloge, ki so pred nami. Npr: ko športnik med treningom pomisli, da je trening slab, da ni dosegel načrtovanega in se počuti šibkega → razmišlja, da bi končal s serijo. Svoj miselni tok po nasvetu trenerja usmeri npr. na tempo, občutke v telesu pri gibanju, pazi na ritem dihanja in tehniko.

MOTIVACIJA

- Motivacija = k cilju usmerjeni razlogi za določeno vedenje, ki jih vzbudijo in vzdržujejo določene potrebe.
- Potreba → motivacija → vedenje → cilj
- Motivi so vsi dejavniki, ki spodbujajo in ohranjajo našo dejavnost (npr. potrebe,

MOTIVI za udeležbo v športu

- želja po uspehu in dosežkih,
- želja po skupinskih aktivnostih
- želja po oblikovanju lepe postave, biti močan,
- želja po porabi odvečne energije in sproščanju vsakodnevnih napetosti,
- želja po navezovanju prijateljskih stikov,
- želja po zabavi in uživanju.

POSTAVLJANJE CILJEV

DOBER CILJ JE

- Specifičen, natančno opisan,
- Ustrezno težak (izzivalni, a dosegljivi cilji),
- Določene so strategije za doseganje cilja in načini spopadanja z ovirami,
- Trener pokaže svojo podporo cilju,
- Športnik dobi povratno informacijo o svoji uspešnosti,
- Prisotno je nagrajevanje,
- Športnik sodeluje v procesu postavljanja ciljev.

RAZVOJNA PSIHOLOGIJA

Definicija: proučuje razvoj duševnih procesov od spočetja do smrti

Dejavniki razvoja človeka

- dednost
- okolje
- samodejavnost (umske sposobnosti omogočajo zavestno delovanje)

Zakovitosti duševnega razvoja

- tempo razvoja: najhitrejši v predporodnem obdobju in do tretjega leta, zelo hiter razvoj še do 6 leta. 6-12 leta upočasnjeno tempo v rasti. Zgodnja adolescence: hitra rast

Razvoj vedno poteka po istih razvojnih fazah, za doseg faz potrebujejo različni ljudje različno dolgo časa. Vsak človek gre skozi vse razvojne faze, ne moremo jih preskakovati.

Razvoj poteka v različnem tempu (do 6. leta nagel telesni razvoj, nato se rast upočasni in se prične hiter razvoj na socialno - emocionalnem področju).

Razvojna obdobja

- - predporodno obdobje
- - dojenček in malček (do 2 leti)
- - zgodnje otroštvo (2-7 let)
- - srednje in pozno otroštvo (7-12 let)
- - mladostništvo (12-22 let)
- - odraslost/staranje

Srednje in pozno otroštvo (7-12 let)

1. telesni razvoj: glede na zgodnje otroštvo je telesni razvoj upočasnen (5cm/leto); deklice začnejo prehitovati dečke v rasti, ker grede prej v puberteto. Razlika v razvoju mišičevja dečki/deklice: mišice izrazitejše pri fantih, pri deklicah manj mišičevja.
2. gibalni razvoj:
 - a. skladno s telesnim razvojem se dogaja napredek v moči, hitrosti, natančnosti, fini motoriki. Do 11 leta so že močno razviti gibalni živčni centri v možganih.
 - b. Na gibalni razvoj vpliva razvoj zrelost živčevja in telesni razvoj (npr.mišičevje) pa močno pa vpliva tudi ustrezna vaja.
 - c. V tem obdobju se otrok zelo hitro uči novih gibanj! (Pozor: zna voziti kolo, a še ne zmore samostojno v promet – odkrenljiva koncentracija, še nima veččin kritičnega presojanja, manjša stopnja socialne zrelosti).
 - d. Povečan psihomotorični tempo (vse dela hitro, a nezbrano) – problem kvalitetnega učenja tehničnih prvin!
3. mišljenje in intelektualni razvoj
 - a. niso še sposobni abstraktnega mišljenja in sklepanja, razmišljajo lahko zgolj na konkretnem nivoju. Primer: ne razlagati tehnike, ampak raje demonstrirajte
 - b. Miselni napredek jim omogoča, da se decentrirajo v socialnih reakcijah in moralnem presojanju, govorni razvoj omogoča kvalitetnejšo komunikacijo v skupini, nižja stopnja koncentracije (impulzivnost/reflektivnost); velike individualne razlike!
4. Igra: do izraza prihaja „skupinska igra“ saj socialni razvoj doseže stopnjo, ko se otrok lahko igra v skupini, se podreja pravilom igre.
5. Psihosocialni razvoj:
 - a. To obdobje razvoja E. Erikson imenuje delavnost (podjetnost) nasproti občutku manjvrednosti. To pomeni, da imajo veliko potrebo po pridobivanju priznanja zaradi produktivnosti in če jim tega ne priznamo lahko pride do razvoja občutka manjvrednosti. Otroci so marljivi, podjetni učljivi (nujno pa je tudi, da marljivost spodbujamo!)

- b. Otroci morajo dobiti občutek, da so sposobni obvladati potrebne spretnosti (branje, pisanje, računanje, motorične spretnosti). Če dobijo občutek, da tega niso sposobni obvladati, se razvija občutek manjvrednosti. Večji ko je občutek „sposobnosti, kompetentnosti“, večja je „pripravljenost vložiti trud – marljivost.“ Šport je lahko pomemben faktor razvoja delavnosti v nasprotju z občutkom manjvrednosti! Saj šport gradi notranjo motivacijo (tekmovanje sam s seboj, občutek napredovanja) in spodbuja izgradnjo pozitivne samopodobe
6. Razvoj prosocialnega vedenja, odnosov med vrstniki
 - a. okoli 10 leta se začnejo ustvarjajo klike, klape in postajajo glavna oblika socialne interakcije skozi celotno obdobje. V športu trenerji lahko poskrbimo, da bodo primerne in zgrajene v okviru športne ekipe, kluba.
 - b. Zelo poglobljeno se razvija občutek altruizma in sposobnost empatije
 - c. Otroci se preko modela učijo reševanja problemov
 - d. V tem obdobju se poveča tekmovalnost, ambicioznost, kar pomeni, da naj ima vsak otrok področje, kjer je uspešen (tudi znotraj športa: nekdo ki je uspešen rezultatsko, nekdo ki trenira, ki mu gre v štafetah, nekdo, ki je hiter, spodbuja sotekmovalce ...), saj je za razvoj zdrave osebnosti izjemno pomembno doživljanje socialnega uspeha (možna tudi kompenzacija težkih družinskih razmer) za uspešnost ekipe/kluba izrazito pomembno vzdušje, navdušenje, medsebojni odnosi.

mladostništvo (12-22 let)

To je obdobje velikih sprememb – prehod iz otroštva (odvisnost) v odraslost (samostojnost, odgovornost zase)

- Puberteta – telesni razvoj
- Adolescenca – duševni razvoj

1. telesni razvoj

- a. razvoj predvsem vpliva kombinacija ravnih in spolnih hormonov
- b. nagla rast (deklice prehitvevajo do 14 leta) do 16 leta, do 20 se ustavi
- c. razvoj okostja in mišičevja poteka praviloma usklajeno, vendar ni nujno (nagnjenost poškodbam)

2. razvojne naloge v adolescenci (med drugimi)

- a. sprejemanje in učinkovito uporabljanje telesa
- b. doseganje čustvene neodvisnosti od staršev in drugih odraslih (lastna stališča, vrednote, etična načela!); to zahteva vedno znova nova prilagajanja med odraslimi in adolescenti
- c. priprava na poklicno in družbeno udejstvovanje (oblikovanje odnosa do dela in ustvarjalnosti)
- d. doseganje sposobnosti družbeno odgovornega obnašanja (osebna zrelost)
- e. umeščanje športa v razvojne naloge – prevelik drop-out!

3. razvoj mišljenja

- a. razvije se sposobnost logičnega sklepanja, postavljanja domnev,...
4. osebni in socialno emocionalni razvoj
- a. razvoj trdne identitete (spolna, poklicna...) nasproti zbeganosti, zmedenosti (E. Erikson)
 - b. vrstniki postanejo pomembnejši od družine (nudijo oporo, stališča, načela, postajajo vir novih interesov in so eden drugemu opora pri osamosvajanju).
 - c. adolescent lahko zelo odvisen od skupine (nekritično podrejanje skupini na področjih, ki so za odrasle sporna)
 - d. športna vrstniška skupina lahko izjemno pomembna pri osebnostnem razvoju
 - e. vrstniška skupina nudi okolje za razvoj sodelovanja, tekmovanja, izražanja čustev, reševanja konfliktov, podrejanja/vodenja, prenašanja neuspehov,...
 - f. adolescentovo prizadevanje za samostojnost ima pogosto obliko upora in kljubovanja
 - g. avtoritarna-pretirano stroga vzgoja (treniranje) / pretirano popuščanje
 - h. povečana čustvena občutljivost, čustvena nahanja
 - i. obdobje zrelosti (po 20 letu): človekov psihosocialni razvoj se ne zaključi z adolescenco, ampak poteka do starosti

zgodnja odraslost (22 – 35 let)

- prehod iz mladostništva v zrela leta (pomika se proti 30-temu letu)
- ustalitev v določenih družbenih skupinah, družinsko življenje
- kvaliteten razvoj v otroštvu in mladostništvu dober predpogoj
- velike individualne razlike v doseganju osebne zrelosti (ne dosežejo jo vsi)

osebna zrelost:

- konstruktivno/družbeno sprejemljivo zadovoljevanje svojih potreb in čustev
- medsebojno vplivanje s starši
- doseganje zadovoljstva v poklicu
- priznavanje in sprejemanje obstoječe realnosti
- uspešno vživljanje v družbeno okolje

Literatura

Martens, R. (1997). Coaches guide to sport psychology. Human kinetics.

Jeromen, T., Kajtna, T. (2008). Sproščanje, moj mali priročnik. Ljubljana : samozaložba.

Kajtna, T., Jeromen, T. (2013). Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike, 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana, samozaložba.

Rosenfield, L., Wilder, L. (1990). Communication Fundamentals: Active Listening. Sport Psychology Training Bulletin, 1 (5), 1-8.

Damon Burton, Thomas D. Raedeke (2008). Sport Psychology for Coaches : Human Kinetics, Illinois.

Leif H. Smith, Todd M. Kays (2010). Sports Psychology For Dummies. John Wiley & Sons.

pridobljeno na spletu: <http://www.dummies.com/sports/sports-psychology-for-dummies-cheat-sheet/>

avtoriji:

Tina Jeromen, Robert Misja, Tanja Kajtna, Ljubljana, 2021

©2021, interno gradivo, namenjeno izobraževanju iz splošnih vsebin za trenerje plavanja.