

Vloga športnega trenerja

✍ Tanja Kajtna

Slovar slovenskega knjižnega jezika besedo trener razlaga kot "kdor se (poklicno) ukvarja s treniranjem", trenirati pa po SSKJ pomeni "sistematično uriti se za tekovanje v kaki športni disciplini" (SSKJ, 1994).

Številne vloge trenerja

Avtorji številnih knjig o športu trenerja opredeljujejo kot ključno osebo v oblikovanju športnikove kariere (Tušak in Tušak, 2001; Krevsel, 2001; Martens, 1990; Gummerson, 1992; Sabock, 1985), opredeljujejo pa tudi naloge, ki naj bi jih trener opravljal. Med bolj podrobne sodi naslednja razdelitev trenerjevih nalog – Tušak in Tušak (2001) trenerjeve naloge opredeljujeta z vidika celostnega pristopa do športnika, njegovo aktivnost opredeljujeta na šestih področjih:

Načrtovanje treninga – za uspešno opravljanje tega mora trener imeti vpogled v najrazličnejša mejna področja (biomehanika, psihologija, medicina, organizacijska znanja ...), da lahko v svoje delo vključuje tudi nasvete strokovnjakov iz strokovnega športnega tima.

Izvajanje treninga – gre za izvajanje kondicijskega, tehničnega in taktičnega treninga, nenehno mora uporabljati nove in nove načine treninga.

Kontrola uspešnosti treninga – trener mora omogočiti svojim varovancem, da nenehno kontrolirajo učinkovitost svojega treninga, ta kontrola pa mora biti tako interindividualna kot intraindividualna.

Vsestranska skrb za varovanca – sem spadajo dejavnosti, s katerimi trener športnikom zagotovi dobro počutje in

razpoloženje, gre pa za oblikovanje zunanjih pogojev, preizkušanje zunanjih tehničnih pogojev, upoštevanje individualnih želja športnikov, obvladovanje predstartnega stanja, sprotno informiranje športnikov, delovanje trenerja po tekmovalstvu, sodelovanje z mediji ...

Svetovanje in pomoč varovancem – glede šolanja, stikov in razmerja s partnerji, starši ...

Vloga na tekmovalstvu – trener tu najprej deluje kot model, športniku lahko pomaga pri izvedbi predstartne in startne strategije, deluje kot simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oziroma strategije, trener lahko na tekmovalstvu vpliva predvsem na športnikovo samozaupanje.

“*Pri otroku sta pomembni predvsem notranja motivacija in primerjava z lastnimi standardi, kar ga pogosto razlikuje od odraslih športnikov, kjer vse prevečkrat prevladuje zunanja motivacija.*”

Vse te opredelitve pravzaprav govorijo o tem, da ima trener v neki športni situaciji številne vloge. Je vzgojitelj in kot takšen na športnika prenaša svoje znanje in izkušnje ter mu s svojim strokovnim znanjem pomaga napredovati. Za učinkovito izpolnjevanje te naloge se mora trener neprestano izobraževati in strokovno izpopolnjevati, da lahko sledi najnovejšim trendom, s pomočjo katerih športniku zagotavlja učinkovit trening. Kot vzgojitelj se mora tudi zavedati, da so pomembne njegove osebnostne lastnosti, njegova samopodoba, njegove lastne sposobnosti ... Številni uspešni trenerji so po osebnostnih lastnostih in ostalih psiholoških značilnostih podobni vrhunskemu športniku (Kajtna, 2006) – so odprti za novosti in imajo radi nove

izkušnje, so inteligentni, znajo dobro prenašati napetost, so disciplinirani in vestni. Vse to so značilnosti, ki jih bodo športniki pri njih opazili in tudi poskušali posnemati, kar pomeni, da bodo trenerji s svojim zgledom spodbujali vedenjske vzorce, ki omogočajo uspeh.

“*Trener je ključna oseba pri zagotavljanju podpore, 'odgovoren' je za ostajanje in vztrajanje otrok v športu.*”

Trener ima pogosto tudi vlogo strokovnjaka, izpopolnjevati se mora na številnih področjih. Tako mora imeti vpogled v 'mejna' področja športa: športno psihologijo, medicino, fizioterapijo ... To ne pomeni, da mora biti sam strokovnjak na vseh teh področjih, vendar pa bo s poznavanjem teh področij znal načrtovati delo in trening tako, da bo lahko sodeloval s strokovnjaki s teh področij. V vrhunskem športu namreč trenerji le redko lahko delujejo sami; zgradijo si t. i. strokovne športne time, v katerih združujejo strokovnjake, s katerimi sodelujejo. Trener mora imeti tudi znanje s področja menedžmenta, saj mora znati športnikovo kariero in svoje delo usmerjati na podoben način, kot znajo direktorji usmerjati svoja podjetja. Izjemnega pomena je tudi socialna vloga, saj dela z ljudmi – skrbi ne le za razvoj njihove kariere, ampak skrbi za športnika s celostne perspektive. V tej vlogi so zelo pomembne dobre komunikacijske spretnosti in učinkovito prepoznavanje in uravnavanje čustev, tako svojih kot tudi športnikovih.

Trener mlajših otrok

Te vloge se tako izrazijo, ko govorimo o športniku na prehodu v vrhun-

ski šport ali pa o vrhunskem športniku. Ko pa spregovorimo o treniranju mlajših otrok, predvsem v obdobju mlajšega šolarja, torej nekje med 7. in 11. letom, se je treba zavedati, da je na otroke lažje vplivati, da so neprestano soočeni z novimi situacijami in izkušnjami in da na poti v odraslost prihaja do velikih sprememb v razvoju, zato je pomembnost pravilno strukturiranega okolja neizmerna (Lee, 1993a). Trener ima tako v obdobju športnikovega odraščanja še posebej pomembno vlogo. Ena ključnih razlik med otroki in odraslimi športniki je tako na primer zadovoljstvo z nastopom. Zadovoljstvo

Če je otrok oziroma mlajši športnik ocenil, da je igral dobro, je tudi občutil zadovoljstvo z igro, ne glede na rezultat. Pri otroku sta tako pomembni predvsem notranja motivacija in primerjava z lastnimi standardi, kar ga pogosto razlikuje od odraslih športnikov, kjer vse prevečkrat prevladuje zunanja motivacija.

“*Trenerji naj pripravljajo zanimive treninge, kjer se bodo otroci lahko družili med seboj in na katerih bodo imeli zastavljene realne cilje.*”

lastnim napredkom, uživanje v športu, igra, zabava, iskanje lastnih zmožnosti in raziskovalni duh, torej delo v smislu ‘poglejmo, kaj zmorem’. Zunanja motivacija pa vključuje treniranje in delo zaradi materialnih nagrad, prepoznavnosti, prednjačenja pred drugimi, plačila ... Študije pri vrhunskih športnikih že od nekdaj ugotavljajo, da je bila motivacija v začetku kariere predvsem notranja in je v celotni karieri ostajala na izjemno visoki ravni, pravzaprav vseskozi ostajala nad ravno zunanje (Duda, 1989). Zunanja pa je z razvojem rezultatov počasi naraščala, vendar niti ob največjih uspehih ni



Foto: Matej Horžjan

z nastopom je pri odraslih športnikih odvisno tako od izkušenj uspeha kot neuspeha, pri otrocih pa neuspeh na tekmovanju ne igra pomembne vloge pri doživljanju zadovoljstva – ocena lastnih igralnih sposobnosti je edini dejavnik, ki je pomembno povezan z otrokovim igralnim zadovoljstvom.

Notranja in zunanja motivacija

Koncept notranje in zunanje motivacije govori o vzvodih, ki športnika pripravijo do dobrega in učinkovitega treniranja ter sodelovanja v športu. Notranja motivacija je ukvarjanje z

preseglja ravni notranje (razen morda v kakšnem posameznem trenutku, na primer ob podpisu kakšne pomembne pogodbe, a se je tudi v teh primerih relativno hitro vrnila na raven, ki ni presejala ravni notranje motivacije). Motivacija mladih športnikov naj bi tako čim dlje ostajala notranja, saj

bomo le tako zagotovili možnost, da športnik pride do vrhunске ravni.

Pomen igre

V tem starostnem obdobju naj trenerji ob učenju športa poudarjajo pomen igre, saj se otrok razvija skozi igro, vse aktivnosti pa morajo biti vir uživanja (Dick, 1997). Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja – motorike (hoja, tek, plazenje, skoki, plezanje, metanje ...) – in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji in potrebam, imenujemo elementarne igre. V športu predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami. Z vključevanjem velike količine elementarnih iger v trening lahko trener doseže, da bodo mladi športniki razvijali ljubezen do športa. Tako bodo trenerji razvijali predvsem notranjo motivacijo, za katero smo videli, da je pri otroku ključnega pomena. Trenerji naj torej pripravljajo zanimive treninge, kjer se bodo otroci lahko družili med seboj in na katerih bodo imeli zastavljene realne cilje (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Trening naj bo zanimiv

Tudi Roberts in Treasure (1993) menita, da bo za uspešen razvoj motivacije v športu za otroke bolje, če bodo trenerji pogosteje uporabljali kratkoročne cilje in poudarjali učenje ter razvoj spretnosti in veščin, Lee (1993b) pa poudarja pomen uspešne komunikacije z otroki. Trenerji bi morali s pomočjo literature iskati številne vaje, ki bi jih z malo kreativnosti lahko priredili, tako da bi bil trening vedno zanimiv (Stropnik, 2006). V takih okoliščinah bodo otroci



željni aktivnosti in ne bodo zapuščali športa, trenerji pa bodo tako razvijali zadovoljne in uspešne mlade športnike. Trener je ključna oseba pri zagotavljanju podpore, 'odgovoren' je za ostajanje in vztrajanje otrok v športu. Je tisti, ki mora napraviti športno aktivnost smiselno in primerno za uživanje, kar pa pogosto ni lahka naloga (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Trenerjevi cilji

Trener ima pri mladih športnikih pomembno vlogo tudi na tekmovanju, saj mora otroka naučiti, kako naj se sooča s tekmovalnim stresom, in mu konstantno podajati pozitivno povratno informacijo. Martens (1997) govori o treh ciljnih, ki naj jih imajo trenerji mladih športnikov. Pri tem je le eden usmerjen v rezultate (imeti zmagovalno moštvo), dva cilja pa sta usmerjena v mlade športnike: pomagati mladim, da se zabavajo, in pomagati mladim, da se fizično, psihološko in socialno dobro razvijajo. ■



Častna športna prisega športnikov:

Tudi, če si želimo, ne moremo vsi zmagati. Lahko pa tekmujeemo po svojih najboljših močeh. Naše geslo pri tem je: Fair play vodi naprej!

Vir: www.sportikus.org

Literatura

- Dick, Frank W. (1997): *Sports training principles (3rd edition)*. London: A & C Black.
- Duda, Joan L. (1989): *Relationship between task and ego orientation and*

the perceived purpose of sport among high school athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, str. 318–335.

Gummerson, Tony (1992): *Sports coaching and teaching*. London: A & C Black.

Kajtna, Tanja (2006): *Psihološki profil vodilnih slovenskih športnih delavcev. Doktorska disertacija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Krevsel, Viktor (2001): *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Lee, Martin (1993a): *Why are you coaching children? V: Martin Lee (ur.): Coaching children in sport*. London: Chapman & Hall, str. 27–38.

Lee, Martin (1993b): *Communicating effectively with children. V: Martin Lee (ur.): Coaching children in sport*. London: Chapman & Hall, str. 163–178.

Martens, Rainer (1997): *Successful coaching: a publication for the American Sport Education Program and the National Federation Interscholastic Coaches Association*. Champaign: Human kinetics.

Roberts, Glyn; Treasure, Darren (1993): *The importance of the study of children in sport: an overview. V: Martin Lee (ur.): Coaching children in sport*. London: Chapman & Hall, str. 3–16.

Sabock, Ralph J. (1985): *The coach (3rd edition)*. Champaign: Human kinetics.

Slovar slovenskega knjižnega jezika – SSKJ (1994): Ljubljana: SAZU, Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša.

Stropnik, Tamara (2006): *Motivacija alpskih smučarjev cicibanov in cicibanov za ukevarjanje s tekmovalnim alpskim smučanjem. Diplomsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak Maks; Tušak, Matej; Tušak, Maksimiljana (2003): *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT.

Tušak, Maks; Tušak, Matej (2001): *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.