



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

***Nekatere specifičnosti v treningu otrok in
mladostnikov –
VZGOJNE NALOGE TRENERJA***

Branko Škof

Najpomembnejši motivi pri mladih za ukvarjanje s športom in razlogi za njegovo opustitev (Bačanac, 2005)

Pridobivanje/učenje/izpopolnjevanje športnih veščin
Sprostitev in zabava
Druženje/nova spoznanstva

Razburljivost in izziv

Želja po uspehu, zmagi

Pridobivanje kondicije

Tekmovanja

- Drugi močnejši interesi
- Zapostavljanje (nikoli ni v ekipi, mala minutaža)
- Ni uspeha in napredovanja
- Pretirana pomembnost tekmovanja in zmage – tekmovalni stres
- Ni zabavno; ni sprostitve
- Dolgočasna in monotona vadba
- Slaba organizacija in komunikacija
- Grobosti in poškodbe
- Ni podpore staršev

Globalni etapi v razvoju športnika

- **UVAJANJE V TRENING** (VADBA OTROK IN MLADINE)
 - predstavlja bazo
 - tudi, če se proces po tej etapi konča (vsaj v 80 % se), so učinki te etape **nenadomestljivi** (delavnost, samodisciplina, urejena oseba z značajem, ljubezen do športa, izkušnje)
 - drugačne zahteve, vsebine in oblike dela
- **TRENING ZA DOSEŽEK**
 - le izjemoma je uspešen brez 1. etape (deviacije v športu (deviantna obnašanja, droge itd.)

Izhodiščna misel (Rousseau)

Otrok ni miniatura odraslega
človeka. Otroci gledajo,
mislijo in čutijo na svoj način.



Narava hoče, da smo otroci prej, preden postanemo odrasli. Otrok se upira, če ne upoštevamo njegovih naravnih lastnosti in ker mu jemljemo veselje do otroštva.

Rousseau

NALOGE V TRENINGU OTROK IN MLADOSTNIKOV

- **PEDAGOŠKE NALOGE (Vzgojne naloge)**
- **MOTORIČNE NALOGE (tehnika + telesna vadba + učenje tekmovanja)**

IZHODIŠČNI MISLI OB TRENINGU OTROK IN MLADOSTNIKOV

- Pri delu z mladimi ne smemo iskati svojega zadovoljstva v hitrih uspehih, ki se izražajo v tekmovalnih rezultatih.

(dr J. Šturm)

- Ko nas več ne bremenita želja po zmagi in strah pred porazom, smo zmagali, tudi takrat, ko drugi mislijo, da smo poraženi.

(Edvard Fliser - trener VK Izola)



KAKO PRISTOPITI K TRENINGU MLADIH?

*Na kaj naj trener
navaja mladega
človeka?*

**NEKATERE NAJPOMEMBNEJŠE
PEDAGOŠKE – VZGOJNE NALOGE V
TRENINGU OTROK IN MLADOSTNIKOV**

PEDAGOŠKO – PSIHOLOŠKE NALOGE IZHAJAJO IZ RAZVOJNIH ZNAČILNOSTI OTROKA/MLADOSTNIKA (S. Cecić Erpič)

- **Že 7 letni otroci so sposobni logičnih tudi abstraktnih miselnih operacij , sposobni daljše koncentracije in usmerjene pozornost**
- **Sposobnost selekcioniranja bolj od manj pomembnega**
- **Čustveno dozorevanje (strah, sram, ponos)**
- **Postajajo vse manj egocentrični**
- **Začno se primerjave z ostalimi – ob neuspešnosti hitro zapustijo šport**
- **Rabijo VELIKO podpore in razumevanja trenerja**
- **Družba jim postaja vse pomembnejša**

NEKATERE TEMELJNE ZNAČILNOSTI MLADOSTNIŠKEGA OBDOBJA

- **Adolescenca je obdobje prehoda iz otroštva v odraslost**
- **Je prehod iz obdobja odvisnosti in primarne navezanosti na družino in njene topline (zaščitenosti) v obdobje lastne odgovornosti in neodvisnosti – potreba po “moči”**
- **hitra telesna rast in spreminjanje zunanosti (oblikovanje “telesnega jaza”)**

NEKATERE OSEBNOSTNE IN VEDENJSKE ZNAČILNOSTI MLADIHOSTNIKOV

- poveča se čustvenost: čustvena preobčutljivost in labilnost, kljuboavnost in kritični odnos do samega sebe in do drugih
- iskanje samega sebe - iskanje lastne identitete. Preizkuša veliko različnih možnosti (stvari in različnih vlog), preden se odloči
- usmerjenost navznoter - močan porast egocentričnosti, zanimanja zase.
- Obdobje, ki zahteva ustrezna **PEDAGOŠKA RAVNANJA**

NEKATERE OSEBNOSTNE IN VEDENJSKE ZNAČILNOSTI MLADOSTNIKOV

- hitra telesna rast in spreminjanje zunanosti (oblikovanje “telesnega jaza”)
- poveča se čustvenost: čustvena preobčutljivost in labilnost, kljubovalnost in kritični odnos do samega sebe in do drugih
- iskanje samega sebe - iskanje lastne identitete. Preizkuša veliko različnih možnosti (stvari in različnih vlog), preden se odloči
- usmerjenost navznoter - močan porast egocentričnosti, zanimanja zase.

*PEDAGOŠKO – PSIHOLOŠKE NALOGE IZHAJAJO
IZ 4 OSNOVNIH PSIHOLOŠKIH POTREB*

MLADEGA ČLOVEKA (teorija: Glasser, 1996)

-  **SPREJETOST**
(pripadnost, ljubezen)
-  **POTRDITEV** (moč, uspešnost)
 -  **ZABAVA** (zadovoljstvo z aktivnostjo)
-  **SVOBODA** (neodvisnost)

NEKATERE NAJPOMEMBNEJŠE PEDAGOŠKE NALOGE

- **NAUČITI JIH VZLJUBITI SVOJO PANOGO - GRADITI NOTRANJO MOTIVACIJO**
- **OBLIKOVANJE KOLEKTIVA IN PRIJATELJSTVA V NJEM**
- **ODGOVORNOST, SAMODISCIPLINA, Red, delovne navade (oborožitev za celo življenje)**
- **RAZVIJANJE MORALNIH IN ETIČNIH VREDNOT IN MEDSEBOJNIH ODNOSOV MEDSEBOJNIH ODNOSOV**
- **NAUČITI POSTAVLJATI IN DOSEGATI ZASTAVLJENE CILJE**
- **NAUČITI TRENIRATI IN TEKMOVATI/odnos do uspeha**

1. NAUČITI JIH VZLJUBITI SVOJO PANOGO - GRADITI NOTRANJO MOTIVACIJO

- Mladi iščejo svojo identiteto, zato se poskušajo v različnih športnih in drugih aktivnostih - problem, da jih zadržimo!!!
 - zanimiva in pestra vadba in dobra družba (kolegi in trener)
 - osveščanje in izobraževanje (“sol” treninga)
 - branje bibliografij velikih športnikov
 - priprave s kakovostnimi športniki; ogledi velikih tekmovanj
 - razumevanje filozofije - kult discipline



2. OBLIKOVANJE KOHEZIVNE SKUPINE - KOLEKTIVA IN PRIJATELJSTVA V NJEM

- Biti sprejet in opažen
- Skupinsko delo
- družba vleče
- vrstniška skupina je otroku in zlasti mladostniku “zakon”. IZRAZITA POTREBA PO DRUŽENJU. Trener mora to izkoristiti!!!
- Vprašanja: kakšna skupina, pedagoška ravnanja, vloga staršev itd.



Vloga staršev

- Pedagoški trikotnik
- Nepogrešljivi člen – strokovna distanca
- Trener naj sodeluje s starši neposredno (usmerjanje, izobraževanje)

Tipi “problematičnih” staršev (Smoll, 1986, Martin, 2003)

- **Nezainteresirani starši**
 - Odsotni iz športnega življenja otroka
 - Prepustijo vse trenerju (nimajo časa, znanja, želje)
- **Neinformirani starši**
 - Poskrbijo le za materialno plat otrokove vadbe; se bojijo prevelike vključitve
- **Pretirano emotivni starši**
 - V stanju čustvenega vzburjenja izgubijo kontrolo
- **Fanatični starši**
 - Velika želja, da bi bil njihov otrok športni heroj

Trenerjevi nasveti staršem

- Naj se aktivno vključijo v športno dejavnost svojega otroka
- Naj bodo pozorni na svoje obnašanje
- Naj bodo pozitivni v pogovoru s svojimi otroci
- Otroci se učijo na ravnanjih staršev
- Šport otroka je del njegovega življenja, ne očetovega, maminega
- Naj uživajo – zato se je treba potruditi



3. *OBLIKOVANJE VZGOJNIH PRAVIL*

- Vzgoja, ki temelji zgolj na zahtevah in nasvetih, ne pa na zgledih, je slaba vzgoja (Komensky)
- Naloge: red in disciplina, moralno-etične vrednote, medsebojni odnosi. Odnos do uspeha, odnos do tekmovanj

Red, disciplina, delovne navade, odgovornost, samodisciplina (oborožitve za celo življenje)

- Mladostniki imajo močno težnjo po osamosvojitvi, postajajo egocentrični - težko upoštevajo avtoriteto- so uporniški, **potrebujejo občutek moči !!!**
- Oblikovanje življenja s športom
 - smotrna organizacija življenja: šolske obveznosti, trening, prosti čas - oblikovanje dnevnega urnika (priprave)**
 - točnost in lastna urejenost - spoštovanje dogovorjenega reda in pravil**
 - navajanje na odrekanje in odgovornost
 - pripravljenost na večje napore
 - ureditev mikro socialne sredine (šola, družina, prijatelji)

4. RAZVIJANJE MORALNIH IN ETIČNIH VREDNOT in DOBRIH MEDSEBOJNIH ODNOSOV

- spoštovanje nasprotnika (fair play)
- sposobnost prenašanja porazov
- poštenost, borbenost, vztrajnost
- največji idol mlademu športniku so STARŠI IN
TRENER

RAZVIJANJE MEDSEBOJNIH ODNOSOV

odnos trener - mlad športnik naj bo

- trener naj bo tudi vzgojitelj - VZORNIK
(“starševski” odnos-20ur) velika odgovornost!!!!
- prijateljski z distanco- medsebojno spoštovanje.
- UŽIVETI SE V NJIHOV SVET. Tolerantnost in prilagodljivost sta pomembni lastnosti trenerja pri delu z mladostniki (oblikovanje pozitivne samopodobe)
- vzpodbujati k samostojnemu delu in odgovornosti;

RAZVIJANJE MEDSEBOJNIH ODNOSOV

odnos trener - mlad športnik naj bo

- do vseh enak - vsak naj čuti pomembnost in veljavo v skupini-gradimo pripadnost. Vsak naj čuti tudi “varnost” pri trenerju (da bo sprejet, tudi če naredi napako)
- trener naj si vzame čas za pogovor (mladi imajo veliko skrbi in nekdo jim mora prisluhniti - naj zna to tudi trener)
- odnos športnik - trener se spreminja glede na starost športnika; na mladostnike ne smemo gledati kot na odrasle, ker to še niso in ne smemo jih imeti za otroke, ker to niso več.

UČINKOVIT ODNOS POMENI

- **vzajemno zaupanje**
- **medsebojno spoštovanje**
- **neprestana , spontana in učinkovita komunikacija (TA, NLP) – imeti čas**
- **razumevanje filozofije tistega kar počenjamo - podobne vrednote**

Transakcijska analiza

- KOMUNIKACIJA/ODNOS JE VEDNO ODSEV NAŠEGA NOTRANJEGA PSIHIČNEGA STANJA (naše zavesti/podzavesti)
 - Pomaga prepoznati in razumeti način našega in tujega izražanja
 - Daje možnost učinkovite komunikacije – odnosa
- KOMBINACIJA STANJ ZAVESTI:
 - **STARŠ** (kritični/negujoči starš)
 - **ODRASEL**
 - **OTROK** (svobodni otrok, ubogljivi otrok, uporniški otrok)

***KAJ MLADOSTNIK
PRIČAKUJE OD
TRENERJA ?***

- enakost in pravičnost do vseh v skupini
- da zna obdržati red in disciplino brez sile
- skladnost besed in dejanj
- da veliko ve (tudi iz njihovega sveta)
- da dobro razlaga, demonstrira
- da ima širok pogled na stvari
- da je potrpežljiv in prijazen
- da ima čas za pogovor
- da se zna pošaliti

***KAJ MLADOSTNIK NE
MARA PRI TRENERJU ?***

- Krivično obravnavanje
- Norčevanje in posmehovanje
- Da je do enih prijaznejši kot do drugih
- Nestrokovnost (premalo ve)
- Netolerantnost; hitra razburljivost
- Ni discipline ali pa jo ustvarja s kaznimi
- Nedostopnost, vzvišenost in “hladnost”
- Preveliko resnost



*5. Oblikovati pravilen
odnosa do tekmovanj in
ustrezno vrednotenje
uspeha*

Kdaj in kakšna tekmovanja

Definiranje uspeha

ODNOS DO TEKMOVANJA

Odnos do tekmovanja se s starostjo spreminja

– Faze odnosa do tekmovanja

- Avtonomna kompetenca (do 4./5. leta)
 - Faza socialne komparacije (~ 7 let)
 - Integrativna faza
-
- Razvijanje **INTEGRATIVNE** faze tekmovalnosti (najpomembnejša naloga trenerja)

Kdaj je čas za vključitev otroka v tekmovanje ?

- **MOTIVACIJSKA PRIPRAVLJENOST NA TEKMOVANJE**

- Ko si želi primerjave z ostalimi

- **KOGNITIVNA PRIPRAVLJENOST NA TEKMOVANJE**

- Sposobnost koncentracije
- Logično in abstraktno mišljenje
- Ocenjevanje prostorskih in časovnih relacij itd.

ŠELE PRI 9 – 12 LETIH SO OTROCI SPOSOBNI RAZUMETI NARAVO TEKMOVALNEGA PROCESA (svojo vlogo, vlogo drugih, pravil itd.)

Nevarnosti prezgodnjega vključevanja otrok v tekmovalni sistem

- **NEVARNOST PREZGODNJE SPECIALIZACIJE - ko otrok ni dorasel tekmovanju**
 - VELIK PRITISK NANJ ZARADI TEŽAVNOSTI NALOGE, NEREALNIH PRIČAKOVANJ STARŠEV TRENERJEV
 - NEVARNOST UPADA SAMOZAUPANJA, SAMOŠPOŠTVANJA IN KOMPETENTNOSTI
 - NEGATIVNE IZKUŠNJE – NEIZPONJENA PRIČAKOVANJA
 - UPAD MOTIVACIJE

Nevarnosti prezgodnjega vključevanja otrok v tekmovalni sistem

Ko je imperativ zmage velik, je velik tudi psihični pritisk na otroka:

**UNIČUJEMO SPONTANOST,
KREATIVNOST,
RADOST, IGRIVOST, ZABAVNOST**

Kakšna naj bodo otroška tekmovanja?

- **Zahtevnost prilagojena ravni znanja in sposobnostim (starosti otrok)**
- **Zmaga in rezultat nista edina cilja tekmovanja**
- **Več in raznovrstne naloge**
- **Sistem pohval za dober nastop- trud, prizadevnost; ne le za zmago in rezultat**
- **Tekmovanje naj bo priložnost tudi za družabnost (zabavnost), prijateljstva**

Odnos trenerja do tekmovanja?

- Pri delu z mladimi ne smemo iskati svojega zadovoljstva v hitrih uspehih, ki se izražajo v tekmovalnih rezultatih.

(dr J. Šturm)

- Ko nas več ne bremenita želja po zmagi in strah pred porazom, smo zmagali, tudi takrat, ko drugi mislijo, da smo poraženi.

(Edvard Fliser - trener VK Izola)

Odnos trenerja do tekmovanja?

- RAZVIJANJE “TASK” MOTIVACIJSKO KLIMO
- SPODBUJANJE POZITIVNIH POSLEDIC (NAPREDEK, VLOŽEN TRUD, DOBRA IGRA, ITD.)
- ZMANJŠEVANJE NEGATIVNIH POSLEDIC



RAZVITI PRAVILNO VREDNOTENJE USPEHA

- Otroci radi zmagujejo, toda to je le en od motivov za ukvarjanje s športom

~~USPEH = ZMAGA~~

**NE POVELIČUJMO ZMAGE IN NE
ENAČIMO ZMAGE Z USPEHOM !!!**

TAKRAT MOČNO ZANEMARIMO DRUGE POTREBE OTROKA



KO JE ZMAGA GLAVNI DEJAVNIK IN
POGOJ ZA POZITIVNO OCENO
MLADEGA ŠPORTNIKA, **OTROK NE
MORE RAZVITI OBČUTKA OSEBNE
USPEŠNOSTI, KOMPETETNOSTI IN
SAMOZAUPANJA**

Ocena uspešnosti otroka naj temelji na:

- **INDIVIDUALNEM NAPREDKU – NE NA KRITERIJIH ABSOLUTNIH STANDARDOV IN MEDSEBOJNIH PRIMERJAV**
- **TRUD IN NAPREDEK STA BISTVENI VODILI**
- **Uspeh naj pomeni pošten boj in vlaganje maksimalnega navora in truda v nalogo**
- **Otrok naj dobi občutek, da ne more biti poražen, ko da vse od sebe**

Kako učiti otroke vrednotiti uspeh in neuspeh ?

- **USPEH NAJ OTROK PRIPISUJE:**
 - SPOSOBNOSTIM
 - ZAHTEVNOSTI NALOGE
- **VZROKE ZA NEUSPEH NAJ IŠČE V:**
 - STOPNJI VLOŽENEGA NAPORA
 - SREČI



KAKŠEN ŠPORT MLADIM?

HUMAN !!!

ŠPORT JE ZARADI OTROK IN NE OTROCI
ZARADI ŠPORTA!!

KULTURA TOPLE GREDE

UŽIVAJ, ZABAVAJ SE IN
BODI ZGODBA O USPEHU!

Visoka pričakovanja,
uživanje, velika predanost

KULTURA DOBRE SKUPNOSTI

SPOŠTOVANJE, SKRB,
ZAUPANJE

Prijaznost, dobri odnosi,
strpnost, medsebojna
podpora.

TRADICIONALNA - STORILNOSTNA KULTURA

Visoka pričakovanja,
delavnost, disciplina,
red, tekmovalnost,
spoštovanje avtoritete

ANOMIČNA KULTURA

PREŽIVETI

Nizka morala, izgorelost,
slab nadzor, vandalizem,
težave z disciplino.

POMEMBNI CILJI DELA TRENERJA:

... povečati aktivno vlogo vadečih

Razvijati sposobnosti samostojnega ustvarjalnega in kritičnega mišljenja in presojanja.

Spodbujati skladen telesni in duševni razvoj

KULTURA DOBRE SKUPNOSTI

Prijaznost, spoštovanje, dobri odnosi, strpnost, skrb, zaupanje, sodelovanje, medsebojna podpora

SPREJETOST

POTRDITEV

TRADICIONALNA - STORILNOSTNA KULTURA

Visoka pričakovanja, delavnost, disciplina, red, tekmovalnost, spoštovanje avtoritete

Časovni pritisk spodbuja rutinsko delo

Storilnostno naravnani učitelji slabo vplivajo na otrokovo samozavest in notranjo motivacijo.

Visoka učiteljeva odgovornost za uspeh znižuje odgovornost učencev.

TRADICIONALNA STORILNOSTNA KULTURA

Visoke zahteve do samega sebe so temelj učinkovitega dela.

Znanje večine učencev bi lahko bilo pomembno boljše

Otroci so vedno večji individualisti in mislijo le nase.

Dober učitelj zna motivirati vsakega učenca.

Dober učitelj je miren in obvladan.

Izjeme so nevarne, ker potem tudi drugi mislijo, da ni potrebno ...

KULTURA DOBRE SKUPNOSTI

Doživljanje zadovoljstva ob delu je temelj učinkovitega dela.

Učenci morajo znati znanje uporabiti in videti v tem vrednost.

Dobri odnosi med učenci so temelj učinkovitega dela.

Dober učitelj se zna vživeti v učence.

Dober učitelj je model za učence. Zna pokazati jezo, razočaranje, prizadetost, ...

Izjeme so nujne. V očeh učencev morajo biti pravične, poštene, razumljive.

ZAKLJUČEK

Trener uči z:

- Znanjem in izkušnjami
- zanosom (neizmerno energijo) **LASTNI ZGLED**
- posluhom za potrebe in probleme mladih športnikov
- ljubeznijo do športne discipline in mladih ljudi

IN S TEM USTVARJA PRISTNO AVTORITETO PRI MLADIH

Ne pozabimo!

- Trening otrok in mladostnikov je oblikovanje človeka za življenje.
- **Pedagoško-psihološke naloge v treningu otrok in mladostnikov lahko primerjamo s fazo UTRJEVANJE ZEMLJIČA pri gradnji hiše na močvirnem terenu.**
- Tudi če odidejo; pomembni so zadovoljni posamezniki