

5. PSIHOLOGIJA I PEDAGOGIJA SPORTA

Amir Zulić, prof. ,mr.sc.Maja Frapporti-Roglić

5.1. ŠTO SU TO PSIHOLOGIJA I PEDAGOGIJA SPORTA?

Psihologija – znanost o ljudskom ponašanju i mentalnim procesima.

Psihologija se bavi:

1. Ponašanjem čovjeka u užem smislu
2. Svjesnim iskustvom pojedinca, i
3. Nesvjesnim psihičkim procesima.

Ponašanje u užem smislu – one aktivnosti čovjeka koje može opaziti druga osoba. Svjesno iskustvo – njegova percepcija vanjskog svijeta, i njegova unutarnjeg svijeta, odnosno njegovih misli, želja, osjećaja.

Nesvjesni psihički procesi – misli, želje, strahovi pojedinca, kojih on nije svjestan, ali koji usprkos tome utječu na njegovo ponašanje.

Općenito, **cilj psihologije** je: objasniti, predvidjeti, te kontrolirati ponašanje ljudi.

Psihologija sporta spada u grupu primijenjenih psihologijskih grana. To je **psihologijska grana koja se bavi primjenom psihologijskih znanja u području sporta i tjelesnog vježbanja, s ciljem (osnovnim, ali ne i jedinim) povećanja uspješnosti u sportu.**

U okviru psihologije sporta razvila su se razna područja interesa i istraživanja, da pokriju različite aspekte jedne tako složene aktivnosti kao što je sport i tjelesno vježbanje.

Po jednom autoru (Salmela, 1979), **psihologija sporta dijeli se na 4 područja:**

1. Istraživanja motoričkog učenja (istražuju se principi učenja jednostavnih i složenih motoričkih zadataka),
2. Istraživanja motoričkog postignuća (kratkoročno motoričko pamćenje i motorna kontrola),
3. Psihologija sporta u užem smislu (istraživanja ličnosti sportaša, stavovi, anksioznost, agresivnost, motivacija postignuća), i
4. Socijalna psihologija sporta (istraživanja strukture grupe itd.).

Tko se služi znanjima iz područja psihologije sporta?

1. Treneri, da bude efikasniji i uspješniji u vođenju sportaša
2. Sportaši sami, da pomoću psihičkog treninga usvoje razne psihičke vještine kojima je zajednički cilj postizanja što veće kontrole nad sobom, svojim sposobnostima i emocijama, posebno u važnim trenucima natjecanja, kako bi postigli što bolji sportski uspjeh
3. Sportski psiholozi, kao stručnjaci sportske psihologije.

Trener, da bi bio uspješan vođa, mora imati razvijene tri različite skupine vještina:

1. Stručna nogometna znanja
2. Organizacijske vještine
3. Socijalne vještine.

Socijalne vještine su zapravo vještine ophođenja s ljudima. Tu spadaju na primjer vještine komuniciranja, vještine uspješnog podučavanja sportskih vještina, vještine motiviranja, vještine upravljanja grupom itd. U usvajanju tih vještina treneru pomaže psihologija sporta, odnosno sportski psiholog.

Što je bolje ovladao socijalnim vještinama, trener će uspješnije obavljati različite funkcije koje ima u momčadi.

Posebno treba istaknuti da trener ima **odgojnu ulogu** prema onima koji trenira, a to su većinom djeca i mladi sportaši. On na njih utječe odgojno ne samo u smislu da ih odgaja kao sportaše, nego i kao cjelovite osobe.

Odgojnim procesom i pitanjima odgoja bavi se **pedagogija**.

5.2. TRENEROVA ODGOJNA ULOGA

1. Društveno-generacijski aspekt odgoja

Odgoj je **prijenos iskustva, znanja i uopće socijalnoga naslijeđa sa starije generacije na mladu**. Trener ima odgojnu funkciju jer kao stariji, iskusniji i stručniji prenosi svoja znanja i iskustva na djecu i mlade (ne samo znanja i iskustva iz nogometa, već i način razmišljanja o raznim životnim pitanjima, stil ponašanja, odnos prema drugim ljudima).

Odgoj nema samo zadatak da prenese iskustvo starijih, nego i da osposobi mladu generaciju da to iskustvo učinkovito iskoristi, i da ga dalj razvija. (I trenerska praksa mijenja se i usavršava s vremenom koje donosi nove spoznaje; nove generacije trenera, dakle, trebaju usvajati nove načine rada.)

Da bi odgojni postupci trenera bili uspješni, on mora voditi računa o tome koje su karakteristike djece ili mladih s kojima radi, te svoje odgojne postupke i načine rada prilagoditi njihovim karakteristikama.

Naime, dijete je tek osoba u razvoju, koja nema sve sposobnosti i emocionalnu zrelost odraslog čovjeka. Dijete nije "odrasli u malome", već jedna posve druga kvaliteta od odraslog čovjeka, i nema sve sposobnosti koje ima odrasli.

Tzv. "**prirodni odgoj**" – odgojna nastojanja treba uskladiti s prirodom djeteta. Trenerovo djelovanje prema djeci treba biti prirodno i usklađeno s mogućnostima djeteta, jer:

1. Postavljate li na djecu prevelike zahtjeve, on im ionako neće moći udovoljiti, jer to prelazi njihove mogućnosti.
2. Neprimjerenim postupcima možete djeci naštetiti, jer su oni ne samo u fizičkom već i u psihičkom smislu krhka bića – na primjer stalne kritike snižavaju djetetovo samopoštovanje i samopouzdanje, jer ono se tek gradi, vika može izazvati strah i bojažljivost itd.
3. Ne osjeća li se dijete ugodno na treninzima, izgubit će motivaciju za bavljenjem nogometom.

Pokazatelji da je dijete zrelo za neku aktivnost:

1. Pokazuje interes za tu aktivnost, i
2. Postiže uspjeh u toj aktivnosti.

Počnemo li prerano s aktivnostima za koje dijete nije zrelo, obeshrabrit ćemo ga. No, ne valja ni početi prekasno, jer će dijete izgubiti interes – bit će mu to prelagano ili dosadno. Zato trener mora poznavati zakonitosti i karakteristike razvoja, i biti osjetljiv na znakove zrelosti ili nezrelosti djeteta za neki postupak ili za neku aktivnost – na primjer, za početak sudjelovanja mladog sportaša na natjecanju.

2. Individualni aspekt razvoja ličnosti

Gledano s ovog aspekta, odgoj za svoju neizbježnu posljedicu ima djelovanje na razvoj ličnosti pojedinca koji trpi nečiji odgojni utjecaj.

Ličnost je dinamička organizacija onih psihofizičkih sustava unutar pojedinca koji određuju njegovo karakteristično ponašanje i njegov karakterističan način mišljenja.

S ovog aspekta za odgoj možemo reći da je to **svjesno i namjerno djelovanje i samodjelovanje na razvoj fizičkih i psihičkih osobina i svojstava ličnosti pojedinca.**

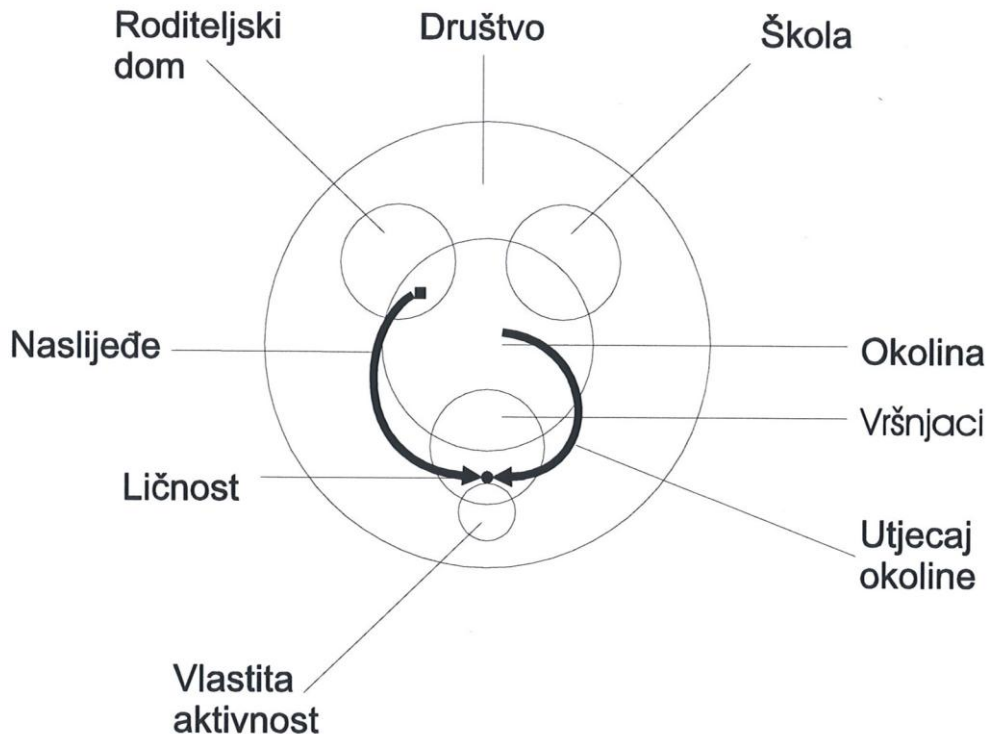
Odgoj je i svjesna i namjerna aktivnost, ali trener svojim postupcima i nesvjesno djeluje na sportaše, čak i kada to ne želi. Naime, sportaši od njega uče po modelu (primjer: neprimjereni ponašanje na utakmici).

Samodjelovanje u odgoju: sportaš u odgojnom procesu nije pasivan, već je aktivni sudionik. I o njegovoj aktivnosti i angažmanu također ovisi učinak odgoja, a ne samo o trenerovom.

Faktori koji utječu na razvoj ličnosti:

1. Okolina
2. Naslijeđe
3. Vlastita aktivnost.

Najvažniji faktori okoline su roditelji, škola i vršnjaci. Važno mjesto zauzima i sportski trener.



Slika 1. Faktori koji utječu na razvoj ličnosti (prema Bratanić, 1991.)

Dakle, odgojem utječemo na razvoj ličnosti. Razvoj ličnosti odvija se pod utjecajem dvaju faktora: faktora **sazrijevanja** i faktora **učenja**.

Sazrijevanje je mijenjanje pojedinca pod utjecajem bioloških zakonitosti i prije svega ovisi o nasljeđu. Na njega vrlo malo možemo utjecati. Ono daje osnovu na kojoj počiva učenje. Drugim riječima, da bi dijete nešto naučilo, ono mora za to biti zrelo. **Učenje** je, pak, mijenjanje pojedinca pod utjecajem njegove vlastite aktivnosti, koja je izazvana bilo poticajima izvana, bilo poticajima iz samog organizma.

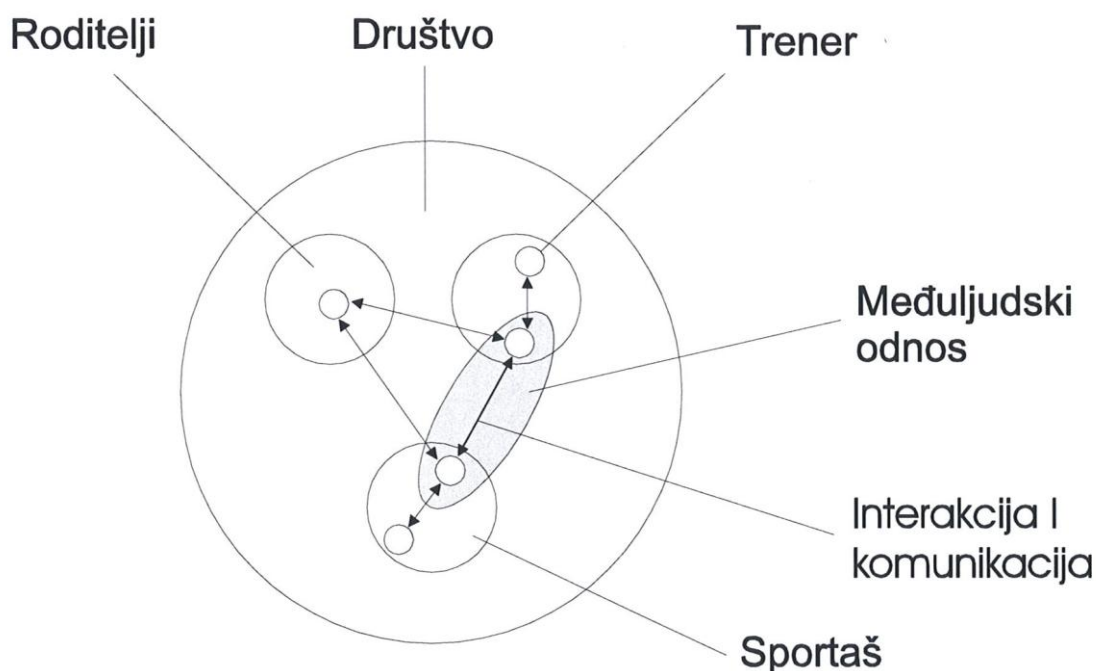
Trener na sazrijevanje ne može utjecati odgojnim postupcima, ali može osigurati uvjete za realizaciju bioloških zakonitosti, odnosno naslijeđenih potencijala pojedinca. (npr. emoc. zrelost ili nezrelost za početak natjecanja; motorička zrelost)

Trenerov odgojni utjecaj na pojedinca prije svega se ostvaruje utjecanjem na njegov proces učenja, putem motiviranja, poticanja pojedinca na vlastitu aktivnost, kroz koju će se usavršavati (motiviranje ne obuhvaća samo bodrenje i hrabrenje).

Trener svojim postupcima može utjecati na razvoj ličnosti mladih sportaša – hoće li netko biti agresivan ili ne, bojažljiv ili ne, društven ili povučen itd.

3. Interakcijsko-komunikacijski aspekt odgoja

S ovog aspekta gledano, odgoj je **proces kojeg u najvećoj mjeri određuje kvaliteta međuljudskog odnosa odgajatelj – odgajnik, odnosno u sportskoj situaciji trener – sportaš.**



Slika 2. Interakcijsko-komunikacijski aspekt odgoja

Odgoj sportaša kao interakcijsko-komunikacijskog procesa:

1. Zasniva se na međuljudskom odnosu trenera i sportaša – to nije površan, već dubok odnos njih dvojice kao cjelovitih bića, u koji on istupaju svim svojim bićem, svojim emocijama, načinom razmišljanja itd.
2. Zasniva se na njihovoj suradnji, tj. zajedničkom radu u kojem oba sudjeluju, iako nisu u tome ravnopravni
3. Ovisi o kvaliteti interakcije i komunikacije trenera i sportaša – važno je da se oni dobro razumiju, da je trener spreman način komunikacije prilagoditi sportašu, i da je sportaš spreman prihvatiti sadržaj trenerove komunikacije
4. I trener i sportaš aktivni su u komunikaciji, iako trener ima vodeću ulogu
5. I trener utječe na sportaša, i sportaš na trenera – način trenerovog ponašanja jednim dijelom ovisi o tome kako se ponaša sportaš.

Elementi uspješnog odnosa trener – sportaš:

1. Međusobna osobna naklonost – ako je narušena, nema uspješne suradnje, pa ni ostvarivanja postavljenih ciljeva i zadataka
2. Poznavanje – trener treba poznavati sposobnosti sportaša, njegovo zdravstveno stanje, stavove, interese, ambicije, namjere, želje, obiteljsku situaciju, eventualne probleme u školi, itd.
3. Sličnost interesa
4. Sličnost stavova i vrijednosti
5. Sličnost razine inteligencije
6. Sličnost socijalnog porijekla
7. Odgovarajuće metode rada.

5.3. PEDAGOGIJA SPORTA I REKREACIJE

(prema knjizi Pedagogija sporta i rekreacije dr. sc. Mirka Lukića)

Pedagogija sporta i rekreacije nova je disciplina, koja se bavi razvijanjem strategije za postizanje optimalnog razvoja djece i mladih putem bavljenja sportom i rekreacijom.

Zadaci pedagogije sporta i rekreacije

1. **Otkrivanje novih spoznaja** - proučavanje igre kao fenomena (što u životu čovjeku znači igra, kakvi su odnosi između igre i sporta, što je rekreacija itd.)

Igra je spontana ljudska aktivnost koja predstavlja temeljni oblik ljudske egzistencije, stvaralaštva i ostvarivanje svojih sposobnosti. No, danas je došlo do deformiranja ove ljudske aktivnosti, u području tzv. vrhunskog sporta, kod kojeg se samo mali broj pojedinaca bavi sportom, i to nezdravo prenapinjući svoje snage, a publika pasivno promatra. Neki sportaši se radi postizanja vrhunskih rezultata drogiraju, dopingiraju i maltretiraju svoje tijelo. Istraživanja su pokazala da vrhunski sportaši ranije od ostale populacije umiru od srčanih i drugih degenerativnih bolesti. Pedagogija sporta zato treba pronalaziti optimalne oblike, mjere i količine napinjanja u sportu.

2. Spoznaje zatim treba **primjenjivati u praksi**, tako da se svakom čovjeku omogući optimalan razvoj, i da svi građani budu fizički aktivni. Umjesto izgradnje velikih stadiona i dijeljenja na mali broj aktivnih sportaša i pasivnu masu promatrača, prema koncepciji masovnih igara i rekreacije treba izgraditi više malih terena dostupnih svima. Težit će se i postizanju vrhunskih rezultata, ali do njih će dolaziti iz masovnog sporta i rekreacije, a ne iz "isposničkog" driljanja pojedinaca. Sport nikad ne smije prelaziti granice optimalnog funkcioniranja čovječjeg organizma, jer se on tada pretvara u svoju suprotnost, pa umjesto da potiče čovjekov razvoj, vodi ka destrukciji čovjeka.

3. Treba i **organizirati obrazovanje kadrova** za vođenje masovnih sportskih aktivnosti.
4. Obavezno je i **sustavno praćenje** realizacije programa i **korigiranje** grešaka.
5. **Provoditi znanstvena istraživanja**, i to ne samo kvantitativna, već i kvalitativna.

Povezanost pedagogije sporta i rekreacije sa srodnim znanostima

Najviše je povezana s kineziologijom i pedagogijom. Od kineziologije preuzima spoznaje o strukturi i funkciji ljudskog organizma, smislu djelovanja organizma, te granicama i mogućnostima tog djelovanja. Od pedagogije preuzima i ostvaruje spoznaje o odgoju i odgojnom djelovanju.

Predmeti proučavanja pedagogije sporta i rekreacije

1. Sadržaji sportsko-rekreacijskog obrazovanja

- proučava koji su sadržaji korisni za razvoj čovjeka, a koji štetni

2. Mogućnosti odgajnika

- uvažavanje njihovih individualnih značajki kao uspješne odgojne komunikacije

3. Odgojna tehnologija

- tj. načini odgojnog djelovanja, pri čemu se odgoj smatra dijalogom i suradnjom.

4. Načini organiziranja rekreativnih djelatnosti u institucije

- djelovanje u sportskim udrugama

5. Evaluacija i regulacija procesa učenja

- mogućnosti korištenja novih tehnologija u učenju motoričkih vještina (multimedijski trenažeri, koji omogućuju ubrzano i usporeno snimanje, što omogućuje uočavanje finih pokreta)

Aspekti suvremenog programiranja u sportskom odgoju

Postavljanje ciljeva i zadataka

Odgoj počinje od utvrđivanja ideala koji se žele postići, zatim utvrđivanja iz njih izvedenih ciljeva, te konkretnih zadataka koji se ostvaruje odgojnom komunikacijom. Svaka aktivnost treba biti detaljno isplanirana.

Prilagođavanje potrebama vježbenika

Uspješno odgojno djelovanje pretpostavlja prilagodbu datim psihofizičkim mogućnostima vježbenika. Zato planer fizičkih aktivnosti mora poznavati zakonitosti ontogenetskog razvoja čovjeka, ali i činjenicu da od tih pravila ima i individualnih odstupanja.

Programiranje odgojne tehnologije

Pedagogija i sport

Sport je djelatnost koja se temelji na igri, kao spontanom načinu jačanja ljudske kondicije u području ljudskog kretanja. S vremenom, on prestaje biti spontana aktivnost i profesionalizira se.

Značajke sporta, prema Sportskoj enciklopediji:

1. Bitan je efekt tj. sportski rezultat, a ne količina uloženog napora.
2. Specijalizacija glavne
3. U osnovi sportske aktivnosti je zabava, razonoda i inicijativa, a ne neposredna materijalna korist (izuzev profesionalnog sporta)
4. Sudjelovanje u sportu je dobrovoljno
5. Usmjerenost pobjedi, koja ponekad traži krajnju požrtvovnost
6. Natjecanje, želja za postignućem višim no što ga postižu drugi

O sportu i navijačima

Uloga publike u sportu:

1. Publika je legitimni akter sportskog natjecanja, jer su nogometna natjecanja javna. Nogometna utakmica nije samo sportski spektakl, nego i društveni događaj u kojem dolazi do integracije ponašanja publike i službenih aktera igre.
2. Publika često želi intervenirati na natjecanju podrškom svojoj momčadi, omalovažavanjem suparničke momčadi i protestom protiv sudačkih odluka. To dodaje dramatičnost natjecanju, koje je ionako dramatično u samoj igri u polju.

U publici su najuočljiviji ekstremni navijači koji nisu toliko zainteresirani za samu igru, koliko za utakmicu kao socijalni događaj odnosno spektakl. Njihove su zajedničke značajke: mladi su, muškog spola, većinom idu u školu. Njihovo ponašanje može se objasniti iz specifičnih razvojnih značajki i društvenog položaja mladih: društvena marginaliziranost tj. nemogućnost utjecaja na društveno važne odluke, isključenost iz profesionalne podjele rada i time ovisnost o roditeljima. U fazi su potrage za vlastitim identitetom, pa eksperimentiraju s društvenim ulogama (a time i ponašanjem), snažno izražavaju emocije itd. Osnova njihova djelovanja je vezanost za klub, na čemu grade svoj identitet. Stadion im je prilika za pokazivanje, predstavljanje i izražavanje sebe. Tome služi i nasilje, koje je većinom ritualnog karaktera. Imaju ambicija i da njihove akcije na stadionu dobiju širi odjek u društvu, tj. dobiju političku konotaciju, što je pojava specifična za postkomunističko razdoblje, u kojem još nisu razvijene institucije građanskog društva kroz koje običan građanin može izraziti svoju volju.

Pedagogija i rekreacija

Dok je sport (posebno visoko profesionalni) teška, programirana, disciplinirana djelatnost do krajnjih mogućnosti tijela, rekreacija je spontana, a cilj joj je optimalizacija zdravlja i kondicije. Danas, kad čovjek u radu nije toliko pokretan, onda zamjenjuje taj tjelesni angažman tijekom rada, da čovječiji organizam ne atrofira. Cilj rekreacije je da se što više izvodi u vlastitom domu ili radnom mjestu, no ona se može izvoditi i izvodi i u organiziranim grupama.

Tri temeljna oblika rekreacije su dnevna, tjedna i godišnja. U dnevnu spadaju standardizirani oblici samorekreiranja (npr. na spravama dok se gleda TV), rekreacija na radnom mjestu i relaksacijske vježbe u domu pred spavanje. Tjedna: izleti vikendom, šetnje u prirodi. Godišnji: godišnji odmor sa sportsko-rekreativnim sadržajima može već nakon 10 dana poboljšati funkcionalne sposobnosti odnosnih organskih sposobnosti čovjeka.

5.4. RAZVOJNA PSIHOLOGIJA I SPORT

OSOBITOSTI RADA S DJECOM

Rad s djecom i rad s tinejdžerima pred trenera postavlja sasvim različite zahtjeve od onih u radu sa seniorima, i treba se odvijati po posve drukčijim načelima.

Prvenstveni cilj trenera koji radi s ovim uzrastima ne smije biti – pobjeda, već – rad na nogometnom i općem razvoju djece i mladih.

Da bi trener ovu svoju odgojnu i formativnu ulogu mogao kvalitetno ispunjavati, on mora poznavati barem osnove čovječjeg razvoja: intelektualnog, motoričkog, emocionalnog i socijalnog. Naime, njegovi postupci moraju biti usklađeni sa značajkama razvojne faze u kojoj se nalaze njegovi igrači, po svim ovim aspektima razvoja.

Zakovitostima razvoja čovjeka tijekom cijelog njegovog života, a posebno u prvim fazama njegova života bavi se **razvojna psihologija**.

U prošlosti, postupanje prema djeci počivalo je na dvjema pretpostavkama, za koje danas pouzdano znamo da su potpuno pogrešne:

1. Dijete je "čovjek u malome", sa svim njegovim karakteristikama, samo izraženim u manjoj mjeri, i
 2. Pripisivanje pretjerane važnosti nasljeđa u formiranju ličnosti pojedinca.
1. Danas je dokazano da je dijete kvalitativno različito od odraslog, u najrazličitijim aspektima. Zato se na djetetu ne mogu primjenjivati isti parametri prosuđivanja kao na odraslom.

Osnovne razlike u ličnosti između odraslog čovjeka i djeteta:

1. u mehanizmima kontrole agresivnosti
 2. u načinu reagiranja na frustracije
 3. u sposobnosti razumijevanja
 4. u samostalnosti
2. Smatralo se da na razvoj pojedinca najviše utječe nasljeđe tj. njegovi geni. No, okolina oblikuje, potencira, usmjerava i inhibira razvojne potencijale svake osobe.

Svaki pojedinac prolazi u svom životu kroz više životnih razdoblja, koja su stručnjaci identificirali po tome koje se promjene kod većine ljudi događaju u tim razdobljima na motoričkom i tjelesnom, intelektualnom, emocionalnom i socijalnom planu. Podjela faza po godinama života samo je okvirna; postoje relativno velike razlike između pojedinaca po tome s koliko će godina ući u pojedinu fazu razvoja, pa to trener treba imati na umu.

RAZVOJNE ZNAČAJKE NOGOMETAŠA RAZLIČITIH DOBNIH RAZINA

Životna razdoblja mladog nogometaša

Životno razdoblje	Dob	Dobna kategorija u nogometu
1. <i>Srednje djetinjstvo</i>	6/7 – 10/11 god.	Limači (7 – 10 god.)
2. <i>Kasno djetinjstvo</i>	11 – 14 god.	Mlađi pioniri (11 i 12 god.) Pioniri (13 i 14 god.)
3. <i>Pubertet – rana adolescencija</i>	14 – 17 god.	Kadeti (15 i 16 god.)
4. <i>Kasna adolescencija</i>	16 – 25 god.	Juniori (17 i 18 god.)

Razvojne značajke limača

Motorički i tjelesni razvoj

U predškolskoj dobi dijete je neprecizno i slabo koordinirano i radi pokrete uz bespotrebno veliku potrošnju energije. Između 6. i 10. godine motorički čin postaje više svjesno vođen radom mozga, pa nastaje napredak u preciznosti i funkcionalnosti pokreta. Dijete postaje sposobno svjesno vođenim pokretom odgovoriti na neki podražaj iz svog tijela ili iz okoline. Sadržaj njegovih misli ne mora nužno biti samo ono što se trenutno događa, već može misliti i o prošlim i o budućim događajima, i maštati, te planirati. To ga čin sposobnim da isplanira i izvrši motorički program.

Osnovna aktivnost djeteta je igra, pa sve u ovoj dobi treba raditi kroz veselje i igru. **Cilj** treba biti da se u pojedinca razviju funkcionalan i koristan, cjelovit pokret. Trener treba biti fleksibilan, pa ako jedna metoda rada ne daje zadovoljavajuće rezultate, treba iskušati neku drugu.

U ovim godinama stalno se poboljšava strukturiranje tzv. tjelesne sheme (neposredna svijest o stavu i stanju svog tijela). Razvijena tjelesna shema osnova je na kojoj se može graditi sposobnost pokreta. Kod nekih mlađih limača radi još nerazvijene tjelesne sheme mogu se javiti teškoće s upotrebom pojedinih dijelova tijela prilikom pokretanja. Npr. problemi s upotrebom nogu – upotrebljavaju ih kao da nisu dio njihovog tijela. U takvim slučajevima poboljšanje tjelesne sheme mora biti primarni trenerov zadatak.

Razvoj tjelesne sheme postiže se pomoću 2 vrste aktivnosti: **toničkom i kinetičkom**. Toničke aktivnosti – one koje su povezane s disanjem i s regulacijom mišićnog tonusa. Mora naučiti razliku između osjećaja kojeg ima kad su pluća puna zraka i kad su prazna, te razlikovanje mišićnog tonusa – tj. osjeća kad je mišić stisnut i kad je opušten.

Kinetičke aktivnosti – različite vrste pokreta. Između 6. i 8. godine treba razvijati svjesnost upotrebe osnovnih motoričkih shema: skakanja, trčanja i klizanja i osnovnih posturalnih shema: savijanja, kruženja i dizanja.

Dob limača je dob kada se intenzivno razvijaju agilnost, pokretnost i brzina, i treba raditi na ovim aspektima, dok je za inzistiranje i rad na preciznosti, koordinaciji i funkcionalnosti prerano.

Intelektualni razvoj

Intelektualne ili kognitivne sposobnosti odnose se na sposobnosti percepcije, učenja, pamćenja i mišljenja. Inteligencija u užem smislu odnosi se na sposobnost snalaženja u novim situacijama. Razina inteligencije svake osobe rezultat je zajedničkog djelovanja nasljeđa i okoline. Okolina koja potiče intelektualni razvoj je okolina u kojoj se dijete osjeća sigurno i voljeno, prima mnogo podražaja iz okoline kao što su igračke, razgovori s odraslima itd.

Općeprihvaćena podjela na faze intelektualnog razvoja je ona Jeana Paigeta. Po toj podjeli, djeca u dob od 7 do 11 godina su u tzv. **fazi konkretnih operacija**. Dakle, dijete počinje u mislima provoditi logičke, matematičke, geometrijske, vremenske, mehaničke i fizičke operacije tj. radnje. No, objekti tih radnji još uvijek mogu biti samo oni koji su objektivno prisutni, koje dijete trenutno vidi (mišljenje je konkretno, ne apstraktno). Još nema sposobnost logičkog mišljenja koje se tek razvija, već je mišljenje intuitivno. Ne uspijeva uzimati u obzir više aspekata neke situacije. Na primjer pred nizom predmeta različite visine i težine neće biti u stanju razlikovati najviši i najširi predmet.

Općenito, to je razdoblje značajnog napretka intelektualnih sposobnosti, kada dijete stječe sposobnosti **konzervacije, serijacije, klasifikacije i logičkih relacija**.

Konzervacija – oko 7. godine se počinje shvaćati da se neka karakteristika objekta zadržava i ako nastanu promjene u drugim karakteristikama objekta. Na primjer volumen objekta ostaje nepromijenjen i ako mu promijenimo boju.

Serijacija – sposobnost redanja objekata u niz prema visini, težini i sl.

Klasifikacija – mogućnost grupiranja objekata koji imaju zajednička svojstva u grupe ili klase.

Logičke relacije – dolaze do elemenata logike u mišljenju, što dijete sve više približava svijetu odraslih. Npr. može shvatiti da isti objekt može biti član više zajednica. Npr. shvaća da nogometaš može biti igrač Hajduka i u isto vrijeme član hrvatske reprezentacije. Ipak, još nema sposobnost stvaranja hipoteze, jer nema sposobnosti apstraktnog mišljenja.

Mišljenje limača karakterizira **egocentrizam**, što znači da stvari može vidjeti samo iz svog ugla, i ne može shvatiti način razmišljanja i osjećaje druge osobe. Tek oko 9. godine polako izlazi iz egocentrizma, i tek tada može živjeti grupni život, i u pravom smislu osjećati se kao član momčadi. Prije toga, igra prije svega za sebe, za svoj "gušt" i za svoj uspjeh. U ovom dobi postaje mu važna grupa vršnjaka, i potreba za prihvaćanjem u toj grupi, i tad se mijenja i odnos prema nogometnoj igri.

Dijete još nije u stanju shvatiti trenutnu situaciju utakmice s taktičkog aspekta. Zato će, kad se suoči s protivničkim igračem, izvesti prvo što mu padne na pamet, bez premišljanja bi li možda neko dugo rješenje bilo bolje.

Emocionalni i socijalni razvoj

S prvim godinama pohađanja osnovne škole, dijete počinje prihvaćati odgovornost i izvršavati zahtjevnije zadatke. Prevazilazi egocentrizam i počinje živjeti s grupom. Preko niza iskustava u odnosima s drugima, gradi svoje samopoštovanje i sliku o sebi. Od drugih ljudi, nisu više važni samo roditelji, već i učitelj i trener, te polako i vršnjaci.

Počinje shvaćati da i drugi očekuju nešto od njega (roditelji, učitelj, trener). Prema odraslima često može imati kontrastne osjećaje – od jake privrženosti i vezanosti, do agresivnosti prema istoj osobi, ovisno o tome što proživljava u datom trenutku. Naime, istovremeno ima i potrebu za samostalnošću, i potrebu da ga odrasli prihvaćaju. I vršnjaci se doživljavaju i kao prijatelji, i kao rivali. Ljubomora prema drugom članu momčadi može dovesti do prave emocionalne krize. A, loše ponašanje često ima ulogu samo privlačenja pažnje odraslih, recimo trenera, pogotovo ako dijete ima osjećaj da ga se isključuje i zanemaruje u odnosu na druge članove momčadi.

Trener, kao i roditelji i nastavnici, trebaju paziti da ne postavljaju pred dijete prevelike zahtjeve, da se u djetetu ne razvije osjećaj nesposobnosti i nesigurnosti, koji će ostati u njemu trajno i utjecati na njegovo ponašanje i u odrasloj dobi.

Limači imaju izraženu potrebu identificiranja s odraslom osobom istog spola. Trener je pogodna osoba za to, jer im otkriva njihov omiljeni sport. Zato je važno da trener uspostavi blizak emocionalni odnos s limačima.

U ovoj dobi uspostavlja se bolja kontrola emocija, pa su djeca sve manje impulzivna. Emocionalno sazrijevanje omogućuje bolje prilagođavanje na stvarnost, na frustracije i razne svakodnevne probleme. Nema provala bijesa i "istresanja" na druge ljude. Pred frustracijom dijete reagira drugačije nego prije, na način koji se sve više približava načinu odraslog čovjeka. Uči zadržati za sebe mnoge reakcije jer je otkrio svoje ja, svoj najintimniji i najprivatniji dio, koji želi zaštititi od prodora drugih. Oko 8. godine sposobnost koncentracije postaje izrazitija. Pažnju uspijeva održati oko 40 minuta, što ovisi o tome koliko je zainteresiran za konkretnu aktivnost. U situacijama u kojima se osjeća motiviran pokazuje veliku sposobnost samokontrole.

Javlja se potreba za društvom vršnjaka. Grupne igre počinju se preferirati nad individualnim. Između 6. i 9. godine prevladavaju igre s malo pravila, i neformalne grupe čiji se članovi često mijenjaju.

Razvojne značajke mladih pionira i pionira

Značajke ovih dviju dobnih kategorija ovdje se navode zajedno, jer jednim dijelom spadaju u isto životno razdoblje kasnog djetinjstva i predpuberteta (dok pioniri jednim dijelom pripadaju i razdoblju puberteta i rane adolescencije).

Motorički i tjelesni razvoj

Dolazi do diferencijacije svih motoričkih sposobnosti. Narušava se ravnoteža tjelesne visine i težine. Naglo povećanje tjelesne visine dovodi do promjene tjelesnog izgleda pojedinca. Često se različiti dijelovi tijela ne produžuju istovremeno, niti razvoj miškulature prati to produžavanje, pa tijelo općenito izgleda nezgrapno. Na psihološkom planu, to rezultira nezadovoljstvom sobom i unutarnjim konfliktima. Dolazi i do pada koordinacije. Već stečene sposobnosti i vještine (npr. udarac glavom) mogu se privremeno narušiti, jer pojedincu treba neko vrijeme da prihvati novu tjelesnu sliku i uspostavi ravnotežu i koordinaciju pokreta. Ova pojava može kod mladića izazvati strah da je odjednom postao nesposoban, te može htjeti ostaviti nogomet.

Javlja se sekundarne spolne oznake. S intenzivnim radom spolnih žlijezda raste i interes za suprotni spol, a s njim i strah da ga djevojke neće prihvatiti. Ovaj se strah pojačava i radi spomenute tjelesne nezgrapnosti.

Intelektualni razvoj

Mlađi pioniri, i osobito pioniri, sve se više svojim načinom mišljenja približavaju mišljenju odraslog čovjeka. Polako razvijaju sposobnost apstraktnog mišljenja, koje sve više prevladava nad konkretnim. Logičko-formalno mišljenje omogućuje bavljenje i onim što nije trenutno fizički prisutno. Stoga, a i radi burnog emocionalnog života, u ovoj se fazi često mašta. Dječaka i mladića ove promjene na planu misaonih procesa često potiču da misli da je sve moguće. Sklon sanjarenju i idealima, često je jako neshvaćen od strane odraslih.

Razvija se i sposobnost postavljanja hipoteza. Dosezanje logičko-formalnog mišljenja i sposobnost postavljanja hipoteza često vodi mladog nogometaša da se smatra sposobnim za sve i potpuno samostalnim, te sve manje prihvaća da veliki odlučuju za njega. Osjeća se spremnim suočiti se s donošenjem važnih odluka. Često je u konfliktu s odraslima, pa tako i s trenerom. Povod konfliktu često može biti neslaganje s tehničko-taktičkim rješenjima, te s time koja mu je uloga na terenu namijenjena. Ovo je razdoblje "buntovništva".

Mlađi pioniri i osobito pioniri dostižu toliku razinu kognitivnog razvoja, koja ih čini mnogo sposobnijima za učenje i vježbanje od limača. Sposobnost postavljanja hipoteza, te induktivno-deduktivnog mišljenja omogućuje učenje nekih taktičkih elemenata. Pojedinaac ne reagira više bez previše promišljanja, već je sposoban unaprijed vrednovati efekte svojih motoričkih ponašanja. To je vrlo važno, jer omogućuje racionalni odabir taktičkog rješenja. (U prethodnoj fazi, motorička reakcija bila je više instinktivna i neposredna).

Zbog svega navedenog, pojedinac počinje stvarno doživljavati nogometnu igru kao grupnu igru, u kojoj mora surađivati s drugima. Stoga je spremniji graditi s drugima jedinstvo momčadi. Ovaj proces potpomognut je i time što je prevladan egocentrizam mišljenja.

Emocionalni razvoj

Karakteristične su nagle promjene raspoloženja – radi naglih tjelesnih promjena, novih zahtjeva koji se postavljaju na pojedinca, interesa za suprotni spol.

Promjenama na tjelesnom, emocionalnom i socijalnom planu narušen je osjećaj vlastitog identiteta pojedinca, kojeg treba ponovno uspostaviti. Potreba za samostalnošću sve je izraženija. Pojedinaac polako postaje sposoban za empatiju prema drugima, tj. tuđa iskustva i osjećaje proživljavati kao svoje.

Pioniri vlastiti identitet traže i kroz bavljenje nogometom, što postaje i sredstvo definiranja vlastite vrijednosti. Strah da ne "ispadne loš" navodi pojedinca da ulaže veliku energiju u sport, ali ga ujedno može i navesti da pobjegne iz nogometa, da se zaštiti od iskustva neuspjeha i gubitka samopoštovanja. To objašnjava zašto mnogo mladih u ovim godinama napušta sport.

Strah od negativnog vrednovanja u bili kojem pogledu brani mladiću da slobodno izražava svoje mišljenje drugima

Za razliku od limača, mlađi pioniri imaju tendenciju stvaranja vršnjačkih grupa koje su čvršće, zatvorenije, sa strože određenim pravilima – "klape".

Klapa ima svoje tajne, svoja mjesta okupljanja, svoje rituale i akcije. Članstvo u grupama s dobro utvrđenom organizacijskom strukturom, kao što je to i nogometna momčad, vrlo je atraktivno. Dolazi do hijerarhijskog poretka članova grupe. Identificiraju se popularna, manje popularna i odbačena djeca. To se događa i u nogometnoj momčadi. Popularniji su općenito pojedinci koji su: druželjubivi, otvoreniji i društveniji, puni entuzijazma, ali i agresivni kad se trebaju obraniti ili postići neki konkretni cilj. Samostalni su, nezavisni od odraslih, brane slabije i sposobni su privesti cilju svoje planove. I u sportu su sposobni. Uglavnom potječu iz obitelji liberalnog i vedrog mentaliteta. Nepopularna djeca imaju tendenciju iskazivati agresivnost na direktan i rasplinut način, a dolaze iz autoritarnih i strogih obitelji.

Razvojne karakteristike kadeta (i dijelom pionira)

Motorički i tjelesni razvoj

Rast i razvoj kod kadeta je nešto usporeniji no kod pionira, ali i dalje bilježimo intenzivan rad spolnih žlijezda i tjelesne i psihičke promjene povezane s tim. Uspostavlja se ravnoteža u razvoju pojedinih organa i organskih sustava. Usporava se puls, povećava se kapacitet pluća, podiže krvni tlak. Mijenja se vanjski izgled. Pojedinci često ostavljaju dojam nespretnosti, ali ona je uglavnom posljedica nedostatka iskustva u socijalnim situacijama, a ne fizičke nespretnosti.

Intelektualni razvoj

Procesi mišljenja dalje napreduju i postaju sve složeniji. Otprilike s 16 godina inteligencija dostiže svoj maksimum. Osobito se razvija stvaralačko mišljenje i stvaralačka mašta, koji nalaze svoj izraz u različitim oblicima stvaralačke djelatnosti. Dobro je razvijeno namjerno

pamćenje. Vrlo je razvijena kritičnost mišljenja, odnosno lako se uviđaju vlastite i tuđe pogreške u mišljenju.

Emocionalni i socijalni razvoj

Ovo je i dalje razdoblje emocionalne nestabilnosti (promjene raspoloženja, povećana osjetljivost na kritike, nemogućnost kontroliranja emocionalnih reakcija).

Zaljubljivanje je tipično iskustvo u ovim godinama. Prvi ljubavni partneri idealiziraju se, i to do te mjere, da se gubi interes za sve drugo. Odnos postaje totalan. Ne može se biti daleko od ljubljenoga, jer to izaziva veliku patnju i doživljaj nepotpunosti. Krize su česte, jer se ti prvi odnosi temelje više na fantaziji i pretjerano idealiziranoj slici, nego na realnosti.

Radi zaljubljenosti pojedinac gubi interes za sport, školu, prijatelje i živi van realiteta i interesa koji su mu do tada ispunjavali život.

Kod kadeta jako je izražen afilijativni motiv – motiv za druženjem. Pripadnost grupi vršnjaka važna je kao i kod pionira, i može pojedincu predstavljati motiv za ulaganje napora u grupnu aktivnost. To vrijedi i za nogometnu momčad kao grupu. Dakle, mladić ima potrebu da bude cijenjen, integriran i priznat kao član grupe odnosno momčadi, i ta potreba utjecat će na njegovo ponašanje. Ipak, ako je u momčadi previše rivaliteta, pojedinac može htjeti napustiti je, jer ne zadovoljava njegovu potrebu za prihvaćanjem i podrškom, i potražiti neku drugu grupu, u kojoj će se osjećati sigurnijim. Ako je pak momčad jedinstvena, s dobrim međuljudskim odnosima, i ne previše autoritativnim trenerom, mladić će uživati u tome što je njen član i boriti se za napredak i dobrobit grupe.

Pripadnost grupi vršnjaka, u nogometu ili van njega, omogućuje mladiću da shvati da i drugi imaju iste probleme kao i on, i da se među njima osjeća shvaćen. Ipak, ako je to pronašao u grupi van nogometa, u kojoj se još pri tome i ne cijeni bavljenje sportom, to ga može odvući od nogometa.

U ovoj dobi čest je prkos i tvrdoglavost, te konflikti s odraslima. Trener treba za to imati razumijevanja i sukobe ne doživljavati osobno. Mladić često na trenera projicira konfliktne situacije koje doživljava u svojoj obitelji, ili se sukobljava s trenerom zbog njegove uloge trenera, a ne s njim kao s privatnom osobom. Pokazatelj što pojedinac proživljava mogu biti neverbalni signali, koje trener treba dobro pratiti i znati prepoznati njihovo značenje. U komunikaciji s momcima treba se držati pravila dobrog komuniciranja i prakticirati naučene komunikacijske vježbe. Često je loš odnos s trenerom (osjećaj da trener iskorištava pojedinca za osobne ciljeve, uplitanje trenera u privatni život, pomanjkanje dijaloga, nedostatak iskazivanja poštovanja...) odlučujući razlog za napuštanje nogometa, pa treba nastojati da do toga ne dođe.

Razvojne značajke juniora

Za mladiće ove dobi može se reći da su fizički već potpuno zreli, kao i intelektualno; dakle, mogu im se povjeriti zadaci kao odraslim ljudima. Međutim, emocionalno i socijalno još su nezreli. Imaju potrebu za nježnošću i toplinom drugih ljudi, ali ne žele to priznati jer je smatraju izrazom slabosti. Javlja se težnja za slobodom, nezavisnošću i afirmacijom. Više nije

cilj uklopiti se što bolje u društvo vršnjaka, već se po nečemu istaknuti od drugih. Dolazi do stvaranja vrlo snažnih prijateljstava. Vrlo je izražen seksualni nagon, kojeg treba uskladiti s realnim mogućnostima i prihvaćanjem odgovornosti za svoje postupke. To je doba velikog interesa za nogomet, te pojave ambicije za vrhunska dostignuća u sportu. Juniori su odgovorniji i savjesniji u radu, te socijalni prilagodljiviji i privrženiji svojoj momčadi u klubu.

U ovim godinama javlja se kriza identiteta: adolescent traži odgovor na pitanje tko je on, kakva jest i kakva će biti njegova uloga u društvu, koje su njegove sposobnosti, interesi i želje, hoće li ih uspjeti u životu ostvariti, te kako se one slažu s očekivanjima i zahtjevima roditelja i drugih ljudi. Krizi pridonose i problemi prijelaza u seniore, u profesionalne igrače, u drugi klub...

Moralni razvoj djeteta

Paralelno s motoričkim, emocionalnim, intelektualnim i socijalnim razvojem djeteta se razvija i moralno. Dva su slična pojma koje ovdje susrećemo – etika i moral. Etika je filozofsko područje koje proučava i pokušava odrediti ljudske želje i postupke u odnosu na dobro ili zlo. Moral je oznaka za niz prihvaćenih vrijednosti koji određuju društvene odnose na osnovu prihvaćenih mjerila za dobro i loše, npr. vjerski moral, poslovni, sportski... Moral se još može objasniti kao čudoređe, čestitost, pristojnost, čast i dostojanstvo osobe.

Razvojni psiholozi (Hann, 1985; Weiss, 1991) identificirali su kod djece koja se bave sportom 5 stupnjeva moralnog razvoja. Kako pojam razvoj osobe nije samo vezan za djecu, i odrasli mogu uočiti s kojeg moralnog stupnja su njihove trenutne i najčešće reakcije.

1. Stupanj moralnog razvoja - *Sve je u redu dok me ne uhvate / vide*

- Karakteristike su:
- Vanjska kontrola
 - Velika egoističnost
 - Brzo zadovoljenje potrebe
 - Dobro i loše ovise o osobnom interesu i posljedici

2. Stupanj moralnog razvoja - *Oko za oko orijentacija*

- Karakteristike su:
- Egocentričnost
 - Osobni interes
 - Traženje opravdanja za postupak

3. Stupanj moralnog razvoja - *Prema drugima se ponašam onako kako bih volio da se drugi ponašaju prema meni (nama)*

- Karakteristike su:
- Manji osobni interes
 - Osoba uzima u obzir osjećaje i prava druge osobe
 - Nedostaje tolerantnost na razlike

4. Stupanj moralnog razvoja - *Poštujem vanjske zakone i pravila*

- Karakteristike su:
- Prihvaćanje vanjskih pravila
 - Svima se jednako omogućava ostvarenje osobnih interesa
 - Pravila (ipak) nisu savršena

5. Stupanj moralnog razvoja - *Ponašam se onako kako je najbolje za sve (uključene u igru), za cijelo društvo*

- Karakteristike su: - Najvažniji je interes grupe, društva
- Najsporije dolazi do zadovoljenja osobnih potreba
- Povodi se načelima pravde, jednakosti i ljudskih prava

Stavimo ove moralne stupnjeve u neki realni okvir pa se sjetimo ruke Henrya u kvalifikacijskoj utakmici između Francuske i Irske za SP 2010. Da je Henry postupao s 5. stupnja on bi u sebi rekao: "Neću odigrati rukom, ne zato što ne bih volio da protivnik odigra, niti zato što to nije po pravilima, već zato što poštujem čovjeka i njegovo pravo na igru (život)".

Faze u razvoju djece – sportaša koja postižu vrhunske sportske uspjehe:

1. **Ulazak u svijet sporta:** Dijete se okušava u različiti sportovima i zavoli jednog od njih. U njegovoj sportskoj aktivnosti naglasak je na zabavi i razvoju. Okolina (roditelji i drugi) podržavaju ga, dijete je slobodno da istražuje i uspješno je u svojoj aktivnosti. Roditelji djetetu naglašavaju važnost ulaganja truda u ono što se radi, te važnost obavljanja stvari kako treba. Ne naglašavaju pobjeđivanje kao glavni cilj bavljenja sportom.
2. **Faza ulaganja:** Kod djeteta je prepoznat talent za konkretan sport i ono se počinje usmjeravati i specijalizirati za taj sport. Stručan trener planski, dugoročno radi na razvijanju njegovog talenta. Naglasak se stavlja na tehničko majstorstvo i savršen razvoj sportske vještine. Roditelji osiguravaju stalnu logističku, vremensku, emocionalnu i financijsku potporu.
3. **Faza savršene sportske izvedbe:** Sportaš je prepoznat kao zaista vrhunski i vježba više sati dnevno pod vodstvom stručnog trenera. U ovoj fazi kao cilj se postavlja pretvorba usvojenih tehničkih vještina u vrhunsku sportsku izvedbu, s prepoznatljivim osobnim pečatom sportaša. I sportaš i njegova okolina uviđaju da sport postaje vrlo važan u njegovom životu. Roditelji su sada manje uključeni, ali su i dalje važan izvor socijalne podrške.
4. **Faza održavanja odličnih rezultata:** Sportaš je prepoznat kao izuzetan i pažnja se usmjerava na održavanje izvrsnih rezultata koje je već postigao. Na njega se postavljaju značajni zahtjevi (prema Weinberg i Gould, 2003.).

Istraživanja su pokazala da većina sportaša koji su postali vrhunski, na početku bavljenja sportom nisu imala šampionske ambicije, ako ni njihovi roditelji. Oni su bili poticani na aktivan životni stil, na isprobavanje više sportova, i na bavljenje sportom radi zabave, uživanja i skladnijeg i potpunijeg osobnog razvoja. Isprobavanjem, pronašli su sport koji im najviše odgovara, zavoljeli ga, i tek tada su njihove ambicije u tom sportu porasle. Takav bi trebao biti i idealan životni put budućeg vrhunskog nogometaša; bez roditeljskog forsiranja, prevelikih očekivanja, pokušavanja utjecanja na trenera, naglašavanje djetetu važnosti da bude bolji od drugih.

Prema istraživanjima, za kasnije postizanje vrhunskih sportskih rezultata važno je:

- da se djeca ne specijaliziraju prerano za jedan sport
- da roditelji, treneri i ostali shvaćaju i naglašavaju zabavu i razvoj kao cilj bavljenja sportom
- da roditelji pružaju punu podršku, ali ne stvaraju pritisak i postavljaju zahtjeve

STRES I "IZGORIJEVANJE", TE PSIHOLOŠKA PRIPREMA DJECE – SPORTAŠA

Većina mladih sportaša ne doživljava jako veliki stres i stanje anksioznosti na natjecanjima. Stres je veći na natjecanju nego na treningu, ali ta razlika nije jako velika.

Nema ni dugoročnih negativnih efekata sudjelovanja na sportskim natjecanjima u dječjoj dobi (podaci za uzrast od 9 do 14 godina).

Ipak, za određenu djecu u određenim situacijama stres može biti i jest problem (za oko 1 – 10 % djece).

Ako trener procijeni da neko dijete ima više individualnih faktora za koje se zna da su povezani s visokim stresom, to dijete može smatrati rizičnim za stanje visoke anksioznosti u kompetitivnim situacijama.

Značajke djece (do 14 godina) rizične za pojavu visokog kompetitivnog stresa:

- Visoko izražena anksioznost kao crta
- Nisko samopoštovanje
- Niska očekivanja sportskih rezultata vlastite momčadi
- Niska očekivanja vlastitih sportskih rezultata
- Česta zabrinutost radi neuspjeha
- Česta zabrinutost hoće li ispuniti očekivanja odraslih i kako će ih vrednovati drugi ljudi
- Manje percipirane zabave u sportu
- Manje zadovoljstva svojom sportskom izvedbom, bez obzira gube li ili pobjeđuju
- Percepcija da je njihovim roditeljima važno da se bave sportom
- Ciljna orijentacija na izvedbu i niska percipirana sposobnost

Situacijski izvori stresa

- Poraz
- Važnost događaja
- Tip sporta

Kod **juniora**, najčešći i najveći su izvori stresa strah od neuspjeha i osjećaj neadekvatnosti, nesposobnosti.

Kao rezultat stresa, radi prerane specijalizacije djeteta za jedan sport i mukotrpnog višesatnog vježbanja svaki dan kroz nekoliko godina, te stresnih natjecanja, može doći do izgorijevanja djeteta, njegovog gubitka interesa i napuštanja nogometa.

Značajke tinejdžera koji su "izgorjeli" u sportu:

- Sebe su gledali samo kao sportaše, npr. nogometaše, i samo na toj jednoj dimenziji gradili svoj identitet kao osobe
- Nisu imali osjećaj da kontroliraju svoj život, tj. da je njihova sudbina u njihovim rukama, jer su odluke donosili treneri i roditelji, a bez njihovog sudjelovanja u odlučivanju
- Nisu samo doživljavali anksioznost kao stanje prije natjecanja, već su stalno bili anksiozni
- Prevelika očekivanja drugih ljudi i njih samih
- Stav se mora pobijediti pod svaku cijenu
- Pritisak roditelja
- Dugački monotoni treninzi bez raznolikosti
- Nekonzistentan pristup trenera
- Ozljede uslijed pretjeranog vježbanja
- Kratki vremenski rokovi
- Učestala i naporna putovanja
- Pokazivanje ljubavi od strane drugih ljudi ovisno o tome gube li ili pobjeđuju
- Perfekcionizam (ne dopuštaju sebi pravo na grešku)

Što kad je identificirano dijete koje je u opasnosti da "izgori"?

Treba mu osigurati pozitivnu okolinu, koja za njega neće biti ugrožavajuća, i promijeniti njegov stav o greškama i porazima: one nisu ništa strašno i svima se događaju. Sniziti njegova očekivanja i razbiti pritisak roditelja. Sniziti očekivanja roditelja. Upozoriti ih na opasnost koja se krije u njihovom pritisku. Sniziti važnost pobjede i ne poticati na pobjedu, ako se to do tada radilo (od strane trenera i roditelja). Potaknuti gledanje na sport kao na zabavu, i poticati

na nezabrinjavanje, koristiti humor i opuštenu komunikaciju s djetetom, koja ne mora uvijek biti vezana uz sport, biti vedar i optimističan, širiti pozitivnu atmosferu. Smanjiti obveze sportaša: privremeno skratiti i prorijediti treninge, putovanja, preformulirati ciljeve. Pružiti socijalnu podršku, emocije bez obzira na rezultat (i roditelji i trener). Potražiti pomoć psihologa, koji će primijeniti tehnike redukcije anksioznosti i opuštanja

Kako biti uspješan trener djece-nogometaša?

1. Usmjeri se na ono što djeca rade dobro, a ne na njihove greške! Daj im mnogo i često pohvale i priznanja, uz tapšanje i osmijeh.
2. Pohvale daj iskreno. Reagiraj i na lošu izvedbu, ali na ohrabrujući, nekažnjavajući način.
3. Razvijaj realna očekivanja, u skladu s dobi djeteta i razinom njegovih sposobnosti. Tako ćeš imati više prilike za iskrenu pohvalu.
4. Nagrađuj trud koliko i uspjeh, ako ne i više. Ako momčad i izgubi, a dala je sve od sebe, to treba pohvaliti.
5. Usmjeri se na podučavanje i vježbanje vještina. Trening treba organizirati tako da bude raznolik po aktivnostima, i da svaki pojedinac bude što više aktivan. Upute trebaju biti kratke i jasne. Treba mnogo demonstrirati, iz različitih uglova. Što više koristi raspoloživu opremu i tehnička pomagala.
6. Prilagodi aktivnosti djeci, a ne djecu aktivnostima (smanjiti veličinu polja itd.). Tako će djeca imati više iskustva uspjeha, i moć će zapažati svoj napredak.
7. Izmijeni pravila igre, da svatko bude maksimalno aktivan. Npr. dok se djeca potpuno ne izvješte, treba reagirati samo na najočitije faule. Djeca se trebaju rotirati na različitim pozicijama, da svatko dobije priliku za maksimalnu aktivnost. Izmijeniti pravila da se olakša zabijanje golova, što igru čini dinamičnijom i zanimljivijom.
8. Pohvali korektnu tehniku i kad nije dovela do željenog rezultata, a ne samo dobar rezultat. Ne hvali dobar rezultat, ako je vještina koja je do njega dovela bila nekorektno izvedena.
9. Kod grešaka koristi tzv. pristup "pozitivnog sendviča". Prvo daj pozitivan komentar nečega što je dijete dobro napravilo (da se umanjí njegova frustracija što je pogriješio), zatim daj uputu kako ispraviti grešku, i završi opet pozitivno – s ohrabrenjem.
10. Stvori ozračje koje će umanjiti strah od isprobavanja novih vještina. Gledaj na greške kao na nominalan dio procesa učenja, i budi pun ohrabrenja.
11. Širi entuzijazam, dobro raspoloženje i pozitivno mišljenje, koje se tako prenosi na djecu. Smiješi se, pričaj s njima i saslušaj ih (prema Weinberg i Gould, 2003.).

U radu s djecom, mladima, kao i s nogometašima-amaterima treba primjenjivati poseban model psihičke pripreme, jer onaj koji se koristi u profesionalnom nogometu nije pogodan. Zahtjevne i složene tehnike koje se koriste u profesionalnom nogometu ne mogu se upotrebljavati radi razvojnih karakteristika ovih dobnih kategorija i rjeđih treninga. Zatim, nogometaši nemaju vremena posvetiti se mentalnom treningu, jer rade i imaju druge obveze, a nogometom se bave iz razonode. Mentalni trening djece trebao bi se prije svega baviti stresom, koncentracijom, motivacijom i razlozima koji dovode do anksioznosti. (Na primjer, trener bi trebao nastojati shvatiti zašto neki igrač ne uspijeva ostvariti sve svoje potencijale.)

5.5. MOTIVACIJA U SPORTU

Motivacija se odnosi na **uzroke ljudskog ponašanja**, odnosno na procese koji stoje u osnovi čovjekovog ponašanja, pa je motivacija najvažniji dio psihologije.

Motivacija se odnosi na neke intrapersonalne procese za koje se pretpostavlja da energiziraju, usmjeravaju i održavaju ponašanje. Energiziranje, usmjeravanje i održavanje tri su motivacijska aspekta ponašanja.

Primjer: Za sedam dana je važna utakmica.

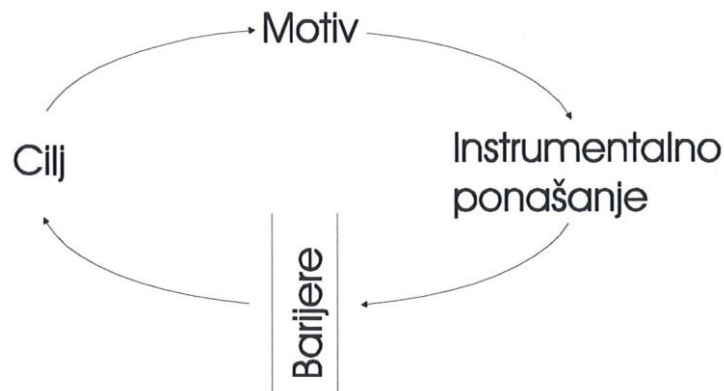
1. **igrač A** odlučuje da do tada nitko neće nijednom izostati s treninga
2. **igrač B** odlučuje da će dolaziti na trening povremeno
1. **igrač A**, koji je odlučio da će dolaziti na trening, daje maksimum od sebe na svim sljedećim treninzima od početka do kraja treninga
2. **igrač C**, koji je također odlučio da neće propustiti ni jedan trening, ne trudi se dovoljno na treninzima
1. **igrač A** dobro odigra utakmicu, i nastavlja biti redovit i maksimalno angažiran na treninzima
2. **igrač C** solidno odigra utakmicu, ali postaje sve neredovitiji na treninzima

Igrači **A i B** razlikuju se po **smjeru ponašanja**.

Igrači **A i C** razlikuju se po **intenzitetu ili energiziranosti ponašanja**.

Igrači **A i D** razlikuju se po **ustrajnosti ili održavanju ili perzistenciji ponašanja**.

Motivacijskim ciklusom objašnjava se kako dolazi do nekog ponašanja.



Slika 3. Motivacijski ciklus

Objašnjenje: U početku motivacijskog procesa postoji potreba ili motiv. On dovodi do instrumentalnog ponašanja odnosno ponašanja usmjerenog ka postizanju nekog cilja. Na putu do ostvarenja cilja možemo naići i na neke prepreke ili barijere. Uz veći ili manji napor, postizemo cilj. No, postignuti cilj samo za neko vrijeme zatamljuje naše potrebe, i obično se ubrzo javlja nova, viša potreba. Tada motivacijski ciklus počinje ispočetka.

Za razumijevanje motivacije sportaša važno je upoznati se s pojmom MOTIVA.

Što su to motivi?

Motivi su pobude koje čovjekovo djelovanje usmjeravaju prema nekom određenom cilju, održavaju to djelovanje i pojačavaju njegov intenzitet. To su uzroci ljudskog ponašanja. S obzirom da postoji vrlo velika varijabilnost ljudskog ponašanja, pretpostavljamo da postoji i velik broj različitih motiva. U području svakog od tih motiva djeluje motivacijski ciklus.

U svakom trenutku naše ponašanje određeno je velikim brojem motiva koji stoje u složenim odnosima.

Kad govorimo o motivima, treba imati na umu:

- Način izražavanja motiva u ponašanju varira od soc. sredine do sredine i od pojedinca do pojedinca.
- Isti ili slični motivi mogu se manifestirati na različite načine
- Različiti motivi se mogu manifestirati na sličan način.
- Najčešće je svako ponašanje rezultanta djelovanja interakcije nekoliko motiva, a ne samo jednog pojedinačnog.

Podjela motiva

Najčešća je podjela na tzv. urođene ili primarne ili biološke motive, i na stečene, sekundarne ili socijalne. Urođeni su usmjereni na očuvanje života, a stečeni su izvedeni iz njih ili naučeni tokom života.

Urođeni, primarni ili biološki motivi:

- ☐ Za hranom
- ☐ Za pićem
- ☐ Za seksom
- ☐ Materinski
- ☐ Za izbjegavanjem boli
- ☐ Za odmorom i snom
- ☐ Za kretanjem

Stečeni, sekundarni ili socijalni:

- ☐ Za društvom
- ☐ Za sigurnošću
- ☐ Za samopoštovanjem
- ☐ Za ugledom
- ☐ Za moći
- ☐ Za dominacijom
- ☐ Za samostalnošću
- ☐ Za stvaralaštvom

S bavljenjem sportom posebno su povezani motivi za kretanjem, odmorom i izbjegavanjem boli (u sportu se ide i unatoč umoru i često preko granice boli, dakle traži se ponašanje suprotno nekim urođenim, biološkim motivima).

Maslow smatra da u osnovi svakog motiva postoji potreba, a te su potrebe hijerarhijski organizirane u pet razina:

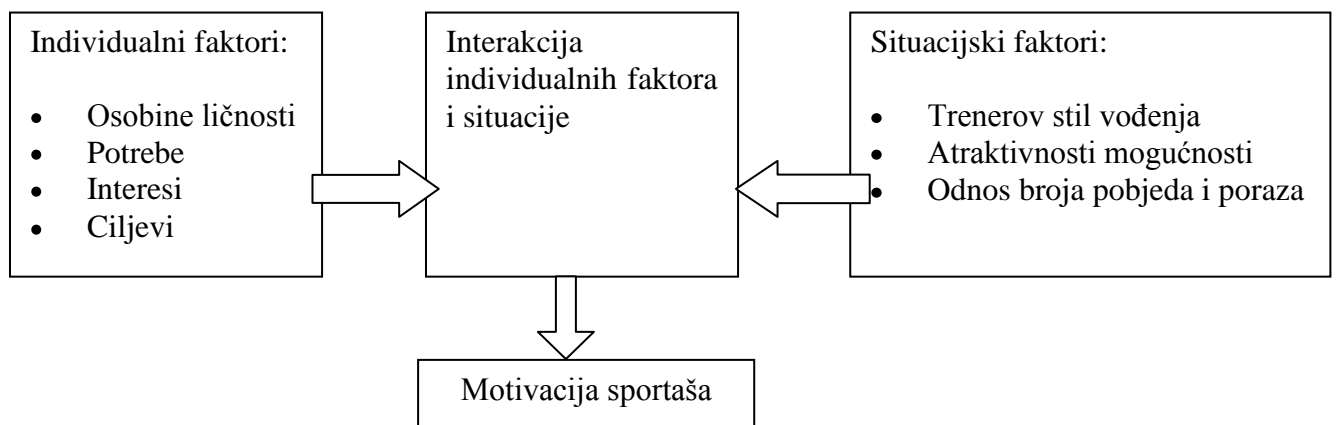
1. Fiziološke potrebe (glad, žeđ...),
2. Potrebe za sigurnošću (krov nad glavom, posao),
3. Potrebe za pripadanjem (ljubavlju, prijateljstvom),
4. Potrebe za poštovanjem (ugled, uspjeh, prestiž),
5. Potrebe za samoostvarenjem i samoaktualizacijom, tj. ostvarenjem svojih potencijala.

Postoji točno određen redoslijed javljanja i zadovoljavanja ljudskih potreba (hijerarhija), od najnižih fizioloških, do viših razina potreba.

Ipak, u iznimnim slučajevima dogodi se da neka potreba višeg reda nadvlada potrebe nižeg reda – npr. igrač je umoran od stalnih natjecanja u sezoni, ali i dalje igra usprkos umoru jer mu je najvažniji plasman njegovog kluba. Dakle, hijerarhija zadovoljavanja potreba nije baš potpuno nepromjenjiva.

RAZLIČITI PRISTUPI MOTIVACIJI U SPORTU

1. Prvi pristup: **motivirano ponašanje je prije svega funkcija individualnih karakteristika pojedinca.** Ovo je samo djelomično točno, jer na motivaciju sportaša utječe i okolina, a njen je najvažniji dio trener.
2. Po drugom shvaćanju, **motivacija sportaša određena je u prvom redu situacijskim faktorima.** Po ovom shvaćanju, velika je uloga trenera u stvaranju motivacije sportaša, jer on zapravo upravlja njegovom sportskom aktivnošću, kao njegov učitelj i organizator sportskih aktivnosti.
3. Treći, najrealniji i najtočniji je interakcionistički pristup motivaciji u sportu. Po njemu, i **individualni faktori i faktori okoline zajedno djeluju na motivaciju** sportaša, stupajući u međusobne interakcije odnosno međudjelovanja.



Objašnjenje: Sportaš u sportsku situaciju ulazi sa svojim osobnim značajkama. Na njega djeluju faktori situacije, koji stupaju u interakciju s indiv. faktorima. Pod interakcijom podrazumijevamo da će isti situacijski faktor različito djelovati na sportaše koji imaju različite individualne karakteristike. Po ovom modelu, motivacija sportaša ovisi i o njegovim osobnim

karakteristikama kao ličnosti, i o značajkama situacije, u koje spadaju i one značajke koje se odnose na stil vođenja trenera.

Motivacija ponašanja sportaša

Kad govorimo o motivaciji sportaša, treba reći da to nije jedinstvena kategorija, već je možemo podijeliti na četiri podpodručja:

1. Motivacija za izbor određenog sporta
2. Motivacija za ulaganjem većeg ili manjeg napora u treniranju izabranog sporta
3. Motivacija za perzistencijom (zadržavanjem) u određenom sportu.
4. Motivacija za napuštanjem sporta. Naime, neka istraživanja ukazuju da napuštanje sporta nije rezultat samo promjene smjera motiva – od ostajanja do napuštanja, već da kod napuštanja se radi i o kvalitativnim promjenama u hijerarhijskoj strukturi razloga napuštanja sporta.

1. Izbor sporta

Sportaš odlučuje baviti se nekim sportom većinom iz nekoliko motiva istovremeno (važnijih i manje važnih). Oni ovise o dobi i spolu sportaša, rangu natjecanja, stupnju sportske vještine, i mijenjaju se tijekom godina bavljenja sportom. Motivi djece sportaša razlikuju se od motiva juniora ili seniora, a motivi uspješnih od manje uspješnih igrača.

Na ponašanje sportaša djeluju i ostali, univerzalni motivi koji djeluju na svakog pojedinca: glad, žeđ, potreba za odmorom, seksualne potrebe (potrebe više fiziološke prirode), te izvedeni ili složeni motivi, koji ne moraju biti povezani sa sportom.

Poticaji na sportsku aktivnost:

- **Posredni:**
 1. Sposobnosti pojedinca (želimo se baviti onim u čemu smo uspješni)
 2. Osobine ličnosti (npr. borbenost, želja za natjecanjem, želja za druženjem, itd.)
 3. Socijalni status
 4. Dostupnost sportske aktivnosti (postoji li klub u njegovom mjestu)
- **Neposredni – motivacijski procesi:**
 1. Organski motivi s nespecificiranom fiziološkom osnovom, i
 2. Izvedeni motivi

Organski motivi odnose se na interes za aktivnost po sebi, zbog igre, uživanja i zadovoljstva. Dakle, sudjelovanje u sportu samo po sebi je izvor zadovoljstva. Bilo bi idealno kad bi sudjelovanje u sportu uvijek počinjalo na taj način, i kad bi se ovi motivi što duže zadržali i to što većim intenzitetom kod svakog sportaša.

Svi ostali motivi, kao što su želja za druženjem, ili želja za društvenim statusom, izvedeni su iz ovog motiva.

Sportaši kao razloge iz koji se bave sportom najčešće navode ove **motive**:

1. **Kompetitivnost** ili želja za nadmetanjem i postignuće ili želja za postizanjem uspjeha u sportu – oni su, dakle, osnovni pokretači sportske aktivnosti
2. **Socijalni razlozi:** želja za druženjem, socijalno odobravanje (odobravanje i dobro mišljenje drugih o sebi, socijalni status, prihvaćenost u grupi...)
3. **Zdravstveni razlozi:** postizanje i očuvanje zdravlja, snage i fizičke forme
4. **Estetski razlozi:** uživanje u samoj igri kao takvoj zbog njezine ljepote
5. **Katarza ili oslobađanja od emocionalne napetosti**
6. **Uzbuđenje** – zbog podizanja razine uzbuđenja
7. **Asketsko iskustvo:** zadovoljstvo u odricanju, dugotrajnom i napornom vježbanju (dakle, ulaganje napora isto može biti ugodno, jer čovjek ima osjećaj da ne radi nešto uzalud i da prelazi vlastite granice, što je ugodna spoznaja)

2. i 3. Razlozi ulaganja napora u sport i ostanka u sportu

(zašto sportaši treniraju isti izabrani sport godinama, i zašto ulažu maksimalan napor u proces vježbanja?)

Ti su razlozi isti kao i razlozi za izbor sporta. No, sportaš tijekom bavljenja sportom stalno preispituje zadovoljava li njegovo bavljenje sportom te motive: npr. pomaže li mu u održanju zdravlja, uživa li još u igri ili mu je dosadila, nailazi li na prihvaćanje ostalih suigrača itd. O rezultatima tih procjena ovisi hoće li se on zadržati u tom sportu, i koliko će napora ulagati u sport. Zato trener treba biti svjestan svih faktora koji potpomažu održavanje motivacije sportaša, i onih koji mogu biti izvor razočaranja i frustriranosti, radi kojih bi moglo doći do smanjenja ulaganja napora ili čak do odustajanja od sporta.

4. Razlozi odustajanja od sporta

Ono je najčešće kod djece, a izazivaju ga dva glavna razloga:

1. Normalno djetetovo lutanje od aktivnosti do aktivnosti dok ne pronađe najbolju za sebe
2. Djetetov osjećaj neuspješnosti i nedostatka sposobnosti za izabrani sport

Što trener može učiniti da spriječi odlazak djece iz nogometa?

1. Povećati količinu pozitivnih iskustava s postizanjem pobjeda, pohvala i sl., te
2. Omogućiti u većoj mjeri vrednovanje igrača na osnovi osobnog napretka u sportskoj vještini, a ne na osnovi pobjede ili poraza odnosno usporedbe s drugima.

Najčešći motivi bavljenja sportom kod djece:

1. Ekstrinzični razlozi:
 - razveseliti druge (roditelje, trenere...)
 - postizanje nagrada (trofeja)
 - motivacija postignuća – želja za pobjedom, osjećaj važnosti, postizanje popularnosti, statusa, raditi nešto u čemu smo dobri
2. Socijalni razlozi:
 - afilijativni motiv – biti s prijateljima, upoznati nove prijatelje
 - momčadski orijentirani razlozi: momčadski duh, biti član momčadi
 - odmjeravanje s ostalima
3. Intrinzični razlozi:
 - razvoj vještine: usavršavanje vještine, učenje novih vještina
 - osobni doprinos
 - uzbuđenje igre – zabavljati se, sudjelovati u akciji, doživjeti uzbuđenje

Dakle, kada znamo što je djeci važno i što žele postići baveći se sportom, možemo svoje ponašanje i organizaciju njihovog bavljenja sportom prilagoditi tako, da ne izazovemo osipanje iz sporta i manjak motivacije, već da povećamo motivaciju i osiguramo njihov ostatak u sportu.

UNUTARNJA I VANJSKA MOTIVACIJA

Unutarnja motivacija je ona kod koje je potreba da se sudjeluje u sportskoj aktivnosti nastala iz unutarnjih razloga. Zadovoljstvo sportaša proizlazi iz same činjenice što se bavi sportom, a ne iz vanjskih razloga. On se bavi sportom radi uživanja koje sportskom aktivnošću postiže, a ne isključivo da postigne neki rezultat, nagradu i sl.

Vanjska motivacija – glavni razlog sudjelovanja u sportskoj aktivnosti je neki vanjski cilj (novac, trofej). Ako se on ne postigne, igrač bi se prestao baviti nogometom ili bi smanjio intenzitet bavljenja njime.

Igrači su vođeni istovremeno i unutarnjim i vanjskim razlozima, ali njihov omjer nije kod svakoga isti. Intrinzično motiviran igrač percipira sebe uzrokom svog bavljenja nogometom, a ekstrinzični uzrokom percipira neki vanjski razlog.

U **vanjsku motivaciju** spadaju sve vrste nagrada, zatim prijetnja, nametnuti ciljeve, postavljeni rokovi, te bilo koji oblik nadzora ili evaluacije – dakle, sve ono čime se vrši pritisak i kontroliranje ljudi.

Unutarnja motivacija sastoji se od tri dijela:

- Unutarnja motivacija **za znanjem** – motivacija za učenjem motoričke vještine, za znatiželjom, potreba da se istražuje spoznaje i razumije nešto novo, iz čega potom proizlazi osjećaj uživanja i zadovoljstva u bavljenju sportom.
- Unutarnja motivacija **za postignućem** – zadovoljstvo i uživanje u sportu javljaju se pri ostvarivanju novih postignuća, usavršavanju ili stvaranju nečeg novog.
- Unutarnja motivacija **za iskustvom podražaja** – osoba sudjeluje u nekoj aktivnosti kako bi osjetila neku osjetilnu stimulaciju npr. uživanje, asketsko iskustvo, uzbuđenje (npr. radi opasnosti), zabavu, *flow* iskustvo.

Važno je pitanje kakav je **odnos između unutarnje i vanjske motivacije**. Po nekim istraživanjima, one se zbrajaju, tj. povećanje vanjske motivacije radi prisutnosti nagrade dovodi do povećanja i unutarnje motivacije. No, pokazalo se da na dulji rok to nije tako, već upravo obrnuto: prisutnost nagrade smanjuje unutarnju motivaciju. O tome govori **Decijeva teorija kognitivne evaluacije**.

Prema toj teoriji postoje dva procesa pomoću kojih vanjske nagrade mogu utjecati na njih: to su **kontrolni i informacijski aspekti nagrade**.

Kontrolni aspekt nagrade – nagrada mijenja percipirano mjesto uzročnosti ponašanja od unutarnjeg prema vanjskom, i od unutarnje prema vanjskoj motivaciji. Ako je nagrada jako velika, ona će se početi percipirati kao jedini razlog bavljenja sportom (ona je ta koja kontrolira ponašanje), što će jako smanjiti ili uništiti unutarnju motivaciju (što je problem u profesionalnom sportu).

Informacijski aspekt nagrade – kad se nagrada shvaća kao informacija da smo nešto učinili dobro, djeluje na unutarnju motivaciju jer povećava osjećaj kompetentnosti i samopouzdanja. Ako se zbog vanjskih razloga – npr. kazne koju je dobio, pojedinac osjeća manje kompetentnim i samopouzdanim, unutarnja motivacija će se smanjiti.

Svaka nagrada ima i svoj kontrolni i informacijski aspekt, ali u različitom omjeru. Ovisno o tome koji prevlada, javit će se utjecaj na unutarnju motivaciju. Npr. ako djeca sportaši osjećaju da moraju pobijediti kako bi postigla odobravanje roditelja ili trenera, bit će jači kontrolni aspekt tog vanjskog razloga od informacijskog, pa se može očekivati smanjenje unutarnje motivacije. Ako dijete dobije pohvalu zbog uspješno izvedenog motoričkog zadatka, prevladat će informacijski aspekt nagrade, pa će unutarnja motivacija porasti. Naime, pohvala se interpretira kao indikacija vlastite uspješnosti.

I natjecanje ima i informacijski i kontrolni aspekt. Uspjeh povećava, a neuspjeh smanjuje unutarnju motivaciju (kompetentnost – jer motivira nas kad vidimo dokaze da smo u nečemu kompetentni, i obrnuto). Utjecaj pobjede ili poraza značajniji je od svih drugih utjecaja na unutarnju motivaciju.

Možemo zaključiti da je **unutarnja motivacija poželjnija od vanjske**, jer **osigurava dugotrajnije bavljenje sportom i veće ulaganje napora u sport**, te da nju treba razvijati kod sportaša i izbjegavati njeno smanjivanje.

Kako povećati unutarnju motivaciju igrača:

1. Osigurati dovoljnu količinu uspješnih iskustava u sportu, što će povećati osjećaj kompetentnosti u sportu.
2. Dozvoliti sportašima preuzimanje većeg stupnja osobne odgovornosti za odluke i pridržavanje pravila u sportu, da više sebe smatraju uzrokom svog ponašanja.
3. Davati pohvale, s više informacijskog aspekta, a ne kontrolnog – posebno onima koji se ne ističu dovoljno u igri i zato sami po sebi ne dobivaju dovoljno potvrde svoje vrijednosti.
4. Isticati važnost uloge svakog igrača i njegov jedinstveni doprinos uspjehu momčadi, što će svakome od njih osigurati osjećaj vlastite vrijednosti.
5. Postavljati realistične ciljeve, one koji se mogu dostići primjenom odgovarajuće količine napora – svakome prema njegovim mogućnostima, a ne preambiciozne. Oni osiguravaju veći postotak uspjeha, što povećava osjećaj kompetentnosti, a time i unutarnju motivaciju.
6. Zbog potrebe svakog čovjeka za istraživanjem i stimulacijom, trening organizirati tako da se variraju i sadržaj i redosljed vježbi. Povremeno treba mijenjati pozicije igrača u igri, čime se postiže veća zainteresiranost, a ujedno i bolje razumijevanje različitih pozicija u momčadi, što doprinosi ukupnom poznavanju nogometa kao sporta.
7. Truditi se osigurati uvjete da sportaš postigne tzv. *flow* stanje. To je stanje potpune uronjenosti u igru, u kojem igrač ne primjećuje ništa drugo (publiku, trenera i sl.). U takvom stanju on će biti maksimalno angažiran. To se postiže kada su sportske aktivnosti ni prelagane (jer su dana dosadne i ne predstavljaju izazov), ni preteške (kada se javlja anksioznost koja ometa).

Kako koristiti sustav nagrađivanja i kažnjavanja u sportu?

Općenito govoreći, **nagrada ili potkrepljenje** je pozitivna posljedica ponašanja ili aktivnosti pojedinca (dakle, i samo pohvala ima vrijednost i značenje nagrade!). Zbog toga što je pozitivna, nagrada je ujedno i informacija pojedincu da je njegova reakcija, odnosno aktivnost bila pravilna, adekvatna, dobra. Zato je posljedica nagrade to što će pojedinac ponoviti aktivnost za koju je nagrađen. Upravo to je i svrha davanja nagrada.

Nagrada kod pojedinca stvara osjećaj samopoštovanja, samopouzdanja i uspješnosti.

Kazna je negativna posljedica ponašanja ili aktivnosti pojedinca. Ona slijedi nakon reakcije koju smatramo nepoželjnom ili štetnom, a cilj joj je da se takva reakcija više ne ponovi. Kod kažnjavanja, treba paziti da onaj tko je kažnjen kaznu ne shvati kao osvetu. Još je gore ako se kod pojedinca (npr. kod djece) stvori strah do kazne, koji se generalizira na osobu koja kaznu izvodi, i na sadržaje koje bi uz pomoć kazne trebalo bolje i pravilnije usvojiti. Tako se npr. dječak može početi bojati i trenera kao takvog, i samog treninga, da bi na kraju zamrzio i nogomet, i malo po malo prestao dolaziti na treninge. Kazna može potkopati samopouzdanje pojedinca. (velik broj psihologa općenito je protiv bilo kakve upotrebe kazne kao metode, osobito kod djece, jer ona, posebno ako nije dobro odmjerena, izaziva negativne osjećaje kod pojedinca i ima niz drugih negativnih efekata.)

Da bi odjeljivanje nagrada i kazni ispunjavalo svoju svrhu (a kod kazni izazivalo što manje negativnih nus-pojava), treba se pridržavati nekih pravila:

1. Nagrada ili kazna treba uslijediti odmah nakon ponašanja koje želimo nagraditi ili kazniti. Tako će onaj tko je nagrađen ili kažnjen točno znati za koju je aktivnost nagrađen ili kažnjen, a ujedno će i biti svjestan da nije kažnjen on kao osoba, već njegovo sasvim konkretno ponašanje. (Ovaj princip da posljedica mora slijediti odmah nakon ponašanja, zove se princip "vruće pećnice", jer i kad dirnemo vruću pećnicu, opeče nas odmah, a ne kasnije)
2. Pojedinaac unaprijed mora znati da će, ako se bude ponašao na određeni način, biti kažnjen (ili nagrađen). Time će kazna djelovati i kad nije dodijeljena, jer će je pojedinac htjeti izbjeći, pa se neće ponašati na neprikladan način. Isto tako, znat će što dovodi do nagrade, i ponašat će se na taj način.
3. U provođenju discipline treba biti dosljedan. Neko ponašanje treba **uvijek** dovesti do kazne, odnosno neko drugo do nagrade, a ne kako-kada.
4. Za neko ponašanje treba kazniti odnosno nagraditi bilo koga tko se bude tako ponašao, bez obzira o kojem se pojedincu radi.

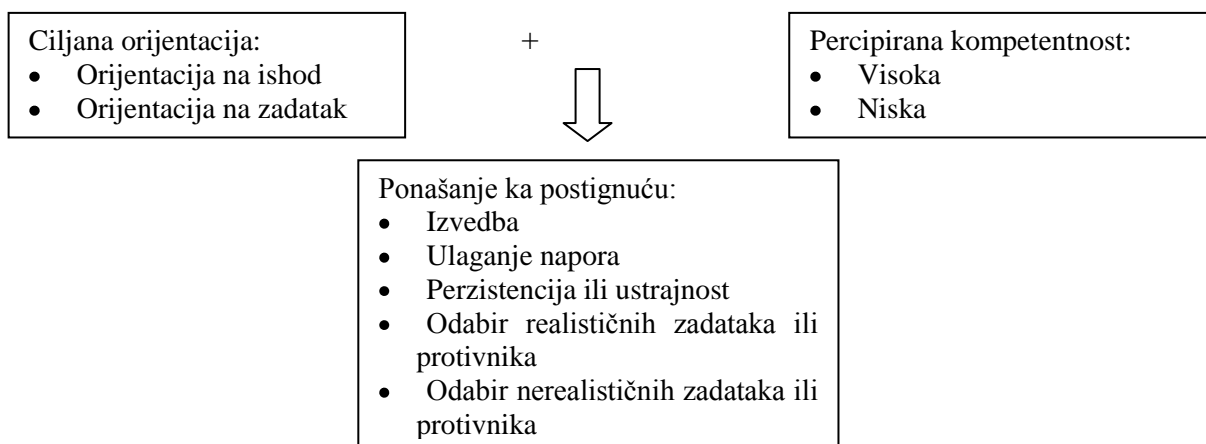
I na kraju, ako djecu kažnjavamo da bi ona prestala s ponašanjima koja smatramo nepoželjnim (slaba igra i poraz, nedisciplina i sl.), ona će zbilja možda prestati tako se ponašati, jer im je cilj da izbjegnju našu kaznu. No, ne treba zaboraviti da je najsigurniji način da izbjegnju našu kaznu – prestati dolaziti na treninge...

CILJNA ORIJENTACIJA

Teorija ciljne orijentacije smatra da su neki sportaši uspješniji od drugih ne samo zato što su više motivirani, već i zato što su si postavili kao ciljeve svoje sportske aktivnosti. Motivaciju sportaša određuju tri faktora, koji djeluju u interakciji: ciljna orijentacija, percipirana kompetentnost i ponašanje ka postignuću.

Dvije vrste ciljne orijentacije, odnosno ciljeva koje sportaš može imati su:

1. Orijentacija na zadatak (uspješnim se smatra ako napreduje – npr. usmjerenost na provođenje taktike, rješavanje situacija, sl.udarac)
2. Orijentacija na ishod (uspješnim se smatra ako je bolji od drugih, ili ako je postigao neki brojčano relevantan rezultat – npr. usmjerenost na pobjedu, rezultat, nagradu...).



Kakvu će ciljnu orijentaciju igrač imati, ovisi o njegovom prošlom iskustvu (je li imao pretežno uspjehe ili neuspjehe), socijalnim pritiscima (npr. roditelji žele da pobjeđuje i samo im je to važno), te ciljnoj orijentiranosti psihološke ili motivacijske klime.

Psihološku ili motivacijsku klimu čine postupci i značajke drugih ljudi i njihove interakcije: utjecaj trenera, nastavnika, roditelja, vršnjaka, medija, sportskih idola...)

Ciljna orijentacija djeluje na percipiranu kompetentnost, a one zajedno na različite aspekte ponašanja ka postignuću: uspjeh koji se postiže – veći na zadatak, ulaganje napora, ustrajanje, odabir realnih, prelaganih ili preteških zadataka i takmaca.

Orijentirani na zadatak (izvedbu, proces) pokazuju ove značajke:

1. Ulažu više napora u sportu u treniranje i na utakmici, jer ih ne obeshrabruje ako ne pobijede – važno je da napreduju; više vjeruju da je uspjeh rezultat truda, nego sposobnosti koje su nepromjenjive i na koje se ne može utjecati.
2. Uporniji su, iz istih razloga, i neće pokleknuti pred preprekama.
3. Usmjereni su na sadašnjost
4. Odabiru realno ostvarive ciljeve i primjereno teške zadatke i protivnike, jer se ne boje neuspjeha; naime, eventualni neuspjeh neće ugroziti njihovo samopouzdanje, jer se oni ni ne mjere u odnosu na druge.
5. Više će njegovati "fer plej", jer im nije važno pobijediti pod svaku cijenu.
6. Ova orijentacija štiti osobu od razočaranja, frustracije i nedostatka motivacije u situacijama kad su drugi bolji od nje. Zato što umjerenost na vlastitu izvedbu omogućuje bolji osjećaj kontrole, pojedinac je više motiviran i uporniji kad je suočen s poteškoćama.

Značajke **orijentiranih na ishod** (posljedicu):

1. Teže postižu osjećaj visoke kompetentnosti. Oni prosuđuju koliko su uspješni uspoređujući se s drugima, a to koliko su drugi dobri u sportu nije pod njihovom kontrolom i ne ovisi o njima.
2. Usmjereni su na prošlost ili budućnost
3. Ako ujedno imaju i niži osjećaj kompetentnosti, pokazuju neadaptativne oblike ponašanja: ne trude se dovoljno, demotivirani su neuspjehom, da zaštite svoje samopouzdanje izabiru prelagane zadatke gdje im je uspjeh zagantiran ili preteške gdje nitko od njih ne očekuje da pobijede. U evaluativnoj situaciji natjecanja neuspješniji su u sportskim vještinama.

Dakle, **orijentacija na zadatak vodi adaptativnijim oblicima ponašanja, i zato vodi i većoj uspješnosti u sportu**, pa zato nju treba smatrati poželjnijom i nju razvijati.

Istraživanja su pokazala da sportaši usmjereni na zadatak (izvedbu, proces) su ujedno i unutarnje motivirani, te da imaju manji osjećaj pritiska u sportu, što su također argumenti da se razvija upravo ta ciljna orijentacija.

ULOGA TRENERA U STVARANJU MOTIVACIJSKE KLIME

Ponašanje trenera koji stvara motivacijsku klimu usmjerenu ka izvedbi: on ističe ili kažnjava sportaševu lošu izvedbu ili rezultat, i potiče uspoređivanje, kompeticiju ili nadmetanje među igračima. Pohvaljuje samo dobar rezultat, bez obzira na trud koji su igrači uložili.

Rezultat: lošija izvedba sportskih vještina, lošiji sportski rezultat, lošija percipirana kompetentnost i samopouzdanje igrača, lošiji međuljudski odnosi u momčadi, lošije mišljenje igrača o treneru.

Ponašanje trenera koji stvara motivacijsku klimu usmjerenu na zadatak: potiče igrače da nastoje usavršiti svoju sportsku vještinu ulažući napor i trud, a ne misleći mnogo na rezultat koji će postići. Pohvaljuje svaki napredak i ulaganje truda, pa i ako ne dovede uvijek do rezultata.

Rezultat: bolja izvedba sportskih vještina i na treningu i na utakmici, bolji sportski rezultat, manji osjećaj pritiska na utakmici kod igrača, više uživanja u nogometu, veća percipirana kompetentnost i samopouzdanje igrača, bolji međuljudski odnosi u momčadi, pozitivnije mišljenje igrača o treneru.

(Možemo reći da stvaranje klime usmjerene na razvoj a ne rezultat "daje krila" mladom sportašu, omogućuje mu da se razvija i da ako ne odmah, a onda jednog dana postiže odlične rezultate, a stvaranje klime usmjerene isključivo na rezultat kreše mu krila i onemogućava njegov optimalan sportski razvoj.)

Istraživanja su pokazala da je pretjerano naglašavanje orijentacije na rezultat kontraproduktivno i ne dovodi do većih rezultata, već upravo suprotno: ciljna orijentacija na izvedbu dovodi do boljih sportskih rezultata, što je samo na prvi pogled paradoksalno.

I roditelji su stvaraoci motivacijske klime. Ako trener primijeti da svoje dijete izlažu pritisku da mora biti bolji od drugih, može im pokušati objasniti da će time dijete samo onemogućiti da postane uspješan nogometaš. Djetetu trebaju dozvoliti da bez ikakvih pritisaka uživa u nogometu i u svom sportskom usavršavanju, a ne u tome to je bolji od drugih, jer jedino tako postizat će i dobre sportske rezultate. Dijete se pod pritiskom – "slomi" i nikada ne pokaže ono što bi možda moglo pokazati u nogometu, te ili odustane od nogometa ili se zadrži na razini prosječnosti.

Poželjno ponašanje trenera na utakmici (stvara pozitivnu motivacijsku klimu):

1. Ne reagira "burno" na svaku grešku
2. U slučaju greške ne vikati, već ohrabriti igrača za daljnju igru i po potrebi dati uputu za ispravak greške
3. Pohvaliti trud iako nije doveo do rezultata
4. Pohvaliti dobru izvedbu (akciju) iako nije dovela do rezultata
5. Ne davati igračima negativne primjedbe osobne prirode (o njihovim sposobnostima i osobinama)

6. Povremeno igrače podsjetiti da trebaju igrati što bolje, ali ako ne pobijede nije "smak svijeta"
7. Poticati ih da uživaju u igri i njenoj ljepoti, bez obzira na rezultat
8. Poticati ih da uživaju u daljnjoj igri čak i ako je rezultat već sasvim izvjestan (bilo da će sigurno izgubiti, bilo da će sigurno pobijediti)
9. Ne kritizirati poraz (upućivati im poruke poput: poraz se uvijek mora nekome dogoditi u sportu, i ne može se uvijek pobjeđivati), već kritizirati nedovoljan trud ili nedovoljnu pripremljenost

Pet općih načela kako povećati motivaciju igrača:

1. Trener treba imati na umu da motivacija igrača ovisi o njegovim individualnim faktorima, ali i o faktorima okoline, u koje se ubraja i trenerovo ponašanje.
2. Trener mora razumjeti motive sportaša, da bi mogao djelovati na njihovu motivaciju. Treba znati da:
 - a) ljudi se bave sportom ne samo iz jednog, već iz više motiva (i iz potrebe za izazovom, i iz potrebe za druženje, na primjer)
 - b) kod nekog pojedinca različiti motivi se mogu sukobljavati (dječak želi trenirati nogomet, ali i učiti svirati gitaru, a nema vremena za jedno i drugo)
 - c) neki motivi za bavljenje sportom zajednički su većini sportaša, a neki su individualni. Njih trener treba pokušati saznati.
 - d) Motivi se s vremenom mijenjaju. (Npr. motiv za nastavak bavljenja sportom ne mora biti isti onaj radi kojeg se pojedinac počeo baviti sportom, pa bi ga bilo pogrešno nastaviti naglašavati u radu sa sportašima)
3. Da bi povećao motivaciju sportaša, trener mijenja strukturu njihove odluke:
 - a) aktivnosti na treningu trebaju biti raznolike, da se zadovolje različiti motivi sportaša
 - b) neke aktivnosti trebaju biti komeptitivnog karaktera, a neke nekompetitivnog; što je moguće više, u tome se treba prilagoditi željama sportaša (osobito djece)
 - c) što je moguće više trener treba individualizirati svoj pristup svakom pojedincu (npr. ako je netko sklon pretjeranoj samokritici, ne kritizirati ga previše; ako netko nije svjestan svojih grešaka, više ga kritizirati)
4. Svako ponašanje trenera može utjecati na motivaciju sportaša.

Na primjer, trener ima loš dan i drugačije se ponaša no inače, mrzovoljan je i skloniji davanju kritika; to se može negativno odraziti na motivaciju sportaša. Zato treba nastojati konzistentno se ponašati, čak i onda kad se ne osjećamo dobro. Ako osjećamo da "nismo svoji", to treba reći igračima, da ne interpretiraju krivo naše ponašanje.

5. Trener može djelovati ne samo na okolinu, već i na pogrešne motive sportaša.
Npr. netko se bavi nogometom da može izražavati svoju agresivnost. Trener će posebno nagrađivati (pohvaljivati) njegovu fer igru, kažnjavati (pokazivati negodovanje) agresivno ponašanje (namjerno ozljeđivanje), i razgovarati sa

sportašem o tome kakvo je ponašanje poželjno u nogometu i kakvo se očekuje od njega.

TARGET – model za povećanje motivacije sportaša, putem stvaranja motivacijske klime usmjerene na zadatak:

1. T kao TASK ili zadatak

Odnosi se na to kakve će zadatke trener postavljati sportašima i kakve će im aktivnosti organizirati. Pozitivnu motivacijsku klimu i ciljnu orijentaciju usmjerenu na izvedbu trener će potaknuti tako da, kad je to moguće, istovremeno organizira nekoliko aktivnosti, a da sportaš sam odluči u kojoj će od njih sudjelovati tog časa. Ako to nikako nije moguće, na jednom treningu treba organizirati više aktivnosti različitog tipa kroz koje će svi proći – pa da svatko osjeti zadovoljstvo bavljenja onom aktivnosti u kojoj najviše uživa. Treba organizirati i različite aktivnosti ovisno o razini sportskog razvoja različitih sportaša.

2. A kao AUTORITET

Odgovornost za rezultate učenja sportskih vještina i njihovu izvedbu treba koliko je god moguće prebaciti s trenera na sportaše. U tom smislu trener, naizgled, odustaje od dijela svog autoriteta i daje sportašima pravo da odlučuju o stvarima o kojima oni mogu odlučivati: o izboru opreme, kod sastavljanja ekipa, zatim potiče ih da procjenjuju svoje zalaganje i svoj uspjeh itd. Istraživanja su pokazala da uključenost u odlučivanje povećava motivaciju sportaša i njihovo samopouzdanje.

3. R kao REWARD ili nagrada

Kad se nagrade i poticaju daju javno, pred svima, i to kad je netko bolji od drugog a ne za njegov napredak, to potiče uspoređivanje među sportašima i orijentaciju na izvedbu. Kad se pohvale daju u četiri oka, i to za osobni trud i napredak, osjećaj ponosa i zadovoljstvo sportaša ne proizlazi iz usporedbe s drugima već iz njegovog osobnog napretka. Na ovaj način svi članovi grupe dobiju poticaj rastu svog samopouzdanja, a ne samo trenutno najbolji od njih. Tako se stvara pozitivna motivacijska klima orijentirana na zadatak.

4. G kao GRUPIRANJE

Aktivnosti na treningu se mogu strukturirati tako da se sportaši njima bave međusobno se nadmećući, međusobno surađujući ili radeći individualno, nezavisno jedan od drugoga. Kad aktivnost naglašava njihovo međusobno nadmetanje, sportaši usmjeravaju svoju pažnju na svoje sposobnosti, odnosno procjenjuju se, umjesto da sabrano uče i vježbaju. Kad rade individualno, ili međusobno surađuju, usmjeravaju svoju pažnju na trud koji ulažu, pa aktivnosti treba što češće organizirati u takvom obliku (na primjer da nešto rade u paru i jedan drugoga opažaju i ispravljaju). To smanjuje nadmetanje i međusobne usporedbe, a ujedno i jača jedinstvo momčadi.

5. E kao EVALUACIJA ili vrednovanje

Povratne informacije o uspjehu treba davati na temelju uloženog truda, osobnog napretka, aktivnog sudjelovanja u aktivnosti. Tada će se djeca usmjeriti na ulaganje što većeg truda, a ne na to koliko su sposobna za nešto, i nastojat će biti što bolja u sportskim vještinama. Ne vrednovati na osnovi usporedbe s drugima, ni na osnovi nekih normativnih kriterija"

6. T kao TIMING odnosno "tajming"

Na motivaciju djeluje i tempo davanja instrukcija i vrijeme dozvoljeno za izvršenje nekog zadatka. Tempo ne smije biti prebrz, ni vrijeme predviđeno za zadatke prekratko. Duže dozvoljeno vrijeme bit će potrebno za zadatke koji su složeniji, za zadatke kada djeca trebaju sama donositi odluke: o rasporedu aktivnosti itd., za one koji su slabijih sposobnosti ili slabije uvježbani itd.

2.3.6. MOTORIČKO UČENJE; PODUČAVANJE MOTORIČKIH VJEŠTINA

Učenje je relativno trajno mijenjanje pojedinca na osnovu iskustva. Učenje po modelu i učenje uvidom dvije su od nekoliko najvažnijih vrsta učenja.

Učenje po modelu sastoji se od tri elementa:

1. Promatranje ponašanja druge osobe
2. Pamćenje onoga što se percipira
3. Izvođenje zapamćenog, kada smo za to motivirani.

Da bi došlo do učenja, onaj tko uči prema osobi – treneru mora usmjeriti svoju pažnju. Sportaši – djeca, usmjerit će pažnju na trenera to više što im se on više sviđa kao osoba, što ga procjenjuju sličnijim sebi, što korisnijim i zanimljivijim procjenjuju ono što im on pokazuje. Moraju imati i odgovarajuću razinu uzbuđenja ili pobuđenosti organizma.

Za pamćenje se koriste dva sustava reprezentacije: vizualne predodžbe i riječi.

Ako netko ne izvodi neko ponašanje, to ne znači da ga nije naučio, već da ga ne izvodi jer nije za to motiviran, a kad bude dovoljno motiviran – izvodit će ga.

Pojedinac će naučiti i izvoditi ono ponašanje za koje je potkrjepljen, tj. koje ga dovodi do nagrade. Postoje **tri vrste potkrjepljenja**:

1. Vanjsko potkrjepljenje (nagrada, kazna)
2. Vikarijsko potkrjepljenje (potkrjepljen je model, a ne dijete), i
3. Samopotkrjepljenje (zadovoljni smo sobom kad nešto postignemo).

Tko može biti model ponašanja djetetu?

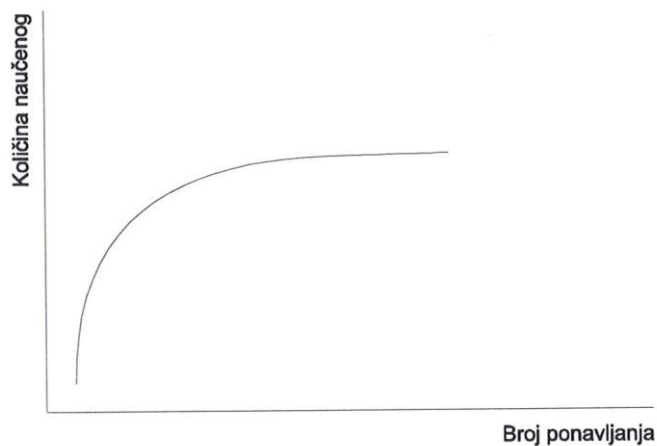
Model može biti bilo koja osoba iz djetetove okoline, ali je vjerojatnije da će to biti osoba koja je djetetu emocionalno bliska i koju smatra važnom u svom životu. Dakle, trener s djecom koju trenira mora ostvariti blizak emocionalan odnos, da bi ih uspješnije učio nogometnoj vještini. Pri tome, treba imati na umu da od modela dijete uči ne samo ono što ga model želi namjerno naučiti, već cjelokupno ponašanje.

Kognitivno ili učenje uvidom je učenje kod kojeg prevladavaju viši kognitivni procesi tj. mišljenje. To je učenje odjednom. Dominira u usvajanju intelektualnih vještina i kognitivnih

strategija u nogometu. Ako je kod nekog elementa taktike ili tehnike potrebno da igrač prvo shvati jednu ili nekoliko ključnih točaka da bi mogao izvršiti zadatak, treba mu dati malo vremena za to, i posebno mu objasniti te ključne točke.

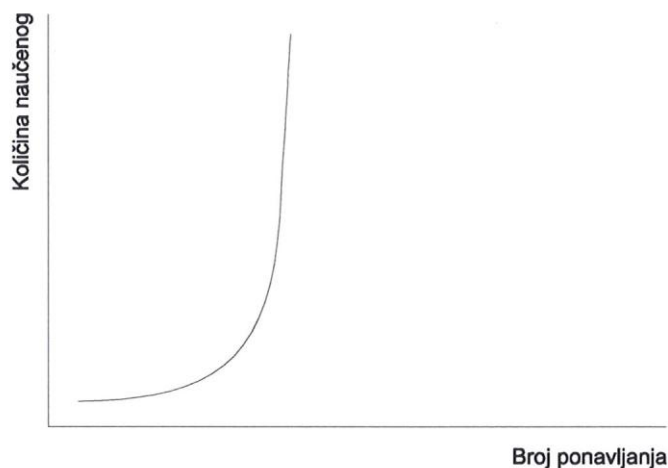
KRIVULJA UČENJA

Sve što se uči, bolje će se naučiti što se više puta ponovi. Napredak u izvođenju vještine u ovisnosti od broja ponavljanja može se prikazati tzv. krivuljom učenja:



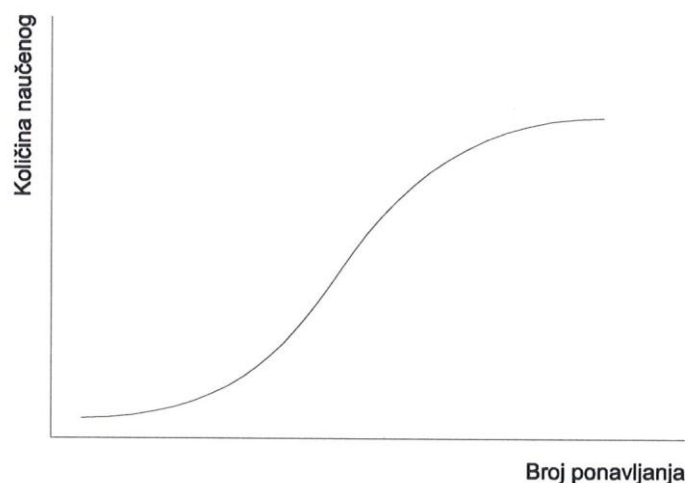
Slika 4. Negativno akcelerirana krivulja učenja

To je krivulja negativne akceleracije, tj. na početku je napredak brz, a kasnije sve sporiji. Kod složenih zadataka može biti obrnuto, tj. sa se napreduje sporo u početku, a zatim dođe do uvida i napredak je sve brži (krivulja pozitivne akceleracije):



Slika 5. Pozitivno akcelerirana krivulja učenja

Ako dolazi do zastoja u napredovanju, krivulja je sigmoidnog oblika (slova S):



Slika 6. Sigmoidna krivulja učenja

Za vrijeme zastoja savladava se neki novi element, ili se elementi vještine reorganiziraju na nov način (kod duljeg vježbanja i vježbanja složenijih motoričkih zadataka).

Činitelji uspješnog učenja

Dijelimo ih na fiziološke, fizikalne i psihološke.

Fiziološki su:

1. Sposobnosti – sustav unutarnjih uvjeta koji određuju razinu i kvalitetu djelovanja pojedinca. Razlikujemo fizičke, senzorne, psihomotorne i intelektualne sposobnosti. Najvažnija ljudska sposobnost je inteligencija. Razina inteligencije utječe na uspješnost učenja.
2. Kognitivni stil, tj. za osobu karakterističan način primanja, interpretiranja i pohranjivanja informacija, odnosno način spoznavanja svijeta. Razlikujemo **refleksivni i impulzivni kognitivni stil**. Refleksivna osoba sustavno nastoji doći do najboljeg rješenja npr. savršeno izvedenog pokreta ili taktičkog rješenja, nastojeći odvući više mogućnosti, a impulzivna se bez posebnog razmišljanja odluči za prvo rješenje koje mu se učini prikladnim.

Razlikujemo i **analitički i sintetički kognitivni stil**. Analitički – voli razlagati cjelinu na detalje, a sintetički – zahvaća cjelinu. Kod učenja motoričke vještine, za analitičku osobu pogodnije je razlagati motorički program na dijelove, a za sintetičku učiti cjelinu. Netko može imati **vidni**, a netko **slušni stil primanja informacija**, odnosno netko lakše pamti informacije primljene vidom, a drugi ako ih slušaju. To treba imati na umu kod davanja uputa sportašima.

3. Spol – povezan je s motivacijom. Djevojčice češće neuspjeh u svemu, pa i u sportu, pripisuju svom nedostatku sposobnosti i češće se obeshrabre u slučaju neuspjeha, pa o tome treba voditi računa kad ih se nešto uči, da ih se ohrabri povremeno. Dječaci su većeg samopouzdanja pa neće odmah posumnjati u svoje sposobnosti, mogu im se dati i teži zadaci jer oni vole izazove.

4. Dob – sposobnost za učenje raste do 25. god. i traje na istoj razini do 45. god., kad počinje lagano padati, no to se kompenzira sa većim iskustvom. Zato starijim pojedincima treba davati jednostavne i kratke naputke, koje oni mogu slijediti.
5. Zdravlje – utječe na koncentraciju i motivaciju pojedinca. Povišena tjelesna temperatura ometa finije intelektualne procese, pa tako i učenje.
6. Umor – pojava obrambenog karaktera koja štiti organizam od iscrpljenja. Vrste umora su: tjelesni i mentalni. Osoba se može osjećati umorno i zato što je zasićena nečim, tj. nastupila je monotonija, ili zato što je napeta ili nezadovoljna. Bilo objektivan ili subjektivan umor, otežava učenje. Da bismo ublažili osjećaj umora, možemo se odmoriti, promijeniti tip aktivnosti ili promijeniti okolinu.

Fizikalni činitelji:

Motivacija je najvažniji. Najvažniji činioci motivacije za učenje: namjera učenja, interes za ono što se uči, želja za postignućem, razina aspiracije ili postavljenih ciljeva pojedinca, (dosadašnji) uspjeh i neuspjeh u učenju, poznavanje rezultata učenja (učestale i neposredne povratne informacije, unutarnja motivacija i vanjska motivacija).

MOTORIČKO UČENJE I MOTORIČKA VJEŠTINA

Cilj svakog nogometnog trenera jest što uspješnije i brže naučiti igrače nogometnim vještinama. Taj proces učenja, koji se zbiva kod igrača, zove se motoričko učenje ili učenje motoričkih vještina. Njegove zakonitosti trene treba razumjeti, jer se iz njih izvode provjereni naputci kako pospješiti proces motoričkog učenja kod sportaša.

Učenje motoričke vještine je zapravo intelektualni zadatak, jer velikim dijelom ovisi o psihičkim procesima kao što su pažnja, pamćenje, rješavanje problema itd.

Motorička vještina je sposobnost glatkog i skladnog izvođenja nekog motoričkog zadatka.

Proces učenja motoričke vještine odvija se u tri faze:

1. **kognitivna faza** – trener objašnjava, sportaši razmišljaju o tome što i kako treba izvesti, planiraju način izvođenja pokreta. Uči se na što sve treba paziti, da se pokret uspješno izvede.
2. **asocijativna faza** – sportaš pokušava izvesti dijelove motoričkog zadatka, te ono što je izveo uspoređuje sa zamišljenim modelom vještine. Oni pokreti koji najbolje odgovaraju tom modelu, zadržavaju se i povezuju u novu strukturu.
3. **autonomna faza** – vještina je automatizirana, više se ne troši vrijeme za razmišljanje tijekom izvođenja. Motorički program je formiran i vježbanjem se još usavršava.

Pred igračem su zatim još dva zadatka:

1. Naučeni sklop pokreta mora se zatim povezati s određenim vanjskim događajem, odnosno igrač mora naučiti i u kojem trenutku igre prikladno je i poželjno da izvede

uvježbani tehničko-taktički element (proces "timinga" (tajminga) ili koincidirajuće reakcije).

2. U određenom trenutku u igri igrač mora izabrati između više naučenih pokreta ili akcija, od kojih svi mogu biti ispravni. To odlučivanje oduzima dosta vremena, za vrijeme kojeg promatraču sa strane izgleda kao da igrač tek percipira situaciju i "oklijeva", što nije točno.
3. I trener i sportaš moraju znati pravovremeno prepoznati kad je neka sportska vještina naučena. Naravno, ako još nije naučena, treba je dalje nastaviti uvježbavati, ali ako je naučena, daljnje uvježbavanje je besmisleno i predstavlja gubitak vremena, koje bi se moglo utrošiti na uvježbavanje nekog drugog elementa. Pretjerano ponavljanje niza pokreta moglo bi dovesti i do narušavanja naučene strukture.

Kriteriji po kojima znamo da je sportaš usvojio neku motoričku vještinu:

1. Pokreti su međusobno usklađeni i povezani
2. Svaki od dijelova pokreta je usavršen
3. Svaki pokret svaki puta se izvodi na gotovo identičan način
4. Vještina je automatizirana, tj. izvodi se bez razmišljanja
5. Fleksibilna je, tj. njeno izvođenje se donekle prilagođava konkretnim uvjetima (otežani uvjeti razlikovanja podražaja iz okoline, stresni uvjeti koje stvara situacija natjecanja i prisutne publike)
6. Tijek njenog stjecanja tipičan je za stjecanje motoričke vještine:
 - na kraju učenja nema više vidljivog napretka u izvođenju vještine
 - ne dolazi do grešaka u njenom izvođenju, ili se barem ne može primijetiti da broj grešaka ne opada više s vremenom
 - više ne dolazi do smanjivanja vremena potrebnog da se vještina izvede
 - nema više platoa ili zastoja u napredovanju, iza kojih ide novi napredak.

Što je motorička vještina bolje usavršena, bolje je formiran tzv. **motorički program**. To je zapis u motoričkom pamćenju, koji sportašu kaže kojim se redom i kako izvode pokreti unutar nekog motoričkog zadatka, odnosno to je "model pokreta" kojeg sportaš stvara u svojoj glavi. Cilj trenera je dobro utvrditi motorički program kod sportaša, jer on omogućuje neposredno pozivanje točnog pokreta na neki signal, bez posebne obrade informacija od primanja naloga za izvršenje pokreta, do sportaševe akcije.

Kod učenja motoričkih vještina sportašu uvijek treba davati **povratnu informaciju** o tome izvodi li uspješno zadati motorički zadatak. Tri su osnovne **kategorije povratne informacije** kod motoričkog učenja:

1. **poznavanje rezultata aktivnosti** – je li ono što se uvježbava postiglo cilj (je li lopta u голу, je li lopta u određenom dijelu igrališta, je li niz pokreta završio na određenoj točki igrališta itd.). Ova informacija djeluje i motivirajuće, jer igrač osjeća zadovoljstvo zbog napredovanja u vještini. Na početku usvajanja vještine treba češće davati povratne informacije o rezultatu, a kasnije sve rjeđe, da sportaš ne postane o njima "ovisan". Treba ih davati češće ako je zadatak takav da nije uvijek jasno je li postignut cilj ili nije.

Igraču treba skrenuti pažnju što je to što je on dobro uradio, i radi čega je uspio npr. ubaciti loptu u mrežu; npr. je li presudna bila jačina udarca, ili vrsta udarca. Tu su najvažnije vidne, te manje slušne i dodirne informacije.

2. **poznavanje kvalitete izvođenja** – je li se sportaš prilikom izvođenja motoričkog zadatka kretao pravilno. Tu je posebno važna uloga trenera, jer to nije uvijek očigledno. Ipak, igrač može imati osjećaj da je pokret izveo nespretno ili nesigurno, da je bio "drven". Informacije o pokretu prima i prenosi niz receptora smještenih u kretnom aparatu: zglobovima, tetivama i mišićima.
3. **socijalno potkrjepljenje** – odobravanje ili neodobravanje rezultata izvođenja nekog motoričkog zadatka, koje sportašu upućuje okolina. Oblici: utjecaj prisutnosti drugih osoba (trenera, publike), utjecaj njihovih primjedbi i odobravanja ili neodobravanja sportaševa izvođenja motoričkog zadatka. Publika u početku učenja zadatka ima pretežno negativno djelovanje, a kad je vještina već dobro formirana – pozitivno. Socijalno potkrjepljenje ima motivacijsko djelovanje. Ipak, informacijska vrijednost mu je mala, jer se pohvale i kritike daju najčešće na cijelu izvedenu motoričku strukturu, bez upozorenja na detalje pokreta i eventualne pogreške.

Kako, kao trener, učinkovito prezentirati igračima motorički zadatak?

1. *Ne davati igračima previše informacija.*

Time povećavamo šansu da će date informacije biti shvaćene na pravi način i upamćene. U suprotnom, dolazi do kognitivnog preopterećenja sportaša, jer je naš kapacitet za obradu informacija ograničen. Preopterećen, slabije će funkcionirati.

2. *Što više pokazivati i demonstrirati.*

Naime, za vrijeme motoričkog učenja podaci o kretanjama koje treba izvesti pohranjuju se u pamćenju u obliku sličica ili predodžbi.

3. *Demonstrirajući, treba pravilno usmjeriti pažnju sportaša na bitne stvari.*

To se može postići upotrebom **natuknica ili ključnih riječi**, odnosno sažetih instrukcija. Obično se izaberu do četiri ključne riječi, i onda se radi na svakoj dok sportaš barem djelomično ne usvoji dio vještine koji ona označava. Zatim se kreće na sljedeću ključnu riječ.

Upotreba ključnih riječi ima barem četiri važne funkcije:

- one sažimaju informacije u samo ono što je bitno
- smanjuju broj riječi potrebnih za objašnjavanje, pa ne dolazi do kognitivnog preopterećenja
- skreću pažnju sportaša baš na ono što je najbitnije
- povećavaju kapacitet pamćenja

4. *Treba odabrati najpogodniju metodu podučavanja za konkretan motorički zadatak, te za konkretnog sportaša ili skupinu, ovisno o njihovim kognitivnim i motoričkim sposobnostima.*

Prijedlog metode podučavanja nove motoričke vještine:

1. pokazati izvođenje vještine, odnosno trener je sam treba izvesti
2. pustiti igrače da je sami pokušaju izvesti
3. trener opet izvodi vještinu, ovog puta govoreći prvu ključnu riječ, vezanu uz jedan dio vještine
4. igrači opet pokušavaju izvesti vještinu, a trener im daje povratnu informaciju o tome kako su izveli onaj njen dio za koji su dobili naputak odnosno ključnu riječ
5. trener opet izvodi vještinu, govoreći sljedeću ključnu riječ
6. igrači izvode vještinu, uz povratnu informaciju vezanu uz drugu ključnu riječ
7. proces ponavljati dok se ne "istroše" sve ključne riječi.

Ova metoda primjenjiva je bez obzira radi li se trenutno na cjelini ili dijelu. Za nju je ključno dobro izabrati ključne riječi odnosno naputke i redoslijed njihovog prezentiranja.

Odabir sintetičke ili analitičke metode vježbanja

Općenito, poželjnije je učenje cjeline, jer cjepljanjem cjeline na dijelove, donekle se mijenja aktivnost koju treba uvježbati i zapravo se uvježbava nešto drugo. Povrh toga, učenje jedne aktivnosti gotovo uopće ne olakšava učenje druge aktivnosti, čak i ako su aktivnosti vrlo slične. Vježbanje metodom dijelova dulje traje, i manje je motivirajuće.

Umjesto cjepljanja na dijelove, može se koristiti gore navedena metoda poučavanja u 7 točaka, kod koje sportaš uvijek izvodi cjelinu, ali svaki put obraća pažnju na drugi dio te cjeline.

Ili, mogu se dvije metode kombinirati po principu: cjelina – dijelovi – cjelina, odnosno, prvo vježbati cjelinu, pa dijelove, pa opet cjelinu. No, ne treba posebno vježbati sve dijelove, već samo one koji su sportašu teški. Kod odvajanja dijelova, ne smije se odvojiti samo onaj dio koji je problematičan, već i dio strukture pokreta prije i nakon njega. Dio treba vježbati samo do približno točnog izvođenja, da bi se kasnije lakše uklopio u cjelinu.

Ipak, izbor metode cjeline ili dijelova ovisit će o **karakteristikama konkretnog motoričkog zadatka**, te o **karakteristikama sportaša**.

Kao **karakteristike motoričkog zadatka** važni su: **dužina zadatka, težina zadatka i stupanj integracije njegovih dijelova**. Što je zadatak teži, teži i manje integriran, uputnije je koristiti metodu dijelova, i obrnuto, što je zadatak kraći, lakši i više integriran odnosno međusobno bolje povezanih dijelova, bolje je koristiti metodu cjeline.

Kod odabira metode moramo uzeti u obzir ove značajke sportaša:

- Što netko ima razvijenije kognitivne i motoričke sposobnosti, pogodnija je metoda cjeline
- Ako je netko po kognitivnom stilu više analitičan, odgovara mu metoda dijelova, a ako je netko više hilitički tip, odgovara mu metoda cjeline
- Ako je netko anksiozniji i emocionalno labilniji prikladnija je metoda dijelova (jer je vjerojatnije da će bilo koji zadatak smatrati relativno teškim)

Dva važna parametra uspješnosti vježbanja su i **količina vježbanja odnosno broj pokušaja, i varijabilnost vježbanja.**

Količina vježbanja

U početnim fazama učenja vještine, što je količina vježbanja veća, veći je i napredak. Kasnije, kad je vještina već formirana, vježbe treba prorijediti ili drukčije rasporediti u vremenu, kako se od previše ponavljanja ne bi narušila stečena struktura pokreta.

Varijabilnost vježbanja

Uvjete vježbanja treba varirati, jer će kasnije izvođenje motoričke vještine biti prilagodljivije različitim uvjetima.

Nekoliko načina kako povećati broj uvježbavanja elemenata igre, a bez produžavanja treninga:

1. Elemente izvođenja vještine uvesti i u zagrijavanje na početku treninga
2. Povremeno individualno raditi s malim grupama sportaša, ciljano vježbajući specifične vještine
3. Kod vježbanja ekipa protiv ekipe, nastojati da u ekipi bude što manji broj igrača

Je li učinkovitije koncentrirano ili distribuirano vježbanje?

Kod koncentriranog vježbanja između kraćih perioda vježbanja nalaze se duži periodi odmora, a kod distribuiranog vježbanja je obrnuto. Učinkovitije je distribuirano vježbanje.

Kod učenja više različitih elemenata, je li bolje duže vrijeme vježbati jedan po jedan element, ili malo vježbati jedan element, pa drugi itd., odnosno rasporediti ih po slučaju tijekom treninga?

Ovom drugom metodom elementi se sporije nauče, ali se nauče bolje i solidnije.

DIDAKTIČKA SREDSTVA

Didaktička ili nastavna sredstva u procesu podučavanja sportskim vještinama zamjenjuju izvornu stvarnost. Korisna su, jer njihova upotreba pomaže da sportaš bolje shvati što treba raditi, kako to treba izvesti i kakvi su efekti tog motoričkog gibanja. Trener ih treba redovito koristiti, i biti u toku s napretkom i pojavom novih didaktičkih sredstava za svoj sport.

Didaktička sredstva dijele se na:

- **Vizualna** sredstva (crteži, plakati, fotografije, sheme, tablice, grafikoni, dijaopozitivi, itd.). Koriste se za stvaranje jasnije predodžbe igrača o motoričkom ili sportskom zadatku, za povećanje motivacije, davanje dopunske informacije, osvježavanje prethodno stečenih informacija, obavještanje, prikaz stanja, analizu postignutih rezultata itd.
- **Auditivna** sredstva (radio-emisije, audiokazete, CD...). Radio-emisije mogu se koristiti kao izvor stručnih informacija, informacija o konkurentskim momčadima (intervjui, prikazi, novinarski komentari), te informacija o tijeku i rezultatima relevantnih utakmica. Kazete i CD-ovi mogu se koristiti kao glazbena kulisa tijekom izvođenja nekih vježbi (relaksacije), za snimanje atmosfere navijanja u publici, radio-emisija...
- **Audiovizualna** sredstva (videokasete, televizijske emisije) – omogućavaju vrhunsku demonstraciju elementa tehnike ili taktike, jer prikazuju vrhunske izvođače, i jer omogućuju i usporeno prikazivanje, sa zaustavljanjem i komentiranjem detalja.

Faze korištenja video-kasete ili snimke:

1. Faza pripreme: Trener se upoznaje sa sadržajem kasete i zatim priprema sportaše za gledanje snimke: što će gledati, i kako, na što trebaju obratiti pažnju.
 2. Faza gledanja
 3. Faza analiza emisije ili videokasete: analizira se sadržaj, daju se dodatna objašnjenja
 4. Faza generalizacije i izvođenje zaključka, prilagođena dobi sportaša, njihovoj razini teorijskog i motoričkog znanja, i ostalim relevantnim značajkama.
- **Tekstualna** sredstva (grafofolije, priručnici, časopisi i novine, skripte). Primjena grafoskopa i grafofolija pridonosi povećanju pažnje i aktivnosti sportaša. Igrače treba upozoriti ako je izašao kakav njima zanimljiv i koristan priručnik, jer to povećava njihov interes za dubljim ulaženjem u nogomet kao sport, i povećava njihovu informiranost o nogometu. U časopisima i novinama se mogu naći i stručne informacije, i kalendar natjecanja, aktualni rezultati natjecanja, pa sportaše treba poticati da ih čitaju.

Uz pomoć **tehničkih sredstava i pomagala** (grafoskopa, dijaopjektora, kompjutera, kasetofona, televizora, itd.) izvori znanja stavljaju se u obrazovnu funkciju.

2.3.7. PRIMJENA DIDAKTIČKIH NAČELA U PODUČAVANJU NOGOMETNE TEHNIKE I TAKTIKE

1. Načelo zornosti i apstraktnosti

- omogućavanje sportašima cjelovitog osjetnog doživljavanja, tj. zapošljavanje svih njihovih osjetila prilikom učenja. Tako se intenziviraju i ostale psihičke funkcije: pažnja, pamćenje, mašta, emocionalno doživljavanje, što sve pridonosi boljoj uključenosti pojedinca u ono što radi, povećava uspješnost učenja i motiviranost. Demonstracija tehničkog ili taktičkog zadatka treba biti što kvalitetnija i detaljnija, čemu može pridonijeti i upotreba odgovarajućih didaktičkih sredstava.

Naučeni materijal sportaši trebaju logički uklopiti u svoj sustav znanja i izvesti generalizacije tipa: kada primijeniti naučeno, kada je to neprimjereno itd. To spada u načelo apstraktnosti, koje s načelom zornosti čini jedinstvo i cjelovit proces.

2. Načelo aktivnosti i razvoja

- svaki pojedinac razvija se kroz svoju aktivnost. Aktivnost sportaša važan je faktor u razvoju i formiranju njegove ličnosti. Zato trener treba stvoriti povoljne uvjete za pojavu pozitivnih emocija i odgovarajuće kvalitete i intenziteta motiviranosti igrača, da bi oni u bavljenju svojom sportskom aktivnošću bili što angažiraniji.

3. Načelo sustavnosti i postupnosti

Trener treba sustavno postupati na svim razinama organizacije svoje terenske aktivnosti. Svaki njegov plan i postupak moraju biti logički strukturirani i upravljani prema točno određenom cilju. No, put ka tom cilju treba biti postupan. Postupnost u radu trenera izražena je posebnim pravilima:

- od lakšeg ka težem
- od jednostavnog ka složenom
- od bližega k nepoznatom
- od konkretnog ka apstraktnom

4. Načelo diferencijacije i integracije

Cjelokupni tijek trenažnog procesa raščlanjuje se na osnovne radne etape, a one na materijalno-tehničke, spoznajne, psihološke i metodičke elemente, koje sve trener treba unaprijed obraditi i predvidjeti. Naravno, rezultat trenažnog procesa treba biti objedinjavanje ili integracija trenerovih napora sa svim nabrojanim područjima, koja se očituju u cjelovito usvojenoj sportskoj vještini.

5. Načelo primjerenosti i napora

Postavljene zadatke trener treba uskladiti s fizičkim i psihičkim mogućnostima igrača pojedine dobi, da se s određenim aktivnostima ne počne ni prebrzo, ni prekasno. Po načelu napora, trener treba ići korak naprijed od postojećeg stanja i zahtijevati od sportaša malo više no što oni trenutno pokazuju, čime se pojačava njihov osobni angažman, i intenzivira napredak i razvoj. No, treba paziti da se ne pretjera u zahtjevima.

6. Načelo individualizacije i socijalizacije

Sportaši se razlikuju po svojim fizičkim, psihičkim i moralnim značajkama, pa trener treba primjećivati razlike među sportašima i njima što više prilagođavati svoj pristup. Tako će se psihofizičke snage igrača razvijati do maksimuma. No, treba i razvijati sposobnost svakog pojedinca da se prilagodi u grupi, odnosno momčadi, te njegovu svijest da je on u svakom trenutku dio momčadi i kluba (načelo socijalizacije).

7. Načelo racionalizacije i ekonomičnosti

Trener treba nastojati postići najveći mogući učinak sa što manjim utroškom vremena, sredstava i snaga (svojih i snaga igrača). No, treba paziti da ekonomiziranje tj. skraćivanje vremena ne smanji obrazovnu i odgojnu vrijednost treninga.

8. Načelo povijesnosti i suvremenosti

Trener u svom obrazovanju i usavršavanju treba biti upoznat s tijekom razvoja za njega relevantnih sportova, ali se ne smije zadržati samo na tome. Treba biti svjestan da se mijenja i nogomet, i spoznaje o učinkovitom vođenju trenažnog procesa, te nastojati stalno svoje znanje, prije svega o metodama rada, obogaćivati i osuvremenjavati.

Odgovornosti roditelja djece – sportaša

- 1.Ohrabrite svoje dijete da se bavi sportom,ali mu ne stvarajte pritisak.Neka izabere hoće li igrati, i hoće li odustati.**
- 2.Saznajte što vaše dijete očekuje od sporta, i podržite ga da to i ostvari.**
- 3.Roditelj mora procijeniti je li dijete fizički i emocionalno spremno za igru i jesu li uvjeti za igru sigurni.**
- 4.Uvjerite se da je trener koji vodi vaše dijete stručan**
- 5.Zadržite pobjeđivanje u perspektivi i pomozite djetetu da i ono to učini.**
- 6.Pomozite djetetu da postavi sebi ciljeve koje može ostvariti.**
- 7.Pomozite djetetu da kroz sport nauči univerzalno vrijedne stvari za cijeli život.**
- 8.Pomozite djetetu bude odgovorno prema momčadi i prema treneru.**
- 9.Ako je potrebno, disciplinirajte svoje dijete**
- 10.Prepuštite svoje dijete treneru na treningu i na utakmici**
- 11.Upoznajte trenera s alergijama i drugim posebnim zdrastvenim stanjima svog djeteta i vodite računa da dijete na utakmice i treninge nosi potrebne mu lijekove**

Kodeks pravila ponašanja roditelja djece – sportaša

- 1.Za vrijeme utakmice ostanite u publici.**
- 2.Ne savjetujete trenera kako da radi svoj posao.**
- 3.Ne dobacujte nedolične komentare trenerima, delegatima ili roditeljima obje momčadi.**
- 4.Ne pokušavajte biti trener svom djetetu za vrijeme utakmice.**
- 5.Na utakmicama ne pijte alkohol i ne dolazite u alkoholiziranom stanju**
- 6.Veselite se uspjesima momčadi vašeg djeteta.**
- 7.Pokažite interes, entuzijazam i podršku svom djetetu**
- 8.Kontrolirajte svoje emocije**
- 9.Pružite pomoć, ako vas to zamoli trener ili neka druga službena osoba.**
- 10.Zahvalite treneru, delegatima i drugim entuzijastima koji sudjeluju u događaju**

LITERATURA

1. Auweele, Y. V. i sur, ur. (1999). *Psychology of Physical Educator*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Biddle, S. J. H. ur. (1995). *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Brettschneider, W-D. i Heim, R. (1997). Identity, Sport, and Youth Development. U: Fox, K. R., ur., *The Physical Self*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Cabrini, M. (1996). *Psicologia nel calcio*. Roma: Societa Stampa Sportiva.
5. Furlan, I. (1984). *Primijenjena psihologija učenja*. Zagreb: Školska knjiga.
6. Horga, Smiljka (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: FFK.
7. Horn, Thelma, ur. (2002). *Advances in Sport Pshychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
8. Lukić, M. (2003). *Pedagogija sporta i rekreacije*. Zagreb
9. Milanović, D. i sur. (1999). *Trener u suvremenom sportu*. Zagreb: FFK
10. Mulić, H. (2003). *Kako postati (i ostati) uspješan trener*. Poreč: Inart.
11. Mussen, P. H, ur., (1983). *Handbook of Child Psychology, Vol. IV, Socialization, Personality, and Social Development*. New York: John Wiley & Sons.
12. Poljak, V. (1991). *Didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.
13. Roberts, G. C. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Weinberg, R. S. i Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.