

Psychologické aspekty práce s mládežou v l'adovom hokeji

PhDr. Tomáš Gurský, PhD

www.top-fit.sk

Problémy trénerov hokeja v SR a ČR

Problémové oblasti (%)	Tóth, SR 2003	Kaprálek, ČR, 1997
rodičia	49,2	32,0
atmosféra	39,1	36,0
funkcionári	33,4	24,0
vzťahy tréner - hráči	16,8	28,0
Miera rušivosti (%)		
subjektívne rušivé:	36,2	28,6
subjektívne motivačné:	23,8	25,4

Zdroj: Tóth Igor: Vplyv podmienok na činnosť trénera v hokeji (FTVŠ, 2003)

Princípy trénerskej práce

1. Sebapoznanie
2. Trénerská filozofia
3. Ciele práce
4. Trénerský štýl
5. Výchova hráčov





Sebapoznanie trénera

- Hráč sa počas kariéry musí zameriavať na vlastnú výkonnosť a na súhru so spoluhráčmi. Ak sa chce však stať dobrým trénerom, musí sa naučiť pozorne vnímať a pochopiť každého zverenca a porozumieť dynamike tímu.
- Dobrý tréner si denne vie nájsť čas pre seba, aby sa ukludnil, urobil sebareflexiu svojej práce, aby na druhý deň dokázal správne pôsobiť na hráčov a viesť pracovný proces.



Trénerská filozofia

- Každý tréner by mal mať určité krédo alebo trénerskú filozofiu, ktorej sa drží.
- Podstatnú úlohu v tom zohráva sebakúsenosť, ale aj odpozorovanie od úspešných a skúsených trénerov.



Základné ciele

- Základným cieľom je vytvoriť z hráčov tím, ktorý vyhráva.
- Ďalším cieľom je rozvíjanie jednotlivých schopností hráčov v oblasti hernej, kondičnej a osobnostnej.
- Tréner si zvyčajne svojou prácou naplňa aj špecifické osobné ciele.




Trénerský štýl

Autoritatívny: Tréner vládne pomocou príkazov, pričom dôraz kladie na disciplínu hráčov.

Submisívny: Tréner sa správa opatrovateľsky a svojich zverencov ochraňuje.

Kooperatívny: Tréner sa správa partnersky a vedie zverencov k sebapoznávaniu a samostatnosti.



Odporúčanie: Dobrý tréner má byť flexibilný v štýle a vnímavý k svojim hráčom. Je pre hráčov autoritou, ale vie k nim pristupovať aj s porozumením pre ich osobné problémy.



Výchova hráčov

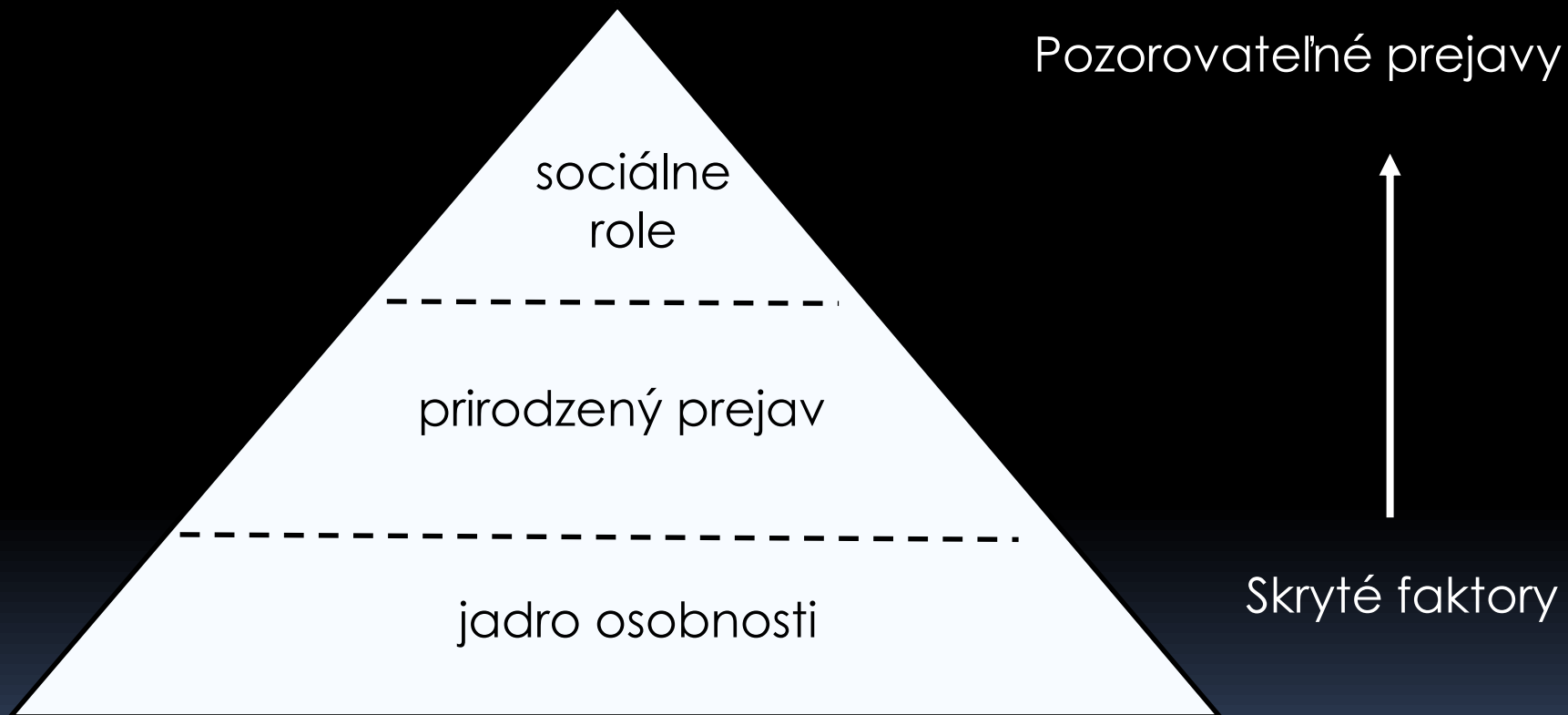
- Vychovávanie mladých hráčov v každodennom pôsobení má zásadný význam pre formovanie ich športovej budúcnosti.
- Výchova prebieha jednak pomocou stanovenia tímových pravidiel, ďalej individuálnym pôsobením na každého hráča a správnu spoluprácou s rodičmi.

Osobnosť hráča

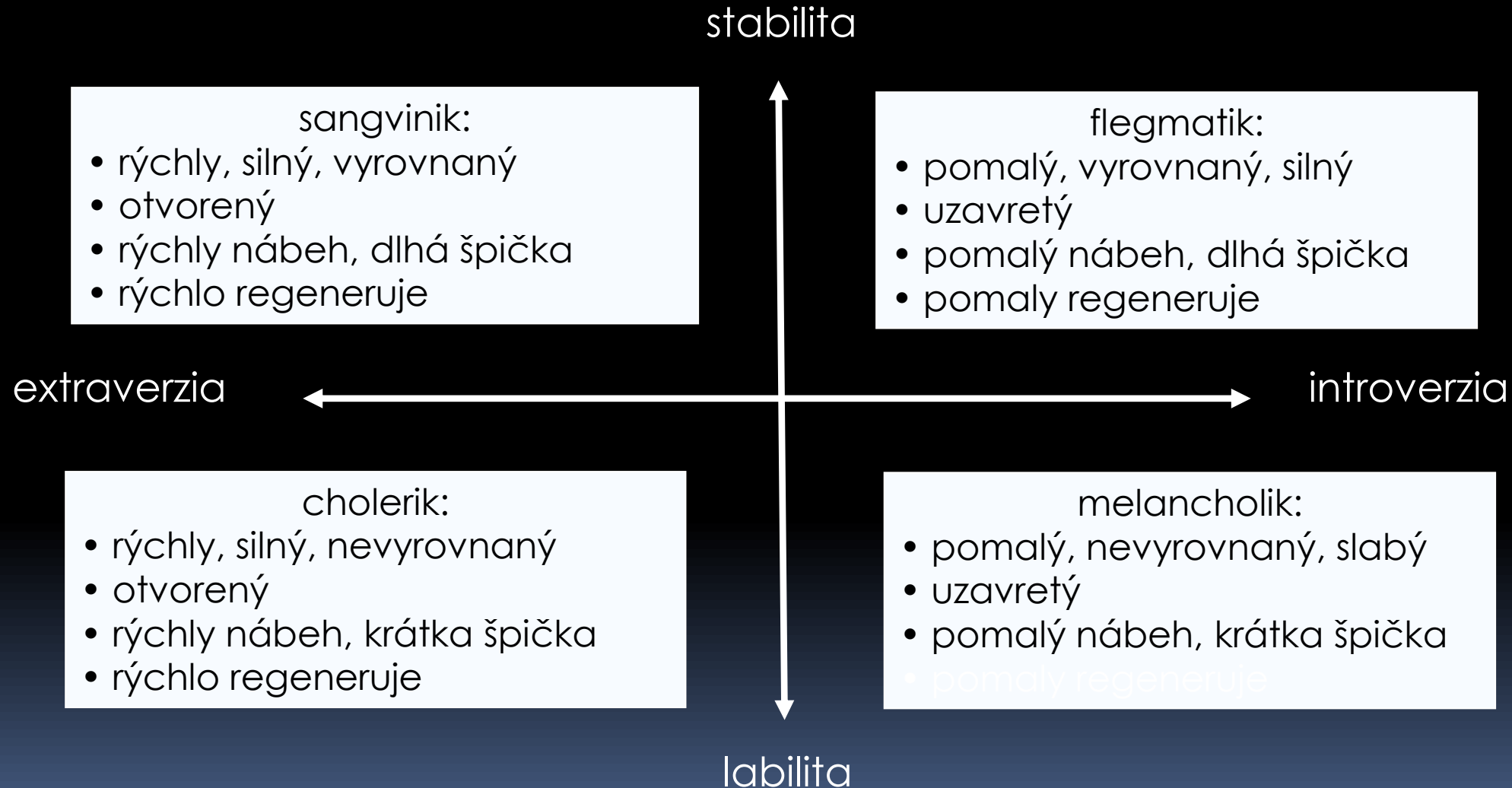
1. Martensov model osobnosti
2. Typológia hráčov
3. Vekové osobitosti
4. Motivácia



Martensov model osobnosti



Osobnostná typológia a výkon



Vekové hľadisko v športe

Vývinové fázy:

- Začiatky športovania (5 - 6 rokov)
- Začiatky súťaženia (9 - 10 rokov)
- Puberta (11/12 - 15)
- Dospievanie, adolescencia (16 – 18/19)
- Dospelosť (19 až koniec kariéry)
- Prechod zo športovej kariéry do bežného života

Delenie motivácie



Potreby v športe

- potreba súťaženia
- potreba sebazdokonaľovania
- potreba sebaaprekonávania
- potreba životného štýlu
- potreba napätia a tlaku
- potreba predvádzať sa
- p. zvýraznenia sexuality
- potreba individuality
- p. byť členom družstva
- potreba osobného statusu

Práca s tímom

1. Základné charakteristiky tímu
2. Tvorba tímu
3. Vodcovstvo (leadership)
4. Krízové situácie a ich zvládanie





Základné charakteristiky tímu

- a) Tímová identita (miera stotožnenia sa s tímom)
- b) Komunikácia medzi členmi tímu
- c) Spoločný cieľ
- d) Spolupráca pri dosahovaní cieľa



Fázy tvorby tímu

- a) Formovanie (Forming)
- b) Rivalizovanie (Storming)
- c) Normovanie (Norming)
- d) Súťaženie (Performing)



Vlastnosti vodcu (kapitána)

- je emocionálne inteligentný
- má pozitívne myslenie
- vie komunikovať so všetkými hráčmi
- vie burcovať tím v ťažkých momentoch
- spolupracuje s trénerom (komunikácia do šatne a zo šatne)



Krízové situácie a ich zvládanie

Schopnosť zvládnuť krízové situácie závisí od viacerých faktorov:

- mať správne informácie a použiť ich v správnom čase (správne rozhodnutia)
- komunikovať adekvátne s rešpektom a úctou (správny štýl komunikácie)
- konať dôsledne a trpezlivo (správny postoj)



Špecifiká komunikácie

- Komunikácia s deťmi
- Komunikácia s pubescentmi
- Rozdielnosti komunikácie s mužmi a ženami
- Horizontálna a vertikálna komunikácia



Komunikácia s deťmi

- Komunikácia v detskej vekovej kategórii až do puberty má byť založená na vysokej autorite trénera, ktorú deti prirodzene rešpektujú. Tréner pre deti má byť vzorom takmer vo všetkom. Súčasne by mal byť vnímavý k ich spontánnym prejavom.
- Prístup má byť charakterizovaný autoritatívnosťou, ale aj hravosťou a flexibilitou. Je dôležité nastaviť v tíme pravidlá, čo sa smie a čo nie, ktoré deti prirodzene rešpektujú a na ktoré sú veľmi vnímavé.

Komunikácia s pubescentmi

- Správna komunikácia s pubescentmi by mala vychádzať z toho, že v tomto vývinovom štádiu nastáva prirodzený odpor voči bežným autoritám (rodičia, učitelia, a pod). Pubescenti chcú prejavovať vlastné názory, klásť odpor autoritám a predvádzať sa pred ostatnými (najmä pred osobami opačného pohlavia).
- Najlepšie je dať im priestor pre vlastné rozhodnutia, ale súčasne vyžadovať, aby si za vlastnými rozhodnutiami aj zodpovedne stáli. V tomto období stúpa vplyv prirodzeného vodcu v tíme.

Rozdielnosti komunikácie s chlapcami a dievčatami

Dievčatá sú skôr vzťahovo orientované. Úspešná komunikácia je založená na osobnom prístupe ku každej hráčke. Oslovujte preto každú krstným menom a obracajte k nej plnú pozornosť. Venujte pozornosť každej, aby nežiarlili jedna na druhú.

Chlapci sú skôr úlohovo a výkonovo orientovaní. Tréner by mal byť v komunikácii vecný, dať veľa príležitostí k súťaženiu a vynikaniu jedného nad druhým. Tréner musí byť spravodlivý v hodnotení ich výkonov.

Horizontálna a vertikálna komunikácia

Horizontálna komunikácia je komunikácia medzi hráčmi navzájom. Má byť bezprostredná, hravá a pozitívne orientovaná. Obvykle lídri majú v tíme hlavné slovo, ale dôležití sú aj „strandisti“, ktorí robia dobrú náladu a nemali by v žiadnom tíme chýbať.

Vertikálna komunikácia ide zdola nahor a zhora nadol. Je mimoriadne dôležitá z hľadiska prenosu potrebných objektívnych informácií a správnych včasných rozhodnutí. Preto by mali byť v klube vytvorené pravidlá vertikálnej komunikácie za každých okolností.



Spolupráca s rodičmi

- Rodičovská typológia
- Usmerňovanie rodičov vo výchove
- Schôdzky / vedúci družstva
- Pravidlá spolupráce

Typológia rodičov v športe

- Nezainteresovaný rodič
- Rodič - ochranca
- Rodič - mecenáš
- Rodič - expert
- Rodič ako tréner
- Uvedomelý rodič



Nezainteresovaný rodič

Je to rodič, ktorého šport nezaujíma alebo má tolko vlastných záujmov, že na sledovanie vlastného dieťaťa v športe nemá vôbec čas.

Cieľom trénera je zapojiť takého rodiča do elementárnych úloh rodičovskej výchovy.



Rodič - ochranca

Takýto rodič dieťa príliš ochraňuje alebo ho rozmaznáva (spravidla mamičky).
Hráč potom nemá potrebnú tvrdosť a náročnosť k sebe, je nesamostatný.
Nezriedka sa stáva terčom vtipov svojich spoluhráčov.

Úlohou trénera je tohto rodiča presvedčiť, že prehnaná starostlivosť je pre dieťa skôr na škodu, pretože športom sa má dieťa naučiť samostatnosti do života a celkovej odolnosti.

Rodič - mecenáš

Výborne situovaný rodič, ktorý vkladá do dieťaťa veľa peňazí a nezriedka sponzoruje aj klub. Od trénera zvyčajne vyžaduje nadštandardné podmienky pre vlastné dieťa.

Tréner by si mal udržať nezávislosť od prání tohto rodiča (napr. zaradenie do prvého útoku, hoci na to nemá, a pod). Treba ho presvedčiť, že „protekčný prístup“ je nekorektný voči ostatným hráčom a kazí atmosféru v celom tíme. Treba nájsť transparentný finančný tok pre ekonomiku klubu.

Rodič - expert

Rodič – expert sa snaží všetkému v športe rýchlo rozumieť a postupne sa cíti byť trénerovi „vyrovnaným partnerom“. Doma rád rozoberá prácu a rozhodnutia trénera pred vlastným dieťaťom, a býva kritický voči trénerovi, ak má „pocity krivdy“.

Tréner by mal tohto rodiča udržať na uzde a zachovať si od neho určitý odstup. Zároveň treba vysvetliť, že kritizovanie trénera pred dieťaťom poškodzuje autoritu trénera. V športových rozhodnutiach musí mať vždy hlavné slovo tréner.



Rodič ako tréner

Rodič v roli trénera je v neľahkej pozícii voči vlastnému dieťaťu, ale aj voči ostatným hráčom. Pretože je emocionálne príliš angažovaný k vlastnému dieťaťu, je k nemu buď príliš tvrdý alebo naopak protekčný. V oboch prípadoch to vplýva zle vplýva na dieťa aj na tím.

Tréner sa musí snažiť zachovať si emocionálny odstup a vlastné dieťa brať ako každého iného hráča. Ak to nedokáže zvládnuť, mal by dieťa posunúť do iného tímu alebo klubu.



Uvedomelý rodič

Uvedomelý rodič vníma vlastné dieťa realisticky. Vidí jeho silné stránky aj slabiny, na ktorých musí pracovať. Snaží sa byť objektívny, dôveruje trénerovi a pomáha mu, ak to situácia vyžaduje.

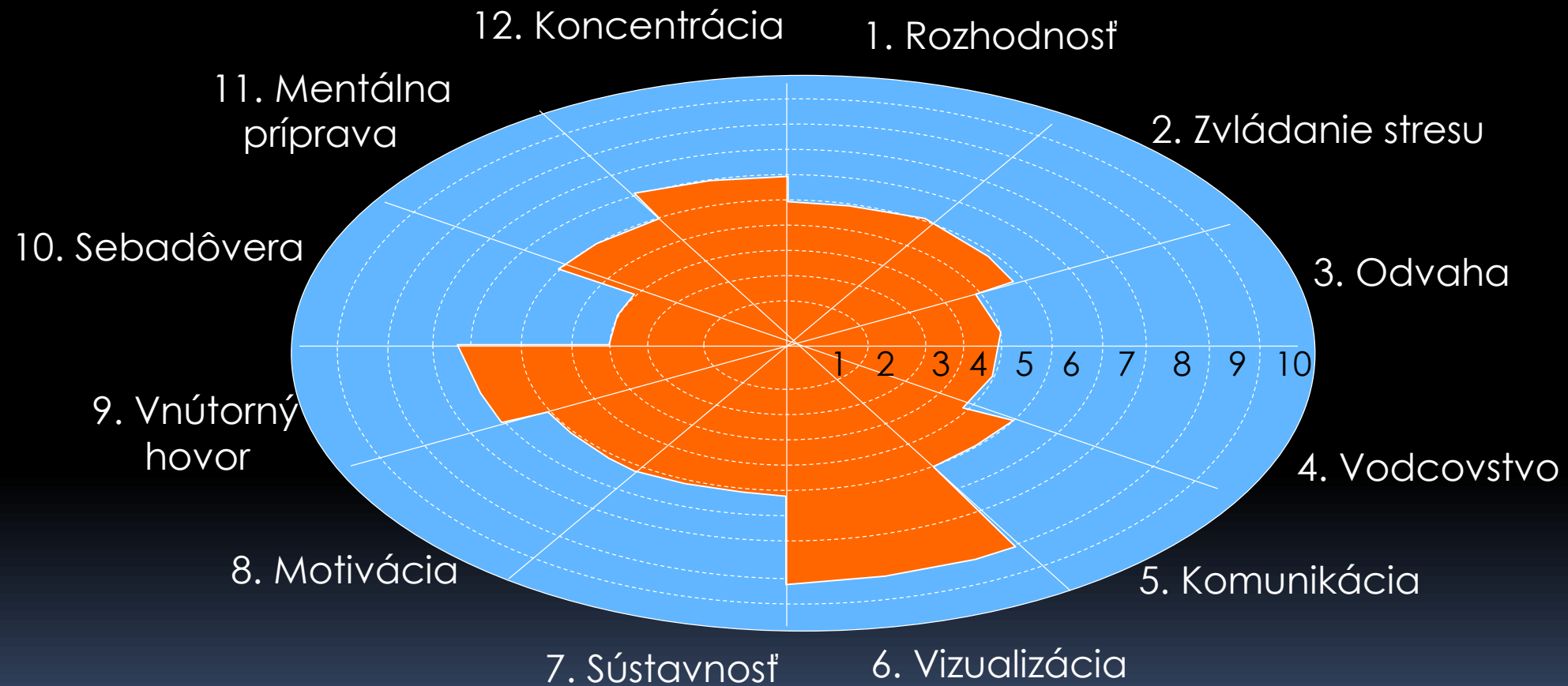
Pre trénera je to ideálny typ rodiča a je spravidla vhodný ako vedúci družstva. Tréner sa môže na neho spoľahnúť a prostredníctvom delegovania úloh na neho ako na „vedúceho družstva“ môže vyriešiť mnohé organizačné veci alebo problémové situácie v tíme.

Schôdzky s rodičmi

Rodičovské schôdze by mali byť s povinnou účasťou aspoň jedného rodiča. Mali by sa určiť pravidlá spolupráce rodičov s trénerom.

1. Predsezónna schôdzka by mal byť zameraná na tímové ciele a na pravidlá komunikácie medzi klubom, trénerom a rodičmi.
2. Posezónna schôdzka by mala byť zameraná na zhodnotenie dosiahnutia tímového cieľa a hodnotenie hráčov ako aj na odporúčania, čo majú hráči robiť v medzisezónnom období.
3. V prípade potreby môže byť v priebehu sezóny zorganizovaná mimoriadna schôdzka.

Oblasti mentálneho tréningu (s psychológom)



Zdroj: Weinberg, Gould: *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics, 2015



Literatúra

- Martens Rainer: Úspěšný tréner (Grada, 2006)
 - Weinberg Robert, Gould Dan: Foundations of Sport and Exercise Psychology (Human Kinetics, 6th Edition, 2015)
 - Jackson Phil: Jedenáct prstenů (Mladá fronta, 2013)
 - Riley Pat: Cesta k vítězství (Alpress, 1996)
- 