

Enes Šunje, prof. sporta
student Postdiplomskog studija – Kineziologija
Nastavnički fakultet „Univerziteta Džemal Bijedić“ u Mostaru,

KOMUNIKACIJA KAO BITAN FAKTOR USPJEHA TRENERA I SPORTISTA-FUDBALERA

REZIME

Fudbal spada u red polistrukturalnih sportskih aktivnosti, a karakteriziraju ga kretanja cikličnog i acikličnog tipa, u kojem su kretne navike vrlo bogate, promjenjive i složene, te traže od igrača kako opće tako i specifične sposobnosti.. Psihosomatski status koji obuhvata sve sposobnosti karakteristike i osobine čovjeka, koje se putem tjelesnih aktivnosti mijenjaju, jeste multidimenzionalan i uvijek reaguje na sistematske ili slučajne uticaje iz okoline kao cjeline. Vrhunski fudbalski treneri, širom svijeta, na temelju svog dugogodišnjeg rada i iskustva, došli su do zaključka da su uz fitness, taktičke i tehničke pripreme, važan dio sportske pripreme komunikacija, dobar trenerski rad, motivacija i ukupno psihološko stanje sportiste (fudbalera).

Ključne riječi: Komunikacija, sportisti, trenerski rad, psihologija sporta, motivacija.

UVOD

“Područje psihologije sporta (fudbala) je osmišljeno da bi treneri poboljšali i unaprijedili svoju savjest i razumijevanje zašto mladi ljudi igraju fudbal i kako je moguće unaprijediti psihološki važna 4 „C“ kod igrača (www.grassrootscoaching.com):

- Povjerenje (Confidence)
- Predanost (Commitment)
- Koncentracija (Concentration)
- Pribranost (Composure)

Ako kao sportski (fudbalski) treneri imamo bolje razumijevanje o tome kako bismo mogli poboljšati i razviti psihološku snagu i sposobnost sportiste (fudbalera), onda i sportista i trener mogu naučiti kako postati bolji i uživati u ljepoti fudbalske igre kroz psihologiju sporta.

Većina sportskih (fudbalskih) trenera provodi mnogo vremena nastojeći unaprijediti i poboljšati tehničke vještine i motoričke sposobnosti njihovih sportista (fudbalera), ne posvećujući pažnju tome čemu vrhunski treneri posvećuju mnogo pažnje i smatraju ga najvažnijim „mišićem“ u tijelu – mozgu. Razumijevanje sporta (fudbala) i psihologije sporta sigurno će pomoći trenerima u njihovom napretku i poboljšanju u radu. Nema sumnje da igrač koji ima predanost i samopouzdanje smatra sebe mnogo boljim igračem od onog koji to nema. Svaki trener želi da njegovi igrači budu predani, fokusirani i motivirani. Prostor koji će tretirati ovaj rad jeste komunikacija, uloga trenera i mentalna snaga sportiste.

Uloga trenera

Kao treneri, vrlo je važno da shvatimo da su svi igrači individue, a samim tim i različiti, te da će se razvijati, učiti i reagirati na različite načine u različitim vremenskim periodima. Postoje mnogi faktori koji mogu utjecati na sportistu, kao što su dob, familija, roditelji, škola, okolina, prijatelji i to koliko uživaju u igri i treningu. Da bi bili u mogućnosti trenirati mlade igrače i stvarati vrhunske igrače od njih, treneri trebaju razumjeti različite karakteristike igrača, njihove različitosti, kako se one manifestiraju, kako teče psihički i fizički razvoj sportista, kako prilagoditi vlastite stavove mladim igračima u razvoju. Bitan faktor u svemu tome je zdrava komunikacija. Kao i u svakodnevom životu, i u sportu je prisutna verbalna i neverbalna komunikacija. Treniranje uključuje podučavanje, davanje instrukcija, pomaganje ljudima da nauče sportske vještine, da poprave nastup i dostignu svoj potencijal. Također, uključuje prepoznavanje, razumijevanje i zadovoljavanje društvenih, emotivnih i ličnih potreba igrača. Svaki trener ima svoj stil rada i svoj smjer koji je odabrao, kako u izboru načina trenažne edukacije – tako i u životu. To je način na koji trener vidi situacije i doživljava oko sebe, njegov način gledanja na prošlost, njegovo mišljenje o sadašnjosti i očekivanja od budućnosti.

Trener mora povećati svjesnost tražeći povratnu reakciju drugih i slušajući sebe da bi razumio svoja osjećanja i reakcije u određenim situacijama. Poznavanje osobina ličnosti sportista spada u ključne zadatke trenera, ali i psihologa koji rade s igračima. Na osnovu poznavanja svojstava ličnosti, uspješnije se može organizirati trenažni proces i postići veći efekti u radu.

Rad trenera u saradnji s psihologom postaje kvalifikovaniji i plodniji, a psihološka priprema faktor napretka i većih trenažnih efekata. “Sve ovo navedeno, samo je potvrda da je savremeni sport dostigao visok stepen razvoja u kojem se prepliću elementi igre i rada, programiranosti i oslobođene kreativnosti, elementi „umjetničkog i „industrijskog“, elementi slobode i rigorozne odgovornosti, te se kao

neophodnost javlja primjena psihologije kao novog elementa koji će svoj autentični kredibilitet tek potvrditi.“ (Bajraktarević, 2004)

Na trenerima je da svoj stil rada prilagode modernim tokovima razvoja fudbala.

Stilovi vođenja

“Postoje tri stila vođenja u trenerskom poslu, a to su (Talović, 2006):

- *autoritarni stil*, kad trener utvrđuje sve smjernice, postoji samo jedan put prema dostizanju cilja, trener odlučuje ko će s kim saradivati, trener čuva distance od ekipe i svjesno pokazuje svoju 'nadmoć';
- *kooperativni stil*, kad trener stavove utvrđuje poslije diskusije, pokušava poticati i ohrabrivati, kad postoji uzajamno prihvatanje, razmjena mišljenja i kad igrači odlučuju sa kim žele saradivati;
- *slobodni stil*, kad se trener odriče svakog prava na vođenje, upliće se samo onda kad ga zamole i kad je totalna sloboda odlučivanja u ekipi.

Stil vođenja koji se preporučuje je između autoritarnog i kooperativnog.“

Lik trenera

“Koliko je posao trenera kompleksan govore zadaci i uloge s kojim se susreće u radu sa sportistima, a najčešće su slijedeće (Bajraktarević, 2004):

- instruktor: upravlja aktivnostima;
- predavač: saopštava nova saznanja i ideje;
- Motivator: stvara pozitivan, visoko kvalitetan pristup za igrače
- administrator: uspješno vodi organizaciju trenažnog procesa;
- odnosi s javnošću: održava kontakt sa medijima i javnošću;
- socijalni radnik: savjetuje, daje sugestije, podršku;
- prijatelj: gradi dobar odnos s igračima;
- naučnik: analizira, procjenjuje i izvlači zaključke;
- učenik: sluša, uči, razmišlja o sebi, neprestano traga za samopoboljšanjem.

Trener svakodnevno prolazi kroz sve navedene uloge, a da često toga nije ni svjestan. Nakon ovoga, trener se, shodno svojoj ličnosti, opredjeljuje za određeni stil rada.“ “Trener treba da ima visoku ličnu motivaciju, da prikaže autoritet, a ne da bude autoritaran po službenoj dužnosti, da ima praktično znanje i dobru demonstraciju, dobro teoretsko znanje, da je uzoran, mora biti psiholog, pedagog – odgajatelj, s posebnim karakteristikama koje se ogledaju kroz (Talović, 2006):

- snagu zračenja (prikazati autoritet elokvencijom, pojavom, gestikulacijom,...)
- snagu ubjeđivanja ('ubijediti, a ne nagovarati', predviđati, informisati...);
- sposobnost vođenja (razlikovati, utjecati, zapažati i dočaravati sitnice, a ne biti naporan);

Trener mora posjedavati organizacioni i improvizacioni talanat, da motiviče i animira i pokreće pasivne.“

Komunikacija u sportu (fudbalu)

“Bez obzira na to koliko je trener sjajan u svojoj planskoj strategiji i poznavanju tehničkih aspekata igre, uspjeh zavisi od sposobnosti da se efektno komunicira sa sportistima.“ (Bajraktarević, 2004) Ovo također važi za nastavnike tjelesnog odgoja i za vođe vježbi. U suštini, nije najbitnije ono što znate, već kako ćete prenijeti tu informaciju drugima. Neuspjesi u komunikaciji često su u korijenu problema kad treneri razgovaraju sa sportistima ili nastavnici sa studentima. Ove primjedbe vjerovatno zvuče poznato: 'Ne mogu jednostavno razgovarati sa njim!', 'Sve moram da kažem hiljadu puta!', 'Kad razgovaram sa njim, to mu na jedno uho uđe, a na drugo izade!'“

„S druge strane, sportisti i učenici često moraju reći ove stvari o trenerima i nastavnicima: 'Nikada ne objašnjava zašto nešto radi!', 'Teško mu je pričati!', ili, 'On uvijek više!'“ (Bajraktarević, 2004)

Jasno je da se ovdje radi o problemima obostrane komunikacije. Popravljanje ovih komunikacijskih propusta je važno za sredinu gdje se uči i trenira. “Veoma često u treniranju postoji razilaženje između onoga što igrači razumiju, i obratno. Odtuda i potreba za dobrom komunikacijom.“ (Bajraktarević, 2004)

Psihološki tretman u pripremi kompletne ekipe

“Zadatak trenera u toku ovih priprema je definirati, u jasnom obliku, ciljeve koje treba ostvariti na utakmici, izložiti sportisti što više informacija o protivniku, atmosferi, sudijama i, naravno, u saradnji s psihologom, obratiti pažnju na reakcije svakog igrača i, na osnovu specifične strukture sportista (temperament, karakter i sposobnosti), primijeniti odgovorajući tretman radi obezbjeđivanja maksimalnog iskorištenja potencijala cjelokupne ekipe.“ (Bajraktarević, 2004)

Cilj koji se postavlja pred ekipu mora biti definiran tako da ne predstavlja teškoću, jer bi se u protivnom povećao osjećaj odgovornosti i došlo do kontraefekta, najčešće u vidu osjećanja krivice kod samih igrača. U završnoj fazi, psihološka priprema ekipe može se bazirati na analizi samog protivnika, i to u zavisnosti da li je protivnik kvalitetnija ili slabija ekipa, ili su, pak, približno istog kvaliteta.

ZAKLJUČAK

Treneri i sportski radnici trebaju posvetiti više pažnje psihologiji sporta u radu s fudbalerima u savremenom fudbalu, ali i svakom drugom sportu. Činjenica je da svjetski prvaci, najveći i najbolji klubovi, reprezentacije koje osvajaju zlatne medalje, imaju jednu zajedničku stvar (pored iscrpljujućih treninga i predanog rada), imaju psihologe u svojim stučnim timovima i posvećuju tome iznimno mnogo pažnje. Većina sportskih (fudbalskih) trenera provodi mnogo vremena nastojeći unaprijediti i poboljšati tehničke vještine i motoričke sposobnosti svojih sportista (fudbalera), ne posvećujući dužnu pažnju psihologiji ličnosti, za razliku od vrhunskih trenera koji su svjesni te potrebe i koji tome problemu, ujedno i imperativu savremenog sporta, posvećuju mnogo pažnje i smatraju ga najvažnijim „mišićem“ u tijelu – mozgu. Razumijevanje sporta (fudbala) i psihologije sporta sigurno će pomoći trenerima u njihovom napretku i poboljšanju rada.

LITERATURA

- Bajraktarević, J, 2004. *Tajne uspjeha u sportu: Psihologija sporta - teorija i empirija*, Univerzitet u Sarajevu.
- Bajraktarević, J, 2004. *Tajne uspjeha u sportu: Psihologija sporta - psihološka priprema*, Univerzitet u Sarajevu.
- Talović, M, 2006. *Uefa A program – I semstar*. Centar za edukaciju trenera N/F savez BiH, Jablanica.
- Talović, M, 2006. *Uefa A program – II semestar*. Centar za edukaciju trenera N/F savez BiH, Jablanica.

COMMUNICATION IN SPORT - FOOTBALL AS AN IMPORTANT SUCCESS FACTOR FOR COACHES AND ATHLETES - FOOTBALL PLAYERS

SUMMARY

Football belongs to polystructural sports activities, and it is characterized by cyclical and acyclical types of movement, which are highly variable and complex, so that the players must have both general and specific skills. Psychosomatic status, which includes all the features and performance capabilities of man, which by physical activity undergo changes is multidimensional and always responds to systematic or random influences from the environment as a whole. The top football coaches from around the world, on the basis of the years of work and experience, came to conclusion that in addition to fitness, tactical and technical preparations, an important part of sports preparation is communication, a good coaching work, motivation and the overall psychological state of athletes (football players).

Keywords: communication, sportists, coaching, sport psychology, motivation.