

Timski rad trener, roditelj, dijete – put do uspjeha -

dr.sc. Petar Barbaros Tudor i dr.sc. Domagoj Laušić

Tenis na natjecateljskoj razini kod djeteta razvija

- radne navike
- inteligenciju
- sposobnost održavanja balansa između mentalnog, emocionalnog i fizičkog djelovanja

Trener -roditelj- dijete

- Tenis – kompleksan sport – timski rad
- “Tim” ljudi koji radi s djetetom sportašem
- Djeluju li svi u istom smjeru i usklađeno?
- “Tim” – temeljno mikrosocijalno okruženje
- Mentalno oblikuje dijete
- Tim doprinosi stvaranju ispravnih vrijednosti i stavova djeteta sportaša.
- Najznačajniju ulogu imaju roditelji, a zatim trenerski tim.

Upute za trenere

- Definirati uloge i obveze
 - Idealno, odnos počinje s roditeljskim sastankom kada se:
 - Objasni trenerov pristup rada s djetetom
 - Opišu uloge igrača, roditelja i trenera
 - Koncept timskog rada
 - Norme/standardi ponašanja
 - Držati roditelje odgovornima za ponašanje
 - Postaviti ključna pitanja:
 - Što vi kao roditelj želite od teniskog iskustva vašeg djeteta?
 - Što mislite da vaše dijete želi kroz tenis?

Upute za trenere

- Definicija uloga i obveza + Edukacija (roditelja i vlastita)
- Preporuke za roditeljsko ponašanje
 - Opće preporuke
 - Preporuke ovisno o fazi razvoja
 - Preporuke ovisno o
 - Mjestu aktivnosti (dom/trening/turmir)
 - Među (prije/za vrijeme/nakon)
- Test za roditelje
 - ITF (10 upitnika) i USTA (30 upitnika)
- Informacije o pravilima igre, pravilnoj nutriciji, hidraciji, zagrijavanju i rastezanju

Uloga trenera

- Na početku dijagnosticirati dinamiku obiteljskih odnosa – kako doznati više? – papir olovka
- **Klubska brošura za roditelje**
- Literatura: “Kako biti bolji roditelj u tenisu”
“Neka prouče svoju ulogu”
- Usuglasiti se s obitelji, zajednički i realistični ciljevi
- Posvetiti razumno vrijeme za razgovor s obitelji

Iz njihove perspektive...

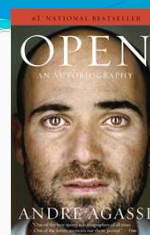
- Što žele djeca od roditelja? (Knight et al., 2010)
 - Da ne daju savjete tehničke prirode
 - Pohvalu glede truda i ponašanja na terenu
 - Praktične savjete
 - Da neverbalna ponašanja odgovaraju navijačkim komentarima
 - Poštivanje pravila ponašanja van terena



Kada odrastu...

- Andre u svojoj biografiji Open (2009):

- "I've internalized my father's voice."
- "Winning changes nothing."
- "I marvel at how unexciting is to be famous."
- "What the hell is wrong with me? I'm number one in the world and I'm completely empty."
- "I had the wrong goals. I never wanted to be number one. It was other's goals."



Roditelj i dijete

- Prema istraživanjima:
- Podrška i interes roditelja od presudne je važnosti za djetetovu ustrajnost u teniskoj karijeri
- Roditelji - količina emocionalnog i fizičkog stresa
- Vežanost uz situaciju i djeteta
- Educiranost i znanje o adekvatnim postupcima - primjena

Roditelj velika potpora, ali ponekad i kočnica u športskome razvoju djeteta



Upute za trenere

- Uspostava komunikacije s roditeljima
 - Iskrenost i otvorenost se najviše cijeni
 - Biti dobar slušatelj
 - Pravila kontakta (vikend, navečer, turnir itd.)
- Razvijanje razumijevanja za roditelje
 - I "idealni" roditelji će griješiti
 - Suosjećajnost
 - Davanje dovoljne pažnje "napornim" roditeljima
 - Prepoznavanje dobrih namjera i odgojnih metoda roditelja

Praktične upute

- Kako smanjiti pritisak?

Trener i roditelj bi trebali djelovati u istom smjeru na način da uspostave slijedeće vrijednosti:

1. Fokus treninga i natjecanja usmjeriti na izvedbu i napredak, a ne na krajni rezultat
2. U radu je potrebno najviše cijeliti i nagrađivati zalaganje i ustrajnosti - ono je ispred uspjeha (koji je samo trenutačan)
3. Poticati čim veću "neovisnost i samostalnost" djeteta (poticati dijete u donošenju odluka)

Izbjegavajte raditi stvari umjesto djeteta jer ga na taj način činite ovisnim o sebi

6. Športaš - trener - roditelj



Budite spremni:

- Slušati i učiti od djeteta
- Ohrabriti ga u teškim trenucima
- Pokažite ljubav prema djetetu bez obzira pobjeđuje li ili gubi
- Ne reagirajte prepozitivno ili prenegativno u situacijama kad dijete pobjeđuje ili gubi - ne stvarajte nepotrebni emocionalni naboj.
- Mentalna snaga očituje se u sposobnosti da ostanemo svoji, mirni i pribrani u pobjedi i porazu i nastavimo samopouzdanje dalje.
- Potaknuti dijete da samo donosi odluke u susretu

Poruka roditeljima pored terena

- Treba izgledati pozitivno, zadovoljno, odlučno, smireno i relaksirano upravo onako kako želi da se njegovo dijete osjeća
- Ne dozvolite da na vas nadvaladaju situacije u treningu i susretu pokažite da ste iznad toga - vi upravljate svojim stanjem.
- Ostanite u ulozi roditelja (ne pokušavajte postati trener davanjem tehničkih, taktičkih...uputa)

Vježbe za osnovnu fizičku pripremu mladih sportaša i osnove športske masaže



Škola, sport, ...roditelj "žrtva"?!?

- Bitan je način rješavanja problema / situacije
- Problemi s usklađivanjem obaveza
- Problem: dijete je popustilo u školi
- Stabilno stanje u školi stimulira dijete da sportske obaveze obavi s velikim užitkom bez veće psihičke napetosti

Dobra organizacija vremena - pola uspjeha

Škola - sport... roditelj "žrtva"?!?

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| • Nastava u školi (otprilik | 4-5h |
| • Učenje | 2-3h |
| • Trening | 2h |
| • Prijevoz | 1h |
| • Obroci i odmor | 2-3h |
| • Igra | 1-2h |
| • Spavanje | <u>9h</u> |
| • Ukupno | 24h |



7. Mladi sportaš "zvijezda"



Upute za trenere

- Problematični roditelji
 - Identifikacija
 - Stvaranje i manifestacija problema
- Kako riješiti probleme
 - Napraviti plan prije nego se problem pojavi
 - Podrška kolega i ostalih roditelja
 - Izjasniti se koja ćete ponašanja tolerirati

Upute za trenere

- Trening za roditelje
 - Relaksacija u stresnoj situaciji kroz BIOFEEDBACK
 - Kontrola biofizioloških funkcija (frekvencija srca, disanje, napetost mišića, znojenje i dr.) da bi se utjecalo na reguliranje stresa /emocija i zdravlje općenito
 - Turnir kao izvor stresa
 - Tehnologija koja subjektivni fenomen stresa objašnjava objektivnim podacima

Emocionalni naboj i utjecaj na rezultat natjecatelja

Prvi Set

- Pozitivne emocije: 19
 - FP 48%
 - W 26%
 - NP 26% 3:1
- Negativne emocije: 21
 - FP 18%
 - W 22%
 - NP 60% 2:3

Drugi Set

- Pozitivne emocije: 7
 - FP 57%
 - W 15%
 - NP 28% 5:2
- Negativne emocije: 6
 - FP 22%
 - W 11%
 - NP 66% 1:2

HVALA NA PAŽNJI!



Kontakt

- Domagoj Laušić
- dlausic@hotmail.com
- Skype name: dlausic
- Petar Barbaros Tudor
- ptudor@kif.hr
- perobt@yahoo.com
- Skype neme: ptudor1