

BUILDING A COACHING METHOD FOR TEENAGE GIRLS

января 2020 - Декабрь 2022



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Metoda treniranja za tinejdžerke

Uvod

U sklopu programa Erasmus + sport, PB18 se udružio sa 2 strana kluba (BC Girl Basket u Srbiji i West Lothian Wolves Basket u Škotskoj) kako bi izgradio metod treniranja prilagođen ženskoj publici.

Tokom 2 godine, naš program je omogućio šestorici stranih trenera da razgovaraju sa psihologom i sa 72 devojke iz 3 kluba. Cilj je bio da se testira zajednički metod sa ovim mladim ljudima.



Razumeti igračice

P

Za većinu trenera, obraćanje grupi igrača i grupi igračica ne uključuje iste reprezentacije. Imamo veoma razvijenu sliku o muškom sportu jer je češći i zastupljeniji u medijima. Ali, koji su izazovi za adolescentkinje koje se bave sportom? Ovo je nova publika za mnoge trenere i suočeni sa ovom novinom, oni mogu da pribegnu stereotipnim i automatskim reprezentacijama koje stvaraju pojednostavljenu sliku. Zato je razumevanje svake igračice koju treniramo od suštinskog značaja. Ovo razumevanje ide kroz susret sa igračicom i razgovore koji se vode između njih i trenera tokom cele godine.

Empatija

Trener je posrednik u učenju za igračice. On mora omogućiti igračicama da prepoznaju svoje greške kako bi potom mogle da se poboljšaju. Zbog toga je empatija trenera osnovna, odnosno način na koji trener razume osećanja igračica i prilagođava im se. Tokom treninga, ne može doći do empatije ako trener ne razume igračicu kao celinu, što podrazumeva na primer da razume mesto igračice u njenoj porodici i njenu istoriju da se zaista poveže sa njom. Međutim, mora paziti da ne bude preplavljen osećanjima igračice, ovo osećanje pripada njoj. Trener mora da se drži podalje od emocija igračice dok je sluša. Može biti teško, ali ova distanca omogućava treneru da prati igračicu da pronade sopstvena rešenja. U suprotnom, nastaje suzavisni odnos između trenera i igračice: trener postaje spasitelj i igračica se oslobađa odgovornosti.



Empatija u praksi :

- **Trener mora da razume zašto je učenje teško za igračicu. Uzroci mogu biti višestruki. To može biti zbog**
 - **fizičkih poteškoća (fizičke sposobnosti, poteškoće u motornoj koordinaciji itd.)**
 - **ili psihološke poteškoće (sposobnost koncentracije i emocionalne regulacije ili ograničavajuća uverenja).**
 - **Trener može da podeli elemente svoje priče, i kako je doživljavao uspehe i neuspehe kako bi pomogao igračima da se nose sa poteškoćama.**
- **Trener takođe može da informiše i usmerava na druge aktere (mentalni trener, fizioterapeut, psiholog, lekar ili medicinska sestra).**

Emocije, stres i ograničavajuća uverenja



Svaka igračica ima svoju paletu emocija kada se bavi svojim sportom. Kao trener, možda ćete morati da se zapitate: kako da pomognem igračicama da dobro upravljaju svojim emocijama? Postoje tehnike za smanjenje intenziteta emocije ili za prelazak na prijatniju emociju. Ove tehnike se mogu otkriti sa mentalnim trenerom ili soforologom. Trener mora da bude upoznat sa ovim tehnikama i da bude u stanju da usmeri igračice ka tim saradnicima. Međutim, u trenerovom je interesu takođe da priča o emocijama i stresu koje osećaju igračice, jer oni utiču na njihovo učenje. Ova osećanja su ponekad povezana sa ograničavajućim uverenjima (primer: „Nikada neću moći savršeno da uspem u ovom zadatku“).



Upravljanje igračicom kojoj nedostaje samopouzdanje u praksi:

Za igračice koje su negativno raspoložene ili su pod stresom, teže je uspjeti u zadatku jer ne zamišljaju sebe da u tome uspevaju.

- **Trener može predložiti vežbu mentalnih slika, na primer, tako što će zamoliti igračice da pokušaju da vide sebe kako uspevaju da zabace koš pre nego što izvedu svoje bacanje. Za mnoge igračice, i nije tako lako da zamisle sebe kako zabijaju koš. Trener im može pomoći da to vežbaju.**
- **Trener ih može pitati šta osećaju (posebno ljutnju, stres, tugu) tokom učenja i takmičenja (na treningu ili na utakmicama) kako bi bile u stanju da bolje identifikuju ta osećanja i da ih regulišu.**
- **Trener može povremeno da ponudi vreme za opuštanje kroz disanje i otvori dijalog o raspoloženju igračica. Veoma jednostavne vežbe kao što je "body scan" pomažu igračicama da razumeju svoja osećanja. Ove vežbe se sastoje od toga da se zamoli grupa igračica da se udobno smeste, da obrate pažnju na udisaje i izdisaje i da se zapitaju gde se nalaze negativne emocije u njihovom telu, počevši od glave, do stopala.**

Povrede

Povreda takođe treba da navede trenera na razmišljanje. Da bi u potpunosti razumeli igračice, važno je zapitat se „da li ova povreda govori nešto o ovoj igračici?“. Povreda može nastati kada igračica previše vežba, ali i iz mnogo drugih razloga. Na primer, kada je zaokupljena nekim problemom ili kada se prisiljava da igra ili kada joj okruženje posvećuje pažnju samo ako izrazi žalbu vezanu za telo. Ponekad igračica ne razume odmah razlog njene povrede. Ovoj igračici može biti potrebna pažnja koja nije usmerena samo na telo i na medicinu, odnosno potrebno je da razgovarate sa njom da biste saznali kako stvari stoje u njenoj porodici, njeni društveni odnosi, njeno školovanje ili čak njeno raspoloženje.

Trener takođe treba da uzme u obzir posledice povrede za igračicu. Za mnoge sportiste, upravljanje emocijama i stresom se vrši dobro jer je sport dobar način da se oni kanališu, neka vrsta balona koji omogućava da se „ispraznite“. Za ove igračice kod kojih trening može biti intenzivan, teškoća leži u prekidu bavljenja sportom, u slučaju povrede na primer. Ponekad je bol i šok od povrede teško prevazići. A ponekad je teže prevazići gubitak „bega“ koji je predstavljalo bavljenje sportom, a to destabilizuje igračicu.



Upravljanje povredenom igračicom u praksi:

- **Trener mora da uputi igračicu kod sportskog lekara.**
- **Trener treba da razgovara sa igračicom o mogućim uzrocima povrede i da se interesuje za nju ako nije na terenu.**
- **Trener joj može ponuditi da prisustvuju treningu kako bi zadržala vezu sa timom.**
- **Trener mora da nastavi da prati povredene igračice i da se informiše o njihovom medicinskom praćenju.**
- **Takođe, ako je potrebno, može da uputi igračicu i kod psihologa.**

Prevazilaženje sebe

Važno je da trener objasni šta se u sportu smatra prevazilaženjem sebe jer je to apstraktan pojam. Sport se može posmatrati kao igra koja ima za cilj da igrač prevaziđe samog sebe, to je izazov koji čovek sebi postavlja i kojim se usmerava pažnja na ono što se radi. Trener je tu da podseti na ovu vrednost u sportu, da je prenese i objasni zašto mu je to važno. Ovo objašnjenje je takođe važno da se usmeri pažnju igračica i da se dobije njihova podršku.

Prevazići sebe je izazov koji se sastoji u upravljanju svojim naporom kako bi se prevazišle sopstvene granice bez povrede. Način doživljavanja ovog prevazilaženja sebe ima drugačiji utisak za svaku igračicu. Za neke igračice to može da se doživi kao bekstvo, za druge je to oblik potčinjavanja autoritetu trenera, za treće je to pre svega istraživanje sebe i svojih telesnih i mentalnih granica. Ovo prevazilaženje sebe takođe se može doživeti kao fizički ili psihički bolno.

Pre sprovođenja naše razmene iskustava, dosta trenera u našem programu, mislilo je da dečaci, uprkos bolu, ulažu više napora od devojčica. Ovde želimo da naglasimo da nema generalizacije na ovu temu. Svaka igračica je manje-više sposobna da prevaziđe sebe tokom treninga i mečeva, u zavisnosti od njenog upravljanja naporima, njenog razumevanja koncepta prevazilaženja sebe i ograničavajućih uverenja koja je dobila o naporima koje može da pruži.



Upravljanje prevazilaženjem sebe u praksi :

- **Objasniti igračicama šta je prevazilaženje sebe**
- **Objasniti igračicama kako da prevaziđu sebe, kako da dosegnu do « lagodnog » bavjenja sportom kako bi mogle da napreduju bez povreda. Ovi napori se tiču i tela, ali i ishrane i sna.**
- **Uspostaviti stroga pravila u vezi sa načinom na koji se pristupa povredama. Povratak na trening je dozvoljen samo uz saglasnost lekara (može biti i usmena).**
- **Pitati na početku treninga : « Da li danas imaš problema (povrede, umor ili nešto drugo) ? » « Da li si spremna da treniraš ? Treniraš da bi poboljšala svoj nivo. ».**
- **Pitati tokom treninga : « Da li si na tvom maksimumu ? ».**

Prenošenje sportskih vrednosti

Prilikom upoznavanja nove grupe igračica, trener im se otvara i objašnjava im šta želi da im prenese svojim načinom treniranja. On se predstavlja rečima, ali svojim ponašanjem donosi i dodatne informacije igračicama sa kojima će one graditi sliku o ličnosti svog trenera.



Važnost odabira reči

Kada se trener upusti u razgovore sa igračicama, on mora biti otvoren i odmeriti svoje reči kako bi se i igračice otvorile. U ovim diskusijama igračice mogu otkriti i svoj stav prema sportskoj praksi. Na ovu temu, neki od trenera u našem programu su bili skloni da misle da se devojčice, u poređenju sa dečacima, više bave nekim sportom da bi bile sa prijateljicama. Ovu ideju nisu delile igračice koje smo intervjuisali. Upoznavanje omogućava da se razjasni ova vrsta zabune.



Upravljanje komunikacijom sa igračicama u praksi :

- Na početku godine trener predstavlja svoju filozofiju koučinga i vrednosti koje želi da prenese. Reči se postavljaju već prilikom prvog susreta i mogu se ilustrovati slikama, primerima sportista ili filmovima koji govore mladima. Ali ova razmena se nastavlja tokom cele godine.
- Trener mora da odvoji vreme da redovno razgovara o ciljevima igračica sa njima i njihovim porodicama, u vremenima kada sve ide dobro i u teškim vremenima.
- Razmena sa svim igračicama je ključna, bez obzira na njihov nivo i čak i ako se čini da im sve ide dobro. Naime, ponekad se igračice ne ističu jer nisu u stanju da identifikuju ili da rečima iskažu svoje porodične, lične, školske ili sportske probleme.
- Važno je postaviti kratkoročne individualne i kolektivne ciljeve na početku i sredinom sezone, ali i dugoročne ciljeve, koji se tiču profesionalnih izbora igračica, kako bi se i same pripremile.

Važnost ponašanja

Treneri su uzor igračicama i njihovo ponašanje im daje mnogo informacija o tome kako vide treniranje. Da bi mogao da bude u potpunosti prisutan, trener mora ostaviti svoje privatne probleme kod kuće i ostati fokusiran na pozitivu i vreme provedeno sa igračicama.

Na taj način trener pokazuje svojim igračicama šta znači imati takmičarski duh tako što je i sam model koji zna kako da pronade energiju i prilagodi se u slučaju neuspeha. Objasniti rečima šta znači biti „konkurentan“ može biti teško jer je to pokretačka snaga jedinstvena za sve. U startu morate biti u takmičarskoj situaciji da biste znali šta vam omogućava da napredujete u tom trenutku. Neki treneri u našem programu su smatrali da su devojčice manje konkurentne od dečaka, možda zato što su u grupi igračica koje nisu demonstrativne. Čini nam se da je s jedne strane neophodno da sa igračicama unapred proverimo da li ga nemaju, jer je takmičarski duh osnovni kvalitet sportista, a sa druge strane da im objasnimo da se takmičarski duh stiče i zahteva rad na sebi.



Upravljanje sportskim stavom u praksi:

- **Trener mora da pokaže dinamičnost i entuzijizam.**
- **Trener može dozvoliti igračicama da upoznaju motor svog takmičarskog duha tako što će ga iskusiti kroz scenarije (takmičarske nasuprot netakmičarskim vežbama, takmičenje sa sobom ili drugima) i tokom takmičenja sa drugim timovima.**

Ostvarivanje veze



Društvena sredina u kojoj se radi veoma je važna za učenje i motivaciju. Veza koja spaja igračice između njih i koja se plete između njih i trenera je u timskim sportovima tim važnija jer se tim ne menja.

Pospešivanje odnosa u grupi

U timskim sportovima, timski duh je od suštinskog značaja za razvoj veština. Kada se grupa ne slaže, teško je napredovati, a veštine igračica su manje izražene u uslovima stresa koji stvaraju takmičenja. Uloga trenera je da definiše uloge igračica u timu i da ih podstakne da rešavaju svoje probleme.



Upravljanje odnosima u grupi u praksi:

- **Da bi pokazali igračicama da su tu jedne za druge kao tim, treneri mogu da ponude:**
 - **vežbe team-buildinga na početku godine,**
 - **vežbe u grupama različitih veličina.**
- **U posmatranju, trener mora biti na oprezu na mestu svake od njih u grupi (afiniteti, izolacija ili isključenje iz grupe).**
- **Kada pravi radne grupe, mora da meša igrače da bi izbegao klanove i olakšao integraciju novih igrača.**

Komunikacija trener - sportista

Za igračice je važno da budu u stanju da izraze svoje potrebe kako bi im se olakšalo sportsko učenje i njihovo blagostanje. Ali imati pravu komunikaciju sa igračicama takođe znači da se trener slaže da bude iznenađen njihovim predlozima o situacijama na terenu, o tome kako one razmišljaju i osećaju situacije. Slušanje igračica pokazuje im da su važne.

Trener mora da prenese ideju da je dostupan, otvoren za diskusiju i otvorenog uma o svim temama (porodica, škola, prijateljstvo, intimni odnosi). Tokom ovih diskusija trener sluša, bez suđenja i bez nametanja rešenja. On može predložiti rešenja ili po potrebi uputiti ka kvalifikovanijoj osobi.

Neki treneri u našem programu su imali tendenciju da misle da su devojčice stidljivije od dečaka, dok devojke uopšte nisu delile ovo mišljenje. Ova ideja o karakteru igračica može uticati na način na koji trener komunicira sa njima, jer može biti previše oprezan da ne uvredi igračice kada razgovara sa njima a da je to bespotrebno. To im takođe može dati ideju da nisu dobre sagovornice. Neke igračice su zaista stidljive. Za ove igračice, trener mora imati na umu da možete biti dobra igračica i istovremeno stidljiva. Stoga je potrebno prilagoditi nastavnu metodu.



Olakšajte igračicama da govore u praksi:

- **Da bi jasno poslao poruku da je otvoren za diskusiju i da mu je to važno, trener može da uspostavi rutinu na početku ili na kraju treninga kako bi naterao igračice da podele svoje raspoloženje. Ove rutinske komunikacije poboljšavaju komunikaciju trenera i sportiste i komunikaciju između igračica u timu.**
- **Diskusije koje se vode van terena nude još više mogućnosti za razmenu. Trener treba da naglasi da ove situacije grade odnose i da su veoma važne za formiranje tima. Ovo vreme razmene ne mogu se dešavati slučajno, trener mora da ih predvidi, kada planira izlete sa ekipom, ili kada ostane malo vremena posle treninga.**
- **Kada komunicira sa igračicama, trener mora da pokaže da je dostupan koristeći reči „bliske“ igračicama, tako da osećaju da je lako razgovarati sa njim.**
- **Da bi ih podstakao da govore i koriste tehničke termine sporta, trener takođe može zamoliti par igračica da izaberu vežbu koju bi želele da rade ili da je zamisle.**



Upravljanje stidljivim igračicama u praksi:

- **Trener ne treba da traži od ovih igračica da govore ili da demonstriraju pre nego što se oslobode.**
- **Moraju se favorizovati rešenja za podučavanje kako bi se najsramežljivijima pomoglo da se integrišu.**
- **Stidnoj igračici je najbolje dati povratnu informaciju u pojedinačnim trenucima kada je opuštena.**
- **Neke igračice su stidljivije u prisustvu roditelja tokom utakmica (ili tokom treninga ako trener odobri prisustvo roditelja). Naime, s jedne strane, igračici je možda potrebno da bude sa svojim prijateljicama bez roditelja, a sa druge strane, ponekad roditelji daju povratne informacije koje su u suprotnosti sa trenerovim:**
- **Trener može da zamoli roditelje da ređe dolaze da bi igračica mogla da napreduje.**
- **Trener može da razgovara sa igračicom i njenim roditeljima da im kaže kako da podrže igračicu.**

Položaj trenera

Trener mora da ima na umu da je tu da prenese svoje znanje. On takođe mora da proveri motivaciju igračica, ali ne sme da ih forsira. Ako ima previše očekivanja (želja za pobedom po svaku cenu, želja da mu se dive), ona mogu zadirati u sopstvena očekivanja igračica i stvoriti zavisnost u odnosu trener-sportista ili mogu favorizovati određene igračice i zanemariti druge. U tom slučaju, tim može izgubiti samopouzdanje. Uloga trenera je da se stalno vraća na motivaciju igračica. Za neke teško je uočiti ove motivacije zbog generacijske razlike. Na primer, neki treneri smatraju da su sportske profesije (sportski novinar, trener, menadžer, sudija, mentalni trener, sportski psiholog) više muški nego ženski poslovi. Ali ovu ideju ne dele igračice sadašnje generacije, koje vide sve više ženskih sportskih uzora. Uloga trenera je da omogući igračicama da otkriju sportske profesije i rastuću ulogu žena, da im olakša ulaganje u svoju sportsku praksu. Otvorenost se takođe mora činiti na nivou porodice. Trener može razgovarati sa roditeljima o ovim mogućnostima i njihovoj posvećenosti da prate svoje dete.

Prilikom regrutovanja, ključno je biti zainteresovan za profile ženskih trenera. Pored modela identifikacije koji čine za igračice, trenerice u klubu obogaćuju i predstavu koju treneri imaju o potrebama igračica i njihovim sposobnostima. Žene treneri su privilegovani sagovornici igračicama, jer idu sličnim životnim putevima.



Znanje i veštine trenera

Biti trener znači biti sportski vaspitač. Trener prenosi znanje (na primer: istorija košarke, fizički razvoj) i know-how (vežbanje košarke) i mora razmišljati o tom znanju i načinu na koji želi da ga prenese.

Savladavanje znanja

Važno je imati referentnu tabelu koja se tiče fizičkih, bihevioralnih i društvenih očekivanja specifičnih za svaku starosnu grupu. Ova referentna tabela se pravi posebno čitanjem priručnika za sportske trenere specifičnih za svaku starosnu grupu. Ali u kontaktu sa sportskim grupama, shvatamo da za istu starosnu grupu postoje velike razlike u nivoima koje treba uzeti u obzir.

Trener takođe mora da ovlada znanjem i da ga ažurira. Za svaku vežbu mora tačno da zna koju veštinu pokušava da razvije.



Savladavanje znanja u praksi:

- **Prilikom davanja instrukcija, trener mora da objasni igračicama koje veštine uče, jer to motiviše igračice i olakšava njihovo učenje.**
- **Vežbe moraju biti predložene u rasponu od jednostavnog do složenog pokreta, od individualnog do kolektivnog pokreta, od jednostavnog zadatka do njegove taktičke primene.**
- **Nemojte se plašiti da pitate svoje kolege za savet (tražite preporuku za čitanje ili mišljenje o određenoj tački) da se poboljšate jer je to posao u kome se uvek uči.**

FEEDBACKS

Trener može dati feedback kako bi olakšao učenje. Pozitivne povratne informacije služe za ohrabrivanje i poboljšanje, dok korektivne povratne informacije služe, kao što im ime kaže, za ispravljanje. Obe treba koristiti naizmenično ili zajedno. Kada trener jasno identifikuje igračičine potrebe, kao i njene sposobnosti i potencijal, to mu omogućava da pruži povratnu informaciju o naporima igračica, čak i ako su rezultati manje dobri od rezultata ostatka grupe.

Povratne informacije pokazuju igračicama da se o njima brine, pomaže im da usredsrede na svoj rad i daju im poverenje u napredak. Igračice obraćaju pažnju na moguće preferencije koje trener može imati i negoduju što ih trener zaboravlja ili daje pozitivnije povratne informacije drugima a ne njima.



Povratne informacije u praksi:

- **Trener mora da da povratnu informaciju svim igračicama.**
- **Mora se voditi računa da ne postoje samo korektivne povratne informacije. Bez pozitivnih povratnih informacija, igračice mogu postati demotivisane.**
- **Bilo da je povratna informacija pozitivna ili korektivna, da bi bila korisna, trener mora da obrati pažnju i na to kako igračica reaguje na nju. Drugim rečima, on mora da proveri da li je razumela i da li prihvata povratne informacije da bi ih koristila.**
- **Neophodno je promovisati prenos povratne informacije kada je igračica mirna i sposobna da ih primi.**

Učenje

« Učimo ponavljajući » je osnovno pravilo u pedagogiji. Neophodno je ponoviti isti gest nekoliko puta u različitim uslovima kako bi učenje bilo generalizovano. Ali ponavljanje dovodi do umora. Da bismo ovo izbegli među našim igračicama, moramo uzeti u obzir kulturnu evoluciju društva da bismo preneli znanje i varirali nastavne materijale (na primer: video, društvene mreže).

Biti pedagog takođe znači prilagođavati se različitim načinima na koje igračice uče. Za svaku osobu, pamćenje instrukcije može se odvijati pomoću dva načina: slušnog i vizuelnog. Neke igračice mogu da zapamte samo kada čuju glas trenera koji daje uputstva, druge tek kada vide kako se akcija odvija pred njihovim očima. Za jedne, gledanje i slušanje istovremeno olakšavaju pamćenje, dok drugima, kombinovanje to dvoje zajedno pruža previše informacija i uzrokuje da više ne mogu da se koncentrišu. Tek kada se instrukcija razume i zapamti, može da se desi učenje pokreta (kinestetički način).

Za trenera je važno i zanimljivo da posmatra sebe u trenucima prenošenja uputstva ili povratne informacije. Da li su rečnik i formulacija rečenice razumljivi igračicama? Da li brzina govora nije prebrza? Zar ne dajem previše informacija da bi se razumelo i zapamtilo? Da li dovoljno stimulišem različite kanale (vizuelne, oralne, slušne i kinestetičke). Posmatranje samog sebe omogućava razlikovanje sopstvenih mogućnosti i poteškoća. Na primer, neki treneri koji imaju poteškoća da prenesu svoje ideje rečima, žele odmah da pređu na demonstraciju kako ne bi izgubili ideju koju žele da prenesu, ponekad čak moraju da dodirnu telo igračica da bi postigli pravilan položaj (na primer, podizanje ruku igračica, umesto da joj kažu gde da stavi ruke). Međutim, nije potrebno direktno dodirivati telo igračica da bi se prenele instrukcije ili povratne informacije i to igračica može, s pravom, loše shvatiti.





Olakšavanje učenja igrača u praksi:

- **Važno je ponoviti istu vežbu nekoliko puta u situacijama u rasponu od najjednostavnijih do najsloženijih (prvo samo na tehničkom nivou, zatim u takmičarskoj situaciji, zatim tokom taktičke primene itd.).**
- **Trener može da se zainteresuje šta je trenutno moderno za igrače i koji su novi načini učenja i komunikacije. Ovo motiviše igrače i olakšava njihovu komunikaciju sa trenerom. Trener može kreirati nove edukativne materijale:**
 - **Video snimci nedavnih utakmica mogu se koristiti kao primer za vežbu koja se izvodi tokom treninga;**
 - **Filmovi, serije ili knjige koji su skorije objavljeni daju primere ličnosti sa kojima se igrače mogu identifikovati i omogućavaju im da pronađu rešenja za poteškoće sa kojima se susreću.**
- **Kada trener koristi društvene mreže za komunikaciju o predstojećim takmičenjima, može to koristiti da razgovara o duhu takmičenja ili upravljanju stresom. Da bi olakšao pamćenje složenih instrukcija, trener mora prvo dati uputstva samo usmeno, zatim samo vizuelno (pomoću tabele), zatim usmeno i vizuelno istovremeno tokom primera vežbanja. Konačno, primena vežbe se može održati.**
- **Da bi mogao da promoviše učenje, trener može da objasni da svaka osoba ima različite načine učenja i da je moguće da igrače razgovaraju o tome šta im je potrebno i da traže povratnu informaciju od svojih igračica o njihovim potrebama.**
- **Trener ne sme da dodiruje igrače da bi bio shvaćen.**
- **Trener može da posmatra sebe (koristeći kameru) kako bi poboljšao formulaciju svojih uputstava i povratne informacije.**

Uspostaviti okvir i držati ga se

Okvir je merilo za trenera i igračiće. On određuje mesto sastanaka, rasporede, sadržaj treninga, pravila, sankcije i vrednosti koje će biti okvir za razmenu i učenje.

Definisati okvir

Okvir zajednički konstruišu trener i igračiće. Pravila i sankcije može predložiti trener i zajedno razgovarati ili predložiti igračicama da zajedno razgovaraju o njima. Zajednička konstrukcija ovog okvira zahteva vreme, ali omogućava uspostavljanje veza sa igračicama, njihovo bolje upoznavanje ali i razvoj njihovog učešća u dijalogu. Zajednička konstrukcija okvira stoga nije gubljenje vremena, već ušteda vremena i energije. Autoritet trenera se ne može ostvariti bez konsenzusa između igračica i trenera oko okvira koji treba poštovati. Drugim rečima, da bi se pravila poštovala, prvo ih se morate pridržavati. Ako okruženje nije pogodno za igračiće, one mogu da pregovaraju o promenama kada imaju verbalne veštine i kada se osećaju dovoljno komotno sa trenerom.



Pronaći odgovarajuće odstojanje

Način stupanja u odnos sa drugima zavisi od trenerovog iskustva (da li su njegovi bližnji bili sa njim na prikladnom odstojanju?), njegove ličnosti (impulzivnost, društvenost, itd.) i njegovog profesionalnog iskustva (iskustvo u rukovođenju grupom, poznavanje osoba prema starosnim grupama itd.). Pronalaženje pravog odstojanja sa igračicama zahteva vreme i zavisi od trenerovog profila. Evo nekoliko profila:

U slučaju kada je trener previše rigidan i kada komunikacija ide loše sa igračicama, one mogu postati demotivisane jer nemaju načina da promene okvir ili pređu granice okvira jer nemaju reči za razgovor. Rigidan trener će možda morati da drži igračiće na odstojanju kako ne bi osećao previše empatije i kako se ne bi osećao napadnutim. U ovom slučaju, trener može imati na umu više ciljeve svog tima nego individualne potrebe igračica.

U slučaju kada je trener previše popustljiv, može se naći previše pažljiv na zahteve igračica za izmene i neće ga više slušati. Popustljiv trener može da oseti potrebu da bude prepoznat od strane njegovih igračica kao stub, ali se plaši da će biti odbijen i stoga ne uspostavlja pravila. Trener tada može izgubiti iz vida opšte ciljeve, izgubiti efikasnost i organizaciju da bi bio blizak igračicama.

U slučaju da je trener previše povučen, može se naći u situaciji da ga igračice ne razumevanju i ne uspeti da uspostavi kontakt sa njima. Nenametljiv trener možda jednostavno ne razume svoje potrebe u odnosu na igračice ili se možda neće osećati sposobnim da trenira.

Može se desiti, posebno među mladim trenerima, da budu u ovim ekstremima iz straha da ne kontrolišu šta bi moglo da se desi sa igračicama. Osjećaj ugodnosti dolazi sa vežbom, dakle sa dugogodišnjim iskustvom i razumevanjem igračica. Poboljšanje takođe dolazi u velikoj meri od deljenja poteškoća sa drugim profesionalcima i od sposobnosti trenera da bude spreman da se promeni. Važno je da trener razgovara sa brižnim ljudima jer njegov profil kao trenera zavisi od njegove lične i intimne istorije. Strahove koji blokiraju trenera u određenim ponašanjima ne treba suditi, već ih treba saslušati.

Sankcije

Sankcije koje nastaju u slučaju nepoštovanja moraju biti jasno definisane (od strane trenera ili od strane trenera i igračica zajedno) i moraju biti podržane od strane igračica. Važnost sankcija, naravno, mora biti proporcionalna ozbiljnosti pređenih granica. Primena sankcije mora biti sistematska (ili skoro) u slučaju prekoračenja granica kako bi okvir bio jasan u glavama igračica. Kada je trener u stanju da jasno utvrdi ova pravila (ponekad je potrebno da ih zapiše tako da budu jasna) i da ih saopšti svojoj grupi, i da ih metodično primenjuje, onda je u stanju da ima stav autoriteta.

U trenutku sankcije, ako trener previše okleva, ili izgubi živce, gubi kredibilitet kod cele grupe. A vikanje mu neće pomoći da povрати kredibilitet. Morate naučiti da mirno iznesete sankciju da bi ona bila efikasna. Kada se igračica ponaša neprikladno, moguće je sankcionisati odmah, ali je važno da se o sankcijama naknadno razgovara, kada igračica i trener budu mirni, kako bi se olakšalo prenošenje i razumevanje informacija. Razgovori se mogu voditi nakon treninga, individualno razgovarajući sa igračicom, u mirnom okruženju.



Uspostavljanje okvira i autoriteta u praksi:

Trener postavlja jasan okvir. Ovaj okvir se može konstruisati zajedno sa igračicama.

- Uspostavljeni okvir mora da bude predmet konsenzusa između trenera i igračica.
- Po potrebi trener može da zapiše okvir kako bi se lakše upamtio.
 - Pravila okvira odnose se na poštovanje:
 - rasporeda,
 - opreme,
 - radnog stava (na primer: doći sa pozitivnim stavom)
 - i drugi prisutni ljudi.
- U okviru su precizirane i sankcije u slučaju nepoštovanja pravila.
- Trener mora da obezbedi da okvir odgovara igračicama tako što će redovno razgovarati sa njima o izmenama koje treba napraviti.
- Trener održava autoritet kada poštuje svoja pravila i sistematski primenjuje sankcije, pri čemu ostaje miran.
- Ako nije miran, trener gubi kredibilitet.

Prijatan trening !