

TAKE CARE OF YOUR
coach

POSKRBIMO ZA TRENERJA

Priročnik



Co-funded by
the European Union

Co-funded by Erasmus+ Programme of the European Union

Uvod	3
KDO je trener?	3
Kaj je stres?	3
■ Kaj se zgodi v možganih ob stresnem dogodku	4
■ Seznam možnih stresorjev, običajnih odzivov na stres in tehnik obvladovanja stresa	7
Tehnike in primeri	9
Čuječnost in tehnike dihanja	9
■ Usmerjanje pozornosti na dihanje	9
■ Trebušno dihanje	11
■ Kvadratno dihanje	12
■ Čuječa pozornost	13
■ Obvladovanje obvladljivega	15
■ ABC tehnika	16
■ Tehnika reševanja problemov	19
■ Psihološka podpora med kolegi	22
■ Normalna reakcija na travmatičen dogodek	22
■ MODEL DOP Dejstva – Občutki – Prihodnost	23
■ Sistem socialne podpore	25
Zaključek	27
DODATEK: še nekaj tehnik in napotkov	28
Viri in literatura	30

Uvod

POSKRBMO ZA TRENERJA, Ang. Take Care of Your Coach, je dve leti trajajoč Erasmus+ Sport projekt. Cilj projekta je spodbujati ozaveščenost o duševnem zdravju med športnimi delavci in trenerji in postaviti duševno zdravje na dnevni red v športnih organizacijah.

Ko govorimo o športu, je vedno vse osredotočeno na športnika, a kdo skrbi in pomaga trenerjem, da so deležni podpore, ki jo potrebujejo?

Za to smo se v projektu osredotočili na trenerje in njihove potrebe. Pripravili in razvili smo orodja, ki pomagajo trenerjem krmariti skozi stres, ki ga prinaša njihovo delo in tako zmanjšati ali pa celo preprečiti poklicno izgorelost. Športno javnost pozivamo, da priznana vrednost in pomembnost vloge trenerja, tako v športu, kot tudi v širši skupnosti. Trenerski poklic je en najtežjih, saj so trenerji pogosto samoumevni in običajno prvi, ki prevzamejo krivdo za slabo igro ali rezultat. Želimo si usmeriti pozornost na trenerje, ter jih vprašali: "Kako ste?"

Trenerji nikoli ne govorijo o tem, kako nervozni so na tekmovanjih, o strahovih in skrbeh glede rezultatov. Ne slišimo jih govoriti o lastnih (visokih) pričakovanjih in o tem, kako se morajo vedno hitro in "pravilno" odzivati na pričakovanja okolice. Redko spregovorijo o strahu pred neuspehom, nestabilni službi in slabih delovnih razmerah, težavnih in neprilagojenih športnikih in morebitnih ostalih težavah. To pa lahko privede do izgorelosti* in poslabšanja psihičnega in fizičnega zdravja trenerjev.

**Izgorelost se pojavi, ko predani in zvesti ljudje spoznajo, da so globoko razočarani nad službo ali kariero, iz katere so črpali velik del svoje identitete in volje do življenja. To se zgodi, ko spremembe (pričakovane ali nepričakovane) povzročijo, da stvari in delo, ki jih je prej navdihovalo in navduševalo, izginejo ali se zmanjšajo, dolgočasna ali neprijetna opravila pa se povečajo (Mindtools, 2022).*

KDO je trener?

Avtorji športnih knjig navajajo, da je trener ključna oseba pri oblikovanju športnikove kariere in opredeljuje naloge, ki naj bi jih trener opravljal (Tušak in Tušak, 2001; Krevsel, 2001; Martens, 1997; Gummerson, 1992 in Sabock, 1985). Tušak in Tušak (2001) opredeljujeta naloge trenerja v luči celostnega pristopa do športnika in opišeta šest področij delovanja trenerja.

Načrtovanje aktivnosti - pri načrtovanju treninga mora imeti trener vpogled, ne samo v šport, ampak tudi v druga interdisciplinarna področja (biomehanika, psihologija, medicina, organizacija ...), predvsem zato, da lahko v svoje delo vključi dodatne strokovne napotke in tako uspešno koordinira delo (profesionalne) športne ekipe.

Trening - pri vseh vrstah treninga (kondicijskem, tehničnem in taktičnem) je pomembno nenehno prepletanje načinov dela in spretna uporaba novosti, inovativnost.

Nadzor uspešnosti treninga – trenerji spodbujajo svoje športnike, da spremljajo učinkovitost treninga.

Nadzor uspešnosti treninga - trenerji spodbujajo svoje športnike, da spremljajo učinkovitost treninga.

Univerzalna skrb za športnika -vključuje dejavnosti, s katerimi trenerji skrbijo za dobro počutje in razpoloženje športnikov: ustvarjanje dobrih zunanjih pogojev, preverjanje različnih tehničnih pogojev, upoštevanje individualnih želja športnikov, urejanje predšartnih pogojev, obveščanje, analiza in povratne informacije po tekmovanju ter sodelovanje z mediji in zvezami.

Svetovanje in pomoč - glede šolanja, usklajevanja športa in šole ali družine, odnosov s prijatelji, soigralci, partnerji in starši.

Vloga na tekmovanju - trener deluje kot model, pomaga športniku izvajati načrtovano strategijo, spodbuja uporabo načrtovanih strategij ter vpliva na športnikovo samozavest.

Kot vidimo, imajo trenerji v športu veliko zadolžitev, ki jih lahko izpolnijo le tako, da imajo veliko znanja in ga tudi nenehno obnavljajo. Njihove odločitve so lahko težke, zanje, velikokrat pa tudi za druge in njihova dolžnost je, da te odločitve nenehno pregledujejo in se sprašujejo, kako bodo učinkovale. S projektom želimo spodbuditi vse udeležence v športu, da se začnejo pogovarjati o počutju trenerja, poučiti trenerje in njihove ekipe o tem, kaj lahko storijo, da bodo bolje opremljeni za ta lep, a stresen poklic.

Kaj je stres?

Stres je normalna človeška reakcija, doživljamo ga vsi. To je občutek, ki ga dobimo, ko čutimo, da smo pod pritiskom, preobremenjeni ali se ne zmoremo spoprijemati. Stres lahko opredelimo kot vsako vrsto spremembe, ki povzroči fizično, čustveno ali psihično obremenitev in jo lahko vidimo v spremembi vedenja. Stres je odziv vašega telesa na vse, kar zahteva pozornost ali ukrepanje.

Vsak do neke mere doživlja stres. Način, kako se odzovemo na stres, pa močno vpliva na naše splošno počutje. V življenju je veliko stvari, ki povzročijo stres. Najpogostejši viri stresa so: delo, finance, odnosi, starševstvo in vsakodnevne nevšečnosti (Scott, E. 2022).

Kaj se zgodi v možganih ob stresnem dogodku

»Ne vem, kaj sem si mislil, v tisti situaciji se nisem prepoznal!« je pogosto odziv na kritičen dogodek. Delamo stvari, ki jih nismo hoteli, za katere vemo, da jih bomo obžalovali. Na primer: neumen nakup, agresivna reakcija v napetem trenutku, brezglavo jemo.

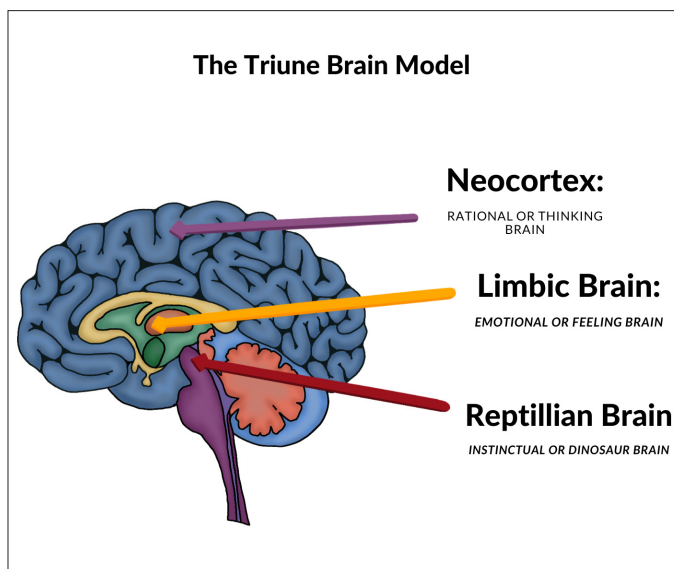
Poglejmo, kaj se dogaja, ko doživljamo stres. To bomo razložili s poenostavljenim modelom možganov (v resnici so naši možgani veliko bolj zapleteni). Toda model je koristen za razumevanje, kako nas vodijo in usmerjajo prvinski instinkti.

Možgane lahko razdelimo na tri dele:

Plazilski možgani. T Plazilski možgani so primitivni del naših možganov, razvili so se pred več kot 100 milijoni let. Primarna naloga tega dela možganov je preživetje. Nadzoruje vitalne funkcije našega telesa: srčni utrip, dihanje, telesno temperaturo, izločanje itd. Plazilski možgani poskrbijo, da ostanemo živi za vsako ceno.

Limbični sistem. Limbični možgani se ovijajo okoli plazilskih in povezujejo del možganov, ki se ukvarjajo z visokimi z delom, ki se ukvarja osnovnimi funkcijami. Ta del možganov skrbi za naša čustva, neverbalno vedenje in instinkte. Odgovoren je tudi za naše spomine in beleži prijetne in neprijetne izkušnje. Limbični možgani oblikujejo velik del našega vedenja in naše odnose.

Neokorteks. Neokorteks je zunanja plast možganov in je povezana z višjimi kognitivnimi sposobnostmi, omogoča kompleksno in logično razmišljanje. V tem delu možganov so spravljeni moč abstraktnega mišljenja, jezik, domišljija, umetnost in razmišljanje višjega reda, kot je razmišljanje o razmišljanju. Neokorteks je tisto, kar nas ločuje od živali (Paul D. MacLean, 1969).



Slika 1: Trije deli možganov

Z evolucijskega vidika so bili naši predniki nenehno v stanju ogroženosti. Vedno so morali biti pozorni na morebitno nevarnost in se takoj odzvati, saj pri srečanju s sabljazobim tigrom, ni bilo časa za razmišljanje. Poskusiti logično določiti naslednji korak bi našega pračloveka upočasnilo in tako ne bi preživel. Zato v nevarnih situacijah plazilski možgani preglasijo neokorteks, ki je počasen in zahteva več energije. Aktivira se odziv telesa za boj ali beg. Dejanja in občutki, čustva se v tem stanju zgodijo samodejno. Plazilski možgani so preprosti, a zelo učinkoviti pri ohranjanju našega življenja.

Odziv boj ali beg, znan tudi kot odziv na akutni stres, se nanaša na fiziološko reakcijo, ki se pojavi, ko smo v prisotnosti nečesa, kar zaznamo kot psihično ali fizično nevarno. Ta odziv sproži hormone, ki vaše telo pripravijo, da se bodisi sooči z grožnjo ali pa pobegne na varno (Goldstein, 2010).

Kaj sproži plazilske možgane?

V sodobnem svetu se vsak dan pojavljajo sprožilci, ki aktivirajo plazilske možgane. Ko se to zgodi, bo razmišljajoči del možgani utišani in posledica je neracionalno vedenje.

Nevarnost. Plazilske možgane sproži vse, kar ogroža vašo varnost ali varnost vaše družine. Ne samo fizična nevarnost, tudi čustvena, socialna in finančna. Ta avtomatski odziv se sproži v različnih situacijah. Npr., ko kdo vdre v vaš osebni prostor, ko razmišljate, da bi lahko izgubili službo ali ko čakate na štart, pa tudi ko ste v situaciji, ko vas lahko izločijo iz ekipe.

Družbeni status: Že od nekdanj visok status zagotavlja dostop do virov in reproduktivni uspeh. Tako je na nek način še zmeraj. Denar, moč, privlačnost – možnost, da pridobimo ali izgubimo katero koli od teh stvari, sproži plazilske možgane. V športu to pomeni boljšo pogodbo, menjavo kluba in napredovanje v glavnega trenerja. Zato se zgodi, da postanemo glasni ali agresivni, ko spodbijana naša avtoriteta.

Stres sproži verigo reakcij v našem telesu: srčni utrip in dihanje se pospešita, mišice se napnejo. Ta odziv, znan tudi kot boj ali beg, se je razvil kot mehanizem preživetja. Našim prednikom je omogočil hitro reagiranje v življenjsko nevarnih situacijah.

Tudi **razburjenje, lakota ali zasvojenost** lahko sprožijo plazilske možgane (Dismantledmind, 2020).

Na žalost se telo občasno pretirano odziva na stresorje, ki niso življenjsko nevarni, kot so prometni zamašek, zahtevno delo ali težave v odnosih. Tudi v takih situacijah plazilski možgani preglasijo neokorteks.

Primer

Študent športnik je doživel ustrahovanje v šoli in njegov oče je pred kratkim resneje zbolel. Njegova športna uspešnost je začela padati, ker je bil bolj osredotočen na varnost in preživetje sebe in svojih staršev. Ker se je njegov neokorteks delno izklopil, je na treningih in tekmah nazadoval in ni nastopal tako odločno kot prej, čeprav je na treningih dajal vse od sebe.

Napišite svoj primer:

Seznam možnih stresorjev, običajnih odzivov na stres in tehnik obvladovanja stresa

Tabela 1: seznam najpomembnejših tehnik obvladovanja stresa, kot sta jih predvidela Lazarus in Folkman, 1984 ter Meichenbaum, 1971, po Taylorju, 1992) Posodobljeno 2022, za projekt #TCYC

Stresor	Stresna reakcija	Tehnike za obvladovanje stresa
Osebni		
Dvom o sebi	Negativno razmišljanje, depresija	Čuječnost. Ponovni razmislek o neprijetnih mislih in razvoj misli usmerjenih v rešitve in naloge usmerjene, spodbudne misli, kognitivna restrukturiracija, tehnika ABC.
Fizično zdravje	Izčrpanost, bolezen	Redna telesna vadba, zdrava prehrana, redni obiski in posveti pri zdravniku. Vaje za sproščanje.
Pomanjkanje kompetenc	Zmedenost, nemoč	Realistična ocena stanja in razvijanje novih veščin.
Socialni		
Pomanjkanje podpore	Osamljenost	Razvoj sistema socialne podpore
Timski konflikti	Jeza	Team building, načrtovanje odmorov, urejen dnevni urnik. Tehnika reševanja problemov, tehnika 3 F.
Zunanji pritiski: navijači, mediji, starši ...	Anksioznost	V naprej načrtovalni stiki, tako z mediji, kot tudi z navijači in starši. Uporaba sprostitev tehnik, učenje asertivnosti, izboljšanje komunikacijskih veščin. Tehnika reševanje problemov.
Organizacijski		
Delovnik	Izčrpanost, bolezen	Načrtovanje časa za okrevanje in počitek. Zavedanje lastnih potreb in občutka utrujenosti, pripravljen sistem, kdaj si vzeti odmor.
Na službenih poteh	Osamljenost, izolacija	Iskanje, ustvarjanje in razvijanje ustrezne socialne mreže in učenje komunikacije v težkih situacijah (CSS, 3 F)
Preobremenjenost	Odlaganje, frustracija	Deljenje odgovornosti, načrtovanje sezone v naprej in priprava rezervnih načrtov.
Administrativne težave	Zmeda, neučinkovitost	Iskanje pomoči, pomoč v administraciji.
Časovni pritiski	Jeza, nemoč	Trening upravljanja s časom. Čuječnost in čuječe zavedanje situacij.

Tabela 1: Vrste stresorjev, stresnih reakcij in nekaj tehnik za obvladovanje negativnih posledic stresa (Taylor, 1992).

Napišite svoj primer:

Naredite seznam stresorjev, ki vas najbolj prizadenejo.

Tehnike in primeri

Obvladovanje stresa – kako se soočiti s stresnimi situacijami

V nadaljevanju so zbrane različne strategije, ki so primerne za vsakogar in so se izkazale za uspešne pri obvladovanju stresa, tako v športu kot tudi v zasebnem življenju. Predlagamo, da po vsakem opisanem primeru v prostorček zapišete vašo situacijo in vadite na svojem primeru.

Čuječnost in tehnike dihanja

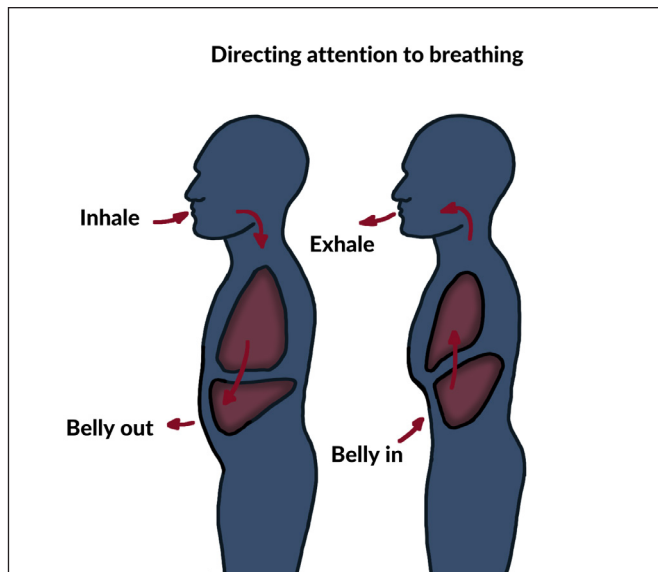
Čuječnost opredelimo kot popolno posvečanje pozornosti lastnim notranjim in zunanjim izkušnjam, brez obsojanja in v sedanjem trenutku (Kabat-Zinn, 2003). Z drugimi besedami, čuječnost je dejanje popolnega zavedanja sedanjega trenutka, zavedanje vseh fizičnih, duševnih in okoljskih dogodkov, brez sodb o njihovi kakovosti ali kaj pomenijo (Kabat-Zinn, 1994). Pri izvajanju čuječnosti misli zaznavamo kot preprosta mimobežna stanja v umu, ki ne zahtevajo ukrepanja. Čuječnost je posvečanje pozornosti na poseben način: namerno, v sedanjem trenutku in brez obsojanja. Vključuje namensko posvečanje pozornosti posameznikovi izkušnji iz trenutka v trenutek, na to, kar se dogaja v našem umu, telesu in vsakdanjem življenju. To je sestavljeno iz telesnih občutkov, čustev, predmetov zavedanja (misli in zaznav) in zavedanja samega (Wynne, 2007).

Usmerjanje pozornosti na dihanje

Znano je, da tehnike dihanja pomagajo pri obvladovanju stresa. Globoko dihanje razširi in sprosti prsni koš. Raztezanje in sproščanje mišic sta najpogostejša načina za obvladovanje stresa. Pri raztezanju se iz utrujenih mišic sprosti mlečna kislina, kar pozitivno vpliva na sproščenost. Sproščajo se tudi hormoni, ki ustvarjajo srečo in blažijo stres. Po nekaj globokih vdihih in izdihih se srčni utrip upočasni in stres počasi popusti.

Usmerjanje pozornosti na dihanje in zavedanje dihanja je ena osnovnih in ključnih vaj pri učenju čuječnosti. Z vajo se naučimo enostavno opazovati svoje dihanje, ne da bi ga poskušali nadzorovati in spreminjati. Naučimo se osredotočati na sedanji trenutek, izkušnjo »biti tukaj in zdaj«. Kadar dihalno vajo izvajamo pravilno, se osredotočimo samo na ta trenutek, na ta vdih in izdih, ne na prejšnjega ali naslednjega, dihanja ne spreminjamo (ne umirjamo ga ali pospešujemo ali poglobljamo). Pogosto je posledica izvajanja te vaje občutek, da smo se umirili.

Z vajo opazovanja dihanja vidimo, kako naše misli in telo poskušajo nadzorovati naše dihanje (ko ga opazujemo, ga nehote upočasnimo, poglobimo) in vidimo, kako težko je samo opazovati dihanje, ne da bi ga skušali spremeniti. Morda bomo presenečeni nad tem, koliko vadbe je v resnici potrebno, da ostanemo osredotočeni na dihanje.



Slika 2: Usmerjanje pozornosti na dihanje

Zavedanje

Pri vadbi opazovanja dihanja je edini cilj preusmeriti pozornost na celoten proces. Upoštevajte vse vidike dihanja. Na primer, ali je zrak hladen ali topel, vlažen ali suh? Kakšen je ritem vašega dihanja in kakšni so občutki, ki se pojavljajo med posameznimi vdihom in izdihom?

Sledite tem navodilom:

“Opazujte občutek, ki ga naredi zrak, ki vstopa skozi vaše nosnice in nato, kako zrak izdihnete skozi usta ali nos. Namen osredotočanja na dihanje je usmeritev pozornosti na dihanje. Ritem in globina dihanja naj ostajata enaka. Da lažje ohranite pozornost lahko posamezne vdihne štejete: ena - vdih, izdih ... dva - vdih, izdih ... tri - vdih, izdih ... itd. Običajno s štetjem lažje usmerite pozornost. Ko vam misli uidejo (pozorni ste lahko tudi na to, kako misli begajo), jih poskusite umiriti tako, da se enostavno ponovno osredotočite na dihanje.”

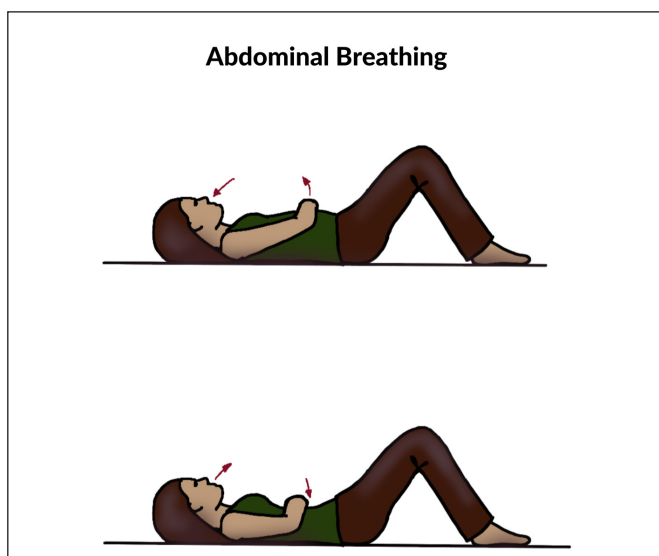
Trebušno dihanje

V zelo stresnih trenutkih vaše dihanje postane plitvo, kot da ne morete popolnoma napolniti pljuč. Ko ste pod stresom, pogosto ne dihate s trebušno prepono (mišica pod našimi rebri, ki vleče zrak noter in ven), zaradi česar se vam lahko vrti v glavi ali postanete omotični in tako stisko samo še povečamo. Čeprav je dihanje samodejno, ga je mogoče nadzorovati (Galanti, 2021).

Sledite tem navodilom:

1. Ležite na hrbet ali se udobno namestite na stol. Če želite, zaprite oči ali se osredotočite na točko pred seboj.
2. Eno roko položite na prsi in drugo na trebuh. Opazujte, katera roka se premika, ko sproščeno dihate.
3. Počasi vdihnite skozi nos. Ko vdihnete, občutite, kako se vaš trebuh polni z zrakom. Občutite, kako pritiska na vašo roko.
4. Počasi izdihnite skozi usta ali nos in občutite, kako se trebuh spusti, kot da popek vlečete proti hrbtenici.
5. Ponovite. Ko vdihnete, občutite, kako se trebuh polni z zrakom. Roka na prsih ostaja razmeroma pri miru. Ko izdihnete, občutite, kako se trebuh sprosti in spusti navzdol. Poskusite ohraniti sproščene trebušne mišice; samo pustite, da dih naravno napolni vaša pljuča. Pustite, da zapusti vaše telo na enak način, ne da bi ga silili. Ta vaja najbolje deluje, kadar naredite izdih malo daljši kot vdih.

Včasih se vam bo taka sprostitev zdela neprijetna. To je normalno. Zagotovo je lahko koristno že to, da se zavedamo diha in se naučimo, kako pomirjujoče dihati, tudi če na začetku to ni zelo pomirjujoče. Primeren čas za vadbo te tehnike je v postelji, preden zaspate.



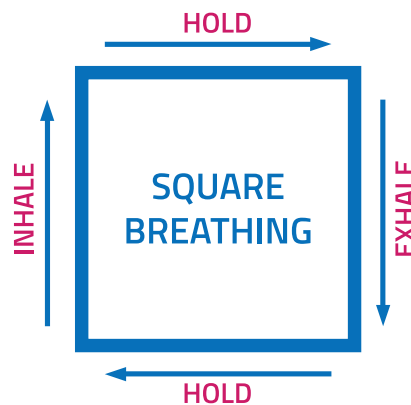
Slika 3: Trebušno dihanje

Kvadratno dihanje

Ta tehnika pomaga preusmeriti misli in umiriti telo. Uporabite jo, ko ste pod stresom in potrebujete trenutek za umiritev ali kot podaljšano meditacijo, ko imate več časa.

Sledite tem navodilom:

1. Poiščite udoben položaj.
2. Počasi štiri sekunde vdihujte.
3. Zadržite dih za štiri sekunde.
4. Počasi štiri sekunde izdihujte.
5. Zadržite dih za štiri sekunde.
6. Štirikrat ponovite.



Primer

Odločil sem se, da bom tekmovalce, ki so pred tekmovanjem zelo živčni, naučil dihalnih vaj. Takoj sem videli pozitivne učinke. Povedali so, da jim je osredotočenost na dihanje pomagala, da so se pred štartom počutili bolje. Delali so manj napak in napetost med tekmovalci se je zmanjšala. Ena tekmovalka je bil pred štartom vedno zelo živčna, komaj je govorila in večino časa je samo obupano opazovala trenerja. Tekmovalko sem odpeljal malo na stran, jo vprašal kako se počuti in sem z njo nekaj minut izvajal eno od dihalnih tehnik. To ji je zelo pomagalo, bila je veliko bolj sproščena in se je lažje pripravila na štart.

Napišite svoj primer

Opišite situacijo, v kateri lahko uporabite dihalno tehniko, opišite tisto, ki vam najbolj ustreza.

Čuječa pozornost

Za trening pozornosti lahko uporabite vajo zavedanja situacije.

Prvi korak: zaznajte kam v tem trenutku usmerjate svojo pozornost – kaj vidite, zaznavate in na kaj ste pozorni?

Drugi korak. Opazujte, kaj počnete. Na primer:

- diham
- sedim
- gledam
- poslušam
- hodim

Na kaj se želim osredotočiti?

Da bi trenirali zavedanje situacije, sledite tem navodilom:

Izberite aktivnost, ki jo boste izvajali ves dan, nekaj minut vsak dan, 5 dni zapored. Na primer: pitje čaja, sprehod, pomivanje posode, tuširanje. Lahko si postavite izziv, koit npr. to, da si z drugo roko umivate zobe.

- *Karkoli že počnete, bodite v tem trenutku, zdaj. Glejte, poslušajte, vonjajte, dotikajte se, čutite, dihanje.*
- *Preprosto zaznavajte, kako je, ko vam na misel pridejo različne misli in občutki, nato pa se ponovno osredotočite na izbrano dejavnost.*
- *Bodite potrpežljivi in sočutni sami do sebe. Namesto, da se vrednotite ali je nekaj dobro ali slabo, prijetno ali neprijetno, samo opazujte in čutite. Kar je, je.*

Vsak dan zapišite::

- *Kaj ste opazili?*
- *Ste opazili, da so misli uhajale in kako se je spreminjala točka pozornosti?*
- *Opišite vsaj eno čustvo ali občutek: _____*
- *Ali ste med vajo opazili kakšne posebnosti (npr. sproščenost, umirjenost, dolgočasnost ...), ste imeli s čim še posebej veliko težav?*

1. primer

Eden od trenerjev se je odločil, da bo opazoval, kaj se dogaja, ko boža svojo mačko.

»Všeč mi je, ko čutim mehko bo mačjega kožuha in toplino njenega telesa. Lahko sem umiril bežeče misli. Ko sem božal mačko, sem opazil, da se lahko odklopim od svojih težav in sem bil bolj umirjen.»

2. primer

Trener je s tehniko čuječe pozornosti izboljšal svoje zavedanje situacij na treningu, kar mu je pomagalo, da je izboljšal svoj način treniranja.

V pavzi med treningom, je običajno rekel igralcem: "Poberite žoge in popijte malo vode!" Ko so pobrali žoge, so se usedli na klopi in pili, niso pa več poslušali trenerja in njegovih pojasnil o treningu. Trener je opazil, da po besedah "Žoge in voda" igralci izgubijo koncentracijo in niso več miselno prisotni (ker so imeli "odmor").

Trener je spremenil svoje vedenje in preoblikoval navodila: ko so končali z delom treninga, je igralce najprej povabil na sredino igrišča. Nato je postavil kakšno posebno vprašanje, na primer: "Kaj mislite, zakaj smo delali to vajo?" ali "Kako lahko to, kar smo delali uporabimo v igri?" ali "Prosim, podajte nekaj komentarjev k vaji."

Bil je zelo zadovoljen, da se je njegova sposobnost opazovanja odzivov njegove ekipe izboljšala. Poročal je tudi, da je bilo enostavno uvesti spremembe v trening. Najbolj všeč mu je bilo, da so bili igralci bolj veseli in so se lahko dlje časa koncentrirali na trening in vaje.

Napišite svoj primer

Izberite aktivnost, ki jo boste čuječe izvajali nekaj minut vsak dan, 5 dni zapored.

Zapišite jo:

Kaj ste opazili? _____

Ali ste opazili, da so vam misli uhajale in kako se je spreminjala točka vaše pozornosti? _____

Opišite vsaj eno čustvo ali občutek: _____

Ali ste med vadbo opazili kakšne posebnosti (npr. sproščenost, umirjenost, dolgočasnost ...), ste imeli s čim še dodatne težave?

Obvladovanje obvladljivega

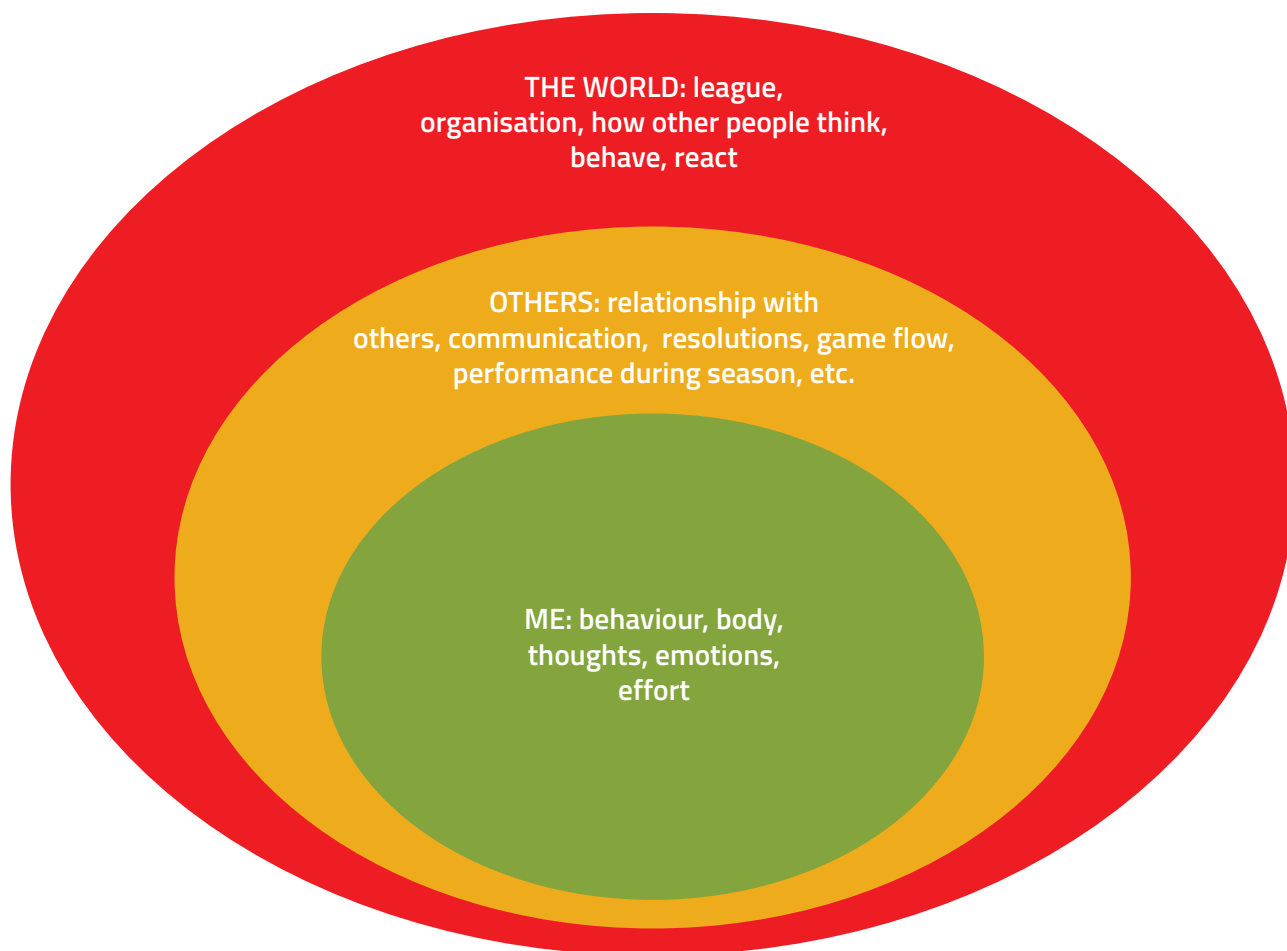
Kako zaznavamo stres in kaj lahko nadzorujemo v stresni situaciji? Ko se soočimo z neko situacijo, je pomembno razumeti, kaj je pod našim nadzorom in kaj ne. Veliko stresorjev je izven našega nadzora, a jim namenimo veliko pozornosti, npr.: pravila na tekmovanju, nasprotniki, sodniki, vreme, prizorišče itd. Stvari, ki jih lahko nadzorujemo, a nanje pozabimo pa so: naše misli, dejanja in vedenje.

Bolj kot je nekaj izven vašega nadzora, več stresa povzroča. To je razumljivo, ker smo nagnjeni k ideji, da lahko vse nadzorujemo ali pa želimo nadzorovati svoje okolje. To je še bolj očitno v športnem okolju, saj trenerji navadno menijo, da morajo imeti »vse« pod kontrolo – od pogojev za vadbo do zaključnih akcij. Toda prej ko sprejmemo, da nekaterih stvari nimamo pod nadzorom, hitreje se lahko rešimo stresa in odložimo breme pričakovanj.

Zeleni krog na Sliki 4 predstavlja stvari, ki jih imamo pod nadzorom. Nadzorujemo lahko samo sebe, svoja dejanja, kako razmišljamo, kaj počnemo in kako se obnašamo in izražamo. V vsaki situaciji, še posebej pa v stresni, je pomembno da dobro prepoznamo, kaj imamo pod nadzorom in česa ne. Nadziramo lahko le, kako dojemamo situacijo, kaj si o njej mislimo in kako se bomo odzvali, kakšna dejanja in odločitve bomo sprejeli.

Rumeni krog predstavlja stvari, ki niso neposredno pod našim nadzorom, vendar nanje lahko vplivamo, tako pozitivno kot negativno. Kadar se imamo pod nadzorom, lahko pozitivno vplivamo na druge – našo ekipo, sodelavce in športnike. Pomislite na situacijo med tekmovanjem, ko postanete vznemirjeni, ker vaša ekipa ne tekmuje tako, kot ste načrtovali. Občutite nelagodje, začnete sprejemati iracionalne odločitve in vedno bolj ste osredotočeni na slabe odločitve drugih. Takrat zberite svoj um in poiščite stvari, ki jih lahko nadzorujete. Dobro razmislite preden se odločite, kako se boste odzvali na neka dejanja in natančno oblikujte navodila, ki jih boste posredovali med tekmo ali med odmorom. Osredotočite se na rešitve, odločitve in strategije, ki pozitivno vplivajo na športnike, da lahko nadaljujejo ali tekmujejo na drugačen način. Kadar ostanejo vaše vedenje in odločitve med stresnim tekmovanjem pod nadzorom, obstaja velika možnost, da boste pozitivno vplivali na tekmovalce in tudi njim pomagali usmeriti pozornost k stvarim, ki jih lahko nadzorujejo (njihovo delovanje in ne končni rezultat).

Obstajajo tudi stvari, ki jih nimamo pod nadzorom in nanje nimamo vpliva – te so predstavljene v **rdečem krogu**. To so stvari, kot so organizacija, drugi, nasprotniki, vremenske razmere, urnik itd.



Slika 4: Obvladovanje obvladljivega

ABC tehnika

Predstavljajte si situacijo, ki je običajno za vas zelo stresna. Nato pomislite, kakšne so vaše reakcije, misli in občutki v situaciji. Ko vprašamo ljudi, kako bi reagirali, slišimo, da se različni ljudje v isti situaciji zelo različno odzovejo. Ista situacija sproži različne odzive. Recimo, da vaš zmenek zamuja. Kakšna je vaša prva misel in reakcija? Ali pokličete osebo in kričite nanjo, čutite jezo ali se počutite užaljeni in zapustite prostor brez pojasnila?

*Kako se ljudje soočamo s stresnimi situacijami? Z **begom** (pobegom) iz situacije, **bojem**, spopadanjem s situacijo ali pa **zmrznemo** (odrevenimo), ne zmoremo narediti ničesar, prevzame nas občutek, kot da ne moremo niti dihati.*

Nekateri od teh odzivov in občutkov so v naši zavesti in se jih zavedamo, mnogi drugi so podzavestni. Podzavestni izhajajo iz naših zgodnjih izkušenj, pravil in prepričanj ter vrednot in pravil, ki smo jih podedovali skozi vzgojo. Naša prepričanja, skrbi in kako si razlagamo situacijo, močno vplivajo na naša čustva in vedenje. Naša subjektivna interpretacija dogodkov vpliva na to, kako se bomo počutili in vedli ter kaj bomo v situaciji doživljali.

Kako se lahko trenerji bolje zavedajo lastnih odzivov v stresnih situacijah? Naučili smo se uporabljati ABC tehniko.

ABC je tehnika, ki se uporablja v kognitivni vedenjski terapiji (KVT), vrsti psihoterapije, ki posameznikom pomaga preoblikovati negativne misli in občutke na pozitiven način ter se bolje zavedati, kako njihove misli in občutki vplivajo na njihovo vedenje. Z ABC tehniko pomagamo ljudem razvijati bolj zdrave odzive. Ellis je oblikoval to tehniko že leta 1955. Razloži jo takole: aktivacijski dogodek (A) prispeva k čustvenim in vedenjskim reakcijam človeka (C), nanj pa vplivajo predvsem prepričanja o aktivacijskih dogodkih (B). Ob negativnih izkušnjah je prva stvar, ki jo naredimo, da si podzavestno razložimo, zakaj se je situacija zgodila. Naša prepričanja o vzrokih, določijo našo reakcijo (Ellis, 1991; Ramnero in Torneke, 2008).

A. SPROŽILEC, AKTIVACIJSKI DOGODEK: pojavi se neugodna situacija

Opišite situacijo in sprožilec (opišite svet okoli sebe, druge ljudi, izkušnje, vaša zgodovina in prihodnost, sebe, svoje spomine). Kaj se je zgodilo?

B. PREPRIČANJA: naša razlaga, ki si jo ustvarimo, zakaj se je nekaj zgodilo

Zakaj se je to zgodilo? Katera je prva stvar, ki vam pride na misel? Običajno je ta misel povezana z vašimi preteklimi izkušnjami, temeljnimi prepričanji, ki jih imate o sebi, o svetu in o drugih ter z vašimi vrednotami.

Na podlagi izkušenj in vzgoje si tako oblikujemo TOGA ali FLEKSIBILNA PREPRIČANJA.

Če so naša prepričanja toga, običajno situacijo dojemamo kot ogrožajočo. Če so naša prepričanja bolj FLEKSIBILNA, običajno situacijo dojemamo kot izziv

C. POSLEDICE: naša čustva in vedenje kot odziv na stisko, ki jih povzročajo naša prepričanja o dogodku

Kakšen je naš odziv na situacijo? Kako se obnašamo, reagiramo in kaj počnemo? Kaj povemo na glas ali sami sebi? Kakšne so naše fiziološke reakcije (srčni utrip, rdečica na obrazu, plitvo dihanje, mišična napetost, tresenje itd.)?

Primer

Situacija: Trenerka zamuja na trening.

Razlaga: "Nikoli ne zamujam, to se mi ne sme zgoditi, ni v moji navadi. Samo leni ljudje zamujajo."

Misli: "Kdo bo spravil otroke v bazen? Mogoče bodo sami začeli s treningom ... Bom lahko spljala načrtovani trening? Šef bo opazil in me kregal. Starši sovražijo, ko ljudje zamujajo, o tem bodo govorili za mojim hrbtom."

Čustva: stres, živčnost, jeza, strah, bolečine v trebuhu.

Vedenje: Opravljanje stvari v naglici, zadiranje na druge, jezno vedenje. Poleg tega pa še: razmišljanje o vrstah opravičil in razlag za zamudo, upanje, da ne bo nihče opazil in iskanje izgovorov, če bo.

Napišite svoj primer: ABC tehnika

Predlagamo, da napišete 3 do 4 primere, zbirajte jih vsaj en mesec (na primer vsako sredo) oziroma 3 do 4 tedne. Pomislite na stresno situacijo in sledite korakom:

- 1. SITUACIJA:** opišite situacijo in sprožilec..
- 2. INTERPRETACIJA:** kako ste si razlagali situacijo? Kakšne vrednote, prepričanja, izkušnje in osebna pravila so v ozadju?
- 3. MISLI:** katera je bila prva misel, ki vam je šla skozi glavo?
- 4. ČUSTVA:** kaj pa vaši občutki, ste se počutili sproščeno, umirjeno, vznemirjeno ali kako drugače?
- 5. BEHAVIOUR:** Kaj ste storili, kako ste se obnašali ali reagirali?

Ne pozabite, karkoli se zgodi, kakršni koli izzivi, s katerimi se srečujete, OSPANITE PROAKTIVNI in USMERJENI V REŠITVE. Pomembno je, da na težave gledamo kot na "izzive" ali priložnosti, ki lahko privedejo do izboljšav. S tem smo tudi zgled športnikom. S pozitivno naravnostjo lahko vplivamo na možnost uspeha celotne ekipe ali kluba.

Tehnika reševanja problemov

Tehnika reševanja problemov je koristna, ko se soočamo s težavami, osebnimi ali pa težavami, ki se dogajajo ekipi. Tudi kot ekipa lahko razmišljate skupaj, da bi našli najboljšo rešitev. Tehnika vključuje naslednje korake:

0 - ničelna, izhodiščna točka označuje prvo stvar, ki jo postavimo na seznam – kaj je v tej situaciji pod mojim nadzorom?

1 - DEFINIRAJTE TEŽAVO - V prvem koraku poskusite podrobno opisati problem. Definicija in dejstva, ki stojijo za težavo so dragocene informacije pri iskanju dobre rešitve.

2 - DRUGAČNA PERSPEKTIVA

Poskusite pogledati na težavo z druge perspektive. Poskusite nanjo pogledati, kot da se je zgodila nekemu, ki ga poznate in poglejte, kako na vas vpliva, ko niste vpleteni. Tako najlažje pomislite na drugačen vidik, najdete nove ugotovitve in pomislite na dodatne informacije.

3 - KAKŠEN REZULTAT SI ŽELIMO

Kakšen bi bil vaš idealen rezultat, kako bi radi rešili situacijo? Kaj pričakujete, da se bo zgodilo? Morda boste ugotovili, da bi v dani situaciji bili za vas primerni tudi kakšni drugi izzidi, ne le ta, na katerega ste najprej pomislili.

4 - KAKŠNE REŠITVE IMAMO

V tem koraku zapišite čim več rešitev, vse, kar vam pride na misel. Razmislite o raznovrstnih rešitvah, ki bi lahko veljale za vašo situacijo. Bodite ustvarjalni, domiselni in usmerjeni v rešitve.

5 - OCENJEVANJE REŠITVE

Napisane možnosti ovrednotite, ocenite katere so uporabne in katere ne. Ocenite prednosti in slabosti vsake rešitve glede na želeni rezultat iz 3. koraka.

6 - IZBERITE NAJBOLJŠO REŠITEV

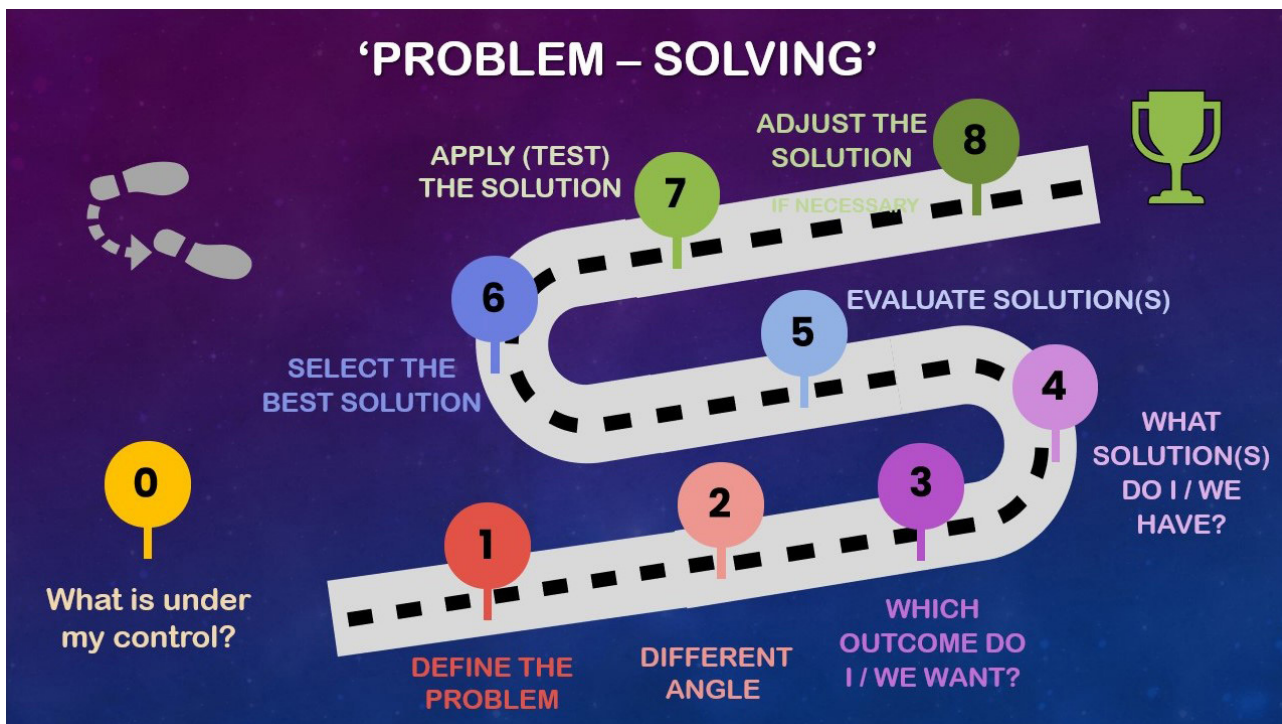
Izmed vseh možnih rešitev, ki ste jih napisali, izberite tisto z največ plusi, najbolj uporabno.

7 - UPORABA (PRESKUS) REŠITVE

V tem koraku uporabite izbrano rešitev v vaši situaciji. Preizkusite jo in opazujte, če bo izbrana rešitev prinesla želeni razplet.

8 - PRILAGODITE REŠITEV

Po potrebi prilagodite rešitev iz 7. koraka, če se ni dobro obnesla. Uporabite naslednjo idejo s seznama ali pa redefinirajte izbrano na tak način, da bo za vas bolj uporabna.



Slika 5: Zemljevid metode reševanja problemov

Primer

Perspektivna mlada igralka je sporočila trenerju, da ne bo več trenirala v večernem terminu, ki se konča ob 21. uri, kar pomeni, da ne bo več trenirala vsak dan. Trenerska ekipa v klubu se je odločila, da bo uporabila tehniko reševanja problemov. Tukaj so koraki:

0) Kaj imam pod nadzorom?

Nadzorujemo lahko, kako bomo komunicirali z igralko in njenimi starši, lahko predstavimo več kot eno možno rešitev, nadzorujemo tudi urnik treningov in njene vadbene obveznosti.

1) Opredelite problem in opišite situacijo:

Igralka je mlada in hodi zgodaj spat, okoli 21. ure, zato bo izpustila 1 do 2 treninga na teden. Pozni treningi so namenjeni članski ekipi v katero so jo povabili, ker je zelo perspektivna in hitro napreduje. Možno je tudi, da ji igranje v članski ekipi, saj je že stalna članica mlajših selekcij, predstavlja breme in dodatno obveznost.

2) Spremenite perspektivo

Starši imajo prav, da želijo, da gre prej spat, glede na njeno starost in obveznosti v šoli. Na članskih treningih so vse igralko starejše od nje

3) Kaj je vaš cilj v tej situaciji? Kakšen rezultat želite?

Želimo, da ostane v klubu, da postane srečna in čudovita športnica.

4) Kakšne rešitve imate?

A Trenira samo s svojo starostno skupino.

B Obiskuje članske treninge, vendar izpusti tiste, ki se končajo po 21. uri

C Lahko tekmuje za svojo starostno skupino, trenira pa tudi s člansko ekipo (razen poznega treninga).

D Kombinira treninge in tekme: pol s svojo starostno skupino, pol s člansko ekipo, za to ekipo igra samo na domačih tekmah (ni ji treba hoditi na gostovanja).

5) Ocenite vsako rešitev. Katere so prednosti in slabosti posamezne rešitve?

C in D sta se izkazala za najbolj realni in najboljši.

6) Izberite najboljšo rešitev

C igrati tekme le s svojo skupino, trenira pa tudi s članicami (razen poznega treninga). To rešitev smo predstavili igralki in njenim staršem.

7) Uporabite rešitev - preizkusite jo ob prvi priložnosti.

Z igralko in njenimi starši smo opravili razgovor. Deklica se je strinjala, da trenira tako s svojo starostno skupino kot s članicami, razen poznega treninga ob sredah.

8) Prilagodite (spremenite rešitev – če je potrebno)

Spreminjanje rešitve ni bilo potrebno.

Napišite korake za rešitev svojega problema

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Psihološka podpora med kolegi

Psihološka prva pomoč med kolegi je sistem, ki nudi psihološko podporo trenerjem, članom ekipe in športnikom po zelo stresnem ali kritičnem dogodku.

Koncept psihološke podpore med kolegi je zasnovan zato, da bi zmanjšali vpliv škodljivega stresa, poleg tega pa tudi ozaveščamo čustvene, miselne, fizične in vedenjske reakcije na kritične in stresne dogodke. Z uporabo sistema lahko preprečimo izgorelost in občutek nesposobnosti med trenerji. Z izmenjavo izkušenj gradimo zaupanje in spodbujamo sodelovanje v skupini – če mi nekdo pove, kako se je počutil ob nekem dogodku, se v podobni situaciji sami prej zavemo kaj se dogaja in se lahko tudi sami potrudimo, da preprečimo hujše čustvene težave.

Vsak človek se odzove drugače na težke situacije. Vzroki so različni, saj ima vsak človek drugačno mrežo podpore, ki mu pomaga prebroditi krizo (družina, prijatelji, služba, materialne dobrine, zunanji viri podpore). Notranji viri obvladovanja stresa so prav tako pomembni – zaupanje vase, dobra samopodoba, proaktivnost, pozitiven pogled na življenje, k rešitvam usmerjena miselnost in odpornost.

Normalna reakcija na travmatičen dogodek

Kako prepoznati, da nekdo doživlja travmatičen dogodek?

Grožnja s katero se soočamo v kritični situaciji (fizična, čustvena, psihološka), sproži naše telesne alarmne sisteme, da nas zaščitijo. Naši možgani dogodek prepoznajo kot nevaren in sprožijo verižno reakcijo fizioloških dogodkov. Alarmni sistem v možganih skrbi, da telo začne proizvajati potrebne snovi. Reakcije so: hitrejši srčni utrip ter s tem višja raven kisika in sladkorja v krvi, kar omogoča, da mišice dobijo več hranil.

Reakcija na travmatični dogodek poteka na 4 ravneh: kognitivni, fizični, čustveni in vedenjski. Za trenerja je pomembno, da se zaveda teh reakcij in prepozna, ko je nekdo v stiski. Dejstvo je, da morda sami neke situacije ne dojemamo kot stresno, nekdo drug pa jo.

Možni kritični dogodki, stresorji, v športnem okolju:

- ipoškodba
- izgubiti pomembno tekmo
- nasilje, nadlegovanje s strani člana ekipe ali trenerja
- izguba položaja v ekipi ali reprezentanci
- izguba službe
- nezmožnost vrnitve po poškodbi
- osebni krizni dogodki: družinski član je vpleten v hudo nesrečo, ločitev itd.

MODEL DOP Dejstva – Občutki – Prihodnost

Kadar se posameznik (sodelavec/-ka) znajde v stresni situaciji mu/ji lahko pomagamo. Najprej ga/jo umaknemo na miren, varen kraj. Vprašamo, če kaj potrebuje. Zagotovimo, da je pogovor zaseben in zaupen. Po začetnem šoku, ko se umiri, uporabite naslednje korake, po modelu DOP (ang. 3 F MODEL):

1- DEJSTVA

Dovolite, da opiše, kaj se je zgodilo, opisuje naj tako, kot je dogodek videl/-a in doživel/-a. Ne obsojajte, saj je doživljanje stresa in travme zelo subjektivno. Z aktivnim poslušanjem zbiramo informacije.

2 - OBČUTKI

Poudarite, da so močna čustva in misli normalni, da ni pravih ali napačnih čustev. Bodite sočutni in sprejmite tudi drugačno stališče, poslušajte.

3 - PRIHODNOST

Povejte, da lahko v naslednjih urah ali dneh, po težki izkušnji, človek doživlja različne reakcije, kot so nespečnost, izguba apetita ali raztresenost. Ti odzivi so normalni in običajno kratkotrajni. Spodbujajte, naj skrbijo zase, naj bodo v stiku z ljubljenimi ljudmi in naj se lotijo kakšne aktivnosti, ki jim prinaša občutek miru. Predlagajte, naj naredi načrt za ta dan in naj vam pove, kaj bo počel/-a danes, od tega trenutka pa do konca dneva.

1. primer

Igralci so razočarani, ker so izgubili pomembno tekmo. Tiho sedijo v slačilnici, nihče se noče pogovarjati, ne govorijo med seboj, niti s trenerjem.

1- DEJSTVA

Kaj se je zgodilo, z njihovega vidika?

"Izgubili smo tekmo, ki bi jo morali dobiti. Lahko bi igrali bolje, rezultat je slabši od naših sposobnosti. Nismo pokazali tistega, kar smo vadili, nismo se držali načrta."

2 - OBČUTKI

Opišite, kako se počutite, brez ocenjevanja in obsojanja

"Zdelo se nam je, da se zelo veliko govori o zmagi in dobrem rezultatu. Med igro se nismo zabavali. Zaupanje vase in v našo ekipo je zelo nizko."

Trener odgovarja, da so ta čustva normalna in bodo minila v nekaj dneh.

3 - PRIHODNOST

"Kar se je zgodilo, se je zgodilo, ne moremo nazaj." Trener predlaga, da doma nadaljujejo s svojim dnevom kot po navadi in naj se držijo vsakodnevnih rutine. "Delali bomo na tem, da bomo izboljšali zaupanje v ekipo, jaz kot vaš trener želim, da uživate v tekmovanjih in v igri."

Napišite svoj primer

1 - DEJSTVA

2 - OBČUTKI

3 - PRIHODNOST

Sistem socialne podpore

Včasih doživimo stresno situacijo ali travmatičen dogodek v športnem okolju (na primer poškodba). Takšna situacija zahteva nekoliko drugačen pristop in je blizu konceptu, ki ga imenujemo "prva psihološka pomoč". Takojšnjo reakcijo na stres je treba zmanjšati in prizadeti osebi pomagati, da pride na varno. Tudi ljudje, ki so priča nesreči ali travmatičnemu dogodku, se prav tako lahko travmatično odzovejo na situacijo.

Sledite lahko naslednjim korakom:

- Razumevanje situacije: poskusite prevzeti nadzor nad situacijo, vpletenim dajte jasno vedeti, da ste tam zanje.
- Vzpostavite stik s posameznikom v stiski: uporabite njegovo/njeno ime, govorite neposredno z njim, pridobite njegovo pozornost. Poskusite se prilagoditi njihovi ravni energije: opišite, kaj se je zgodilo, poskrbite, da bo okolje mirno in govorite z mirnim glasom. Če je vznemirjena, poskusite dihati z njo.
- Umirjenost, varnost in preusmeritev: poskušajte ga/jo vrniti v sedanji trenutek. Opišite situacijo in osebi zagotovite, da je varna. Peljite jih v miren prostor ali pojdite na sprehod (stran od stresnega okolja).
- Pustite jim, da govorijo: brez vprašanj ali obsojanja, samo pustite, da govorijo.
- Opis stanja, stanja in položaja. Povejte jim, da so v šoku.
- Vprašajte kaj potrebujejo: Ponudite vodo in vprašajte, kaj še potrebujejo v tem trenutku.
- Poskrbite za njihovo socialno mrežo: vprašajte jih, ali lahko koga pokličete.
- Nadaljnji dogovori: karkoli želi človek v stiski narediti, ali hoče domov ali ostati, ne dajajte mu nobenih pomembnih nalog. Pogovorite se z njim, naj opiše, kaj bo počel danes do konca dneva.

2. primer

Situacija: Med treningom v bazenu se plavalec onesvesti.

- *Razumevanje situacije: Ko je bil otrok iz vode, mu je trener zagotovil, da je vse v redu, da je varen.*
- *Osebni stik: Trener je poskrbel, da je imel otrokovo pozornost in z njim nekaj časa globoko dihal.*
- *Umirjenost, varnost in preusmeritev: Trener je otroku povedal, kaj se je zgodilo, da se je onesvestil pod vodo, vendar je zdaj na varnem, odpeljal ga je stran od skupine na miren prostor.*
- *Naj govorijo: Trener je otroka prosil, naj opiše, kaj se je zgodilo in mu dovolil, da izrazi svojo reakcijo na situacijo.*
- *Opis stanja/stanja/položaja osebe: Trener je otroku pojasnil, da je normalno, da se trenutno počuti nenavadno, v šoku.*
- *Kaj potrebuje: trener je otroka vprašal, kaj potrebuje in kako mu gre. Ali želi ostati na treningu ali bi šel domov?*
- *Poskrbite za socialno mrežo: po vadbi je trener povedal otrokovim staršem, kaj se je zgodilo.*
- *Nadaljnji dogovori: Trener se je z ekipo pogovoril o tem, na kaj morajo biti pozorni na naslednjem treningu in kako reagirati v takšni situaciji.*

Write your own example

1 - RAZUMEVANJE

2 - OSEBNI STIK

3 - PREUSMERITVE

4 - POGOVOR

5 - OPIŠITE, RAZLOŽITE

6 - VPRAŠAJTE, KAJ POTREBUJEJO

7 - SOCIALNA MREŽA

8 - PRIHODNOST

Zaključek

Ta priročnik je rezultat dvoletnega projekta na temo obvladovanja stresa, preprečevanja izgorelosti, reševanja problemov in tehnik, osredotočenih na trenerje, ki smo ga speljali s trenerji iz štirih različnih športov in 4 držav.

Sposobnost trenerjev, da se učinkovito in konstruktivno spopadajo s stresorji pomembno vpliva na njihovo uspešnost ter na njihovo duševno in fizično zdravje. Pomembno je, da razvijejo učinkovite tehnike spoprijemanja s katerimi si lahko pomagajo, da preprečijo izgorelost.

Trenerji so se skozi projekt naučili, kako se uspešno soočiti s stresorji v svojem delovnem okolju. Naučili so se tehnik, predstavljenih v tem priročniku, ki so se izkazale za zelo koristne. Poročali so o, da so tehnike uporabljali v svojem delovnem okolju in tudi v vsakdanjem življenju, znanje pa predali tudi svojim sodelavcem in športnikom. Zagotavljajo, da bodo to počeli še naprej, ker vidijo veliko koristi zase, ne le v službi, temveč tudi na ostalih področjih življenja.

Trenerji so izpostavili pomen mednarodnih srečanj za izmenjavo izkušenj in kako pomembna so bila ta srečanja v njihovem procesu učenja. Spoznali so, da niso edini s težavami in videli so, da so te težave univerzalne - enake za trenerje na različnih ravneh v različnih športih in državah po svetu. Verjamemo, da bodo trenerji naučene tehnike znali uporabiti v svojih športnih klubih in tudi na drugih področjih življenja.

Dragi trenerji, skrbite za svoje športnike, prosim, poskrbite tudi zase!

DODATEK:

še nekaj tehnik in napotkov

NAČINI UPRAVLJANJA S ČASOM

Odmori: trener naj občasno zapusti situacijo, to ne pomeni, da beži, temveč da deluje preventivno. Odmori so lahko kratki, 15-minutni ali pa daljši dopust, odvisno od situacije. Kratka pavza je lahko le umik iz prostora (telovadnice, pisarne), sprehodimo se, da malo razbremenimo um. Tudi s telesno dejavnostjo in rekreacijo lajšamo stres na delovnem mestu. Po daljši pavzi in počitnicah se trenerji vrnejo sveži in regenerirani, sproščeni, polni novih idej in imajo dovolj energije, da se spopadajo s problemi, ki jih prinaša trenerski poklic.

Realistični urnik: motiviran trener se pogosto znajde v situaciji, ko ima preveč nalog na urniku in, v želji, da bi bil še bolj učinkovit, se začne zapletati in delo se zavleče skozi "preveč" vikendov in noči. To je smiselno, če se zgodi občasno. Neprestani časovni pritisk pa ne prinese nič dobrega. Dobro pripravljen urnik je postavljen tako, da je v njem dovolj prostora, tudi za načrtovanje nalog in prostor za naloge, ki zahtevajo več časa in še nekaj rezerve za nepričakovane, zahtevnejše dogodke.

Delegiranje nalog je večšina, ki trenerju omogoči, da ostane organiziran in hkrati lajša vsakodnevne delovne obremenitve. Pomočniki trenerja in administratorji v klubu lahko opravijo kar nekaj nalog (dogovori po telefonu, vodenje kluba, iskanje in upravljanje s talenti itd.). To bo možno, če boste skupaj načrtovali sezono, potovanja in imeli učinkovite redne sestanke. Če zaupate ljudem okoli sebe, lahko znatno zmanjšate raven stresa.

Čas za formo: trenereva glavna naloga je spraviti športnike v vrhunsko formo, da bodo najboljši, toda ob tem prepogosto pozabijo nase. Ni časa, pravijo. Trenerji so večinoma bili vrhunski športniki in vedo, kako so se počutili, ko so bili pripravljeni. Postaviti si realen cilj in trenirati "samo" za to, da se dobro počutiš, brez rezultatskega cilja, jim je tuje. Poglejmo dolgoročne koristi dobre telesne pripravljenosti za trenerje:

- Izboljšanje samozavesti, dvig samospoštovanja in telesne samopodobe.
- So vzor športnikom, sporočajo jim, da zaveza k športu in zdravju traja vse življenje.
- Ohranjanje zdrave teže.
- Sproščanje endorfinov vpliva na boljše razpoloženje in povzroči občutke sreče, po vadbi sproščene mišice vplivajo na zmanjšanje telesnih posledic stresa in frustracij.
- Po dolgem delovnem dnevu je preprosto pozabiti na čas za vadbo, toda to ni prav, za sprostitev posledic stresa je telovadba en izmed najlažjih in najbolj koristnih načinov.

Preživljanje časa z najdražjimi

Trenerjev urnik je vedno enak: trening vsak popoldan in za vikend tekma. Zaradi polnega urnika se hitro zgodi, da trener izgubi stik z družino in prijatelji. Načrtovanje časa, ki ga bo preživel s "svojimi ljudmi," deluje sprostivno. Čas za druženje s prijatelji, bodisi iz športnega okolja ali ne, je namenjen tudi temu, da trenerji lahko izrazijo svoje frustracije. Včasih se zgodi, da skozi pogovor dobijo dobre ideje za delo in tako

vnesejo nove perspektive in ideje v treninge. Zaradi družine in prijateljev so trenerji primorani uravnavati profesionalno kariero z zasebnim življenjem in so tako nujni za ohranjanje stika s seboj v negotovih časih. Ohranjajte stik z ljudmi, ki so vam pomembni, dovolj je že telefonski klic, skupno kosilo ali kratek pogovor.

Ohranjanje hobijev

Priporočamo, da trenerji ohranijo ali razvijejo različne hobije in tako negujejo del življenja, ki je izven športa. Na prvi pogled se lahko zdi, da hobi predstavlja dodatno oviro in porablja čas namenjen poklicu, vendar so interesi izven treninga nujni za ohranjanje svežega uma. Z osredotočanjem na nekaj drugega, se možgani sprostijo in ideje se "prezračijo". Hobi mora biti tak, da ga lahko ohranijo ne glede na delo in urnik. Dokazano je, da tisti trenerji, ki najdejo srečo tudi v stvareh, ki niso na zemljevidu športa in treninga, najmanj trpijo zaradi stresa.

Osebno povezovanje z ekipo

Skupina je vedno sestavljena iz posameznikov z osebnimi zgodbami. Spoznavanje športnikov izven treninga je lahko preprosto: večerja v restavraciji, srečanje doma, ogled filma. Včasih pa je potrebno malo več kompleksnosti in v takšnem primeru lahko izvedemo strukturiran tim building. S takimi sestanki spodbujamo povezovanje in omogočamo članom ekipe, da se spoznajo in zabavajo izven treninga in športnih ciljev. Dobro je imeti čas in prostor, kjer lahko govorimo o drugih, nešportnih temah, da se lahko sprostimo in znižamo ravni stresa - tak pristop je pomemben za ohranjanje ekipnega vzdušja in hkrati raznolikosti zasebnega življenja.

Če je potrebno, **obiščite svetovalca**. Čeprav še vedno obstaja stigma glede iskanja pomoči pri psihologu ali terapevtu, na koncu je to pomemben korak pri upravljanju s stresom. Strokovnjaki imajo fantastične ideje, kako lahko upravljate s stresom, saj so par let študija posvetili temu in so opremljeni z znanjem, potrebnim za spopadanje s kariero in zapletenimi odnosi.

Viri in literatura

Dismantledmind, February 23, 2020, <https://dismantledmind.com/how-your-reptilian-brain-controls-you/>

Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 139-172.)

Galanti, R., (2021). *Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Self-Care Practices to Overcome Anxiety and Stress*.

Goldstein, D.S. Adrenal Responses to Stress. *Cell Mol Neurobiol* 30, 1433–1440 (2010). <https://doi.org/10.1007/s10571-010-9606-9>

Jim Taylor (1992) *Coaches are people too: An applied model of stress management for sports coaches*, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4:1, 27-50

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10 (2), 144-156.

Krevsel, V. (2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Mindtools, 2022 https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm

Martens, R. (1990). *Successful coaching* (2nd edition). Champaign: Human kinetics.

Ramnero, J. and Torneke, N. (2008). *ABC's of Human Behavior*. Oakland: New Harbinger Publications

Scott, E. (2022). *Verywellmind*, 7.11. 2022, <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>

Stress management techniques, <https://onlinemasters.ohio.edu/blog/10-stress-management-techniques-for-sport-coaches/> (retrieved March 2020)

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Wynne, A. (2007). *The Origin of Buddhist Meditation*. Routledge, New York.



Co-funded by
the European Union