

TAKE CARE OF YOUR
coach

Priručnik



Co-funded by
the European Union

Co-funded by Erasmus+ Programme of the European Union

Uvod	3
TKO je trener?	3
Što je stres?	3
■ Što se događa u našem mozgu u trenutku percepcije stresnog događaja?	4
■ Popis mogućih stresora, uobičajenih reakcija na stres i tehnika upravljanja stresom	7
Tehnike i primjeri	9
'Mindfulness' i tehnike disanja	9
■ Usmjeravanje pažnje na disanje	9
■ Trbušno ili abdominalno disanje	11
■ Kvadratno disanje	12
■ Usredotočena svjesnost	13
■ Kontrolirajte upravljivim faktorima za suočavanje sa stresom	15
■ Tehnika ABC	16
■ Tehnika rješavanja problema	19
■ Psihološka podrška vršnjacima i kolegama	22
■ Normalna reakcija na traumatični događaj	22
■ 3 F Model: Činjenice - Osjećaji - Budućnost	23
■ Socijalna podrška trenera	25
Zaključak	27
Dodatne tehnike, smjernice i sl.	28
Izvori i literatura	30

Uvod

POBRINITE SE ZA SVOGA TRENERA (eng. TAKE CARE OF YOUR COACH) je Erasmus+ Sport projekt u trajanju od dvije godine. Cilj je projekta poticati svijest o važnosti očuvanja mentalnog zdravlja trenera i sportskih djelatnika te postaviti mentalno zdravlje na listu prioriteta u sportskim organizacijama.

U sportskim sredinama diljem svijeta podrška je uglavnom usmjerena na pomoć sportašima. Ali, tko se brine za trenere i pruža im podršku koja im je potrebna? U ovom projektu usmjerili smo se na trenere i njihove potrebe. Predstavili smo im alate koji im mogu pomoći pri suočavanju sa stresorima s kojima se svakodnevno susreću u sportskom okruženju, da bi na taj način spriječili profesionalno izgaranje* (eng. burnout). Također, ovim projektom želimo osvijestiti važnost jedne od najvažnijih uloga u sportskoj zajednici uloge trenera. Trenerski posao vrlo često uzimamo zdravo za gotovo, nesvjesni važnosti koju treneri imaju u široj društvenoj zajednici. Često smo svjedoci primjera u kojima treneri neuspjeha svojih sportaša, ekipa, klubova pripisuju sebi. Ovim putem želimo im pomoći i biti im podrška, pitajući ih: „TRENERI, KAKO STE?“

Treneri vrlo rijetko ili nikada ne govore o tome koliko su zabrinuti prije natjecanja, kao ni o svojim strahovima i brigama vezanim za ishode i rezultate. Ne čujemo ih kako govore o pritisku osobnih (uglavnom velikih) očekivanja i očekivanja drugih vezano za njihove rezultate. Rijetko govore o svom strahu od neuspjeha, o nesigurnom poslu, lošim radnim uvjetima, izazovnim ili neprilagođenim sportašima i drugim brigama koje mogu imati. Svi spomenuti čimbenici mogu dovesti do tzv. profesionalnog izgaranja* te pogoršanja mentalnog i fizičkog zdravlja trenera.

**Profesionalno izgaranje događa se kada predani i lojalni ljudi shvate da su duboko razočarani poslom ili karijerom iz koje su crpili velik dio svog identiteta i volje za životom. To se događa kada promjene (očekivane ili neočekivane) uzrokuju nestanak ili smanjenje zadataka i poslova koji su ih prethodno nadahnjivali i uzbuđivali, dok se zamorni ili neugodni zadaci povećavaju (Mind Tools, 2022.).*

TKO je trener?

Autori mnogih sportskih knjiga opisuju trenera kao ključnu osobu u oblikovanju karijere sportaša te definiraju zadatke koje bi trener trebao obavljati (Tušak i Tušak, 2001.; Krevsel, 2001.; Martens, 1997.; Gummerson, 1992.; Sabock, 1985.). Knjiga autora Tušak i Tušak (2001.) opisuje zadatke trenera u smislu kompleksnog pristupa sportašima u okviru šest područja.

- **Planiranje aktivnosti** - prilikom planiranja trenažnog ciklusa trener mora imati uvid ne samo u sport već i u razna druga područja (na primjer, u biomehaniku, psihologiju, medicinu, organizacijske vještine itd.), pogotovo kada u rad svoje ekipe/kluba uključuje druge stručnjake i prihvaća njihove savjete u svrhu napretka sportaša/ekipe i koordinacije stručnog stožera.
- **Trening** - u svim vrstama treninga (kondicijskim, tehničkim i taktičkim) važno je koristiti znanja iz više područja i primjenjivati nove metode, biti inovativan.

- **Kontrola trenažnog procesa, izvedbe i napretka** - treneri potiču svoje sportaše da redovno prate učinkovitost osobnog treninga, izvedbe i napretka.
- **Sveukupna briga za sportaše** - uključuje aktivnosti kojima treneri osiguravaju dobre uvjete za kvalitetan rad te dobro raspoloženje sportaša: stvaranje dobrih uvjeta rada i treninga, testiranje različitih tehničkih uvjeta treninga, vođenje računa o individualnim željama sportaša, osiguravanje uvjeta prije početka natjecanja, informiranje sportaša o izvedbi i napretku, analiza nastupa i povratne informacije nakon natjecanja te odnosi s medijima.
- **Savjetovanje i pomoć** - vezano uz školovanje, socijalnu interakciju i odnose s prijateljima, suigračima, partnerima i roditeljima.
- **Uloga za vrijeme natjecanja** - trener djeluje kao uzor, pomaže sportašu u provedbi strategije prije natjecanja i za vrijeme natjecanja. Isto tako, nastoji potaknuti sportaše na primjenu planirane izvedbe, ponašanja i strategija te utječe na sportaševo samopouzdanje.

Kao što vidimo, treneri imaju velik broj obaveza u sportu, koje mogu izvršiti uz pomoć konstantnog usavršavanja i usvajanja novih znanja i vještina. Njihove odluke uglavnom imaju veliku težinu, a ponekad mogu biti i neugodne za druge (sportaše, suradnike i sl.), te je njihova dužnost konstantno preispitivanje tih odluka.

Ovim projektom želimo potaknuti sve sudionike u sportu da počnu redovito razgovarati o mentalnom zdravlju i psihološkom blagostanju trenera te poučiti trenere i njihove sportaše/ekipe tome koje korake mogu poduzeti kako bi se što bolje osposobili za ovaj lijep, ali stresan poziv.

Što je stress?

Stres je normalna ljudska reakcija koja se događa svakome. Uobičajen je to osjećaj kad se nalazimo pod pritiskom, kad smo preopterećeni ili se jednostavno ne možemo nositi s pritiskom s kojim se suočavamo. Stres se može definirati kao bilo kakva promjena koja uzrokuje fizički, emocionalan ili psihički napor, a manifestira se kao promjena ponašanja. Stres je reakcija vašeg tijela uslijed bilo kakve aktivnosti koja zahtijeva koncentraciju ili pokret.

Svaka osoba u određenoj mjeri doživljava stres. Način na koji osoba reagira na njega u konačnici uvelike utječe na njeno opće blagostanje. Postoje različite situacije koje mogu prouzročiti stres. Neki od osnovnih izvora stresa jesu posao, financije, međuljudski odnosi, roditeljstvo, kao i svakodnevne nelagodne situacije (Scott, E. 2022.).

Što se događa u našem mozgu u trenutku percepcije stresnog događaja?

Rečenica „Ne znam što sam mislila, nisam prepoznala samu sebe u toj situaciji!“ česta je reakcija na kritične situacije s kojima se suočavamo. Izgovaramo riječi koje nismo mislili. Činimo stvari za koje znamo da ćemo požaliti. Kupujemo nepotrebne stvari. Ponašamo se agresivno. Jedemo nekontrolirano.

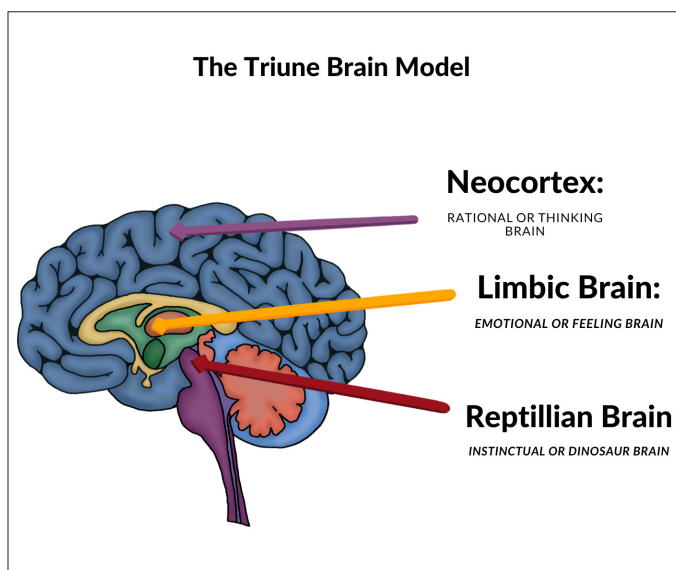
Pogledajmo što se događa kad se suočavamo sa stresnim situacijama. U cilju slikovitijeg objašnjenja, koristit ćemo pojednostavljen model. Naš je mozak kompleksniji od ovog primjera, no, model je koristan da lakše shvatimo kako nas naši prvobitni instinkti vode i manipuliraju nama.

Naš mozak možemo podijeliti na tri dijela:

Reptilski mozak. Reptilski mozak predstavlja evolucijski primitivniji, životinjski dio našeg mozga. Također se naziva i mozak guštera, a razvio se prije više od 100 milijuna godina. Njegova primarna zadaća je preživljavanje. On upravlja svim funkcijama koje održavaju naše tijelo na životu: otkucaji srca, disanje, tjelesnu temperaturu, itd. Reptilski mozak osigurava da ostanemo živi pod svaku cijenu.

Limbički sustav. Limbički mozak obavlja se oko reptilskog mozga. Na neki način povezuje dijelove mozga koji koji upravljaju s visokim i niskim funkcijama. Ovaj dio mozga upravlja našim emocijama, neverbalnim ponašanjem i instinktima. Također je odgovoran za naše uspomene te „pamti“ ugodna i neugodna iskustva. Limbički mozak oblikuje mnoga naša ponašanja i međuodnose.

Neokorteks. Neokorteks je najudaljeniji sloj mozga te je povezan s kognitivnim sposobnostima visoke razine. On omogućuje naše kompleksne i logične misli. Daje nam moć apstraktnog mišljenja, jezika, imaginacije, umjetnosti te razmišljanja na višoj razini kao, primjerice, razmišljanje o razmišljanju. Zahvaljujući neokorteksu, ljudi se razlikuju od životinja (Paul D. MacLean, 1969.).



Prikaz 1: Tri različita dijela mozga.

Iz evolucijske perspektive, naši preci živjeli su pod konstantnom prijetnjom i rizikom. Stalno su morali biti na oprezu te reagirati promptno. Kad se suočavaš s oštrozubim tigrom, nemaš vremena za razmišljanje. Ukoliko na logičan način pokušaš definirati svoj sljedeći korak, bit ćeš prespor i nećeš preživjeti. U tim situacijama reptilski mozak nadjačava neokorteks (koji je spor te iziskuje više energije). Isti aktivira „fight-or-flight“ reakciju, odnosno reakciju na stres. Radnje i emocije koje potječu iz reptilskog mozga automatske su, ne razmišljamo o njima. Reptilski je mozak jednostavan, ali jako učinkovit kod preživljavanja.

„Fight-or-flight“ reakcija, također poznata kao akutna reakcija na stres, odnosi se na fiziološku reakciju koja se javlja kod prisutnosti nečega što je mentalno ili psihički zastrašujuće. Ova reakcija izazvana je oslobađanjem hormona koji pripremaju tijelo na to da ili oстане i suoči se s prijetnjom ili bježi i na taj se način spasi. (Goldstein, 2010.)

Što pokreće reptilski mozak? Postoje određeni okidači koji se svakodnevno javljaju u našem modernom svijetu, a koji neposredno mogu pokrenuti naš reptilski mozak. Kad se to dogodi, neokorteks ili misaoni mozak bit će zaobiđen, što će rezultirati iracionalnim ponašanjem.

Od prijetnje do sigurnosti

Sve što prijeti tebi ili tvojoj obitelji okidač je za pokretanje tvog reptilskog mozga. Ne mora to biti samo fizička prijetnja, već se može raditi i o tvojoj emocionalnoj, socijalnoj ili financijskoj sigurnosti. Kao, primjerice, invazija u tvoj osobni prostor. Strah od gubitka posla, ili u sportu, strah od izbacivanja iz vlastitoga tima.

Društveni status

Već tisućama godina visoka pozicioniranost u društvu osigurava pristup resursima te reproduktivnom uspjehu. Na isti način kao i u današnje vrijeme. Novac, moć, privlačnost – mogućnost dobivanja ili gubitka bilo čega od navedenog, okidač je za aktiviranje reptilskog mozga. U sportu bi to mogli biti bolji uvjeti ugovora, promjena kluba i unapređenje na poziciju glavnog trenera. Sve navedeno razlog je što netko postaje glasan ili agresivan kad je njegov autoritet izazvan, što je vrlo uobičajena reakcija.

Stres je okidač za kombinaciju reakcija u našem tijelu. Brzina otkucaja srca postaje veća, disanje se ubrzava, a napetost mišića raste. Takva reakcija, ujedno poznata kao „fight-and-flight“ reakcija, razvila se kao mehanizam preživljavanja. Našim je precima, primjerice, omogućio brzu reakciju u situacijama koje su predstavljale prijetnju za život.

Seksualno uzbuđenje, glad i ovisnosti također pokreću reptilski mozak (Dismantledmind, 2020.).

Primjer

Student-sportaš proživljava bullying – nasilničko ponašanje u školi te je upravo doznao kako je njegov otac teško bolestan. Njegova sportska forma počela je opadati jer su njegove misli fokusirane ponajviše na želju da se otac oporavi i preživi, a samim time njegov se neokorteks djelomično. Zato možemo primjetiti pad u njegovim natjecateljskim rezultatima, unatoč činjenici da daje sve od sebe na treninzima.

Napišite jedan svoj primjer:

Popis mogućih stresora, uobičajenih reakcija na stres i tehnike upravljanja stresom

Tablica 1: Popis najvažnijih Tehnika suočavanja (Lazarusa i Folkmana, 1984., Meichenbaum, 1971., Taylor, 1992.) (ažurirano za projekt)

Stresor	Reakcija na stres	Tehnike upravljanja
Osobni		
Sumnja u sebe	negativnost, depresija	Mindfulness. Razvijanje afirmativnih (orijentiranim na rješenja i zadatke) navika razmišljanja, kognitivno restrukturiranje, ABC Tehnika
Tjelesno zdravlje	iscrpljenost, bolest	Redovita fizička aktivnost, zdrava prehrana, redoviti posjeti i savjetovanja s liječnikom. Vježbe opuštanja.
Nedostatak kompetencija	konfuzija, bespomoćnost	Evaluacija i razvoj vještina.
Društveni		
Nedostatak socijalne podrške	usamljenost	Razvoj sustava socijalne podrške (Coach Support System)
Konflikti unutar ekipe	ljutnja	Team building, povremene pauze, kreiranje realnog rasporeda, tehnika rješavanja problema, 3F tehnika
Vanjski pritisak: obožavatelji, mediji, roditelji	anksioznost	Organiziranje plana i rasporeda kontakata s medijima, obožavateljima i roditeljima. Tehnike opuštanja, učenja asertivnosti, unapređenje vještina komunikacije.
Organizacijski		
Dugi radni dan	iscrpljenost, bolest	Planiranje oporavka i vremena odmora. Samosvijest, prepoznavanje osjećaja umora.
Putovanja	usamljenost, izolacija	Istraživanje, kreiranje i razvijanje adekvatne komunikacijske mreže (Coach Support System).
Preopterećenost odgovornošću	odugovlačenje, frustriranost	Delegiranje i raspodjela odgovornosti, planiranje sezone unaprijed te pripremanje rezervnog plana – plana B
Administrativni problemi	konfuzija, pomutnja, neučinkovitost	Pomoć asistenta u administraciji.
Pritisak kratkih rokova	ljutnja, bespomoćnost	Edukacija o upravljanju vremenom. Mindfulness, osviještenost situacije.

Tablica 1: Tipovi stresora, reakcija na stres i predložene tehnike za upravljanje negativnih posljedica stresora (Taylor, 1992.).

Napišite jedan svoj osobni primjer

Napišite popis stresora s kojima se najčešće suočavate u životu.

Tehnike i primjeri

Upravljanje stresom – kako se suočiti sa stresnim situacijama

U ovom priručniku predstavljamo vam neke od strategija koje možete koristiti za suočavanje sa stresorima, a koje su se pokazale uspješnima u upravljanju stresom. Pronaći ćete tehnike i primjere kako se nositi sa stresorima u sportu i u privatnom životu. Navedeni su primjeri, nakon kojih imate mogućnost napisati osobne situacije i analizirati ih.

Mindfulness i tehnike disanja

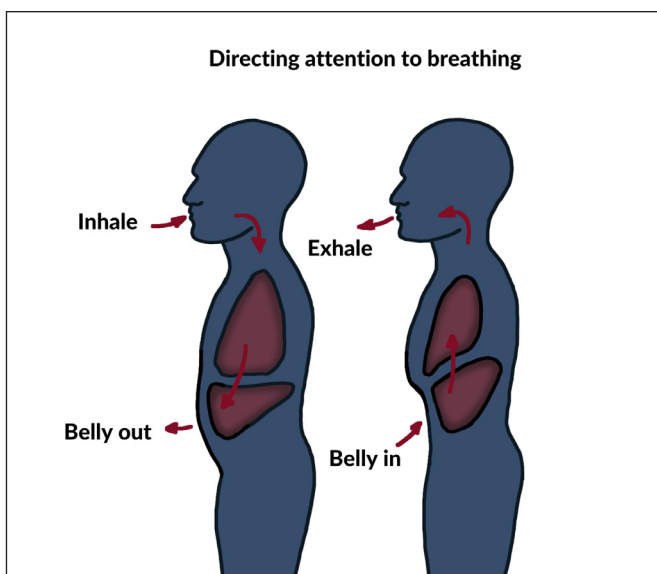
Usredotočenu svjesnost (eng. mindfulness) možemo definirati kao obraćanje pažnje na unutarnja i vanjska iskustva u sadašnjem trenutku, bez prosuđivanja istoga (Kabat-Zinn, 2003). Drugim riječima, usredotočena svjesnost čini je povećane svjesnosti sadašnjeg trenutka o fiziološkim, mentalnim i vanjskim događajima bez nametanja prosudbe o njihovoj kvaliteti ili značenju (Kabat-Zinn, 1994). Prilikom prakticiranja usredotočene svjesnosti, misli doživljavamo kao jednostavna prolazna stanja uma koja ne zahtijevaju djelovanje. Usredotočena svjesnost obraćanje je pažnje na određeni način: namjerno, u sadašnjem trenutku i bez prosuđivanja. To uključuje namjerno usmjeravanje pažnje na osobno iskustvo iz trenutka u trenutak, na ono što se događa u našem umu, tijelu i u svakodnevnom životu. Sastoji se od tjelesnih senzacija, emocija, objekata svijesti (misli i percepcija) i same svijesti (Wynne, 2007).

Usmjeravanje pažnje na disanje

Poznato je da tehnike disanja pomažu u upravljanju stresom. Duboko disanje širi i opušta prsa. Istezanje i opuštanje mišića najčešći su načini upravljanja stresom. Prilikom istezanja mišića, oslobađaju se tvari, poput mliječne kiseline, koje pomažu opuštanju. Oslobađaju se i hormoni koji aktiviraju osjećaj sreće i ublažavaju stres. Nakon nekoliko dubokih udisaja i izdisaja, otkucaji srca se usporavaju, a stres polako nestaje.

Usmjeravanje pozornosti na disanje i svjesnost disanja jedna je od osnovnih i ključnih vježbi u prakticiranju usredotočene svjesnosti. Ovom vježbom učimo osvijestiti svoj dah ne pokušavajući ga kontrolirati ili mijenjati. Učimo se fokusirati na sadašnji trenutak i na iskustvo „biti ovdje i sada“. Ako se vježba izvodi pravilno, fokusiramo se samo na trenutak disanja, ne na prethodni ili sljedeći, već na trenutni udah i izdah. Disanje ne mijenjamo (ne umirujemo ga, ne ubrzavamo, ne produbljujemo). Između ostalog, vježba ima i svrhu smirivanja.

Svjesni smo da naše misli i tijelo pokušavaju kontrolirati naše disanje (kada ga osvijestimo, nenamjerno ga usporavamo ili produbljujemo) i uviđamo koliko je teško pratiti svoje disanje bez pokušaja da ga promijenimo. Možda ćemo se čak i iznenaditi koliko je vježbe stvarno potrebno da bismo ostali usredotočeni na disanje.



Slika 2: Usmjeravanje pažnje na disanje

Svjesnost disanja

Prilikom vježbanja svjesnog disanja, cilj je moći preusmjeriti pozornost na cijeli proces vlastitoga disanja. Promatrajte sve aspekte disanja. Na primjer, je li zrak hladan ili topao, vlažan ili suh. Kakav je ritam vašeg disanja i koje senzacije u tijelu osjećate dok dišete?

Slijedite ove upute:

“Pratimo zrak koji udišemo kroz nos te zrak koji izdišemo kroz usta ili nos. Svrha usmjerene svjesnosti nije promijeniti ritam disanja ili produbiti disanje, već samo usmjeriti pažnju na disanje. Brojanje pojedinačnih udisaja pomaže nam zadržati pozornost na disanju, a također je vrlo korisno ako u sebi brojimo: jedan – udah, jedan – izdah, dva – udah, dva – izdah... pet – udah, pet – izdah,... itd. Na taj se način, brojimo li svaki pojedini udah i izdah, možemo lakše usredotočiti na disanje. U slučaju kad nam misli pobjegnu (pratimo i kako lutaju), pokušavamo ih umiriti i ponovno se usredotočiti na disanje.”

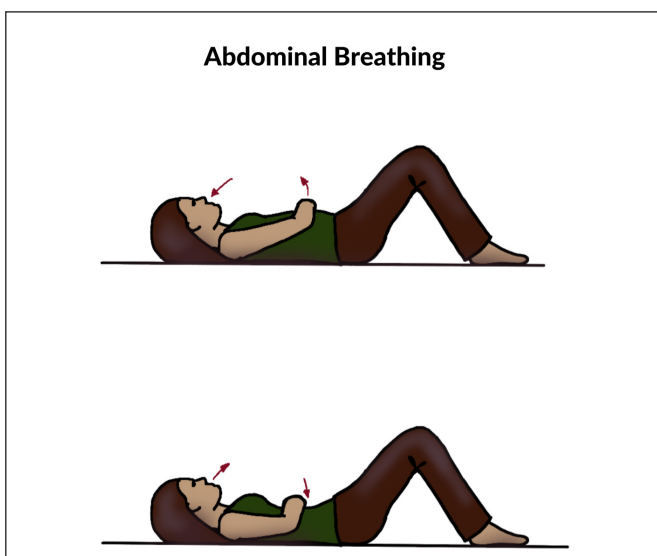
Trbušno ili abdominalno disanje

U trenucima visokoga stresa, vaše disanje postaje plitko kao da vam zrak ne ispunjava potpuno pluća. Kada smo pod stresom, često ne dišemo dijafragmom (mišić ispod naših rebara koji uvlači i izvlači zrak), što može uzrokovati vrtoglavicu i dodatni stres. Iako je disanje automatsko, možemo ga kontrolirati. (Galanti, 2021).

Slijedite ove upute:

1. *Ležite na leđa ili se udobno smjestite na stolici. Ako želite, zatvorite oči ili se fokusirajte na točku ispred sebe.*
2. *Stavite jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh. Primijetite koja se ruka pomiče dok normalno dišete.*
3. *Polako udahnite kroz nos. Dok udišete, osjetite kako vam se trbuh puni zrakom. Osjetite kako vam pomiče ruku.*
4. *Polako izdahnite kroz usta ili nos i osjetite kako vam trbuh tone, gotovo kao da povlačite pupak prema kralježnici.*
5. *Ponovite. Dok udišete, osjetite kako vam se trbuh puni zrakom. Ruka na prsima trebala bi ostati relativno mirna. Dok izdišete, osjetite kako vam se trbuh opušta i pada prema unutra. Pokušajte ne naprezati trbušne mišiće, samo pustite da dah prirodno ispunji vaše tijelo, kroz nos do pluća. Neka na isti način napusti vaše tijelo, bez prisiljavanja. Ova vježba najbolje funkcionira kada izdišete zrak duže nego što ga udišete.*

Ponekad vam se ova vrsta opuštanja može činiti nelagodnom. To je sasvim normalno. Međutim, korisno je naučiti osvijestiti svoj dah i naučiti umirujuće disati, čak ako se u početku i ne čini umirujuće. Ovu je vještinu najbolje vježbati u krevetu prije spavanja.



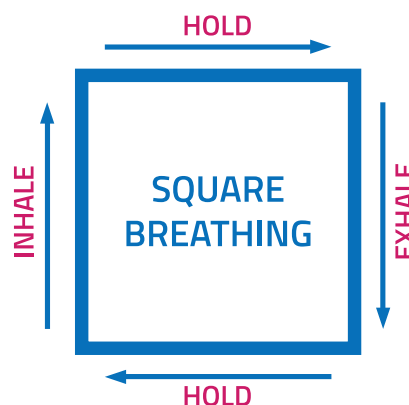
Slika 3: Trbušno disanje

Kvadratno disanje

Ova vještina može vam pomoći u fokusiranju uma i smirivanju tijela. Ova se tehnika može koristiti kada ste pod stresom i trebate trenutak smirenosti ili kao produljena meditacija kada imate više vremena.

Slijedite ove upute:

1. Smjestite se udobno.
2. Polako udišite četiri sekunde.
3. Zadržite dah četiri sekunde.
4. Polako izdišite četiri sekunde.
5. Zadržite dah četiri sekunde.
6. Ponovite ovaj ciklus četiri puta.



Primjer

Treneri su odlučili vježbu disanja primijeniti u djece koja su pokazala znakove nervoze prije same utrke. Pozitivni učinci vježbe disanja bili su vidljivi odmah nakon primjene. Djeca su izvijestila da im je fokus na disanje pomogao da se osjećaju bolje na početku utrke. Manje su griješili, a napetost i nervoza su se smanjili. Jedna je djevojčica prije starta utrke bila posebno nervozna – jedva je govorila i očajnički je gledala u trenera. Djevojčicu su odveli na stranu, pitali je je li nervozna te je trener s njom izveo jednu od tehnika usmjerenog disanja. Djevojčici je to vrlo pomoglo, bila je puno opuštenija i mogla se koncentrirati na start utrke.

Napišite jedan svoj primjer

Opišite situaciju u kojoj možete koristiti tehniku disanja. Opišite onu koja vama najbolje odgovara.

Usmjerena svjesnost

Kako vježbati pažnju? Primijenite ovu vježbu svjesnosti situacije.

Prvi korak: uočite na što usmjeravate svoju pozornost u ovome trenutku – što vidite, što promatrate i na što obraćate pozornost?

Drugi korak. Promatrajte što radite. Na primjer:

Dišem

Sjedim

Gledam

Slušam

Hodam

Na što se želim usredotočiti?

Sada vježbajte svjesnost situacije. Slijedite ove upute:

Odaberite aktivnost koju ćete svjesno raditi tijekom dana (svaki dan nekoliko minuta, 5 dana zaredom). Na primjer: Pripravljavanje i ispijanje šalice čaja. Šetnja. Pranje posuđa. Tuširanje zatvorenih očiju. Pranje zuba nedominantnom rukom.

- Što god radili, budite u tom trenutku, upravo sada. Gledajte, slušajte, mirišite, dodirujte, osjećajte, dišite.
- Primijetite i osvijestite druge misli koje vam padnu na um, a zatim se ponovno usmjerite na odabranu aktivnost usredotočene svjesnosti.
- Budite strpljivi i suosjećajni prema sebi. Opisujte što vidite, osjećate, proživljavate. Ne sudite je li to dobro ili loše, ugodno ili neugodno. Tako je kako jest.

Svaki dan zapišite:

Što ste uočili?

Jeste li primijetili da vam misli bježe ili mijenjaju točku pozornosti?

Opišite barem jedan osjećaj ili senzaciju: _____

Jeste li tijekom vježbanja primijetili neke posebne promjene (npr. opuštenost, smirenost, dosadu ili sl.)? Jeste li prilikom vježbe imali poteškoća s nečim određenim?

Primjer 1

Jedna od trenerica odlučila je promatrati što se događa kada mazi svoju mačku. "Volim što mogu osjetiti mekoću mačjeg krzna i njenu toplinu. Mogla sam smiriti svoje leteće misli. Dok sam mazila mačku, primijetila sam da se mogu odvojiti od svojih problema i osjećala sam se smirenije."

Primjer 2

Drugi trener koristio je usredotočenu svjesnost kako bi povećao svoju svijest o situacijama na treningu i to mu je pomoglo da poboljša provedbu treninga.

Prije bi, kad bi završio dio treninga, obično rekao igračicama: "Skupite lopte i popijte vodu!" Nakon što su igračice pokupile lopte, sjele su na klupu i pile vodu, ali više nisu slušale trenera i njegove povratne informacije i dodatna objašnjenja o vježbi. Trener je primijetio da, nakon što kaže "lopte i voda", igračice gube koncentraciju i više nisu usmjerene na njegove upute (jer su bile na "pauzi"). Trener je promijenio ponašanje i preformulirao upute: kada bi završili s određenim dijelom treninga, prvo je pozvao igračice da se okupe na sredini terena. Zatim bi postavio određena pitanja, kao na primjer: "Što misliš zašto smo radili ovu vježbu?" ili "Kako se to može primijeniti u igri?" ili "Molim vas, komentirajte vježbu." Bio je vrlo zadovoljan što se njegova sposobnost promatranja reakcija igračica poboljšala. Također je izvijestio da je bilo lako primijeniti promjene u svoj osobni pristup tim situacijama. Najbolje u svemu, izvijestio je da su igračice bile zadovoljnije i da su mogle zadržati koncentraciju duže vremena.

Napišite jedan svoj primjer:

1. Odaberite aktivnost koju ćete svjesno raditi tijekom dana (svaki dan nekoliko minuta, 5 dana zaredom).

2. Zapišite:

a. Što ste uočili? _____

b. Jeste li primijetili da vam bježe misli ili mijenjaju točku pažnje? _____

c. Opišite barem jedan osjećaj ili senzaciju: _____

d. Jeste li primijetili neke posebne promjene tijekom vježbanja (npr. opuštenost, smirenost, dosadu, ili sl.)? Jeste li prilikom vježbe imali poteškoća s nečim određenim? _____

Kontrola upravljivim za suočavanje sa stresom (eng. Control the controllable to manage stress)

Kako doživljavamo stres i što možemo kontrolirati u stresnoj situaciji? Kada se suočimo s određenom situacijom, važno je razumjeti što je pod našom kontrolom, a što nije. Postoje mnogi izvori stresa koji su izvan naše kontrole, a mi im ipak pridajemo puno pažnje, kao što su na primjer: pravila natjecanja, protivničke ekipe, suci, vremenski uvjeti, mjesto natjecanja itd.

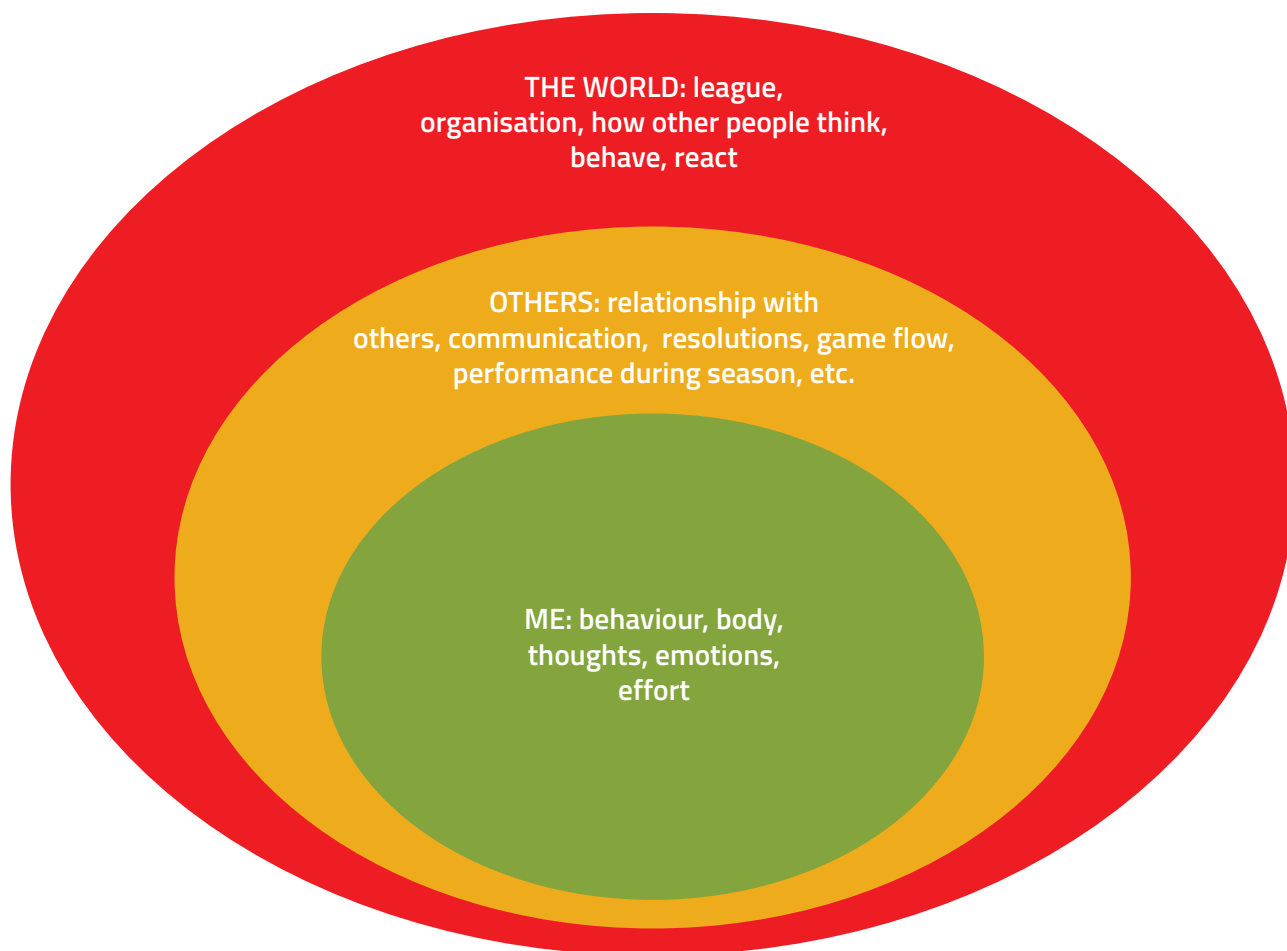
S druge strane, puno je drugih stvari koje možemo kontrolirati, ali to često zaboravimo. Možemo kontrolirati: svoje misli, svoje postupke i svoje ponašanje.

Što je nešto više izvan naše kontrole, više stresa uzrokuje. To je i razumljivo, jer smo skloni misliti da možemo kontrolirati sve i imamo želju kontrolirati svoju okolinu. U sportskom okruženju to je još vidljivije jer treneri obično imaju želju kontrolirati "sve" – od uvjeta treninga do završnih akcija i rezultata. Što prije prihvatimo činjenicu da neke stvari nisu pod našom kontrolom, brže ćemo se osloboditi stresa i određenog tereta koji si sami namećemo željom da „imamo sve pod kontrolom“.

Kao što je vidljivo na Slici 4, **zeleni** krug predstavlja stvari koje imamo pod kontrolom. Možemo kontrolirati samo sebe, svoje postupke, način na koji razmišljamo, što radimo, kako se ponašamo i izražavamo. U svakoj situaciji, a posebno u onoj stresnoj, važno je prepoznati što je pod našom kontrolom, a što nije. Također, pod našom je kontrolom način na koji doživljavamo i percipiramo stresnu situaciju, što o njoj mislimo i kako ćemo na nju reagirati, koje odluke ćemo donijeti i koje akcije ćemo poduzeti.

Žuti krug predstavlja stvari koje nisu pod našom izravnom kontrolom, ali na koje možemo utjecati. Možemo utjecati na njih u pozitivnom ili negativnom smjeru. Ako imamo samokontrolu misli, ponašanja, odluka, možemo imati pozitivan utjecaj na druge – na naše sportaše, našu ekipu, naše kolege. Razmislite o situaciji tijekom natjecanja u kojoj se iznervirate jer vaši sportaši ili vaša ekipa ne igraju (ne nastupaju) onako kako ste ih pripremili. Vjerojatno postajete uznemireni, počinjete donositi iracionalne odluke i fokusirani ste uglavnom na greške u izvedbi i/ili na negativan rezultat. Umjesto toga, usredotočite se i budite svjesni stvari koje možete kontrolirati. Pažljivo odlučite kako ćete odgovoriti na njihovu izvedbu (nastup) i osmislite dodatna uputstva (npr., tijekom time-outa, za vrijeme poluvremena, na pauzama ili između startova). Usredotočite se na rješenja, odluke i strategije koje mogu pozitivno utjecati na vaše sportaše i na njihovu izvedbu (nastup) te samim time i potencijalno na rezultat. Ako vaše ponašanje i odluke tijekom stresnog natjecanja ostanu pod kontrolom, postoji mogućnost da ćete pozitivno utjecati na svoje igrače i pomoći im da svoju pozornost usmjere prema stvarima koje mogu kontrolirati (prema zadacima i izvedbi, a ne prema konačnom rezultatu).

Također, postoje neke stvari koje nisu pod našom kontrolom i na koje imamo vrlo mali ili nikakav utjecaj – one su prikazane u **crvenom** krugu. Na primjer, organizacija događaja, druge ekipe i sportaši, treneri protiv kojih se natječete, vremenski uvjeti, raspored utakmica i turnira i sl.



Slika 4: Kontrola upravljivim (eng. Control the Controllable)

Tehnika ABC

Zamislite situaciju koja vam je vrlo stresna. Zatim razmislite o svojim reakcijama, mislima i osjećajima u toj konkretnoj situaciji. Kada pitamo ljude kako bi reagirali u određenoj situaciji, vidimo da različiti ljudi različito reagiraju u istoj situaciji. Ista situacija može izazvati različite reakcije različitih ljudi. Recimo da osoba s kojom imate dogovoren sastanak kasni. Koja je vaša prva misao i reakcija? Na primjer, zovete li tu osobu, podsjećate li je da kasni povišenim tonom, osjećate li ljutnju ili se osjećate uvrijeđeno i napuštate mjesto sastanka bez objašnjenja?

Kako se ljudi uglavnom suočavaju sa stresnim situacijama? „Bijegom“ (bježanjem) od situacije, „borbom“ (suočavanjem sa situacijom) ili „blokadom“ (ne mogu ništa učiniti, osjećaju se kao da ne mogu ni disati, osjećaju se paralizirano, zablokirano).

Neke od tih reakcija svjesne su, dok su mnoge druge nesvjesne. One nesvjesne često su posljedica naših ranijih iskustava, uvjerenja i pravila, kao i vrijednosti i pravila koje smo usvojili odgojem. Naša uvjerenja o nekoj situaciji i percepcija i tumačenje te situacije snažno utječu na naše emocije i ponašanja. Naše subjektivno tumačenje događaja može utjecati na to kako ćemo se osjećati i ponašati te na to što doživljavamo u određenoj situaciji.

Kako treneri mogu postati svjesniji svojih reakcija u stresnim situacijama? Vježbali smo ABC tehniku.

ABC model je tehnika koja se koristi u kognitivno- bihevioralnoj terapiji (KBT), obliku psihoterapije koja pomaže pojedincima da preoblikuju svoje negativne misli i osjećaje na afirmativan način i da bolje osvijeste činjenicu kako njihove misli i osjećaji utječu na njihovo ponašanje. ABC model koristi se kako bi se ljudima pomoglo da razviju zdravije reakcije na situacije. Albert Ellis formulirao je ABC model 1955. godine. Opisuje kako aktivirajući događaj (A) pridonosi emocionalnim i ponašajnim reakcijama (C) kad su ljudi pod utjecajem uvjerenja o aktivirajućem događaju (B). Tijekom negativnih iskustava, prva stvar koju prirodno radimo je ta da sebi podsvjesno objašnjavamo zašto se ta situacija dogodila. Naša uvjerenja o uzrocima određuju našu reakciju (Ellis, 1991; Ramnero i Torneke, 2008).

A. AKTIVIRAJUĆI DOGAĐAJ, SITUACIJA: javlja se negativna situacija – aktivirajući događaj

Opišite situaciju i okidač (svijet oko vas, druge ljude, iskustva, povijest i budućnost, sebe, vaša sjećanja). Što se dogodilo?

B. UVJERENJA (eng. beliefs): objašnjenje koje stvaramo za to zašto se neka situacija dogodila

Zašto se to dogodilo? Koja je prva misao koja vam pada na pamet? To je obično povezano s našim prošlim iskustvima, bazičnim uvjerenjima koja imamo o sebi, svijetu i drugima, te s našim vrijednostima.

Na temelju svojih iskustava i odgoja, možemo formirati RIGIDNA ili FLEKSIBILNA UVJERENJA. Ako su nam uvjerenja RIGIDNA, situaciju obično doživljavamo kao prijeteću. Ako su naša uvjerenja FLEKSIBILNA, situaciju obično doživljavamo kao izazov.

C. POSLJEDICE: (eng. consequences): naši osjećaji i ponašanja kao odgovor na nevolje, uzrokovani našim uvjerenjima

Kakva je naša reakcija na situaciju? Kako se ponašamo, reagiramo i što radimo? Što govorimo naglas ili u sebi? Koje su naše fiziološke reakcije (npr. otkucaji srca, crvenilo lica, plitko disanje, napetost mišića, drhtanje itd.)?

PRIMJER

1. *Situacija: Trener kasni na trening*
2. *Interpretacija: "Ja nikad ne kasnim, meni se to ne može dogoditi, nije mi u navici. Samo lijevi ljudi kasne."*
3. *Misli: "Tko će uvesti djecu u bazen? Možda će sami krenuti s treningom... Hoću li provesti planirani trening? Šef će primijetiti i vjerojatno me pozvati na razgovor. Roditelji mrze kad ljudi kasne, pričat će o tome meni iza leđa."*
4. *Emocije: stres, nervoza, ljutnja, strah. Fiziološke reakcije: bolovi u želucu.*
5. *Ponašanje: Obavljanje stvari u žurbi, otresitost u razgovoru s drugima, ljutito ponašanje, traženje isprika i objašnjenja za kašnjenje, nadajući se da to nitko neće primijetiti i traženje isprika ako primijete.*

Napišite svoj primjer: ABC izvješće

Ispunite izvješće barem jednom tjedno (na primjer, svake srijede) tijekom 3 – 4 tjedna: razmislite o određenoj situaciji i prođite kroz korake:

1. **SITUACIJA:** Opišite situaciju i okidač.
2. **INTERPRETACIJA:** Kako ste protumačili situaciju? Iz kojih vrijednosti, uvjerenja, iskustava i osobnih pravila proistječe tumačenje?
3. **MISLI:** Koja vam je prva misao prošla kroz glavu?
4. **EMOCIJE:** Što je s vašim osjećajima? Jeste li se osjećali opušteno, smireno, uzrujano ili nekako drugačije?
5. **PONAŠANJE:** Što ste učinili, kako ste se ponašali ili reagirali?

Imajte na umu, što god da se dogodi, s kakvim god izazovima da se suočite, OSTANITE PROAKTIVNI i USMJERENI NA RJEŠENJA. Važno je na probleme gledati kao na 'izazove' ili na prilike koje mogu dovesti do poboljšanja. Takvim pristupom pružamo dobar primjer i našim sportašima. Pozitivnim stavom možemo utjecati na mogućnost uspjeha cijele ekipe/kluba.

TEHNIKA RJEŠAVANJA PROBLEMA

Tehnika rješavanja problema može biti vrlo korisna kada se suočite s nekim organizacijskim problemima. U stručnom stožeru zajedno možete razmisliti kako pronaći najbolje rješenje za određenu problemsku situaciju. Tehnika rješavanja problema uključuje sljedeće korake:

0. - nulta početna točka označava prvu stvar koja bi trebala biti na vašem popisu za provjeru - ŠTO JE U OVOJ SITUACIJI POD MOJOM KONTROLOM?

1. DEFINIRAJTE PROBLEM

U ovom koraku pokušajte detaljno opisati i objasniti problem. Definicija i činjenice koje stoje iza problema vrijedne su informacije za otkrivanje mogućih rješenja.

2. DRUGAČIJA PERSPEKTIVA

U ovom koraku pokušajte sagledati problem iz druge perspektive, kao da se dogodio nekome koga poznajete i pogledajte kako biste problem doživjeli sada, dok ga promatrate s druge točke gledišta, iz druge pozicije, kao da niste uključeni u njega. To vam može dati drugačiji uvid u problem i moguća nova saznanja i nove informacije o samom izvoru problema, ali i o potencijalnom rješenju.

3. KAKAV ISHOD (REZULTAT) ŽELIMO?

Kako biste željeli da se ova situacija riješi? Kakav ishod priželjkujete? Što želite da se dogodi? Možda ćete otkriti da bi ova situacija mogla imati nekoliko ishoda koji vam odgovaraju (ne samo jedan).

4. KOJA RJEŠENJA IMAMO?

U ovom koraku pokušajte zapisati sva rješenja koja vam padnu na pamet. Razmislite o svim rješenjima koja bi se mogla primijeniti na situaciju koju želite riješiti. Budite kreativni, maštoviti i usmjereni na rješenja.

5. PROCJENA RJEŠENJA

Nakon što ste napisali različita rješenja (mogućnosti), pokušajte ih procijeniti (ocijeniti) kako biste uvidjeli koja su primjenjivija i praktičnija od drugih. Ocijenite prednosti (pluseve) i mane (minuse) za svako rješenje, a na temelju željenog ishoda iz koraka 3.

6. ODABERITE NAJBOLJE RJEŠENJE

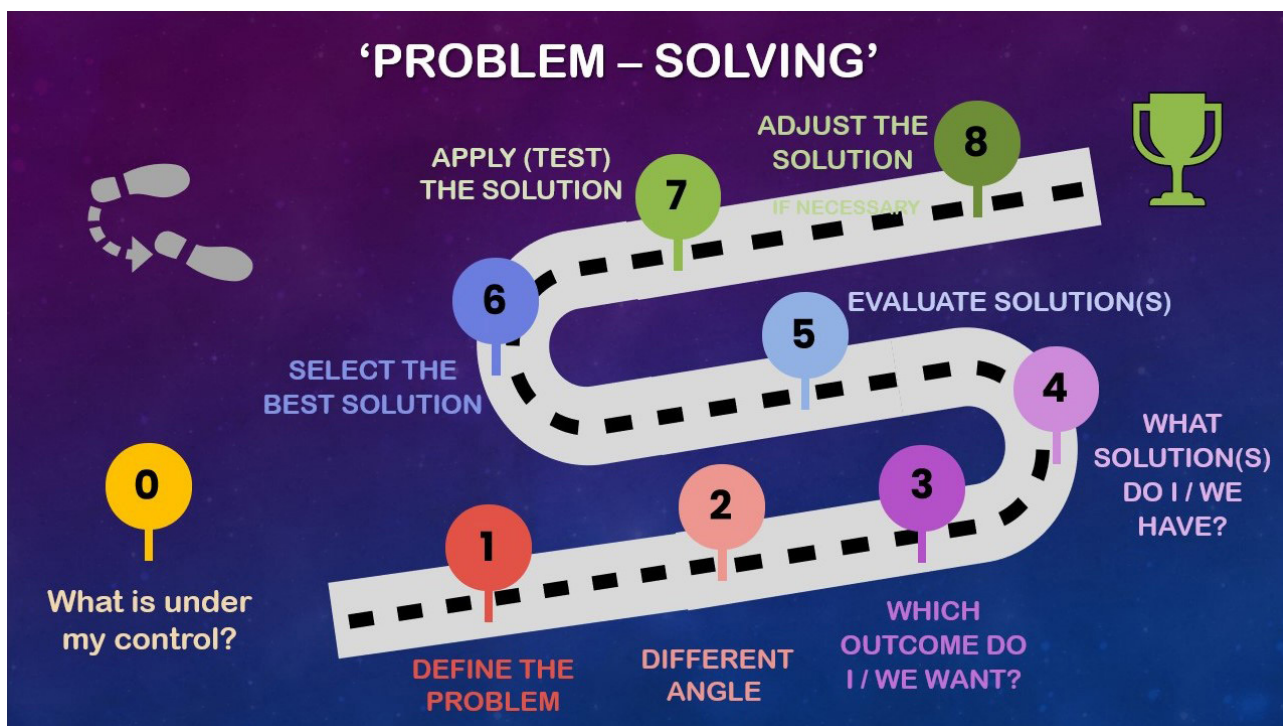
Od svih mogućih rješenja koja ste napisali, odaberite ono s najviše pluseva, s najviše pozitivnih kvaliteta, ono koje je najprimjenjivije.

7. PRIMIJENITE (TESTIRAJTE) RJEŠENJE

U ovome koraku primjenjujete odabrano rješenje u problemskoj situaciji. Testirate hoće li vam odabrano rješenje donijeti željeni ishod (rezultat).

8. PRILAGODITE RJEŠENJE (AKO JE POTREBNO)

Ako je potrebno, prilagodite rješenje iz koraka 7., ukoliko prethodno odabrano nije dobro funkcioniralo. Primijenite rješenje koje je sljedeće s najviše pluseva na popisu ili redefinirajte problem na drugačiji način.



Slika 5: Hodogram tehnike rješavanja problema

PRIMJER

Perspektivna mlada igračica (14. g.) najavila je kako neće moći dolaziti svaki dan na treninge, posebice na jedan večernji termin koji završava u 21 sat.

Stručni stožer Kluba odlučio je primijeniti tehniku rješavanja problema. Evo njihovog primjera:

0. Što je pod našom kontrolom?

Pod našom je kontrolom način na koji ćemo voditi razgovor s igračicom i njezinim roditeljima, a u kojem im možemo predstaviti više od jednog mogućeg rješenja. Također, pod našom su kontrolom i raspored treninga i preporuka trenažnih obveza igračice.

1. Definirajte problem i opišite situaciju:

Igračica voli ići ranije na počinak, oko 21 sat, pa propušta 1 ili 2 kasna treninga tjedno, koji su namijenjeni seniorkama. Ona je na seniorske treninge pozvana jer je vrlo perspektivna i pokazuje velik napredak u igri. Moguće je da joj to predstavlja opterećenje, dodatnu obavezu igranja za stariju ekipu s obzirom na to da je već stalna članica kadetske postave.

2. Promijenite perspektivu gledišta:

Roditelji su u pravu što žele da ona ranije ide spavati s obzirom na njene godine i obveze u školi. Na seniorskim treninzima sve igračice starije su od nje.

3. Što je vaš cilj u ovoj situaciji? Kakav ishod želite?

Želimo da ostane u klubu i da bude sretna, zadovoljna i uspješna igračica.

4. Koja rješenja imate?

- A) Igračica može trenirati samo sa svojom dobnom skupinom.
- B) Igračica može dolaziti na seniorske treninge, ali može preskočiti onaj koji završava nakon 21 sat.
- C) Igračica može igrati utakmice samo sa svojom dobnom skupinom, ali trenirati i sa seniorskom ekipom (osim jednog kasnog treninga).
- D) Igračica može kombinirati treninge (pola sa svojim godištem, pola sa seniorskom ekipom), a za seniorsku ekipu može igrati samo na domaćim utakmicama (ne mora ići na gostovanja).

5. Ocijenite svako rješenje. Koje su prednosti i mane svakog rješenja?

Rješenja ponuđena pod C i D pokazala su se kao najrealnija i najbolja.

6. Odaberite najbolje rješenje

Odabrano je rješenje C - igrati utakmice samo sa svojom dobnom skupinom, ali trenirati i sa seniorskom ekipom (osim kasnih treninga). To rješenje bit će predstavljeno igračici i roditeljima.

7. Primijenite rješenje - testirajte ga prvom prilikom.

Obavljen je razgovor s igračicom i s njezinim roditeljima. Djevojka je pristala dolaziti na treninge i sa svojom dobnom skupinom i sa seniorskom ekipom (osim kasnih treninga srijedom).

8. Prilagodite (promijenite rješenje - ako je potrebno).

Nije bilo potrebno mijenjati rješenje.

Primijenite tehniku rješavanja problema na situaciju koja vama (treneru) ili Klubu trenutno predstavlja problem. Pratite gore navedene korake i upišite ih:

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

Psihološka podrška među vršnjacima

Psihološka podrška među vršnjacima jest sustav koji pruža podršku trenerima, članovima tima i sportašima nakon iznimno stresne ili kritične aktivnosti, odnosno situacije.

Koncept sustava podrške trenerima (eng. peer-to-peer psychological support) smanjuje štetni stres te osvještava pojedinca o mogućim emocionalnim, kognitivnim, fizičkim te reakcijama u ponašanju koje su rezultat kritičnih incidenata te stresnih situacija. Kod trenera, ovaj sustav može spriječiti izgaranja i osjećaj nekompetentnosti njih kao trenera. Ova tehnika gradi povjerenje i suradnju unutar grupe kroz razmjenu iskustava – ukoliko mi netko kaže kako se osjećao u određenoj situaciji, u narednoj sličnoj situaciji bit ću svjestan navedenog, te ću time spriječiti da se s istim osjećajem suočim i ja.

Svaki pojedinac drugačije reagira na stresne i krizne situacije. Dva su glavna uzroka: svaka osoba ima različitu mrežu podrške koja joj pomaže u prevladavanju krize – npr. obitelj, prijatelji, posao, materijalna dobra, ostali izvori podrške. Unutarnji resursi za suočavanje jednako su važni – povjerenje u sebe, samopoštovanje, proaktivnost, pozitivan pogled na život, način razmišljanja usmjeren na rješenja i otpornost (eng. resilience).

Normalna reakcija na traumatični događaj

Kako prepoznati da netko proživljava traumatičnu situaciju?

Prijetnja s kojom se suočavamo u kritičnoj situaciji (fizička, emocionalna, psihička) potiče naš tjelesni alarmni sustav da se aktivira i zaštiti nas. Naš mozak prepoznaje situaciju kao opasnu, te pokreće lančanu fiziološku reakciju. Alarmni sustav u mozgu brine se za to da naše tijelo počne lučiti fizičku supstancu. Reakcije našeg tijela uključuju ubrzane otkucaje srca i povišene razine kisika i šećera u krvi, čime se povećava prokrvljenost mišića.

Reakcija na traumatičnu situaciju događa se na 4 razine: kognitivna, fizička, emocionalna i ponašanje. Vrlo je važno tebi kao treneru biti svjestan navedenih reakcija te prepoznati trenutak kad netko proživljava traumatičnu situaciju. Kao što je već spomenuto, mi možda nećemo neku situaciju doživjeti kao stresnu, ali za nekog drugog ona to može biti.

Moguće kritične situacije/stresori u sportskom okruženju:

- povreda
- poraz u važnoj utakmici
- nasilje, uznemiravanje od strane člana tima
- neuspjeh unutar tima / gubitak pozicije u timu
- gubitak posla
- neuspjeh kod povratka nakon ozljede
- osobne kritične situacije: član obitelji doživio je tešku nesreću, razvod i sl.

3 F Model „Činjenice – Osjećaji – Budućnost“ (eng. Facts – Feelings – Future)

Model je za top level

Kako bismo pomogli kolegi u stresnoj situaciji, prije svega treba osobu "izvući" iz navedene situacije te pronaći mirno mjesto koje će joj dati osjećaj sigurnosti. Pitati je što joj je potrebno. Uvjeriti je da je vaš razgovor privatn i povjerljiv. Nakon inicijalnog šoka, kad se osoba smiri, koristi sljedeće korake 3 F modela:

1- ČINJENICE (FACTS)

Dopusti osobi da opiše što se dogodilo, iz njezina kuta gledišta. Nema osuđivanja jer su iskustva sa stresom i traumama jako subjektivna. Naša je uloga prikupljati informacije aktivnim slušanjem.

2 - OSJEĆAJI (FEELINGS)

Uvjeri osobu da je normalno proživljavati jake misli i osjećaje. Ne postoje točne ili pogrešne emocije. Budi suosjećajan te prihvati verziju s njezine točke gledišta.

3 - BUDUĆNOST (FUTURE)

Dajte osobi do znanja da se može suočiti s više različitih reakcija u narednim satima i danima, kao što su, primjerice, besanica, gubitak apetita ili rastresenost. One su normalne te uglavnom kratkoročne. Potaknite kod osobe brigu o samoj sebi, primjerice, neka to bude kontakt s voljenim osobama ili bilo koja zdrava aktivnost koja donosi osjećaj mira. Savjetujte osobu da definira određene planove na dnevnoj razini te neka s vama podijeli ono što će činiti od sadašnjega trenutka pa do kraja današnjega dana.

Primjer

Igrači su tužni i ljuti jer su izgubili važnu utakmicu. Sjede u tišini u svlačionici, nitko ni sa kim ne želi razgovarati.

1. ČINJENICE (FACTS)

Što se dogodilo, s njihove točke gledišta?

"Izgubili smo, a trebali smo pobijediti. Mogli smo igrati bolje. Ovaj rezultat nije prava slika naših realnih mogućnosti. Nismo pokazali što smo izvježbali, nismo se držali plana."

2. OSJEĆAJI (FEELINGS)

Opiši kako se osjećaš, bez ocjenjivanja i osuđivanja.

„Osjećali smo da smo previše govorili o pobjedi i o rezultatima. Nismo se zabavljali tijekom igre. Naše samopouzdanje i samopouzdanje tima je nisko.“

Trener naglašava kako su navedeni osjećaji normalni te kako će proći za nekoliko dana.

3. BUDUĆNOST (FUTURE)

Što se dogodilo, dogodilo se, ne možemo se vratiti u prošlost. Plan je da nastavimo dalje s danom i rutinom kad se vratite kućama. Poradit ćemo ponovno na povjerenju unutar tima. Trener želi da se na natjecanjima zabavite i da uživate igrajući utakmicu.

Napišite svoj primjer

1. ČINJENICE

2. OSJEĆAJI

3. BUDUĆNOST

Socijalna podrška trenera

Ponekad se suočavamo s akutnom stresnom situacijom ili s traumatičnim događajem u sportskom okruženju (primjerice teška ozljeda). Ovakav tip situacije traži malo drugačiji pristup te je bliži konceptu psihološke pomoći. Neposredna reakcija na stres trebala bi biti minimizirana te bi se osobi koja proživljava stresnu situaciju trebala pružiti pomoć kako bi se ona osjećala sigurnijom. Ujedno, osobe koje dožive nesreću ili traumatičan događaj, također mogu imati traumatične reakcije na situaciju.

Možete slijediti sljedeće korake:

1. Strukturiranje situacije: nastoji preuzeti kontrolu nad situacijom; daj do znanja svima koji su involvirani u situaciju da si tamo za njih.
2. Stvori kontakt s osobom koja je rastresena: izgovaraj njezino ime dok razgovaraš s njom te govori direktno njoj kako bi dobio njezinu punu pozornost. Nastoji se prilagoditi njezinoj razini energije: ako je potištena, opiši što se dogodilo, osiguraj mirno okruženje te razgovaraj smirenim glasom. Ukoliko je vidno uznemirena, nastoji provesti vježbe relaksacijskog disanja s njom.
3. Mirnoća, sigurnost i preusmjeravanje: nastoji vratiti osobu u sadašnji trenutak. Opiši situaciju i uvjeri je da je na sigurnom. Odvedi je na mirno mjesto ili u šetnju (dalje od stresnog okruženja).
4. Dopusti osobi da priča: bez pitanja ili osuđivanja, samo je pusti da govori.
5. Opisivanje stanja osobe i situacije. Recite osobi da je u šoku.
6. Pitajte osobu što joj je potrebno: ponudi joj vodu ili je pitaj što joj treba u ovom trenutku.
7. Socijalna podrška: pitaj je želi li da nazoveš nekoga.
8. Dogovori za sljedeće korake: neovisno o tome što rastresena osoba želi raditi, otići kući ili ostati, ne smiju joj se davati važni zadaci. Razgovarajte s njom te joj dopustite da opiše što će činiti od sadašnjega trenutka do kraja današnjega dana.

Primjer:

Situacija: tijekom plivačkog treninga, dijete se onesvijesti pod vodom u bazenu

1. Strukturiranje situacije: nakon što je dijete na sigurnom izvan vode, trener ga uvjerava da je sve u redu, da je na sigurnom te da je trener ovdje za njega.
2. Stvori kontakt s uznemirenom osobom: trener je osigurao djetetovu potpunu pažnju te je nekoliko puta duboko udahnuo zajedno s njim.
3. Mirnoća, sigurnost i preusmjeravanje: trener je djetetu rekao što se dogodilo, da se onesvijestilo pod vodom, ali da je sad na sigurnom, te ga je odveo dalje od grupe u neku mirnu prostoriju.
4. Dopusti osobi da priča: trener je pitao dijete da opiše što se dogodilo te mu dopustio da objasni svoje reakcije na situaciju.
5. Opisivanje stanja osobe i situacije: trener je objasnio djetetu da bi se sad moglo osjećati u šoku.
6. Pitajte osobu što joj je potrebno: trener je pitao dijete postoji li išta što mu u ovom trenutku treba te kako se

osjeća. Želi li nastaviti s treningom ili otići?

7. *Socijalna podrška: nakon treninga, trener je ispričao roditeljima što se dogodilo.*

8. *Dogovori za sljedeće korake: trener je razgovarao s timom o tome na što trebaju obratiti posebnu pažnju na sljedećoj vježbi te kako reagirati u ovakvim situacijama.*

Napišite svoj primjer

1 - *Strukturiranje situacije:*

2 - *Stvori kontakt s osobom:*

3 - *Mirnoća, smirenost i preusmjerenje:*

4 - *Dopusti osobi da priča:*

5 - *Opisivanja stanja osobe i situacije:*

6 - *Pitajte osobu što joj je potrebno:*

7 - *Socijalna podrška:*

8 - *Dogovorite sljedeće korake:*

Zaključak

Ovaj je priručnik rezultat dvogodišnjeg projekta o upravljanju stresom, o rješavanju problema i o tehnikama fokusiranima na rješenja, s trenerima iz različitih sportova i država.

Sposobnost trenera da se uspješno i konstruktivno suoče sa stresorima ima jak utjecaj na njihov rad, kao i na njihovo mentalno i fizičko zdravlje. Vrlo je važno da treneri usvoje i primjene učinkovite tehnike suočavanja.

Treneri uključeni u projekt naučili su kako se uspješno suočiti sa stresorima u svojem radnom okruženju. Naučili su tehnike predstavljene u ovom priručniku, koje su se pokazale kao vrlo učinkovite. Sukladno njihovim izjavama, primjenjivali su naučene tehnike kako u radnom okruženju, tako i u svakodnevnom životu. Nastavit će to činiti, s obzirom na to da su uvidjeli prednosti koje im te tehnike donose na svim područjima života.

Treneri su ujedno ukazali i na važnost sastanaka tijekom provođenja projekta, na kojima su se razmjenjivala iskustva, te na to koliko su ti sastanci imali važnu ulogu tijekom procesa učenja. Postali su svjesniji da nisu jedini koji se suočavaju s problemima na poslu te su se mogli uvjeriti koliko su navedeni problemi univerzalni jer se s njima suočavaju mnogi treneri na različitim razinama, u različitim sportovima i državama svijeta. Uvjereni smo kako će treneri uspjeti implementirati naučene tehnike u svojim sportskim klubovima, kao i u ostalim područjima života.

Dragi treneri, brinite se o vašim sportašima, a isto tako, brinite se i o sebi samima!

DODATAK:

Dodatne tehnike, upute i sl.

Uz tehniku upravljanja vremenom nudimo vam još nekoliko uputa i savjeta:

Uzmite povremene pauze: bitno je da trener povremeno uzima pauze u kojima se nakratko može izdvojiti iz stresnih situacija. To mogu biti kratki odmori od 15-ak minuta ili duži odmori, ovisno o situaciji. Za vrijeme kratke pauze, prošetajte i izađite iz dvorane ili trenerskog kabineta. Stres na poslu ublažavamo i odvajanjem vremena za fizičku aktivnost i rekreaciju. Duge pauze kao što su, npr. praznici i godišnji odmori, pomažu trenerima da se vraćaju na posao svježiji, odmorniji, puni novih ideja i s dovoljno energije da se nose s novim izazovima koje sportsko okruženje donosi.

Postavite realan raspored: motiviran trener često se nađe u situaciji da ima previše zadataka na rasporedu – da bi bio što učinkovitiji, ponekad ima previše obveza u rasporedu te mu se posao proteže na rad vikendom i noću. Organiziran raspored daje mu dovoljno prostora za učinkovitu raspodjelu zadataka i poslova koji oduzimaju više vremena. Također, ostavlja manevarski prostor za neočekivane zadatke koji se s vremenom mogu pojaviti u trenažnom procesu, kao i za planiranje zahtjevnijih događaja (kao što su turniri, kvalifikacije, završnice i sl.).

Raspodjela zadataka unutar stručnog stožera: to je strategija, vještina koja vas održava organiziranima i istovremeno olakšava vaš svakodnevni posao. Pomoćni trener(i), stručni stožer i uprava kluba mogu obavljati neke od poslova kao što su telefonski razgovori, dogovaranje prijateljskih utakmica, upravljanje klubom, planiranje rada s perspektivnim sportašima i sl. Zajedno, na primjer, možete planirati sezonu, pripreme, klupske izlete i godišnje sastanke. Ako vjerujete ljudima oko sebe, možete značajno smanjiti razinu stresa.

Održavajte fizičku formu: odvojite vrijeme kako biste ostali u fizičkoj formi. Treneri uglavnom rade cijeli dan kako bi pripremili sportaše da budu najbolji u svojoj izvedbi, ali u tom procesu vrlo često zaboravljaju na sebe. „Nema vremena za održavanje forme“, kažu. Treneri su uglavnom bili vrhunski sportaši i znaju kakav je osjećaj biti u formi, a ovo su i prednosti:

- Poboljšanje samopouzdanja, samopoštovanja i slike o svom tjelesnom izgledu.
- Svojim primjerom pokazujete i svojim sportašima da predanost sportu i zdravlju traje cijeli život.
- Održavate zdrav Indeks tjelesne mase (BMI).
- Prilikom tjelovježbe oslobađa se endorfin, koji vas čini sretnima, a opušteni mišići ublažavaju fizički stres i nervozu.

Nakon dugog radnog dana, često zaboravljamo izdvojiti vrijeme za osobni trening. Upamtite da je vježbanje jedan od najlakših i najkorisnijih načina za oslobađanje od stresa.

Provodite vrijeme sa svojim najbližima: sportski raspored uvijek je isti – treninzi popodne (ponekad i ujutro), putovanja i utakmice vikendom. Zbog pretrpanog rasporeda, ponekad se dogodi da izgubite kontakt s obitelji i prijateljima. Planiranje i odvajanje vremena koje provodite sa svojim najbližima pomaže

u oslobađanju od stresa. Družite se s članovima obitelji i s prijateljima kojima možete izraziti svoje misli i eventualne frustracije. Može se dogoditi da uz njihovu pomoć unesete neke nove poglede, ideje koje vam mogu pomoći da se lakše suočite sa stresom. Obitelj i prijatelji su ti koji vam mogu pomoći da uskladite trenersku karijeru s privatnim životom i oni mogu biti ključni za održavanje vašeg mentalnog zdravlja. Kontakt s ljudima koji su vama važni i dragi može, na primjer, biti i kratki telefonski poziv, zajednički obrok ili duži razgovor. Ostanite u kontaktu s ljudima koji su vam najvažniji.

Održavajte svoje hobije: pobrinite se da negujete i život izvan svijeta vašega sporta. Na prvi pogled, dodatni hobi može se činiti kao odvlačenje pozornosti i odvajanje od profesije, ali interesi izvan treninga bitni su za očuvanje mentalnog zdravlja, jer fokusiranjem na nešto što nije sportsko okruženje u kojem svakodnevno radite, odmarate i opuštate vaš mozak. Hobije probajte uskladiti sa svakodnevnim obvezama trenerskog i privatnog života.

Upoznajte svakog člana svoje ekipe privatno, ako je moguće izvan sportskog okruženja: grupa, čak i ona koja izvana gledajući funkcionira kao cjelina, uvijek se sastoji od pojedinaca sa zanimljivim osobnim pričama. Upoznavanje sportaša izvan treninga može biti, npr. dok sjedite zajedno u restoranu na večeri nakon utakmice, za vrijeme pripremnog perioda, na turnirima, na putovanjima ili izvan sportskog okruženja. Međutim, ponekad je potrebno malo više organizacije i strukture. U tom slučaju možemo izvesti tzv. strukturirani team building. Ovakvim susretima potičemo socijalnu interakciju i omogućujemo ekipi međusobno upoznavanje i zabavu izvan treninga i sportskih nastupa. Cilj je pronaći vrijeme i prostor u kojem možete zajedno razgovarati ne samo o sportskim već i o ostalim životnim temama kako biste stvorili ugodnu atmosferu za rad, te na taj način smanjili razinu stresa sebi i svojoj ekipi. Takav pristup važan je za održavanje ekipne atmosfere, a istovremeno potiče bolju povezanost među članovima ekipe kao i bolje razumijevanje vas i vaših sportaša.

Kada govorimo o suočavanju sa stresom i o očuvanju mentalnoga zdravlja, ukoliko osjetite potrebu, **posjetite stručnjaka za mentalno zdravlje.** Iako među ljudima još uvijek postoji stigma o traženju pomoći od psihologa ili psihoterapeuta, to je u konačnici važan korak prema upravljanju stresom. Psiholozi i ostali stručnjaci za mentalno zdravlje imaju dovoljno znanja, vještina i kompetencija te vam mogu predložiti nove ideje o tome kako učinkovitije upravljati stresom i očuvati mentalno zdravlje koje je neophodno za učinkovito obavljanje trenerskog posla, ali i za zdrav život u konačnici.

Izvori i 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