

TRENERIS UN SPORTISTS SASKARSMĒ

COACH AND ATHLETE IN CONTACT

Agita Ābele

Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija
Brīvības gatve 333, LV-1006, Rīga, Latvija
e-pasts: Agita.Abele@lspa.lv

Abstract

In sports the successful training process and athletes' preparedness for effective competition performance is not only determined by set goals and the possibility of reaching them, but also effective interpersonal communication between all the subjects involved in this process. In this article the most successful modes of communication (and their content) between the coach, athlete and sports team are looked at. The aim of the article is to analyse main factors affecting communication in sports in the view of coaches and to summarise recommendations for effective coach's communication. The research is based on analysis of information sources and coach inquiry methods. Coaches from 34 different sports participated in the inquiry. Guidelines for effective communication are evaluated in the research and arranged according to their priority in the opinions of Latvian sports coaches.

Atsēgas vārdi: *saskarsme sportā, efektīva komunikācija, treneru un sportistu saskarsmes īpatnības.*

Keywords: *communication in sports, effective communication, coach and athlete communication peculiarities*

Ievads

Sporta treniņš un sacensību darbība ir īpaši organizētas sadarbības formas un tās pakļautas gan vispārīgām, gan specializētām nodarbību vadīšanas kvalitātēm un kritērijiem. Sekmīgs sportistu starts ir veiksmīgs daudzu treniņu procesā iesaistīto cilvēku ilgstoša sagatavotības darba rezumējums augstu sasniegumu sportā. Treneri vistiešākā veidā ietekmē sportistu gatavošanos rezultatīvai darbībai un viena no galvenajām rezultātu ietekmējošajām treneru kompetencēm ir komunikatīvā kompetence.

Sportā sekmīgu treniņu procesa norisi un sportistu sagatavotību rezultatīvai sacensību darbībai nosaka ne tikai konkrēti mērķi un to sasniegšanas iespējamība, bet arī efektīva savstarpējā komunikācija starp visiem šajā procesā iesaistītiem subjektiem. Pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras studēšana, aktīva iesaistīšanās trenera un sporta tiesneša darbībā, kā arī treneru un sporta speciālistu diskusijās, semināros un ikdienas individuālajās sarunās izvērtētais ir izveidojis pārlicību, ka sporta vidē nepieciešams aktivizēt dialogu par komunikatīvā procesa norises kvalitāti un efektīvas komunikācijas vadlīniju ievērošanu. Sportistu treniņu un sacensību procesā nereti nākas sastapties ar problēmsituācijām, kuru aktualizēšanos ir sekmējis komunikatīvo kompetenču trūkums vienai vai vairākām saskarsmes situācijā iesaistītajām pusēm. Visbiežāk nākas sastapties ar pārpratumiem, uzvedības motīvu nesapratni, uzvedības īpatnībām konkurences apstākļos un ar citām līdzīgām sportiskās vides situācijām. Nereti veidojas savstarpējie aizvainojumi, vainas novelšana uz sportistiem, viņu vecākiem, treneriem vai kādiem citiem faktoriem, lai gan īstais nesapratnes faktors meklējams nepietiekamās saskarsmes prasmēs. Sarunās ar treneriem izteikti dominē viedoklis, ka treneru saskarsmes prasmes un kompetenču līmenis šajā jomā ir pietiekami augsts, taču reālā dzīvē un daudzās neveiksmīgās situācijas liecina par pretējo.

Mūsdienu sports nav iedomājams bez efektīva komunikācijas procesa treniņos vai sacensībās ikvienā sporta veidā – kā komandu, tā arī individuālo sporta veidu pārstāvju starpā. Lai sekmīgāk varētu izprast efektīvas komunikācijas norises īpatnības sportā, rakstā tiek skatīti būtiskākie komunikācijas veidi un informācijas apmaiņas saturs starp treneri, sportistu un sporta komandu.

Raksta mērķis ir analizēt galvenos saskarsmi ietekmējošos faktorus sportā treneru skatījumā un apkopot ieteikumus treneru efektīvas komunikācijas sekmēšanai.

Pētījuma bāze un metodes

Sporta pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze, treneru aptauja un tās rezultātu izvērtējums (34 respondenti).

Sporta trenera un sportista, kā arī trenera un komandas saskarsmē ir vairāki informācijas plūsmas virzieni – tiešā un atgriezeniskā. No trenera puses informācija pārsvarā ir tieša ar vadošu, vērtējošu un darbību regulējošu ietekmi. Tiešā informācija saturiski organizē veicamo darbību saskaņā ar konkrēto situāciju treniņos vai sacensībās un pārsvarā tā mobilizē, instruē, motivē, izglīto un regulē sportista darbību (Ильин, 2011).

Atgriezeniskā informācija parasti informē treneri par sportista vai komandas reakcijām uz tiešo informāciju ar emocionālā atbalsta vai nesapratnes izteikšanu. Šīs informācijas saturs visbiežāk ir saistīts ar reakciju uz konkrētu situāciju, darbības izpildes sekmīgumu vai personisko attieksmi pret kādu faktoru.

Šos abus informācijas plūsmas virzienus jūtami ietekmē divi faktori:

1. dinamiska sporta darbības norise asas konkurences apstākļos;
2. trenera, sportista un komandas savstarpējās mijiedarbības veids (sk.1.attēlu).



1.att. Saskarsmi ietekmējošie faktori sportā.

Ir pilnībā saprotama informācijas satura un izpausmes veida maiņa situācijā, kad sportists ir sekmīgi veicis darbību un situācijā, kad darbību nevarētu nosaukt par rezultatīvu. Tomēr arī šo informāciju efektivitāti jūtami nosaka savstarpējās attiecības starp visiem komandas sportistiem un starp treneri un katru sportistu atsevišķi. Ja attiecībās ar treneri sportistam dominē formālais stils, tad visticamāk atgriezeniskās informācijas plūsma būs nepietiekama vai arī tā būs neinformatīva. Arī tiešā informācija bieži netiks pilnībā izprasta, jo nepietiekama izpratne sekmē atšķirīgu uztvertās informācijas interpretāciju, kas kopumā sekmē neefektīvas komunikācijas norisi.

Kopumā sportā sportista darbības motivāciju un rezultativitāti ietekmē vairāki savstarpējo attiecību veidi saskarsmē:

- trenera – sportista attiecības,
- sportistu savstarpējās attiecības,
- sportista un grupas attiecības
- trenera un vecāku attiecības,
- sportista un vecāku attiecības (Humphrey, 2003).

Kā individuālajos, tā arī komandu sporta veidos sportisti veido savu saskarsmes stilu gan kā formālās komandas sociālās lomas pārstāvji, gan arī prezentējot savas personības individuālās īpašības. Tāpat kopumā viņu saskarsmi ietekmē trīs lielas faktoru grupas:

- apkārtējā situatīvā sporta darbības vide;
- individuālās psihoemocionālās īpašības un īpatnības;
- visu saskarsmes partneru raksturojumi un uzvedības stili (Ханин, 1980).

Komunikācijas process individuālajos sporta veidos pārsvarā raksturojams ar attiecībām sistēmā “treneris – sportists”, tomēr sacensību darbībā ir nepieciešams saskarties ar pretiniekiem, tiesnešiem un citām personām. Savukārt komandu sporta veidos parādās grupas iedarbības efekti, kas var sekmēt kā pozitīvu, tā arī negatīvu personības psihoemocionālo procesu norisi. D.Burton un T.Raedeke, analizējot sportistu un treneru saskarsmes prasmes, atzīmē, kā tās, neraugoties uz tehniskajām un taktiskajām prasmēm, galu galā var būt izšķirošas sekmīgas sportista darbības un visas karjeras norisē. Būtiskākais trenera komunikatīvajās prasmēs tiešajā informācijas plūsmā „treneris – sportists” ir:

- precīzi formulēt un aprakstīt mērķus, uzdevumus un darbības veikšanas kinētiskās sajūtas un izjūtas;
- iedrošināt, instruēt, organizēt un vadīt sportista darbību;
- izprast atgriezeniskās saites informāciju un papildināt to (Burton, Raedeke, 2008).

Šo komunikatīvo prasmju nepieciešamība uzskatāmi analizēta praksē. Analizējot trenera tiešo komunikācijas plūsmu basketbola nodarbībās, tika izvērtēts NCAA b/b trenera Džona Vudena piemērs, kurš apstiprināja dominējošās informācijas veidu un saturu:

- 50% no komunikācijas bija verbālas darbības veikšanas instrukcijas;
- 13% – iedrošinoša un aktivizējoša komunikācija;
- 8% – konstruktīva kritika;
- 8% – uzslavas (verbālas un neverbālas);
- 7% – neapmierinātības ekspresijas (Gallimore & Tharp, 2004).

Savukārt sporta zinātnieki, kas pievēršas bērnu un jauniešu komunikācijas īpatnībām, uzsver pozitīvas komunikatīvās informācijas īpašo nozīmi labvēlīgu savstarpējo attiecību uzturēšanā starp sportistu un treneri un sportista personības sekmīga pašvērtējuma veidošanā. Viņi atzīmē, ka pozitīvu komunikāciju raksturo:

- Pozitīvas atsauksmes pēc laba izpildījuma;
- Darbību koriģējošas instrukcijas un iedrošinājums pēc kļūdas izpildē;
- Tehnisku detaļu analīze un vispārēja sportista pozitīvas pašcieņas uzturēšana (Smoll & Smith, 2003).

Pievēršoties atgriezeniskajai informācijas plūsmai, jāatzīmē, ka arī pats sportists spēj sniegt lielu ieguldījumu savu spēju attīstībā ar precīzas informācijas un izjūtu aprakstu, kas nepieciešams trenerim atbilstošu treniņa slodžu un apjomu izstrādāšanai. Sportista komunikatīvajām prasmēm jābūt pietiekami augstām, lai sistēmā “sportists – treneris” spētu:

- izklāstīt savus mērķus un darbības laikā gūtās sajūtas un izjūtas;
- aprakstīt savas jūtas un emocionālos pārdzīvojumus;
- komunicēties ar citiem sportistiem un apkārtējiem cilvēkiem (Burton, Raedeke, 2008).

Kvalitatīva komunikācija starp treneri un sportistu un tās laikā gūtā informācija ļaus izvairīties no daudziem komunikatīviem pārpratumiem, kuri gan kavē iepriekš minēto treniņu mērķu sasniegšanu, gan arī kopumā pasliktina attiecības starp sportistu, treneri un komandu. Piemēram,

nelaikā izteikta piezīme, ko treneris ir domājis ar situatīvu sportista darbību motivējošo ietekmi: „Trenējies cītīgāk!”, var radīt pilnīgi pretēju efektu. Ja sportists uzskata, ka nav pietiekami pozitīvi novērtēts treniņu procesā, tad šo piezīmi itin viegli var attiecināt uz visu treniņu darbību kopumā un tad trenera pamudinājums var tikt traktēts kā frāze: „Viņš nekad nedomā, ka es skrienu pietiekami cītīgi un nepamana manu centību!”.

Līdzīga veida pārpratumi treniņu procesā ir sastopami visai bieži, tāpēc treneriem būtu savlaicīgi jāpalielina informācijas apjoms par katra sportista prasmēm un individuālajām īpatnībām un jāatceras, ka vislielāko informāciju var iegūt nevis izklāstot sportistam savas atziņas, bet gan:

- efektīvi izmantojot atgriezenisko saiti,
- sadzirdot patieso sportista sniegto informāciju bez savas interpretācijas iesaistes.

Treneru un sportistu komunikācijas uzlabošanai, F. L. Smolls un R. E. Smits ir izstrādājuši 16 efektīvas komunikācijas vadlīnijas, kuras tika piedāvātas arī 34 treneru vērtējumam aptaujā par to pielietošanu un praksē izvērtēto nozīmi:

1. Tiešā komunikācija (bez mājienu un netiešām norādēm vai citu cilvēku starpniecības);
2. Komunikācijā izmantot „es” un „mans”, nevis „komanda” un „mēs” (savus uzskatus nav jāuzdod par kāda cita vai komandas uzskatiem);
3. Komunikācijai jābūt pilnīgai un konkrētai (loģiskums izklāstā un nodomos saskaņā ar konkrēto kontekstu);
4. Komunikācijai jābūt konsekventai un pēctecīgai (jāizvairās no dubultās informācijas – pozitīvas un negatīvas vienlaicīgi. Piemēram: es gribu, lai sportists piedalās sacensībās, bet neuzskatu, ka viņš ir piemērots cīņai ar šo pretinieku);
5. Informācijā skaidri jāizklāsta vajadzības un jūtas (mēs esam tendēti savas jūtas izteikt transformēti vai tās apslēpt);
6. Vēstījumā faktus jāatdala no viedokļiem;
7. Vienā komunikācijā ieteicams koncentrēties uz vienu – būtiskāko informāciju;
8. Vēlams tūlītēja viedokļa izklāstīšana vai reakcija – vilcinoties un atliekot to uz vēlāku, tā transformēsies;
9. Komunikāciju jāveido bez slēptas informācijas – vārdu spēle var tikt pārprasta;
10. Komunikācijai jābūt atbalstošai – bez komunikatīvām barjerām un sabotieriem;
11. Verbālai un neverbālai informācijai ir savstarpēji jākongruē (jāsaskan);
12. Ziņojumam jābūt saprotamam un nepārprotamam (vēlams ar atkārtojumu un pārfrazēšanu citos vārdos);
13. Komunikācijai jābūt atbilstošai konkrētā sportista izpratnes un spēju līmenim (īpaši aktuāli tas ir bērnu un jauniešu sportā);
14. Sniegto vēstījumu ir jāpārbauda – verbālā vai neverbālā līmenī (vēlams – bez uzspiesta atstāstījuma, kas veido eksaminēšanas un neuzticības gaisotni);
15. Informācijai ir jābūt pasniegtai interesanti ar adresāta uzmanības pievēršanu;
16. Komunikācijai jābūt orientētai uz konkrētā sportista uztveres veidu (Smoll & Smith, 2003).

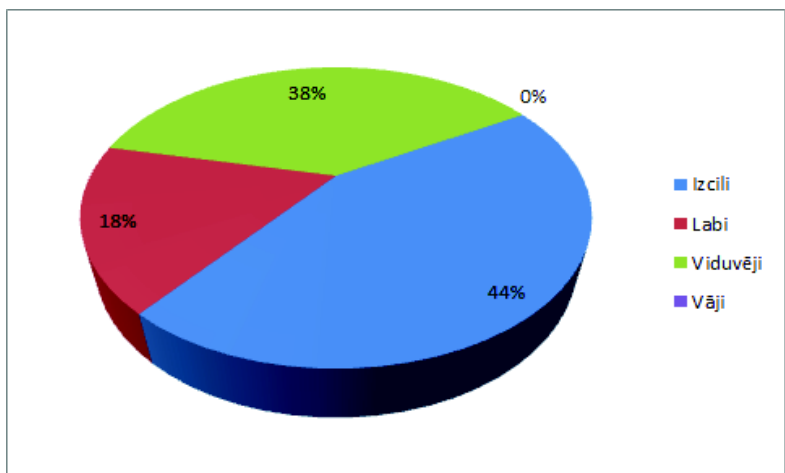
Šīs autoru izstrādātās vadlīnijas tika piedāvātas treneru pašvērtējumam Likerta skalas sadalījumā, kur 5 tika vērtēta ar izteiktu prasmi pielietot šo vadlīniju, bet – 1 kā vāju šīs prasmes esamību.

Rezultāti

Aptaujā 2010.gadā piedalījās 34 individuālo sporta veidu treneri – LSPA nepilna laika studenti. Uzsverot, ka komunikatīvās prasmes ir būtiska trenera kompetence, bez kuras nav iespējama sekmīga trenera darbība, tomēr tika arī atzīmēts, ka ikdienas steiga, laika trūkums, pārmērīgā slodze un vēlme sekmēt savu audzēkņu rezultātu izaugsmi iespējami īsākā laika posmā, sniedz savu ietekmi. Orientēšanos uz rezultativitāti pietiekami bieži atbalsta gan sporta klubu un skolu vadītāji, kas var palepoties ar rezultātiem, gan arī vecāki, kas jūtami palielina treniņu norises finansiālo atbalstu. Sporta vidē nereti ir vērojams fakts, ka vecāki vērtību prioritāti saskata nevis

sekmīgā personības attīstībā un labvēlīgā komunikatīvā vidē, bet gan vēlas, lai viņu bērnu trenē treneris, kura sportisti iespējami īsākā laika posmā uzrāda labākus sacensību rezultātus.

Katrs treneris, analizējot savu treniņu procesu un atzīmējot savas pozitīvās komunikatīvo prasmju puses, atzīmēja, ka ir arī atsevišķas vadlīnijas, kuru pilnveide būtu nepieciešama un viens no sasniegumu paaugstināšanas veidiem būtu šo vadlīniju atsaukšana atmiņā un pielietošana treniņos. 15 treneri savas komunikatīvo vadlīniju pielietošanas prasmes novērtēja kā izcilas (kopā iegūti 67-80 punkti), 13 treneri – kā labas (55-66 punkti), bet 6 treneri – kā viduvējas (31-42 punkti). Mazāk par 31 punktu pašvērtējumā neieguva neviens treneris (sk. 2.attēlu).



2.att. Komunikatīvo vadlīniju pielietošanas prasmju pašvērtējums treneriem

Izvērtējot treneru viedokli par minēto faktoru nozīmīgumu, par visbūtiskākajām tika atzītas sekojošas vadlīnijas (4.,5.,10.,11.,13.,15.,16.):

- Komunikācijai jābūt konsekventai un pēctecīgai;
- Informācijai jābūt skaidrai jāizklāsta vajadzības un jūtas;
- Komunikācijai jābūt atbalstošai – bez komunikatīvām barjerām un sabotieriem;
- Verbālai un neverbālai informācijai ir savstarpēji jākonkurē;
- Komunikācijai jābūt atbilstoši konkrētā sportista izpratnes un spēju;
- Informācijai ir jābūt pasniegtai interesanti ar adresāta uzmanības pievēršanu;
- Komunikācijai jābūt orientētai uz konkrētā sportista uztveres veidu.

Kā mazsvarīgākā vadlīnija visbiežāk tika minēta 14. – verbāla vai neverbāla sniegto vēstījumu pārbaude.

Secinājumi

Sporta speciālisti katra sportista sasniegumus saista ar efektīvām komunikatīvām prasmēm sistēmā „treneris – sportists” kā tiešajā, tā arī atgriezeniskajā informatīvajā plūsmā. Mūsdienu sporta augstākie sasniegumi nav iedomājami bez efektīvām komunikatīvām prasmēm, ko būtiski ietekmē sporta darbības vides specifiskie apstākļi – dinamiska sporta darbības norise asas konkurences apstākļos un trenera, sportista un komandas savstarpējās mijiedarbības veids. Par būtiskākām trenera komunikatīvajām prasmēm tiek uzskatītas prasmes precīzi formulēt un aprakstīt mērķus, uzdevumus un darbības veikšanas kinētiskās sajūtas un izjūtas; spēja iedrošināt, instruēt, organizēt un vadīt sportista darbību, kā arī prasme izprast sportista sniegto atgriezeniskās saites informāciju.

Analizējot treneru pašvērtējumu par komunikatīvo vadlīniju pielietošanas spējām savā darbībā, tika konstatēts, ka kopumā 28 treneri sevi komunikatīvajā aspektā vērtē augstu. Neviens treneris savas prasmes nevērtēja kā vājas, lai gan 6 treneri atzina, ka nepieciešams tās pilnveidot.

Izteikta uzmanība būtu pievēršama treneru un sportistu komunikatīvo prasmju attīstībai bērnu un jauniešu vecumā, ko nosaka jauno sportistu pieredzes trūkums, vecāku ietekme un personības individuālās attīstības īpatnības.

Literatūra

1. Ильин Е.П. (2011). *Психология спорта*. С-Пб:Питер. 352 с.
2. Ханин Ю. (1980). *Психология общения в спорте*. М.:ФИС. 207 с.
3. Burton D., Raedeke T.D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics. 287 p.
4. Gallimore R., Tharp R. (2004). What a coach can teach a teacher. Reflections and reanalysis of John Wooden's teaching practices. *The Sport Psychologist*. 18, 119-137 pp.
5. Smoll F.L., Smith R.E. (2003). Enhancing Coaching Effectiveness in Youth Sports: Theory, Research and Intervention. *Youth Sports. Perspectives for a New Century*. Edited by Malina R., Clark M. Monterey: Coaches Choice. 227.-239.pp.
6. Humphrey J. (2003). *Child development through sports*. New York: The Haworth Press. 141pp.

Акceptēts: 2013.gada 30.oktobrī