Висока спортска школа за образовање тренера и спортских менаџера

АКАДЕМИЈА ФУДБАЛА БЕОГРАД

Др Ивана Јошанов-Врговић

Др Бранко Покрајац

Психолошко-педагошки аспекти рада са млађим категоријама

(скрипта)

Београд, 2015.

**САДРЖАЈ**

[**Психолошко-педагошки аспекти рада с млађим категоријама (ДЕО ПРВИ)** 3](#_Toc384757765)

1. ПСИХОЛОГИЈА И ПЕДАГОГИЈА У СПОРТУ ........................................................................3

2. [СВРХА ПАРМК-а .........................................................................................................................4](#_Toc384757766)

3. [РАЗВОЈ СПОРТСКОГ УМЕЋА ..................................................................................................6](#_Toc384757767)

4. [ИДЕНТИФИКАЦИЈА ТАЛЕНТА У ФУДБАЛУ .......................................................................6](#_Toc384757768)

5. [ПРЕДНАУЧНИ ПРИСТУП ИДЕНТИФИКАЦИЈИ ТАЛЕНТА ...............................................7](#_Toc384757769)

5.1. ТАЛЕНАТ КРЕТАЊА–КООРДИНАЦИЈЕ–ТАКМИЧЕЊА (С.Стојан) ..................7

5.2. ТИПС - ХОЛАНДСКЕ ФУДБАЛСКЕ ШКОЛЕ ..........................................................8

6. [ОЗБИЉНА СЛАБОСТ СУБЈЕКТИВНЕ ИДЕНТИФИКАЦИЈЕ ТАЛЕНТА – ЕФЕКАТ РЕЛАТИВНОГ УЗРАСТА (ЕРУ) ...................................................................................................10](#_Toc384757772)

7. [НАУЧНИ ПРИСТУП ИДЕНТИФИКАЦИЈИ ТАЛЕНТА ......................................................11](#_Toc384757773)

8. [ТАЛЕНАТ ИЛИ МАЈСТОРСТВО ............................................................................................12](#_Toc384757774)

8.1. ГЕНЕТСКИ ТАЛЕНАТ ................................................................................................12

8.2. ОДНЕГОВАНИ ТАЛЕНАТ ........................................................................................13

8.3. МАЈСТОРИ СЕ СТВАРАЈУ, А НЕ РАЂАЈУ ...........................................................14

8.4. ПРОМИШЉЕНИ ТРЕНИНГ (ВЕЖБАЊЕ, скраћено ПТ или ПВ) ..........................15

8.5. ПРОМИШЉЕНО ВЕЖБАЊЕ/ТРЕНИНГ У ФУДБАЛУ ..........................................16

9. [ВЕШТИНЕ У ОСНОВИ СПОРТСКОГ МАЈСТОРСТВА ......................................................18](#_Toc384757780)

[**Психолошко-педагошки аспекти рада сa млађим категоријама (ДЕО ДРУГИ)** 21](#_Toc384757781)

1. РАЗВОЈНА ПСИХОЛОГИЈА И СПОРТ ...................................................................................21

2. РАЗВОЈНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ МЛАЂИХ КАТЕГОРИЈА .................................................21

2.1. РАЗВОЈНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ДЕЦЕ ОД 7 ДО 11 ГОДИНА ............................21

2.2. РАЗВОЈНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ МЛАЂИХ ПИОНИРА И ПИОНИРА ...............23

2.3. РАЗВОЈНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ КАДЕТА ..............................................................24

2.4. РАЗВОЈНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ОМЛАДИНАЦА .................................................25

2.5. МОРАЛНИ РАЗВОЈ .....................................................................................................25

3. ФАЗЕ У РАЗВОЈУ ДЕЦЕ – СПОРТИСТА КОЈИ ДОСТИЖУ ВРХУНСКЕ СПОРТСКЕ УСПЕХЕ ...........................................................................................................................................26

4. СТРЕС И „САГОРЕВАЊЕ“ КОД МЛАЂИХ КАТЕГОРИЈА И ЊИХОВА ПСИХОЛОШКА ПРИПРЕМА .....................................................................................................................................27

5. [ОЦЕЊИВАЊЕ ВЕШТИНЕ .......................................................................................................28](#_Toc384757782)

6. [КОГНИТИВНА ПРИРОДА МОТОРНЕ ВЕШТИНЕ ...............................................................30](#_Toc384757783)

7. [ОБУЧАВАЊЕ МОТОРНИМ ВЕШТИНАМА И ИМПЛИКАЦИЈЕ ЗА РАЗВОЈ ТЕХНИЧКЕ СПОСОБНОСТИ (СПРЕМНОСТИ) ФУДБАЛЕРА......................................................................31](#_Toc384757784)

8. [ВЕШТИНА ОДЛУЧИВАЊА И ИМПЛИКАЦИЈЕ ЗА РАЗВОЈ ТАКТИЧКЕ СПОСОБНОСТИ (СПРЕМНОСТИ) ФУДБАЛЕРА ....................................................................33](#_Toc384757785)

9. [ВАН-ТЕРЕНСКИ ТРЕНИНГ КОГНИТИВНИХ ВЕШТИНА .................................................35](#_Toc384757786)

10. [ТРЕНИНГ КОГНИТИВНИХ ВЕШТИНА НА ТЕРЕНУ........................................................ 36](#_Toc384757787)

11. [ДОПРИНОС ФУДБАЛА ПОЗИТИВНОМ РАЗВОЈУ МЛАДИХ..........................................38](#_Toc384757788)

11.1. [ПОЗИТИВАН УТИЦАЈ ТРЕНЕРА ..........................................................................39](#_Toc384757789)

11.2. [ПОЗИТИВАН УТИЦАЈ РОДИТЕЉА ......................................................................39](#_Toc384757790)

12. [ПЕРИОДИЗАЦИЈЕ РАЗВОЈА МЛАДОГ СПОРТИСТЕ .....................................................40](#_Toc384757791)

12.1. [ТРОЕТАПНИ МОДЕЛ ДУГОРОЧНОГ СПОРТСКОГ РАЗВОЈА МЛАДИХ (Côté) ................................................................................................................................................40](#_Toc384757792)

12.2. [МОДЕЛ ДУГОРОЧНОГ РАЗВОЈА СПОРТИСТЕ (ДРС) (Istvan Balyi) ............41](#_Toc384757793)

12.2.1. [МОДЕЛ ДУГОРОЧНОГ РАЗВОЈА ИГРАЧА (ДРИ)](#_Toc384757794) ...........................................42

13. [РАЗВОЈ ТРЕНЕРСКОГ УМЕЋА КРОЗ СВЕСНУ ПРАКСУ ...............................................43](#_Toc384757795)

# ПСИХОЛОШКО-ПЕДАГОШКИ АСПЕКТИ РАДА СА МЛАЂИМ КАТЕГОРИЈАМА (ДЕО ПРВИ)

**1. ПСИХОЛОГИЈА И ПЕДАГОГИЈА У СПОРТУ**

*Психологија* је научна дисциплина која се бави систематским проучавањем психичког живота (процеса и особина) људи и животиња. Сазнања психологије почивају на две врсте података: на подацима добијеним посматрањем понашања (тзв. објективни подаци) и на подацима непосредног искуства (тзв. субјективни подаци) добијеним самопосматрањем (истроспекцијом). Психологија као наука, проучава индивидуална и групна понашања. Сама реч психологија потиче од грчких речи *psyha* и *logos* и дословно значи „*наука о души*“.Ствари које проучавају психолози покривају широк спектар, почев од схватања приликом процеса учења, опажања, [интелигенције](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%98%D0%B0), мотивације, [емоција](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%81%D0%B5%D1%9B%D0%B0%D1%9A%D0%B5), [перцепције](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D1%9A%D0%B5), карактера, менталних поремећаја и студије разлика и утицаја околине на формирање карактера и личности. *Психологија спорта* спада у групу примењених психолошких грана. Она се бави применом психолошких знања у подручју спорта и телесног вежбања, с циљем повећања успешности у спорту.

*Педагогија* је [наука](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0) чије су области изучавања [васпитање](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%9A%D0%B5) и [образовање](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%9A%D0%B5)*.* Реч *педагогија* потиче из [грчког](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D1%87%D0%BA%D0%B8_%D1%98%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BA) језика настала у доба [античких](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) држава и састављена је од две речи — *pais, paidos* што значи *дете*, односно *дечак*, и *ago, agein* што значи *водити*. У почетку је овај термин имао дословно значење — означавала је роба који је водио дете од куће до места где се тадашња омладина окупљала ради стицања образовања. Тај роб се звао *педагог*, тј. *онај који води дете*. Међутим, према неким теоретичарима, роб се није бринуо само о сигурности детета на путу од куће и до ње, већ се бринуо и о његовом понашању. За разлику од дечака, девојчице су остајале са својим мајкама у кући. У [старом Риму](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8_%D0%A0%D0%B8%D0%BC) се значење појма *педагог* ([lat.](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D1%98%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BA) *paedagogus*) мења, те се сада односи на ученог роба, најчешће Грка, који подучава децу. Већ тада, као и касније, сам термин „вођење“ се мења из дословног у пренесено значење; педагог је онај који усмерава, образује и васпитава.

Данас се термин педагог може дефинисати у ширем значењу и подразумева све оне који се на неки начин баве васпитавањем деце (ту се убрајају и родитељи и када не поседују адекватно педагошко знање) и у ужим значењима, где се мисли само на лица која се професионално баве васпитањем деце, односно [наставнике](http://sr.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%99).

Реч *спорт*, је скраћени облик староенглеске речи *disport* са значењем кретати се, разонодити се, уживати. У савременој употреби термин спорт се најчешће односи на психофизичку активност човека коју карактерише такмичење са самим собом или са другима*. Психологију и педагогију спорт интересује као подручје у коме се веома интензивно испољавају и развијају све човекове снаге и способности*.

Човеков развој је условљен васпитним утицајима, то јест свесним, систематским, целисходним и организованим утицајима, али је често и плод несвесних, ненамерних па чак и случајних утицаја који могу бити снажнији од намерних утицаја. За такве утицаје уобичајен је термин “функционално васпитање”, проистекло из свакодневне животне комуникације људи. Тренер, да би био успешан вођа, мора имати развијене четири различите вештина: 1. Стручна знања из области фудбала, 2. Организационе вештине, 3. Социјалне вештине., 4. Васпитне вештине. Социјалне вештине су заправо вештине опхођења са људима. Ту спадају, на пример вештине комуницирања, вештине успешног подучавања спортских вештина, вештине мотивисања, вештине управљања групом, итд. У усвајању тих вештина тренеру помаже психологија спорта, односно спортски психолог. Посебно треба истаћи да тренер има васпитну улогу према онима које тренира, а то су већином деца и млади спортисти. Он на њих утиче васпитно не само у смислу да их одгаја као спортисте, него и као целовите особе. Васпитним процесом и питањима васпитања бави се педагогија.

Под појмом *васпитања* подразумева се свака свесна делатност усмерена на развијање психичких и физичких особина човека. Васпитање схваћено у ширемзначењу обухвата формирање човека у целини (когнитивно, конативно и афективно подручје формирања личности), као и формирање појединих страна личности: (физичко, интелектуално, радно, морално и естетско васпитање). Конституишу га три битна процеса: 1. усвајање знања, вештина и навика, 2. развијање психичких и физичких снага и способности, 3. изграђивање личности (поглед на свет, осећања, воља и емоције).

*Образовање*се претежно односи на когнитивну сферу личности, на процес усвајања знања, вештина и навика на основу њих се развијају психичке и физичке снаге и способности човека, усваја систем вредности, поглед на свет и правила комуникације међу људима.

## 2. СВРХА ПАРМК-а

Ма колико се чинило да је студентима јасно која је сврха ПАРМК-а и због чега они треба да се баве тим предметом, има разлога да се у то посумња. Први разлог за ту сумњу је опште врсте: искуство сваког високошколског наставника говори да већина студената о сврси појединих предмета мало размишља или, још горе, о томе мисли погрешно. Други разлог је специфичан: посебно злу судбину у погледу размишљања о сврси предмета имају они предмети које студенти олако проглашавају помоћним предметима, онима који су ван уже струке. Додатни повод за то може бити званично категорисање ПАРМКа у наствном плану као изборног предмета.

*1) Лични разлози сваког појединог студента*

Наслов овог предмета уопштено указује на његов садржај и даје студентима глобалну представу о томе шта треба да очекују у настави. Наставникова је жеља да већ на почетку код студената подстакне позитиван однос према овом предмету, указујући на то да теме које се овде обрађују имају посебан значај *у ширем контексту будућег професионалног живота* студента. Позитиван став и свест о важности овде обрађиваних тема за ваншколски живот студената требало би да унапреди *квалитет њиховог постигнућа*, који има прави начин проверавања у *тренерској пракси*, а не на школском испиту.

Постоји сличност наставниковог настојања да код студената изгради одговарајућу мотивацију за студирање, са тренеровом бригом о правој мотивацији с којим млади играчи приступају спортској припреми кроз тренинг. Врста мотивације младог спортисте одређује квалитет рада на тренинзима, који пак одређује његово крајње спортско постигнуће. Врста мотивације студента одређује квалитет рада у настави, који пак одређује његово крајње постигнуће – као тренера. Као што млади спортиста не треба да тренира само мислећи на наредну утакмицу, тако и студент не треба да ради на овом предмету само мислећи на испит. У оба случаја је пожељна она мотивација која тежи дугорочној добити, тј. грађење спортске каријере кроз постепен развој потенцијала спортисте, у једном случају, и дугорочном професионалном развоју тренера, у другом случају.

*2) Оспособљавање студента за улогу доживотног ученика кроз праксу*

Сврха школског рада није само да студенту омогући успешно полагање испита, мада полагање испита и формално завршавање школе јесу врло важни студенту. Наставнику пре свега треба да је *важно оно што студент у својој глави износи из школе у живот*. Овде се можемо подсетити градива из *Основа психологије* и тамо наведене дефиниције учења као „психолошке промене као последице искуства“ и напомене да се те промене не морају показати одмах у понашању, већ се могу открити тек каснијеи да је често баш то касније откривање ефеката учења права његова сврха. Наставник жели да се ефекти школовања покажу *првенствено у лакшем и ефикаснијем доживотном учењу* његовог бившег студента, често неформалном усавршавању, кроз искуство у пракси. Наравно, школа треба да оспособи студенте за непосредну, рану примену знања, на његовим првим корацима у пракси, али је драгоценија помоћ школе у *оспособљавању студента за улогу доживотног ученика кроз праксу*.

Успешност наставника у том главном циљу зависи од његовог укупног рада са студентима, а већ на почетку треба нешто учинити на *измени мотивације студента* за рад у настави. Мотивација зависи од уверености студента у вредност онога што учи и од оцене повезаности тог градива са његовим персоналним интересовањем (тј. схватањем колико га се предмет тиче). Из претходно реченог проистиче да студенту треба одвратити пажњу од испита и школског оцењивања и усмерити је на размишљање о повезаности оног што ради у школи са његовим каснијим животом. Важан, можда, главни део његовог каснијег живота јесте његов посао, његова професија и треба да буде свестан да је то његово вероватно централно персонално интересовање. Мотивација за студентов рад у настави треба да извире из схватања да је школски труд од његовог централног интереса, али не труд за испитну оцену, која је само краткорочни израз знања-капитала који тек треба, након школовања, инвестирати, увећавати и доживотно убирати принос.

Промену уобичајене студентске мотивације у правцу заснивању школског рада на правом његовом интересу можемо покушати и навоđењем студената да о себи размишљају у терминима појма „*могући селф* (’ја’)“. Могући селф представља замисао појединца о ономе што би у будућности могао да буде. Тај могући селф има два лица: једно лице чини оно што би особа желела да буде, друго лице чини оно што особа не би желела да постане. Професија – каријера може да буде битна компонента „могућег селфа“. Када приступа школским обавезама, студент интензивно треба да размишља о могућем селфу и ономе што ће му олакшати постизање жељеног селфа или што ће смањити опасност од нежељеног селфа. Заправо, селфа који застрашује студент треба да се сети ретко, али обавезно у крајњим случајевима, као што је искушење да се занемари школски рад за рачун неког привремено врло привлачног ангажмана. У принципу, треба мислити о жељеном селфу: треба себе замишљати као стручњака који зараđује похвале, награде, новац; стручњака који одгаја будуће шампионе, који даје разне врсте доприноса превазилажењу наше суморне спортске стварности, који унапреđује рад спортских клубова и савеза, чије коментаре спортска јавност радо слуша, који даје добре услуге Олимпијском комитету или Министарству за спорт.

*3) Суштина спортског умећа и механизми његовог развоја*

Студент који мисли о „могућем селфу“ мисли о себи у *дугорочној временској перспективи,* а најважније је да је такав студент спреман да остварује сценарио – план који ће га довести до замишљене будућности. Подразумева се да предмет ПАРМК треба да заузме место у том студентском животном сценарију. Мада само у општим цртама, студенти су у *Основама психологије* већ дознали за савремено психолошко схатање спортских достигнућа као резултата интензивног и промишљеног тренинга, а не гена. ПАРМК треба да помогне студенту у разумевању психолошко-педагошких аспеката рада са младим спортистима, тако да он кроз свој будући тренерски рад и сам потврди истинитости таквог научног става. Мада деца (и њихови родитељи) могу декларативно изражавати различите мотиве за бављење спортом, у овом предмету ћемо подразумевати да је њихов циљ идентичан циљу тренерског рада – развој фудбалског умећа. *Суштина спортског умећа* или мајсторства (када мислимо на високе домете) је *психолошке* природе, као што су то и *механизми његовог развоја*. Друге ефекте бављења спортом или педагошке циљеве у вези са често прокламованим целовитим развојем спортисте, овде ћемо кратко обрађивати, због тога што су они тема других предмета на Академији фудбала, а не зато што сматрамо да су спортско васпитање, карактер или морал неважни или психолошки ирелевантни.

Очекивање од наших студената – будућих тренера у вези са потврђивањем нових психолошких сазнања у пракси претпоставља да ће њихов рад бити заснован на психолошком знању у вези са тим *шта је спортско умеће* и *како се оно развија*. Ако се све чешће у спортско-научним круговима, као и у пракси, говори да се *спортски шампиони не рађају него стварају*, а да је у том стварању *велика улога тренера* и то већ *првих* тренера, на *почетку* бављења спортом, важно је да се наши студенти упознају с тим новим научним сазнањима, да се стручно оснаже и стекну самопоуздање у свом настојању да одговоре нарастајућим очекивањима од школованих тренера.

**3. РАЗВОЈ СПОРТСКОГ УМЕЋА**

У научно и спортски развијеном свету, о развоју спортисте и тренеровој улози у томе се све чешће говори у оквиру теме која се поставља у центар пажње спортских научника и пракичара и која гласи: *идентифиакција и развој талента*. Мада звучи елитистички и као да се тиче уског спортског круга, онога који код нас зовемо *врхунски спорт*, тема је врло обухватна и тиче се најширих питања спортског развоја, укључујући и неизоставне и непрекидне процесе вољних и невољних прелазака из једне врсте бављења спортом у другу, у шта спада и “идентификација талента”. Једна од мотивација за овакво формулисање главне окупације спортских заједница јесте намера да се учини рационалним процес стварања интернационално репрезентативних појединаца и спортских тимова. Исто тако, та формулација одражава уобичајено поједностављено схватање врхунских спортских достигнућа, као последице *надарености* (талента, као природне датости) ретких појединаца, које је потребно и могуће *рано препознати* (идентификовати) и потом подржавати сазревање (развој) њихове урођене диспозиције.

Многе нације виде посебну вредност спорта у таквом његовом облику – у спорту изабраних, појединаца и тимова који су у стању да се надмећу са сличним изабраницима других држава. Спорт младих је ту од интереса као извор репрезентативаца. Ипак, у свим срединама, спорт младих има вредност по себи и као такав је предмет пажње заједнице. Без обзира на то која је основна мотивација била за мобилисање многих научних снага и практичара око пројеката идентификације и развоја талента, исход је такав да се данас другачије гледа на изузетна спортска достигнуча, при чему реч таленат остаје, али у врло омекшаном значењу у односу на првобитно његово схватање као биолошке датости коју поседује врло мали број људи (*традиционално схватање*) – често остаје само као назив категорије спортиста који су прошли неки вид мање или више оштре селекције. Исто тако, жеља да се дође до ефикасних начина ране селекције будућих шампиона (идентификација талента, у традиционалном, првобитном смислу) морала је да се напусти. Задржане су речи (таленат и идентификација) али се оне другачије схватају након што су спортски научници, а посебно психолози (*савремено схватање*), изложили налазе својих истраживања и убедили спортске посленике да је развој спортског умећа много сложенији од пуког неговања природне надарености и да је рано тестирање младих спортиста ради дугорочног предвиђања његове каријере – узалудан посао.

Данас још живи и традиционално схватање проблема идентификације и развоја талента, које своје упориште има у области неких спортова код којих изгледа да биолошке карактеристике спортиста представљају предуслов успеха. Фудбал спада у сложене спортове, у којима је психологија знатно релеватнија од биологије, па ту традиционално схватање идентификације и развоја талента треба пажљиво преиспитати и ускладити са новим научним сазнањима.

## 

## 4. ИДЕНТИФИКАЦИЈА ТАЛЕНТА У ФУДБАЛУ

Постоје различите *врсте идентификација талената*. Према *функцији* (чему служи) разликујемо *детекцију* од *селекције* талената. Према *поступку* (начину рада) разликујемо *субјективну* и *објективну идентификацију*.

*Детекција* (*откривање*) талента значи проналажење потенцијалног играча, међу појединцима који се фудбалом не баве. *Селекција* (*избор*) је идентификовање играча на разним фазама каријере који показују *ниво игре који се захтева за укључивање у неки тим или групу* (нпр. фудбалску школу, турнир). Детекција и селекција се заснивају на претпоставци да смо на тај начин *идентификовали (препознали) подобност појединца за успешно бављење фудбалом*, увек са надом да смо на тај начин дугорочно предвидели фудбалску каријеру детектованог или селекционисаног појединца. Већ смо поменули како је таква нада – дугорочно предвиђање каријере - узалудна. То не значи да ти поступци нису оправдани, имају једноставан разлог – практичну неминовност. Баш због тога што у фудбалу увек мора да постоји издвајање неких појединаца од неких других, не на основу личног опредељења учесника, него на основу спољашње (најчешће тренерове) процене, ти поступци не треба да буду засновани на погрешним идејама (нпр. о „*Божјем белегу*“ по коме ћемо препознати будућег шампиона) и у најмању руку, онај ко врши детекцију и селекцију треба да је скроман у претензијама и спреман на признавање грешке, јер је то предуслов усавршавања.

Идентификација талента се разликује и *по поступку* (начину рада). Суштину *субјективне* идентификације, добро изражава њен назив у пракси - *„око тренера“*. Без помоћи било каквог мерног инструмента, само на основу *искуства* и података које добија *посматрањем* „голим оком“ тренер одлучује ко где припада. Други начин идентификације талента се назива *објективним*, када тренер или друга особа користе неки *мерни инструмент*, који даје *објективну* оцену предмета мерења, што значи да корисник инструмента, *мерилац, не утиче на оцену-резултат мерења*.

Пре но што се пређе на приказ начина идентификације талента у фудбалу, поређење *субјективног*, „одокативног“ и *објективног,* научног идентификовања талента, описаће се у ширем контексту – у оквиру односа п*ред-научне* праксе и *науке*. У свим људским делатностима, укључивање науке је *унапредило пред-научни начин рада*. То је почетни и за сада главни аргумент за укључивања науке у спорт. У спорту наука треба да потврди своју предност над спонтано развијаним, традиционалним, здраворазумским начином рада. Наука тежи да се потврди и у вези са идентификацијом талента. Без обзира на то што је већ речено о лакомисленој употреби речи „таленат“ у спортским (ваннаучним) круговима, као и на нове критичке аргументе који следе, треба казати да је фудбалско умеће, играчко и тренерско, дуго развијано без помоћи науке и да то није нимало наивна пракса. Због постојања нимало наивне праксе, чијем унапређењу научници тек почињу да дају допринос, наука не сме да се постави арогантно (надмено) ни у питању идентификације-селекције талента. Показује се да је то и за науку тешко питање, а тешка питања наука тежи да савлада тако што компликовану ствар - поједностављује. У многим досадашњим покушајима да изађе на крај са тешким питањем дугорочног предвиђања успешности спортиста, наука је ствар претерано поједноставила, као нпр. када је прогласила да је ниво тестостерона на најранијем дечјем узрасту предзнак добре спортске каријере или кад је урођену доминацију брзих или спорих мишићних влакана прогласила предиктором успеха у спринтерским или дугопругашких дисциплина атлетике или у другим спортовима у којим је важан један или други режим рада мишића. Кад се говори о објективности – субјективности, наука тежи да својом *објективношћу превазиђе субјективност* здравог разума обичног човека или пак субјективност „искусног ока“ тренера. Мерење тестостерона је потпуно објективно, као што су то и мерења разних других физиолошких, антропометријских и телесних карактеристика човека – за које се мислило да ће решити тешке проблеме идентификације-селекције у спорту. Досад се увек показало да те објективне мере нису хватале суштину проблема. Просто речено, то објективно мерење није омогућавало жељено предвиђање спортског достигнућа. Таква објективна мерења нису била довољно успешна у релативно једноставним спортовима, у којима успех много зависи од антропометријских и (или) физиолошких карактеристика човека. Одмах се намеће питање, шта можемо да очекујемо од науке, посебно од објективног мерења, у много компликованијим спортовима, какав је фудбал? Одговор на то питање следи нешто касније и биће оптимистичан, али неће бити ликовања у победи над пред-научном праксом, јер надметања неће бити, већ сарадње и узајамног помагања у настојању да се реше тешки проблеми праксе. Али најпре треба да видимо како се традиционално решава проблем идентификације – селекције талената у спорту.

## 

## 5. ПРЕДНАУЧНИ ПРИСТУПИ ИДЕНТИФИКАЦИЈИ ТАЛЕНТА

## 5.1.ТАЛЕНАТ КРЕТАЊА–КООРДИНАЦИЈЕ–ТАКМИЧЕЊА (С.Стојан)

Добар пример преднаучног приступа идентификације талента даје *Сватоплук Стојан*, високи тренерски ауторитет, чије се гледиште о спортском таленту наводи у разним приручницима који се користе у тренерским школама, укључујући и фудбалске. Тај аутор је поборник ***хипотезе урођених граница***, која гласи: “*достизање максимума у спорту није примарно питање истрајности и вредноће у вежбању, већ је дато законима наслеђа*.” Максимални спортски домет је одређен са *три типа талента*: *кретним талентом, координационим талентом и талентом такмичења*.

*Таленат кретања (или кретни таленат)* је способност играча да брзо и тачно научикретање датог спорта. Искусно око тренера треба да је у стању да уочи карактеристике кретања спортисте, као што је усаглашеност кретања са утврђеним стандардом технике и успешно коришћење те технике. У “извесном степену” кретни таленат је подложан тренингу, додаје Стојан.

*Таленат координације* је урођена способност младог спортисте да ефикасно и у право време користи кретање. Она је повезана са визуелном и кинестетском контролом кретања, па се овде користи још и назив *перцептивно-моторна способност*. Недостатак координације може нарушити ефикасност “књишки” научене, исправне технике. Док специфичне вежбе могу унапредити координацију и квалитет спортског кретања, прави координациони таленат је углавном урођен. Урођену координацију је тешко идентификовати, признају своју немоћ Стојан и присталице ове концепције талента.

*Таленат такмичења* долази до изражаја када спортску вештину треба показати у условима такмичења. То је, по Стојану,“изванредно повољна комбинација психичких и менталних својстава. *Ментална снага* прави разлику између добрих и великих играча. Многи млади играчи имају таленат кретања, али много мање таленат координације, а таленат такмичења је врло редак. А велика реткост је играч који поседује *сва три талента*. То је тзв. „*супер таленат*.” (Стојан, 1996, стр. 14).

Стојан сумња у научне методеза поуздано утврђивање талента. Тврди да су те методе испробаване од стране многих, али без очекиваног успеха *-* зато што оне нису у стању “да замене искуство и тзв. око тренера. Те (научне) методе имају две велике мане. Прво, концентрисане су примарно или потпуно на проналажење и развој кретних талената, а не на најређи - таленат такмичења.”. Други недостатак јесте то што су покушавале да дају *позитивно* *предвиђање* (тј. “тај јуниор ће једном успешно репрезентовати своју земљу на највишем нивоу”), а таква прогноза за школски узраст је “нереална, ако не и немогућа”. Уместо тога, искусан тренер треба да се бави “*негативним* *предвиђањем*”, да утврди урођене границенечијег домета, током “једне или две године озбиљног и срчаног (“hard and strongwilled”) тренинга. Томе посебно користи истраживање разлога нечијег неуспеха, а ту је најчешћи недостатак у области “психичких фактора”, који су ретко на траженом нивоу, мада су они одлучујући у успеху великих играча.

Можемо да закључимо да Стојан препоручује оцењивање техничко-координационе компоненте талента, поред такмичарске, али је по њему од пресудног значаја – посебно за “негативно предвиђање” – ***ментална чврстина***, која одликује ретке појединце – којима је то умногоме урођена предност.

## 

## 5.2. TIPS - HOLANDSKE FUDBALSKE ŠKOLE

Као пажње вредан пример пред-научног приступа идентификацији талента у фудбалу је систем оцене талента развијен у Холандији, у фудбалском клубу *Ajax*. За процењивање младих играча се користисте четири критеријума: *техника*, *интелигенција, личност и брзина,* а назива се ТИПС, што је акроним изведен од енглеских речи: *Technique* (техника), *Intelligence* (интелигенција) или *Insight* (увид), *Personality* (личност), и *Speed* (брзина).

*Техника - Техника* обухвата укупан опсег техничких елемената за ефикасно баратање лоптом. Ефикасно баратање лоптом се различито схвата од стране разних тренера. Видели смо да Стојан, када оцењује кретни таленат, велики значај придаје усаглашености са усвојеним стандардом технике. Неки други тренер би већи значај могао дати способности играча да прилагоди технику различитим околностима*,* насупрот њеном идеалном извођењу у стандардним условима. Вероватно Холанђани тако користе овај критеријум у оцењивању, бар је то у складу са схватањем добре технике у оквиру концепције моторне вештине које се ја држим. По тој концепцији, што је техника савршенија, то је применљивија у новим и необичним условима. А баш у таквим условима је већа вероватноћа да дође до одступања кретања од (задатог стандарда) технике, тј. до њеног “извитоперења”, али које, са аспекта ефикасности, представља баш прави одговор на захтев ситуације.

У сваком случају, шира употреба овог критеријума захтева разраду и конкретизацију уопштене формулације. Ако се не формулише објективније и прецизније, тај критеријум је подложан субјективном тумачењу, па су могуће велике разлике од тренера до тренера. Други недостатак овог критеријума је у томе што добра техника у садашњем тренутку не мора да значи и потенцијал за даље техничко усавршавање младог играча. Садашње стање можда говори о добром тренерском раду или квалитетном и вредном учењу младог играча, а не мора да изражава потенцијал за даље учење – што би одговарало правом схватању израза “идентификација талента”, где нас првенствено интересује нечији будући, ако не крањи домет.

*Интелигенција -Интелигенција*, или како се некад наводи – *увид* (истим словом “И” почињу обе енг. речи) значи пре свега ситуационо, оперативно тактичко понашање, нарочито сналажење у проблемима групне или тимске акције. Удео те компоненте у процени талента мора бити мањи код млађих узраста, док у средњем и касном тинејџерском узрасту расте важност паметне игре на одређеној позицији и прилагођавање у оквиру тима. Мој коментар о важности интелигенције игре у фудбалском мајсторству је следећи: Ако се термин “интелигенција” узме у традиционалном психолошком, као и лаичком схватању, сугерира се једна врста надарености, мање-више фиксирани капацитет за (нерутинско) решавање (нових) ситуационих задатака. Међутим, тешко је разграничити рутинско, шаблонско (“неинтелигентно”) понављање добро увежбаних акција од импровизованих (интелигентних) решења “у тренутку надахнућа”. Фудбал је тако динамична игра да су ретки случајеви “пуке репродукције” увежбаних комбинација; скоро увек се захтева некакво прилагођавање непоновљивом склопу околности. Дакле, добар тактичар је увек интелигентан тактичар. Добар тактичар није само онај ко добро спроводи инструкције тренера дате пре меча или током полувремена (“тактички дисциплинован”) и ко добро анализира утакмице, већ и онај који брзо одлучује у ситуацији. У сваком случају, то је тактичко мајсторство играча. Прихватљив ми је, као потпуни синоним, израз “интелигенција игре”. Али преференција термина “интелигенција” над “мајсторством” вероватно није случајна. “Интелигенција” сугерира надареност или “природни таленат”, док “мајсторство” јасно подразумева утренирану способност. Ту се налази основна моја примедба овом критеријуму. Налази спортских психолога показују да је интелигентно решавање фудбалских проблема врло подложно учењу, па није добро рачунати да ће се раним утврђивањем нечије интелигенције за игру (као “природног талента”) обезбедити каснија фудбалска интелигенција. Према психолошким сазнањима, рана фудбалска интелигенција је научена способност, а даљи развој фудбалске интелигенције такође зависи од учења, а не од некаквог сазревања “природне интелигенције”.

*Личност - Личност* је врло широк појам, како у психолошкој науци, тако и ван психогије. Када би се препустило сваком тренеру да одређује шта значи “*шампионска личност*” добили бисмо велико мноштво врло различитих одређења. Овде ћемо се бавити једном дефиницијом тог критеријума у оквиру ТИПС, која наводи *четири компоненте личности*: *креативност, одважност, харизму и самоувереност*. Додуше, тренери ни ту не добијају прецизно упутство за препознавање тих компоненти личности, али је ипак овде ствар конкретнија него у претходним компонентама ТИПСа.

*Креативност* се у спорту најчешће схвата као супротност *рутинске* игре. У том смислу, креативна игра је “нечитљива”, за разлику од игре која се одвија по познатим шемама. Играч склон разноврсности у нападу и коришћењу разних начина скривања сопствене намере и обмањивању противника има велику предност. Али опет – као и код претходних критеријума - стоји примедба Холанђанима да ово својство не треба сматрати датим и непроменљивим. Млади фудбалер који показује креативност је то научио, онај пак ко није креативан може то да научи. Креативност се може неговати. Тренер треба сам да подстиче разноврсност и новину и треба да охрабрује младе спортисте да сами трагају за новим решењима у игри. Зато је тачна, мада на први поглед проблематична, тврдња коју налазимо у фудбалском приручнику:” „Лоша“ одлука младог играча током игре је боља од спровођења „добре“ одлуке тренера.” Заправо је креативност природан “изданак” праве вештине, тактичке (когнитивне) или техничке (перцептивно-моторне) врсте.

*Одважност* је у спорту неопходна црта личности. Она може да има смисао *физичке* храбрости, али и (психичке) *непоколебљивости* у игри са јаким противником или код “безнадежног” резултата. Утолико је вредно препоручити тренерима да на уму имају ту особину личности. Међутим, примедба се и овде односи на подразумевану идеју о урођеној одважности, а заправо је то увелико васпитљива особина. Подсећајући се на Стојан-ово разликовање позитивног и негативног предвиђања, рецимо тренерима да одсуство одважности (коју можемо сматрати делом *менталне чврстине*) код детета не треба брзоплето схватити као непоправљиви хендикеп и разлог за “негативно предвиђање”, већ као повод за преваспитавање младог фудбалера – ако у другим аспектима обећава успешан развој.

*Харизма* (грч.“божански или специјални дар”) је моћ утицаја неког појединца на понашање других припадника тима (предвођење), у виду истицања понашања које други имитирају, а првенствено у виду стварања уверености да је тим способан да постигне изазовне циљеве. Тренеру су драгоцени играчи са овом особином– ако је он у стању да је препозна код младих.

*Самоувереност* је особина која одваја врло успешне спортисте, од осталих. То је чврст налаз психологије спорта. Додуше, психолози би самоувереност прецизирали на два начина. Прво, за успех у спорту је важна не нечија општа самоувереност, већ је нужна, али и довољна, тзв. акциона самоувереност, специфично веровање младог играча да је у стању да својим напором оствари задатак пред којим се налази. Друго, таква акциона самоувереност је добрим делом резултат вежбања, тј. није последица генетске диспозиције.

*Брзина - Брзина* у спорту нема једно значење. Ако из разматрања изузмемо брзину тимске игре (која је несумњиво велика предност) и у обзир узмемо само брзину појединца, треба рећи да је за психолошко разматрање најбитније разликовање брзине кретања (сложеног или простог) од брзине реакције или времена реакције, као пред-моторичког, психичког времена, које пресудно утиче на квалитет нечије игре. То је брзина којом играч препознаје обрасце игре, чита намере противника или уопште предвиђа ток акције, брзина којом доноси одлуке. Та врста брзине битно одређује ефикасност и економичност брзог извођења акције.

Најопштији закључак за пред-научни приступ идентификацији талента јесте да се у тим системима (у Стојан-овом, као и у ТИПС-у) указује на велики значај *психолошких* карактеристика, које се проглашавају *одлучујућим* за успех спортисте, било да је реч о афективно-мотивационој области (нпр. *ментална чврстина* која је кључна за Стојан-а, или *личност*, у ТИПСу) или когнитивној (нпр. интелигенција-увид). По томе су пред-научни системи, проистекли из праксе, знатно превазишли неке поједностављене научне приступе који премало воде рачуна о психолошком извору спортске супериорности. Пред-научно размишљање спортских посленика је у складу са психолошком науком, која на два начина овде може бити од користи. Прво, може помоћи у објективнијем и прецизнијем оцењивању суптилних особина које су препознате као карактеристике супериорних спортиста. Друго, може показати како је успешније могуће превладавати постојеће нивое тражених особина, применом одговарајућих поступака учења. У степену у коме психолози буду успешно демонстрирали моћ учења у области технике, тактике, као и у области која се описује као ментална чврстина – код практичара ће слабити увереност о фиксном таленту и о потреби његове ране индентификације.

## 6. ОЗБИЉНА СЛАБОСТ СУБЈЕКТИВНЕ ИДЕНТИФИКАЦИЈЕ ТАЛЕНТА – ЕФЕКАТ РЕЛАТИВНОГ УЗРАСТА (ЕРУ)

Научна истраживања на још један начин могу помоћи усавршавању праксе идентификације -селекције талента. Она могу откривати изворе грешака у употреби субјективног процењивања талента – које ће још дуго бити доминантан метод идентификације-селекције. Стални рад на отклањању грешака је предуслов сваког усавршавања у спорту, па тако и настојања да се дође до “мајсторског ока” за селекцију фудбалера.

Један велики недостатак субјективног поступка је већ одавно откривен, а назива се “*ефекат релативног узраста*”. У разним земљама, укључујући фудбалске велесиле, научна истраживања су утврдила да у тренеровом процењивању талента, неоправдано велику важност има физички раст младог играча. Млади играчи врхунских изабраних група (јуниорских фудбалских селекција) имају већи биолошки узраст у односу на неизабране фудбалере, јер тренери дају предност играчима који су морфолошки развијенији. Постоји тенденција да се у оцењивању „талентованости“ даје предност младим фудбалерима на основу физичких предности (у снази или висини), а ту разлика постоји већ у оквиру 12 месеци, унутар једне узрасне категорије. Та већа заступљеност играча рођених на почетку, тј. рано у години селекције је названа ***ефекат релативног узраста*** (ЕРУ, енг. *RAE relative age effect*) или ***ефекат датума рођења***. Када је датум одвајања узраста 1. јануар, у предности су играчи рођени у периоду јануар – март, док су код других начина дељења млађих категорија то играчи рођени раније, тј. у првом делу одређеног периода.

Изгледа да је главни ефекат на раним узрастима. Разлике у биолошком узрасту увећавају вероватноћу селекције за виши ниво такмичења, за добијање добрих услова тренинга (учења) и искустава на јаким такмичењима, што повећава почетну разлику. Неки појединци тако имају предност да буду проглашени „талентима“, па чак да „постану још талентованији“ на основу хронолошког узраста. Они који су рођени „прекасно“ су очигледно неоправдано обесхрабривани и занемарени. Постоје емпиријски подаци да од спорта више одустају млади рођени касније у години селекције. А можда се и не укључују у спорт – индиректно обесхрабрени.

Посебна категорија занемарених у селекцији и тренингу јесу они који се телесно спорије развијају (*eng. late developers-maturers*), мада је то њихово заостајање само привремено и могуће парцијално, јер су добри у неким других карактеристикама. На несрећу за њих и за спорт, они касније могу телесно да достигну или престигну развојне „ранораниоце“. Зачуђујућа је широка распрострањеност те слабости селекције. Аутори који су истраживањем обухватли целу Европу (Хелсен и др. 2005) закључују: “Резултат показује презаступљеност играча рођених у 1. кваралу године селекције за све националне младе селекције категорија: У15, У16, У17 и У18, као и за турнире УЕФА У-16 и Меријан куп. Играчи са већим релативним узрастом имају већу вероватноћу да буду идентификовани као “талентовани” због вероватних физичких предности над својим ‘млађим’ вршњацима”.

ЕРУ је снажан чак и у земљама које располажу врло разрађеним и дотераним системима идентификације-селекције талената, као што су Холандија и Енглеска. Упркос истицању психолошких карактеристика као кључних у идентификовању талената у фудбалу, не само по закључцима научника („когнитивни фактори важнији од физичких и физиолошких својстава“ – Williams, Reilly, 2000), него и мишљењу Стојан-а, као и према садржају ТИПСа - биолошке карактеристике у пракси фудбалске селекције заклањају друга својства младих играча. Заправо, можда „тајна“ утврђене контрадикторности лежи у томе што у фудбалу доминира потреба за краткорочним предвиђањем, за брзим доказивањем квалитета изабраника - заправо - очекивањима финансијера и јавности - изнуђена оријентација тренера на брзи, непосредни, успех.

## 7. НАУЧНИ ПРИСТУП ИДЕНТИФИКАЦИЈИ ТАЛЕНТА

Научни приступ идентификацији талената користи *објективне* методе. На неколико места у овом тексту помињане су научне методе у идентификацији талента. Овде ћемо навести само оне методе истраживања за које не важи ранија критика о поједностављеном приступу и које дају најважније налазе релевантне за фудбал. Прво, кад је реч о физичким способностима, *Reilly* (2000) закључује да је у фудбалу *тешко идентификовати таленат* због комплексне структуре спорта, нема методе која репрезентује играчеве физичке капацитете. Зато антропометријске и физиолошке податке треба користити за праћење младих играча, а не за селекцију. Други истраживачи су у психолошкој области нашли разлике успешних играча у односу на мање успешне. У тестовима когнитивних способности, суперирони играчи су:

а) бржи и тачнији у препознавању и репродукцији образаца игре,

б) бољи су у антиципацији акција противника, на основу контекстуалних информација,

ц) бољи су у визуалном претраживању поља,

д) имају тачније очекивање онога што ће се десити у посебним околностима.

Овде треба дати важну напомену. Ни овај научни приступ не омогућава жељену тачност идентификације талента, ако под тим подразумевамо предикцију когнитивне супериорности са раног узраста. Аутори ових налаза тумаче добијене разлике накупљеним претходним знањем, а не генетском диспозицијом супериорних играча. У сваком случају, когнитивне вештине се могу мењати специфичним тренингом независно од почетног нивоа.

## 

## 8. ТАЛЕНАТ ИЛИ МАЈСТОРСТВО

За тему идентификације и развоја талента кључно питање јесте *шта је* *извор разлика* које постоје између *успешних* спортиста и оних који то нису. Одговор на то питање има две крајности: jедна крајност се назива “*инвајронменталистичко* *гледиште*“ или „*енвиренменталистичко*“, како се још каже „на српском“, (према енг. *enviromen*t = средина), по коме је кључни фактор *средина* тј. тренинг спортисте. Друга крајност се назива *„нативистичко* *гледиште*“ по коме је кључни фактор *хередитет, тј. биолошко наслеђе*.

*Нативистичко гледиште* - Типично (“здраворазумско”) схватање гласи: таленат = надареност = биолошки дат (наслеђен) потенцијал. Популарно гледиште у оквиру спорта је да висока достигнућа настају због урођеног (природног) талента (нпр. Стојан).

Психолози указују на то да је такво размишљање добар пример грешке у закључивању, која се често јавља када пуки разум даје одговоре на питања која треба решити емпиријском (искуственом) провером, тј. прикупљањем доказа „на терену“. Чисти разум полази од појава мајсторства (у спорту или другим делатностим) и узроком тих појава - без претходног прикупљања доказа научним путем – проглашава „таленат“, под којим подразумева некакав генетски потенцијал појединца чије мајсторство настоји да објасни. Такав покушај објашњења се назива још и „*фундаментална грешка атрибуције*“ јер се феномену врхунског достигнућа олако приписује извор, који заправо није ништа друго него реч „таленат“, којом се само привидно разјашњава загонетка неуобичајеног умећа појединца. Tо наше објашњење нема доказану предност у односу на друге могуће претпоставке о узроцима врхунског достигнућа, као што је нпр. случајан стицај многих околности или интензиван и дуготрајан тренинг. Право решење се налази у емпиријском проверавању повезаности различитих могућих узрока са високим достигнућем. Тек тако ћемо на прави начин моћи да објаснимо мајсторство, шта више моћи ћемо да предвиђамо ниво постигнућа спортиста, са могућношћу да тај феномен ставимо под контролу, тако што ћемо умети да правимо шампионе или бар да бирамо оне који су за то предодређени генетски. Употребом речи „таленат“ само се тешимо да ствар разумемо, али с њом ништа конкретно не можемо да учинимо. У недостатку доказа, у оптицају имамо само хипотезе, а праксу(идентификације талента и развој) треба засновати на чињеницама.

## 8.1. ГЕНЕТСКИ ТАЛЕНАТ

Неке чињенице у вези са утицајем биолошког наслеђа на успех у спорту већ постоје. Дужна пажње су испитивања херитабилности – степена у коме је неко својство понашања одређено наслеђем. У циљу илустрације (табела), наведени су коефицијенти херитабилности, као приближне мере степена детерминисаности дате варијабле генима. Коефицијент се налази у распону од 1 до 0. Што је већи тај број, већа је генетска детерминисаност наведене особине.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Антропометрија** | **Физиологија** | **Теренски (ситуациони) тестови** |
| Висина 0.85 | ВО2 Маx 0.30 | Спринт 0.45 |
| Дужина ногу 0.80 | Миш. влакна споре контрак. 0.55 | Скакање 0.33 |
| Висина / тежина 0.53 | Анаеробна моћ 0.44 | Флексибилност 0.69 |
| Кожни набор 0.55 | Мишићна издржљивост 0.22 | Равнотежа 0.24 |
| Ектоморфност 0.35 |  | Статичка снага 0.30 |
| Мезоморфност 0.42 |  |  |
| Ендоморфност 0.50 |  |  |

Ови резултати очигледно не обухватају психолошка својства, која су од пресудне важности у спортовима какав је фудбал и други „отворени“ спортови, у смислу да активност играча зависи од непрекидних срединских утицаја. У „затвореним“ спортовима (као што су веслање, пливање, трчање, скакање, који нису независни од средине, али је њен утицај знатно предвидљивији) важнији су некогнитивни фактори (телесни и физиолошки) и ту је већа шанса за откривање „генетског талента“.

Поменућу овде популарно нативистичко тумачење спортских резултата у трчању, које је повезано са „расним“ разликама. *Entin* (2000) је издао књигу са називом “ *Taboo: Why Black athletes dominate sports and why we’re afraid to talk about it*”. Заиста, има појава које сугеришу нативистичко тумачење. Ипак, предност спортиста афричког порекла у неким спортовима треба суздржано тумачити. Супериорност источно-афричких дугопругаша је несумњива, али аутор наведене књиге само верује да ће се наћи генетска разлика, које сада нема. А оно што већ сада постоји јесте објашњење деловањем срединских фактора: физиолошка предност спортиста из Африке може бити последица физичке активности у детињству, на знатној надморској висини. Дакле, та разлика у физичкој активности, тј. тренингу на великој надморској висини је чињеница, док је разлика у генима недоказана хипотеза.

Како је већ речено за фудбал и друге „отворене“ спортове - кључна је улога когнитивних фактора као што су антиципација и одлучивање. О садашњем стању ствари у вези са генетски одређеним талентом добро говори закључак темељног проучавања генетских емпиријских истраживања у спорту - (*Davids, Baker*, 2007). Аутори кажу: *О (генетској) надарености знамо врло мало онога што је корисно за праксу. Најчешће постоји некритичко прихватање тврдњи о „генима за (нпр. фудбал)“, „(тренинг и средински фактори) су круцијални предиктори постигнућа. Мада је евидентно да средински фактори јесу битни за постизање високих нивоа спортског развоја, јасно је да је потребно даље истраживање*“.

## 

## 8.2. ОДНЕГОВАНИ ТАЛЕНАТ

Док о генима знамо врло мало, о развоју врхунских достигнућа под утицајем средине знамо врло много. Пре него што пређемо на приказ достигнућа главног заговорника инвајронментализма (важности средине), кратко ћемо приказати случај ***Ласла Полгара***, оца најпознатијих и најуспешнијих шахисткиња на свету, које су то постале као резултат очеве намере да покаже да „*свако здраво дете може бити геније, ако рано почне са специјализованим учењем*“. Тако Полгар тврди у својој књизи „*Bring Up Genius!“* описује свој експеримент са три кћерке, које је рано почео да подучава шаху, тако да су оне – у спорту у коме су мушкарци изразито супериорни, са мање од 1% жена - врхунских шахиста – до 2000. године ушле у 10 најбољих шахисткиња света, а Јудит је постала велемајстор са 15 годима и имала победе над скоро свим врхунским шахистима (мушкарцима). *Ово је диван пример да дуготрајан интензиван тренинг - уз одговарајући тренерски рад - развија потребне способности, чак и у спорту за који жене „тако очигледно нису рођене“*. Његов експеримент са ћеркама се сматра за један од најневероватнијих експеримената у историји људског образовања.

## 8.3. МАЈСТОРИ СЕ СТВАРАЈУ, А НЕ РАЂАЈУ

***Anders Ericsson*** је водећи представник инвајронментализма, скоро екстремног занемаривања важности гена и истицања пресудне улоге средине за успех у скоро свакој људској делатности, укључујћи спорт. Велика предност овог аутора у односу на нативистичке противнике јесте то што своје тврдње може да поткрепи огромним бројем емпиријских налаза који иду њему у прилог.

Његов први експеримент се бавио испитивањем утицаја вежбања на способност запамћивања. Једном испитанику је давао све већи број цифара (случајно поређаних) да запамти. Након 20 сати вежбања, опсег запамћених цифара се проширио са 7 на 20, а након 200 сати на преко 80 цифара. Касније је добијао сличне налазе, који показују да наизглед чудесне способности мнемоничара (људи изузетног памћења) можемо објаснити без позивања на „надљудске“ особине или бар на способности које имају ретки појединци. Емпиријска истраживања показују да је добра меморија: (1) ствар вежбе, али и да је та способност ограничена (2) у домену вежбе, тј. мемоничари имају одлично памћење само у врсти активности коју су вежбали. Нпр. шахисти имају одличну способност памћења шаховских позиција, али је њихово памћење друге материје иста као код других људи.

Након више од три ипо деценије истраживања, Ericsson даје *закључак о врхунским достигнућима у разним човековим делатностима*:

* Нема доказа да су урођене способности нужни предуслов за највише постигнуће у разним делатностима, укључујући спорт (осим генетски датих супериорности у висини и сл.). Ериксон допушта генетски утицај на развој мајсторства, али он ту говори о вероватно генетски детерминисаној мотивацији за тренинг.
* Многобројни налази га наводе да смело напише: „Утицај урођених базичних специфичних капацитета („обдарености“) на постигнуће мајстора је слаб и вероватно занемарљив“.
* Нужни предуслов за врхунско достигнуће је продужено промишљено вежбање (тренинг): релевантна, вољна акција усмерена на усавршавање (унапређење резултата, спортског или друге врсте).

Енглески израз „*deliberate practice*“ се преводи kao *промишљено вежбање (тренинг)* зато што ту постоји: 1) намера усавршавања и 2) смишљено вежбање за тачно одређен циљ.

Први и најупечатљивији докази долазе из области за које се сматра да су потпуно зависне од урођене способности: успех музичара је у директној зависности од броја часова посвећених промишљеном вежбању. Виолинисти мајстори имали су више од 7400 сати промишљеног вежбања до 18 год.; осредњи - 5300; извођачи нижег ранга - 3400. Многобројно потврђивање оваквих налаза наводи Ериксона да каже да је чак и Моцарт – направљени геније, а не рођени. Моцарт је, као и други музички таленти - растао у музичкој средини. Његов отац (Леополд Моцарт) је био у то време водећи светски музички педагог и виолиниста. Та околност подршке и стручне помоћи, осим сопственог снажног опредељења за вежбање, је предуслов високих достигнућа у било којој области. Отац је од најранијих дана учио децу о музици и свирању. Моцарт је почео да компонује већ од пете године. Мариа Ана му је била старија сестра, која се такође бавила музиком, и која га је чувала док су били мали. Она је већ са седам година почела да држи часове клавира са својим оцем и чувала свог трогодишњег брата.

Важност интензивног и дугог тренинга потврђен је и код спортиста. Чак су и анатомске и физиолошке карактеристике (метаболизам мишића, величина срца и др.) подложне мењању под утицајем јаког тренинга (*Ericsson, Lexmann*, 1996). У вези са тим, треба навести да није тачан ни податак који је постао „опште место“ спортских уџбеника – о високој херитабилности атлетичарских способности, због чега се каже да се спринтерски таленат једноставно идентификује – на основу тога ко су детету мама и тата. Чак и ту Ериксон открива слабу емпиријску заснованост (чињеницама) нативистичког гледања на таленат – мајсторство. Следећи цитат јасно показује да у погледу одређивања херитабилности типа мишићног влакна постоје врло различити, чак међусобно супротни закључци: док једни процењују да је коефицијент херитабилности 93%, други кажу да је „близу нуле“. *Општи закључак, за разне делатности, укључујући разне спортове, гласи: за врхунска достигнућа потребно је просечно 10 година или накупљених 10000 сати промишљеног вежбања.*

## 8.4. ПРОМИШЉЕНИ ТРЕНИНГ – ВЕЖБАЊЕ (скраћено ПТ или ПВ)

Ево једне изворне дефиниције *промишљеног вежбања*: “индивидуализоване тренажне активности, које тренер посебно планира ради унапређења специфичних аспеката извођења кроз понављање и узастопно дотеривање. Да би добили највећу корист од повратне информације појединци треба да надзиру свој тренинг са пуном концентрацијом, која изискује напор и ограничава трајање дневног тренинга.” (*Ericsson, Lexmann*).

*Мајсторство се постиже кроз 10 година или 10000 сати промишљеног тренинга. У литератури се типично каже „бар 10000“, мада је према садашњим емпиријским налазима боље говорити о „просечно 10000“ сати.* Логично размишљање води закључку да би и тај просечан број сати могао бити смањен - већим укључивањем науке, пре свега унапређењем тренерског рада. Важно је увек имати на уму да је пресудан *број сати промишљеног вежбања*, а не укупно време бављења спортом.

Кроз такав дуготрајан и интензиван тренинг одвијају се *две врсте промена*, према Ериксону: *физиолошка адаптација организма* и *учење* (усвајање оптималних менталних репрезентација).

У различитим делатностима истражују се специфични механизми успешности, на чијем усавршавању ради мајсторства треба радити. У свакој делатности за мајсторство су пресудни само неки атрибути. Опште важеће законитости за побољшање брзине и тачности извођења перцептивно-когнитивних и моторних задатака (вештина) су:

* добро постављени циљеви,
* повратна информација и могућност понављања ради исправљања грешака,
* усредсређен (концентрисан) напор на унапређењу рада,
* решавање проблема и трагање за бољим начинима остварења задатка,
* велику улогу у промишљеном вежбању има тренер:
  + у мотивисању за унапређење рада (подршка, укл. уверење о природи „талента“),
  + у прилагођавању задатака могућностима ученика,
  + у налажењу оптималног начина решавања задатака,
  + у обезбеђивању непосредног *feedback*-a (генерално је бољи индивидуални надзор),
  + у задавању домаћих задатака,
  + ученик (аспирант за мајстора) тражи *feedback* од тренера без обзира колико непријатан.
  + треба да допуњава *feedback* тренера,
  + ради баш оно што треба усавршити,
  + постаје свој сопствени тренер.

*Један захтев промишљеног вежбања треба запамтити:* *То је увек рад на задацима који су изнад садашњег нивоа компетентности и угодности.* У вези са том карактеристиком промишљеног вежбања - да то није вежбање у коме се ужива, Ериксон наводи закључак истраживања о типичном обрнутом односу задовољства и релевантности , тј. корисности вежбе за развој мајсторства. Разне форме вежбања су у различитом степену релевантне у усавршавању вештине, а задовољство у вежбању је утолико мање уколико је тај рад кориснији.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Релевантност* | *Задовољство* |
| Рад – сам (а) | врло велика | врло мало |
| Рад са другима | велика | мало |
| Инструкција тренера | врло велика | мало |
| Игра ради забаве | мала | врло велико |

Овде видимо да Ериксон наводи индивидуални рад као вежбање које врло много доприноси мајсторству, а да је задовољство у том раду врло мало. Док on то истиче као општу законитост развоја мајсторства, у спорту су нађени и другачији резултати, по којима се релевантност вежбе и задовољство не искључују. За спорт и шах постоји општи закључак: *Успешнији почињу раније промишљено вежбање и имају више година промишљеног вежбања*. Већ је речено, али због важности треба поновити: *За мајсторство, осим промишљеног вежбања - (који укључује стручног тренера), важна је подршка средине*.

На крају треба поновити да нам је садашње знање о улози гена у спорту врло скромно и да ту постоје различите хипотезе. Насупрот томе, о ефектима тренинга постоје бројне чврсте чињенице и неподељено мишљење о његовом огромном значају за врхунска спортска достигнућа. Наравно, садашње знање се свакодневно употпуњава новим научним сазнањима, што води све рационалнијем и ефикаснијем тренингу.

## 

## 8.5. ПРОМИШЉЕНО ВЕЖБАЊЕ/ТРЕНИНГ У ФУДБАЛУ

*Oпште* карактеристике промишљеног вежбања су:

* Вежбање је усмерено (фокусирано) *на тачно дефинисан задатак.* Речено је већ да су обично кључне 1 до 2 способности. То свођење на 1 до 2 способности чини мајсторсво „специфично за домен“.
* Задаци који се вежбаjу треба да су на *одговарајућем нивоу тежине*. То значи стално подизање нивоа, али не сувише, већ тако да задаци буду *изазовни* за вежбача. Ту је кључна улога тренера.
* Вежбање зависи од *информативног feedback-a*, који често зависи од тренера.
* Мора постојати могућност *понављања и исправљање грешака*, што од тренера тражи додатну вештину у мотивисању ученика да ради *истрајно управо оно у чему није добар.*
* Вежбе ради мајсторства су ментално *напорне* (траже високу концентрацију пажње), што ограничава дневно трајање тренинга, чак и у активностима које не садрже мишићно напрезање.
* По правилу, вежбање *није* праћено пријатношћу. Ериксон истиче разлику такве врсте активности од *игре*, када је активност по себи извор задовољства, али и од *рада*, код кога задовољство долази од награде која следи такву активност.

Главна тврдња Ериксона, која се већ потврдила у великом броју емпиријских истраживања у врло различитим делатностима, укључујући спорт, гласи: ***Количина времена проведена у промишљеном вежбању је монотоно (линеарно) повезана са постигнућем*** (које се различито изражава: нивоом способности, рангом такмичења, професионалном каријером). Тај однос је приказан на следећем цртежу.

Цртеж 1: Линеаран однос количине промишљеног вежбања (на водораној оси) и постигнућа (на усправној оси).

Следи приказ неких важнијих провера Ериксоновог учења о мајсторству („таленту“) код *фудбалера.*

1. Код белгијских фудбалера је ретроспективним испитивањем (фудбалери су реконструисали свој рад по сећању) утврђен обим и врста тренажних активности, у циљу упоређивања врсте тренинга код 3 групе фудбалера, различите фудбалске успешности.

Испитивање је обухватило следеће фудбалере (старости 25+/- 1 год):

1. интернационални (професионалци, учесници Светског купа),
2. национални (полу-професионалци),
3. провинцијски фудбалери.

Сви су почели тренирање фудбала са 5 год. Групе (1) и (2) достижу врх са 15 год. каријере и 20 год. живота (бар 10 год. им је требало да буду одабрани за национални тим).

Резултати испитивања недељног тренинга (индивидуално и тимски): Количина *индивидуалног* тренинга разликује групу (1) и (2) од 6 год. каријере, до 15 год. каријере, када разлика нестаје. Са 12 год. каријере – опада индивидуални тренинг код (1). Количина *тимског* тренинга разликује групе (1) и (2) од 12 год. каријере и даље. Од 9. до 15. год. каријере, *тимски* тренинг расте код интернационалаца (група 3).

Важан закључак је да је ***у фудбалу тимски тренинг бар толико важан колико и индивидуални***. То је важна допуна Ериксоновог учења, по коме је индивидуални рад најплодоноснији.

Разлика у тренингу битно одражава избор за *професионално* бављење спортом. Са 18 год. каријере: *Интернационалци* накупљају 9332 сати тренинга. *Национални* фудбалери накупљају 7449 сати. *Провинцијски* – 5079 сати.

*У целини* је важност тренинга (по Ериксону) потврђена! Али је *важна допуна* – утврђена је важност **ТИМСКОГ** тренинга (који чини и до 64% од укупног), која није истакнута код аутора, мада се у фудбалу могла очекивати.

Карактеристике тренажних активности (према процени играча): *Најрелевантније* за квалитет игре: трчање, индивидуални рад с тренером, игра и тактика, рад на техници и сан. *Најнапорније* (физички и ментално): трчање, индивидуални рад с тренером, рад на тактици, техници, помагање другим играчима, студирање и хоби. Важан налаз је да је *најпријатније* *ИСТО оно што и најрелевантније и најнапорније*!

И ту је *спорт РАЗЛИЧИТ* од других врхунских делатности. Разлог за то још није са сигурношћу утврђен, па је можда рано да се тражи да се, због оваквих резултата у спорту, Ериксонова општа теорија мајсторства исправи.

Да ли је спорт (фудбал) мање „натмурен“, па ПВ ипак овде може да буде и УЖИВАЊЕ а не само хладни промишљени тренинг? Донекле повезано са претходним питањем је и питање: Да ли баш мора да постоји рана специјализација – да би се сакупили потребни часови промишљеног вежбања? Да ли је потребне часове промишљеног вежбања могуће сакупити и уз помоћ ДРУГИХ спортова? Прва добит од тога била би разбијање монотоније специјализације, а смањење опасност од напуштања спорта у раној адолесценцији, што је генерално проблем у спорту.

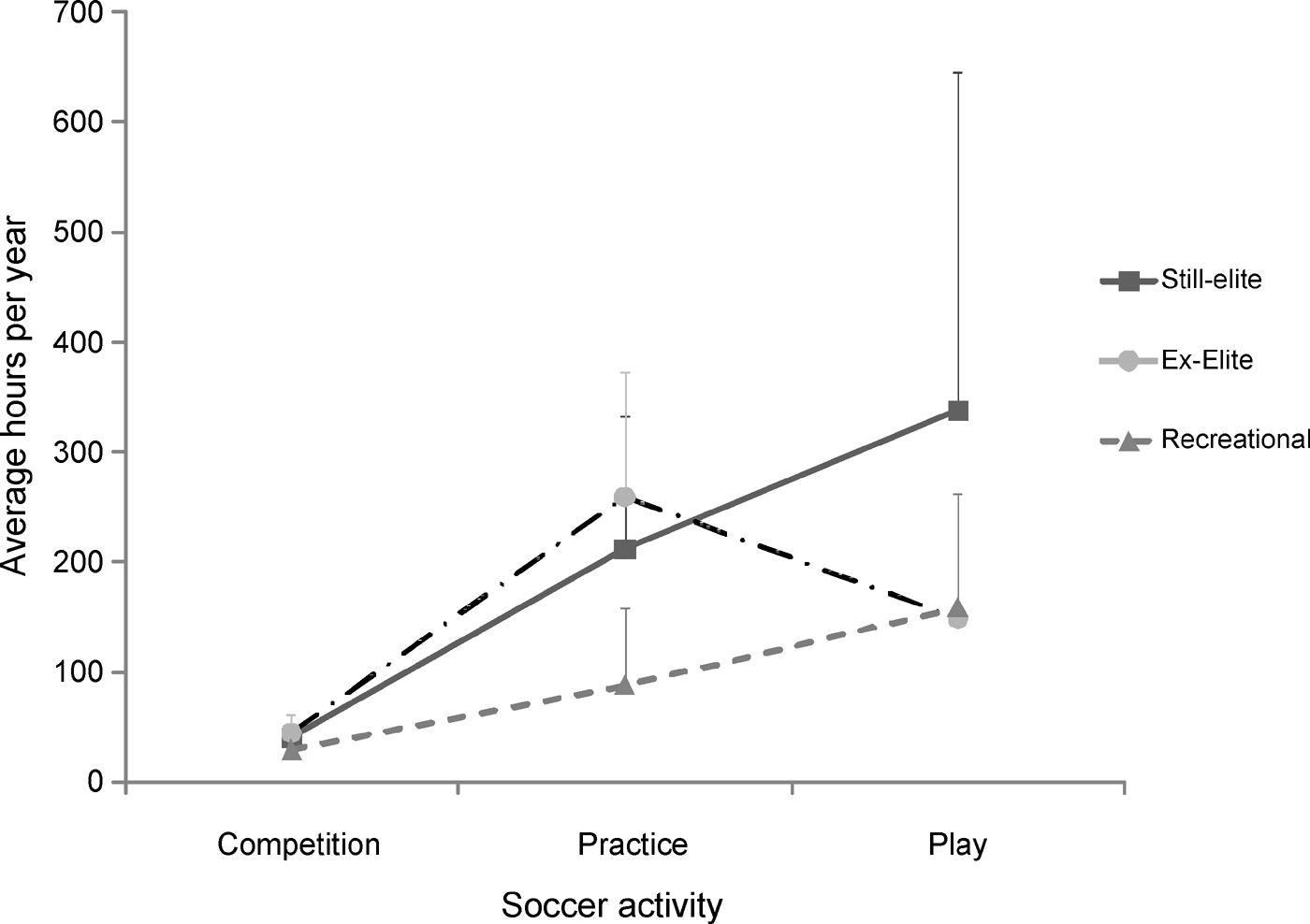
2. Следи даља провера теорије промишљеног вежбања (Ериксона), у фудбалу Енглеске.

*Wаrd* и др. (2007) утврђујu *разлику* у начину бављења фудбалом у периоду од 6 – 12 година – између *успешних*  младих фудбалера и рекреативаца („неуспешних“) по:

* броју часова тренинга (годишње) у *другим* спортовима (између 6-12 год.),
* по броју *других* спортова,
* по годинама *специјализације* (када се дете опредељује за фудбал као примарни),
* по броју часова тренинга-*играрије* (енг. „фун гамес“) (фудбал – само уживање),
* број броју часова *тимског* тренинга (ПВ).

Врхунски се *једино* разликују по *броју часова промишљеног вежбања* (Ериксон је потврђен!)

*Ford* и др. (2009) даље прате судбину ових фудбалера и утврђујu разлику „профи“ (одраслих фудбалера (*full-time profi status* са 16 год. у *English Premier League*) тј. „врхунских“, са „бившим врхунским“ (отпалим у селекцији, до 16 год.) и рекреативцима. Групе се не разликују по бављењу другим спортовима. Сви се баве 1,5 спортом просечно. Три групе се *НЕ* разликују по броју часова *УТАКМИЦА*. Врхунски (као и бивши врхунски) се *разликују* од рекреативаца по часовима ПВ. Врхунски се *РАЗЛИКУЈУ* од бивших врхунских по броју часова фудбалске *играрије* (површна забава, *fun game*).

[](http://www.informaworld.com/ampp/image?path=/713423512/912240897/chas_a_386244_o_f0001g.p)

Цртеж 2: Број сати годишње у 3 врсте фудбалске активности, између 6-12 године.

Дакле, за профи-фудбалере, у периоду 6-12 год.: Време на утакмицама је *неважно*. Време у *другим* спортовима (и њихов број) је *неважно*. *ПВ* у фудбалу је *важно*. За разлику од Ward-a, 2007 (испитивање млађих фудбалера), овде - за врхунске професионалце - *фудбалска* играрија (фудбал-забава) јесте важна.

„Има неких доказа који сугерирају да је играрија важна у развоју интелигенције фудбалске игре, као што је антиципација и одлучивање, као и креативних тактичких одговора“ наводе аутори истраживања (*Ford* и др., 2009).

## 

## 9. ВЕШТИНЕ У ОСНОВИ СПОРТСКОГ МАЈСТОРСТВА

Не сме се заборавити важност *учења* у развоју фудбалера. Део развоја младог спортисте одређују гене - али о томе мало знамо. Нарочито је мало знања употребљивог у пракси. Сигурно знамо да је нужно дуго промишљено тренирати.

Полазници фудбалских школа енглеске премијер лиге („академије“), стари 16 година, типично почињу бављење спортом са 6 год. и у наредних 10 год. имају *просечно 15 сати недељно* (700 сати годишње x 10 год. = 7.000 сати). Процењује се да им је за наступ у првом тиму потребно *бар 10.000* сати тренинга. Мишљење полазника поменутих фудбалских школа је да се врхунски играч постаје првенствено *вежбањем* (тренингом) и *мотивацијом да се успе* (за разлику од мишљења непримљених).

У промишљеном тренингу се одвијају *два* тока развоја:

* *телесне* промене (осим матурације) су резултат *кондиционирања или развоја физичке спремности,*
* *психолошке* промене (осим матурације) су резултат *учења* .

Овде смо заинтересовани за ***психолошки аспект промена*** у развоју младог спортисте, за промене које настају *учењем.* Дакле, кад се *овде* говори о тренингу, не мисли се на кондиционирање или развој физичке спремности, већ на *учење играча и на инструкцију коју с тим у вези добијају од тренера. Можда је ту бољи израз вежбање (уместо - тренинг).*

Треба подсетити на разликовање *психолошких промена* (последица вежбања) и *понашања* (извођења акције).

*Учење* се дефинише као релативно стабилна промена понашања појединца настала као резултат његовог искуства. Учење увек подразумева промену понашања (када год нешто ново научимо дешава се промена у понашању, ако нема промене онда нисмо ни научили), међутим, свака промена није учење. Учењем настају релативно трајне психолошке (и нервне, у централном нервном систему) промене, које директно не видимо, него о њима закључујемо преко понашања.

У спорту нас посебно интересују психолошке промене које називамo ***вештинама***. Вештина је *стечена, научена способност извођења активности које се обављају брзо, прецизно и са лакоћом (научена способност да се нешто добро уради*). Вежбањем се може постићи висок степен успешности, зависно од наследних чинилаца. Вештина је у основи *спортског умећа (мајсторства)*.

Мајсторско понашање (извођење акције) често „објашњавамо“: „инстинктом“, „осећајем“, „талентом“ - а треба: *вештином*, која је *производ учења* - то нас учи психологија!

***Вештина* је *оспособљеност за решавање задатка одређене врсте, на оптималан начин.***

*„Оспособљеност“* - Оспособљеност значи *производ учења*, *не* наслеђем *дата*, већ *стечена* способност.

Постоји у литератури подела на „*филогенетске*“ и „*онтогенетске*“ вештине. Ове последње су настале у животу *појединца*, а филогенетске припадају људској *врсти*, значи свим њеним припадницима. Оне се зову још и *фундаменталне* или *базичне* вештине: ходање, трчање, скакутање. У основном облику, настају *матурацијом* (сазревањем). То су заправо *базичне кретње*. Те кретње се могу претворити у *сврховите* акције у играма или спорту и *усавршавати*. Такве способности тада називамо *вештинама*.

Поменуте базичне кретње можемо назвати и базичним „*техникама“* локомоције. У плесу или *спорту* постоје више или мање укомпликоване кретње које називамо „*техникама*“. То су *обрасци кретања* који се сматрају *технички исправним* у оквиру неког спорта. Различити обрасци „идеализованог“ кретања се називају различитим именима, нпр. техника (или елемент технике) ударца лопте унутрашњом страном стопала, а иста кретања се неки пут називају и вештинама. То може бити коректна употреба речи вештина, али је *проблематично* фудбалском *вештином* (ударања лопте) називати случај *пуке* *репродукције* кретања, када нема других карактеристика веште акције, нпр. сврхе.\*

(\* Овде се сетимо дефиниције *тактике* као *примене технике у игри* (значи *са сврхом*, а постоји хијерахија сврха) *-* откривамо *тешкоћу у одвајању* техничке и тактичке вештине, не само терминолошки, него и у игри и у тренингу, што је за нас најважније)

„*Решавање задатка“* - Решавање задатка значи да врхунска техника спортисте није доследно и тачно понављање идеализованог кретног обрасца, него моћ налажења правог одговора у променљивим условима. Када говоримо о „идеалном“, да ли мислимо на стандард биомеханике или на нешто што је идеално за задатак или за ситуацију или за појединца? Док у неким спортовима биомеханички идеал може да буде од превасходног значаја, за споротве какав је фудбал идеализован образац кретања се не може објективно дефинисати.

Битан критеријум *веште* акције(вештине) је сналажење у *новим* околностима (а не у понављајућим, типичним). Одлике мајсторства су *импровизација* и *креативност*.

*„Оптималан начин“ -* Оптималан начин значи најбоље решење у датим условима. Не било који начин (шутирања) него оптималан - јесте битна одредница успешног решења. Како се дефинише „оптималан“? Неке дефиниције вештине помињу као критеријум вештине - *економичност*, тј. максимална уштеда *енергије* и/или *времена*, тј. брзина кретања. Ипак, то често није битно. Неки рутински, скоро-рефлексни, одговор може бити временски и енергетски најекономичнији, али често није опималан, па није знак вештине. У иоле сложенијим спортовима, уместо о брзини говоримо о „*timing-u*“, који опет није прост *распоред низа кретњи* већ сложена целина (гешталт) са флексибилним односом компоненти-делова (делови су последице целине-акције). У свим спортовима треба економисати са енергијом, али су ретки спортови где је то *главни* критеријум добре техника (тј. вештине). Када посматрамо појединачне акције у иоле сложенијим спортовима (остваривање појединих задатака), чување енергије (чак ни телесна безбеденост) немају првенство у осигурању доброг резултата

Оптималност се по правилу не може једноставно квантификовати.

*Брзина* додавања-одбијања лопте (брзина којом се изводи шут) може бити важна, али она добија важност у контексту нечитљивост наше акције од стране противника. А својство нечитљивости може имати и шут који се спорије изводи, али је нечитљив код противника, из других разлога.

Брзина *при финтирању* противника је важна, али и ту је битна временска подешеност (тиминг) јер ако обмањујући акт изведемо пребрзо, противник неће на њега реаговати и финта је узалудна.

Тачно је да се *енергетски трошак и време* извођења акције смајују од почетне фазе вежбања, ка вишим нивоима увежбаности, али је то последица боље организације акције, што је кључна промена. Ту је најважнија оптимална поделе рада између свесног процесирања (углавном информација чула вида) и несвесног процесирања (углавном кинестезије). Неки делови акције се аутоматизују, па је капацитет свесне пажње ослобођен за „паметнија посла“ - тактичко одлучивање.

Али ни та подела рада није фиксна, јер повремено (код грешке или код ометености) свест интервенише у стварима које иначе протичу несвесно. Вешту акцију називамо тако (вештином) због те флексибилности организације. Вешта интервенција свести уједно показује да је „аутоматизација“ условна, да она није „беспризоран“ рад аутомата. Слепо одвијање радње, која је само пуштена у погон и ради независно од „господара“ - без обзира на новоискрсле околности није оптимално - и такво понашање је невешто.

Као што вештина искључује слепу рутину, с једне стране, она искључује и „претерану креативност“, с друге стране.

*„Одређене врсте“* - Одређене врсте указује да је „извештеност“, „вичност“ мање-више специфична, тј. ограничена је на само једну врсту задатка или проблема. Тако се разликују домени вештине - моторни/технички и когнитивни/тактички, а у оквиру сваког - још ужи домени мајсторства.

Значи - *бићеш вешт у ономе што вежбаш*. Вежбањем шутирања пенала нећеш увежбати шут на гол из даљине. Ипак, тек треба да се утврди какав је трансфер једног вежбања (техничког елемента) на друго или технике једног спорта на други или - још важније: каквим вежбањем се обезбеђује максималан трансфер вештине.

Дакле, тренер треба да изграђује вештине, а о том изграђивању закључује на основу промене понашања. Кад се каже да су промене релативно трајне, онда се о промени закључује не једнократним посматрањем понашања, већ током неког периода*.* Ту тренер испитује памћење - задржавање наученог, али и трансфер.

У испитивању памћења се разликују навика и вештина. Навика се показује кроз редовност понављања истог акта у истој ситуацији (нпр. прехрамбене или хигијенске навике, чији развој јесте дужност тренера). Вештина се показује у доследном оптималном решавању задатка, а то значи оцена квалитета акције у променљивим и релативно новим ситуацијама. То се назива *испитивање трансфера* - преношења ефеката искуства из једних услова на друге. Најопштије речено, добар тренинг је онај који обезбеђује трансфер ефеката тренинга на такмичење.

# ПСИХОЛОШКО-ПЕДАГОШКИ АСПЕКТИ РАДА СА МЛАЂИМ КАТЕГОРИЈАМА (ДЕО ДРУГИ)

## 

**1. РАЗВОЈНА ПСИХОЛОГИЈА И СПОРТ**

Рад сa децом и рад сa тинејџерима пред тренера поставља сасвим различите захтеве од оних у раду са сениорима, и треба се одвијати према сасвим другачијим правилима. *Првенствени циљ тренера који ради са млађим узрастима не сме бити – победа, већ – рад на фудбалском и општем развоју деце и младих*. Да би тренер ову своју васпитну и формативну улогу могао квалитетно да испуњава, он мора познавати барем *основе развоја: интелектуалног, моторног, емоционалног и социјалног*. Наиме, његови поступци морају бити усклађени са развојним фазама у којој се налазе његови играчи, према свим овим аспектима развоја. Законитостима развоја човека током целог његовог живота, а посебно у првим фазама живота бави се *развојна психологија*.

У прошлости, поступање према деци заснивало се на двема претпоставкама, за које данас поуздано знамо да су потпуно погрешне: *1. Дете је "човек у малом", са свим његовим карактеристикама, само израженим у мањој мери. 2. Приписивање претеране важности наслеђу у формирању личности појединца.* Данас је доказано да је дете квалитативно различито од одраслог, у најразличитијим аспектима. Зато се на детету не могу примењивати исти параметри просуђивања као на одраслом. Основне разлике у личности између одраслог човека и детета су: *1. у механизмима контроле агресивности, 2. у начину реаговања на фрустрације, 3. у способности разумевања и 4. у самосталности.*

Сваки појединац пролази у свом животу кроз више животних раздобља, која су стручњаци идентификовали по томе које се промене код већине људи догађају у тим раздобљина на моторном и телесном, интелектуалном, емоционалном и социјалном плану. Подела фаза по годинама живота само је оквирна; постоје релативно велике разлике између појединаца по томе са колико ће година ући у поједину фазу развоја, па то тренер треба да има на уму.

**2. РАЗВОЈНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ МЛАЂИХ КАТЕГОРИЈА**

**2.1. РАЗВОЈНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ДЕЦЕ ОД 7 ДО 11 ГОДИНА**

*Моторни и телесни развој*

У предшколском добу дете је непрецизно и слабо координисано и ради покрете уз беспотребно велику потрошњу енергије. Између 6. и 10. године моторни чин постаје више свесно вођен радом мозга, па настаје напредак у прецизности и функционалности покрета. Дете постаје способно да одговори свесно вођеним покретом на неку драж из свог тела или из околине. Садржај његових мисли не мора нужно бити само оно што се тренутно догађа, већ може мислити и о прошлим и о будућим догађајима, и маштати, као и планирати. То га чини способним да испланира и изврши моторни покрет.

Основна активност детета је игра, па све у овом узрасту треба радити кроз весеље и игру. *Циљ*треба бити да се у појединца развија функционалан и користан, целовит покрет. Тренер треба бити флексибилан, па ако једна метода рада не даје задовољавајуће резултате, треба испробати неку другу.

У овим годинама стално се побољшава структурирање тзв. *телесне схеме* (непосредна свест о ставу и стању свог тела). Развијена телесна шема основа је на којој се може градити способност покрета. Код неких млађих играча због још неразвијене телесне схеме могу се јавити тешкоће са употребом појединих делова тела приликом покретања. На пример, проблеми са употребом ногу – употребљавају их као да нису део њиховог тела. У таквим случајевима побољшање телесне шеме мора бити примарни тренеров задатак.

Развој телесне шеме постиже се помоћу 2 врсте активности: **тонусне и кинестетичке.** Тонусне активности – оне које су повезане са дисањем и са регулацијом мишићног тонуса. Дете мора научити разлику између осећаја којег има кад су плућа пуна ваздуха и када су празна, те разликовање мишићног тонуса – тј. осећаја кад је мишић стиснут и кад је опуштен.

Кинестетичке активности – различите врсте покрета. Између 6. и 8. године треба развијати свесност употребе основних моторних шема: скакања, трчања и клизања, и основних постуралних шема: савијања, кружења и дизања.

У овом узрасту интензивно се развијају агилност, покретност и брзина, и треба радити на овим аспектима, док је за инсистирање и рад на прецизности, координацији и функционалности прерано.

*Интелектуални развој*

Интелектуалне или когнитивне способности односе се на способности перцепције, учења, памћења и мишљења. Интелигенција у ужем смислу односи се на способност сналажења у новим ситуацијама. Ниво интелигенције сваке особе резултат је заједничког деловања насљеђа и средине. Средина која подстиче интелектуални развој је околина у којој се дете осећа сигурно и вољено, прима много дражи из околине као што су играчке, разговори са одраслима, итд.

Опште прихваћена подела на фазе интелектуалног развоја је *теорија Жана Пијажеа*. По тој подели, деца узраста од 7 до 11 година су у тзв. *фази конкретних операција*.Дакле, дете почиње у мислима спроводити логичке, математичке, геометријске, временске, механичке и физичке операције, тј. радње. Но, објекти тих радњи још увек могу бити само они који су објективно присутни, које дете тренутно види (мишљење је конкретно, не апстрактно). Још нема способност логичког мишљења које се тек развија, већ је мишљење интуитивно. Не успева да узиме у обзир више аспеката неке ситуације. На пример, пред низом предмета различите висине и тежине неће бити у стању да разликује највиши и најшири предмет. Уопштено, то је раздобље значајног напретка интелектуалних способности, када дете стиче способности *конзервације, серијације, класификације и логичких релација*.

*Конзервација*– око 7. године се почиње схватати да се нека карактеристика објекта задржава и ако настану промене у другим карактеристикама објекта. На пример, облик објекта остаје непромењен и ако му променимо боју. *Серијација*– способност ређања објеката у низ према висини, тежини и сл. *Класификација*– могућност груписања објеката који имају заједничка својства у групе или класе. *Логичке релације*– долазе до елемената логике у мишљењу, што се дете све више приближава свету одраслих. На пример, може схватити да исти објекат може бити члан више заједница. На пример, схвата да фудбалер може бити играч Војводине и у исто време члан репрезентације. Ипак, још нема способност стварања хипотезе, јер нема способности апстрактног мишљења.

Мишљење деце овог узраста карактерише *егоцентризам*, што значи да *ствари може видети само из свог угла, и не може схватити начин размишљања и осећаје друге особе*. Тек око 9. године дете полако излази из егоцентризма, и тек тада може живети групни живот, и у правом смислу осећати се као члан тима. Пре тога, игра пре свега за себе, и за свој успех. У овом узрасту постаје му важна група вршњака, и потреба за прихватањем у тој групи, и тад се мења и однос према фудбалу.

Дете још није у стању да схвати тренутну ситуацију утакмице са тактичког аспекта. Зато ће, кад се суочи са противничким играчем, извести прво што му падне на памет, без размишљања да би ли можда неко дуго решење било боље.

*Емоционални и социјални развој*

Са првим разредима основне школе, дете почиње да прихвата одговорност и извршава захтевније задатке. Превазилази егоцентризам и почиње да живи са групом. Преко низа искустава у односима са другима, гради своје самопоштовање и слику о себи. Од других људи, нису више важни само родитељи, већ и учитељ и тренер, те полако и вршњаци. Почиње да схвата да и други очекују нешто од њега (родитељи, учитељ, тренер). Према одраслима често може имати контрастне осећаје – од јаке привржености и везаности, до агресивности према истој особи, у зависности од тога шта проживљава у датом тренутку. Наиме, истовремено има и потребу за самосталношћу, и потребу да га одрасли прихватају. И вршњаци се доживљавају и као пријатељи, и као ривали. Љубомора према другом члану тима може довести до праве емоционалне кризе. А, лоше понашање често има улогу само привлачења пажње одраслих, рецимо тренера, поготово ако дете има осећај да га искључује и занемарује у односу на друге чланове тима.

Тренер, као и родитељи и наставници, требају пазити да не постављају пред дете превелике захтеве, да се у детету не развије осећај неспособности и несигурности, који ће остати у њему трајно и утицати на његово понашање и у одраслом добу.

Деца овог узраста имају изражену потребу идентификовања са одраслом особом истог пола. Тренер је погодна особа за то, јер им открива њихов омиљени спорт. Зато је важно да тренер успостави близак емоционални однос са децом.

У овом узрасту успоставља се боља контрола емоција, па су деца све мање импулсивна. Емоционално сазревање омогућава боље прилагођавање на реалност, на фрустрације и разне свакодневне проблеме. Нема провала беса и "истресања" на друге људе. Пред фрустрацијом дете реагује другачије него пре, на начин који се све више приближава начину одраслог човека. Учи да задржи за себе многе реакције јер је открио своје ја, свој најинтимнији и најприватнији део, који жели да заштити од продора других. Око 8. године способност концентрације постаје изразитија. Пажњу успева да одржи око 40 минута, што зависи од тога колико је заинтересован за конкретну активност. У ситуацијама у којима се осећа мотивисан показује велику способност самоконтроле. Јавља се потреба за друштвом вршњака. Групне игре почињу се преферирати над индивидуалним.

**2.2. РАЗВОЈНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ МЛАЂИХ ПИОНИРА И ПИОНИРА**

Карактеристике ова два узраста наводе се заједно јер једним делом спадају у исто животно доба касног детињства и предпубертета (док пионири једним делом припадају и раздобљу пубертета и ране адолесценције).

*Моторни и телесни развој*

Долази до диференцијације свих моторних способности. Нарушава се равнотежа телесне висине и тежине. Нагло повећање телесне висине доводи до промена телесног изгледа појединца. Често се различити делови тела не продужују истовремено, нити развој мускулатуре прати то продужавање, па тело уопштено изгледа незграпно. На психолошком плану, то резултује незадовољством собом и унутрашњим конфликтима. Долази и до пада координације. Већ стечене способности и вештине (нпр. ударац главом) могу се привремено нарушити, јер појединцу треба неко време да прихвати нову телесну слику и успостави равнотежу и координацију покрета. Ова појава може код младића изазвати страх да је одједном постао неспособан, те може пожелети да напусти фудбал.

Јављају се секундарне полне ознаке. Са интензивним радом полних жлезда расте и интерес за супротни пол, а с њим и страх да га девојке неће прихватити. Овај се страх појачава и ради споменуте телесне незграпности.

*Интелектуални развој*

Млађи пионири, а нарочито пионири, све се више својим начином мишљења приближавају мишљењу одраслог човјека. Полако развијају способност апстрактног мишљења, које све више превладава над конкретним. *Логичко-формално мишљење* омогућава бављење и оним што није тренутно физички присутно. Стога, а и ради бурног емоционалног живота, у овој се фази често машта. Дечака и младића ове промене на плану мисаоних процеса често подстичу да мисли да је све могуће. Склон сањарењу и идеалима, често је јако несхваћен од стране одраслих.

Развија се и способност постављања хипотеза. Достизање логичко-формалног мишљења и способност постављања хипотеза често води младог фудбалера да се сматра способним за све и потпуно самосталним, те све мање прихвата да одрасли одлучују уместо њега. Осећа се спремним суочити се са доношењем важних одлука. Често је у конфликту са одраслима, па тако и са тренером. Повод конфликту често може бити неслагање са техничко-тактичким решењима, као и са тиме која му је улога на терену намиењена. Овај период се назива и раздобље "бунтовништва".

Млађи пионири, а посебно пионири, достижу толики ниво когнитивног развоја, која их чини много способнијима за учење и вежбање од деце ранијег узраста. Способност постављања хипотеза, те индуктивно-дедуктивног мишљења омогућава учење неких тактичких елемената. Појединац не реагује више без превише промишљања, већ је способан унапред вредновати ефекте својих моторних понашања. То је врло важно, јер омогућава рационални одабир тактичког решења. (У претходној фази, моторна реакција била је више инстинктивна и непосредна).

Због свега наведеног, појединац почиње стварно доживљавати фудбалску игру као групну игру, у којој мора сарађивати са другима. Стога је спремнији градити с другима јединство екипе-тима. Овај процес потпомогнут је и тиме што је превладан егоцентризам мишљења.

*Емоционални развој*

За овај узраст карактеристичне су нагле промене расположења – ради наглих телесних промена, нових захтева који се постављају пред појединца, интереса за супротни пол. Променама на телесном, емоционалном и социјалном плану нарушен је и осећај властитог идентитета појединца, којег треба поновно успоставити. Потреба за самосталношћу је све израженија. Појединац полако постаје способан за емпатију према другима, тј. туђа искуства и осећаје проживљавати као своје.

Пионири властити идентитет траже и кроз бављење фудбалом, што постаје и средство дефинисања властите вредности. Страх да не "испадне лош" наводи појединца да улаже велику енергију у спорт, али га уједно може и навести да побегне из фудбала, да се заштити од искуства неуспеха и губитка самопоштовања. То објашњава зашто много младих у овим годинама напушта спорт. Страх од негативног вредновања у било којем погледу брани младићу да слободно изражава своје мишљење другима.

Млађи пионири имају тенденцију стварања вршњачких група које су чвршће, затвореније, са строже одређеним правилима – "екипе". „Екипа“ има своје тајне, своја места окупљања, своје ритуале и акције. Чланство у групама са добро утврђеном организационом структуром врло је атрактивно. Долази до хијерархијског поретка чланова групе. Идентификују се популарна, мање популарна и одбачена деца. То се догађа и у фудбалу. Популарнији су појединци који су: дружељубиви, отворенији и друштвенији, пуни ентузијазма, али и агресивни кад се требају обранити или постићи неки конкретни циљ. Самостални су, независни од одраслих, бране слабије и способни су привести циљу своје планове. И у спорту су способни. Углавном потичу из породице либералног и ведрог менталитета. Непопуларна деца имају тенденцију исказивати агресивност на директан и расплинут начин, а долазе из ауторитарних и строгих породица.

**2.3. РАЗВОЈНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ КАДЕТА**

*Моторни и телесни развој*

Раст и развој код кадета је нешто успоренији него код пионира, али се и даље бележи интензиван рад полних жлезда и телесне и психичке промене повезане са тим. Успоставља се равнотежа у развоју појединих органа. Успорава се пулс, повећава се капацитет плућа, подиже се крвни притисак. Мења се физички изглед. Појединци често остављају утисак неспретности, али она је углавном последица недостатка искуства у социјалним ситуацијама, а не физичке неспретности.

*Интелектуални развој*

Процеси мишљења даље напредују и постају све сложенији. Отприлике са 16 година интелигенција достиже свој максимум. Развија се стваралачко мишљење и стваралачка машта, који налазе свој израз у различитим облицима стваралачке делатности. Памћење је добро развијено. Врло је развијена критичност мишљења, односно лако се увиђају властите и туђе грешке у мишљењу.

*Емоционални и социјални развој*

Ово је и даље раздобље емоционалне нестабилности (промене расположења, повећана осетљивост на критике, немогућност контролисања емоционалних реакција).

Заљубљивање је типично искуство у овим годинама. Први љубавни партнери идеализују се, и то до те мере, да се губи интерес за све друго. Однос постаје тоталан. Не може се бити далеко од партнерке, јер то изазива велику патњу и доживљај непотпуности. Кризе су честе, јер се ти први односи темеље више на фантазији и претерано идеализованој слици, него на реалности. Ради заљубљености појединац губи интерес за спорт, школу, пријатеље и живи ван реалности и интереса који су му до тада испуњавали живот.

Код кадета јако је изражен *афилијативни мотив* – мотив за дружењем. Припадност групи вршњака важна је као и код пионира, и може појединцу представљати мотив за улагање напора у групну активност. Дакле, младић има потребу да буде цењен, интегрисан и признат као члан групе, и та потреба утиче на његово понашање. Ипак, ако је у тиму превише ривалитета, појединац може желети да је напусти, јер не задовољава његову потребу за прихватањем и подршком, и тражиће неку другу групу, у којој ће се осећати сигурнијим. Ако је екипа јединствена, са добрим међуљудским односима, и не превише ауторитативним тренером, младић ће уживати у томе што је њен члан и бориће се за напредак и добробит групе.

Припадност групи вршњака, у фудбалу или ван њега, омогућава младићу да схвати да и други имају исте проблеме као и он, и да се међу њима осећа схваћен. Ипак, ако је то пронашао у групи ван фудбала, у којој се још при томе и не цени бављење спортом, то га може одвући од фудбала.

У овом узрасту чест је пркос и тврдоглавост, као и конфликти са одраслима. Тренер треба за то имати разумевања и сукобе не доживљавати лично. Младић често на тренера пројектује конфликтне ситуације које доживљава у својој породици, или се сукобљава са тренером због његове улоге тренера, а не с њим као са личном особом. Показатељ тога шта појединац проживљава могу бити невербални сигнали, које тренер треба добро да прати и да зна да препозна њихово значење. У комуникацији са момцима треба се држати правила доброг комуницирања и практиковати научене комуникационе вежбе. Често је лош однос са тренером (осећај да тренер искориштава појединца за личне циљеве, уплитање тренера у приватни живот, помањкање дијалога, недостатак исказивања поштовања,…) одлучујући разлог за напуштање фудбала, па треба настојати да до тога не дође.

**2.4. РАЗВОЈНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ОМЛАДИНАЦА**

За младиће овог узраста може се рећи да су физички већ потпуно зрели, као и интелектуално. Дакле, могу им се поверити задаци као одраслим људима. Међутим, емоционално и социјално су још незрели. Имају потребу за њежношћу и топлином других људи, али не желе то да признају јер је сматрају изразом слабости. Јавља се тежња за слободом, независношћу и афирмацијом. Више није циљ уклопити се што боље у друштво вршњака, већ се по нечему истакнути од других. Долази до стварања врло снажних пријатељстава. Врло је изражен сексуални нагон, којег треба ускладити са реалним могућностима и прихватањем одговорности за своје поступке. То је доба великог интереса за фудбал, те појаве амбиције за врхунска достигнућа у спорту. Омладинци су одговорнији и савеснији у раду, те социјални прилагодљивији и приврженији својој екипи у клубу.

У овим годинама јавља се криза идентитета: адолесцент тражи одговор на питање ко је он, каква је особа и каква ће бити његова улога у друштву, које су његове способности, интереси и жеље, хоће ли их успети у животу остварити, те како се оне слажу са очекивањима и захтевима родитеља и других људи. Кризи допридоносе и проблеми прелаза у сениоре, у професионалне играче, у други клуб, итд.

**2.5. МОРАЛНИ РАЗВОЈ**

Паралелно са моторним, емоционалним, интелектуалним и социјалним развојем дете се развија и морално. Два су слична појма која овде срећемо, а то су *етика* и *морал*. Етика је филозофско подручје које проучава и покушава одредити људске жеље и поступке у односу на добро или зло. Морал је ознака за низ прихваћених вредности који одређују друштвене односе на основу прихваћених мерила за добро и лоше, нпр. верски морал, пословни, спортски, ... Морал се још може објаснити као честитост, пристојност, част и достојанство особе.

Развојни психолози (Hann, 1985, Weiss, 1991) идентификовали су код деце која се баве спортом ***5 стадијума моралног развоја***. Како појам развој особе није само везан за децу, и одрасли могу уочити са ког моралног стадијума су њихове тренутне и најчешће реакције.

*1. Стадијум моралног развоја* - *Све је у реду док ме не ухвате / виде*

Карактеристике овог стадијума су: спољна контрола, велика егоистичност, брзо задовољење потребе, добро и лоше зависи од личног интереса и његових последица.

*2. Стадијум моралног развоја - Око за око оријентација*

Карактеристике овог стадијума су: егоцентричност, лични интерес, тражење оправдања за личне поступке.

*3. Стадијум моралног развоја - Према другима се понашам онако како бих волео да се други понашају према мени (нама)*

Карактеристике овог стадијума су: мањи лични интерес, особа узима у обзир осећаје и права друге особе, недостаје толерантност на разлике.

*4. Стадијум моралног развоја - Поштујем законе и правила*

Карактеристике овог стадијума су: прихватање спољњих правила, свима се једнако омогућава остварење личних интереса, правила (ипак) нису савршена.

*5. Стадијум моралног развоја - Понашам се онако како је најбоље за све (укључене у игру), за цело друштво*

Карактеристике овог стадијума су: најважнији је интерес групе, друштва, најспорије се долази до задовољења личних потреба, поводи се начелима правде, једнакости и људских права.

**3. ФАЗЕ У РАЗВОЈУ ДЕЦЕ – СПОРТИСТА КОЈИ ДОСТИЖУ ВРХУНСКЕ СПОРТСКЕ УСПЕХЕ**

*1. Улазак у свет спорта:*дете се опробава у различитим спортовима и заволи један од њих. У његовој спортској активности нагласак је на забави и развоју. Околина (родитељи и други) подржавају га, дете је слободно да истражује и успешно је у својој активности. Родитељи детету наглашавају важност улагања труда у оно што се ради, те важност обављања ствари како треба. Не наглашавају побеђивање као главни циљ бављења спортом.

*2. Фаза улагања:*код детета је препознат таленат за конкретан спорт и оно се почиње усмеравати и специјализовати за тај спорт. Стручан тренер плански, дугорочно ради на развијању његовог талента. Нагласак се ставља на техничко мајсторство и савршен развој спортске вештине. Родитељи осигуравају сталну логистичку, временску, емоционалну и финансијску потпору.

*3. Фаза савршене спортске изведбе:*спортиста је препознат као заиста врхунски и вежба више сати дневно под вођством стручног тренера. У овој фази као циљ се поставља превођење усвојених техничких вештина у врхунско спортско извођење, са препознатљивим личним печатом спортисте. И спортиста и његова околина увиђају да спорт постаје врло важан у његовом животу. Родитељи су сада мање укључени, али су и даље важан извор социјалне подршке.

*4. Фаза одржавања одличних резултата:*спортиста је препознат као изузетан и пажња се усмерава на одржавање изврсних резултата које је већ постигао. На њега се постављају значајни захтеви.

Истраживања су показала да већина спортиста који су постали врхунски, на почетку бављења спортом нису имала шампионске амбиције, као ни њихови родитељи. Они су били подстицани на активан животни стил, на испробавање више спортова, и на бављење спортом ради забаве, уживања и складнијег и потпунијег личног развоја. Испробавањем, пронашли су спорт који им највише одговара, заволели га, и тек тада су њихове амбиције у том спорту порасле. Такав би требао бити и идеалан животни пут будућег врхунског фудбалера; без родитељског форсирања, превеликих очекивања, покушавања утицања на тренера, наглашавање детету важности да буде бољи од других. Према истраживањима, за касније постизање врхунских спортских резултата важно је: да се деца не специјализују прерано за један спорт, да родитељи, тренери и остали схватају и наглашавају забаву и развој као циљ бављења спортом, да родитељи пружају пуну подршку, али не стварају притисак и не постављају захтеве.

**4. СТРЕС И „САГОРЕВАЊЕ“ КОД МЛАЂИХ КАТЕГОРИЈА И ЊИХОВА ПСИХОЛОШКА ПРИПРЕМА**

Већина младих спортиста не доживљава јако велики стрес и стање анксиозности на такмичењима. Стрес је већи на такмичењу него на тренингу, али та разлика није јако велика. Нема ни дугорочних негативних ефеката учествовања на спортским такмичењима у дечијем добу (подаци за узраст од 9 до 14 година). Ипак, за одређену децу у одређеним ситуацијама стрес може бити и јесте проблем (за око 1 – 10 % деце). Уколико тренер процени да неко дете има више индивидуалних фактора за које се зна да су повезани са високим стресом, то дете може сматрати ризичним за стање високе анксиозности у такмичарским ситуацијама.

*Карактеристике ризичне за појаву високог компетитивног стреса код деце (до 14 година)*: високо изражена анксиозност као црта личности, ниско самопоштовање, ниска очекивања спортских резултата властитог тима, ниска очекивања властитих спортских резултата, честа забринутост због неуспеха, честа забринутост хоће ли испунити очекивања одраслих и како ће их вредновати други људи, мање перципиране забаве у спорту, мање задовољства због властитог спортског извођења без обзира губе ли или побеђују, перцепција да је њиховим родитељима важно да се баве спортом, циљна оријентација на извођење и ниска перципирана способност.

*У ситуационе изворе стреса спадају*: пораз, важност догађаја и тип спорта. Код омладинаца, најчешћи и највећи извори стреса су страх од неуспеха и осећај неадекватности, неспособности.

Као резултат стреса, ради преране специјализације детета за један спорт и мукотрпног вишесатног вежбања сваки дан кроз неколико година, те стресних такмичења, може доћи до сагоревања детета, његовог губитка интересовања и напуштања фудбала.

*Карактеристике тинејџера који су "сагорели" у спорту*: себе су гледали само као спортисте, тј. фудбалере, и само на тој једној димензији су градили свој идентитет као особе; нису имали осећај да контролишу свој живот, тј. да је њихова судбина у њиховим рукама, јер су одлуке доносили тренери и родитељи, а без њиховог учествовања у одлучивању; нису само доживљавали анксиозност као стање пре такмичења, већ су стално били анксиозни; превелика очекивања других људи и њих самих; став да се мора победити по сваку цену; притисак родитеља; дугачки монотони тренинзи без разноврсности; неконзистентан приступ тренера; повреде услед претераног вежбања; кратки временски рокови; учестала и напорна путовања; показивање љубави од стране других људи у зависности да ли губе или побеђују; перфекционизам (не допуштају себи право на грешку).

*Шта учинити када је идентификовано дете које је у опасности да "сагори"?* Треба му осигурати позитивну околину, која за њега неће бити угрожавајућа, и променити његов став према грешкама и поразима: оне нису ништа страшно и свима се догађају. Снизити његова очекивања и разбити притисак родитеља. Снизити очекивања родитеља. Упозорити их на опасност која се крије у њиховом притиску. Снизити важност победе и не подстивати на победу, ако се то до тада радило (од стране тренера и родитеља). Подстицати гледање на спорт као на забаву, и подстицати на незабрињавање, користити хумор и опуштену комуникацију са дететом, која не мора увек бити везана уз спорт, бити ведар и оптимистичан, ширити позитивну атмосферу. Смањити обвезе: привремено скратити и проредити тренинге, путовања, преформулирати циљеве. Пружити социјалну подршку, емоције без обзира на резултат (и родитељи и тренер). Потражити помоћ психолога, који ће применити технике редукције анксиозности и опуштања.

***Како бити успешан тренер млађим категоријама?***

1. Усмерити се на оно што деца раде добро, а не на њихове грешке! Дати им много и често похвала и признања, уз тапшање и осмех.

2. Похвале давати искрено. Реаговати и на лоше извођење, али на охрабрујући, некажњавајући начин.

3. Развијати реална очекивања, у складу са узрастом детета и нивоом његових способности.

4. Награђивати труд колико и успех, ако не и више. Ако тим и изгуби, а дао је све од себе, и то треба похвалити.

5. Усмерити се на подучавање и вежбање вештина. Тренинг треба организовати тако да буде разнолик по активностима, и да сваки појединац буде што више активан. Упутства требају бити кратка и јасна. Треба много демонстрирати из различитих углова. Што више користити расположиву опрему и техничка помагала.

6. Прилагодити активности деци, а не децу активностима (смањити величину поља итд.). На тај начин ће деца имати више искуства успеха, и моћи ће запажати свој напредак.

7. Изменити правила игре тако да свако буде максимално активан.

8. Похвалити коректну технику и кад није довела до жељеног резултата, а не само добар резултат. Не хвалити добар резултат, ако је вештина која је до њега довела била некоректно изведена.

9. Код грешака користити тзв. приступ "позитивног сендвича". Прво дати позитиван коментар нечега што је дете добро направило (да се умањи његова фрустрација што је погрешио), затим дати упутство како да исправи грешку, и завршити опет позитивно – са охрабрењем.

10. Створити средину која ће умањити страх од испробавања нових вештина. Гледати на грешке као на део процеса учења, и бити пун охрабрења.

11. Ширити ентузијазам, добро расположење и позитивно мишљење, које се тако преноси на децу. Смешити се, причати са њима и слушати их (према Weinberg, Gould, 2003.).

*У раду са децом, младима, као и са фудбалерима-аматерима треба примењивати посебан модел психичке припреме, јер онај који се користи у професионалном фудбалу није пригодан. Захтевне и сложене технике које се користе у професионалном фудбалу не могу се употребљавати ради развојних карактеристика ових узрастних категорија и ређих тренинга. Затим, фудбалери немају времена да се посвете менталном тренингу, јер раде и имају друге обвезе, а фудбалом се баве из разоноде. Ментални тренинг деце требао би се пре свега бавити стресом, концентрацијом, мотивацијом и разлозима који доводе до анксиозности (на пример, тренер би требао да схвати зашто неки играч не успева да оствари све своје потенцијале.)*

## 5. ОЦЕЊИВАЊЕ ВЕШТИНЕ

Када је било речи о идентификацији талента, видели смо да се у неким системима селекције фудбалера поседовање добре технике сматра важним индикатором талента. У Ајаксовом систему ТИПС оцењивање технике учествује у одлучивању о таленту младог фудбалера. Тако значајна одлука подразумева квалитетно оцењивање тог квалитета играча. У систему Стојан-а постоји „кретни таленат“, што опет поставља захтев за квалитетним оцењивањем тог својства. Међутим, проблем квалитетног оцењивања спортске технике је далеко од доброг решења. Уобичајени „тестови технике“, као што је нпр. слалом дриблинг тест (цик-цак трчање између чуњева) мало говоре о битним карактеристикама фудбалске вештине кретања. Коришћење стандардних услова мерења и штоперице обезбеђује објективно и прецизнотестирање. Ипак, брзо пролажење између десетак непокретних чуњева, распоређених на међусобно једнакој раздаљини тешко да на прави начин репрезентује „слалом“ фудбалера у реалним условима, у којима су његови противници у сталном и непредвидивом кретању и које треба заобилазити врло прилагођено у сваком посебном случају. Управо та *прилагодљивост кретања јединственим, непоновљивим и тешко предвидљивим условима јесте кључна карактеристика вештине - карактеристика због које акцију фудбалера називамо вештином*.

Типични „*тестови фудбалске технике*“, укључујући оне у којима се оцењује кретање играча са лоптом, имају добру *објективност, поузданост и прецизност*, али не и *валидност*, с обзиром да је битна карактеристика вештине - решавање задатака у новим и необичним условима - што је правило на фудбалском мечу. Заправо, валидност зависи од тога како дефинишемо предмет нашег мерења. Ако „моторну вештину“ дефинишемо *економићношћу* и *брзином* извођења задатка, поготово ако задатак схватимо као *репродукцију стандардног кретања* („технике“), тада су тестови са чуњевима валидни тестови. Али ако вештину дефинишемо *оптималним решавањем задатка* у типичним *условима фудбалске* *утакмице*, а пре свега оптималним решењима која *изненађују* противника и тиме доносе важну предност играчу или његовој екипи, онда су нам чуњеви и штоперица од мале користи и такве тестове можемо назвати невалидним.

Веште акције овог типа - праве вештине - могу бити врло неекономичне (енергетски неоптималне), као што је то ударац маказицама преко главе, али зато могу да буду пресудне у неком мечу. Исто тако сама брзина извођења акције не мора да буде критеријум за оцену добре технике. Фудбалер може изводити „бицикл-трик“ врло брзо, али то није довољно да бисмо то назвали фудбалском мајсторијом. Ту се тражи оптимална брзина, тј. битнија је временска усклађеност са кретањем-реакцијом противника, јер тек тако „бицикл“ постаје варка, тек тако лажним кретањем сакривамо праву намеру. Видимо понекад играча како „вози бицикл“ пред противником - који не реагује, него чека да види шта тај стварно намерава да уради („брза вожња бицикла“ јесте вештина, као што је генерално жонглирање лоптом - вештина вредна похвале, али се у контексту фудбалске игре тражи додатни критеријум за оцену „добре технике“). Оптимална је она „вожња бицикла“ која покрене противника тако да нама олакша продор. Техничком вештином морамо обухватити и игру петом - која није обухваћена типичним тестовима фудбалске технике. Многи тренери игру петом сматрају опасном. Ипак је она важна техника у фудбалу, ако се изведе вешто. Роналдов ударац петом упућује лопту ка голу противника невеликом брзином, али она долази до мреже поред неколико одбрамбених играча. Ту акцију Роналда не бисмо ни могли сматрати ударцем, с обзиром на право значење те речи у српском језику, што се односи и на Тадићено скретање лопте петом и стварање скоро сигурне прилике суиграчу за погодак, Ибрахимовићево лобовање противничког голмана петом („шкорпија ударцем“) је врхунска техника, по ефикасности и по лепоти.

Све те „покрете“ - ударце или одбијања лопте - морамо оценити као одличну фудбалску технику, коју уобичајени тестови нису у стању да мере. Због тога је разумљиво понашање фудбалских скаута (извиђача) којима је за оцењивање нечијег фудбалског мајсторства - у односу на стандардне „тестове вештине“ - важнији нечији „изванредан потез“ на утакмици. Ту је проблем то што је такво оцењивање вештине играча прилично субјективна ствар. Субјективност оцењивања може да доведе у питање најважнију ствар - валидност оцењивања. Субјективност се смањује укључивањем додатних оцењивача, као и коришћењем видео снимка.

Тежња за објективним и квантификованим оцењивањем (мерењем) може да има високу цену у искривљавању правог предмета мерења. Леп пример за то имамо у анализи фудбалског мајсторства *Кристијана Роналда*, коју су урадили експерти спортске науке 2011. године. У том испитивању је наглашена важна карактеристика научног приступа - мерење. Четири компонете су подвргнуте научној анализи, тј. мерењу у „спортској лабораторији“: Телесна снага, ментална способност, техника и вештина. Већ ова листа компоненти показује тешкоће у научној анализи. Менталном је названа само једна компоненте (способност), док су техника и вештина имплицитно „не-менталне“. Заправо, „жива техника“ (насупрот биомеханичкој - обично названој „идеализован образац кретања“) је итекако ментална, јер живим - не-механичким - кретањем управља ум - меморија и перцепција, док је мишићно кретање - углавном извршни (послушни) орган.

Посебно разматрање заслужује мерење онога што се у нашој средини назива *експлозивном снагом*, а у енглеској презентацији мерења Роланда - „*low body power*“. У стандардном тесту експлозивне снаге („скочности“) Роналдо се није прославио. У задатку који репрезентује фудбалску експлозивност, тј. скочност код типичног ударца лопте главом, Роналдо постиже резултат раван оном који постижу врхунски светски кошаркаши. Из таквог исхода мерења произлази закључак да *стандардно мерење физичких способности можда има значаја за спортску науку али за фудбал - нема*. Закључак треба да се тиче не само тестирања - у праћењу физичке припреме играча - него и самог процеса физичке припреме.

## 

## 6. КОГНИТИВНА ПРИРОДА МОТОРНЕ ВЕШТИНЕ

У психологији (тзв. *когнитивној психологији*) се *развој вештине* објашњава као *стварање* *уопштеног (генерализованог) моторног програма* или *схеме*. Тај појам треба разликовати од појма „*кретни стереотип*“, који је раније у нашој спортској теорији и пракси био популаран и којим се објашњавала спортска техника. За данашња схватања, тај појам не би био сасвим адекватан ни за разумевање тзв. „*балистичких покрета*“ - *препрограмираних* кретњи, које се непромењене понављају у истим условима. Али такве кретње су врло ретке код човека. Савременом терминологијом речено, то су кретње које не зависе од *feedback-a*. *Feedback* је појам преузет из кибернетике (*науке о управљању*). Та наука се често користи у описивању управљања разним процесима, у спорту, нпр. у описивању тренажног процеса.

*Feedback* се преводи као *повратна* *информација* (некад као и повратна веза). То је *информација која повратно говори о реалном стању процеса, информација коју упоређујемо са оним што смо очекивали да ће се десити и на основу утврђене разлике повратно добијеног и очекиваног*.

Из кибернетике је дошао и појам *feedforward,* то јеинформација која се предаје директно (унапред) или команда којом управљамо неким процесом, нпр. кретањем. Када би се процес успешно окончао само на основу *feedforward* управљања, *feedback* не би био потребан. У нашем случају управљања кретањем програм је извор *feedforward* информације, али је тешко замислити да се било које човеково кретање (осим нпр. кијања) може тако остварити. Увек постоје некакве смење, нешто што није предвиђено, па команде из моторног програма саме не могу осигурати прилагодљивост понашања.

*Флексибилност* се постиже учешћем бројних *feedback* петљи на разним нивоима испод „уопштене команде“. Већ обично корачање по равном терену тражи фино подешавање рада ногу на основу *feedback*-а: кинестезије и додира.

Има спортова код којих се програми одвијају без већих утицаја средине; већ су поменути „затворени“ спортови. Ипак и код тих спортова, као што су неке дисциплине атлетике или гимнастика, улога екстероцептора није потпуно искључена, кинестетски *feedback* игра велику улогу у управљању кретањем.

За фудбал су карактеристичне сложеније вештине, које суштински зависе од информација добијених првенствено чулом вида, о врло сложеним и променљивим условима одвијања акције. Те услове треба фино разликовати и одредити где кренути или додати лопту и препознати тренутак када то урадити. Тада су важнији предмоторички, когнитивни процеси.

*Моторна реализација* често остаје важна (снажно и прецизно шутирање), али без добре перцепције то неће бити вешто понашање. Штавише, има тренутака када има врло мало захтева моторици, већ је пресудна одлука о томе шта урадити и тај избор, а не моторна реализација одговора представљају одлучујући фактор успеха акције. Када тренер (или играч) „зове“ неку акцију од својих играча, на основу откривене шансе - то је манифестација чисте когнитивне вештине, јер са играчима који треба да остваре акцију може да комуницира гестом, говором, а тренер чак и писмено.

*Дакле, постоје у фудбалу разне врсте задатака и разне врсте вештина. У моторним вештинама пресудна је вешта употреба моторике, а у когнитивним вештинама - пресудна је перцепција и одлучивање.*

## 

## 7. ОБУЧАВАЊЕ МОТОРНИМ ВЕШТИНАМА И ИМПЛИКАЦИЈЕ ЗА РАЗВОЈ ТЕХНИЧКЕ СПОСОБНОСТИ (СПРЕМНОСТИ) ФУДБАЛЕРА

Кад је реч о тејничкој припреми, у Западној Европи и Америци су развијене разне теорије моторног учења, али су оне неадекватне за потпуно разумевање спортске активности. У руској традицији постоји заснивање тренинга на Павловљевој теорији условних рефлекса (што и није психолошка теорија), у којој је централни појам развој „моторног стереотипа“, која је неадекватна за разумевање спортске вештине. Тако тренери (западно и источно од нас, а можда и код нас) кондиционирање или фитнес тренинг (физичку припрему) све више заснивају на научним истраживањима, док на техници раде на основу традиције, личног убеђења или имитације других. Тиме се и кондиционирању придаје већа пажња на тренингу, на рачун техничког усавршавања. О кондиционирању се наука слуша, док се не доводи у питање постојећа тренерска пракса у аспекту развоја технике. Као што постоје митови (чврста раширена веровања, без разумног утемељења) о таленту, тако постоје и раширена погрешна веровања о начину развоја техничког умећа фудбалера.

Разлике (традиционалног и психолошки заснованог) се могу описати као разликовање два стила обучавања: *унапред прописано обучавање* (доминира упутство тренера) и *вођено* (тренером) *откривање* (самог ученика) (слика).

ОБУЧАВАЊЕ

унапред прописано - упутством / вођено откривање

*feedback* тренера

начин вежбања

почетне информације

- прецизност

- учесталост

- променљиво вежбање

- контекстуална интерференција

-демонстрација

-вербално упутство

Начин обучавања моторним вештинама (техничка припрема спортисте) одређен је:

* тренеровим уводним приступом ученику (почетне информације), пре свега употребом демонстрације и вербалног упутства
* организовањем његовог вежбања, пре свега услова и начина рада ученика
* применом *feedback-а*, пре свега у односу на прецизност и учесталост тренеровог коментарисања учениковог рада.

Следи упоређивање тзв. популарних “митова”:

*1. Мит о вредности демонстрације – ДЕМОНСТРАЦИЈА ЈЕ ПРЕСУДНА*

“Демонстрација је кључна за информисање о најбољем начину извођења елемента технике.”

Мада је то у већини случајева тачно, понекад је опис речима једнако добар, а понекад је демонстрација чак и штетна. Демонстрација је најефикаснија кад јасно показује сушитину акције, а ученик већ располаже кретњама (под-елементима) и жели да ту акцију оствари на ефикасан начин. Демонстрацијаније ефикаснија од упутства речима нити од самог вежбања кад мало информише или кад треба сам ученик да (изнутра, тј. кинестетски) осети кретање. То значи да је *демонстрација најважнија на самом почетку, код новог елемента*.

Али понекад то рано тренерово наметање обрасца кретања који ученику не одговара може бити штетно. Тада је боље да сам играч први покуша извођење елемента. Упутство речима о циљу техничког потеза је тада довољно ученику за његово учење покушавањем (или откривањем). То може водити дугорочно флексибилнијој и прилагодљивијој акцији – вештини, мајсторству. Ту се показивање може укључивати селективно и као додатно вођење (уз речи тренера).

*У склопу мита о демонстрацији, уобичајено се каже*: *најбоља је - савршена демонстрација*. Раширена дефиниција технике: техника као идеализован (унапред прописан) образац кретања.

*2. Мит о најбољем начину вежбања – НАЈБОЉЕ ЈЕ ПОНАВЉАЊЕ ИСТОГ ПОКРЕТА У ИСТИМ УСЛОВИМА*

То заиста води бржем учењу током једног тренинга, али је дугорочно боље увести промену! Дугорочно значи да учењем стварамо релативно трајну промену “у глави” - вештину, што је наш циљ, а не краткорочно мењање понашања. То значи, уводити промену рано у учењу технике! То је различито од уобичајеног: “прво овладати техником, па тек касније додати флексибилност и адаптабилност”. Уместо тога (*психолози) предлажу*: *рано уносити делове реалне игре*. Реална игра се карактерише *непоновљивошћу* околности и *нередом*.

Доказана предност “контекстуалне интерференције” (мешање): насумично, случајно распоређени покушаји (узастопно различити пасови, шутеви, дриблинзи, бацања), насупрот “блоковском” вежбању, у коме су узастопни покушаји исти у једном блоку-тренингу, па се у другом блоку “учвршћује” други елемент технике. У блоковском вежбању постоји ниска “контекстуална интерференција” (мешање околности, услова извођења). Пуно доказа има да “контекстуална интерференција” и генерално променљивост у вежбању воде бољем учењу и трансферу!

До таквог усложњавања околности учења доводи тренинг фудбала са тимовима са мање играча и на мањем терену (енг. *small sided games*, нпр. 4 према 4). Овај начин организације игре има претече у “фудбалу на мале голове” (у дворишту зграде, на улици, на плажи) из детињства многих сада великих играча (ван Перси, Кројф, Марадона, Роналдињо, Дрогба). Примерима тих играча придружује се раније наведени налаз научног истраживања о корисности раног фудбала за развој талента. Један од позитивних ефеката таквог тренинга се тиче развоја фудбалске вештине о којој је овде реч.

“Дриловање” усавршава кретање “у вакууму”, изоловано од контекста игре. Усавршена кретња није вештина! Изграђена вештина је отпорна на “мешање околности” различитих врста.

Чак кад бисмо занемарили врло променљиву и непоновљиву природу одвијања фудбалског меча, наизглед стабилне карактеристике терена нису баш толико стабилне да не утичу на технику. То су нпр. спољашњи услови, као што је температура или влажност ваздуха, надморска висина, квалитет подлоге. Посебан извор променљивих околности представља сам организам фудбалера, нпр. умор. Међу психичким условима, истакнуто место имају емоције, пре свега анксиозност!

Каква је судбина мита о идеалним условима учења технике? *Идеални су услови или начини обучавања који омогућују ”вежбање као учење без понављања”, тј. они који подстичу учење као учениково решавање проблема*.

*3. Мит о правом начину на који тренер исправља покушаје ученика или даје корективни feedback (“коментар”) - НАЈБОЉИ ЈЕ ШТО ПРЕЦИЗНИЈИ И ШТО УЧЕСТАЛИЈИ feedback*

*Feedback* јесте важан део тренерског посла. Из опште кибернетске теорије би се могло закључити да је најбољи детаљан и чест коментар (*feedback*). За тренера је карактеристичан “увећани” или “појачани” *feedback* – ефекти учениковог покушаја се наглашавају у коментару тренера (не мисли се на уношење негативних емоција код грешака ученика!).

У првим корацима учења то је битно, али ученика треба што пре охрабривати да користи сопствени, унутрашњи *feedback*. Ученик треба да развије свој процес откривања и корекције грешака. То је добрим делом учење покушавањем, или: “на основу покушаја и случајних успеха”, али и на основу увида, схватања односа делова целине (гешталта) веште акције: шта чему води; схватање просторних и временских односа – тиминга!

Када тренер смањи *feedback* (прецизност и учесталост), привремено нема напретка код ученика. Кракорочни застој због ефекта слабљења тренеровог *feedback-а*, дугорочно води бољем учењу вештине.

Психолози препоручују неколико начина умањивања учениковог ослањања на тренерово упутство (*feedback* прописивања):

* *Сумарни* *feedback* – сажет коментар за већи број узастопних покушаја играча.
* *Ограничавајући* *feedback* – давање коментара тек кад извођење изађе ван задатих граница.
* *Описни* *feedback* – само описивање ефекта, без упутства за отклањање грешака.
* *Постављање питања* – шта си боље могао да урадиш у претходном покушају.

*Најбољи је feedback који подстиче ученика да тражи сопствено решење проблема*.

Митове подржавају добри тренутни ефекти вежбања. Али су ти ефекти привремени и ограничени на услове учења. Таква техничка спремност попушта под притиском (у тешким, ванредним условима).

Генерално, оспособљавање за решавање задатка одређене врсте на оптималан начин треба да се одвија уз уважавања чињенице да је елемент технике (моторна вештина) *производ* три врсте услова: *природе задатка, срединских фактора и индивидуалних карактеристика ученика*-играча. *Природа задатка* обухвата правила игре, али и велики низ специфичних околности које карактеришу фудбалски меч, а за које је могуће на тренингу направити симулацију типичних случајева (величина терена, коридори, број контакта са лоптом /или време поседовања/, број играча напада/одбране и т.д.). *Срединински услови* се могу једним делом симулирати на тренингу, док се са неким срединским факторима играч хвата у коштац тек на утакмици (нпр. надморска висина, екстремне температуре ваздуха). У *карактеристике играча* спадају телесне карактеристике (нпр. висина) и компоненте његове физичке спремности (нпр. агилност). *Општи задатак тренера је да мењајући на тренингу факторе који су под његовом контролом помогне сваком играчу у развоју фудбалске вештине.*

## 

## 8. ВЕШТИНА ОДЛУЧИВАЊА И ИМПЛИКАЦИЈЕ ЗА РАЗВОЈ ТАКТИЧКЕ СПОСОБНОСТИ (СПРЕМНОСТИ) ФУДБАЛЕРА

У једној анализи међународне утакмице, нађено је да су играчи остварили 2622 контакта са лоптом. Сваки такав догађај је прилика да играч покаже своју техничку оспособљеност. Али сваки такав догађај је прилика да играч покаже и своју тактичку оспособљеност. Сваком контакту с лоптом би требало да претходи одлука играча. Доношење одлука је заправо непрекидан посао играча. Он одлучује и када долази у контакт са противничким играчем. Одлучује о сваком свом потезу на терену, са лоптом или без ње, у непосредном дуелу са противником или у слободном кретању. При томе, кад год је то могуће, играч делује проактивно: он ствара себи добру позицију на терену, он иницира сусрет са противничким играчем, он планира и обезбеђује контакт с лоптом - уместо да му противник изнуђује положај на терену, намеће непосредни дуел или му лопта долази неочекивано. Свако реактивно или проактивно деловање појединог играча треба да се уклопи у групну тактику, и тактику сопственог тима. На тај начин се индивидуална тактика, тј. одлучивање појединих играча умногоме компликује. Очигледно је тактичко понашање итекако важан део игре фудбалера и то понашање увелико надграђује ”тактику из свлачионице”, тј. тренеров план игре. Фудбалер никако није само извршилац туђег плана. Психолошки говорећи, *тактичка оспособљеност* играча се не састоји само у доброј меморији (памћењу тренерових инструкција), него - пре свега - *у брзом и исправном доношењу одлука у бројним, разноврсним и често неочекиваним приликама*. Општа дефиниција вештине и овде важи. *За разлику од моторне вештине, која заснива технику, овде, код тактике, је реч о когниивној вештини.* *Когнитивне вештине* у фудбалу се односе на *оспособљеност играча да изведе праву акцију у правом моменту и брзо прилагоди новим конфигурацијама игре и кретању лопте на терену*.

Две компоненте тактичке спремности су *1) декларативно знање* и *2) процедурално знање*.

1) *Знање О томе ШТА се ради* – *декларативно знање* (изјављиво, саопштљиво – уп. експлицитно): нпр. правила и циљеви игре. Или упутства, као што су следећа: када тим одбрамбеног играча изгуби лопту током игре, овај одмах преузима свој одбрамбени задатак; кад његов тим дође у посед лопте, навални играч тачно зна шта да ради.

2) *Извођење (остваривање) горе наведеног* – *процедурално* *знање*: избор и *извођење* одговарајућих акција *у контексту игре*, *избор позиције, одлучивање* (иначе да поменем: истраживање је показало да су то за омладинце *најбољи предиктори* каснијег успеха, нарочито за везне играче).

Има неколико *збирних* назива за *когнитивне вештине у тимским* спортовима: разумевање игре, интелигенција игре, схватање игре, читање игре.

Док је тренерова улога у решавању тактичких задатака нешто што се подразумева, тактичке способности које се траже од играча су често мање видљиве. Које су то способности и да ли тренер може да их унапреди? Способност антиципације противникове наредне акције је већ поменута. Вештији фудбалер је бржи и тачнији у препознавању и сећању образаца игре, бољи је у коришћењу визуелних назнака код противника (као што су усмереност његовог погледа или постурална оријентација /телесни став), користи ефикасније визуелно претраживање и тачнији је у очекивању онога што ће се догодити у датим околностима. Те способности нису резултат наслеђене „фудбалске интелигениције“. О томе наука ништа не зна. Једино што данас знамо јесте да се *вештине развијају кроз вежбање специфично за фудбал* (мада и бављење сродним спортовима омогућује трансфер вештина). У сваком случају је *могуће унапредити* “читање игре” кроз посебно структурирани тренинг.

Битна карактеристика *когнитивне* вештине код играча јесте њена *сливеност* са *моторном* акцијом. Перцепција – когниција – акција је кружни процес. Сама перцепција је “*моторизована*”, што је најочигледније код визуелне перцепције. Гледање “изводе” мишићи очију, врата, трупа, тј. визуелно претраживање остварују покретне очи, на покретној глави, која је на покретном телу!

Најбоље је сложеност когниције у фудбалу приказати кроз *процес* *одлучивања* (*прожет* такође *моториком*): У нападачкој акцији, играч напада (А) води лопту ка противничком голу и прилази му одбрамбени играч противника (Б). Пред играча А се прво (1) *постави проблем*: Коју акцију треба да предузме као одговор на Б који прилази. А (2) *идентификује* услове-ограничења своје активности (не може да дода у офсајд) и одреди приоритете својих циљева (задржавање лопте у поседу, уз могућност постизања гола). А (3) *ствара* могуће опције акције: шут на гол, додавање крилном играчу, заобилажење противника. А (4) *разматра* те акције, уз могуће њихово ређање по вероватноћи постизања примарног циља (посед лопте). А (5) *бира* акцију, вероватно прву по редоследу вероватноће. А (6) *покреће* акцију (води лопту удесно од Б), чиме даје време и можда простор за продор крилног суиграча, коме додаје лопту и (7) *оцењује* своју одлуку (зависно од исхода заједничке акције). Мајстор одлучивања је научио да кроз 7 етапа прође брзо и *интуитивно*, чак у најсложенијим ситуацијама и под притиском.

Ту посебну важност има способност читања игре, *психолошки* речено: препознавање обрасца и антиципација. Прва испитивања и јасан пример мајсторства читања: Велемајстор у *делу секунде* *схвата* да је “бели бољи”, а положај појединих фигура боље препозна почетник. Велемајстор након 5-10 секунди гледања, тачно понови положај 90% фигура. Слабији играчи знатно мање. *Целина* (смислена) је битна – има *првенство*; детаљи *проистичу* из целине (детаље откривамо *накнадном* анализом). Током учења, играч *појединости* групише у “чанк” (енг. *chunk*– комад), *обухватнију* јединицу стања на табли/ терену. У фудбалу 22 или мање играча се премештају “хаотично”, али за мајстора “читљиво” – мајстор зна унапред где ће лопта бити. Мајстор лако памти те конфигурације и лако их се досећа.

За праксу је важно да постоји *трансфер* (пренос) знања код тимских спортова које имају сличну структуру игре (фудбал, хокеј, кошарка су “*invasions sports*” спортови продора – са играчима који продиру на (брањени) терен (наваљују, упадају, освајају, запоседају терен).

Истраживање мајстора одлучивања у спорту показује да они имају знатно *мање* од Ериксонових 10000 сати специфичног тренинга свог спорта (само 4000), али имају богату историју ранијег бављења сродним спортовима!

*Препознавање обрасца* даје играчу на знање шта ће суиграчи и противници следеће да ураде и омогуће благовремено припремање одговора – антиципацију(од лат. *anticipare* = унапред узети; значи: антиципација – когнитивна/ акциона припремљеност одговора на акцију противника). Лопту некад није могуће зауставити другачије осим ако се прочита намера противника, тј. припреми за пријем лопте пре но што је противнички играч удари. Заправо, антиципација и разне врсте предвиђања (разног временског распона) дају велику предност фудбалеру. Увек је добро имати времена за припрему одговора на акцију суиграча или противника.

## 

## 9. ВАН-ТЕРЕНСКИ ТРЕНИНГ КОГНИТИВНИХ ВЕШТИНА

Велики физички (и ментални) напор на тренингу, не дају довољно времена за вежбање одлучивања. Могуће је ван уобичајеног тренинга тестирати и унапређивати одлучивање. Типични приступ је употреба видео симулација фудбалских ситуација, заједно са инструкцијом о важним изворима информација, као и *feedback*-om. Нпр. антиципаторна вештина голмана у одбрани пенала или играча у пољу у препознавању одредишта наредног додавања.

Тактичко увежбавање је могуће и ван терена и ван сезоне. Или кад је играч повређен. Већ постоје на тржишту програми обучавања засновани на научним истраживањима. Једна од понуда тржишта је “*brain fitness*” - тренирање можданих/менталних способности – уз помоћ компјутера. Та истаживања су почела на војним симулаторима – компјутерским играма, које укључују битне менталне задатке из реалног живота, нпр. лета хеликоптера или авиона. Ширење научног проверавања вредности компјутерске симулације у разним доменима когнитивне вештине води следећим општим закључцима:

* Когнитивна активност се може битно побољшати одговарајућим тренингом.
* Когнитивна активност није круто ограничена наслеђем способностима (чак је и успех на тестовима “флуидне интелигенције” могуће унапредити вежбањем “радне меморије”).
* Успех тренинга зависи од претходне анализе когнитивног задатка и издвајања кључних когнитивних вештина. Треба осигурати “когнитивну верност” симулације реалности.
* Ефикасан трансфер на реалну активност је могућ са тренинга оствареног на компјутеру.

Ова истраживања су потврдила раније наведене предности *целине, тј. приступа вежбања “целине задатка”*. Тако се јача трансфер и способност прилагођавања. Целовит задатак се вежба уз увођење систематске променљивости у тренинг. Рад на посебним деловима задатка се остварује само променом нагласка на компоненте-делове сложеног задатка (уместо изолованог рада на њима).

Други принцип симулације јесте *примена повременог* *feedback-а* (уместо сталног). Тиме се охрабрује истраживање алтернатива и налажењу флексибилног оптимума, личног најбољег начина рада– личног стила у решавању задатка.

Све то успорава учење, али јача дугорочно задржавање (памћење) и трансфер.

Главну награду “*2010 Brain fitness innovation award*” добио је тренинг “схватања хокеја” уз помоћ компјутера. С обзиром да је хокеј “тактички рођак” фудбала, искуства са њим су релевантна за наш спорт. Хокејашки савез Сједињених Америчких Држава, у оквиру националног развојног програма у припреми за учешће у америчким националним тимовима ученика-спортиста млађих од 18 год. примењује *систем когнитивног тренинга – вежбаонице интелигенције за хокеј*. Циљ је развој “схватања/осећаја хокеја” тј. перцептивних вештина (прикупљање информација из средине), одлучивања и спровођење одлука. Компјутерски тренери (когнитивне симулације реалних хокејашких догађаја) прилагођавају тренажни програм појединим играчима, према њиховом стилу рада, способности и напредовању. Два пута недељно играчи имају когнитивни тренинг, као саставни део укупног тренинга. Когнитивно тренирани тимови имају доказанупредност, по победама у реалним хокејашким такмичењима.

Вежбаоница се већ користи и за унапређење схватања кошарке*,* који је други “инвазивни” рођак фудбала. Ту су добијени следећи ефекти:

* пораст позиционе свести (свесности) – својих суиграча и противничких;
* способност предвиђања чему води збивање у игри и брже и боље одлучивање;
* боља контрола пажње;
* боље просторно оријентисање.

## 

## 10. ТРЕНИНГ КОГНИТИВНИХ ВЕШТИНА НА ТЕРЕНУ

Најпре треба разјаснити неке везе психолошких појмова са појмовима коришћеним у фудбалу. Производ тактичке припреме јесте *тактичко знање,* сачувано у дугорочној меморији. То знање усмерава планирање и анализу (пре меча, након меча и у прекиду), као и ситуационо одлучивање – током меча. Тактичко знање може имати различите специфичности: од знања специфичног за спорт (или чак позицију) до знања са широким трансфером, првенствено код сродних спортова (за фудбал је утврђен трансфер међу спортовима инвазије / продора).

Постоји имплицитно (подразумевано, нечујно) знање, које се у фудбалу најчешће назива “*осећај*”. Оно је по правилу стечено несвесно, на терену и тешко га је исказати речима; супротно је *експлицитно* (јасно изражено, исказано – речима) *знање*. Посебна вештина тренера јесте у способности превођења једну врсту знања у другу.

Аналогно имплицитном и експлицитном знању постоји имплицитно и експлицитно учење.

Након тумачења неких важних појмова, даћу закључке психолошких истраживања, која могу бити корисна у фудбалском тренингу тактике. Најосновније одлучивање фудбалера везано је за два когнитивна проблема: 1*. Коју моторну акцију (кретање) извести (нпр. коју врсту шута)? и 2. Како то кретање извести* (нпр. снага и правац шута, “фрљока” или без ротације и т.сл.)?. Психолошко-аналитички посматрано, ради се о две посебне одлуке, одвојене међусобно милисекундама. Фудбалско-аналитички посматрано, ради се о две врсте одлука. Питање “Шта урадити?” (нпр. који шут?) сматра се тактичким задатком и тренира се у оквиру тактике. Друго питање, “Како урадити?” (како извести?), сматра се питањем технике и тренира се у оквиру технике (одвојено). Наравно да су то неодвојиви задаци и то поново треба да нас подсети на неодвојивост технике и тактике. Из психологије долази савет да се одлучивање о “Шта?” и “Како?” што раније споје у процесу учења код младих фудбалера.

У вежбању одлучивања “ШТА урадити?” треба узети у обзир три фактора: *1) сложеност ситуације, 2) коришћења правила АКО-ОНДА (АКО постоји то ОНДА радити то) и 3) креативност одлука*.

1) Кад је реч о сложености ситуације, код млађих је боље ићи од једноставних ситуација, са мало опција, ка сложеним ситуацијама. Начин мењања сложености ситуације се може односити на број укључених играча или на природу задатка које задаје тренер.

2) Усвајање правила АКО-ОНДА може да се одвија тако што се она презентују (а) речима или сликом; или (б) играч их имплицитно научи, кроз игру (АКО је одбрамбени играч .... а твој положај ... ОНДА уради ...). Тренер треба речима да искаже пробрана, кључна правила, што се назива експлицитним учењем. Међутим, утврђено је да у простим ситуацијама, такво, експлицитно правило, може да омета учење. Значи да се нека једноставнија правила боље уче имплицитно. Аранжирањем игара са малим бројем играча, тренер може каналисати имплицитно учење.

3) Учење креативности значи вежбање да се за свако АКО даје више могућих ОНДА, што у једном низу одлука – доноси изненађење противнику, што и јесте основна сврха креативности (осим естетског уживања играча и гледалаца).

У вежбању одлучивања “КАКО урадити?” треба узети у обзир три препоруке. *1) Ситуација у вежбању мора да наликује такмичењу. 2) Коришћење назнака ради бржих КАКО одлучивања.* Нпр. играч је научио вероватноћу успешности одређене врсте шута, али покрет противника (посебно “антиципаторни”) мења одлуку о шуту. *3) Фокусирање пажње на ефекат кретње доноси бољи резултат*.

С обзиром да се психологија залаже за боље повезивање техничког и тактичког обучавања, сачињено је неколико система рада са младим играчима у којима успешно комбинује моторно (техничко) и когнитивно (тактичко) обучавање. Нпр. у оквиру *Модела компетентности за игре продора* се предлаже постепено приближавање ситуације вежбања условима реалне игре, уместо изолованог вежбања моторних вештина – технике. Користе се измењене (модификоване) игре, које садрже одређени степен реалности и фокусирају неки елемент игре (шутирање или стварање могућности за шут). Користе се поједностављене ситуације – по броју играча или других компоненти игре. Током целе игре се одлучује шта, кад, где и како. Сам играч одлучује.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Модел компетентности за игре продора*** | ***Традиционални приступ*** |
| Игра је прилагођена способностима деце | Понављање техника и тактичких решења (задатих) |
| Деца се међусобно подржавају у решавању задатка у игри. Деца уче да схвате (осете) игру. | Задатак је исти за свако дете. Тренер даје решење задатка |
| Ситуација учења је налик игри и представља проблеме офанзивне или дефанзивне акције | Сложени задатак је распарчан на брзо савладиве компоненте знања и вештина |
| Деца увек решавају проблеме растућег нивоа сложености | Уче се компоненте знања ван контекста |
| Тренер поставља питања (групи или појединцима) о искуству деце. Оцена рада се одвија током игре | Феедбацк је појединачан и односи се на посебне компоненте знања и вештина. |

У горњој табели је упоређен традиционални начин тренинга са тренингом по Моделу компетентности за игре продора.

На крају овог дела текста који се тиче развоја техничко-тактичког мајсторства, поновићемо психолошко залагање за целовитим приступом у раду са играчима, уз навођење доказа за његову исправност из праксе. “*Глобални метод*” *Хозе Муриња* обједињује техничку, тактичку, физичку и менталну припрему. То значи да се увек води рачуна о целовитости понашања и да је рад са деловима, тј. аспектима технике, тактике заправо само промена нагласка. Чак ни физичка припрема се не ради изоловано. Мурињо каже: “Код нас нема места за физички тренинг; за традиционални тренинг издржљивости, снаге и брзине. Ту је увек реч о понашању.“ Мурињов Глобални метод је фудбалска конкретизација општег психолошког принцима целовитости понашања: игра фудбалера је нешто више и другачије од пуког збира посебних делова, нпр. тактике, технике, снаге, издржљивости и т.д. Ако је у реалности понашање целовито, онда развијање физичких карактеристика издвојено из понашања фудбалера нема жељене ефекте. Заправо такво издвајање није ни могуће. Физичке карактеристике се јављају (и развијају) увек у оквиру неке “технике”. И да хоћемо, снагу изоловано из понашања не можемо јачати. Подсетимо се случаја са мерењем “*low body power*” Роланда, који показује како је бесмислено мерити “чисту експлозивност”. Заправо је Роналдо показао да он поседује две врсте “*low body power*”, а само у једној од те две врсте је он показао изузетну супериорност. То је она врста “експлозивности” коју је развијао - у оквиру фудбалског задатка ударца главном.

## 11. ДОПРИНОС ФУДБАЛА ПОЗИТИВНОМ РАЗВОЈУ МЛАДИХ

Много пута је речено да је фудбал много више од пуке игре. Ми ћему ту фразу схватити сасвим озбиљно, јер постоје научни докази да бављење фудбалом доприноси укупном позитивном развоју младих.

Ериксонова наука о изузетном људском постигнућу - укључујући фудбалско мајсторство - као резултату потпуне преданости интензивном и дугорочном тренингу - је у потпуном складу са налазима позитивне психологије, научног правца који усмерава психолошка истраживања на човекове снаге и врлине, за разлику од типичне оријентисаности психолога на људску несрећу и слабост. Позитивна психологија указује на потребу искоришћавања велике пластичности и потенцијала за позитивну промену, како особа тако и човековог окружења.

Док се Ериксоново учење тиче развоја различитих способности, покрет позитивне психологије се односи на укупан психолошки развој, на позитивне промене које се тичу домена понашања који се традиционално називају личношћу, карактером или моралом. Значи да психологија може да помогне деци не само у томе да постану добри фудбалери него и да искористе своје капацитете и постану добри и срећни људи. Утицај позитивне психологије се у овој деценији већ осећа и у спортским круговима. Придев „позитиван“ се не користи само кад се говори о развоју спортисте, него га налазимо и у изразима као што су „позитиван тренерски рад“ и „позитивно родитељство“ у спорту. Овде имамо намеру да покажемо шта су то позитивне развојне промене које могу донети бављење фудбалом и на који начин томе могу допринети тренери и родитељи.

Најсажетији *приказ позитивних последица*, које су резултат бављења фудбалом, могуће је дати ослањањем на рад психолога Коте-а (*Côтé*), који те позитивне промене назива „*4 Ц*“, јер свака од њих, на енглеском, почиње словом „Ц“:

*1. Компетентност (енг. „competence“)* значи овладавање специфичним фудбалским вештинама, за тренинг и такмичење. То се остварује кроз активности учења - тренинга које карактерише креативност и уживање. Садашња фудбалска пракса у раду са младима не иде у прилог настојања да фудбал окупи што већи број деце и дугорочно их веже за тај спорт кроз тренинге које карактерише слобода и уживање, а који воде развоју фудбалске компетентности.

*2. Самопоуздање (енг. „confidence“)* је увереност у своју способност да се успе у посебним ситуацијама. То се остварује у средини која вреднује и истиче лични напор и непредовање. Свуда у свету фудбала, а код нас и више него другде, постоји тежња „сениоризације“ рада с младима, тј. пресликавања начина рада са одраслима - на децу, чија је главна карактеристика нагласак на озбиљном такмичењу и побеђивању, са свим негативним последицама које тај притисак на младе играче може да има, посебно у погледу развоја веровања у себе.

*3. Повезаност (енг. “connection”)* је способност за изграђивање позитивних веза између људи (тренера, суиграча, супарника) и унутар институција (клубова, школа). У фудбалу се повезаност унапређује грађењем односа заснованих на поверењу, поштовању и узајамном разумевању свих страна.

Наведимо овде само неке тешкоће у остваривању таквих врлина код младих. Једна од њих су тзв. “проблем-родитељи”, који са јаким каријеристичким мотивом изнуђују успех свог детета. У вези са тим притисцима на децу и пренаглашавањем такмичења и побеђивања могуће је и ривалство суиграча. Најснажнији негативан утицај у развоју ове спортске врлине вероватно можемо приписати острашћеним навијачима (код деце су то углавном њихови родитељи, на жалост). Мада важна компонента навијачке страсти може бити љубав према клубу или поједином играчу, неретко се тај позитивни сентимент комбинује са нечим што је супротност повезивању, а то су агрисивност и мржња према ривалским навијачким групама. Понекад постоји ривалство између група које деле љубав према истом клубу. У таквим групама постоји снажна повезаност чланова, али је она заснована на агресивности према другима. Да ли су ривалство, агресивност, мржња неминовност фудбала? Позитивна психологија одговара да то није спонтани израз људске природе и да човек има потенцијале и за племените односе с другима, али да децу треба васпитавати за повезаност. Чак и без обраћања позитивној психологији, имамо разлога за оптимизам. Да је чак и у фудбалу могуће постојање фудбалске навијачке страсти без наведених негативних компоненти сведоче јапански заљубљеници у фудбал.

*4. Карактер (енг. „character“)* значи поштовање правила и добро (прикладно) понашање према свим учесницима у спорту (тренеру, противницима, судијама, родитељима). Поштење треба да постоји у сваком аспекту понашања, на терену (*fair-play*) и ван њега. “Спортски дух” значи пре свега уважавање других, укључујући супарнике.

Као што фудбалско мајсторство није ствар гена већ неговања потенцијала који има скоро свако дете (по Ериксону), тако и поштење није “дар с неба”, који је неко добио, а неко није, већ је оно резултат васпитања. У систему фудбалских такмичења постоји ранговање по фер-плеју, али признања те врсте остају непримећена, јер се пренаглашава такмичарски резултат. Стално обраћање пажње на носиоце таквих признања имало би васпитни утицај на младе фудбалере.

Када кажамо да фудбал има велику моћ да децу промени у позитивном правцу, ту не мислимо да се такве промене одвијају аутоматски, пуким тренирањем фудбала. Тренирање фудбала се одвија на много начина, неретко са негативним последицама у развоју младих. На променама у позитивном правцу треба свесно радити, а одлучујућа је улога тренера и родитеља.

## 11.1. ПОЗИТИВАН УТИЦАЈ ТРЕНЕРА

1. Тренер треба да омогући задовољство и забавну игру кроз фудбал и не треба да пренаглашава такмичење и победу. Слободна игра и креативност треба да замене превише програмиране тренинге.

2. Сва деца треба да имају једнаку могућност да играју. Треба пратити време у игри сваког детета и дати свима слично учешће. Деци треба давати различите позиције (напад, одбрана), и улоге, нпр. капитена.

3. Сваком омогућити успех. Сваком детету треба дати прилику да доживи шут из угла, убацивање из аута, постизање гола.

4. Развијати личну и друштвену одговорност. Тренер треба да користи појединачне разговоре о личним и спортским проблемима које млада особа има. Корисни су и групни састанци, на којим се разговора о добром и лошем владању на тренинзима и утакмицама. Тренер треба да је свестан да је он важан модел (узор) деци. Његово понашање на терену (према играчима, судијама), али и ван терена, деца несвесно усвајају.

## 11.2. ПОЗИТИВАН УТИЦАЈ РОДИТЕЉА

*Подршка* је реч којом се најбоље описује улога родитеља.

1. *Опипљива подршка* се тиче финансирања материјалних захтева у бављену фудбалом; ту спада и организација времена, усклађивање разних других дететових активности са бављенм спротом.

2. *Емоционална подршка* се огледа у позитивном коментарисању игре детета и у изражавању уверења у способност детета.

3. *Информативна подршка* значи саветовање детета у случајевима нефер поступака противника, грешке судије, суиграчеве неспремности на сарадњу (“себичлука”). У ову врсту подршке не спада оно што је понекад велико искушење очева, а то је њихово преузимање улоге помоћног тренера. Без обзира на то што се многи очеви осећају врло способним да буду тренери, треба одолети таквом искушењу.

4. *Дружење као подршка* значи успостављање посебног односа са дететом кроз фудбал. То је заједничко играње фудбала поред зграде, праћење дететових утакмица (и тренинга, уз уважавање онога што је речено под тачком 3), макар одвођење детета на тренинг.

## 12. ПЕРИОДИЗАЦИЈЕ РАЗВОЈА МЛАДОГ СПОРТИСТЕ

Кроз приказ периодизације тренинга и развоја, дају се принципи које треба примењивати у тренерском раду. Примена тих принципа није могућа независно од укупне организације фудбала у датој средини. Нарочито је спорна улога такмичења у спорту младих и општа тежња „минијатуризације“ фудбала одраслих.

Прво проучавање тока спортског развоја младих даје *Блум* (*Bloom*, 1985). Његови рад је био полазна основа за касније проучаваоце развоја спортиста, али главни његови налази вреде и данас. Међу њима је и чињеница да су *све особе које су у некој области постигле изванредан успех на свом раном узрасту имале тренера који је сам био - зналац/ мајстор*. Та чињеница је важна у средини која сматра да за рад с млађим категоријама фудбалера није потребна стручна квалификација.

Данас су најпознатије *две периодизације спортског развоја младих*, које имају и неке своје варијанте, а оне су *Троетапни модел дугорочног спортског развоја младих* (*Côтé*) и *Модел дугорочног развоја спортисте* (*Istvan Balyi*).

## 12.1. ТРОЕТАПНИ МОДЕЛ ДУГОРОЧНОГ СПОРТСКОГ РАЗВОЈА МЛАДИХ (Côтé)

Коте (*Côтé*) даје *Троетапни модел дугорочног спортског развоја младих* (*Côтé, Xay,* 2002). Десетогодишњи период развоја мајсторства (Ериксона) дели у три периода, али уноси и неке измене у оригниналну Ериксонову теорију.

*1. Етапа узорковања* (пробање *разних* спортова)

*2. Етапа специјализације*

*3. Етапа инвестирања* (својих ресурса)

У основи је приказан пут до спортског мајсторства, али на било којој етапи бављења спортом постоји избор рекреативног спорта или одустајање од спорта.

*1. У фази узорковања* деца учествују у више од једног спорта, а главна им је мотивација забава и уживање. Начин тренирања је структурирана или промишљена игра (енг. *deliberate play*). То су активности планиране да обезбеде уживање кроз активно и пријатно бављење спортом, за разлику од промишљеног вежбања које је специфично намењено унапређењу постојећег нивоа активности и по себи не доносе пријатност. Подсећамо на Ериксонове описе промишљеног вежбања: tо је рад изван нивоа компетентности и угодности; промишљено вежбање није ни рад ни игра.

За неке спортове, као што су пливање, гимнастика, тенис, важи рана специјализација и “тежак рад”. Али код спортова као што је фудбал, постоји “узорковање”, фудбал је један од спортова којима се дете бави. Осим тога, у раном бављењу фудбалом доминира спонтаност и играрија.

У овој периодизацији, одсутно је рано промишљено вежбање, што мења теорију Ериксона. Наведено истраживање *Ворд-а* и сарадника (*Ward* и др. 2009) даје могућност неке врсте компромиса. Аутори спајају обе идеје (рану специјализацију и промишљену игру) појмом “*рано ангажовање*”. Заправо је овде реч о разлици која постоји међу ауторима у вези са мотивационом основом бављења спортом. Постоји сагласност о важности мотивацијe у управљању напором који се улаже у бављење спортом. Разлика постоји у наглашавању једне или друге стране у психолошким дихотомијама (детаљније ће о овоме бити речи у психолошком предмету који ће студенти тек слушати на трећој год. АФ – у Психологији спорта, па се овде појмови само помињу и од студената се очекује само њихово површно разумевање). (1) Интринзичка мотивација (уживање у самој игри) – (2) екстринзичка мотивација (вежбање ради постизања удаљеног циљ); (1) спонтаност и (2) вољна само-регулација повезани са (1) ситуационим интересовањем и (2) персоналним интересовањем.

Тајна праве мотивације (здраве и дугорочне) јесте у односу (1) и (2), а тренерско умеће се огледа у уметности њиховог комбиновања, од почетне превласти (1) до коначне превласти (2).

2. Након фазе узорковања, млади су пред избором да наставе да се баве одређеним спортом кроз *фазу специјализације*, или да се определе за рекреативно бављење спортом или чак да напусте спорт. У рекреативном бављењу фудбалом млади се редовно баве спортом, али немају аспирације достизања високог спортског нивоа. Етапа специјализације укључује више промишљеног вежбања (посебно намењеног унапређењу фудбалског умећа) а смањено је ангажовање у другим спортовима. Још им је уживање и забава главни елеменат спортског искуства. Ипак, постоји опредељење за један спорт и спремност да се озбиљно ради на његовом усавршавању. У тој фази постоји равнотежа промишљене игре и промишљеног вежбања. Тај избор (специјализација) спорта је под снажним утицајем искуства са тренером, успеха или уживања у самом спорту.

3. Улазак у *фазу инвестиције* значи потпуну посвећеност озбиљном тренирању једног спорта ради такмичарског успеха.

*Етапе развоја спортисте* (Côté and Hay, 2002)

напуш т ање

р е к р еац и ј а

узорковање (испробавање)

узраст < 13 год.

.

специјализација (опредељеност)

узраст 13-16 год.

инвестиција (пуна посвећеност)

узраст >16 год.

## 12.2. МОДЕЛ ДУГОРОЧНОГ РАЗВОЈА СПОРТИСТЕ (ДРС) (Istvan Balyi)

Врло често навођен у литератури, *Модел дугорочног развоја спортисте* (енг. *Long-Term Athlete Development* – *LTAD*) садржи 6 етапа (за спортове касне специјализације):

*1)* *Фундамент*. На енглеском језику се назив ове етапе пише као „*fundamentals*“, наглашавајући основну њену карактеристику – забаву. Она одговара дечацима од 6–8 године, девојчицама узраста 5-8 година. Осим забаве, циљ рада у овој фази је општи развој телесних способности и фундаменталних кретних вештина.

*2) Учење да се тренира* (енг. *learnnig to train*). Одговара узрасту дечака од 9 до 12, а девојчица 8 до 11 година. Сврха рада је учење основних спортских вештина.

*3) Тренирање да се тренира или тренирање тренирањa* (енг. *training to train*). Односи се на дечаке од 12 до 16, а девојчице од 11 до 15 година. Главни циљ је општи развој физичких сособности (најважнији је развој аеробног капацитета) и основне вештине кретања.

*4) Тренирањe да се такмичи*. Односи се на младиће од 16 до 18, а девојке од 15 до 17 година. Циљ рада је оптимизација физичке припреме, специфичних спортских вештина и припреме за такмичење.

*5) Тренирање да се побеђује*. Обухвата младиће старије од 18 и девојке старије од 17 година. Циљ је максимална физичка припрема и развој специфичних спортских вештина уз високе такмичарске претензије.

Упркос велике популарност овог модела развоја спортиста и његове прихваћености у фудбалском свету, укључујући најистакнутије земље овог спорта, треба имати на уму да неки научници указују на одсуство научних доказа о вредности тих препорука за праксу, уз проблематичност примене у фудбалу тог модела, који је првобитно развијен за примену у алпском скијању, а касније широко прихваћен као општи модел спортског развоја. Та критика ипак не поништава вредност ЛТАД, као схеме за општу оријентацију у раду са спортистима. Даље истраживање и практична примена ће допуњавати и мењати основни модел. “Одсуство научних доказа” за тако широко обухватан модел није поражавајућа карактеристика, јер се то исто може рећи за све идеје које осмишљавају опсежне друштвене акције у просвети, економији, здравству итд. Реч је о тако сложеним процесима да их је немогуће замислити као “научно доказане”. Сетимо се само различитих модела који деценијама руководе просветним реформама у свету, којима допринос дају многобројни научници и чији је рад често снажно подржаван на разне начине од заинтересованих држава. Резултат тог огромног подухвата је такав да данас нико, после вишедеценијског рада, не може да каже - “Ево научно доказаног модела едукације”. Још смо у великом незнању, јер су процеси којима желимо да овладамо веома сложени. Зато морамо да будемо толерантни и према раду скромних научних снага у спорту, скромних по броју и по друштвеној подршци, у односу на горенаведене друштвене делатности.

## 

## 12.2.1. МОДЕЛ ДУГОРОЧНОГ РАЗВОЈА ИГРАЧА (ДРИ)

*Модел дугорочног развоја играча* (ДРИ, или ЛТПД, од енг. *Long-Term Player Development*) представља адаптацију ЛТАД у фудбалу. Осим што указује на начине развоја врхунских фудбалера, он треба да укаже на потребу доживотног уживања особе у физичкој активности. Овај модел је настао на северноамеричком континету, а у његовoм образложењу је наведено да је развијен на основу “истраживања спортске науке и упоредног проучавања програма развоја фудбалера у земљама као што је Енглеска и Ирска”. Дакле, спојем науке и добре праксе утврђен је пожељни пут развоја играча - ЛТПД и он садржи 7 етапа:

*1) Активан почетак*, узраст 4-6 година.

Циљ је активирање деце, деца се играју са одраслима, фудбалском терминологијом изражено, у игри 1 према 1. Циљ је развој фунаменталних кретњи: трчање, скакање, шутирање, бацање, хватање итд. Одрасли намерно омогућавају детету доживљај успеха. Игра траје док је детету то интересантно. Осим фудбала, пропуручује се бављење и елементима других спортова.

*2) Фunдамент*, за узраст 6-9 година мушког пола и 6-8 година женског пола.

Важан је дететов доживљај слободе и уживање. Ради се на агилности, балансу и координацији, уз раније наведене кретње. Техника, у циљу развоја осећаја лопте, обухвата: пријем, пас, дриблинг, шут напред и на гол. Присутна је базична тактика - сарадња суиграча. Игра фудбала има за циљ разумевање игре, развој интелигенције игре и одлучивања. Примењују се системи игре од 3 према 3 до 5 према 5. Сезона траје од 12 до 20 недеља.

Такмичарски дух (компетитивност) код родитеља треба обесхрабривати. Не би требало нарушити добро расположење и дететово уживање. Сви играчи добијају исто време и пробају све позиције, укључујући голманску. Једнако време се даје за тренинг и меч. Бављење другим спортовима се наставља.

*3) Учење да се тренира*, за узраст 9-12 година мушког пола и 8-11 година женског пола.

Постаје важна имитација славних играча, али и спремност на учење. Уз тренерову демонстрацију технике, деца уче сопственим покушавањем. Код технике – постоји ширење репертоара у контексту фудбалске игре. Учење основних принципа игре, као и дисциплине и фер-плеја. Ради се на брзини и флексибилности. Тактика обухвата свест о терену и охрабривање одлучивања. Укључене су просте комбинације, маркирање. Офсајд се занемарује. Основна је интринзична мотивација – уживање у самој игри. Системи од 6 према 6 до 8 према 8. Сезона траје 16-20 недеља. Неважан је положај тима на табели, јер је основна сврха уживање. Сви играчи имају исто време и пробају све позиције, укључујући голманску. За сваки меч постоје 2-3 тренинга. Бављење другим спортовима, ради промене (мотивације) или “крос-тренинга” (ради трансфера), али постоји јасна склоност фудбалу, као главном спорту.

*4) Тренирање да се тренира*, за узраст 12-16 година мушког пола и 11-15 женског пола.

Јављају се прва професионална ангажовања “талентованих” појединаца. Оптерећење тела расте, тиме и унапређење “менталне чврстине”. Ради се на техници и тактици (у игри). Подстиче се посвећеност тиму. Физички тренинг укључује рад на флексибилности, агилности, издржљивости, снази, равнотежи. Учи се о исхрани, превенцији и неговању повреда, одмору и опоравку. Потреба за индивидуализованим тренинзима. Напредна техника (за способне), у комплексним ситуацијама, са нагласком на позиције. У тактици наглашен тимски рад (укључује групне задатке). Позициона свест кроз игре са мање играча и такмичење (целих тимова). Ментални тренинг: предтакмичарске рутине, ментална припрема, постављање циљева и схватање победе и пораза. Игра напредује од 8 према 8 до 11 према 11 (у 13 год. прелаз на 11 према 11). Сезона је годишња, са периодима одмора и опоравка. Офсајд се уводи на почетку етапе. Пет до 10 тренинга по мечу. Национална такмичења за истакнуте тимове на У14 и У16. Фудбал је примарни спорт, али су корисни допунски релевантни спортови (нпр. кошарка, атлетика)

*5) Тренирање да се такмичи,* за узраст 16-20 година мушког пола, У15-У19 женског пола.

Изложеност квалитетним мечевима и тренинзима развија менталну, физичку, тактички, техничку спремност (“*capabilities*”) до крајњих граница. Физички тренинг развија агилност, издржљивост, снагу, баланс. Знање о исхрани, спречавању и нези повреда и важности одмора и опоравка. Техника - рафинирање језгровних вештина и позиционих. Тактика – одлучивање, оцењивање и анализа игре. Ментални тренинг – концентрација, одговорност, дисциплина, постављање циљева, мотивација, жеља за победом, ментална чврстина (Потребна емоционална стабилност у ситуацијама притиска.). Организује се 5-12 тренинга по мечу.

*6) Тренинг да се побеђује*, за мушкарце старије од 19 година и жене старије од 18 година.

Већина или сви квалитети играча успостављени и фокус тренинга је оптимизација игре. Може бити потребе за тактичким исксутвом у тешким утакмицама. Физички тренинг – индивидуални програм, рад и опоравак. Технички тренинг – даљи развоја напредних техника. Посебно под притиском. Тактички – одлучивање, вођство анализа игре. Способност за прилагођавање плана игре стању на терену. Ментални тренинг – концентрација, вођство, дисциплина, одговорност, постављање циљева, самопоуздање мотивација, жеља за победом и тд. Устаљене рутине пре меча и тренинга. 5-12 тренинга по мечу.

*7) Доживотно активан* – сви узрасти мушкараца и жена.

Доживотно активанчовек значи првенствено упражњавање редовне физичке активности, као праксе проистекле из усвојене вредности, из схватања себе као вежбача-спортисте. Ако је та активност фудбал, онда “доживотно активан фудбалер” може да значи различите ствари. То може бити играње фудбалских утакмица викендом, у дворишту или ван града, у природи, са “екипом с ћошка”, а може бити и формално учешће у тимовима сениора, који укључују и седокосе фудбалере.

## 

## 13. РАЗВОЈ ТРЕНЕРСКОГ УМЕЋА КРОЗ СВЕСНУ ПРАКСУ

Допринос психологије тренерском раду не састоји се само у томе да му да знања која ће му олакшати његов посао развоја спортисте, него и да му помогне да се и сам развија, као тренер. У настави се досада често говорило да је развој тренерског умећа - као и сваке друге практичне делатности - вишегодишњи процес и увек се истицао значај практичног искуства. Када се говорило о развоју играчког умећа, међутим, речено је да није пуко играње фудбала довољно да неко постане фудбалски мајстор. У спортском свету постоји дуга традиција схватања да је играчко искуство нужно за тренерски позив, а неретко се сматрало да је то и довољно. Уместо оспоравања таквог схватања изношењем психолошких аргумената, подсећам овде на гледиште које је о развоју тренера изнео данас највећи светски фудбалски тренер - *Хозе Мурињо*. *На питање “Шта недостаје играчима да постану добри тренери?”, Муроњо одговара: “Недостаје им време за школу”.* По Мурињу, до врхунског тренера се долази постепено, корак по корак. Његов развојни пут садржи три корака: *Први је школа, други је рад с млађим категоријама, а трећи је рад уз неког великог тренера*.

Узгред да приметимо да се Мурињо уопште не бави тзв. тренерским талентом и далеко је, у сваком случају, од оних тако честих упрошћених “објашњења” врхунских достигнућа фудбалера или фудбалских тренера, коју илуструје израз: “мораш да се родиш за то”. Он говори само о томе да се добар тренер ствара. А у вези са тим како се тренер ствара, Мурињо има врло одређен став. Тренерски развој иде постепено, при чему је база целокупног развоја - школа. Као да су слушали Муриња, наши студенти су нашли довољно времена за школу, без обзира што школовање често подразумева разна одрицања, укључујући можда и одрицање од професионалне фудбалске каријере (како је поступиo Мурињо). Школа студентима даје ширу основу за њихов будући рад, а овај предмет (ПАРМК) ће им помоћи у њиховом (по Мурињу) другом кораку ка тренерском мајсторству - раду са млађим категоријама играча. Ма колико први корак био важан и неизоставан, наши студенти знају да је школа само један корак у дугом путу тренерског сазревања. Након школе, следе дуге године професионалног усавршавања, кроз праксу. У оквиру тог учења кроз искуство, важну улогу игра активан однос тренера према свом искуству. Зато се говори о свесној пракси као суштинском својству ефикасног искуственог учења.

Шта значи свесна пракса? Општа карактеристика људи јесте да су свесна бића. На нивоу апстрактног описивања карактеристике човековог рода и биолошке разлике у односу на друге животиње, то је тачно. У психолошкој стварности, тврдња да је човеково понашање свесно је много више привид него реалност, јер човек жели да о себи тако мисли. Људи су огромним делом бића која су мало свесна свог деловања. То није мана људског рода, јер је то врло често баш пожељно. Много тога у обичном животу или у спорту радимо - са добрим разлогом - махинално, не размишљајући ни пре, ни током, ни након деловања. Код спортиста и код тренера, много акција је аутоматизовано намерно. Изграђујемо аутоматизме или рутине када радимо у околностима које се не мењају, које су предвидиве. Тада би употреба свести значила успоравање нашег одговора или нерационално трошење капацитета вишег психолошког нивоа на послове које је могуће обавити без надзора. Неки пут, међутим, наша свест је неактивна када би то баш било корисно. Препуштање рутини не дозвољава нам да запазимо да смо можда у датој ситуацији имали бољи одговор од оног који је аутоматски покренут. Штавише, рутинерски рад нам отежава стицање искуства.

Управо због тежње људи да не размишљају ни онда када би то било од користи, психолози истичу и свесну праксу, чија употреба убрзава и подиже квалитет учења у различитим практичним делатностима. Уз њену помоћ човек кроз критичко разматрање сопствених поступака, много брже и више учи из искуства. У скорашње време, употреба свесне праксе постаје све значајнији део професионалног усавршавања спортских тренера. Она је од користи како тренерима-почетницима, тако и врхунским тренерима.

Погрешно је мислити да је учење аутоматски процес, да се искуство директно претвара у знање, које ће унапредити наш будући рад. Процес активног ангажовања тренера у претварању искуства у употребљиво знање назива се свесна пракса. Тренер разматра своје искуство, даје смисао ономе што се догодило да би унапредио будућу праксу. Тренери са завршеном тренерском школом треба да су посебно изазвани да у свакодневном свом раду успостављају везу школског знања и животне праксе. Изазовне су пре свега ситуације које бисмо могли назвати “критичним”. Међутим, безбројне су прилике у којима се практичар може запитати - да ли ово што се догађа може да буде унапређено. Заправо, амбициозни тренер - без обзира на ниво фудбала у коме је ангажован - треба да буде непрекидно мотивисан да ради боље.

Као подстицај и оријентација у свесној пракси, износим једна модел “*дневника свесне праксе*”. Дневник почиње описом догађаја: Шта се догодило? Који су битни фактори допринели овом искуству?

Тренер описује своје субјективне доживљаје: Које мисли сам имао и која осећања пре, током и након тог догађаја? Како је то утицало на моје понашање и моје одлуке на тренингу?

Тренер даје оцену: Шта је ту добро, шта је лоше?

Тренер анализира узрочно-последичне везе: Зашто су се догађаји одвијали на тај начин? Зашто се оно што је добро догодило? Зашто се оно што је лоше догодило?

Тренер доноси закључке: Шта сам научио из овог искуства? Како су се другачије догађаји могли одвијати? Да ли сам ја могао да донесем другачије одлуке и да урадим нешто друго? Шта би биле последице тих другачијих поступака?

Тренер размишља о будућој акцији: Како ћу поступати следећи пут, а да искористим оно што је овде било добро и да побољашам оно што је било лоше? Шта још морам да научим да бих ствар тако унапредио?