

## **Samskipti íþróttþjálfara og iðkenda Eftir Kolbrúnu Baldursdóttur, sálfræðing.**

Ég hef nú um nokkurt skeið staðið fyrir fræðslunámskeiði ætlað íþróttþjálfurum og aðstoðarfólki þeirra þar sem tekin eru fyrir samskipti íþróttþjálfara og iðkenda. Námskeiðið ber heitið Samskipti í hnotskurn. Á námskeiðinu er m.a. farið yfir helstu þroskabreytingar barna og unglunga; ólíkar orsakir vandamála og íþróttatengd vandamál eins og átröskunarsjúkdóma. Fjallað er um starf íþróttþjálfara, eðli þess og kröfur. Megininntak námskeiðsins er að skoða leiðir sem leggja grunn að góðum samskiptum. Kenndar eru nokkrar öflugar nálganir til að viðhalda jákvæðum aga í hóp s.s. að mynda persónuleg tengsl við hópinn, hjálpa hópnum að mynda innbyrðis tengsl og finna fjölbreyttar leiðir til að hrista hópinn saman.

Samskipti geta verið margvísleg og má þar nefna annars vegar munnleg samskipti, líkamstjáningu eða sýnikennslu og samskipti sem fela í sér einhvers konar snertingu. Eitt af markmiðum námskeiðsins er að auka meðvitund íþróttþjálfara á ólíkum tegundum samskipta, hversu háð þau eru aðstæðum, hvaða samskipti teljast viðeigandi hverju sinn og hvernig þau samskipti eru sem æskilegt er að lágmarka eða forðast. Rætt er um að einstaklingar geta upplifað samskipti með ólíkum hætti. Sú umræða er einkum mikilvæg sökum þess að börn og unglingar hafa ekki alltaf náð þeim tilfinninga- og félagsþroska sem þarf til að leggja raunhæft mat á atferli og aðstæður. Þeim er þar af leiðandi hættara við að misskilja tjáningu í samanburði við fullþroska einstaklinga.

Íþróttþjálfarar sem sótt hafa fræðslunámskeið í samskiptum eru betur í stakk búnir til að leiðbeina iðkendum sínum bæði til aukins persónuþroska og hvernig þeir geta fullnýtt hæfileika sína á sviði þeirrar íþróttar sem þeir ástunda. Samhliða auknu öryggi þjálfarans eykst jafnframt hæfni hans til að meta aðstæður, greina vanda sem upp kann að koma og finna leiðir til lausna

Flest börn eru heilbrigð á sál og líkama. Sum börn glíma þó við sjúkdóma og hegðunarvandamál sem áður fyrr voru jafnvel óskilgreind ef ekki óþekkt. Börn koma einnig frá misjöfnum heimilum. Ef vandamál eru á heimili er ekki ósennilegt að þau birtist í hegðun og líðan barnanna.

Íþróttþjálfarastarfið er óeigingjarnt starf sem er margslungið auk þess sem það gerir miklar kröfur til þeirra sem því sinna bæði hvað varðar andlegt jafnvægi og líkamlegt atgervi. Álag og áreiti getur verið mikið einkum vegna þess að um stóra hópa er oft að ræða. Álag kemur einnig til söku þess að endurtaka þarf oft sömu fyrirmælin. Í ofanálag er í þessu starfi stundum hætta á ýmsum óvæntum uppakomum. Nærtækast er að nefna meiðsl í því sambandi. Vegna þess hversu starf íþróttþjálfarans er krefjandi skipta reglur (reglur íþróttafélaganna) höfuðmáli. Reglurnar þurfa að vera skýrar, raunhæfar og mest um vert er að þjálfararnir séu sjálfir sáttir við þær.

Íþróttþjálfarar eru oft ein af aðal fyrirmyndum barnanna. Börnin líta upp til þjálfarans síns og vilja sum hver jafnvel líkjast honum bæði hvað varðar eitt og annað í útliti og hegðun. Vegna þess hversu börn og unglingar eru opin fyrir áhrifum er ábyrgð þjálfarans mikil. Í þessu sambandi má nefna mikilvægi þess að þjálfarar taki afstöðu gegn reykingum og neyslu vímugjafa af öllu tagi.

Af þessu má sjá að þjálfarastarfið hefur gríðarlegt uppeldisfræðilegt gildi og má segja að þjálfarinn sé í lykilstöðu til að innræta börnum heilbriggt viðmót og viðhorf til sjálfra sín og annarra, kenna þeim muninn á réttu og röngu og æskilegu og óæskilegu. Þjálfarinn gerir kröfur til barnanna um að bera virðingu fyrir sér og hinum börnunum. Hann gerir þá kröfu að þau sýni kurteisi og hlýði

fyrirmælum. Foreldrar sem margir hverjir vinna langan vinnudag skynja hversu stóran þátt íþróttþjálfarar geta átt í lífi barna þeirra. Þess vegna er samvinna í formi samráðs og samstillingar gulls ígildi.

Færni í mannlegum samskiptum er ein af þeim kröfum sem þjálfarastarfið gerir til þjálfarans. Virðing, umhyggja og þolinmæði er kjarni góðra samskipta. Eitt helsta markmið metnaðarfulls íþróttþjálfara er vissulega að sjá iðkendur sína ná árangri í þeirri íþrótt sem lögð er stund á hvort sem um er að ræða einstaklings- eða hópíþrótt. „Árangur og sigrar“ hafa verið kjarni íþróttaiðkunar eins lengi og menn muna. Hugtök svo sem metnaður, persónulegur keppnisandi og jákvæð samkeppni milli íþróttafólks er og verður vonandi ætíð hluti af íþróttaiðkun. Þó ber íþróttþjálfaranum að gera ætíð kröfu samkvæmt getu iðkandans hverju sinni á sama tíma og hann gerir kröfu um að hann sé ávalt að gera sitt besta. Jákvæður þrýstingur og jákvæður agi er ávísun á aukið sjálfsöryggi og sjálfsmat. Hvorutveggja er hvati til að leggja sig fram og mun árangur þá ekki vera langt undan.