

**Jerzy Rudzik**

## **W jaki sposób trenerzy piłki nożnej mogą radzić sobie z trudnymi sytuacjami meczowymi?**

Tylko trenerzy piłki nożnej wiedzą, że trenowanie to pewien wewnętrzny przymus, wybór do którego Ci ludzie będą wracać mimo ciągłej presji wyniku i życia w ciągłym stresie. Najgorsze w pracy trenera piłki nożnej jest to, że podczas 90 minut mają oni do czynienia z najbardziej uderzającym paradoksem swego zawodu: czują ogromny ciężar odpowiedzialności, a jednocześnie ogromną bezradność.

Pełne ekspresji wydarzenia na boisku powodują, że trudne sytuacje wywołujące stres są stale obecne. T. Tomaszewski /4/ definiuje: „warunki trudne to takie warunki, w których zmniejszona jest możliwość wykonania zadania, warunki stresowe to warunki, w których człowiek znajduje się w stanie zagrożenia”.

W literaturze anglosaskiej proces rozwiązywania wydarzeń trudnych określa się terminem: „wydarzeń krytycznych” - „coping”, w dosłownym tłumaczeniu „radzenie sobie”. Zwrotem odpowiedniejszym będzie „zmaganie się”, rozumiane jako ciągle zmieniające się wysiłki poznawcze zmierzające do sprostania specyficznym zewnętrznym i /lub wewnętrznym/ wymaganiom czyli zmiany zachowań trenera, które w konsekwencji mogą doprowadzić do osiągnięcia celu /1/. Droga do jego realizacji prowadzi przez:

- podwyższenie poziomu mobilizacji, zwiększenie intensywności działań skierowanych na niezrealizowane plany;
- agresję, złość, protest wobec winnych zaistniałej sytuacji;
- depresję, bezgraniczne przygnębienie, po którym następuje „odbicie się od dna”, pozwalającego na powrót do normalnego funkcjonowania /2/.

Sposób reagowania trenera na niekorzystne wydarzenia na boisku jest różny, jak odmienna jest psychika każdego szkoleniowca. Ważne jest aby w sytuacji zagrożenia trener podjął próbę weryfikacji założeń przedmeczowych, nie pozostał biernym obserwatorem, lecz „sprawcą” mającym wpływ na końcowy rezultat. Zachowania trenerów są zmienne, pojawiają się gwałtownie i niespodziewanie, nawet po zakończeniu meczu.

Analizując mechanizmy zmagania się z sytuacjami krytycznymi, **należy dostrzec rolę motywacji, która może być obniżona, kiedy trener jest przeświadczony o niewystarczających kompetencjach do realizacji celu /osiągnięcia zwycięstwa/.**

Sędek /2/ twierdzi, że częste porażki nie wiążą się z obecnością nierozwiązanych problemów, a wpływ na nie ma niepewność trenera i nieumiejętność podejmowania szybkich i stanowczych decyzji /np. zmiana taktyki, zmiana zawodnika/.

**Przedłużająca się nieefektywna praca trenera po pewnym czasie przechodzi z formy wzmoczonej aktywności do „formy wyczerpania „ /3/, do zaniku aktywności twórczej, do bazowania na starych, rutynowych schematach treningu i założeń meczowych.**

Podane przykłady mają pokazać, że powtarzające się nieprzewidziane, niekorzystne wydarzenia na boisku, mogą być przeszkodą w uporczywym dążeniu do realizacji celów nieosiągalnych /doświadczony szkoleniowiec, brak wykonawców na boisku/.

Sposobem na uruchomienie mechanizmów adaptacyjnych trenera do sytuacji trudnych, osiągnięcia celów często - w opinii trenera - nierealnych, jest konieczność zmiany negatywnych emocji towarzyszących niekontrolowanym zdarzeniom na boisku. Warto tę próbę podjąć.

#### Bibliografia:

1. **Frączek A., Kofta M.:** Frustracja i stres psychologiczny, /w:/ T. Tomaszewski /red./ Psychologia. PWN, Warszawa, 1975.
2. **Sędek G.,** Jak ludzie radzą sobie z sytuacjami, na które nie ma rady? /w:/ Kofta M., Szutrowa T., /red./: Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice z psychologii społecznej. PWN, Warszawa, 1991.
3. **Sęk H.,** Procesy twórczego zmagania się z krytycznymi wydarzeniami życiowymi, /w:/ Waszkiewicz J.: Potrzeby, twórczość, przyszłość. Wyd. Politechniki Wrocławskiej, Wrocław, 1991.
4. **Tomaszewski T.,** Wprowadzenie do psychologii. PWN, Warszawa, 1973.