

# Juniori

Dragi prijatelji tenisa za ovu temu pripremio sam vam razmišljanja svjetski poznatih stručnjaka o tjelesnim i mentalnim komponentama sazrijevanja juniora, o specifičnostima treninga u toj dobi, kao i o dobrim i lošim stranama natjecanja juniora. Osnovno polazište rasprave je da tenisači kroz treninge i natjecanja pokušavaju zadovoljiti osnovne potrebe, kao na primjer potrebe za kretanjem, sigurnošću, pripadanjem i ljubavlju, pa sve do želje da se neki od njih jednog dana uključe u profesionalni tenis. Na trenerima je da prepoznaju potrebe svojih igrača, mjeru do koje su one zadovoljene i realnost postavljenih ciljeva.

Barry Gibson u članku pod naslovom «Učinak natjecanja na tjelesno i mentalno zdravlje mladih sportaša» daje prikaz određenih faza rasta i razvoja djece detaljno opisujući sve značajne faze fizičkog i psihološkog razvitka. Ponukan činjenicom da se djeca svojevrijedno, ili voljom roditelja i trenera, već od rane mladosti podvrgavaju prevelikim opterećenjima na treningu i uključuju u razne oblike natjecanja (turniri, lige i sl.), raspravlja o smislenosti preranog uključivanja djece u organizirani sustav natjecanja.

## **Osnova rasprave su:**

- Koje su komparativne sličnosti i razlike kod rasta i razvoja dječaka i djevojčica u odnosu na porast mišićne mase i snage u određenim razdobljima.
- Utječu li, i u kojoj mjeri, naporni treninzi, turniri i druga natjecanja na normalan rast i razvoj djeteta.
- Opravdanost ranog usmjeravanja djeteta u određeni sport i primjena programa za utvrđivanje darovitosti u ranoj dječjoj dobi.

## **Fizički razvoj djeteta**

U periodu intenzivnog rasta nije preporučljivo djecu podvrgavati napornim treninzima i to pogotovo kod sportova čija struktura gibanja ima veliki utjecaj na razvoj zglobova što može uzrokovati povredu završetaka dugih kostiju. Među te sportove se ubraja i tenis. Također je dokazano da se tjelesnom aktivnošću mijenja gustoća kostiju, pa tako tenisači imaju veću gustoću kostiju na podlaktici dominantne ruke o odnosu na onu s kojom ne igraju. Dokazano je da tjelesna aktivnost ima povoljan utjecaj na skladan rast i razvoj djeteta, smanjenja masnog i povećanja mišićnog tkiva.

Djeca koja se brže razvijaju u prednosti su u sportovima u kojima visina, brzina i tjelesna snaga igraju važnu ulogu u uspjehu. Takvi pojedinci su često napredniji u odnosu na svoje vršnjake iz ekipe i protivnike u dobi do 15-ak godina. Rani uspjeh ima svoje negativno djelovanje. Roditelji, treneri i sama djeca počinju usmjeravati sve energetske potencijale u trening zanemarujući pri tom školske obveze i opći društveni razvoj. Problemi se intenzivno javljaju kada i njihovi vršnjaci dođu u fazu brzog rasta i počinju ih dostizati u snazi i izdržljivosti. Tada se prednost ranijeg razvoja počinje gubiti. Zbunjena djeca ponekad ostavljena s neugodnim osjećajem neuspjeha i odbijanjem okoline koja također nije navikla na njihov neuspjeh, jer su i drugi sada počeli doživljavati uspjehe koji su donedavno bili rezervirani samo za nju/njega.

Da bi se taj problem riješio, potrebno je da se takva djeca natječu s onima na sličnom stupnju zrelosti, s onima slične biološke dobi i tjelesnog razvoja, a ne samo sa svojim vršnjacima iste kronološke dobi. Obrnuto, djeca koja se kasnije razvijaju imaju problem doživljavanja vrlo malo uspjeha u godinama koje prethode adolescenciji. Takva su djeca obično nižeg rasta i imaju manje snage, i izdržljivosti nego njihovi prosječni vršnjaci.

Ako je sport važna aktivnost u njihovom životu, dobro ih je odmah usmjeravati u sportove u kojima za uspjeh nije primarna snaga i izdržljivost. Također ih je dobro uvjeriti da mogu malo odgoditi svoj ulazak u natjecateljsku arenu do vremena dok se ne budu počeli osjećati ugodno na natjecanjima. To može značiti čekanje i do 16. godine. Time će se te mlade ljude poštediti negativnih sportskih iskustava koja bi ih mogla potpuno odvratiti od sporta. Treninzi u tom razdoblju trebali bi biti usmjereni na razvoj tehnike, koordinacije, i rješavanje nekih jednostavnih taktičkih zadataka.

### **Psihološki razvoj djeteta**

Važnost brige o mentalnom razvoju juniora potkrijepljuju statistike kojim je utvrđeno da djeca sudjeluju u prosjeku 11 sati tjedno u organiziranom sportu. Samo u SAD-u 25 milijuna djece mlađe od 18 godina uključeno je u organizirani sport.

Djeca u dobi između 7 i 12 godina, izlaze ispod dominacije roditelja. Više se vežu u grupe sa svojim vršnjacima (Spink, 1990), razvijaju osjećaj identiteta, i imaju veću sposobnost socijalizacije (Harter, 1978). Sport, a posebice grupne igre, postaju sredstvo ili oblik kroz koji razvijaju psiho-fizičke sposobnosti. Stručnjaci smatraju da je najbolje ako djeca sama organiziraju i provode aktivnosti bez utjecaja i usmjeravanja odraslih. Suprotno mnogim vjerovanjima, sudjelovanje u organiziranom sportu nije uvijek djelotvorno i zapravo može imati negativan utjecaj na sportske i međuljudske odnose. Budući da se većina djece oslanja na povratnu informaciju koju im daju odrasli, važno je da ona bude pozitivna i poticajna, jer u suprotnom se ugrožavaju samopouzdanje i slika koju dijete ima o svojim sposobnostima. Ta forma im daje povratnu informaciju o samima sebi i jasno im pokazuje razinu uspješnosti u usporedbi s vršnjacima u istoj grupi. (Passer, 1988).

Martens (1978) naglašava da razvoj karaktera, sportskih odnosa i orijentira uspješnosti ne dolazi samo po sebi kroz sudjelovanje u natjecanjima. Treneri bi trebali savjetovati roditelje koji prijavljuju svoju djecu na previše turnira tijekom godine da naprave kvalitetniji odabir glavnih i kontrolnih natjecanja. Sudjelovanje na nekom turniru trebalo bi unaprijed planirati godišnjim planom treninga i natjecanja.

Passer je 1996. istraživao tri psihološke smjernice značajne za sudjelovanje djece u sportu:

- motivacijska spremnost,
- kognitivna spremnost i
- potencijalne štetne posljedice uključivanja.

Stanje motivacijske spremnosti djeteta u bliskoj je vezi sa sličnošću u njegovom socijalnom ponašanju. Sa stanovišta sporta, socijalna sličnost se javlja kada je dijete privučeno, izabire i koristi mogućnosti da uspoređuje svoje sposobnosti i snagu s ostalim članovima grupe.

Ako postoji motivacija koja može biti smjernica za sudjelovanje u sportu i tjelesnoj aktivnosti, može se pretpostaviti da će se želja za natjecanjem javiti oko osme godine. Prije uključivanja nužno je pažljivo promatranje kako bi se vidjelo mogu li se djeca nositi sa situacijom natjecanja.

Druga značajka koju je utvrdio Passer je kognitivna spremnost djece za natjecanje, a to je sposobnost prerade informacija vezanih uz značenje i razumijevanje procesa natjecanja. U predškolskoj dobi dječja sposobnost koncentracije je kratkotrajna. Tijekom školovanja sposobnija su duže usredotočiti se na određeni zadatak. Također mogu raditi selekciju između važnih i nevažnih informacija koje moraju usvojiti. U tom razdoblju poboljšava se sposobnost pamćenja i proširuju se prostori za pohranu informacija. Djeca mogu brže procesuirati dobivene informacije koje pristižu iz okoline i mnogo su fleksibilnija u razmišljanju. Razvijaju sposobnost jednostavnog logičnog zaključivanja, sposobnost rješavanja problema, i obogaćuju jezik.

Studije Roberts (1980) i Sherifa (1976) pokazale su da se vrlo mala djeca ne natječu jer su tome nedorasla, ili su za natjecanja nezainteresirana u socijalnom smislu. Stoga je važno procijeniti dob u kojoj se počinju javljati socijalno-motivacijski čimbenici. Promatrajući ponašanje djece u razredu, istraživači su otkrili da se snažan interes za procjenu vlastite uspješnosti javlja u prvom razredu. Razvoj interesa u sociološkom smislu javlja se kao sredstvo određenja njihovog mjesta na rang listi i učinka u odnosu na njihove vršnjake. Kada djeca dosegnu dob psihološke zrelosti počinju se baviti sportom ili tjelesnom aktivnosti kako bi razvijali svoje sposobnosti i uspoređivali se sa grupom vršnjaka. **No do razvoja i općenitog razumijevanja procesa natjecanja ne dolazi prije dvanaeste godine** (Coakley, 1986; Roberts, 1980).

Passer (1996) je identificirao psihološku štetnost kao treću moguću posljedicu kojoj se dijete izlaže preranim uključivanjem u organizirani sport. Pristalice natjecateljskog sporta obično iznose argument da je bavljenje sportom na organizirani način važan dio procesa socijalizacije i dovodi djecu u dodir s društvenim vrijednostima. Mnogi sport doživljavaju kao anticipacijski model društva koji priprema djecu za zauzimanje njihovog položaja u društvu. Istraživanja su pokazala da sportska natjecanja mogu imati negativne psihološke utjecaje. Mnoga djeca mogu uživati u sportu a da pri tom ne moraju voljeti natjecateljsku prirodu igara. Pritisak roditelja i stalna evaluacija vršnjaka mogu značiti dodatni stres za mladog sportaša i rezultirati nepotrebnom natjecateljskom komponentom koja ga može zauvijek udaljiti od sportske scene. Ako se djeca natječu samo da bi udovoljila svojim roditeljima, to je također plodno tlo za pojavu visokog stresa tijekom natjecanja (Scalan i Lewthwaite, 1984).

Roditelji, treneri i voditelji raznih oblika natjecanja i svi drugi odgovorni za dječji sport trebaju poštivati činjenicu kako djeca u potpunosti ne razumiju složenost uzročnih odnosa koji se javljaju tijekom natjecanja. Iz tog razloga djeca mogu donositi i netočne procjene svojih tjelesnih vještina, a koje se baziraju na omjeru uspjeha i neuspjeha za vrijeme natjecanja. To može dovesti do stjecanja netočne percepcije učinaka treninga i postignutih rezultata, razvoja nerealnih očekivanja i pogrešnih procjena. **Djeca su vrlo osjetljiva na povratnu informaciju koju dobivaju od odraslih.** Povratna informacija može biti pozitivna, negativna, verbalna ili biti prenesena govorom tijela koji dijete tumači na vlastiti način. Iz tog razloga treba biti vrlo oprezan i odmjereno i argumentirano analizirati treninge i nastupe na turnirima.

### **Zaključak:**

*Zbog čega se djeca uključuju u sport?* Posljednjih dvadesetak godina provedena su brojna istraživanja o tome zašto djeca i adolescenti ulaze u sport i zašto iz njega izlaze. Istraživači su došli do sljedećih razloga zbog kojih djeca sudjeluju u sportu:

- kompetencije (učenje i usavršavanje vještina)
- stvaranja veza (druženje i upoznavanje novih prijatelja)
- poistovjećivanje s grupom (biti dio grupe)
- zdravije i tjelesna kondicija (postizanje i održavanje tjelesne spremnosti)
- natjecanje (uzbuđenje, pokazivanje vještina)
- jednostavna zabava

Dok su navedeni razlozi uglavnom po svojoj orijentaciji intrinzični, vjerojatno će s godinama i još konkurentnijom okolinom, ekstrinzične vrijednosti kao što su trofeji, pobjede i nagrade postati primarni motivacijski čimbenik.

*Zbog čega djeca odustaju od sporta?* Uključivanje djece u sportske aktivnosti doseže svoj vrhunac između 10 i 13 godina i nakon toga zapaža se stalan pad do 18 godina kada relativno mali postotak pojedinaca ostaje u natjecateljskom sportu. Whitehead (1997) navodi razloge odustajanja:

- dosada i zasićenost određenom aktivnosti ,
- zainteresiranosti za druge sadržaje,
- nedovoljna uspješnost,
- loše vođeni treninzi,
- zbunjenosti, odbijanja, ismijavanja od strane grupe,
- prekid prijateljstava,
- troškovi treninga i natjecanja,
- ozljeda

Mnogi od tih razloga navode se i u ostalim studijama koje su proučavale taj fenomen. Mišljenje protivnika sportskih natjecanja obrazlaže se prevelikom naglaskom na pobjeđivanju, što dovodi do antisocijalnog ponašanja kao što su agresija i varanje. Problem leži u odraslima koji ne shvaćaju da se radi o djeci koja nisu odrasli u malom. Scanlan (1985) i Passer (1982) su dokumentirali stresne čimbenike koje djeca osjećaju u natjecateljskom sportu. Oni su došli do spoznaje da djeca koja

osjećaju veću anksioznost imaju još više problema s tim frustrirajućim osjećajem u natjecateljskom okruženju. Nadalje, ona s malim samopouzdanjem osjećaju veći stres u usporedbi s onom koja imaju više samopouzdanja. Djecu mogu obeshrabriti da ostanu što duže uključena u bavljenje tjelesnim aktivnostima i slabo obučeni treneri koji mogu željeti najbolje, ali nemaju osjećaj za potrebe najmlađih i imaju malo iskustva u razvijanju tih potreba. Očekivanje uspjeha i pobjede također će povećati osjećaj većeg natjecateljskog stresa u odnosu na realna očekivanja rezultata.

***Kakav je učinak organiziranog sporta?*** Visoko strukturirani natjecateljski sport daje izuzetnu pozornost pobjeđivanju. Taj naglasak se može prenijeti na djecu putem roditelja, trenera, učitelja i vršnjaka. Mislilo se da programi natjecateljskog sporta stvaraju bolje sportaše. Kemp (1985) je tvrdio da se, u nekim sportovima rano započinje s međunarodnim natjecanjima i stoga je nužno da se i s bazičnim treningom započne već u djetinjstvu. Primjeri takvih sportova su gimnastika, ritmička gimnastika, plivanje, klizanje, i tenis. Razvojem juniorskog sporta, djeca su izložena natjecateljskoj okolini u vrlo ranoj dobi. Budući da su mediji jako prisutni u sportu, današnja djeca često gledaju vješte seniore kako izvode majstorska djela i pokušavaju kopirati obrasce ponašanja koji su daleko iznad sposobnosti većine mlađih sportaša. Ovi snažno profilirani sportaši mogu postati uzori mlađima, što u većini slučajeva rezultira postavljanjem nedostižnih ciljeva. Priroda natjecateljskog sporta većini djece ne omogućuje da iskuse uspjeh. A budući da je naglasak na pobjedi, samo nekoliko najboljih će biti nagrađeno za svoje napore dok će većina djece kojoj je potrebna tjelesna aktivnost odlučiti otići iz arene. Prema Alexanderu (1991) brojna djeca će se pretvoriti u promatrače i nikada više neće sudjelovati u tjelesnoj aktivnosti.

***Što mogu učiniti treneri?*** Ima brojnih mogućnosti da treneri osiguraju pozitivne učinke koji mogu proizaći iz sportskih doživljaja. Klasično istraživanje o trenerima i djeci proveli su Smoll i Smith (1980) sa Sveučilišta Washington. Rezultati njihova istraživanja pokazuju jaku korelaciju između tehnika poduke, pozitivnog potkrjepljenja i tehničkih uputa temeljenih na greškama. Isti istraživači proveli su eksperimentalno istraživanje pri kojima su treneri bili obučavani da izražavaju poželjno ponašanje kao što su ohrabrujuće opaske i pozitivne povratne informacije usmjerene prema djeci. Djeca u eksperimentalnoj skupini pokazivala su veću vezu sa svojim trenerom i značajne pozitivne promjene u samo-poštovanju u usporedbi s djecom iz kontrolne skupine. Glavni čimbenici o kojima valja voditi računa u razvoju pouzdanih tehnika treninga uključuju pozitivnu povratnu informaciju, ohrabrenje, razvoj realnih očekivanja, stvaranje okruženja u kojem nema straha i u kojem se mogu izgrađivati nove sposobnosti.

***Što mogu učiniti roditelji?*** Brojni istraživači (Horn 1991, Horn i Hasbrook 1986, 1987,) su naglašavali važnost koju djeca poklanjaju podršci roditelja, trenera i učitelja. Senzibilitet za rezultat djeteta je stoga od neprocjenjive važnosti. Neizbježno je da se djeca uspoređuju jedni s drugima ali je važno da roditelji pokažu veliko razumijevanje i trezveno smjeste važnost sporta i rezultata djeteta. Drugim riječima, djeca moraju biti sigurna da neuspjeh u natjecanju ne znači i to da za njih ima vrlo malo nade za uspjeh u budućem životu. Naglasak na prvom mjestu mora biti stavljen na zabavu, sudjelovanje, i razvoj sposobnosti. Dok većina djece želi biti u sportu zbog zabave i užitka, roditelji mogu sve to preokrenuti u stresnu situaciju u kojoj je prenaplašen element natjecanja. Roditelji također mogu pasti u zamku uspoređivanja rezultata svog djeteta s rezultatima drugih. Važno je da djeca znaju da se tjelesni i mentalni

razvoj odvija različitim tempom za svako pojedino dijete, jer će im ta spoznaja sigurno pomoći da razumiju zašto njihovi učinci nisu na istoj razini kao rezultati neke druge djece. To je važno u kontekstu posjedovanja samo-poštovanja i razvoja osjećaja samo-vrijednosti.

### **Planiranje i provođenja plana treninga i natjecanja**

Igrač da bi bio uspješan mora biti darovit i mora imati veliku želju za treningom, natjecanjem i rješavanjem problema koji pred njega postavlja trener na treningu ili protivnik na trening meču ili turniru. Ciljevi i zadaci koji se postavljaju moraju biti ostvarivi. Vrlo je bitno prilikom planiranja određenog razdoblja treninga i natjecanja da treneri sa roditeljima i igračem naprave **ostvariv plan** za igrača, i organizacijski za trenera i roditelja. Suradnja na relaciji trener kao stručnjak vezan uz planiranje i provođenje programa, roditelj koji ima povjerenja u trenera i zadužen je za logistički dio, i daroviti igrač s željom za treningom i povjerenjem u trenera i njegov odabir nastavnih sadržaja, osnovni su preduvjet za napredak igrača.

Ciljevi plana trebaju biti stupnjeviti i pratiti motorički antropološki i psihološki razvoj djeteta. Treneri se često susreću s roditeljima koji nemaju potpunu sliku svoje djece i nerijetko su ambiciozniji od vlastite djece, stoga i ne vide njihove realne potrebe i mogućnosti. Igrač da bi postigao uspjeh u bilo kojem sportu pa tako i u tenisu osim darovitosti i velike želje za treningom, u sebi mora imati unutarnju vatru koja ga pokreće na treningu i daje mu snage na natjecanju da nađe izlaz iz teške situacije. Treneri vrlo malo mogu učiniti ako toga kod igrača nema. Igrač mora imati želju da postane sve bolji, želju za pobjedom i da svaku situaciju pa i onu na izgled bezizlaznu pokušati okrenuti u svoju korist. Mnogo puta kao treneri se susrećemo s igračima koji koriste razne izgovore i ne žele igrati trening mečeve s vršnjacima i prijateljima iz drugih klubova. Igrači bi trebali iskoristiti svaku priliku i odigrati trening meč jer to je prilika u kojoj će isprobati neka od taktičkih rješenja koja su uvježbavali na treningu. Ponekad ih treba ohrabrivati, a roditelji i treneri bi trebali biti na sličnoj razini očekivanja. Katkad je bolje napraviti korak unatrag u postavljanju ciljeva nego napraviti preambiciozan program.

Kao treneri susrećemo igrače koji na treningu pokazuju izvanredne rezultate, a na turnirima njihova igra podbaci. Teorija kaže da takvi pojedinci osjećaju raskorak između izazova i sebe. Oni vjeruju da su njihove sposobnosti nedovoljne za zadovoljavanje zahtjeva natjecanja. Natjecateljske situacije, naročito one od velikog značenja, doživljavaju kao prijetnju njihovom samopouzdanju i, podsvjesno reagiraju s velikim uzbuđenjem. Takvo stanje naziva se **strepnja ili anksioznost**. Igrač koji se nalazi u anksioznom sanju osjeća pomanjkanje samopouzdanja i ima smanjenu sposobnost procjene o tome jesu li njegove trenutačne teniske vještine dobre ili ne. On iskazuju određenu zabrinutost u pogledu pobjede i poraza zbog straha od neuspjeha zbog toga što je učinak (pobjeda ili poraz) jedini način na koji procjenjuje vlastitu sposobnost.

### Mnogi čimbenici mogu dovesti do takve situacije:

- Neprimjereno ponašanje Vas kao sadašnjeg trenera, ili onih prijašnjih prema igraču nakon poraza (npr. "ti si gubitnik", "nemaš petlje")
- loše strukturirani treninzi (npr. učinak se **uvijek vrednuje** u terminima postotaka, brojaka, omjera pobjeda/poraza itd.).
- direktan ili indirektan pritisak roditelja (npr. "kada sam ja bila u tvojoj dobi, mogla sam učiniti to i to... pa zašto se i ti onda više ne trudiš),
- pritisak vršnjaka (npr. "zbog tebe smo izgubili") ili
- prirođena značajka igrača da reagira s povećanim pragom nadraženosti - visoka razina anksioznosti zbog osjećaja neugode

Mike Whittington u svom članku na tenisserveru koji je objavljen u lipnju ove godine je raspravljao o količini i broju sati koji bi juniori trebali trenirati tjedno ako žele postići uspjeh u svom rangu natjecanja. Zaključci i prijedlozi za izradu plana treninga govore o fondu sa 10 do 12 sati tjednog treninga u sezoni dok traje nastava i 18 do 20 sati kada završava nastava i počinju praznici. Tom satnicom obuhvaćeni su svi vidovi treninga i natjecanja koji bi trebali biti zastupljeni tijekom jednog tjedna, a oni su:

- trening sa trenerom jedan na jedan
- kondicijski treninzi
- sparing mečevi
- trening sa zidom
- službena natjecanja (turniri ili lige)

Bitno je naglasiti da igrač mora sam odlučiti koliko će vremena trenirati. To nipošto ne smije biti odluka trenera ili roditelja. Oni moraju biti tu da pomognu ali ne da prisiljavaju igrača na treniranje.

### Umjesto zaključka:

Igrači bi trebali sami donijeti odluku o tome što želi i koliko jako to želi. Greška trenera i roditelja je pokušati se natjecati kroz svoju djecu. Njihov je zadatak ohrabriti ih u njihovoj nakani i dati im poticaj u teškim trenucima kroz koja prolaze. Ne smijemo zaboraviti da će u konačnici ipak oni biti ti koji su odgovorni za svoje rezultate ma kakvi oni bili. Stoga treneri i roditelji oprez. Razmislite i razgovarajte sa svojom djecom. Na taj način pokušajte složiti potpunu sliku koja će vam pomoći kod izrade plana i programa treninga i natjecanja. Glavni čimbenici o kojima valja voditi računa u razvoju pouzdanih tehnika treninga uključuju pozitivnu povratnu informaciju, ohrabrenje, razvoj realnih očekivanja i stvaranje okruženja u kojem nema straha i u kojem se mogu izgrađivati nove sposobnosti.