

Osobine trenera

Perčić, Ana Marija

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:714842>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-11**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET

Ana Marija Perčić

Osobine trenera
ZAVRŠNI RAD

Rijeka, 2023.

SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Ana Marija Perčić
JMBAG: 0009088498

Osobine trenera
ZAVRŠNI RAD

Prijediplomski sveučilišni jednopredmetni studij pedagogije

Mentor: Prof. dr. sc. Anita Zovko

Rijeka, 2023.

IZJAVA O AUTORSTVU ZAVRŠNOG RADA

Ovime potvrđujem da sam osobno napisao/la rad pod naslovom: *Osobine trenera* te da sam njegov autor/ica.

Svi dijelovi rada, nalazi i ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima (mrežnim izvorima, literaturi i drugom) u radu su jasno označeni kao takvi te adekvatno navedene u popisu literature.

Ime i prezime studenta/ice: Ana Marija Perčić

Datum: 31.08.2023.

Vlastoručni potpis: Perčić Ana Marija

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. FUNKCIJE TRENERA U SPORTU	3
3. OSOBINE TRENERA	6
3.1 Organizacijske vještine trenera	7
3.2 Komunikacijske vještine trenera	8
3.3 Trener kao motivator	12
3.4 Sposobnost organizacije trenažnog procesa	14
3.5 Posjedovanje stručnog znanja o sportu	14
4. ODGOJNO DJELOVANJE TRENERA	16
5. KOMPETENCIJE TRENERA	20
5.1 Osobna kompetencija	20
5.2 Komunikacijska kompetencija	20
5.3 Analitička kompetencija	21
5.4 Socijalna kompetencija	21
5.5 Emotivna kompetencija	21
5.6 Interkulturalna kompetencija	22
5.7 Vještine rješavanja problema	22
6. STILOVI TRENIRANJA SPORTAŠA	23
7. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA	26
8. ZAKLJUČAK	29
9. POPIS LITERATURE	31
10. SAŽETAK	35
11. SUMMARY	36

1. UVOD

U današnjem suvremenom svijetu sport je najviše prakticirana aktivnost u institucionalnim oblicima (Ilić, 2003). Vrlo je teško dati jednoznačnu definiciju sporta, no u ovom radu sport će se definirati prema pravnim aktima Republike Hrvatske kao „*bilo kakav oblik fizičke aktivnosti organiziranog ili neorganiziranog sudjelovanja s ciljem poboljšavanja ili izražavanja fizičke spremnosti, mentalnog zdravlja, uspostave društvenih odnosa te postizanja određenih rezultata na natjecanjima u bilo kojoj razini*“ (Preporuka br. (92) 13, usvojena 1992., revidirana 2001, čl. 2). Uspješan trening određen je uvjetima sportske institucije u kojoj se trening odvija, sudionicima treninga (suigrači ili druge osobe s kojima se može komunicirati u procesu treninga), predispozicijom i motivacijom sportaša te sportskim trenerom kao osobom koja cjelokupan trening vodi i obučava sportaša. Svi navedeni čimbenici čine sustav koji čini sportski trening i utječu na njegovu uspješnost (Milanović i Milanović, 1992). Sportsko okruženje se odnosi na klimu koja se ostvaruje kroz sportski trening, a koliko će sportsko okruženje biti privlačno sportašu ovisi o sportskom treneru, odnosno o ciljevima koje je on postavio kao najvažnije, načinu na koji se ponaša, odnosno koje vrijednosti i stavove promiče svojim ponašanjem. Ukoliko se promoviraju pozitivne vrijednosti i stavovi kod sportaša će se razviti motivacija te će on razvijati svoj talent i potencijale kroz sport (Barić i Horga, 2006). Osnovnim ciljem sporta smatra se sportski rezultat, no brojni pedagozi i psiholozi ističu kako se kroz sport uz ostvarivanje sportskih rezultata ostvaruju i humanistički, odgojni, etički i estetski rezultati kod sportaša (Ilić, 2003). Izgradnja karaktera je neminovna kroz sudjelovanje u sportu jer sportaš razvija odgovornost redovitim dolascima na trening u vremenu kada je trening dogovoren i poštivanjem trenera i drugih osoba. Sportaš koji je usvojio pozitivne vrijednosti uvažava postavljena pravila i ponaša se u skladu s njima naziva se dobrim sportašem (Brkljačić, 2007).

Trener je osoba koja planira, priprema i provodi proces treninga stoga predstavlja najvažnijeg strateškog upravitelja koji osigurava kvalitetan rad u sportu jer se njegov zadatak odnosi na kreiranje i planiranje plana i programa treninga u svrhu postizanja postavljenog cilja koji je prilagođen mogućnostima i sposobnostima sportaša (Milanović i sur., 2010). Trener kao dio sustava uspješnosti treninga sportašu osigurava da se on aktualizira, ostvari kao ličnost te svoj talent iskaže kroz rezultate (Milanović i Milanović, 1992). Kako bi se navedeno ostvarilo, trener mora posjedovati stručno znanje koje će mu omogućiti da kvalitetno organizira i provede

trenažni proces te je iznimno važno provodi li navedeno uz odgovarajuću pedagošku dimenziju (Ilić, 2003). Pedagoška dimenzija trenera je čimbenik uspješnog odnosa između trenera i sportaša te preduvjet učinkovitosti trenažnog procesa koji je organiziran prema individualnim karakteristikama sportaša (Nazarenko i sur. 2018). Međutim, trenažni proces ne može uvijek biti pomno osmišljen te zbog toga trener mora znati reagirati u nepredviđenim situacijama, a upravo će trenerova pedagoška dimenzija smanjiti složenost nastalog problema (Egamberdievna, 2021). Dodatno, uz učinkovitost organizacije trenažnog procesa i ostvarivanja željenih rezultata, pedagoška dimenzija trenera značajno utječe na osobno i profesionalno razvijanje sportaša (Katavić i sur. 2022). Svaka akcija trenera izaziva određeno odgojno djelovanje na sportaša, stoga je trener s odgovarajućom pedagoškom dimenzijom (poticanje motivacije, individualizacija trenažnog procesa, suradljivost, razvijanje ugodne atmosfere) osnova pozitivnog djelovanja na sportaša (Barić i Horga, 2006). Iz navedenog se uviđa značaj posjedovanja pedagoške dimenzije, a kako bi ju trener mogao razvijati mora poznavati pedagogiju sporta čiji su predmet proučavanja odgojno- obrazovni postupci i načini na koji oni djeluju na razvijanje psihofizičkih sposobnosti i ličnosti sportaša za vrijeme odvijanja sportskog treninga (Ilić, 2003). Termin pedagogije sporta se sastoji od dva pojma: sport i pedagogija gdje sport podrazumijeva da se uči o sportu, ali se ujedno uči u sportu jer pojedinac formira obrasce ponašanja i stavove kroz sportske aktivnosti. Pedagogija sporta proučava načine kojima sportaši usvajaju sportske vještine te kako te načine strukturirati u smjeru ostvarivanja osobnih, zdravstvenih i društvenih postignuća. Sportski trener mora posjedovati znanja iz sportske pedagogije jer mu ona pružaju relevantne informacije za razvoj sposobnosti i potencijala kod sportaša kroz sport (Armour, 2013). Pedagogija sporta je poveznica odgoja, obrazovanja i sporta koja je usmjerena na praktičnu primjenu, a naglašava tjelesnu aktivnost što predstavlja pojam sporta, tjelesno obrazovanje što predstavlja pojam obrazovanja te odgoj jer se prenose učenja kojima se nastoji pozitivno djelovati na ličnost pojedinca kroz pomnu pedagoško-didaktičku obradu (Čilić i Zovko, 2021). Pedagogija sporta kao disciplina spaja znanja iz sporta i pedagogija te pruža informacije koje će osigurati željeno pozitivno djelovanje na ličnost pojedinca (Tinning, 2010. prema Haag, 1989). U skladu s navedenim cilj ovoga rada je prikazati koje su poželjne osobine trenera u trenažnom procesu kako bi se postigli željeni rezultati, ciljevi i pozitivno djelovanje na cjelokupan razvoj pojedinca.

2. FUNKCIJE TRENERA U SPORTU

Sport označava igru koja omogućava stvaranje i razvijanje ljudskih potencijala te predstavlja fenomen koji označava ljudske korelacije i manifestacije ljudskog djelovanja (Temkov, 2009). U današnjem suvremenom svijetu sport je najviše prakticirana aktivnost u institucionalnim oblicima (Ilić, 2003) te se ogleda u dvije svrhe: izvanjsku svrhu koja označava procese koji se odvijaju izvan samog sporta poput aktivnosti i natjecanja koja se organiziraju i provode, društveni ugled, unapređivanje zdravlja, medijska promocija te unutarnju svrhu sporta koja označava procese koji se odvijaju u sportu i mogu se realizirati jedino prakticiranjem sporta poput zadovoljstva tijekom sportske igre (Zagorac i Škerbić, 2018). Sport uz navedene svrhe ima i određene korisnosti za pojedinca, odnosno za razvijanje njegovih potencijala poput utjecaja na dobar biološki razvoj organizma (posebno kod djece i mladih), pozitivno djeluje na psihološke osobine pojedinca te omogućava socijalizaciju pojedinca (Dugalić, 2016). Shvaćanje sporta kao igre ogleda se prilikom razlikovanja amaterskog i profesionalnog sporta, posebice kada je riječ o zadovoljstvu jer je amaterski sport vrlo blizak svojstvima igre i vezan uz slobodno vrijeme pojedinca što kod pojedinca izaziva zadovoljstvo i sreću dok je profesionalni sport obaveza pojedinca u kojoj je cilj sportaša ostvariti određenu nagradu i uspjeh te ponekad neće rezultirati zadovoljstvom i srećom. Dodatno, obje vrste sporta i amaterski i profesionalni se odvijaju prema određenim pravilima koja imaju veću težinu u profesionalnom sportu te time profesionalni sport proizvodi vrlo disciplinirano djelovanje pojedinca (Božović, 2008). Uzimajući u obzir suvremenost, brz napredak u sportu te važnost pozitivnog djelovanja na pojedinca, sportske aktivnosti zahtijevaju stručnost, odnosno osobu koja ima stručna sportska, nutricionistička, kineziološka, pedagoška i psihološka znanja koja može implementirati u praksu (Anastovski i sur., 2013). Osoba s navedenim karakteristikama je trener, stručnjak koji mora imati sposobnosti kojima će utjecati na odgovarajući razvoj sportaša i njegove najviše razine postignuća (Herzig, 2004) te sukladno aktualnim sportskim saznanjima ispuniti određene funkcije za vrijeme trenažnog procesa. Dobar trener će uzeti u obzir suvremenost te će u svakoj fazi treninga moći biti stručan u organizaciji, vođenju i koordiniranju trenažnog procesa za što mu je potrebno stručno znanje discipline, ali i znanje savladavanja psiholoških i pedagoških izazova (Otrebski i Rutowska, 2006).

Sposobnosti i znanja su ključne za uspješnost u trenažnom procesu, pa trener kako bi ih ostvario mora ispuniti određene funkcije: (Ilić, 2003, str. 56):

1. Dijagnostičko-analitička: stručno određivanje fizičkih sposobnosti, motoričke uvježbanosti i talenta sportaša
2. Planersko- programerska: pripremanje, organiziranje, planiranje ciklusa aktivnosti koji će se izvoditi kroz mjesec dana ili godinu dana
3. Stimulativno motivacijska- iskazivanje podrške, pohvale, davanje povratnih informacija o izvedenim zadacima
4. Organizacijska- koordiniranje i sinkroniziranje radnih zadataka u skladu s mogućnostima i potrebama sportaša
5. Pedagoška- djelovanje na cjelokupan razvoj sportaša, osiguravanje savjetovanja, pomoć u rješavanju problema i poteškoća
6. Stručno- metodička- realizacija trenažnog procesa koji je temeljen na principima pedagogije, psihologije, didaktike i metodike
7. Socijalizacijska- ostvarivanje ugodne i pozitivne atmosfere u kojoj prevladava tolerancija, razumijevanje, asertivna komunikacija
8. Arbitarska- u slučaju sukoba reagiranje na način da se sukobi rješavaju nenasilno i mirno
9. Evaluacijska- objektivno utvrđivanje rezultata i iznošenje tih rezultata sportašima

Trener ispunjavanjem navedenih funkcija odrađuje svoj trenerski posao, ali ostvaruje i pedagoško djelovanje koje je usmjereno na odgojne i obrazovne zadatke. Obrazovni zadatci su vještine, sposobnosti i znanja koje sportaš usvaja u trenažnom procesu (osiguravanje odgovarajućeg sportskog znanja, razvijanje motoričkih sposobnosti, razvijanje snage i brzine. Odgojni zadaci se odnose na razvijanje odgovarajućih obrazaca ponašanja kod sportaša poput razvijanja discipline i motivacije, pozitivan odnos prema radu i drugim sportašima te razvijanja pozitivnih osobina ličnosti (Ilić, 2003. prema Leskošek, 1976). Iz navedenog proizlazi da trener kako bi mogao biti dobar odgajatelj odnosno dobar trener, mora posjedovati osobine koje će mu pomoći da adekvatno reagira u neočekivanim situacijama te zasluži titulu uspješnog i dobrog odgajatelja i trenera: odgovarajuća komunikacija s iskazivanjem empatije, pravednost, etičnost, intrinzična motivacija, uvažavanje različitosti, odgovornost, prepoznavanje i uvažavanje potreba drugih, samokontrola, strpljivost, dosljednost, tolerancija, profesionalnost, spremnost na suradnju, otvorenost za nove oblike rada, samokritičnost, fleksibilnost (Sindik,

2014). Može se zaključiti da će navedene osobine dobrog odgajatelja dodatno stimulirati uspjeh obrazovnih zadataka trenera, jer trener koji realizira samo obrazovne zadatke, a zanemaruje odgojne zadatke neće moći razviti odgovarajući odnos sa sportašem kojemu trenažni proces onda neće niti ostvarivati sreću i zadovoljstvo. Po mom mišljenju trener koji stvara poveznicu između odgojnih i obrazovnih zadataka je trener koji će ostvariti najbolje rezultate jer uspjeh nije samo osvojiti nagradu na natjecanju već je uspjeh da sportaš usvoji poželjne osobine, vrijednosti i obrasce ponašanja jer će time osvojiti nagradu koja nosi titulu dobrog čovjeka.

3. OSOBINE TRENERA

Uspješnost trenažnog procesa je rezultat trenerova ponašanja, njegovih stavova i očekivanja koje postavlja. Razvijanje pozitivnog i optimističnog stava prema sportašu i trenažnom procesu rezultirati će povećanom motivacijom kod trenera u načinu pripreme, provedbe i evaluacije postignutih ciljeva kod sportaša (Knjaz i sur., 2010). Uspješno ostvarivanje ciljeva kod sportaša rezultat je kompetentnog trenera kao osobe koja će sportašima stručna znanja i sposobnosti prenositi. Nužno je znati koje karakteristike treniranja rezultiraju ostvarivanjem postignuća kod sportaša kako bi upravo te karakteristike mogao posjedovati uspješan trener (Frost, 2009). Trenažni proces ne obuhvaća samo tehničku pripremu i izvedbu već se sastoji od trenažnih utjecaja kojima trener mora optimalno i metodički kontrolirati i korigirati svojim stilom pedagoškog djelovanja (Ilić, 2003). Važno je istaknuti da trenažni proces nije samo proces u kojemu se savladavaju sportske vještine i zadaci već proces koji uključuje i brigu o sportašu, razvijanje bliskosti sa sportašem, uvažavanje mišljenja sportaša, uvažavanje sportaša kao osobe te se prakticiranjem navedenog ostvaruje pedagoško djelovanje (Acet i sur. 2017). U današnje vrijeme vrlo često treneri organiziraju trenažni proces prema znanjima koje im nude knjige te zanemaruju važnost pedagoške dimenzije, a uspjeh pripisuju nesposobnostima sportaša. Kako bi se navedeno izbjeglo ključno je da sportski zadaci budu realizirani kroz pedagošku prizmu gdje trener mora imati sposobnosti pedagoške analize situacija u kojemu se sportaš može nalaziti te koristiti suvremene učinkovite metode u organizaciji odgojno- obrazovnog procesa (Egamberdievna, 2021). Pedagoškim djelovanjem trener sportaše osposobljava za odgovarajuće ponašanje u svakodnevnom životu jer je sportaš onaj koji je u fokusu i za kojega je bitno da se uz vrhunski postignute rezultate ponaša uljudno (Ilić, 2003).

Trener kao organizator i voditelj trenažnog procesa postaje vođa sportašima, a u literaturi se opisuju razne osobine uspješnog vođe. Tušak i Tušak (2001) navode da je uspješan trener onaj koji može analizirati vlastitu osobnost, osobnost sportaša te okolinske utjecaje. Ističu da su osobine uspješnog trenera vrlo slične osobinama koje posjeduje dobar odgajatelj: želja za ostvarivanjem postignuća, samospoznaja, dobre socijalne vještine, dobre vještine poučavanja, dobra mreža društvene povezanosti, sposobnosti opažanja i analitike, odgovornost, dosljednost, samokontrola, stvaranje pozitivne klime. Nadalje, odlike uspješnog trenera su (Ilić, 2003, str. 58) osobine ljudskosti: prirodnost, ljubaznost, raspoloženost, vedrina, stručne osobine: znanje o grani sporta kojom se bavi, entuzijazam, susretljivost, motiviranje sportaša, kvalitetno, stručno i utemeljeno postavljanje zadataka i zahtjeva sportašima, radne osobine: dosljednost,

marljivost, nepristranost, korektnost, fizički izgled trenera: dobro zdravlje, pristojnost, opća fizička privlačnost. Frost (2009) kroz svoje istraživanje navodi da su uspješne osobine trenera: organizacijske vještine, odgovarajuća komunikacija, motiviranje sportaša, razvijanje sposobnosti kod sportaša, posjedovanje stručnog znanja o sportu. Nadalje, Rađević i sur. (2016) su proveli istraživanje kojim su ispitali koje su to osobine dobrog trenera te se pokazalo da sportaši u najvećoj mjeri cijene trenera koji je ljubazan, uredan, dosljedan, svestran, stručan, dobar predavač, pravdan. Trener koji djeluje na takav način ostvaruje odgojnu ulogu u sportu stoga predstavlja svojevrsnog odgajatelja, a osobine dobrog odgajatelja su odgovarajuća komunikacija s iskazivanjem empatije, pravednost, etičnost, aktiviranje motivacije, uvažavanje različitosti, odgovornost, prepoznavanje i uvažavanje potreba drugih, suradljivost, otvorenost za nove oblike rada, samokritičnost, fleksibilnost i prilagodba u radu (Sindik, 2014). Odgojnu ulogu trenera prepoznaju i Strukar i sur. (2019) koji su proveli istraživanje o odgojnoj ulozi borilačkih vještina te su ustanovili koje osobine su odlike uspješnog trenera koji u sportu preuzima ulogu trenera, odgajatelja, učitelja i roditelja: pružanje potpore u intelektualnom razvoju te fizičkom sazrijevanju, strpljivost, tolerantnost, usmjerenost na potrebe sportaša. Rezultati istraživanja su pokazali kako trener prenosi brojne pozitivne vrijednosti sportašima stoga se može zaključiti koliko je značajno da trener posjeduje osobine koje će mu navedeno i omogućiti. Osobine koje Tušak i Tušak (2001), Ilić (2003), Rađević i sur (2016), Sindik (2014) te Strukar i sur. (2019) navode su vrlo slične i može se uvidjeti koliko je značajno da trener navedene osobine posjeduje jer u trenažnom procesu nije važno samo stručno znanje već i način kojim će se stručno znanje prenositi na sportaše. Sve navedene osobine se mogu se uvrstiti u kategorije koje navodi Frost (2009) stoga će se u ovome radu koristiti podjela osobina uspješnog trenera prema Frostu (2009).

3.1 Organizacijske vještine trenera

Organizacijske vještine se odnose na vještine kojima je osoba sposobna samoupravljeti i upravljati vremenom ili radom, a dijele se na vještine samoupravljanja kao sposobnosti kojima osoba može kontrolirati vlastite strategije upravljanja te je svjesna koje vještine je potrebno mijenjati ka boljem, sposobna je vlastite prioritete uskladiti s prioritetima grupe te neprestano činiti poboljšanja plana rada i vještine upravljanja koje se opisuju kao sposobnost razvijanja strateškog plana rada te usklađivanje organizacije rada prema željama i potrebama svih članova (Bogdewic i sur., 1997) Trener treba posjedovati dobre organizacijske vještine i vještine

planiranja koje će omogućiti maksimaliziranje vještina svakog individualnog sportaša (Acet i sur. 2017). Trenerove odgovarajuće vještine samoupravljanja i upravljanja doprinose osiguravanju najveće moguće razine kvalitete treninga, uzimajući u obzir sportaša i njegove individualne potrebe. Dobre organizacijske vještine označavaju organiziranje kvalitetnog treninga u kojemu je trener sposoban odabrati odgovarajuće vježbe za sportaša. Uzimajući u obzir sposobnosti i mogućnosti sportaša trener odabire prikladne vježbe, njihovu učestalost izvođenja te odlučuje o vremenskom trajanju treninga. Najučinkovitiji i najbolji rezultati kod sportaša su ovisni o učestalosti i duljini prakticiranja vježbi te je važno razmotriti vrijeme kada se izvodi trening, u predsezoni kraći kondicijski treninzi, a u sezoni duži treninzi, (Frost, 2009). Iz navedenog proizlazi neminovan značaj organizacijskih vještina jer sportaši, posebice mlađi sportaši koje dovode roditelji, neće odabrati trenera koji unatoč silnom stručnom znanju koje posjeduje nije sposoban organizirati trenažni proces. Smatram da je upravo zato nužno stvoriti sinergiju znanja i organizacijskih vještina trenera, jer su oba čimbenika ovisna jedna o drugome kada se promatra ostvarenje odličnog uspjeha i postizanja visokog stupnja kvalitete trenažnog procesa.

3.2 Komunikacijske vještine trenera

Odgovarajuća komunikacija označava da trener može iznijeti i objasniti svoja očekivanja sportašu, prenijeti informacijsko stručno znanje o sportu i zahtjevima, ali i na odgovarajući način prihvatiti i razumjeti povratnu informaciju sportaša (Frost, 2009). Postavljanjem ciljeva, ostvarivanjem dijaloga i učestalosti informiranja trener ostvaruje partnerski odnos sa sportašem (Rhind i Jowett, 2010). Komunikacija je proces koji se neprestano odvija u svakodnevnom životu, a njena uspješnost rezultira i postizanjem uspjeha u privatnoj i poslovnoj sferi (Jagarinec, 2022). Uspješnost komunikacijskog procesa utječe na sposobnost trenera i sposobnost sportaša što posljedično rezultira zadovoljstvom u njihovom odnosu. Komunikacija u kojoj se trener trudi i predan je razvija preduvjet za komplementarnost u kojoj će sportaš uvidjeti da ga trener razumije i pokazati će zadovoljstvo (Jowet i sur. 2012). Kako bi se postigao uspjeh u trenažnom procesu i ostvarili postavljeni ciljevi važno je da trener primjenjuje odgovarajuće komunikacijske vještine. Trenerova primjena odgovarajućih komunikacijskih vještina preduvjet je razvoja odgovarajućih komunikacijskih vještina kod učenika, odnosno sportaša jer trener kao učitelj predstavlja model kojega učenik (sportaš) slijedi. Navedeno je potvrdilo i istraživanje koje su proveli Jowett i Poczwardowski (2007) koje je utvrdilo da je komunikacija jedan od presudnih čimbenika koji će rezultirati učinkovitim i uspješnim

trenažnim procesom i posljedično takvim rezultatima. Odgovarajuća komunikacija, ponašanje, kontrola emocija, empatija i asertivnost omogućava da učenik nauči na koji način da zadovolji svoje potrebe bez da narušava potrebe drugih (Zrilić, 2010). Valja naglasiti kako se komunikacija ne odvija samo za vrijeme treninga, već je komunikacija proces koji se događa u svim situacijama u kojima se trener privatno i poslovno nalazi stoga odgovarajuće komunikacijske vještine trebaju biti vještine koje su u svakodnevnoj primjeni kod trenera.

U odnosu trenera i sportaša ostvaruje se komunikacija kojom se oni međusobno povezuju i utječu jedan na drugoga, a poseban utjecaj ostavlja trener na sportaša (Jowet i sur. 2012. prema Cushion, 2007). Empatija označava kognitivno razumijevanje osjećaja i ponašanja drugoga te sposobnost „stavljanja“ sebe u položaj drugog kako bi se omogućio afektivan uvid i razumijevanje osjećaja druge osobe. Trener kao vođa trenažnog procesa treba razviti empatiju jer mu ona omogućava oblikovanje poruka na odgovarajući način, rješavanje konfliktnih situacija, razvijanje razumijevanja, otvorenosti i veće produktivnosti (Tomulić i Grmuša, 2017). U trenažnom procesu sportaš izvodi razne kretnje ljudskog tijela koje mu omogućavaju izvođenje vježbi, a kako bi određenu vježbu izveo pravilno, sportaš ju mora uvježbati, mora imati razvijenu sposobnost koordinacije te ostvariti interakciju s drugima kako bi ostvario postavljeni cilj. Za navedeno je potrebno da je sportaš u mogućnosti prepoznati nadolazeće akcije, prepoznati namjere drugih sportaša i uočeno prilagoditi vlastitim zahtjevima (Sevdalis i Raab, 2014. prema Sebanz i sur. 2006). Jowett i Poczwardowski (2007) razvili su integrirani model prema kojemu se razvija odnos između trenera i sportaša koji se sastoji od tri faktora:

1. Čimbenici koji prethode kvaliteti odnosa između sportaša i trenera: individualne razlike (iskustvo pojedinca te osobnost pojedinca), društveno-kulturalno okruženje (društvena uloga koju pojedinac zauzima te kulturalne vrijednosti koje prakticira)
2. Čimbenici koji opisuju kvalitetu odnosa između trenera i sportaša (misli, osjećaji, ponašanja)
3. Čimbenici koji dovode do posljedica kvalitete odnosa: intrapersonalni (unutrašnje zadovoljstvo pojedinca), interpersonalni (zadovoljstvo unutar odnosa) te čimbenici koji opisuju grupu (stupanj povezanosti, učinkovitost i popularnost)

Postizanje kvalitetnog odnosa kroz komunikaciju od trenera zahtijeva poštivanje i prakticiranje određenih zadataka koji se odnose na razvijanje vlastitih komunikacijskih vještina, davanje pozitivnih povratnih informacija prilikom trenažnog procesa, obraćanje pozornosti na sve sportaše ukoliko se trenira veća skupina sportaša, obraćanje pozornosti na izbor riječi i način iznošenja informacija (ovisno u dobnoj skupini sportaša) te poticanje aktivnog slušanja

(Miljković, 2009). Može se zaključiti kako je odgovarajuća komunikacija čimbenik koji treneru može pomoći u trenažnom procesu, ali i u svakodnevnom životu kako bi ostvario kvalitetan odnos temeljen na poštovanju s bilo kojom osobom.

Kvalitetan odnos između trenera i sportaša podrazumijeva njihovo povezivanje te razvijanje osjećaja međusobne bliskosti, predanosti i povjerenja (Jowett i Poczwadowski, 2007). Preduvjet razvijanja takvog odnosa je osobnost pojedinca, ali i ponašanje trenera. Navedeno je potvrđeno istraživanjem kojeg su proveli Jowett i sur. (2012) kojim se pokazalo da postoji povezanost između empatije, osobnosti i kvalitete odnosa. Ispitani sportaši su istaknuli da treneri koji pokazuju empatiju, povjerenje i poštovanje su zadovoljni suradnjom jer time treneri pokazuju da prepoznaju i uvažavaju potrebe sportaša. Čerenšek (2017) ističe kako su brojni svjetski poznati treneri naveli kako je za uspostavu uspješnog odnosa ključno da se ostvari otvorena komunikacija, da trener ima jasna očekivanja, da je sportaš svjestan odgovornosti za vlastite postupke, da se izbjegava kažnjavanje i kritiziranje sportaševih karakteristika, da se iskazuju povjerenje i briga prema sportašu te da se trener pokuša zbliziti sa sportašem izvan sportskog terena.

Prvi korak uspostave odnosa određuje prvi kontakt trenera i sportaša stoga je ključno da prvi kontakt bude kvalitetan te primijenjen s odgovarajućim pristupom, poželjno je saznati što sportaš želi postići te koja su sportaševa očekivanja od treninga, trenera i samoga sebe. Uspostavljeni odnos je potrebno održavati i neprestano ulagati u njega kako bi stupanj kvalitete bio što bolji. Održavanje kvalitete odnosa postiže se prikupljanjem većeg broja informacija o sportašu prilikom upoznavanja i prvog kontakta, provjeravanjem prikupljenih informacija, razgovorima sa sportašem o njegovim osjećajima, vođenjem evidencije treninga i uviđanjem u stupanj uspješnosti treninga, naglašavanjem vrijednosti za vrijeme treninga, davanjem pohvala i pokuda na odgovarajući način te pokazivanjem interesa za sportaša u cijelosti (Čerenšek, 2017).

Nakon uspostave uspješnog odnosa, potrebno je takav odnos održavati. Povratne informacije su jedan od čimbenika koji značajno utječu na stupanj kvalitete održavanja odnosa. Usmjerenje treninga prema postizanju krajnjeg željenog cilja ostvaruje se kroz davanje pozitivnih i negativnih povratnih informacija, no važno je prilagoditi načine kojima će se pozitivne i negativne povratne informacije iznositi stoga trener mora poštivati sljedeće upute (Miljković, 2009, str. 201):

1. Usmjeravanje na specifično ponašanje- trener svoju pohvalu ili povratnu informaciju mora temeljiti na specifičnom ponašanju kako bi sportaš znao na koje se njegovo ponašanje izrečeno odnosi, odnosno da sportaš zna što je napravio dobro, a što je potrebno promijeniti
2. Ne biti osoban- prilikom davanja negativnih povratnih informacija ne smije se kritizirati ličnost osobe već se potrebno usmjeriti na opis točnog ponašanja koji trener smatra nepoželjnim
3. Usmjerenost prema cilju- svrha davanja povratnih informacija se ogleda u pomoći sportašu da ostvari željeni cilj stoga treba imati na umu da se ne iznose nepotrebni povratni komentari
4. Vođenje računa o vremenu- u procesu davanja pozitivnih i negativnih povratnih informacija je važan vremenski period njihova razmaka jer je stupanj njihove učinkovitosti najznačajniji ako su izrečene kratko nakon ponašanja kojemu se povratna informacija želi dati
5. Provjera razumijevanja- povratne informacije moraju biti precizne i potpune jer će na taj način sportaš u potpunosti razumjeti što je bilo dobro, odnosno što nije bilo dobro, u tom procesu vrlo često može doći do nesporazuma, pa je iz tog razloga poželjno zamoliti sportaša da kaže je li shvatio što je trener želio prenijeti
6. Usmjeravanje negativnih povratnih informacija- negativne povratne informacije moraju biti usmjerene na specifično ponašanje koje sportaš može promijeniti uz sugestije koje će usmjeriti sportaša na poželjno ponašanje

Značajnost poruka trenera ogleda se u načinu njihova prenošenja, trenutku njihova izricanja te sadržaju poruke koja se prenosi. Ujedno, ponašanje trenera utječe na ličnost sportaša, na njegovu motivaciju te odgoj budući da trener prenosi određene vrijednosti, razvija pravila ponašanja i navike kod sportaša te razvija njegovu socijalnu kompetenciju (Barić i Horga, 2006). Trener svojim komuniciranjem posredno i neposredno djeluje na sportaše stoga je nužno da promovira pozitivne moralno-etičke vrijednosti. Njegova osobnost je determinirajuća jer donošenjem odluka, ponašanjem i stavovima postaje model na kojeg se ugledaju ostali sportaši (Spehnjak i sur., 2018). Iz navedenog zaključujem da svaki trener koji neposredno radi sa sportašima mora poznavati pedagoške principe pristupa u transferu informacija i znanja. U tome zapravo i ovisi uspješnost trenažnog rada i to stvara razliku u kvaliteti trenera i njihovom rangiranju na ljestvici kvalitetnosti i uspješnosti u trenažnom procesu, ali i u osobnom životu jer je komunikacija sastavni dio svakodnevnog života trenera i poslovnog i privatnog.

3.3 Trener kao motivator

Motivacija označava energizirajuće, usmjeravajuće i podržavajuće ponašanje pojedinca koje je rezultat interpersonalnih odnosa, to je konstrukt u psihologiji koji omogućava objašnjenje razloga ponašanja ljudi u određenoj situaciji (Barić, 2012). Motivi predstavljaju čovjekove pobude koje njegovo djelovanje usmjeravaju prema određenom cilju. Postoje dvije vrste motiva: primarni (urođeni, biološki) i sekundarni (stečeni, socijalni). Bavljenje sportom je povezano s primarnim (urođenim, biološkim) motivima poput motiva za kretanjem, motiva za odmorom i motiva za izbjegavanjem boli (Lukić, 2003). Motiviranje sportaša unaprjeđuje sportaševu usmjerenost ka željenom cilju, a motivacija kod sportaša pripada psihoemocionalnoj sferi te je značajan voljni čimbenik čiji stupanj utječe na posvećenost sportaša za postizanje krajnjeg cilja (Nazarenko i sur. 2018). Razvijanje motivacije kod sportaša potiče sportaša na ostvarivanje željenih rezultata te postizanje i razvijanje vlastitih potencijala (Frost, 2009). U sportu sportaši razvijaju motivaciju jer žele ostvariti uspjeh i postignuće. Sportaši mogu razviti intrinzičnu (unutarnju) i ekstrinzičnu (vanjsku) motivaciju u želji za ostvarenjem postavljenog cilja, no potrebno je da trener potakne sportaša da razvije intrinzičnu motivaciju (Vujanović, 2015) jer će ona izazvati unutarnje zadovoljstvo kod pojedinca što će ga još više motivirati na postizanje daljnjih uspjeha. Unutarnja motivacija je otporna na vremensku prolaznost i ne ovisi u jednakoj mjeri kao i vanjska kada se razmatra ostvarenje cilja. Vanjska motivacija ovisi o vremenu i mogućnostima nagrađivanja (Čerenšek, 2017). Iz navedenog se može zaključiti kako vrlo često prakticiranje poticanja vanjske motivacije poput osvajanja nagrade nije čimbenik koji će trajno motivirati sportaša na izvedbu jer se može postaviti pitanje koliko je realno da će sportaš na svim natjecanjima kojima pristupi osvojiti nagradu. Dodatno, sportaši moraju biti motivirani za vrijeme treninga, a trening ne rezultira osvajanjem nagrade.

Motivacija se na razne načine može potaknuti kod sportaša, a razlikuju se sljedeći pristupi (Lukić, 2003):

1. Motivirano ponašanje je rezultat individualnih karakteristika sportaša. Ovaj pristup nije u potpunosti točan jer odgojno motivirajuće djelovanje na sportaša postižu i trener i okolina.
2. Motivacijsko ponašanje je rezultat situacijskih faktora prema kojemu najvažniju ulogu o postizanju motivacije kod sportaša ima trener koji primarno određuje sportske aktivnosti. Ovaj pristup u fokus stavlja samo utjecaj trenera, a zanemaruje individualne karakteristike pojedinca te utjecaj okoline.

3. Motivacijsko ponašanje je rezultat međudjelovanja individualnih karakteristika pojedinca, utjecaja trenera i utjecaja okoline. Ovaj pristup se smatra najtočnijim jer se pojedinac u sportske aktivnosti uključuje s individualnim karakteristikama na koje prilikom izvođenja određene aktivnosti djeluju zahtjevi trenera i situacijski faktori.

Ponašanje pojedinca, odnosno sportaša „*rezultat je djelovanja motivacijskog ciklusa*“ (Barić, 2012, str. 48). Početak motivacijskog ciklusa određen je motivom pojedinca koji instrumentalnim ponašanjem osigurava postizanje postavljenog cilja. Na tom putu potencijalno se mogu pojaviti prepreke koje pojedinac mora savladati kako bi ostvario postavljeni cilj. Nakon što pojedinac dođe do postavljenog cilja kod njega se razvija novi motiv koji ponovno rezultira pojavom novog motivacijskog ciklusa kako bi se taj motiv ostvario. Trener svojim ponašanjem utječe na stvaranje motivacijske klime, a njegovo ponašanje može biti usmjereno na izvedbu i na zadatak stoga trener ima ulogu u stvaranju motivacijske klime, odnosno poticanja nastajanja motivacijskog ciklusa (Lukić, 2003):

1. Usmjerenost na izvedbu- trener pohvaljuje samo dobre rezultate te zanemaruje uloženi trud sportaša što rezultira da se kod sportaša razvija kompetitivnost i nadmetanje. Posljedica ove usmjerenosti se očituje u lošijoj izvedbi vještina, postizanju lošijih rezultata, razvijanjem negativnih i ponižavajućih odnosa među sportašima te razvijanju negativne slike o treneru
2. Usmjerenost na zadatak- trener naglašava važnost pravilne izvedbe određene aktivnosti te mu rezultat nije primarno važan, primjenjuje pohvale što rezultira poboljšanjem u izvedbi sportskih aktivnosti, boljim međuljudskim odnosima kod sportaša te stvaranju pozitivne slike o treneru

Iz navedenog se može zaključiti kako bi trener trebao biti usmjeren na zadatak jer će time pozitivno djelovati na sportaša i omogućiti će porast sportaševe motivacije što će posljedično dovesti do postizanja odličnih rezultata, za razliku od usmjerenosti na izvedbu koja rezultira stvaranjem loših odnosa i nemogućnosti postizanja kontinuirano dobrih rezultata.

3.4 Sposobnost organizacije trenažnog procesa

Sposobnost organizacije trenažnog procesa uključuje razvijanje sposobnosti kod sportaša, a realizira se kroz uspješnu organizaciju trenažnog procesa. Trener mora poticati sportaša na uvježbavanje i ponavljanje predviđenih zadataka i vještina kako bi one postale navika kod sportaša i kako bi on usavršio njihovu izvedbu. Vještine se razlikuju s obzirom na stupanj zahtjevnosti stoga trener mora pametno, imajući na umu sposobnosti sportaša, osmisliti redoslijed izvođenja i prakticiranja pojedinih vježbi (Frost, 2009). Uz fizičke sposobnosti, važno je istaknuti značaj psiholoških sposobnosti u sportu s obzirom da zahtjevi i kriteriji uspješnosti za sportaše postaju sve veći. Razni interpersonalni i intrapersonalni čimbenici utječu na sportaša stoga trener, kako bi pozitivno utjecao na psihološke sposobnosti sportaša mora primijetiti i zaustaviti negativne misli kod sportaša, poticati razvijanje samopouzdanja kod sportaša, osmisliti načine kojima će održati koncentraciju kod sportaša te potaknuti sportaša na izražavanje emocija. Poticanje izražavanja emocija omogućava adekvatnu reakciju trenera ukoliko se pojave negativne emocije poput straha i anksioznosti koje mogu nepovoljno djelovati na sportaša i njegov krajnji uspjeh (Mulaosmanović, 2015). Uzimajući u obzir navedeno, važno je istaknuti kako se u sportu vrlo često naglašavaju i razvijaju fizičke sposobnosti, a zanemaruju navedene psihološke sposobnosti koje ukoliko trener zanemaruje, mogu značajno sputavati razvoj fizičkih sposobnosti. Trener bi trebao pronaći mjeru u kojoj će jednako djelovati na fizičke i psihološke sposobnosti, a uspjeh će tada biti neizostavan.

3.5 Posjedovanje stručnog znanja o sportu

Znanje o disciplini, odnosno sportu koji se prakticira je element koji u najvećoj mjeri doprinosi trenerskom uspjehu koje ovisi o obrazovanju, osposobljavanju i praktičnoj primjeni znanja trenera (Frost, 2009). Trener treba biti educirana i kvalificirana osoba, a kvalitetno obavljanje posla osigurati će cjeloživotno učenje i obrazovanje koja omogućava da trener neprestano usvaja nove vještine i znanja. Povećan stupanj znanja i sposobnosti treneru omogućava lakšu prilagodbu društvenim promjenama i trendovima društva znanja (Mičović, 2017). Može se zaključiti da je sport vještina koja se uči i kroz teoriju i kroz praksu. To učenje prolaze i trener i sportaš, s razlikom da trener mora proći visoki stupanj formalnog obrazovanja koji mu daje široke vidike znanstvene relevantnosti za pojedini sport i čija će znanja kasnije moći pravilno kanalizirati ka svakom pojedincu s kojim bude radio bilo u ekipnom ili individualnom sportu. Međutim na tom putu učenja drugih, svaki kvalitetan trener mora

postaviti realan cilj, a koji ne ovisi najčešće niti o treneru niti sportašu, već ovisi o nekim drugim društvenim, ekonomskim pa i intelektualnim sferama sredine u kojima se odvija trenažni proces. Smatram da osim svega navedenog, u svom profesionalnom pristupu trener mora biti otvoren i za znanja svih ostalih struka koje svojim područjima stvaraju zdravije i kvalitetnije uvjete za trenažni rad, mora ostaviti prostora i za kineziterapeute, fizioterapeute, nutricioniste, liječnike sportske medicine, psihologe, pedagoge te uvažavati njihova mišljenja i sugestije te sukladno znanjima koje omogućavaju druge struke organizirati trenažni proces. Upravo time se ostvaruje već spomenuta ovisnost znanja i organizacijskih vještina čiji je krajnji produkt uspješnost.

4. ODGOJNO DJELOVANJE TRENERA

U odnosu trenera i sportaša trener ostvaruje odgojni učinak kod sportaša. Odgoj kao planski, intencionalni proces u sportu stvara optimalne uvjete za pozitivno djelovanje na sportaša (Barić i Horga, 2006). Odgoj ne predstavlja samo djelovanje drugoga nego i vlastito djelovanje (samodjelovanje pojedinca) što označava da je i sportaš aktivan sudionik u vlastitom procesu odgajanja jer o njemu ovisi kakav utjecaj će imati odgojno djelovanje trenera, a što će dodatno pokazati koliko su već formirana svojstva ličnosti pojedinca (Zulić i Frapporti-Roglić, 2013). Trenažni proces je proces odgajanja koji označava uzajaman odnos, temeljen na poštovanju (Miljković, 2009).

Sport uključuje dobro poznavanje odgojnih principa i metoda, a gledano kroz obrazovnu prizmu, smatra se vrlo dobrim obrazovnim potencijalom. Nedovoljno poznavanje odgojnih mehanizama i utjecaja sporta rezultira time da se sport ne koristi kao vodeći obrazovni mehanizam (Nazarenko i sur. 2018). Odgajanje u sportu podrazumijeva da se na planiran, sistemski i svrhovit način želi utjecati na psihomotoričke osobine pojedinca, formiranje pozitivnih osobina ličnosti, uspješne sportske izvedbe te ostalih psihofizičkih potencijala. Proces odgajanja u sportu sastavljen je od fizičko-zdravstvenog odgajanja, intelektualnog odgajanja, radnog odgajanja i estetskog odgajanja u sportu (Ilić, 2003). Trenerova odgojna uloga se uviđa i kroz shvaćanje da trener ne stvara samo sportaše, nego prenosi određena mišljenja, stavove i obrasce ponašanja koji utječu na formiranje ličnosti osobe, posebno djece i mladih. Trener kao starija osoba ima stečeno životno iskustvo koje je utjecalo na formiranje njegovih stavova, stila ponašanja i odnošenja prema drugima (Zulić i Frapporti-Roglić, 2013). Optimalni uvjeti koji će osigurati pozitivno djelovanje na sportaše te prenošenje odgovarajućih mišljenja, stavova i obrazaca ponašanja omogućuju se kroz ostvarivanje odgovarajuće kognitivne razine kod sportaša ostvarenjem pozitivne motivacijske klime te motivacijske strukture. Odgojno djelovanje se ostvaruje kroz oblikovanje moralnih vrijednosti sportaša, razvijanje sportaševih socijalnih kompetencija te utjecaj na razvoj discipline i navika (Barić i Horga, 2006). Trenažni proces mora imati adekvatnu fizičku, psihičku, taktičku, teorijsku i psihološku pripremu za sportaša te mora imati određene ciljane obrazovne aktivnosti. Također, treba uzeti u obzir sportaša kao individuu te cjelokupan proces treninga prilagoditi njegovim individualnim karakteristikama. Jednim od glavnih zadataka treninga smatra se prilagođavanje temperamenta sportaša u skladu s objektivnim zahtjevima koji se pojavljuju za vrijeme trenažnog procesa. Stupanj sportaševe svjesnosti značaja sportskih aktivnosti determinirati će

njegov krajnji uspjeh jer etičko voljne i moralne odluke koje formira utječu na njegov učinak stoga trener mora znati prepoznati i adekvatno reagirati na psihološke reakcije sportaša (Nazarenko i sur. 2018). U trenažnom odgojnom procesu trener postaje i procjenjivač i savjetnik jer procjenjuje način izvedbe sportaša te mu može pružiti pomoć i podršku ukoliko mu je potrebna u raznim životnim situacijama. Trener ima odgovornost zaštititi sportaše i osigurati im bezbrižnost u tijeku cjelokupnog trenažnog procesa (Miljković, 2009).

Budući da se u trenažnom procesu ostvaruje odgojno djelovanje trener uz stručno znanje mora biti u skladu s aktualnim spoznajama koje se s vremenom mijenjaju, pa se sukladno tome i trenerska praksa mora mijenjati te se odgojni postupci moraju usmjeriti prema karakteristikama svakog pojedinca. Odgojno djelovanje trenera utječe na razvoj i afirmaciju ličnosti, a razvijanje ličnosti je uvjetovano dvama procesima (Zulić i Frapporti-Roglić 2013):

1. Procesom sazrijevanja- označava utjecaj bioloških čimbenika koji uvjetuju mijenjanje pojedinca. Ovaj proces ovisi o nasljednim osobinama te zbog toga trener na njega gotovo niti ne može utjecati, ali može osigurati uvjete u okolini koji će omogućiti da pojedinac razvija svoje naslijeđene osobine, a uspješnost tog procesa stvara temelj za sljedeći proces:
2. Proces učenja- označava vlastitu aktivnost pojedinca koja rezultira mijenjanjem njegovih navika, vještina te obrazaca ponašanja. Trener motiviranjem i poticanjem pojedinca djeluje na uspješnost izvedbe sportaša i na njegove obrasce ponašanja jer trener predstavlja model čije ponašanje potencijalno usvajaju i sportaši

Svaki sport ima određenu razinu zahtjevnosti i upravo zbog toga trener ima ključnu ulogu u djelovanju na sportaša kako bi se on aktualizirao, razvio kao ličnost i postigao željene rezultate. Odgojno djelovanje se ostvaruje kroz verbalno i neverbalno komuniciranje kojim trener postavlja zahtjeve koji će usmjeriti sportaša na postizanje željenih rezultata. Način kojim trener djeluje može biti pozitivan i negativan te sukladno tome djeluje pozitivno ili negativno na sportaša. Trener je sastavni dio rezultata uspješnosti trenažnog procesa čija se priprema sastoji od svih odgojno-obrazovnih elemenata (Milanović i Milanović, 1992). Može se zaključiti kako je trening proces suradnje trenera i sportaša u kojemu visok stupanj sposobnosti sportaša možda neće dovesti do željene razine uspješnosti ukoliko trener ne daje vlastiti doprinos kroz primjenu znanja i osobina koje posjeduje.

Kako bi trener sportski trening učinio uspješnim treba koristiti sport kao obrazovni potencijal, pozitivno reagirati na sportske rezultate te ostvariti uspješan odnos sa sportašem. Stupanj sportaševe obrazovanosti povećavati će se ukoliko trener prakticira pristup koji je usmjeren ka osobnosti sportaša što rezultira stvaranjem pozitivnog odnosa između trenera i sportaša, također potrebno je odabrati odgovarajuće metode i sredstva odgojnog djelovanja te kriterije kojima će ocjenjivati uspješnost izvedbe predviđenih zadataka sportaša (Nazarenko i sur, 2018). Sukladno tome Nazarenko i sur. (2018) su razvili koncept čiji je cilj povećati učinkovitost sustava sportskog treninga:

1. Identifikacija značaja uspostavljanja odgovarajućeg odnosa između trenera i sportaša u svrhu povećanja sportskog duha
2. Razvijanje moralnih i voljnih kvaliteta za vrijeme sportskog treninga
3. Formiranje potreba za samoobrazovanjem

Načini djelovanja kojima se želi postići promjena ponašanja nazivaju se odgojne metode koje mogu biti metode uvjeravanja, metode navikavanja, metode poticanja, metode sprječavanja te metode okolinske stimulacije (Miljković, 2009, str. 83):

1. Metode uvjeravanja dijele se na uvjeravanje, informiranje, savjetovanje, odgajanje primjerom, razvijanje ideala i vrijednosti te primjedbe. Uvjeravanjem trener želi ukazati sportašu što je potrebno mijenjati te koje se pogreške pojavljuju i onemogućavaju ostvarivanje željenog cilja. Informiranje sportaša se sastoji od pružanja informacija o vrijednostima kako bi mogao reagirati na odgovarajući način u raznim situacijama. Savjetovanje označava pružanje raznih savjeta sportašu među kojima će sportaš odabrati one koji smatra najidealnijim i potrebnijim. Odgajanje primjerom označava da trener svojim ponašanjem i osobinama bude uzor i primjer ostalim sportašima. Razvijanje ideala i vrijednosti se postiže na način da se sportašima stvaraju različite situacije u kojima će on morati samostalno reagirati i time razvijati vlastitu osobnost. Primjedbe se u odgojnom djelovanju prakticiraju u svrhu poticanja, odnosno ukazivanja na pogreške kako bi se lakše ostvario krajnji cilj.
2. Metode navikavanja dijele se na kontrolu, navikavanje i naređivanje. Kontrola u sportu omogućava automatizaciju motoričkih kretnji te pomaže sportašu u ovladavanju samokontrole, navikavanje omogućava razvijanje ugodne atmosfere u kojoj se odvija trening, a naređivanje nema svrhu ostvarivanja autoritarnosti nego se svrha ogleda u naredbama kojima trener nastoji pomoći sportašu u izvedbi.

3. Metoda poticanja odnosi se na vrste i karakter pomoći u učenju te nagrade. Vrste i karakter pomoći u učenju podrazumijeva stvaranje situacija u kojima sportaši kritički i taktički razmišljaju i rješavaju pojedine probleme i prepreke koje se nalaze na putu ostvarivanja željenog cilja, nagrade kao metoda poticanja se ogledaju kroz trenerovo pozitivno ponašanje na način da uvažava potrebe i mišljenje sportaša te je između sportaša i trenera razvijena suradnja
4. Metode sprječavanja odnose se na kažnjavanje, opominjanje i suprotstavljanje. Primjena navedenih metoda ima pozitivnu konotaciju jer nema krajnji cilj ostvarivanje glavnog autoriteta kod trenera. Kažnjavanje se provodi kao oblik savjetovanja sportaša, opominjanje ima svrhu ukazivanja na promjene koje je potrebno učiniti za vrijeme treninga te se suprotstavljanjem želi navesti sportaša na razmišljanje o posljedicama koje njegovo neadekvatno ponašanje ostvaruje.
5. Metoda okolinske stimulacije se odnosi na osmišljavanje situacija u kojima sportaši mogu primjenjivati i razvijati vlastite osobine i obrasce ponašanja

Primjena navedenih metoda označava da je trener sposoban prepoznati kako reagirati u pojedinoj situaciji i primijeniti metodu koja će najbolje moguće djelovati na sportaša. Svaki rad, pa tako i organizacija treninga zahtijeva stručnost i kompetentnost nastavnika, a kompetencija označava određene sposobnosti i vještine koje pojedinac posjeduje koje su utemeljene na određenoj razini znanja koje će pojedincu omogućiti da zadatak obavi na odgovarajući način i da riješi probleme s kojima se susreće (Jurčić, 2014. prema Weinert 2001). Smatram da ovisnost primjene navedenih metoda djelovanja ovisi o pedagoškim kompetencijama trenera jer trener koji primjenjuje navedene metode, a zanemaruje pedagošku dimenziju u njihovoj primjeni neće ostvariti željeni učinak na sportaša.

5.KOMPETENCIJE TRENERA

Kada se promatra trenažni proces može se konstatirati kako trener sportaša uči raznim tehnikama i načinima izvođenja pojedinih aktivnosti te ima određenu odgojno obrazovnu ulogu, a kako bi odgojno obrazovna uloga bila odgovarajuća za sportaša trener mora biti pedagoški kompetentan kako bi ostvario predviđene ishode te posljedično bio zadovoljan cjelokupnim procesom treninga, postignutim rezultatom i odnosom koji je postignut sa sportašem. Pedagošku kompetenciju (Jurčić, 2014) svrstava u osam dimenzija: osobnu, komunikacijsku, analitičku, socijalnu, emotivnu, interkulturalnu, razvojnu i vještine rješavanja problema.

5.1 Osobna kompetencija

Osobna kompetencija podrazumijeva individualni pristup pojedincu, analiziranje posebnosti svakog pojedinca te organiziranje plana rada u skladu s individualnim potrebama svakog pojedinca (Jurčić, 2014). Kada se promatra sport, individualizacija trenažnog procesa je jedno od osnovnih načela koje se mora poštivati, a podrazumijeva da trener odabere metode i principe koji će odgovarati pojedinom sportašu, Kako bi se osigurao što bolji individualni pristup u sportu, smatram da je potrebno koncipirati način pomoću kojeg će se odrediti koje su to individualne karakteristike svakog sportaša.

5.2 Komunikacijska kompetencija

Komunikacijska kompetencija označava posjedovanje socijalnih vještina koje omogućavaju razvijanje dijaloga u kojemu se razmjenjuje verbalna i neverbalna komunikacija (Jurčić, 2014. prema Brooks i Heath, 1993).

U skladu s navedenim trener kako bi ostvario uspješnu komunikaciju mora (Miljković, 2009, str. 201):

- unapređivati svoje verbalne i neverbalne komunikacijske vještine
- u trenažnom procesu davati pozitivne povratne informacije
- u timskim sportovima obratiti pozornost na sve sportaše te im pristupati na jednak način
- prilagoditi svoj način komuniciranja načinu komuniciranja sportaša kako bi se razvio pozitivan odnos između trenera i sportaša, ali u trenutcima kada je trener preuzeo ulogu predavača način komuniciranja postaje predavački

-obratiti pozornost da sportaši slušaju kada trener komunicira

5.3 Analitička kompetencija

Analitička kompetencija označava analiziranje motivacije, realizacije programa, realizacije postavljenih općih i specifičnih ciljeva, analizu čimbenika koji utječu na proces rada (Jurčić, 2014). Primijenjeno na sport, razvijena analitička kompetencija kod trenera označava da je trener sposoban analizirati stupanj motivacije kod sportaša, u kojoj mjeri je uspješna realizacija trenažnog procesa, jesu li metode i tehnike koje se prakticiraju usmjerene ka realizaciji općih i specifičnih ciljeva te analiziranje čimbenika koji mogu utjecati na cjelokupan trenažni proces.

5.4 Socijalna kompetencija

Socijalna kompetencija se ogleda u uspješnosti uspostavljenog odnosa. Socijalno kompetentna osoba je ljubazna, uljudna, tolerantna, sposobna riješiti probleme te se odnosi sa poštovanjem prema drugima (Jurčić, 2014). Visoka socijalna kompetencija trenera omogućuje uspostavu kvalitetnog odnosa sa sportašem, a uspostava kvalitetnog odnosa je jedan od značajnih čimbenika krajnje uspješnosti rada i dostizanja postavljenih ciljeva (Čerenšek, 2017).

5.5 Emotivna kompetencija

Emotivna kompetencija je sposobnost kojom pojedinac može ovladavati i kontrolirati vlastite emocije te ovladati odnosom s drugim pojedincima, a koja se ispoljava sposobnostima na radnom mjestu (Goleman, 1996). Trener mora pomoći sportašima u jačanju emocionalne stabilnosti te im biti model na kojega će se ugledati (Jurčić, 2014). Trenerova zadaća je da postane uzor i model sportašima kroz koji će sportaši uvidjeti da trening mora biti proces koji izaziva zadovoljstvo jer je uspjeh koji sportaši žele postići produkt sreće i zadovoljstva. Cjelokupan proces treninga za sportaše ima uspone i padove te je ključno da trener kod sportaša razvija „mentalni fitness“ koji se sastoji od čvrstog stava, izdržljivosti i fleksibilnosti u radu. Trener mora biti sposoban usmjeravati misli i ponašanje sportaša za vrijeme treninga, a kao pomoć može koristiti brojne tehnike i metode poput metoda plitkog i dubokog disanja uzimajući u obzir individualne karakteristike sportaša. Dobro upravljanje i kontroliranje emocionalnog stanja sportaša posljedično rezultira natjecateljskim uspjehom te osjećajem sreće i zadovoljstva kod sportaša (Čerenšek, 2017).

5.6 Interkulturalna kompetencija

Interkulturalna kompetencija označava razumijevanje, poštivanje i uvažavanje različitosti među pojedincima (Jurčić, 2014). Trener mora biti svjestan različitosti koje postoje te u svom radu poštivati i uvažavati svakog sportaša. Budući da je trener uzor sportašima važno je da je trener interkulturalno odgojen, odnosno da svoj rad temelji na načelima tolerancije, uvažavanja i osjetljivosti na različitosti koje postoje (Jurčić, 2014. prema Previšić, 2009).

5.7 Vještine rješavanja problema

Trener osmišljava proces treninga u skladu s potrebama, interesima i mogućnostima sportaša stoga kako bi mogao riješiti problem, početno mora znati problem i prepoznati, a kako bi navedeno bilo uspješno mora vrlo dobro poznavati sportaša, njegove karakteristike, osjećaje i rad. Trener koji djeluje na najbolji način i sportaši ga smatraju najboljim je trener koji promatra sportaša, analizira trenažni proces, korigira pogreške, svjestan je zahtjeva koje nalaže društvo i društvene promjene u skladu s kojima dolazi i do novih saznanja u sportu koje treba implementirati. U trenažnom procesu prakticira individualizirani pristup što omogućava zadovoljavanje sportaševih potreba te omogućava razvijanje procesa samoaktualizacije kod sportaša. Ima viziju sportaša koji će postati samostalna, odrasla osoba te u skladu s time prakticira navedene principe rada. Cjelokupno ponašanje trenera na principima koji su istaknuti označavaju da je trener trenažni proces i sport sveo na sredstvo kojim se osigurava komunikacija odgojnog i obrazovnog djelovanja. (Milanović i Milanović, 1992).

Uzimajući u obzir navedeno, zaključujem da je odlika svakog trenera sportsko znanje koje posjeduje i koje mu omogućava da obavlja trenerski posao, ali trener koji uz sportsko znanje posjeduje i navedene pedagoške kompetencije je trener koji pokazuje koliki značaj i zadovoljstvo mu pruža njegova trenerska uloga jer svoje znanje želi prenijeti na najbolji mogući način.

6. STILOVI TRENIRANJA SPORTAŠA

Trener je vođa koji je educiran i koji ima zadatak usmjeravanja sportaša prema ostvarenju željenog cilja. Proces treniranja od trenera zahtijeva posjedovanje voditeljskih vještina kroz koje trener pomaže sportašima da realiziraju uspjeh i steknu odgovornost, a uz navedeno uključuje i brigu o sportašima, razvijanje povjerenja i odnosa bliskosti sa sportašima (Acet i sur. 2017). Kvalitetan trener kao vođa moći će uspješno djelovati na razvoj sportaša, ostvariti će pozitivan odnos sa sportašem te će se lakše ostvariti postavljeni ciljevi u trenažnom procesu. Uspjeh sportaša ili sportske ekipe ovisi o kvaliteti vođenja trenažnog procesa čija odgovornost pripada treneru, a trenerov krajnji cilj je realizacija postavljenih ciljeva i dostizanje uspjeha. (Miljković, 2009). Učinkovit i uspješan vođa (trener) ima sljedeće karakteristike (Parker i sur. 2012, prema Martens, 1987):

1. Postavlja ciljeve iz kojih proizlaze smjernice za njihovo ostvarivanje
2. Prenosi i potiče na usvajanje vrijednosti
3. Motivira pojedinca te ih usmjerava i potiče na ostvarivanje ciljeva
4. Rješava probleme i sukobe koji se pojavljuju
5. Ostvaruje uspješnu i učinkovitu komunikaciju

Istraživanje koje su proveli Parker i sur. (2012) ispitalo je koji su to preferirani stilovi vođenja trenera te se pokazalo da dobar i poželjan trener ne povisuje glas i pokazuje mirnoću u načinu kojim komunicira sa sportašima. Nadalje, sportaši su istaknuli kako im je značajno da trener pokazuje brigu i ohrabrivanje jer na taj način pokazuje da mu je stalo što pozitivno doprinosi razvoju vještina sportaša. Poznavanje sporta je sljedeća tema koja je bila istaknuta jer je značajno da trener kako bi kvalitetno mogao obavljati svoj posao, mora dobro poznavati granu sporta u kojoj je specijaliziran. Zatim je istaknuto i uključivanje sportaša u donošenje odluka koja označava da trener uključuje sportaše u donošenje odluka i uvažava njihovo mišljenje u trenažnom procesu (Parker i sur., 2012). Anson Dorrance je bio ženski nogometni trener koji je ostvario brojne uspjehe u svojoj nogometnoj karijeri, a poznat je i po tome što je znatno utjecao na zlatni standard ženskog nogometa. Njegov tim je osvojio prvo FIFA svjetsko nogometno prvenstvo te je nekoliko puta proglašen trenerom godine. S obzirom na brojne uspjehe koje je ostvario Anson Dorrance, provela se studija koja je željela ispitati koji je to način treniranja i vođenja koji prakticiraju svjetski uspješni treneri poput Dorrancea. On je istaknuo ključne kategorije koje rezultiraju uspješnošću trenera: odgovarajući stil vođenja, stvaranje timske atmosfere i poticajnog okruženja uz koje je potrebno razviti i natjecateljski

duh, podučavanje psihološkim načelima, postavljanje izazova pred sportaše, razvijanje pristojnog ponašanja u sportu, ali i izvan njega te osobno razvijanje trenera. Dorrance je istaknuo kako trener mora predstavljati primjer drugima vlastitim integritetom, svakodnevnim nadograđivanjem sportskog znanja, prakticiranjem odgovarajuće radne etike te održavanjem vlastite forme kako bi krajnji rezultat sportaša bio uspješan. Individualni sportovi zahtijevaju razvijanje suradničke atmosfere između trenera i sportaša, a timski sportovi zahtijevaju razvijanje timske atmosfere u kojoj igrači surađuju među sobom i s trenerom jer je krajnji cilj svakog sportaša ostvariti uspjeh. Durrance ističe kako suradnja nije jedini čimbenik koji će rezultirati uspjehom, nego je također važno da trener kao autoritet postavi određene vrijednosti koje sportaši moraju poštivati i kojih se moraju pridržavati koje će postati temelj za izgradnju snažnog i uspješnog sportaša kada se promatra individualni sport te izgradnju snažnog tima kada se promatraju timski sportovi. (Wang i Straub, 2012)

U praksi ne postoji trener koji točno sadržava samo obilježje pojedinog tipa trenera već se obilježja oba tipa isprepliću Ilić (2003):

1. Interpretativno ponašanje trenera- temeljen na povjerenju, solidarnosti, fleksibilnosti, inicijativnosti što rezultira suradničkim, humanim, partnerskim i korektnim odnosima u sportskom kolektivu
2. Dominantno ponašanje trenera- trener nameće ciljeve, sadržaj i principe rada te rješava probleme bez dogovora, ne potiče i ne ohrabruje sportaše što rezultira anksioznošću, konformizmom i ljubomori

Može se zaključiti kako je interpretativno ponašanje trenera ponašanje poželjno jer je temelj suradnje i partnerstva, dok je dominantno ponašanje preteča negativnog utjecaja na psihološke sposobnosti sportaša. Miljković (2009) navodi tradicionalnu podjelu stilova treniranja: autokratski stil, demokratski stil i *laissez faire* stil treniranja. Autokratski stil treniranja nalikuje dominantnom stilu treniranja jer trener organizira trenažni proces, postavlja ciljeve koje očekuje da se ostvare te definira što će se i kako izvoditi, ne nudi mogućnost sportašu da sudjeluje u procesu donošenja odluka, Sportaš pod utjecajem autokratskog stila treniranja može postavljati pitanja ukoliko se pojave nejasnoće ili mu je potrebno dodatno objašnjenje izvođenja pojedinih vježbi. Demokratski stil treniranja se može poistovjetiti s interpretativnim ponašanjem trenera jer je temeljen na suradničkim i partnerskim odnosima između trenera i sportaša te se zajednički donose odluke u trenažnom procesu. *Laissez faire* stil treniranja podrazumijeva opuštenost jer trenažni proces nije unaprijed organiziran niti strukturiran. Može se postaviti pitanje u kojoj

mjeri je ovakav stil treniranja dugoročno primjenjiv i omogućuje ostvarenje postavljenih ciljeva jer kao što i Miljković (2009) navodi ovakav stil se niti ne naziva treniranjem.

Ćirić, 2023. prema Chelladurai (1980) ističe da trener svojim ponašanjem utječe na izvedbe sportaša na način da mu pruža instrukcije, podučava ga sportskim vještinama, koordinira plan treninga u smjeru koji će omogućiti da sportaš maksimalno pokaže svoje potencijale. Stilove treniranja proširuje te opisuje:

-Demokratski stil koji označava da trener uključuje sportaša u proces donošenja odluka prilikom osmišljavanja plana treninga.

-Autokratski stil koji označava da je trener potpuni autoritet koji samostalno donosi odluke u koje ne uključuje sportaša.

-Socijalna podrška koja označava da trener želi ostvariti dobrobit kod sportaša kroz ugodnu atmosferu i kroz zadovoljavanje osobnih potreba sportaša. Ovakav stil treniranja značajno utječe na smanjenje količine stresa kod sportaša.

-Pozitivni feedback koji označava da trener primjećuje trud koji sportaš ulaže te nagrađuje i pohvaljuje dobre rezultate koje sportaš ostvari. Davanje pozitivnih povratnih informacija povratno djeluje na povećanje samopouzdanja kod sportaša.

-Stil razmatranja situacije koji označava da trener uzima u obzir sve čimbenike koji mogu utjecati na trenažni proces od individualnih karakteristika sportaša do utjecaja okruženja.

Može se uvidjeti kako svi navedeni stilovi treniranja ne ostavljaju negativne posljedice na sportaša, osim autokratskog stila treniranja koji ne dozvoljava uključivanje sportaša u donošenje odluka što je prepreka postizanja kvalitetnog i suradničkog odnosa. Treneri kako bi bili uspješni moraju učiti i promatrati rad drugih svjetski uspješnih trenera što će im omogućiti uvid u razne metode koje drugi treneri prakticiraju kako bi osigurali uspješnost, no unatoč tome važno je biti jedinstven i svoje principe i metode trener mora graditi na temelju vlastite osobnosti (Wang i Straub, 2012) Unatoč brojnim osobinama koje karakteriziraju uspješnog vođu, odnosno trenera, one ne moraju nužno osiguravati da će se osoba realizirati kao uspješan trener. Rukovođenje trenažnim procesom je zahtjevan proces koji ovisi o situacijskim čimbenicima i karakteristikama pojedinca (Miljković, 2009). Unatoč značajnoj zahtjevnosti trenažnog procesa važno je naglasiti da primjena svih opisanih osobina uspješnog trenera u ovome radu omogućavaju minimiziranje stupnja zahtjevnosti i realiziranje uspješnosti trenažnog procesa.

7. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

U Hrvatskoj postoje istraživanja u području osobina trenera, no nema mnogo istraživanja koja nude detaljan opis osobina koje mora sadržavati trener u sportu. Unatoč tome, valja spomenuti istraživanja iz kojih se može uvidjeti koji tip trenera i kakvo ponašanje trenera je poželjno među sportašima. Profesor tjelesne i zdravstvene kulture poučava učenike raznim sportskim vještinama i sportovima te na taj način postaje njihovim trenerom stoga je važno spomenuti istraživanje koje je provela Cetinić (2009) na učenicima srednje škole Blato. Ovim istraživanjem se željelo utvrditi koji su to faktori, odnosno osobine profesora tjelesne i zdravstvene kulture poželjne među učenicima te se pokazalo da učenici žele profesora s odgovarajućim pedagoškim pristupom, koji pohvaljuje učenike, primjenjuje individualan pristup i objektivan je u radu s učenicima. Dodatno, pokazalo se kako je učenicima iznimno bitna komunikacija s profesorom i razvijanje odnosa povjerenja. Autorica naglašava važnost primjene individualnog pristupa jer je svaka osoba specifična i ima različite karakteristike, posebice u motoričkim vještinama stoga je nužno da se one u odgojno-obrazovnom procesu poštuju. Individualan pristup osigurava razvijanje dobrog odnosa između trenera i sportaša, a što je temelj dobrog odnosa trenera i sportaša ispitivali su Rhind i Jowet (2010). Rezultati njihovog istraživanja su pokazali kako trener koji pokazuje razumijevanje, strpljivost u radu otvorenu komunikaciju, strategije motivacije, pružanje podrške doprinosi razvijanju dobrog odnosa sa sportašem te je navedeno ponašanje trenera preduvjet komplementarnosti odnosa sa sportašem. Trener mora prenositi pozitivne vrijednosti kod sportaša, posebice kada je riječ o treniranju djece koja su još u odgojnoj fazi stoga je ključno da ima razvijene pozitivne stavove. Svjesnost trenera o razvijenim pozitivnim stavova su ispitivali Katavić i sur. (2023) koji su proveli istraživanje kojim su željeli utvrditi postoji li povezanost između varijabli iskazivanja pozitivnih stavova kod trenera koji rade s djecom i mladima u odnosu na pozitivne stavove o važnosti posjedovanja pedagoških kompetencija. Koristio se anketni upitnik kojemu su pristupili ispitanici koji su se dobrovoljno javili na području grada Splita. Rezultati su potvrdili hipotezu autora i pokazali kako postoji porast razine u kojemu sport ima odgojno djelovanje na djecu i mlade koji je praćen porastom razine posjedovanja pedagoških kompetencija. Autori su zaključili da razina povezanosti stava o odgojnom djelovanju sporta i stava važnosti pedagoških kompetencija raste što je veća razina starosti trenera. Iz navedenog istraživanja može se zaključiti kako trener treba posjedovati odgovarajuće osobine jer će tim osobinama razvijati pozitivne stavove i vrijednosti. Važnost osobnosti trenera i njegove uloge u prenošenju

pozitivnih stavova i vrijednosti pokazuje istraživanje koje su proveli Spehnjak i sur. (2018). Tim istraživanjem su ispitivali osobne vrijednosti hrvatskih nogometnih trenera koristeći anketni upitnik. Autori su istaknuli kako je osobnost trenera ključna jer ostavlja primjer cjelokupnom stručnom sportskom timu i utječe na sportaša. Rezultati su pokazali kako su vrijednosti koje su u najvećoj mjeri važne za ispitane trenere dobrohotnost, univerzalizam, nezavisnost i sigurnost. Također, pokazalo se kako treneri iz različitih trenerskih skupina ističu važnost različitih vrijednosnih dimenzija te time ukazuju na činjenicu da sustav vrijednosti ovisi o trenerskoj skupini. Rezultatima je ustanovljeno da treneri iznimnu važnost pridaju individui te autori pretpostavljaju kako je navedena činjenica rezultat odgovarajuće i prikladne komunikacije između trenera i sportaša. Psihološke karakteristike se među pojedincima razlikuju, a postoje li određene razlike između mlađih i starijih trenera u sportu ispitivale su Kajtna i Cetinić (2008). Navedene autorice su provele istraživanje na slovenskim trenerima kojim su željele utvrditi postoje li razlike u psihološkim karakteristikama između mlađih trenera koji tek započinju sa svojom karijerom i starijih trenera koji imaju već određenu trenersku karijeru. Rezultati su pokazali da mlađi treneri pokazuje više savjesnosti, otvorenosti prema različitim kulturama i isprobavanju novih saznanja u svome radu te imaju bolju sposobnost upravljanja vlastitim emocijama nego stariji treneri. Kod starijih trenera se pokazalo kako prakticiraju demokratsko vođenje i češće ističu postojeće probleme u radu. Autorice naglašavaju kako je stres čimbenik koji utječe na trenerski posao starijih trenera što dugoročno može izazvati posljedice za trenere i sportaše. Stres je čimbenik koji je ne utječe samo na trenerski posao, već utječe i na sportaša, a koliko stil ponašanja trenera utječe na stres sportaša ispitivali su Tišma i sur. (2012). Rezultati njihovog istraživanja su pokazali kako postoje značajne razlike nivoa stresa s obzirom na uzrast što od trenera zahtijeva prilagodbu ponašanja, a posebno je značajno da trener djece u dobi od 12 do 15 godina poštuje i motivira sportaše jer je za tu fazu razvoja karakteristična želja za osamostaljenjem i dokazivanjem. Iz navedenog proizlazi važnost trenerove odgojne uloge na djecu i mlade posebice kada je riječ o profesionalnom sportu u kojemu sportaši žele osvojiti nagrade na natjecanjima. Promatrajući profesionalni sport, Imamović (2020) je provela istraživanja kojim je željela ispitati metode i pristup rada profesionalnih rukometnih trenera s rukometašicama. Rezultati su pokazali kako je značajnost pedagoških kompetencija trenera prepoznata te se pokazalo da trener mora biti pošten, komunikativan, mora uvažavati druge, ali svoju strogoću i autoritativnost mora pokazivati uz pedagoški takt. Ključne osobine trenera opisane u ovome radu, a koje doprinose ostvarenju uspjeha kod sportaša ispitivao je Frost (2009). Frost je proveo istraživanje na srednjoškolskim trenerima u Americi kojim je želio utvrditi koje osobine doprinose ostvarenju

uspjeha sportskog trenera u realizaciji trenažnog procesa kako bi omogućio uvid i poboljšanje trenažnog procesa prakticiranjem karakteristika koje doprinose uspjehu. Rezultati su pokazali da kvalitetan trening, odgovarajuća komunikacija sa sportašima, razvijanje motivacije kod sportaša, razvijanje sportskih vještina te posjedovanje odgovarajućeg znanja o sportu dovode do ostvarenja uspjeha sportskog trenera. Autor zaključuje da neovisno o karakteristikama koje trener posjeduje, ukoliko trener nema želju za poboljšanjem neće doći do uspjeha jer uspješni trener neprestano pokušava pronaći nove načine koji će mu osigurati uspjeh. Smatram da da uspješan trener mora biti u skladu s društvenim promjenama i mora se biti spreman mijenjati i izvršavati pozitivne promjene na sebi kako bi posjedovao osobine koje će pozitivno djelovati na sportaša i doprinijeti njegovoj uspješnoj realizaciji rezultata, a koliko je ključna uloga trenera i njegove odgovarajuće osobine pokazuju rezultati provedenih istraživanja. Dodatno, smatram da je važno naglasiti da svaki trener mora imati na umu koliko njegove osobine i ponašanje ostavljaju utjecaj na sportaša, posebice na djecu i mlade. Ono što je pozitivno je činjenica da rezultati navedenih istraživanja pokazuju da treneri shvaćaju značajnost posjedovanja pedagoških kompetencija koje ne bi trebale biti samo kompetencije koje treneri uče za vrijeme vlastitog obrazovanja već kompetencije koje se podrazumijevaju znati i prakticirati u svakodnevnom životu.

8.ZAKLJUČAK

Možemo zaključiti koliko je bitna uloga sportskog trenera kako u razvoju sporta kao takvog, tako i u razvoju i afirmaciji sportaša (naročito mladih) u njihovom obiteljskom, sociološkom, pa i profesionalnom miljeu, u koliko se radi o amaterskom sportu. Sport je jedna globalna strategija multidisciplinarnog prije svega učenja i razvoja čovjeka stoga je bazna institucija te strategije trener. No, danas se u praksi olako manipulira s pojmom „trener“ i nerijetko to žezlo uzmu u ruke osobe koje mu nisu dorasle. Mnogi autori koji su se bavili i još se bave područjem trenažnog rada i ulogom trenera (citirani i u ovom radu) navode zapravo multipliciranu osobnost trenera koja podrazumijeva dobru educiranost u sportu u kojemu će trenirati sportaše.

Osobine uspješnog trenera svrstavaju se u kategorije organizacijskih vještina, vještina komunikacije i motivacije, vještine organizacije trenažnog procesa u svrhu razvijanja sposobnosti sportaša te posjedovanja stručnog znanja o sportu. Osobnost trenera odlučujuća je determinanta uspješne afirmacije ličnosti sportaša čime se ostvaruje odgojno djelovanje trenera. Uspješnost realizacije postavljenih zadataka i ciljeva ovisi o metodama koje trener primjenjuje koje moraju biti stručno i strateški osmišljene, a pedagoški primijenjene.

Trener kao glavni stručni kadar u sportu preuzima odgovornost za odgovarajuću organizaciju trenažnog procesa. Upravo danas imamo naročito u ekipnim sportovima i među mladim sportašima puno pretreniranosti, nepotrebnih ozljeda koje vrlo često i trajno udalje mladu osobu iz sporta. Zato bi uz praktično poznavanje sporta ili discipline kojom se bavi trener trebao imati velika znanja iz kineziologije, anatomije ljudskog tijela i fiziologije, a kako bi sve navedeno uspješno realizirao kroz biomehaniku mora posjedovati dobre osobine i pedagoške kompetencije. Navedeno označava da bi trener trebao jako dobro poznavati svoje sportaše, kako njihove karakterne osobine tako i njihov cjeloviti psihofizički potencijal, kako bi mogao od sportaša izvući maksimalan učinak, a da ga pri tome ne isforsira ili ne ozlijedi. Trener osim što mora biti strateg mora biti i motivator, mora biti psiholog i pedagog koji će znati motivirati sportaša kada je na izmaku svih svojih resursa, staviti ga u pogon i izvući iz njega ono što nitko ne očekuje i da mu pri tom ne naškodi. Realizaciju navedenog mogu samo oni profili trenera koji znaju psihološki i pedagoški otključati pojedinca i sugestivno i poticajno djelovati na njega uzimajući u obzir pojedinosti osobe koje treba dobro procijeniti i vrlo dozirano, ali učinkovito djelovati. Sportaši su pretrenirani, odmor zamjenjuju dopinzima koji vremenom stvaraju havarije u tijelu i tako sigurno srljaju u svoju povijest. Tu, na tom tankom ledu trener bi trebao

sa svim svojim raspoloživim potencijalom od sportskog, psihološkog, pedagoškog, autoritativnog pa i onog ljudskog prevesti svakog sportaša, a da led ne pukne.

9. POPIS LITERATURE

1. Acet, M., Gumusgul, O., Isik, U. (2017). Leadership characteristics of football coaches. *Interdisciplinary journal of Physical education and sport*, 3-9.
2. Anastasovski, I., Milenkovski, J., Veličkovska, L. A. (2013). *Značaj sporta i sportske aktivnosti u odrasloj dobi*. Fakultet fizičke kulture, Univerzitet "Sv. Kiril i Metodij" – Skoplje.
3. Armour, K. (2013). *Sport pedagogy: An introduction for teaching and coaching*. Routledge.
4. Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(3), 47-57.
5. Barić, R., Horga, S. (2006). *Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša*. Kineziološki fakultet u Zagrebu.
6. Bogdewic, S. P., Baxley, E. G., Jamison, P. K. (1997). Leadership and organizational skills. *Fam Med*, 29(4), 262-265.
7. Božović, R. R. (2008). Amaterizam i profesionalizam u sportu. *Sociološka luča*, 2(2), 36-48.
8. Brkljačić, M. (2007). Etika i sport. *Medicina*, 43(3), 230-233.
9. Brooks, W. D., Heath, R. W. (1993). *Speech Communication*. Dubuque.
10. Cetinić, J. (2009). Faktori rukovodećeg ponašanja u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. *Magistra ladertina*, 4(1), 29-43.
11. Chelladurai, P., Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
12. Cushion, C. (2007). Modeling the complexity of the coaching process. *International journal of sports science and coaching*, 2, 395-401.
13. Čilić, A., Zovko, A. (2021). Sport pedagogy- starting point, significance and implications. *Conference proceedings PILC 2021 Dual career management – Sport and education*. 107-115.
14. Ćirić, A. (2023). *Analiza organizacijskih i upravljačkih profila nogometnih trenera*. [Doktorska disertacija]. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja. Univerzitet u Sarajevu.
15. Čerenšek, I. (2017). *Mentalni trening: priručnik za trenere*. Mental training center doo.
16. Dugalić, S. (2016). Značaj sporta i ponašanja sportista za formiranje stavova ljudi. *Sport-nauka i praksa*, 5, 5-22.

17. Egamberdievna, Y. N. (2021). Improving the pedagogical competence of the teacher of physical education of the secondary special education system. *Pedagogical sciences: Berlin studies transnational journal of science and humanities*, 1(1.5), 48-45.
18. Frost, J. L. (2009). Characteristics contributing to the success of a sports coach. *The sport journal*, 12(1). 1-3.
19. Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. Bloomsbury
20. Haag, H. (1978). *Sport Pedagogy: content and methodology*. University Park Press.
21. Herzig, M. (2004). Trener-zavodnik-psycholog. *Sport Wyczynowy*, 42(7/8), 13-20.
22. Ilić, M. (2003). *Pedagogija sporta*. Centar za sport.
23. Imamović, S. (2020). *Metode rada profesionalnih rukometaša na području Republike Hrvatske*. [Diplomski rad]. Filozofski fakultet, Sveučilište u Rijeci.
24. Jagarinec, A. (2022). Komunikacijske vještine i suradnja s odraslima. *Varaždinski učitelj: digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje*, 5(10), 463-468.
25. Jowett, S., Yang, X., Lorimer, R. (2012). The role of personality, empathy, and satisfaction with instruction within the context of the coach-athlete relationship. *International journal of coaching science*, 6(2), 3-20.
26. Jowett, S., Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. U: Jowet, S., Lavalle, D. (Ur.), *Social psychology in sport* (str. 3-14). Human Kinetics.
27. Jurčić, M. (2014). Kompetentnost nastavnika–pedagoške i didaktičke dimenzije. *Pedagogijska istraživanja*, 11(1), 77-91.
28. Kajtna, T., Cetinić, J. (2008). Psihološke karakteristike mlađih i starijih trenera. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 23(1), 11-17.
29. Katavić, M., Zovko, A., Vukobratović, J. (2022). Stavovi trenera o važnosti vlastitih pedagoških kompetencija i odgojnoj ulozi sporta u radu s djecom i mladima. *Društvene devijacije*, 7(1), 203-213. <https://doi.org/10.7251/ZCMZ0122203K>
30. Knjaz, D., Krtalić, S., Matković, B.R. (2010). Ocjena interpersonalnog odnosa igrač-trener u košarci. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 25(2), 102-110.
31. Leskošek, J. (1976). *Teorija fizičke kulture*. NIP Partizan.
32. Lukić, M. (2003). *Pedagogija sporta i rekreacije*. Zagreb
33. Martens, R. (1987). *Coaches guide to psychology: A publication for the American coaches effectiveness program: level 2 sport science curriculum*. Human Kinetics.
34. Mičović, I. (2017). Studija slučaja: usavršavanje na radnom mjestu. *Andragoški glasnik: Glasilo Hrvatskog andragoškog društva*, 21(1-2 (36)), 75-81.

35. Milanović, D., Jukić, I., Šalaj, S. (2010). Individualizacija trenažnog procesa u sportu. U: Findak, V. (Ur.), *Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije* (str. 36-38). Hrvatski kineziološki savez (HKS).
36. Milanović, D., Milanović, M. (1992). Influence of sport activities and environmental factors on development of children athletes. *Kinesiology*, 24(1-2), 15-20.
37. Miljković, D. (2009). *Pedagogija za sportske trenere*. Odjel za izobrazbu trenera.
38. Nazarenko, L., Kuznetsova, Z., Kuznetsov, A. (2018). Modeling educational activities of the coach. *Proceedings of the 6th international congress on sport sciences research and technology support*. 149-153. 10.5220/0007224301490153
39. Mulaosmanović, N. (2015). Značaj poučavanja psiholoških vještina u sportu. U: A. Kapidžić (Ur.), *Sport I zdravlje* (str. 130-136). Fakultet za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli.
40. Otrębski, W., Rutowska, K. (2006). Kompetencje społeczne instruktorów sportu. *Studia z psychologii w KUL*, 13, 81-98.
41. Parker, K., Czech, D., Burdette, T., Stewart, J., Biber, D., Easton, L., McDaniel, T. (2012). The preferred coaching styles of generation Z athletes: A qualitative study. *Journal of Coaching Education*, 5(2), 5-23. <https://doi.org/10.1123/jce.5.2.5>
42. Previšić, V. (2009), Interkulturalna obzorja suvremene škole. U: Puževski, V. i Strugar, V. (Ur.), *Škola danas, za budućnost*, (str. 20-27). Hrvatski pedagoško- književni zbor.
43. Rađević, N., Bajrić, O., Božić, I. (2016). Latentna struktura indikatora za procjenu osobina trenera mladih sportista. *Sportske nauke i zdravlje*, 6(2), 135-144. 10.7251/SSH1602135R
44. Rhind, D. J. A., Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 106-121.
45. Sebanz N., Bekkering, H., Knoblich, G. (2006). Joint action: bodies and minds moving together. *Trends in cognitive sciences*, 10(2), 70-76.
46. Sevdalis, V., Raab, M. (2014). Empathy in sports, exercise, and the performing arts. *Psychology of sport and Exercise*, 15(2), 173-179. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.013>
47. Sindik, J. (2014). Karakteristike dobrih odgajatelja. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 20(75), 20-21.

48. Spehnbjak, M., Žilić Fišer, S., Labaš, D. (2018). Prikaz sustava vrijednosti hrvatskih nogometnih trenera. *Crkva u svijetu: Crkva u svijetu*, 53(3), 539-566.
49. Strukar, S., Zloković, J., Zovko, A. (2019). Odgojna uloga boričkih vještina- iz perspektive sportaša i trenera. U: Nikolić, M., Vantić-Tanjić, M (Ur.), *Unapređenje kvalitete života djece i mladih* (str. 471-482). Edukacijsko rehabilitacijski fakultet- Tuzla.
50. Temkov, K. (2009). Dvije osnovne značajke sporta. *Filozofska istraživanja*, 29(3), 437-441.
51. Tinning, R. (2010). *Pedagogy and human movement: theory, practice, reasearch*. Routledge.
52. Tišma, M., Radoman, M., Vujović, P. (2012). Povezanost percepcije stila ponašanja trenera i nivoa stresa u fudbalu. *Sport Mont*, 10, 135-141.
53. Tomulić, A. M., Grmuša, T. (2017). Empatija u radnom okruženju. *Media, culture and public relations*, 8(2), 194-205.
54. Tušak, M., Tušak, M. (2001). Psihologija športa. Znanstveni institut Filozofskog fakulteta.
55. Vijeće Europe, Preporuka br. R (92) 13 Odbora ministara državama članicama o Europskoj sportskoj Povelji (Usvojena od strane Odbora ministara država članica Vijeća Europe 24. rujna 1992. Godine i revidirana 16. svibnja 2001.
56. Vujanović, S. (2015). Motivacija i sport. *Aktuelno u praksi*, 25(1), 19-23.
57. Wang, J., Straub, W. F. (2012). An investigation into the coaching approach of a successful world class soccer coach: Anson Dorrance. *International journal of sports science and coaching*, 7(3), 431-447. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.3.431>
58. Weinert, F. E. (2001). Concept of competence: A conceptual clarification. U: Rychen, D. S., Salganik, L.H. (Ur.), *Defining and selecting key competencies* (str. 45-65), Hogrefe and Huber Publishers.
59. Zagorac, I., Škerbić, M.M. (2018). Sport, igra, svrhovitost. *Crkva u svijetu*, 53(3), 359-374.
60. Zrilić, S. (2010). Kvaliteta komunikacije i socijalni odnosi u razredu. *Pedagogijska istraživanja*, 7(2), 231-242.
61. Zulić, A, i Frapporti-Roglić, M. (2013). *Psihologija i pedagogija sporta*. Hrvatski nogometni savez, Nogometna akademija.

10. SAŽETAK

Cilj ovoga rada je prikazati koje osobine trener mora posjedovati kako bi uspješno realizirao trenažni proces i ostvario željene rezultate i ciljeve u sportu. Svaki sport ima svoje specifičnosti te se ovisno o njima osmišljavaju metode i tehnike koje zahtijevaju posjedovanje odgovarajućih osobina trenera koje će omogućiti da se metode i tehnike uspješno realiziraju. Osobine uspješnog trenera mogu se svrstati u kategorije organizacijskih vještina trenera, komunikacijskih vještina, motivacijskih vještina, organizacijskih vještina kojim se razvijaju sposobnosti kod sportaša te posjedovanja stručnog znanja o sportu. Trener kao glavni stručni kadar u sportu uz teorijsko i praktično znanje mora razviti odgovarajuću pedagošku dimenziju koja će mu omogućiti pozitivno djelovanje na afirmaciju ličnosti sportaša. U radu se opisuje na koji način trener postiže odgojno djelovanje u sportu jer trener uz sportska znanja i sportske vještine prenosi vrijednosti i obrasce ponašanje sportašima. Trener je strateg koji osmišljava aktivnosti i vještine koje sportaš treba savladati, a uz to mora imati na umu individualne karakteristike i mogućnosti svakog sportaša. Primjena metoda odgojnog djelovanja označava poznavanje i razvijanje opisanih kompetencija koje kada se zajednički razvijaju i implementiraju ostvaruju pedagošku kompetentnost trenera. Na kraju su opisani različiti stilovi koje trener kao vođa može primjenjivati s naglaskom na posljedice koje pojedini stil vođenja izaziva kod sportaša. Primjena opisanih osobina trenera determinanta su kvalitetnog i uspješnog rezultata trenera te posljedično realiziranja profila uspješnog sportaša uz naglašenu dimenziju ljudskosti.

Ključne riječi: trener, sportaš, osobine, odgoj u sportu, trenažni proces

11.SUMMARY

The aim of this study is to show what qualities a coach must have in order to successfully carry out the training process and to achieve the desired results and goals in sports. Each sport is specific and methods and techniques that are used are designed depending on those specifics. In this study the attention is focused on the qualities that enable the application of practices methods and techniques. The characteristics of a successful coach can be classified into the categories of a organizational skills, communication skills, motivational skills, organizational skills that develop abilities in athletes and having expertise about that specific sport. The coach, as the main professional staff in sport, in addition to theoretical and practical knowledge, must develop an appropriate pedagogical dimension that will enable him to have a positive effect on the affirmation of the athlete's personality. This study describes how the coach achieves educational action in sports, because the coach, along with sports knowledge and sport skills, conveys values and patterns of behaviour to athletes. A coach is a strategist who designs the activities and skills that an athlete needs to master, and in addition, he must keep in mind the individual characteristics and capabilities of each athlete. The application of methods of educational activity means knowledge and development of the described competences, which when developed and applied together achieve the pedagogical competence of the coach. At the end, the different styles that a coach as a leader can apply are described, with an emphasis, on the consequences that a particular style of leadership causes in athletes. Application of the described qualities of a coach are determinants of a high quality and successful result and consequently, the realization of the profile of a successful athlete with an emphasized dimension of humanity.

Key words: coach, athlete, qualities of a coach, education in sport, training process