

## ULOGA TRENERA U RAZVOJU SPORTAŠA

*Anita Zovko, redovita profesorica, Filozofski fakultet u Rijeci<sup>1</sup>*

*Sara Imamović, magistra pedagogije, Umag*

*Leo Klapan, magistar kineziologije, OŠ „Pećine“ i OŠ „Srdoči“ u Rijeci*

**Sažetak:** Sport zauzima bitno mjesto u životu i razvoju djece i mladih sportaša pa je nužno da im se u sportu pruži dovoljna količina pozitivnog iskustva kako bi se osigurali pozitivni odgojni učinci i smanjila mogućnost odustajanja od sporta. Stupanj privlačnosti sportskog okruženja djeci i mladima u velikoj mjeri je određen načinom na koji će trener strukturirati sportski kontekst, koje će ciljeve postaviti kao prioritetne i koje će vrijednosti i stavove promovirati te koje će oblike rukovodećeg ponašanja odabirati. Ako navedeni aspekti djeluju na formiranje pozitivnog sportskog iskustva kod mladog sportaša, to će djelovati na njegovu motivaciju i izbor da upravo sport bude okruženje u kojem će razvijati i potvrđivati svoje potencijale.

**Ključne riječi:** sport, sportaši, trener, odgojni utjecaj

### Uloga trenera

Treneri su na prvom mjestu piramide stručnih kadrova u obavljanju stručnih poslova u sportu (Čustonja i sur., 2011; Sindik i Missoni, 2012; Mraz, 1966). Trener kao stručnjak treba poznavati osnovne teorije treninga, kineziološke metodike, sportske medicine, pedagogije i psihologije odgoja i obrazovanja, anatomije, fiziologije sporta te biomehanike (Rogulj i Foretić, 2007). Tušak i Tušak (2001) prema Kašnar (2016) opisuju šest područja koja bi trebala pokriti uloga trenera, a to su: planiranje treninga (suradnja s drugima, postavljanje ciljeva, prilagodba individualnosti sportaša i slično), vođenje treninga (kompetencija trenera i odabir metodologije za rad), nadziranje učinkovitosti treninga, višedimenzionalna skrb o sportašima, pozitivno okruženje, savjetovanje i pomaganje sportašima te vođenje natjecanja.

Posao kojeg trener obavlja izazovan je i složen proces. Takve situacija, s visokim opterećenjima koje zahtijevaju stvaranje pozitivnih iskustava, bez obzira je li riječ o mlađim ili profesionalnim sportašima, od trenera zahtijevaju visoku razinu kompetentnosti radi primjene tjelesnih i informacijskih opterećenja, pronalaska i/ili stvaranja optimalnih metoda i programa rada te primjerenih postupaka kontrole (Čustonja i sur., 2011). Kada je riječ o kompetentnosti trenera najčešće će se u obzir uzimati rezultati koje on postiže sa svojom ekipom (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Miljković (2009) navodi kako je uloga trenera: instruktor, izvor informacija, motivator, organizator i planer, pedagog, pomagač, prijatelj, procjenjivač, savjetnik, sportaš, vozač, zaštitnik. Dok je prema Barić (2007), kako navodi Kašnar (2016), uloga trenera je biti: strateg, motivator, komunikator, evaluator, instruktor i demonstrator i voditi računa ne samo o sportskim ciljevima, pobjedama i rezultatima, već i o sportašu kao osobi, čime predstavlja učitelja, mentora, savjetnika, osobu od povjerenja i općenito uzor.

Čustonja i suradnici (2011) naglašavaju kako treneri danas, žele li obavljati svoj posao na visokoj razini moraju biti primjereno školovani te se sustavno cjeloživotno obrazovati i usavršavati u svom području.

---

<sup>1</sup> [anita.zovko@uniri.hr](mailto:anita.zovko@uniri.hr)

Posebna težina uloge trenera uočena je kada se on poistovjećuje s obitelji igrača, posebice mladih sportaša. Naime, trener, pored obitelji, ima najviše utjecaja na sportaše kada je riječ o usmjeravanju razvoja ličnosti (Mraz, 1966). Na sam rad trenera uvelike može utjecati situacija kao i njezini okolinski uvjeti. Jedan od mogućih okolinskih utjecaja jesu i različite stresne situacije. Osim sportaša, i njihovi treneru izloženi su ništa manjem stresu i pritisku okoline. Važna je sposobnost trenera za posjedovanjem kompetencijama koje će pridonijeti boljem nošenju sa stresom, pritiskom te različitim negativnim čimbenicima. Važnost posjedovanja tih kompetencija očituje se u neometanom obavljanju posla trenera, ali i u dobrim međuljudskim odnosima s okolinom (Perak i Barić, 2014).

Posao trenera jest lijep, ali za sobom vuče visoku dozu odgovornosti, slobodnog vremena, stručnog i kulturno – političkog znanja (Mraz, 1966). U skladu s time, važnost posjedovanja kompetencija kod trenera neizostavni je čimbenik u radu sa sportašima (Topčić, 2016). Trener kao osoba koja posjeduje određena znanja o sportu, koja jesu veća nego znanja njegovih igrača, svakako mora posjedovati i pedagoške kompetencije kako bi ta znanja uspio prenijeti na adekvatan i prihvatljiv način te na takav način doprijeti do svakog igrača. Osim toga, u ekipnim sportovima, timove čini veći broj igrača, a uloga trenera u tome jest stvarati pozitivna iskustva kako bi sport imao pozitivne utjecaje uopće na društvo i mlade.

Nadalje, navode se uloge trenera kao komunikatora, stručnjaka i odgajatelja (Topčić, 2016). Navedeno predstavlja važne sposobnosti koje će omogućiti trenerima uspješno vođenje ekipe, uspješnu komunikaciju te postizanje rezultata. Kada je riječ o treneru kao komunikatoru važna je dvosmjerna komunikacija i međusobno razumijevanje u prijenosu informacija, ali i shvaćanju različitih događaja u svakodnevnoj praksi. Uspješna komunikacija koju krasi dvosmjerno razumijevanje i poštivanje smanjuje količinu i mogućnost pojavnosti konfliktnih situacija u odnosu trener - sportaš. Trener stručnjak jest onaj koji ne posjeduje znanja samo o pojedinom sportu već i o teoriji treninga, kineziološkoj metodici, sportskoj medicini, pedagogiji, psihologiji, anatomiji, fiziologiji sporta te biomehanici. Trener kao odgajatelj nije taj koji samo priča o načelima dobrog ponašanja, iskrenosti, uvažavanju, poštivanju već onaj koji svojim primjerom pokazuje svojim igračima odnosno sportašima i na taj način postaje njihov uzor te pridonosi njihovom sportskom razvoju (Topčić, 2016).

### **Pedagoški takt trenera**

Prema Anić i suradnicima (2002) takt je sposobnost dodirivanja, opisuje ga kao prenesenu smisao za finoću i sigurnost ponašanja u ophođenju s drugima, osjećaj za ono što priliči. Prema Jukić (2010) riječ takt dolazi od latinske riječi *tangere* što zapravo znači doticati. Ono zapravo metaforički i opisuje značenje riječi, odnosno opisuje sposobnost čovjeka da „dotakne“ drugog čovjeka riječima, pogledom, gestama. U literaturi se pronalaze opisi i objašnjenje taktičnog nastavnika, ali kako je uloga trenera u rukometu odgoj i učenje mladih sportaša, stoga je ona jednaka ulozi nastavnika u školi.

U skladu s time, trener je pedagoški taktičan ako u svom radu koristi suosjećanje, jačanje, ohrabivanje, opominjanje, poticanje socijalne/sportske hrabrosti, povjerenje u donošenje odluka drugoga, suglasnost, ali isto tako ne izostavlja neodobravanje, kritiziranje i osuđivanje koje je uvijek popraćeno izraženom spremnosti za pomaganjem (Van Manen, 1991 prema Jukić, 2010). Taktičan trener uvijek je u mogućnosti identificirati se sa sportašima, uočiti razlike između njih (u temperamentu, sposobnostima, motoričnosti), ali ih svejedno tretirati jednako te prepoznae, potiče i ističe pozitivne osobine (Van Manen, 1991 prema Jukić, 2010).

### **Metodika rada trenera**

Poučavanje i učenje sporta može se ostvarivati na različite načine, ovisno o dobi sportaša, njihovim sposobnostima i razini na kojoj se takmiče. U skladu s time, u metodici rada trenera važno je poznavati igrače s kojima se radi. Prilikom pripreme igrača za natjecanje, pripreme se odvijaju kroz trenažni proces. Kada se gleda sa tehničkog, taktičkog, fizičkog stajališta, jedan od načina stvaranja natjecateljske atmosfere na treningu je pomoću igara na smanjenom prostoru. Kako bi se povećao razvoj i integracija igre na malom prostoru bitno je omogućiti razumijevanje njihovih učinaka kroz fizičko, fiziološko, tehničko, taktično i psihološko stajalište (Rendulić, 2018).

Visokim rezultatima doprinosi često mijenjanje sadržaja kako bi se motiviralo igrače (Topčić, 2016). Kako bi se na temelju rada došlo do određenog cilja, odnosno visokih postignuća, uloga trenera je poštivati sljedeće: princip odgoja, zdravlja, kvalitetne komunikacije, zornosti, sustavnosti, postupnosti, raznovrsnosti, individualizacije, situacije te integralne sportske pripreme (Ivanković, 1982 prema Topčić, 2016; Mraz, 1966). Princip odgoja, kako navodi Topčić (2016), temeljni je princip u sportu i radu mladih sportaša. Važno je poticati i nagrađivati ispravno, a opominjati i ispravljati neispravno ponašanje sportaša. Isto tako, zdravstveno stanje sportaša preduvjet je za bavljenje sportom uopće. Uloga trenera u njegovom radu jest individualan pristup odnosno upućenost u zdravstveno stanje svakog pojedinca. Već navedena, komunikacija trenera izrazito je bitna karika u radu sa sportašima. Prenositi poruke književnim jezikom te dvosmjerno komunicirati sa igračima. U svom radu i prenošenju znanja, poželjno je da trener svoje zamisli i zadatke usmjerene igračima prikazuje na uzoran i jasan način, a najpoželjnija je živa demonstracija. Isto tako, postizanje vrhunskih rezultata ne ostvaruje se preko noći. Važan zadatak trenera je planirati i programirati rad te sustavno pratiti planirane korake. Prilikom usvajanja određenog sadržaja valja se voditi principom postupnosti. S toga, trener u svom svakodnevnom radu koristi: načelo od poznatog prema nepoznatom (usvojena znanja i elementi obogaćuju se novim), načelo od lakšeg prema težem (na samom početku izvode se vježbe bez opterećenja, a zatim one složenije), načelo bližeg prema daljem (na samom početku treninga kreće se od prirodnih elemenata kretanja nakon čega se prelazi na kompleksnije elemente). Motiviranost sportaša izrazito je bitna za trenera i rezultate koje će zajedničkim snagama ostvariti. Iz tog razloga princip raznovrsnosti pokazuje se kao bitna uloga trenera u radu. Vidljiv je u: promijeni mjesta treninga, raznim rekvizitima i pomagala, sadržaji nekih drugih sportova. Na kraju, ali ništa manje važniji jest princip individualizacije. Važno je da trener prepozna one bolje odnosno lošije strane svakog igrača. Na temelju toga, trener može nadopunjavati „praznine“ pojedinih igrača potencijalima i sposobnostima drugih (Topčić, 2016).

Postoje različiti načini na koje se mogu podučavati, a nakon toga i usvajati, znanja, vještine i navike u sportu. Uloga svakog trenera jest pronaći najkraći i najbolji put do tog ostvarenja koristeći različite metode i pomagala. Pomoću metoda i pomagala, tokom sustavnog rada, omogućuje se da igrač znanja, vještine i navike usvoje i automatiziraju. U sportu općenito, važno je osim motorički vještina, razvijati i fizičke kako bi se omogućila uspješna uporaba tih motoričkih vještina u igri. Osim toga, psihofizičke kvalitete kod igrača razvijaju se tijekom treninga pa s toga, učenje i trening ne treba razdvajati s obzirom da su međusobno povezani i nadopunjavaju se.

Kada riječ o prilagodbi metodike rada specifičnim situacijama, jasno je da trener svoj rad prilagođava svojim igračima. Pa tako neće imati jednak odnos s igračem na treningu i na utakmici (Mraz, 1966).

### **Odnos sportaša i trenera**

Pri doživljavanju pozitivnih iskustava kod sportaša, naglašava se izrazito bitna uloga trenera. Sudjelovanje trenera u radu i natjecanju sportaša ima značajan utjecaj. Provedena su broja istraživanja čiji rezultati podupiru potporu i ohrabrivanje od strane trenera, kako tijekom treninga, tako i tijekom natjecanja. A posebno je bitno u slučajevima utakmice i natjecanja kada je važno ostvariti i postići visoke rezultate (Rendulić, 2018). Langu (2010) prema Greblo Jurakić i Keresteš (2017) navodi kako općenito gledano sport pokreće imperativ za postizanjem vrhunskih rezultat. To može biti razlog da on postane nasilna, kompetitivna i stresna aktivnost u kojem su zbog toga narušeni edukativni ciljevi, moralne vrijednosti, tjelesna i psihološka dobrobit sportaša (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Miljković (2009) objašnjava kako ne postoji najbolji stil rukovođenja trenera već bi svaka konkretna situacija trebala određivati njegovu reakciju. Treneri se danas prvenstveno usmjeravaju na postizanje vrhunskih rezultat u sportu te to vide kao jedini pokazatelj uspjeha. Iz tog razloga oni ponekad u radu prelaze profesionalne granice te se ponašaju na način koji spada u kategorije različitih oblika zlostavljanja (David, 2005). Brkljačić Žagrović i suradnici (2011) kada je riječ o sportu u društvu prepoznaju tendenciju pretvaranja ljudskog tijela u objekt. Treneri profesionalnih sportaša iste nerijetko

doživljavaju isključivo kao natjecatelje, a ne kao osobe sa specifičnim željama i potrebama (Balague, 1999 prema Greblo Jurakić i Keresteš, 2017).

Komunikacija je proces razmijene informacija, ideja, osjećaja putem verbalnim i neverbalnih poruka. Kako bi sama komunikacija uopće nastala važna je potreba za istom (Jurković, 2012). Kvalitetna, dvosmjerna i pozitivna komunikacija od iznimne je važnosti. Kako za pojedinca, firmu, tako i za ekipu komunikacija ima veliki utjecaj na efikasnost i uspjeh. U literaturi se komunikacija u sport opisuje kao kisik, arterija i središnji živčani sustav. Iz toga se može iščitati kolika je komunikacija važna u profesionalnom sportu. Osim međusobne komunikacije, u profesionalnom sportu osobe su uključene i u komunikaciju s medijima, sa sirom javnošću kroz davanje izjava, održavanju motivacijskih govora, govorima na razlogom humanitarnim događajima, dodjelama nagrada i slično. Kako bi sportaš postao ideal u društvu u kojem djeluje, smatrajući se savršenim, potrebno je s toga posjedovati i vještine komuniciranja s obzirom da to predstavlja njegov prvi kontakt sa društvom u cjelini (Marijanović, 2019).

Komunikaciji trenera i njegovih sportaša trebala bi biti dvosmjerna u kojem se razmjenjuju različite poruke i informacije (Spehnjak i Plenković, 2015) te ona kao takva modelira ponašanje svakog pojedinca u njoj, odnosno trenera i sportaša (Barić, 2005). U skladu s time poruka odnosno ideja mora biti poslana na ispravan način, razumljiva te ispravno dekodirana i prihvaćena (Spehnjak i Plenković, 2015). Prema Bariću (2005) odnos sportaša i trenera može pozitivno ili negativno djelovati na trenažni proces, sportaševa dostignuća, ali i na osobni život, posebno kod mladih sportaša. Negativni odnosno neprihvatljivi oblici ponašanja trenera često se ignoriraju, a posebno to dolazi do izražaja kada su takvi oblici povezani sa sportskim uspjehom (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). U današnjem sportu i dalje prevladava stajalište kako je trenerov povik, glasnoća riječi, prijetnja ili govor tijela (npr. hvatanje za glavu) i dalje jedan od glavnih načina poticanja sportaša. A isto tako, postoje različite karakteristike i osobine (znanja i vještine) među sportašima koje po tome zahtijevaju i različite pristupe (Burcar, 2003; Mraz, 1966). Na temelju svega navedenog i jasnog utjecaja trenera na sportaša može se uvidjeti kako stil rukovođenja i ponašanje trenera utječe na motivaciju istog (Barić, 2005; Mraz, 1966).

U komunikaciji trenera i sportaša javljaju se verbalna odnosno neverbalna komunikacija. Neverbalna komunikacija ponekad se zna pojaviti sama, izostavljajući verbalnu, izgovorenu riječ. Radi toga, osim važnosti poznavanja svoji igrača i svoje ekipe, trenerova uloga je biti vješt u iščitavanju "neizgovorenih poruka", neverbalne komunikacije. Pod neverbalnim komunikacijom smatraju se izrazi lica, geste, položaji ili pokreti tijela te ton i boja glasa. Neverbalna komunikacija se može, ali i ne mora podudarati s verbalno izgovorenim riječi. Stručnjaci navode kako neizgovorena riječ odnosno neverbalna komunikacija otkriva više nego verbalna. S toga, važno ju je poznavati, i kao trener biti vješt u iščitavanju poruka koje igrači šalju. U situaciji kada su verbalna i neverbalna komunikacija usklađene, odnos trener - igrač će biti iskreniji, a u suprotnom, odnos se narušava (Marijanović, 2019).

Već je navedeno kako je trener jednak učitelju, ne ovisno o kojoj dobi igrača je riječ. On je osoba koja ipak nosi najviše odgovornosti i obveze ekipe s kojom radi. Pa tako, trenera gledamo kao model čija ponašanja određuje pojedini stil rukovođenja. Bez obzira je li riječ o svjesnoj ili nesvjesnoj razini. Radi boljeg razumijevanja navedenog, u nastavku su navedena dva stila rukovođenja ekipom.

Pa tako imamo:

- Demokratski stil - sportaši aktivni pojedinci prilikom učenja i poučavanja, sudjeluju u procesu donošenja odluka, komunikacija je dvosmjerna, prisutna je empatija, fleksibilnost, međusobno razumijevanje i poštovanje,

- Autoritarni stil - trener dominantan pojedinac, jasna pravila trenera, komunikacija je jednosmjerna, nedostatak empatije; u hitnim situacijama na terenu ovakva stil se smatra poželjnim.

Brojni čimbenici utječu na uspješnost izvedbe, a na kraju i na rezultat sportaša. Bez obzira je li riječ o individualnim ili kolektivnim sportovima, javljaju se trener i igrač čiji je odnos od iznimne važnosti. Stvaranje vrhunskog igrača, ali i ekipe povezano je s trenerom i njegovom odnosu prema radu, igraču,

ekipi, posvećenosti istima, kvalitetna komunikacija, međusobno poštovanje. Suprotno tome, najčešće konflikte situaciju u odnosima unutar sporta najčešće su rezultat nedostatka iskrenosti, pozitivnosti, razumijevanja, potpore, davanje povratne informacije, prijateljstva, međusobnog poštovanja, nedostatak direktnog kontakta i komunikacije. Kako bi se to izbjeglo ili svelo na minimum, važno je i trenirati komunikacijske vještine kako bi se uspjelo doći do idealnog odnosa trener – igrač (Marijanović, 2019).

### Prikaz dosadašnjih istraživanja

Sport i sportske igre zbog svog brzog razvoja i dinamike koja ga opisuje postaje sve više zanimljivo područje znanstvenika različitih interesa (Spehnyak i Plenković 2015). Na temelju toga, postoje i istraživanja koja ukazuju za različite rezultate važne za pojedince koji uče i proučavaju sport.

Istraživanje provedeno s ciljem ispitivanja stavova sportaša o etičnosti današnjeg sporta u cjelini s fokusom na osnovna pitanja i promišljanja na području sportske etike provedeno je pomoću anonimne ankete pod nazivom „*Etika i sport*“. U ispitivanju je sudjelovalo ukupno 100 ispitanika pri čemu je bilo 38 onih koji se sportom bave profesionalno i 62 onih koji se sportom bave rekreativno. Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako se 8,1 % ispitanika u potpunosti slaže s tvrdnjom da su današnji treneri etični, a 32,3 % ispitanika slaže se s tom tvrdnjom. 39,4 % ispitanih sportaša nema stava o etičnosti sportskih trenera, dok se 16,2 % ne slaže s ponuđenom tvrdnjom, a 4 % ispitanika u potpunosti se ne slaže s njom. U odgovorima na pitanje *Slažete li se s tvrdnjom da su treneri etični?* nije utvrđena statistički značajna razlika u stavovima profesionalaca i rekreativaca. Na pitanje: *Smatrate li da je novac stimulans za bolje sportske rezultate?*: 48,5 % ispitanika slaže se, 21,2 % ispitanika u potpunosti se slaže s tvrdnjom, 8,1 % ispitanika nema stav, 17,2 % ispitanika se ne slaže dok se 5,1 % ispitanika u potpunosti ne slaže s tvrdnjom. Nije utvrđena statistički značajna razlika u stavovima profesionalaca i rekreativaca (Brkljačić Žagrović i sur., 2011).

Sindik i Missoni (2012) pisali su rad s ciljem istraživanja razlika između trenera različitih sportova, u dimenzijama zadovoljstva životom i općeg životnog iskustva. U ispitivanju je sudjelovalo 132 trenera iz raznih sportova u Hrvatskoj od čega su u prosjeku treneri više od 13 godina bili uključeni u natjecateljski sport (raspon 0-52 godina), dok je prosjek da se 20 godina bavi profesionalnim sportom (raspon 0-46 godina). Osim toga, od ukupnog broja ispitivanih trenera njih 12 (9%) bili su treneri rukometa, a što se tiče spola od ukupnog broja njih 84 (64%) jesu muškarci dok je 48 ženski trenerica (36%). Rezultati pokazuju da njih 17 (23%) smatra da profesionalni sportaši moraju prestati nastupati u sportskim natjecanjima, ako ne osvoje medalju, barem u nacionalnim prvenstvima. Rezultati pokazuju kako su razlozi zbog kojih su se treneri prestali karijeru u profesionalnom sportu bili: dobrovoljno (npr. zasićenost, dob i sl.) kod 56 trenera(42%), sportske ozljede ili bolesti 30 (23%) trenera, nesporazumi s klubom 9 (7%), neslaganje s njihovim trenerima 14(11%), kritični životni događaji (npr. brak, rođenja djeteta, preseljenje, zapošljavanje i sl.) u 37 (28%) slučajeva, veće ambicije nego mogućnosti kluba kod 16 (12%) trenera. Istraživanje je pokazalo kako 45 (34%) trenera misli da dobar trener može biti onaj koji nije bio uključen u profesionalni sport u kojem je on postao trener, a 20 (15%) njih smatra da dobar trener može biti i onaj koji sam nije bio vrhunski sportaš. Rezultati pokazuju kako veće prosječne vrijednosti zadovoljstva i optimizma postižu oni koji su ranije osvajali medalje na državnom prvenstvu: bivša uspješnost u vrhunskom sportu vjerojatno daje trenerima optimizam i vjeru u buduće trenerske uspjehe. Isto tako, treneri koji su bili članovi seniorske reprezentacije imaju izraženiji osjećaj da su više postigli u životu, što im je poticaj za dalje. Treneri koji su se prestali baviti sportom zbog kritičnih događaja u životu pokazuju negativnije emocije i stres.

Tomislav Kašnar (2016) u svom diplomskom radu proveo je istraživanje o tome kakve trenere sportaši žele, a kakve imaju. Točnije, želio je ispitati razlike u preferiranom i aktualnom stilu rukovođenja trenera, ali i utvrditi postoje li razlike u preferiranju pojedinog stila rukovođenja trenera s obzirom na spol i tip sporta. U istraživanju je sudjelovalo 160 studenata i studentica Kineziološkog fakulteta u Zagrebu. Rezultati su pokazali kako sportaši i sportašice žele više instruktivnog i demokratskog trenera koji će im pružiti više pozitivnih povratnih informacija i veću socijalnu podršku. Stvarnost je nešto drugačija, rezultati su pokazali kako sportaši i sportašice imaju autokratskog trenera koji im pruža manje instruktivnosti, pozitivnih informacija i socijalne podrške. Rezultati su pokazali kako sportašice preferiraju više i imaju više pozitivnih povratnih informacija, instruktivnog, demokratskog i suportivnog



trenera od sportaša te preferiraju manje i imaju manje autokratskog trenera za razliku od sportaša. Rezultati su pokazali kako sportaši u pojedinačnim i ekipnim sportovima žele više instruktivnog i demokratskog trenera koji će im pružiti više pozitivnih povratnih informacija i veću socijalnu podršku, dok su rezultati aktualnog trenerovog ponašanja po tipu sporta pokazali da sportaši u pojedinačnim i ekipnim sportovima imaju u većoj mjeri autokratskog trenera koji im pruža manje instruktivnosti, pozitivnih povratnih informacija i socijalne podrške nego što oni žele. Rezultati su pokazali kako sportaši u pojedinačnim sportovima preferiraju više i imaju više demokratskog i suportivnijeg trenera sklonijeg davanju pozitivnih povratnih informacija od sportaša u ekipnim sportovima, ali i sportaši individualnih sportova preferiraju manje i imaju manje instruktivnog i autokratskog trenera za razliku od sportaša u ekipnim sportovima.

Studija autora Čustonja, Jukić i Milanović (2011) pisana je s ciljem prikupljanja i analiziranja pokazatelja stručnog rada u sustavu hrvatskog sporta s naglaskom na sportskim trenerima. Ne postoji skoro nikakvi kvantitativni pokazatelji o trenerima i stručnom radu u hrvatskom sportu, a sa stajališta budućeg razvoja sporta u RH važno je imati pokazatelje stručnog rada. U skladu s time, *Nacionalno vijeće za sport* procijenilo je važnim odgovoriti na pitanja o trenerima i stručnom radu u hrvatskom sportu. Prema podacima koje je dostavilo 39 nacionalnih sportskih saveza, poslove trenera u RH obavlja 8.588 osoba od čega je 516 ili 6% žene. To nije stvaran broj s obzirom na to da nisu svi savezi dostavili podatke (njih 3), a neki nisu niti sudjelovali (njih 38). Prema podacima vidljivim u tablici, Hrvatski rukometni savez čini 473 trenera od čega je 86 žena. Takvim pokazateljima Hrvatski rukometni savez čini treći savez u RH po broju trenera. Podatci pokazuju kako u 3.891 sportskom klubu na području RH poslove trenera obavlja 8.588 osoba što znači da po klubu imamo 2,2 trenera. Jasna je potreba za dodatnim stručno educiranim trenerima. Od ukupnog broja trenera, onih trenera seniora ima 840 ili 15,5%. U Hrvatskom rukometnom savezu od ukupno 417 trenera za koje postoje podaci najveći dio osoba koje obavljaju poslove trenera čine osposobljene za rad u sportu koje ne smiju obavljati te poslove, njih čak 231 ili 55,4%. Prema dobivenim podacima 27,4% trenera u RH angažirano je za obavljanje trenerskih poslova na temelju ugovora o radu te se ti treneri smatraju profesionalcima. Rezultati pokazuju kako 51,2% trenera ima viša primanja od približne prosječne isplaćene plaće u RH za rujun 2011. dok je udio s nižim primanjima približno prosječnih primanja u RH 48,8%.

Perak i Barić (2014) istraživali su razlike suočavanja sa stresom sportskih trenera. Uzorak je činilo 46 trenera i 39 trenerica različitih sportova koji treniraju sportaše različitih uzrasta te koji se natječu u različitim razinama natjecanja (od županijskog do svjetskog). Cilj rada jest ispitati razlike suočavanja sa stresom muških i ženskih trenera sportaša/ekipa natjecatelja, odnosno s obzirom na spol, te razlike suočavanja s obzirom na dob neovisno o sportu i razini natjecanja te dobi sportaša. Rezultati istraživanja pokazuju kako postoje statistički značajne razlike u korištenju strategija suočavanja sa stresom s obzirom na dob trenera. Isto tako, različite strategije suočavanja sa stresom učestalije koriste mlađi treneri što je i za očekivati s obzirom na manjak iskustva u odnosu na starije kolege.

Rad Greblo Jurakić i Keresteš (2017) pisan s ciljem validiranja *Upitnika negativnih ponašanja trenera* (UNPT) s obzirom na to da su postojeći isključivo namijenjen procjeni pozitivnih aspekata trenerovog stila vođenja. Osim toga, dodatni cilj bio je ispitati razlikuju li se sportaši timskih i individualnih sportova u percepciji trenerova ponašanja. Uzorak istraživanja sačinjavali su studenti i studentice Kineziološkog fakulteta, njih 181. Prikupljeni podaci pokazuju kako sportaši individualnih sportova imaju kvalitetnije odnose sa svojim trenerima. Rezultati ovog rada pokazuju kako različite oblike negativnog ponašanja trenera sportaši nisu percipirali kao jedini stil rukovođenja već ih dijele na tri različita oblika nepoželjnog ponašanja, a to su: neosjetljivost za dobrobit sportaša, negativna povratna informacija i usmjerenost na rezultat. Rezultati upućuju na potrebu za edukacijom trenera o obilježjima i posljedicama pojedinih stilova rukovođenja ekipe s naglaskom na trenera timskih sportova.

Rad autora Barića (2005) bavi se motivacijskom klimom odnosno situacijskim i dispozicijskim determinantama u ekipnim sportovima. Ovdje se važan naglasak stavlja na ulogu trenera odnosno njegovo rukovodeće ponašanje. Cilj rada bio je ispitati relacije trenerovog ponašanja i odnosa sa sportašima na motivacijsku klimu sportaša ekipnih sportova. U radu su ispitanici bili košarkaši i nogometaši u dobi od 14 do 17 godina. Na temelju tri mjerna instrumenta došlo se do rezultata ovog istraživanja koji potvrđuju važnost trenerova djelovanja u oblikovanju poželjnih obrazaca motivacijske

kime što se procjenjuje kao izrazito važno u radu s mladim sportašima. Točnije rezultati pokazuju kako kod nogometaša trener ima znatan utjecaj na stvaranje motivacijske klime unutra ekipe, odnosno trener koji je sklon davanju socijalne podrške, ali i imati autoritet. Na kraju, kako bi se došlo do detaljnijih rezultata autor predlaže istražiti ispitivati postoje li razlike u procjenama motivacijske klime na individualnoj i timskoj razini.

Spehnbjak i Plenković (2015) istraživali su u kojoj je mjeri na skali od 1-5 svaki pojedini čimbenik ispitanici doživljavaju kao stresan. Osim toga, cilj je bio saznati kako ispitanici promatraju i doživljavaju svoj posao, smatraju li ga stresnim, a nastojalo se i utvrditi koje čimbenike stresa smatraju da utječu na njih i njihov rad. Istraživanjem se nije mjerila razina stresa već sama percepcija sportaša. Temeljna metoda istraživanja jest anketa, a osnovni instrument koji se koristio jest upitnik koji je izražen na temelju obavljenih intervju s profesionalnim sportašima. Uzorak su činili sportaši nogometnih, rukometni, vaterpolo, *taekwondo* i odbojkaških klubova, a točan broj bio je 130 ispitanika. Pored ostalih stres faktora, sportaši navode psihičku i fizičku iscrpljenost kao jedna od najintenzivnijih. Prikupljeni podaci pokazuju kako istražujući kategorija stresora: međuljudski odnosi, oskudna komunikacija s kolegama pokazuju niži stupanj stresa dok se kao viši pokazatelj stresa pokazuje čimbenik sukobi s trenerom i drugim sportskim suradnicima. Rezultati ukazuju na viši stres u sukobu s nadređenima može biti između ostalog i rezultat manje slobode u odlučivanju i kreiranju sportskih aktivnosti.

Šimić i Mesić (2014) istraživali su impulzivnosti i suočavanje sa stresom u rukometu odnosno kod rukometaša i rukometašica koji se natječu u hrvatskim rukometnim ligama. Ispitivanje je provedeno na uzorku od 73 rukometaša i 77 rukometašica, u dobi od 14 do 35 godina. Cilj rada bio je ispitati relaciju između osobina impulzivnosti i avanturizma te načina suočavanja sa stresom kod rukometaša. Rezultati pokazuju kako rukometašice pokazuju značajno više rezultate na skalama impulzivnosti. Pri suočavanju sa stresnim situacijama, rukometašice više od rukometaša odabiru stil usmjeren na emocije, izbjegavanje i socijalnu diverziju. Analizom nije dobivena značajna razlika u osobinama ličnosti između sportaša s različitom dužinom staža u klubu. Rukometaši i rukometašice koji za klub igraju duže od 5 godina češće odabiru stil suočavanja usmjeren na problem, izbjegavanje i socijalnu diverziju. Na temelju teorijske podloge i dosadašnjih prikaza istraživanja utvrđeno je kako nedostaju istraživanja ove tematike.

Istraživanje koje je pokušalo otkriti izvore kolektivne učinkovitosti provedeno je u nacionalnoj rukometnoj reprezentaciji u Iranu (Mohammadi i sur., 2018). Posebna svrha ovog fenomenološkog istraživanja bila je pronalaženje iskustava samih rukometaša tijekom njihove sportske karijere. Tijekom ispitivanja korištene su klasifikacije podijeljene na dva dijela, a one jesu: čimbenici unutar ekipe i vanjskim čimbenici. Oni unutar tima jesu: pouzdanost trenera, interakcije unutar ekipe, postignuća ekipe i solidarnost ekipe dok su vanjski čimbenici: financijska i socioemocionalna podrška, financijska i emocionalna podrška obitelji i ekipe kao i medijska podrška i podrška gledatelja. Prikupljeni podatci pokazuju kako bi trener trebao imati niz psiholoških znanja i sposobnosti, ali i ona tehnička znanja kao i sposobnost ujedinjavanja ekipe. Sudionici navode kako bi trener posjedovanjem psihološkog znanja mogao poboljšati ekipnu učinkovitost. Pozitivnom komunikacijom treneri mogu nadahnuti igrače, tehnička znanja trenera omogućuje brži napredak i uspjeh ekipe, stupanj obrazovanja i znanja, kao i ažurnost trenera mogu uvelike utjecati na način učenja, poučavanja i pripremanja ekipe kao i tehniku pristupanja individualcu, interakcija u ekipi odnosi se na pozitivnu i prijateljsku komunikaciju (u vidu ohrabrenja, podrške, vjerovanja u učinkovitost i slično). Kada unutar ekipe postoje pojedinci iz različitih dijelova zemlje kao i svijeta valja poraditi na kulturnim razlikama u smislu njihova prihvaćanja kao jednog od oblika povećanja ekipne učinkovitosti. Osim navedenih, sudionici ovih istraživanja kao glavne karakteristike za postizanje ekipne učinkovitosti navode i: pouzdanost u suigrače i njihove izvedbe, vodstvo kapetana kao jednog od najodgovornijih na terenu, ekipna postignuća ukazuje na iskustva i sposobnosti ekipe, a pored njih jednako važne procjenjuju: koheziju ekipe, motivaciju ekipe, ekipnu uzbuđenost, sastanci i razgovor unutar ekipe, obiteljska podrška kao bitan pokazatelj duševnog mira, financijska i emocionalna podrška. Na ekipni učinkovitost i izvedbu svakako utjecaj imaju i medijska podrška kao glavni izvori informacija (u smislu pridavanja pažnje rasporedu utakmica, rezultatima i slično) te podrška gledatelja kao jaka motivacija za ekipni nastup. Dakle, iskustva Iranskih rukometaša pokazuju kako je najveća potreba ekipe za učinkovitim trenerom koji će voditi ekipu do uspjeha i postignuća. U profesionalnom rukometu, slučaj je da igrači imaju iskustva s različitim trenerima te lakše procjenjuju učinkovitog od neučinkovitog trenera (Mohammadi i sur., 2018).

### Zaključak

Trener kao stručnjak u poslu kojeg obavlja predstavlja osobu s velikom odgovornošću. Polazeći od toga da je njegova uloga komunikatora, odgajatelja, pedagoga, psihologa, ali i prijatelja, njegov posao zahtjeva korištenje različitih kompetencija. Pored kompetencija, trener stručnjak u rastu i razvoju svojih igrača ima ulogu osobe koja usmjerava taj isti razvoj te ga nastoji ostvariti na najbrži i najlakši način. Taj najbrži i najlakši način dovodi do visokih postignuća i rezultata čime se trener, kao i sportaš podiže na viši nivo. Različita istraživanja pokazuju kako postoji veliki utjecaj trenera na rast i razvoj sportaša kao pojedinca te treneri svojim načinom ophođenja i načinom rada uvelike doprinose razvoju sportaša. Dakle, možemo zaključiti kako trener ima veliku ulogu u skladnom rastu i razvoju pojedinca kao sportaša neovisno o njegovoj dobi. Isto tako, uloga trenera je u društvu stvarati pozitivne konotacije i slike sporta kako bi među mladom populacijom ono imalo veliki značaj.

### Literatura

1. Alves, A. & Marques, M.C. (2013). Throwing velocity predictors in elite team handball players. *Journal of human sport and exercise*, 8 (3), 1- 4.
2. Anić, Š., Klaić, N., Domović, Ž. (2002). *Rječnik stranih riječi*. SANI-PLUS: Zagreb.
3. Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinante. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 14(4-5), 783-805.
4. Brkljačić Žagrović, M., Brkljačić Beg, S., Mavrinac, M., Sorta-Bilajac Turina, I., Bunjevac, I., Čengić, T. (2011). *Može li suvremeni sport bez svoje etike? - potreba za sustavnom edukacijom*. *JADR: Europski časopis za bioetiku*, 2(1), 93-110.
5. Burcar, Ž. (2003). *Suportivno vođenje igrača u treningu tenisa*. Dostupno na: [https://www.hrks.hr/skole/12\\_ljetna\\_skola/48-Burcar.pdf](https://www.hrks.hr/skole/12_ljetna_skola/48-Burcar.pdf)
6. Čustonja, Z., Jukić, I., Milanović, D. (2011). *Treneri i stručni poslovi u Hrvatskome športu*. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
7. David, P. (2005). *Human rights in youth sport: A critical review of children's rights in competitive sports*. Routledge Taylor & Francis Group: London and New York.
8. Greblo Jurakić Z. i Keresteš G. (2017). Druga strana medalje: Konstrukcija i metrijske karakteristike Upitnika negativnog ponašanja trenera (UNPT). *Psihologijske teme*, 26(2), 377-396.
9. Jukić, R. (2010). Metodički stil i takt nastavnika kao poticaj kreativnosti učenika. *Pedagogijska istraživanja*, 7(2), 291 – 303.
10. Jurković, Z. (2012). Važnost komunikacije u funkcioniranju organizacije. *Ekonomski vjesnik*; 387 – 400.
11. Kašnar, T. (2016). *Kakve trenere sportaši žele, a kave imaju*. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
12. Marijanović, R. (2019). uloga neverbalne komunikacije u odnosu trener – sportaš. Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
13. Miljković, D. (2009). *Pedagogija za sportske trenere*. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet; Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu.
14. Mohammadi Z, Meshkati Z, Zhianpour M. (2018). Exploring collective efficacy sources in the experiences of elite handball players: A qualitative study. *Int J Educ Psychol Res*, 4,42-51.
15. Mraz, J. (1966). *Rukomet*. Športska štampa: Zagreb.
16. Perak, J. i Barić, R. (2014). Razlike u strategijama suočavanja sa stresom muških i ženskih sportskih trenera. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*; 29 (1); 28-35.
17. Reigal, R.E., Vázquez-Diz, J.A., Morillo-Baro, J.P., Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological Profile, Competitive Anxiety, Moods and Self-Efficacy in Beach Handball Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17 (241), 1- 13.
18. Rendulić, K. (2018). Pomoćne igre kao sadržaj u treningu nogometaša. Sveučilište u Zagrebu.
19. Rogulj, N. i Foretić, N. (2007). *Škola rukometa*. Znanstveno – sportskog društvo Grifon: Split.



20. Sindik, J. I Missoni, S. (2012). Razlike između trenera različitih sportova u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*, 27 (1) , 34-41.
21. Spehnjak, M. i Plenković, M. (2015). Intrapersonalna i antropološka utjecajna dimenzija komuniciranja na dinamičko i stresno ponašanje profesionalnih sportaša. *Media, culture and public relations*, 6(2), 150-160.
22. Šimić, N. i Mesić, M. (2014). Impulzivnost/avanturizam i suočavanje sa stresom u rukometu. *Hrvatski športsko-medicinski vjesnik*, 29(1), 20-27.
23. Topčić, A. (2016). *Škola rukometa*. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.

### **THE ROLE OF COACHES IN THE DEVELOPMENT OF ATHLETES**

**Abstract:** *Sport occupies an important place in the life and development of children and young athletes, so it is necessary to provide them with a sufficient amount of positive experience in sports to ensure positive educational effects and reduce the possibility of giving up sports. The degree of attractiveness of the sports environment to children and young people is largely determined by the way in which the coach will structure the sports context, which goals will be prioritized and which values and attitudes will be promoted and which forms of leadership behavior will be chosen. If these aspects affect the formation of a positive sports experience in a young athlete, it will affect his motivation and choice to make sports an environment in which to develop and confirm their potential.*

**Keywords:** *sport, athletes, coach, educational impact*