

# Odgojna uloga sporta i važnost interakcije trenera i djece sportaša.

---

**Dobrošević, Marija**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:905966>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-18**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Marija Dobrošević

**ODGOJNA ULOGA SPORTA I VAŽNOST INTERAKCIJE  
TRENERA I DJECE SPORTAŠA**

Završni rad

Osijek, 2023.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Kineziološki fakultet Osijek  
Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Marija Dobrošević

**ODGOJNA ULOGA SPORTA I VAŽNOST INTERAKCIJE  
TRENERA I DJECE SPORTAŠA**

Završni rad

JMBAG: 0267043214

e-mail: [marija.dobrosevic@gmail.com](mailto:marija.dobrosevic@gmail.com)

Mentor: prof. dr. sc. Vesnica Mlinarević

Osijek, 2023.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek  
Faculty of Kinesiology Osijek  
University undergraduate study of Kinesiology

Marija Dobrošević

**THE EDUCATIONAL ROLE OF SPORTS AND THE  
IMPORTANCE OF THE INTERACTION OF COACHES AND  
CHILDREN ATHLETES**

Undergraduate thesis

Osijek, 2023.

## IZJAVA

### O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

- Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni (navesti vrstu rada: završni / diplomski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
- Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
- Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

**Ime i prezime studenta/studentice:** Marija Dobrošević

**JMBAG:** 0267043214

**Službeni e-mail:** mdobrosevic@kifos.hr

**Naziv studija:** preddiplomski studij kineziologije

**Naslov rada:** Odgojna uloga sporta i važnost interakcije trenera i djece sportaša

**Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada:** prof. dr. sc. Vesnica Mlinarević

U Osijeku 12.lipnja 2023. godine

Potpis \_\_\_\_\_



## **Odgojna uloga sporta i važnost interakcije trenera i djece sportaša**

### **SAŽETAK**

Sport je danas prisutan u životima velikog broja djece i mladih, a strukturirani sportski programi dio su svake kulture. Međutim, istraživanja pokazuju kako troje od četvero djece koja počnu trenirati u dobi od 6 do 7 godina odustaju do ulaska u pubertet ili najkasnije do 15. godine. Stoga se sve češće proučava fenomen odustajanja od sporta u okviru znanstvenih istraživanja psihologije sporta. U Republici Hrvatskoj, velik broj djece i mladih sudjeluje u sportskim programima u okviru sportskih ili školskih sportskih klubova. Razlog za bavljenje sportom kod djece i mladih sportaša je specifičan odnos koji grade sa svojim trenerom, kao i poticajna klima koju trener oblikuje i promovira u sportu. Prije razmatranja uloge trenera u procesu treninga djece i mladih, u radu se obrazlažu razvojne karakteristike djece i mladih sportaša, te njihova psihološka spremnost za natjecateljski sport. Navedeno je važno jer postoji opasnost od prekomjernog pritiska na djecu u sportu što posljedično može dovesti do njihovog osjećaja neuspjeha i nesigurnosti. Stoga je važno razumjeti psihološke procese i faze cjelovitog razvoja kroz koje prolaze djeca i mladi sportaši kako bi se prilagodili njihovim potrebama i osigurali optimalni uvjeti za razvoj njihovih sportskih vještina. Također je važno da treneri osvijeste odgojni utjecaj koji imaju na djecu i mlade sportaše, te da razvijaju pozitivnu klimu u kojoj se djeca osjećaju sigurno, podržano i motivirano. Sve to doprinosi stvaranju zdravog i poticajnog sportskog okruženja za djecu i mlade sportaše koje im može omogućiti da postizanje najvišeg osobnog potencijala u sportu kao i u životu općenito.

### **Ključne riječi:**

Djeca sportaši, odgoj, sport, trener, interakcija

## **The educational role of sports and the importance of interaction between coaches and child athletes**

### **ABSTRACT**

Today, sport is present in the lives of a large number of children and young people, and structured sports programs are part of every culture. However, research shows that three out of four children who start training at the age of 6 to 7 give up before entering puberty or at the latest by the age of 15. Therefore, the phenomenon of giving up sports is increasingly being studied within the framework of scientific research into the psychology of sports. In the Republic of Croatia, a large number of children and young people participate in sports programs within sports or school sports clubs. The reason why children and young athletes play sports is the specific relationship they build with their coach, as well as the stimulating climate that the coach creates and promotes in sports. Before considering the role of coaches in the process of training children and young people, the paper explains the developmental characteristics of children and young athletes, and their psychological readiness for competitive sports. The above is important because there is a danger of excessive pressure on children in sports, which can consequently lead to their feeling of failure and insecurity. Therefore, it is important to understand the psychological processes and stages of complete development that children and young athletes go through in order to adapt to their needs and ensure optimal conditions for the development of their sports skills. It is also important for coaches to be aware of the educational influence they have on children and young athletes, and to develop a positive climate in which children feel safe, supported and motivated. All this contributes to the creation of a healthy and stimulating sports environment for children and young athletes that can enable them to achieve their highest personal potential in sports as well as in life in general.

### **Keywords:**

Child athletes, education, sports, interaction

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2. OSOBNOST I PEDAGOŠKO DJELOVANJE TRENERA .....</b>	<b>2</b>
<b>2.1 Složena i odgovorna uloga trenera.....</b>	<b>3</b>
<b>3. ODGOJNA ULOGA SPORTA .....</b>	<b>5</b>
<b>3.1 Razvojne karakteristike djece i mladih sportaša.....</b>	<b>5</b>
<b>3.2 Uloga trenera u treningu djece i mladih sportaša .....</b>	<b>8</b>
<b>3.3 Djelovanje trenerova ponašanja na osobnost i motivaciju sportaša... </b>	<b>10</b>
<b>3.4 Odgojni aspekti trenerova rukovodećeg ponašanja .....</b>	<b>12</b>
<b>4. INTERAKCIJA TRENERA I DJECE SPORTAŠA.....</b>	<b>14</b>
<b>4.1 Postavljanje ciljeva i prilagodljivost treninga.....</b>	<b>15</b>
<b>4.2 Trener mentor i timski rad.....</b>	<b>17</b>
<b>4.3 Sigurnost i podrška roditelja .....</b>	<b>19</b>
<b>5. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>21</b>
<b>6. LITERATURA.....</b>	<b>23</b>



# 1. UVOD

Sport ima ključnu ulogu u današnjem društvu, posebno u životima djece i mladih. Redovito bavljenje sportskim aktivnostima pruža mnoge prednosti, uključujući razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, kognitivnih funkcija, socijalnih vještina i emocionalne dobrobiti. Iako postoji opće prihvaćenje da je tjelesna aktivnost izuzetno korisna za zdravlje, mnogi ljudi ne prakticiraju redovitu tjelesnu aktivnost, što dovodi do ozbiljnih zdravstvenih problema.

Stoga je važno poticati zdrave stilove života i promovirati redovitu tjelesnu aktivnost, posebno među mladima te rad ističe važnost odgojne uloge sporta i interakcije između trenera i djece sportaša. Sport je u svojoj srži odgojni proces koji potiče razvoj tjelesnih sposobnosti, ali također ima važnu ulogu u razvoju socijalnih vještina, samopouzdanja i moralnih vrijednosti. Treneri imaju ključnu ulogu u ostvarivanju ciljeva sportaša kao i odgovornost u procesu treninga. Pedagoška uloga trenera je kompleksna i ima utjecaj na uspješnost razvoja djece sportaša.

Interakcija između trenera i djece sportaša je važna posebno uzimajući u obzir razvojne karakteristike djece i mladih sportaša. Trenerovo ponašanje može utjecati na osobnost i motivaciju sportaša, kao i na oblikovanje moralnih vrijednosti sportaša, poticanje razvoja socijalnih kompetencija djece sportaša i razvoj radne discipline i odgovornosti kroz sport. Pažnja je usmjerena na interakciju trenera i djece sportaša, postavlja ciljeve i prilagođava treninge. Trener ima ulogu mentora i dužnost mu je poticati timski rad. Također, analizirat će se važnost sigurnosti i podrške roditelja u procesu razvoja djece sportaša.

Ovim se radom nastoji pružiti sveobuhvatan uvid u odgojnu ulogu sporta i važnost kvalitetne interakcije između trenera i djece sportaša, kako bi se osigurao uspješan razvoj i dobrobit mladih sportaša. Prepoznavanje odgovornosti trenera u procesu razvoja djece sportaša iznimno je važno jer je odgovornost trenera da ne samo razvijaju tjelesne vještine, već i da usmjeravaju djecu sportaše prema zdravim životnim stilovima, socijalnoj integraciji i moralnom razvoju. Uzimajući u obzir različite aspekte odgojne uloge sporta i interakcije između trenera i djece sportaša, ovaj rad će pružiti dubinski uvid u važnost sporta za cjelokupni razvoj djece i mladih, istražiti će načine na koje treneri mogu maksimalizirati potencijal djece sportaša i osigurati njihov uspjeh u sportu i u životu općenito. Cilj rada je potaknuti važnost sporta u društvu i ukazati na važnu ulogu koju treneri imaju u razvoju budućih generacija.

## 2. OSOBNOST I PEDAGOŠKO DJELOVANJE TRENERA

Zbirka svih karakteristika, osobina i atributa koje određeni pojedinac posjeduje tvori njegovu osobnost ili strukturu osobnosti. Struktura osobnosti je iznimno složena, s obzirom na to da svaka osoba ima mnoštvo različitih osobina koje je oblikuju. Utvrđivanje broja tih osobina ili karakteristika je izazovno, a među stručnjacima postoje različita mišljenja o njihovoj klasifikaciji. Važno je napomenuti da osobnost nije jednostavna zbirka svojstava ili osobina, već kompleksna organizacija koja uvijek djeluje kao integrirana cjelina.

Osobnost trenera igra ključnu ulogu, posebice zbog intenzivne identifikacije članova ekipe s njim. Od svojstava koja čine njegovu osobnost, uvelike ovisi hoće li i u kojoj mjeri pojedini sportaši se identificirati s trenerom, njegovim ponašanjem, stavovima, zahtjevima i vrijednostima koje promiče. Budući da je nemoguće analizirati cjelokupnu strukturu osobnosti, fokusirat ćemo se na nekoliko ključnih osobina trenera, ne pridržavajući se stroge klasifikacije karakteristika (Balaguer i sur., 2002).

Inteligencija je jedna od osobina koje utječu na uspjeh u obavljanju bilo koje uloge, uključujući i ulogu trenera kao stručnog i pedagoškog vođe ekipe. Inteligencija omogućuje treneru brzo snalaženje u različitim novim situacijama te adekvatno reagiranje prilikom donošenja odluka. Inteligencija trenera trebala bi biti malo iznad prosjeka grupe koju vodi. Trener, posebno u ekipnim sportovima, mora posjedovati impresivnu socijalnu i emocionalnu inteligenciju (sposobnost brzog i adekvatnog snalaženja te pronalaženja optimalnih rješenja u složenim socijalno-emocionalnim odnosima).

Osobe s višom razinom inteligencije obično su bolji organizatori i racionalniji u različitim situacijama, a kao treneri, sposobni su lakše i učinkovitije razumjeti članove svojih ekipa (Berliner, 2004). Pozornije promatraju i razumijevaju probleme sportaša, njihovu osobnost te u uzroke njihovog ponašanja i ponašanja odstupajućih od normi i dogovora. Također su kreativniji i inovativniji u pronalaženju odgovarajućih pedagoških mjera i rješenja. Naravno, inteligencija sama po sebi nije dovoljna za uspjeh, već dolazi do izražaja u kombinaciji s drugim pozitivnim karakteristikama osobnosti. Trener mora posjedovati idejni talent, što podrazumijeva sposobnost otkrivanja novih ideja i rješenja za određene probleme, te uspješnu primjenu ili modifikaciju starih ideja i rješenja, kojima se, u datoj situaciji, dodaju novi elementi i time nova vrijednost.

Osim toga, neophodan je i takozvani organizacijski talent (Downs i Swailes, 2013), koji uključuje sposobnost vođenja organizacije i strukture koje omogućavaju najuspješnije provođenje starih ili novih ideja, odnosno rješavanje problema ili zadataka. Rad trenera zahtijeva ambicioznu osobnost. Ambicioznost je poželjna karakteristika, kako u kontekstu osobnog usavršavanja i napredovanja trenera, tako i u organiziranju rada, upoznavanju osobnosti sportaša te pronalaženju adekvatnih pedagoških i psiholoških mjera i rješenja (Fardilha i Allen, 2020).

## **2.1 Složena i odgovorna uloga trenera**

Kompleksna i odgovorna uloga trenera suprotstavlja se pasivnoj, inertnoj, bezinicijativnoj i neambicioznoj osobnosti (Côté i Gilbert, 2009). Trener koji je pasivan i neambiciozan obično smatra da su članovi ekipe lijeni i da je teško postići značajne rezultate. Međutim, ambicija može biti pretjerana, nerealna i neadekvatno usmjerena, što može dovesti do nezdrave ambicioznosti. Ako se kod trenera to kombinira s osjećajem nepogrešivosti, sveprisutnosti, nezamjenjivosti i mesijanstva, to može negativno utjecati na njegov rad i na osobnosti sportaša s kojima surađuje (Mageau i Vallerand, 2003).

Emocionalna stabilnost je karakteristika koja je potrebna svakoj osobi, posebno treneru, budući da se način emocionalnog reagiranja i izražavanje emocija djelomično uči i lako prenosi na sportaše (Jowett i Cockerill, 2003). Mladi sportaši mogu lako usvojiti nezdrave obrasce ponašanja koji indirektno utječu na smanjenje kvalitete njihova života (Smith i Cushion, 2006). Primjerena emocionalna stabilnost uključuje i odgovarajuću razinu tolerancije i otpornosti na neuspjeh i frustracije (Rhind i Jowett, 2010). Rad u sportu i sportskoj ekipi prepun je različitih situacija koje testiraju emocionalnu stabilnost i toleranciju trenera (Côté i Gilbert, 2009).

Trener treba imati stabilan način emocionalnog reagiranja i ne smije ga mijenjati iz situacije u situaciju ili od sportaša do sportaša (Mageau i Vallerand, 2003). Emocionalno nestabilan trener s niskom razinom tolerancije često je nedosljedan u zahtjevima i primjeni pohvala, nagrada i kazni, kao i u poduzimanju drugih pedagoških mjera (Jowett i Cockerill, 2003). Na taj način izravno potiče emocionalnu nestabilnost kod članova ekipe (Smith i Cushion, 2006). Izražene emocionalne oscilacije trenera negativno utječu na emocionalno ponašanje sportaša (Rhind i Jowett, 2010). Pozitivno emocionalno reagiranje trenera podrazumijeva izraženiji i redovit emocionalni kontakt s članovima ekipe. Dosljedan je u zahtjevima, ali do kraja poštuje, cijeni i voli sve članove svoje ekipe (Côté i Gilbert, 2009).

U vezi s ovom karakteristikom, povezana je i osobina dosljednosti u ponašanju, zahtjevima, vrednovanju i ocjenjivanju rada sportaša (Mageau i Vallerand, 2003). Sportaši lako osjete neprincipijelnost i nedosljednost u ponašanju trenera, posebno u njegovim zahtjevima, a još više pri ocjenjivanju rezultata rada (Jowett i Cockerill, 2003). Jedna od najčešćih pogrešaka u ovom kontekstu je halo-efekt, odnosno tendencija da se prilikom donošenja mišljenja ili ocjenjivanja karakteristike neke osobe, bude pod utjecajem druge karakteristike ili općeg dojma o toj osobi (Inglis i Inglis, 1972). Halo-efekt predstavlja neopravdanu i površnu generalizaciju u percepciji i vrednovanju uspjeha i rezultata rada pojedinih članova ekipe (Rhind i Jowett, 2010).

Nedosljedan i neprincipijelan trener, koji se neravnopravno odnosi prema sportašima, favorizirajući neke te iskazuje da ih više poštuje i voli od drugih, brzo gubi autoritet, postaje manje prihvaćen i time nedovoljno adekvatan model za identifikaciju (Côté i Gilbert, 2009). Karakteristika pravednosti posebno je poželjna osobina koju sportaši traže kod svojih trenera (Mageau i Vallerand, 2003). Složeno je potpuno ravnopravno tretirati svakog člana u ekipi i ne činiti ništa što bi omogućilo sportašima da zaključe kako u očima trenera nisu ravnopravni i kako u ekipi postoje privilegirani pojedinci čija privilegija ide na račun drugih (Smith i Cushion, 2006).

Samopouzdanje i odsutnost anksioznosti također su neophodne karakteristike svakoga trenera (Larson, 2000). One su važne u provedbi programa treninga, u psihološkoj pripremi sportaša prije, za vrijeme i nakon natjecanja, te u suradnji s ostalima u klubu i sl. Trener mora znati što želi postati i koje rezultate planira postići s ekipom koju vodi, kao i sa svakim članom ekipe pojedinačno. U odnosu sa sportašem, trener treba pokazivati samopouzdanje i odlučnost u ostvarivanju svih ciljeva koje postavlja.

### **3. ODGOJNA ULOGA SPORTA**

Svijest o potrebi za aktivnim načinom života i njegovim brojnim prednostima sve je prisutnija u suvremenom društvu. Sport je sve popularniji među djecom i mladima, često se ističe kao jedna od najvrjednijih aktivnosti za razvoj motoričkih i psiholoških sposobnosti djeteta. Sudjelovanje u organiziranim sportskim aktivnostima može pridonijeti oblikovanju djetetovog karaktera, moralnih i socijalnih aspekata. Kroz sport, djeca oblikuju i usvajaju vrijednosni sustav, razvijaju i uče poželjne osobine kao što su suradnja, asertivnost, odgovornost i upornost; usvajaju pravila ponašanja i komunikacije te mijenjaju i oblikuju životne navike (Eime i sur., 2013). Brojna istraživanja ukazuju na negativnu povezanost između bavljenja sportom i nepoželjnih oblika ponašanja, kao što je delinkvencija (Jewett i sur., 2014).

Masovni utjecaj sporta kao društvenog fenomena najuočljiviji je u njegovoj zastupljenosti među djecom i mladima. Strukturirani sportski programi dio su svake kulture. U SAD-u, oko 20 milijuna djece mlađe od 14 godina bavi se nekim sportom, no statistike pokazuju da troje od četvero djece koji počinju s bavljenjem sportom u dobi od 6 do 7 godina odustaju od njega ulaskom u pubertet ili najkasnije do 15. godine (Papalia i sur., 1999). Ovaj fenomen sve češće se istražuje u okviru sportske psihologije. Slično tome, u Hrvatskoj velik broj djece i mladih sudjeluje u raznim sportskim programima u sklopu sportskih i školskih sportskih klubova.

Osim sportskih programa, natjecateljskog duha i prijateljstava, važan čimbenik za bavljenje sportom kod djece i mladih sportaša je i pedagoški i ljudski odnos koji razvijaju sa svojim trenerima, kao i atmosfera koju trener stvara i promiče u sportu (Jowett i Poczwadowski, 2007).

#### **3.1 Razvojne karakteristike djece i mladih sportaša**

Razmatranje razvojnih karakteristika djece i mladih sportaša zahtijeva poseban pristup s obzirom na različite dobnih skupina koje sudjeluju u sportskim aktivnostima (predškolska dob, rano i srednje djetinjstvo, adolescencija) i razvojne aspekte (senzomotorički, kognitivni, emocionalni, socijalni razvoj i razvoj osobnosti) (Papalia i sur., 1999). Iako bi sveobuhvatan pregled razvojnih specifičnosti djece i utjecaja sporta i tjelesne aktivnosti na njih nadilazio opseg ovog rada, rad se usmjerava na emocionalni, motivacijski i kognitivni razvoj (navedene karakteristike je izazovno razmatrati zasebno) u razdoblju srednjeg djetinjstva i početka adolescencije, kada odgojni utjecaji interakcije trenera i sportaša postaju najizraženiji (Jowett i

Poczwardowski, 2007). Većina djece koja se bavi sportom pripada upravo navedenoj razvojnoj populaciji.

Srednje djetinjstvo obuhvaća djecu u dobi od 6-11/12 godina, a granice između različitih razvojnih skupina nisu uvijek jasne zbog preklapanja u teorijama dječjeg razvoja (Vasta i sur., 1997). Emocionalna stabilnost u ovom razdoblju je relativno visoka, a kognitivni razvoj, prema teoriji Jeana Piageta, karakterizira sposobnost obavljanja mentalnih operacija koje omogućuju logičko rješavanje problema s konkretnim objektima i na temelju postojećeg znanja (Vasta i sur., 1997). U dobi od 12 godina započinje razdoblje formalnih operacija koje uključuje viši stupanj mentalnih operacija, logičko rezoniranje u odnosu na apstraktne i hipotetičke događaje, te sposobnost razumijevanja mogućih, ne samo stvarnih događaja i odnosa (Vasta i sur., 1997). Moralni razvoj prati kognitivni razvoj, a socijalni odnosi mijenjaju se kako djeca sazrijevaju (Horga, 2000).

Kognitivna zrelost igra ključnu ulogu u spremnosti djece za bavljenje sportom i može se definirati kao stupanj zrelosti za učenje (Barić i sur., 2002). Prema rezultatima istraživanja Frya i Dude (1997) te Brustada, Babkesa i Smitha (2001), važno je uzeti u obzir kognitivnu zrelost prilikom planiranja sportskih aktivnosti, treninga i natjecanja, kako bi se osiguralo da se djeca uspješno suoče s izazovima i ostvare svoj puni potencijal. Djeca u srednjem djetinjstvu možda još neće biti u stanju razumjeti složene taktičke koncepte u određenim sportovima, a to trenerima postavlja izazov prilagoditi sadržaj i metode treninga razvojnoj razini djece.

Emocionalni razvoj također utječe na dječje iskustvo u sportu. U srednjem djetinjstvu djeca razvijaju veću emocionalnu samokontrolu i postaju svjesnija društvenih očekivanja, što im pomaže u uspostavljanju prijateljstava i snalaženju u različitim društvenim situacijama. Međutim, djeca u ovoj dobi još uvijek mogu biti osjetljiva na kritiku i neuspjeh, što znači da treneri moraju biti pažljivi u pružanju povratnih informacija i potpore.

Motivacija je također važna komponenta uspjeha u sportu, a rezultati istraživanja pokazuju da je za djecu u srednjem djetinjstvu najvažniji čimbenik uključenosti u sport uživanje u aktivnosti (Gould i Carson, 2008). Očekivanja roditelja, trenera i vršnjaka mogu utjecati na motivaciju djece, ali treneri trebaju naglasak staviti na stvaranje pozitivnog i zabavnog okruženja, kako bi se potaknula intrinzična motivacija i dugoročno zadržavanje u sportu.

Kada se razmatraju razvojne karakteristike djece u sportu, važnost treba dati individualnim razlikama u tempu razvoja, sposobnostima i interesima. Treneri moraju biti fleksibilni u pristupu i prilagoditi svoje metode kako bi zadovoljili potrebe svakog pojedinog

djeteta, uz istodobno pružanje podrške i poticanje na njihov razvoj. Integracija znanja o razvojnim karakteristikama djece u sportski kontekst može pomoći trenerima u kreiranju optimalnih uvjeta za rast i razvoj mladih sportaša, te izgradnji temelja za njihov dugoročni uspjeh u sportu i životu.

Uspješno razumijevanje i primjena razvojnih karakteristika djece u sportskom kontekstu zahtijeva kontinuirano obrazovanje i suradnju trenera, roditelja i drugih stručnjaka koji sudjeluju u procesu odgoja mladih sportaša. Neki pojedini ključni aspekti koje treneri trebaju razmotriti uključuju:

#### **1. Individualizacija treninga**

Treneri moraju prepoznati individualne razlike među djecom te prilagoditi tempo i intenzitet treninga kako bi odgovarali njihovim razvojnim potrebama, sposobnostima i interesima. Ovo može uključivati prilagodbu vježbi, postavljanje ciljeva i pružanje diferencirane podrške za svako dijete.

#### **2. Stvaranje poticajnog okruženja**

Treneri trebaju stvoriti pozitivno i poticajno okruženje koje omogućava djeci da se osjećaju sigurno, podržano i motivirano za učenje i uspjeh. To uključuje izgradnju povjerenja, poticanje otvorene komunikacije, pružanje emocionalne podrške te stvaranje prilika za djecu da sudjeluju u donošenju odluka i preuzimanju odgovornosti za svoj razvoj.

#### **3. Fokus na proces, a ne samo na rezultate**

Važno je naglasiti važnost procesa učenja i usavršavanja, umjesto isključivog fokusiranja na rezultate i pobjede. Treneri trebaju pomoći djeci da razumiju kako napredak i razvoj zahtijevaju vrijeme, trud i strpljenje, te poticati ih na usvajanje dugoročne perspektive i razvijanje ljubavi prema sportu.

#### **4. Razvijanje socijalnih vještina i sportskog ponašanja**

Treneri igraju ključnu ulogu u poučavanju djece o važnosti sportskog ponašanja, poštovanja prema suigračima, protivnicima, sucima i trenerima, kao i razvijanju socijalnih vještina koje će im koristiti i izvan sportskog okruženja.

#### **5. Suradnja s roditeljima i stručnjacima**

Treneri bi trebali uspostaviti otvorenu i konstruktivnu komunikaciju s roditeljima, kao i surađivati s drugim stručnjacima (npr. pedagogima, psiholozima, nutricionistima) kako bi osigurali cjelovitu podršku razvoju mladih sportaša (Martens, 2012:95).

Uzimajući u obzir sve navedene aspekte, treneri mogu pružiti optimalno okruženje u kojem će mladi sportaši u kojem će mladi sportaši moći uspješno napredovati, razvijati se i uživati u sportskim aktivnostima. Ulaganje u razumijevanje i primjenu razvojnih karakteristika djece u sportskom kontekstu može dovesti do boljeg ishoda za sve uključene – mlade sportaše, trenera, roditelja i šire sportske zajednice.

Kako bi se postigla dugoročna dobrobit djece koja se bave sportom, važno je usredotočiti se na razvoj zdravog odnosa prema sportu, postizanje ravnoteže između sportskih i ostalih aktivnosti te promicanje cjelokupnog razvoja i blagostanja mladih sportaša. Uspješno integriranje razvojnih aspekata u sportski kontekst može potaknuti djecu na usvajanje zdravih navika, razvijanje emocionalne i socijalne inteligencije, poboljšanje akademskih vještina i postizanje viših razina zadovoljstva u životu.

### **3.2 Uloga trenera u treningu djece i mladih sportaša**

Uloga trenera u razvoju djece i mladih sportaša nije ograničena samo na sportski aspekt, već se njihov utjecaj proteže i na druge sfere djetetovog života (Smoll i Smith, 1989). Trener igra ključnu ulogu u oblikovanju psihosocijalnih iskustava djece i mladih sportaša unutar sportskog konteksta (Brustad i sur., 2001), a stil vođenja trenera smatra se jednim od najvažnijih faktora koji oblikuju emocionalnu atmosferu tijekom treninga (Salminen i Liukkonen, 1996). Sport može imati značajan utjecaj na razvoj djeteta i mladog sportaša, stoga je važno pružiti im dovoljno pozitivnih iskustava kako bi se osigurao pozitivan odgojni učinak i smanjila vjerojatnost napuštanja sporta.

Trenerova sposobnost strukturiranja sportskog okruženja, određivanja prioriteta, promicanja vrijednosti i stavova te iskazivanje rukovodećeg ponašanja utječe na privlačnost sportskog okruženja za mladog sportaša. Ako ovi aspekti doprinose pozitivnom sportskom iskustvu, to će utjecati na motivaciju sportaša i na njihovu odluku da se razvijaju i potvrđuju svoje potencijale kroz sport. Mnogi treneri imaju pozitivne i poželjne motive za rad s mladim sportašima, ali mnogi možda nisu svjesni utjecaja svog ponašanja na sportaše i dojma koji ostavljaju (Chelladurai, 1984; Horne i Carron, 1985; Salminen i Liukkonen, 1996; Barić i Horga, 2003).

Mladi sportaši svoje percepcije trenerovog ponašanja oblikuju na osnovi trenerovih postupaka kao i njihovih percepcija i doživljaja, odnosno individualnih interpretacija



trenerovog ponašanja (Smoll i Smith, 1984). Kognitivni i afektivni procesi utječu na značenje koje se pridaje trenerovim postupcima. Mladi sportaši reagiraju na informacijski sadržaj i tehničke instrukcije i na latentnu poruku koju trener šalje načinom na koji prenosi informacije, vremenom objave i djelomično sadržajem.

Interakcija između trenera i sportaša je uvijek obostrana, gdje oba sudionika utječu jedan na drugoga, što utječe na njihovo ponašanje i doživljaj situacije. Trener svojim ponašanjem može utjecati na oblikovanje određenih aspekata sportaševe osobnosti, motivaciju te imati značajan odgojni utjecaj na razvoj djetetovog sustava vrijednosti, socijalnih kompetencija, navika i pravila ponašanja (Jowett i Cockerill, 2003; Côté i Gilbert, 2009). U nastavku će se detaljnije razmotriti svaki od ovih aspekata.

Osobnost sportaša može biti pod utjecajem trenerova ponašanja, kako pozitivnog tako i negativnog (Jowett i Cockerill, 2003). Trenerovi poticaji, podrška i povratne informacije mogu pomoći sportašima u razvoju samopouzdanja, samokontrole i usredotočenosti. S druge strane, negativno ponašanje trenera, poput kritike, ignoriranja ili favoriziranja pojedinaca, može dovesti do smanjenja samopouzdanja, povećanja anksioznosti ili razvoja negativnih obrazaca ponašanja.

Uloga trenera u motivaciji mladih sportaša također je od velike važnosti. Trenerovi ciljevi, očekivanja i način na koji komuniciraju s mladim sportašima mogu utjecati na njihovu unutarnju motivaciju i zadovoljstvo sportom (Deci i Ryan, 2000). Treneri koji podržavaju autonomiju, pružaju izazove te potiču osobni i timski razvoj mogu pomoći sportašima da razviju trajnu motivaciju za sport.

Odgojni utjecaj trenera ogleda se u njihovoj sposobnosti prenošenja vrijednosti, normi i očekivanja te u razvoju socijalnih kompetencija kod mladih sportaša (Côté i Gilbert, 2009). Treneri mogu pomoći sportašima u razvijanju vještina komunikacije, suradnje i rješavanja sukoba, što će im biti korisno i izvan sportskog konteksta.

### 3.3 Djelovanje trenerova ponašanja na osobnost i motivaciju sportaša

Mladi sportaši smatraju važnim da trener pokazuje interes za njih kao osobe, a jedna od najpoželjnijih trenerovih osobina je smisao za humor. Trenerovo ponašanje treba biti podržavajuće te bi trener trebao razvijati tople interpersonalne odnose s igračima kako bi promicao pozitivnu motivacijsku klimu (Balaguer i sur., 2002).

Prema nekim rezultatima istraživanja, mladi sportaši najpreciznije percipiraju trenerove negativne reakcije na svoje pogreške, kažnjavanje i ponašanje trenera koje nije izravno povezano sa sportom (Smoll i Smith, 1984). Takvi obrasci ponašanja trenera često su povezani s negativnim reakcijama sportaša i razvojem neprilagođenih obrazaca ponašanja. Djeca već u dobi od 10-11 godina mogu prepoznati vlastite reakcije i shvatiti njihove uzroke, često povezujući ih s osjećajem anksioznosti i nesigurnosti koje trener posredno i neposredno izaziva svojim ponašanjem. To može rezultirati neugodnim stanjem kod mladih sportaša, koji troše znatnu količinu energije pokušavajući predvidjeti trenerove reakcije i poduzeti mjere kako bi ispravili svoje propuste (Lee i sur., 1993).

Trener bi trebao koristiti pozitivna potkrepljenja i konstruktivnu kritiku te izbjegavati kažnjavanje, ismijavanje, vrijeđanje i druge slične negativne reakcije koje mogu negativno utjecati na razvoj samopoštovanja, samopouzdanja i osjećaja kompetentnosti mladih sportaša. Trener bi trebao biti dovoljno instruktivan, koristeći odgovarajuće metodološke postupke i sadržaje za učenje tehničko-taktičkih zahtjeva sporta (Smoll i Smith, 1984).

Razmatrajući ponašanje trenera i njegov utjecaj na mlade sportaše, možemo ga klasificirati u dvije glavne kategorije: reaktivno i spontano ponašanje. Svaka od ovih kategorija uključuje različite obrasce ponašanja koji se javljaju kao rezultat željenih ili neželjenih ishoda sportaševog ponašanja (Barić, 2004).

Tablica 1. predstavlja kako različiti oblici reaktivnog i spontanog ponašanja trenera utječu na sportaše, pri čemu poticanje i potvrda željenih ishoda povećavaju motivaciju, samopouzdanje i osjećaj kompetentnosti, dok izostanak potkrepljenja, kritika i ignoriranje grešaka mogu sniziti te pokazatelje. Uključene su i različite tehnike, kao što su upute nakon greške, podrška nakon greške, te negativno intonirane upute, koje imaju svoje učinke.

Tablica 1. Prikaz trenerova rukovodećeg ponašanja u odnosu na ishode ponašanja mladih sportaša i posljedice

	Reaktivno ponašanje	Spontano ponašanje	Djelovanje na sportaše
na POŽELJNE ishode	<p><b>potkrepljuje (a)</b> (pozitivno reagira, nagrađuje ili podržava dobru izvedbu, trud, napredak, rezultat)</p> <p><b>izostanak potkrepljenja (b)</b> (ne odgovara na dobru izvedbu, napredak i sl.)</p>		<p><b>povećava motivaciju</b> (a,c,d,i,j,k)</p> <p><b>snižava motivaciju</b> (b-g ako je učestalo, e,f, h)</p>
na NEPOŽELJNE ishode	<p><b>podrška nakon pogreške (c)</b></p> <p><b>uputa nakon pogreške (d)</b></p> <p><b>kazna nakon pogreške (e)</b> (negativna reakcija, verbalna ili neverbalna)</p> <p><b>negativno intonirana uputa nakon pogreške (f)</b> (tehnička instrukcija koja ističe sportaševu pogrešku, kritika, ismijavanje)</p> <p><b>ignoriranje pogreške ili propusta (g)</b></p>		<p><b>povećava samopouzdanje</b> (a,c,k)</p> <p><b>snižava samopouzdanje</b> (e,f,g)</p> <p><b>povećava osjećaj kompetentnosti</b> (a,c,d,j)</p>
nevezano	<p><b>zadržavanje kontrole (h)</b> (trener autonomno odlučuje, ne uvažava mišljenje igrača)</p> <p><b>komunikacija nevezana uz sport (i)</b> (briga i interes za sportaševe probleme, školu; humor i sl.)</p>	<p><b>spontane tehničko-taktičke instrukcije (j)</b></p> <p><b>spontana podrška (k)</b></p> <p><b>raspodjela dužnosti i obaveza (l)</b></p>	<p><b>smanjuje osjećaj kompetentnosti</b> (b,e,f,g,h)</p> <p><b>razvija povjerenje</b> (i,j,k,l)</p>

Izvor: Barić, R., i Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. Zagreb: Kineziološki fakultet u Zagrebu.

### 3.4 Odgojni aspekti trenerova rukovodećeg ponašanja

Svaki trener, bez obzira na to je li to njegova namjera ili ne, ima odgojno djelovanje na svoje sportaše. Međutim, kako bi se ostvario poželjan utjecaj, potrebne su adekvatne pretpostavke, kao što su adekvatna razina kognitivne zrelosti sportaša, pozitivna motivacijska klima u klubu i suradljivost roditelja (Barić i Horga, 2003). Sport ima značajan utjecaj na razvoj djeteta i mladog sportaša te treneri imaju ključnu ulogu u oblikovanju psihosocijalnih iskustava djece i mladih sportaša unutar sportskog konteksta (Brustad i sur., 2001).

Sportaši mogu „naučiti“ moralne vrijednosti kao što su poštovanje, odgovornost i fair play, i razvijati socijalne kompetencije kao što su suradnja, timski rad i empatija kroz interakciju s trenerom i suigračima (Gould i Carson, 2008). Treneri mogu također utjecati na razvoj navika i radne discipline kroz strukturiranje sportskog okruženja i postavljanje jasnih ciljeva i prioriteta (Weinberg i Gould, 2015).

Kako bi treneri ostvarili optimalni utjecaj na mlade sportaše, važno je da koriste pozitivna potkrepljenja i konstruktivnu kritiku, izbjegavaju kažnjavanje, ismijavanje i vrijeđanje te budu dovoljno instruktivni u učenju tehničko-taktičkih zahtjeva sporta (Barić, 2004). Treneri bi također trebali graditi tople interpersonalne odnose sa svojim igračima, koristiti humor i pokazivati interes za sportaše kao osobe (Lee i sur., 1993; Balaguer i sur., 2002).

Teorije socijalnog učenja od ključne važnosti za razvoj moralnih vrijednosti kod djece. Procesi koji su odgovorni za učenje moralnih postupaka su potkrepljenje, kazna i učenje opažanjem (Vasta i sur., 1997). Trener igra važnu ulogu u moralnom oblikovanju sportaša, koristeći sustav nagrada i kazni kako bi podigao moralne vrijednosti. Istraživanja su pokazala da postoji niži stupanj moralnog rezoniranja među mladim sportašima u odnosu na nesportaše (Shields i Bredmeier, 2001), što je posebno izraženo kod dječaka zbog egocentričnih svojstava kompetitivnog aspekta sporta.

Trener može utjecati na ovaj problem primjenom prikladnih postupaka kako bi se usvojilo odgovorno ponašanje i preuzimanje pravila. Najprikladnija metoda je indukcija, u kojoj se mladom sportašu objašnjavaju pravila i njihove posljedice, dok je najnepoželjnija metoda pokazivanje moći (Vasta i sur., 1997). Uz jasan i transparentan sustav pravila ponašanja na treningu i natjecanju koji uključuje poželjna i nepoželjna ponašanja, te ističe načela fair-playa,

trener može imati snažan utjecaj na moralno oblikovanje sportaša. Da bi ovaj utjecaj bio uspješan, nužna je dosljednost i osobni primjer.

Razvoj socijalnih kompetencija kod djece sportaša predstavlja kompleksan proces koji je podložan utjecaju mnogih faktora. Prema teorijama socijalne kompetencije, ta sposobnost uključuje nekoliko komponenti poput regulacije emocija, socijalnog znanja i razumijevanja, socijalnih umijeća i socijalnih dispozicija (Katz i McClellan, 1999). Trener ima značajnu ulogu u poticanju razvoja socijalnih kompetencija mladih sportaša. Osobito ako radi u ekipnom sportu, trener treba razvijati osjetljivost prema grupnoj dinamici i socijalnom razvoju pojedinaca, kako bi se stvorilo zdravo okruženje za razvoj socijalnih kompetencija.

Trener bi trebao graditi povjerenje i autoritet kod mladih sportaša, kroz izravnu i otvorenu komunikaciju, poštivanje osjećaja djece, uvažavanje individualnih razlika i izbjegavanje etiketiranja. Uključivanjem djece u zajedničke aktivnosti i rad na zajedničkim ciljevima, trener može poticati kooperativnost i razvijati socijalne vještine mladih sportaša. Potrebno je naglasiti pravila ponašanja i poštivanje istih, kako bi se stvorila predvidljiva i sigurna okolina za razvoj socijalnih kompetencija. Trener također može modulirati i kanalizirati procese u okviru grupe, te postati zdravo ishodište za razvoj samostalnog mišljenja mladog sportaša.

Razvoj navika, radne discipline i odgovornosti kroz sport neke su od najvažnijih prednosti sporta kod djece. Smatra se da sport jača karakter, disciplinu i osobnost, međutim, koliko će to biti izraženo ovisi od samog mladog sportaša i okolnosti koje sudjeluju u procesu treninga. Treniranjem u sportu, dolazi do oblikovanja navika, a razvija se i odgovornost. Sustavni sportski trening traži rad, disciplinu i red, što se osobito odnosi na razvoj uspješne sportske karijere i rezultata. To podrazumijeva posvećenost sportu i treniranju kao obavezi, te razvoj radnih navika i osobne i kolektivne odgovornosti. Mladi sportaš formira vlastiti sustav vrijednosti koji će mu ostati kao trajna tekovina i koji će se prenijeti na druge segmente njegova života, kao što su škola i odnosi sa prijateljima. Trener bi, u dogovoru sa sportašima, na početku godine trebao formirati sustav pravila rada i sankcija za njihovo nepridržavanje. Na taj način, sportaši će se više posvetiti dogovoru, a razvit će se i njihova individualna i kolektivna odgovornost. Također, jačat će se pripadnost grupi i smanjivat će se sukobi zbog neodgovornog ponašanja, kao i negativne emocije prema treneru ili suigračima. suradnja roditelja s trenerom također je poželjna, kako bi se stvorio sustav treninga koji će biti učinkovit.

## 4. INTERAKCIJA TRENERA I DJECE SPORTAŠA

Efikasna komunikacija između trenera i mladih sportaša ključna je za njihov razvoj i uspjeh. Jowett i Cockerill (2003) istražili su perspektivu olimpijskih medalista o odnosu sportaš-trener, otkrivajući kako kvalitetna komunikacija može pridonijeti boljim sportskim rezultatima.

U radu Jowett i Cockerill (2003) ističe se nekoliko aspekata komunikacije koji su ključni za uspješan odnos sportaša i trenera. Prvo, otvorena i iskrena komunikacija između trenera i sportaša pomaže u izgradnji povjerenja i razumijevanja. Sportaši moraju osjetiti da mogu slobodno razgovarati o svojim osjećajima, problemima i ciljevima, dok treneri trebaju biti spremni slušati i pružiti potrebnu podršku.

Isti autori navode kao drugi aspekt važnost dvosmjerne komunikacije. Treneri ne bi trebali samo davati upute i savjete, već i tražiti povratne informacije od sportaša kako bi bolje razumjeli njihove potrebe i prilagodili se njima. Rad Teques i sur. (2019) ističe tri vrste stila komunikacije trenera i djece ;

**Potporni stil:** Treneri koji koriste potporni stil komunikacije ohrabruju sportaše i pružaju im emocionalnu podršku, što može poboljšati samopouzdanje i motivaciju djece.

**Instruktivni stil:** Ovaj stil podrazumijeva jasan i detaljan prijenos informacija o tehnici, taktici i strategiji. Treneri koji koriste ovaj stil pomažu djeci da bolje razumiju svoje zadatke i što se od njih očekuje.

**Demokratski stil:** Treneri koji koriste demokratski stil komunikacije uključuju sportaše u proces odlučivanja, čime se povećava njihov osjećaj kontrole i vlasništva nad svojim razvojem.

Razvoj emocionalne inteligencije kod trenera igra ključnu ulogu u osiguravanju uspješne interakcije s djecom sportašima (Merkel, 2013). Emocionalna inteligencija uključuje sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama, kao i emocijama drugih osoba. Kada treneri posjeduju visoku emocionalnu inteligenciju, oni su bolje opremljeni za prepoznavanje, razumijevanje i reagiranje na emocije djece sportaša.

Lane i suradnici (2010) istraživali su povezanost emocionalne inteligencije s optimalnim i disfunkcionalnim sportskim izvedbama. Njihova studija pokazuje kako emocionalna inteligencija može utjecati na sportsku izvedbu, posebno u kontekstu upravljanja

stresom, suočavanja s pritiskom i održavanja fokusa. Treneri s visokom emocionalnom inteligencijom mogu bolje čitati emocije sportaša, pružajući im podršku i razumijevanje koje im je potrebno za postizanje optimalne izvedbe. Razvijanje emocionalne inteligencije kod trenera može imati sljedeće prednosti (Merkel, 2013) ;

1. Bolje razumijevanje i prilagodba potrebama sportaša: Treneri s visokom emocionalnom inteligencijom lakše će razumjeti osjećaje i potrebe svojih mladih sportaša, što im omogućuje prilagodbu svog pristupa kako bi zadovoljili te potrebe.

2. Upravljanje stresom i pritiskom: Emocionalno inteligentni treneri su bolje opremljeni za suočavanje sa stresom i pritiskom koji dolaze s trenerskom ulogom. Oni mogu naučiti djecu kako učinkovito upravljati svojim emocijama u stresnim situacijama, što može poboljšati njihovu izvedbu.

3. Unapređivanje međuljudskih odnosa: Emocionalna inteligencija pomaže trenerima da bolje komuniciraju i grade povjerenje s djecom sportašima, što može dovesti do jačanja međuljudskih odnosa i stvaranja pozitivnog timskog okruženja.

4. Poticanje motivacije i angažmana: Treneri s visokom emocionalnom inteligencijom mogu prepoznati i razumjeti faktore koji motiviraju mlade sportaše te ih podržati u postizanju svojih ciljeva.

Ulaganje u razvoj emocionalne inteligencije kod trenera može poboljšati njihovu sposobnost pružanja potpore i vođenja mladih sportaša, čime se osigurava pozitivan sportski iskustvo i optimalan razvoj djece. Razvijanje emocionalne inteligencije trenera može se postići kroz različite metode, kao što su edukacijske radionice, mentorstvo, osobni razvoj i praktično iskustvo. Treneri koji ulažu u razvoj svoje emocionalne inteligencije ne samo da povećavaju svoje trenerske vještine, već također pridonose pozitivnom sportskom okruženju u kojem djeca sportaši mogu razvijati svoje vještine, uživati u sportu i postići uspjeh.

#### **4.1 Postavljanje ciljeva i prilagodljivost treninga**

Postavljanje realnih ciljeva i očekivanja za djecu sportaše važno je kako bi se izbjegla frustracija, očuvala motivacija i osigurao pozitivan razvoj. U knjizi "Sport Psychology for Coaches", Burton i Raedeke (2008) ističu važnost usklađivanja ciljeva s individualnim sposobnostima, potrebama i interesima djece. Prema Burtonu i Raedekeu (2008:53.), postavljanje realnih ciljeva i očekivanja pruža nekoliko ključnih prednosti:

1. Povećava motivaciju: Realni ciljevi mogu poboljšati motivaciju djece sportaša jer im pružaju jasan smjer i svrhu. Kada su ciljevi izazovni, ali dostižni, djeca su više motivirana da rade na njihovom ostvarenju.

2. Smanjuje frustraciju i stres: Postavljanje previsokih ili nerealnih očekivanja može dovesti do frustracije i stresa kod djece sportaša. Realni ciljevi pomažu im da se fokusiraju na proces učenja i razvoja, umjesto da se previše usredotoče na rezultate.

3. Potiče samopouzdanje: Postizanje realnih ciljeva pomaže djeci da izgrade samopouzdanje i vjeru u svoje sposobnosti. Kako djeca postižu ciljeve, njihovo samopouzdanje raste, čime se povećava njihova spremnost da se suoče s novim izazovima.

4. Potiče kontinuirani razvoj: Postavljanje realnih ciljeva omogućuje djeci da se usredotoče na konkretna područja za poboljšanje, potičući njihov kontinuirani razvoj i napredak.

Kako bi treneri postavili realne ciljeve i očekivanja, Burton i Raedeke (2008:135) preporučuju sljedeće strategije :

a) Razumjeti individualne potrebe, sposobnosti i interese djece: Treneri bi trebali procijeniti snage i slabosti svakog djeteta te uzeti u obzir njihove interese prilikom postavljanja ciljeva.

b) Postaviti ciljeve koji se temelje na napretku: Fokusiranje na ciljeve koji se temelje na vještinama i napretku, umjesto samo na rezultate, može pomoći djeci da se usredotoče na svoj razvoj.

c) Koristiti SMART kriterij za postavljanje ciljeva: Ciljevi bi trebali biti Specifični, Mjerljivi, Postignuti, Relevantni i Vremenski ograničeni kako bi se osiguralo da su realni i dostižni.

Prilagodljivost i individualizacija treninga ključni su faktori u radu s djecom sportašima, jer svako dijete ima jedinstvene potrebe, vještine i interese. Treneri moraju prilagoditi svoje metode kako bi osigurali optimalan razvoj svakog pojedinca.

Williams i Hodges (2005:637-650) u svojoj studiji ističu važnost izazivanja tradicionalnih pristupa treniranju u nogometu, naglašavajući potrebu za individualizacijom i prilagodljivošću, a kao neke od načina na koje treneri mogu prilagoditi svoje metode uključuju:



1. Razumijevanje individualnih razlika: Treneri moraju prepoznati da svako dijete ima jedinstvene vještine, sposobnosti, interese i potrebe. Prilagođavanje treninga zahtijeva poznavanje tih razlika kako bi se osiguralo da svako dijete dobije odgovarajuću podršku i poticaj.

2. Diferencirani pristup: Treneri mogu koristiti diferencirane pristupe kako bi osigurali da svako dijete dobije odgovarajuće izazove i podršku. To može uključivati podjelu djece u grupe prema vještinama, pružanje različitih zadataka ili izazova unutar istog treninga te prilagodbu tempa i intenziteta vježbi.

3. Fleksibilnost u trenerskom stilu: Treneri bi trebali biti fleksibilni u svom stilu podučavanja kako bi se prilagodili različitim stilovima učenja i osobnostima djece. To može uključivati korištenje različitih metoda komunikacije, poticaja i povratnih informacija.

4. Personalizacija povratnih informacija i poticaja: Treneri bi trebali prilagoditi svoje povratne informacije i poticaje kako bi odgovarali individualnim potrebama djece. To može uključivati različite načine davanja povratnih informacija, kao što su verbalne, vizualne ili kinestetičke metode.

5. Razvoj samostalnosti i samoregulacije: Treneri mogu poticati djecu da preuzmu veću odgovornost za svoj razvoj i učenje, pomažući im u razvoju samostalnosti i samoregulacije. To može uključivati postavljanje individualnih ciljeva, samoocjenjivanje i samoanalizu te poticanje djece da donose odluke o svom treningu i razvoju.

## **4.2 Trener mentor i timski rad**

Uloga trenera kao mentora i uzora iznimno je važna u razvoju djece sportaša. Treneri imaju priliku utjecati na djecu ne samo u smislu sportskih vještina, već i u podučavanju važnih životnih vještina, kao što su radna etika, samodisciplina i sportski duh. Hellison (2011) ističe važnost poučavanja osobne i društvene odgovornosti kroz tjelesnu aktivnost. Prema Hellisonu (2011:103), treneri mogu biti uzori i mentori djeci sportašima na sljedeće načine:

1. Demonstracija pozitivnog ponašanja: Treneri bi trebali biti svjesni svog ponašanja i nastojati biti pozitivan primjer djece u svim aspektima sporta. To uključuje poštivanje pravila, protivnika i suigrača te prikazivanje dobrog sportskog duha.

2. Podučavanje životnih vještina: Osim podučavanja sportskih vještina, treneri bi trebali integrirati životne vještine u svoje treninge, kao što su radna etika, samodisciplina, komunikacija, suradnja i vođenje.

3. Pružanje podrške i vođenja: Treneri bi trebali biti dostupni djeci kao mentori i uzori, pružajući smjernice, potporu i savjete kad god je to potrebno. To može uključivati pomoć u rješavanju problema, postavljanje ciljeva i razvoj strategija za prevladavanje prepreka.

4. Osnježivanje djece: Treneri bi trebali poticati djecu da preuzmu odgovornost za svoj razvoj i učenje, kako bi razvili samopouzdanje, samodisciplinu i samostalnost.

5. Fokus na razvoju karaktera: Treneri bi trebali naglasiti važnost razvoja karaktera, uključujući poštivanje, integritet, empatiju i sportski duh. Ovim vrednotama treba pridavati jednaku važnost kao i tehničkim i taktičkim aspektima sporta.

6. Stvaranje sigurnog i poticajnog okruženja: Treneri bi trebali osigurati sigurno i poticajno okruženje u kojem djeca mogu istraživati, učiti i razvijati se, bez straha od neuspjeha ili negativne kritike.

Unapređenje timskog rada i socijalnih vještina esencijalni su elementi razvoja mladih sportaša. Trenerova uloga u razvoju tih vještina može pozitivno utjecati na dugotrajnu socijalnu prilagodbu djece. Eys, Loughhead i Hardy (2007) proučavaju kako raspodjela vodstva i zadovoljstvo utječu na interaktivne sportske timove. Treneri mogu potaknuti razvoj timskog rada i socijalnih vještina na različite načine (Eys, Loughhead i Hardy, 2007:207):

1. Naglašavanje zajedničkih ciljeva: Treneri bi trebali istaknuti važnost ostvarenja zajedničkih ciljeva te poticati djecu na suradnju kako bi ih postigli. To podrazumijeva stvaranje osjećaja pripadnosti, suradnje i međusobne podrške.

2. Poticanje pozitivne komunikacije: Treneri bi trebali promicati otvorenu, iskrenu i pozitivnu komunikaciju među članovima tima. To može uključivati podučavanje vještina aktivnog slušanja, pružanje konstruktivnih povratnih informacija i rješavanje konflikata na zdrav način.

3. Potpora uključivanju i pružanje podrške: Treneri bi trebali osigurati da svi članovi tima osjećaju važnost svog doprinosa timu te da imaju priliku sudjelovati u njegovu uspjehu. To podrazumijeva pružanje podrške i poticanje međusobne pomoći među članovima tima.

4. Razvoj liderstva: Treneri mogu poticati djecu da preuzmu vodstvene uloge unutar tima kako bi razvili vještine vođenja, odlučivanja i upravljanja konfliktima. Eys i suradnici (2007) ističu važnost raspodjele vodstva unutar tima za zadovoljstvo članova.

5. Stvaranje prilika za druženje: Treneri mogu osmisliti aktivnosti izvan treninga i natjecanja koje potiču socijalizaciju i izgradnju odnosa među članovima tima. To može uključivati timsko druženje, zajedničke događaje ili projekte.

6. Učenje putem uzora: Treneri bi trebali biti uzori u timskom radu i socijalnim vještinama, pokazujući djeci kako se ponašati i komunicirati s drugima na konstruktivan i pozitivan način.

### **4.3 Sigurnost i podrška roditelja**

Uključivanje roditelja u razvoj djece sportaša predstavlja ključan element za uspješan rast i napredak mladih sportaša. Suradnja trenera s roditeljima može osigurati potrebnu potporu i kontinuitet u razvoju djeteta sportaša. Harwood i Knight (2009) istražuju čimbenike stresa roditelja te njihov utjecaj na britanske teniske roditelje.

Treneri mogu surađivati s roditeljima kako bi osigurali potporu i kontinuitet u razvoju djece sportaša kroz redovitu i otvorenu komunikaciju s roditeljima, što omogućuje razmjenu informacija o napretku djeteta, postignućima, izazovima i potrebama. Također, treneri mogu organizirati radionice, seminare ili sastanke kako bi educirali roditelje o važnosti njihove uloge u razvoju djeteta sportaša, potrebi za potporom i načinima kako mogu pozitivno doprinijeti tom razvoju.

Treneri i roditelji mogu zajedno raditi na postavljanju realnih ciljeva za dijete, uzimajući u obzir njegove interese, sposobnosti i potrebe, čime se osigurava kontinuitet između kuće i sportskog okruženja te smanjuje stres za dijete. Treneri mogu poticati roditelje da pruže emocionalnu i praktičnu potporu djetetu, pomažući mu u upravljanju vremenom, planiranju i pripremi za natjecanja ili treninge, uključujući i poticanje roditelja na prisustvovanje događajima i natjecanjima kako bi podržali svoje dijete (Harwood i Knight, 2009).

Prevenција zlostavljanja i zanemarivanja djece sportaša ključna je za njihov zdrav razvoj i dobrobit. Stvoriti sigurno okruženje za mlade sportaše te osvijestiti potencijalne rizike zlostavljanja i zanemarivanja u sportskom kontekstu neophodno je kako bi se zaštitila djeca u

sportu. Stirling i Kerr (2009) istražuju emocionalno zlostavljanje u sportu, čime doprinose prepoznavanju i suzbijanju takvih situacija.

Edukacija trenera i osoblja, postavljanje jasnih pravila ponašanja, pružanje podrške i praćenje, otvorena komunikacija te suradnja s roditeljima neki su od ključnih koraka u stvaranju sigurnog okruženja za djecu sportaše. Zajedničkim naporima sportskih organizacija, trenera i roditelja, moguće je stvoriti sigurno i poticajno okruženje u kojem će djeca sportaši biti zaštićena od rizika zlostavljanja i zanemarivanja, čime se osigurava njihov zdrav razvoj i dobrobit.

## 5. ZAKLJUČAK

Velika je važnost osobnosti i pedagoškog djelovanja trenera u razvoju djece sportaša te odgojnoj ulozi sporta i interakciji trenera s djecom. Složena i odgovorna uloga trenera je ključna u oblikovanju osobnosti i motivacije mladih sportaša. Razmatrajući razvojne karakteristike djece i mladih sportaša te ulogu trenera u njihovom treningu, treneri mogu prilagoditi svoje pristupe kako bi osigurali najbolji mogući razvoj sportaša. Trenerovo ponašanje utječe na osobnost i motivaciju sportaša, naglašava važnost odgojnih aspekata trenerova rukovodećeg ponašanja.

Rad daje elaboraciju oblikovanja moralnih vrijednosti sportaša, poticanju razvoja socijalnih kompetencija i razvoju navika, radne discipline i odgovornosti kroz sport. Svi ovi aspekti igraju ključnu ulogu u cjelokupnom razvoju mladih sportaša. Interakcija trenera i djece sportaša istražena je kroz postavljanje ciljeva i prilagodljivost treninga, mentorstvo i timski rad te sigurnost i podršku roditelja. Postavljanje ciljeva i prilagodljivost treninga omogućuje trenerima da se prilagode individualnim potrebama i sposobnostima djece, dok mentorstvo i timski rad potiču razvoj vještina i kompetencija među članovima tima. Suradnja trenera s roditeljima osigurava potrebnu potporu i kontinuitet u razvoju djece te zajednički rad na prevenciji zlostavljanja i zanemarivanja.

Više autora daju različite teorijske koncepte i ideje za buduća istraživanja i unapređenja u području razvoja djece sportaša, uloge trenera i odgojnoj ulozi sporta. Jedna od ideja je istraživanje utjecaja različitih stilova vođenja i pedagoških pristupa trenera na dugoročni razvoj i uspjeh djece sportaša, kako bi se identificirali najučinkovitiji modeli vođenja u različitim sportskim disciplinama. Korisno bi svakako bilo istraživanje uloge roditelja u razvoju djece sportaša, s posebnim naglaskom na različite obiteljske strukture i socioekonomske uvjete, te kako te varijable utječu na potporu koju roditelji pružaju djeci sportašima. Istraživanje mentalnog zdravlja djece sportaša s ciljem razvoja strategija i programa koji će promicati emocionalnu dobrobit, otpornost i suočavanje sa stresom u sportskom kontekstu može biti važno područje za istraživanje.

Usavršavanje metoda procjene i praćenja razvoja djece sportaša, uključujući objektivne kriterije, tehnološke alate i psihološke instrumente koji bi omogućili bi sveobuhvatniju sliku napretka i dobrobiti mladih sportaša što može biti područje za budućeg istraživanja. Osim toga, istraživanje razvoja socijalnih vještina i vrijednosti djece sportaša u različitim sportskim

okruženjima, s ciljem identificiranja najboljih praksi i programa koji će poticati razvoj pozitivnih socijalnih interakcija i suradnje, može biti korisno za razvoj ovog polja.

Razvoj i evaluacija odgojno-obrazovnih programa i radionica za trenere, roditelje i sportaše koji bi promicali etičke vrijednosti, poštivanje, inkluziju i sigurnost u sportu je još jedan važan aspekt za buduće istraživanje i unapređenje. Kroz buduća istraživanja i unapređenja u ovom području, mogu se nastaviti razvijati nove spoznaje i prakse koje će omogućiti trenerima, roditeljima i sportskim organizacijama da stvaraju optimalne uvjete za razvoj djece sportaša, osiguravajući njihovu dobrobit, rast i uspjeh u sportu.

Rad daje teorijski okvir i recentne rezultate istraživanja o odgojnoj ulozi sporta i važnosti interakcije trenera i djece sportaša te razumijevanju različitih aspekata trenerove uloge u razvoju djece sportaša. Integriranjem ovih aspekata u osobno implicitno pedagoško djelovanje, treneri mogu pružiti holistički pristup cjelovitom razvoju sportaša te osigurati optimalan rast i napredak mladih sportaša u sportskom okruženju.

## 6. LITERATURA

1. Baric, R., & Horga, S. (2003). Leadership of coaches-self perception vs. perception of their male and female basketball trainees. In *EUROPEAN CONGRESS OF SPORT PSYCHOLOGY* (Vol. 11).
2. Barić, R., Cecić Erpič, S., i Babić, V. (2002). Intrinzička motivacija i ciljna orijentacija djece koja se bave atletikom. *Kinesiology*, 34(1.), 50-60.
3. Barić, R., i Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. Zagreb: Kineziološko fakultet u Zagrebu.
4. Barić, R., i Horga, S. (2006). Psychometric properties of the Croatian version of task and ego orientation in sport questionnaire (CTEOSQ). *Kinesiology*, 38(2.), 135-142.
5. Berliner, D. C. (2004). Describing the Behavior and Documenting the Accomplishments of Expert Teachers. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 24(3), 200–212.
6. Brustad, R. J., Babkes, M. L., i Smith, A. L. (2001). Youth in sport: Psychological considerations. *Handbook of sport psychology*, 2, 604-635.
7. Burton, D., i Raedeke, T. D. (2008). Sport psychology for coaches. *Human Kinetics*, 3, 135.
8. Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 27-41.
9. Côté, J., i Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International journal of sports science i coaching*, 4(3), 307-323.
10. Deci, E. L., i Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
11. Downs, Y., & Swailes, S. (2013). A capability approach to organizational talent management. *Human Resource Development International*, 16(3), 267-281.
12. Duda, J. L., i Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. In S. Jowett i D. Lavallee (Ed.). *Social psychology in sport* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.
13. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., i Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health

- through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 1-21.
14. Eys, M. A., Loughead, T. M., i Hardy, J. (2007). Athlete leadership dispersion and satisfaction in interactive sport teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 281-296.
  15. Fardilha, F. D. S., & Allen, J. B. (2020). Defining, assessing, and developing creativity in sport: A systematic narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 104-127.
  16. Fry, M. D., i Duda, J. L. (1997). A developmental examination of children's understanding of effort and ability in the physical and academic domains. *Research quarterly for exercise and sport*, 68(4), 331-344.
  17. Gould, D., i Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 1(1), 58-78.
  18. Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of sport and exercise*, 10(4), 447-456.
  19. Harwood, C., i Knight, C. (2009). Understanding parental stressors: An investigation of British tennis-parents. *Journal of sports sciences*, 27(4), 339-351.
  20. Hellison, D. (2010). Teaching personal and social responsibility through physical activity. *Human Kinetics*.
  21. Horga, S., Bosnar, K. i Momirović, K.: Kanonične relacije kognitivnih i konativnih dimenzija u kognitivno i konativno pozitivno selekcioniranim uzorcima, *Kineziologija*, 14 (1982) 5. 125-130
  22. Horne, T., i Carron, A. V. (1985). Compatibility in coach-athlete relationships. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(2), 137-149.
  23. Inglis, M. A., i Inglis, S. M. (1972). The halo effect: a critical review. *Canadian Journal of Psychology*, 26(3), 168-183.
  24. Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., i O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of adolescent health*, 55(5), 640-644.
  25. Jowett, S., i Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
  26. Jowett, S., i Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship.



27. Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., i Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of sports science i medicine*, 9(3), 388.
28. Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American psychologist*, 55(1), 170.
29. Mageau, G. A., i Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
30. Martens, R. (2012). Successful coaching. *Human Kinetics*.
31. Mejovšek, M. (1992). Kognitivne sposobnosti delinkvenata. *Defektologija*, 28(1-2), 295-301.
32. Merkel, D. L. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. *Open access journal of sports medicine*, 151-160.
33. Papalia, D. E., Olds, S. W., i Feldman, R. D. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.
34. Rhind, D. J., i 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.
35. Salminen, S., i Liukkonen, J. (1996). Coach-athlete relationship and coaching behavior in training sessions. *International Journal of Sport Psychology*, 27(1), 59-67.
36. Smith, M., i Cushion, C. J. (2006). An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches. *Journal of sports sciences*, 24(4), 355-366.
37. Smith, R. E., Smoll, F. L., i Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sport coaches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 59-75.
38. Smoll, F. L., i Smith, R. E. (1984). Psychological perspectives in youth sports. In F. L. Smoll i R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 1-22). Dubuque, IA: Brown.
39. Smoll, F. L., i Smith, R. E. (1989). Leadership behaviors in sport: a theoretical model and research paradigm 1. *Journal of applied social psychology*, 19(18), 1522-1551.
40. Stirling, A. E., i Kerr, G. A. (2008). Defining and categorizing emotional abuse in sport. *European journal of sport science*, 8(4), 173-181.

41. Teques, P., Duarte, D., & Viana, J. (2019). Coaches' emotional intelligence and reactive behaviors in soccer matches: Mediating effects of coach efficacy beliefs. *Frontiers in psychology, 10*, 1629.
42. Vasta, R., Haith, M. M., i Miler, S. A. (1998). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap. Viana, TP, Santos Nogueira de Andrade, I., Macedo Lope, AN (2014): Cognitive and language development in preterm infants. *Audiology Communication Research, 19*(1), 1-6.
43. Williams, A. M., i Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of sports sciences, 23*(6), 637-650.