

# Privrženost u odnosu sportaša i trenera

---

**Vojedilov, Karla**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:397635>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-23**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Karla Vojedilov

**PRIVRŽENOST U ODNOSU SPORTAŠA I TRENERA**

Završni rad

Osijek, 2022.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Karla Vojedilov

**PRIVRŽENOST U ODNOSU SPORTAŠA I TRENERA**

Završni rad

JMBAG: 0267043191

e- mail: kvojedilov@kifos.hr

Mentorica završnog rada: izv.prof.dr.sc. Tena Velki

Sumentorica završnog rada: Ivana Duvnjak, predavač

Osijek, 2022.

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

Karla Vojedilov

**COACH-ATHLETE ATTACHMENT**

Undergraduate thesis

Osijek, 2022.

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

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni 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.
2. 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.).
3. 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 studentice:** Karla Vojedilov

**JMBAG:** 0267043191

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

**Naziv studija:** Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

**Naslov rada:** Privrženost u odnosu sportaša i trenera

**Mentorica završnog rada:** izv.prof.dr.sc. Tena Velki

**Sumentorica završnog rada:** Ivana Duvnjak, predavač

U Osijeku 8. srpnja 2022. godine

Potpis Karla Vojedilov

## **Privrženost u odnosu sportaša i trenera**

### **SAŽETAK**

U ranom djetinjstvu stvara se snažna emocionalna povezanost između djeteta i roditelja u kontekstu socijalno-emocionalnog razvoja. Takva povezanost označava razvoj privrženosti. Odnosi s bliskim osobama imaju važnu ulogu u prilagođavanju i dobrobiti pojedinca. Na temelju ranih odnosa s roditeljima ili primarnim skrbnicima formiraju se unutrašnji radni modeli. Brojni nalazi upućuju na povezanost dobrobiti i privrženosti u odrasloj dobi, kroz koje se oblikuju funkcionalni i zdravi pojedinci. S odrastanjem pojedinac sve više dolazi u kontakt s drugim ljudima prema kojima može razviti privrženost. Privrženost se razvija prema romantičnim partnerima, nastavnicima, bliskim prijateljima, a također i sportskim trenerima. Treneri mogu predstavljati snažne uzore sportašima. Svojom podrškom i stvaranjem odnosa prožetog povjerenjem treneri mogu potaknuti samopouzdanje sportaša. Dosadašnji nalazi ukazuju kako sportaši trenere smatraju važnom figurom privrženosti. Prema treneru razvijaju bliskost i smatraju ga sigurnom bazom za istraživanje u sportskom okruženju. Treneri imaju različite uloge u životu sportaša koje podrazumijevaju fizičku pripremu, organizaciju i vođenje. Također, postoje različiti stilovi trenerova rukovođenja, kao i poželjne osobine trenera. Postoje određene razlike u stvaranju odnosa privrženosti sportaša i sportašica s obzirom na spol trenera. Primjena teorije privrženosti ima veliki potencijal u sportskom okruženju. Također, pojam privrženosti u kontekstu sporta i u odnosu s trenerima ima teorijsku i praktičnu važnost, no nedovoljno je istražen.

**Ključne riječi:** teorija privrženosti, sportsko okruženje, uloga trenera, dobrobit, stil rukovođenja trenera

## **Coach-Athlete Attachment**

### **ABSTRACT**

In early childhood, a strong emotional connection is created between the child and the parents in the context of social-emotional development. This kind of connection leads to the development of attachment. Relationships with loved ones play an important role in adjustment and well-being. The internal working models will be formed as a result of the early relationships with the parents or primary caregivers. Numerous findings indicate that there is a relation between well-being and attachment later in adulthood, through which functional and healthy individuals are formed. The process of growing up brings more contact with others, towards whom individuals can develop attachment. Attachment is felt for romantic partners, teachers, close friends, as well as for coaches. Coaches can be strong role models for athletes. With their support and relationship based on trust, coaches can encourage athletes' self-confidence. Many studies indicate that athletes see their coaches as an important figure of attachment. They develop closeness towards coaches and consider them a safe base for exploring the sports environment. Coaches have different roles in athletes' life, which include physical preparation, organization and guidance. In addition, there are various styles of coaches' leadership, as well as the preferable qualities of coaches. There are certain differences in the development of attachment relationships depending on the coach's gender. Implementation of the attachment theory has great potential in the sports environment. The concept of attachment in the context of sports and in the relationship with coaches has theoretical and practical importance, yet it is not sufficiently explored.

**Keywords:** attachment theory, sports environment, the role of coaches, well-being, coaching style

# SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Privrženost .....	1
2.1. Stilovi privrženosti.....	2
2.1.1. <i>Sigurni stil privrženosti</i> .....	3
2.1.2. <i>Izbjegavajući stil privrženosti</i> .....	3
2.1.3. <i>Anksiozni stil privrženosti</i> .....	4
2.2. Privrženost u odrasloj dobi.....	4
2.3. Privrženost i dobrobit .....	6
3. Uloga trenera u životu sportaša .....	6
3.1. Fizička priprema sportaša .....	6
3.2. Trenerove odgovornosti .....	7
3.3. Organizacija i vođenje.....	8
4. Privrženost u kontekstu sporta .....	8
4.1. Važnost odnosa između sportaša i trenera .....	8
4.2. Suvremeni modeli privrženosti između sportaša i trenera .....	10
4.3. Čimbenici koji utječu na interakciju u odnosu sportaša i trenera.....	11
5. Načela rukovođenja u sportu .....	12
5.1. Stilovi rukovođenja trenera .....	12
5.2. Poželjne osobine trenera .....	15
6. Privrženost u odnosu sportaša i trenera s obzirom na spol.....	17
6.1. Privrženost trenera u odnosu sa sportašima .....	18
6.2. Privrženost trenerica u odnosu sa sportašima .....	19
7. Zaključak .....	20
8. Literatura .....	21
9. Životopis .....	29

## 1. Uvod

Prvi bliski kontakt koji novorođenče ima je s njegovom majkom. Proces u kojem se pojavljuju emocije prema bliskim osobama Bowlby (1969) je opisao kao privrženost. Djetetova privrženost razvija se kroz nekoliko faza. Mary Ainsworth je proučavala ponašanje djeteta u nepoznatoj situaciji te je na temelju toga osmislila metodu za procjenu privrženosti. Tri najpoznatija stila privrženosti su sigurni, izbjegavajući i anksiozni. Jednako tako, privrženost se može razlikovati prema stupnju povezanosti s drugim ljudima (Collins i Feeney, 2004).

Teorija privrženosti proučava se i unutar sporta, a ponajviše u odnosu između sportaša i trenera. Trenerove uloge su mnogobrojne, a vezane su za fizički i psihički razvoj sportaša, organizaciju i vođenje (Short i Short, 2005), kao i mnoge druge odgovornosti. Kako bi trener svojem sportašu postao figura privrženosti, treba težiti stvaranju što kvalitetnijeg odnosa s njim, koji ovisi o načinu komunikacije, međusobnom povjerenju i poštovanju te predanosti radu (Vallée i Bloom, 2005). Manjak privrženosti u njihovom odnosu može se pojaviti u slučajevima kada trener svog sportaša gleda samo kao sportaša, a ne kao osobu. Bitan čimbenik koji se pojavljuje u roditeljstvu, školi i sportu je rukovođenje. Rukovođenje u sportu predstavlja proces u kojem dolazi do međusobne komunikacije između sportaša i trenera (Terry i Howe, 1984). Najvažniji stilovi rukovođenja prema Baumrindu (1978) su autoritativni i autoritarni. Zanimljivo je da su istraživači primijetili kako sportaši imaju drugačija mišljenja o trenerima kada ih se promatra s obzirom na spol (Manley i sur., 2008).

## 2. Privrženost

Prvi koji je postavio teoriju privrženosti u području psihologije bio je John Bowlby (1969). Privrženost opisuje kao pojavu različitih emocija koje se javljaju u bliskim odnosima, a prvobitno započinju u odnosu djeteta i majke. Privrženost se javlja u neobičnim situacijama zbog kojih se dojenče želi osjećati zaštićeno od strane svoje majke (Bowlby, 1969). Sličnu pojavu su objasnili Hinde i Harlow kada su provodili istraživanje o privrženosti kod životinja. Ističu da povezanost ne ovisi toliko o hranjenju, već o instinktu majke da zaštiti svoje dijete i omogući mu preživljavanje (Berk, 2015). Nadalje, bihevoristi su mišljenja da će se privrženost kod djeteta početi javljati nakon što majka ispuni njegov osjećaj gladi, što će ujedno smanjiti djetetovu uznemirenost. Najprihvaćenija je Bowlbyeva Etološka teorija privrženosti koja se opisuje kao povezanost između djeteta i roditelja, koja se razvija evolucijski i igra veliku ulogu u životu pojedinca. Na temelju toga, Bowlby (1969) je objasnio da se kod svakog novorođenčeta javlja osjećaj privrženosti koji će mu omogućiti da u odrasloj dobi stvori bliski



kontakt s osobama koje mu predstavljaju uzor u životu. U prve četiri godine života kod djeteta se mogu primijetiti četiri faze razvoja privrženosti: faza predprivrženosti, faza nastanka privrženosti, faza jasno uspostavljene privrženosti i faza stvaranja uzajamnog odnosa (Bowlby, 1969). Bowlby smatra da će svako dijete drugačije iskusiti navedene faze razvoja privrženosti, ali da će one jednog dana utjecati na njegovo samopoštovanje.

Prva faza započinje rođenjem i traje dva mjeseca. U ovoj fazi dijete počinje uočavati osobe oko sebe bez da pravi razliku između njih, pa se stoga ovaj period razvoja privrženosti naziva *fazom nediskriminativnih socijalnih reakcija* (Berk, 2015). Iako dojenče nije stalno fokusirano na majku, majčinska povezanost dolazi puno ranije nego što dijete može pokazati svoju privrženost. Nakon toga slijedi *faza nastanka privrženosti* i traje od drugog do šestog mjeseca života. Dojenče je sada u mogućnosti usmjeriti pažnju na pojedinu osobu, najčešće one koje su joj bliske. Kroz ovu fazu dijete počinje shvaćati kako će na njegove reakcije utjecati odrasle osobe, a posebno njegova majka. Na temelju toga progresivno izgrađuju osjećaj sigurnosti. Ova faza naziva se i *fazom diskriminativnih socijalnih reakcija*.

Treća faza započinje u šestom mjesecu djetetova života i traje do njegove druge godine. Za razliku od prve dvije faze, ovdje je dijete najviše posvećeno majci pa se zato naziva i faza usmjerene privrženosti. Kako dijete raste, tako se i njegove emocije razvijaju. Izgledno je da će njegova reakcija u novim situacijama biti popraćena plakanjem. Ono što će dijete smiriti je neposredna blizina njegove majke (Berk, 2015). Kod djece je bitno postupno razvijati lokomotorni sustav, jer će im to omogućiti da se ponašaju u skladu s postavljenim ciljem. Na taj način dijete će shvatiti da je u mogućnosti ići za majkom, umjesto da na novu situaciju reagira plakanjem (Berk, 2015). Kada dijete dođe do posljednje faze, ono počinje razvijati svoje komunikacijske vještine i tako dolazi do stvaranja uzajamnog odnosa. To je *faza ciljano-korigiranog partnerstva* jer djeca stvaraju taktiku pomoću koje će im roditelji odobriti njihove želje. Privrženost će se kod pojedinca dalje razvijati, ali će stečena, rana privrženost uvijek trajati (Bowlby, 1973).

## 2.1. Stilovi privrženosti

Za svaku osobu postoje trenuci koji su neočekivani, neugodni i izazivaju stres. Proučavajući ponašanje ljudi u takvim situacijama, Bowlby (1988) je uočio da postoje različite karakteristike privrženosti. Najpoznatiju metodu za procjenu privrženosti osmislila je Mary Ainsworth 1969. godine tijekom koje je proučavala ponašanje djeteta u nepoznatoj situaciji. Na temelju tog istraživanja Ainsworth i suradnici (2015) utvrdili su da postoji tri različita stila

privrženosti: sigurni, izbjegavajući i anksiozni. Kakav će osoba stil privrženosti razviti, ovisi o tome koliko je pojedinac zadovoljan sa sobom i svojim društvenim životom (Creasey i sur., 1999). Jednako tako, razlike u stilu privrženosti koje se mogu primijetiti kod pojedinca ovise o doživljavanju i izražavanju vlastitih emocija (Mikulincer i sur., 2003).

### ***2.1.1. Sigurni stil privrženosti***

Ainsworth i suradnici (1978) su prilikom promatranja djece uočili kakvo je njihovo ponašanje kada su u blizini oca ili majke. U njihovom društvu djeca se osjećaju sigurno i zaštićeno od svih situacija na koje nisu naviknuli. Ukoliko se dogodi da se dijete treba odvojiti od svojih roditelja, pokazat će emociju straha i nezadovoljstvo, što može dovesti do plakanja. Nedugo nakon toga, kada se svi ponovno nađu na okupu, dijete će potražiti utjehu i zaštitu kod svojih roditelja. Upravo je to jedna od karakteristika sigurnog stila privrženosti. Osobe sigurnog stila privrženosti imaju bolju sposobnost nositi se s različitim izazovima na koje nailaze u životu (Mikulincer i Shaver, 2007). Ove osobe su samopouzdanije, bolje poznaju sebe i emocionalno su stabilnije (Collins i Read, 1994). Upravo te osobine će im pomoći da stresne situacije ne utječu toliko na njih. Dobrim komunikacijskim vještinama moći će jednostavno riješiti sukobe ili prihvatiti drugačija mišljenja ljudi oko njih (Kobak i Duemmler, 1994). Nakon brojnih istraživanja, Bowlby (1988) je istaknuo da osobe sigurnog stila privrženosti imaju više podrške svojih roditelja ili prijatelja.

### ***2.1.2. Izbjegavajući stil privrženosti***

Vidljiva karakteristika kod djece s izbjegavajućim stilom privrženosti je određena tjeskoba koja se javlja prije ili nakon odvajanja od roditelja (Ainsworth i sur., 1978). Ovakav stil nastaje u slučajevima kada otac ili majka ignoriraju svoje dijete, koje u određenim trenucima od njih traži sigurno utočište ili utjehu. Zbog toga će stvoriti sliku da će u većini slučajeva biti odbačeno, pa će izbjegavati bilo kakav kontakt s bliskim osobama (Cassidy, 1994). Hazan i Shaver (1987) su na temelju promatranja dojenčadi otkrili ovaj stil privrženosti te su naveli da se kod odraslih osoba može vidjeti slično ponašanje. Pojedinci koje karakterizira izbjegavajući stil privrženosti u većini slučajeva izražavaju višu razinu stresa i ne trude se ostvariti izravan odnos s drugim osobama. Stil privrženosti koji će se razviti u djetinjstvu ovisi o djetetu i njegovom odnosu s roditeljima (Felton i Jowett, 2013). Određeni stil privrženosti koji su stekli utjecat će na odnose i s drugim ljudima kasnije u budućnosti.

### ***2.1.3. Anksiozni stil privrženosti***

Treći stil privrženosti povezuje se s djecom koja žele biti u blizini svojih roditelja, čak i u situacijama koje nisu nikakva prijetnja, već jednostavno vole biti privrženi osobama kojima vjeruju. Ipak, dođe li do odvajanja, dijete će pokazivati znakove tjeskobe, a nakon ponovnog susreta s roditeljima imat će želju biti u njihovoj blizini, ali ih to neće smiriti, nego će izražavati ljutnju (Ainsworth i sur., 1978). Ovaj stil privrženosti nastat će kada otac ili majka pružaju zaštitu svojem djetetu samo u nekim trenucima, jer nisu uvijek dostupni osigurati utjehu kada je to potrebno. Stoga će osobe s anksioznim stilom privrženosti imati manje povjerenja u svoje roditelje i zbog toga će biti željniji osjećaja privrženosti i bliskosti (Cassidy, 1994).

## **2.2. Privrženost u odrasloj dobi**

Nakon djetinjstva i razdoblja adolescencije slijedi faza odrasle dobi. Osobe neprekidno doživljavaju promjene na emocionalnoj, komunikacijskoj i društvenoj razini. Upravo su to čimbenici zbog kojih dolazi i do promjene vrste privrženosti (Bowlby, 1969). Bowlby (1973) smatra da ono ovisi i o odnosu s pojedinom osobom. Privrženost se može razlikovati s obzirom na to jesu li pojedine osobe prijatelji, kolege, partneri ili su članovi obitelji. Od pojedinca se očekuje da kroz sva navedena razdoblja, osim što rade na odnosu sa svojim roditeljima, stvaraju odnose i s drugim ljudima (Bowlby, 1988). To ne znači da će im roditelji postati manje važni, nego će oni na taj način stvoriti stil privrženosti ovisno o njihovom međusobnom odnosu. Stoga, unutarnji radni modeli formirani u djetinjstvu osnova su za bihevioralnu i emocionalnu komponentu bliskih odnosa u odrasloj dobi. Odnos privrženosti sastoji se od uspostavljanja blizine, zaštite i pouzdane potpore. Uspostavljanje blizine će se javiti kada osoba želi biti većinu vremena u blizini osobe za koju osjeća privrženost. Velika je vjerojatnost da će ta osoba pružiti zaštitu i sigurnost drugoj osobi u određenim trenucima. U svakom odnosu u kojem postoji privrženost poželjno je da si osobe pružaju međusobnu potporu. Upravo su to važne karakteristike koje će omogućiti dobru povezanost i razvijanje kvalitetnog odnosa (Collins i Feeney, 2004).

Hazan i Shaver (1987) bili su prvi koji su počeli proučavati teoriju privrženosti u romantičnim odnosima. Smatraju da se ovakvi odnosi temelje na istim principima kao što je to kod privrženosti djeteta i roditelja. Ono što je potaklo daljnja istraživanja (Mikulincer i Shaver, 2007) je tvrdnja da se tri stila privrženosti koja se pojavljuju u odnosu djeteta i roditelja mogu reflektirati na romantične odnose kod odraslih osoba (Hazan i Shaver, 1987). Prilikom proučavanja teorije privrženosti kod odraslih osoba, važno je uočiti različite stilove privrženosti

kod svakog od njih, zato što se stil odnosa razlikuje (Mikulincer i Shaver, 2007). Izbjegavajući stil privrženosti bit će vidljiv kod odraslih pojedinaca koji pokazuju osjećaj tjeskobe u blizini svog partnera. Nadalje, osobe s ovim stilom privrženosti imat će manje povjerenja u slučajevima kada im partner poželi pružiti pomoć, a ovakav odnos dovest će do emotivnog udaljavanja (Hazan i Shaver, 1987). Sljedeći stil privrženosti koji se može primijetiti u romantičnim odnosima je anksiozni stil. Ponašanje će biti popraćeno ljutnjom u slučajevima razdvajanja ili strahom od mogućeg napuštanja. Hazan i Shaver (1987) pojašnjavaju da će pojedine osobe zanimati koliko će im njihovi partneri biti dostupni i hoće li im pružiti podršku kada to bude potrebno. Posljednji stil privrženosti naziva se sigurnim stilom. Ponašanja koja su karakteristična u romantičnim odnosima kada jedan od partnera posjeduje ovaj stil su osjećaj ugone kada su u blizini svog partnera i shvaćanje da će im oni uvijek biti potpora. Navedeni model privrženosti svrstava pojedinca isključivo u jedan od tri stila privrženosti. Na takav se način zanemaruju interindividualne razlike pa su se autori kasnije okrenuli dimenzionalnim modelima.

Bartholomew i Horowitz (1991) postavili su dvodimenzionalni Model odrasle privrženosti koji sadrži četiri stila privrženosti. Ovi stilovi povezani su s percepcijom samog sebe kao pojedinca kojem je potrebna ljubav i prihvaćanje, ali jednako tako im je važno da ih drugi vide kao odgovorne i pouzdane osobe. Stoga jednu dimenziju čini model o sebi, a drugu model o drugima te svaki može biti pozitivan i negativan. Prvi stil nazvan je sigurnim stilom privrženosti, a karakterističan je po tome što pojedinci posjeduju pozitivna mišljenja o sebi, ali i o drugima. S većim stupnjem samopouzdanja i višom razinom osviještenosti imaju predispoziciju koja će im pomoći svladavati stresne situacije i kojima neće dozvoliti da takvi događaji utječu na njih. Vrlo rado prihvaćaju nove informacije (Mikulincer, 1997) i poštuju mišljenja drugih ljudi (Collins i Read, 1994), što im onda omogućuje jednostavnu i otvorenu komunikaciju. Nasuprot sigurnom stilu, Bartholomew i Horowitz (1991) su stilu privrženosti koji karakterizira negativno percipiranje sebe i drugih te strahom od bliskosti i socijalnim izbjegavanjem dali naziv plašljiv. Ostali su nazvani preokupirajućim i odbijajućim stilom. Pojedinaac koji posjeduje preokupirajući stil privrženosti najčešće ima negativno poimanje sebe, a pozitivno poimanje drugih osoba, dok je kod odbacivanja obrnuto. Ako se ljude s negativnim stilovima privrženosti promatra kao cjelinu, može se vidjeti da su oni skloni zatvaranju u same sebe te da pokazuju teškoće u procesu prilagođavanja na nove promjene (Mikulincer, 1997). Stil privrženosti ovisit će o mišljenju pojedinca o samom sebi i drugima oko njega, ali jednako tako i o tome koliko je bio uspješan u stvaranju dobrih odnosa s drugim ljudima (Collins i Read,

1990). Zahvaljujući znanstvenicima koji su proučavali stilove privrženosti, ljudi se mogu naučiti uspješno prilagođavati novim izazovima u životu.

### **2.3. Privrženost i dobrobit**

Uz pojam privrženosti se povezuje pojam ljudske dobrobiti koja je postala predmet istraživanja u zadnjih više od desetak godina. Najčešće se dobrobit promatra subjektivno, jer pojedinac sam ocjenjuje svoj život. U obzir se uzimaju različiti čimbenici, poput raspoloženja i emocija ljudi, zadovoljstva životom i odnosa s drugim ljudima (Diener i sur., 2003). Pojedinci koji su subjektivno zadovoljni svojim životom i zdravljem, duži vremenski period će uživati u onome što rade. Diener i Chan (2011) su istaknuli da se ljudsku dobrobit treba još više istražiti povezujući je s drugim područjima.

Faktori povezani sa stilom privrženosti, emocijama i dobrobiti ljudi uključuju dob i spol. Kako dijete odrasta, tako će se i privrženost prema njegovim roditeljima postupno smanjivati. Veću pažnju će posvetiti odnosu sa svojim prijateljima (Allen i sur., 2018). Što se tiče spola, pokazalo se da djevojčice puno jasnije izražavaju svoje emocije. Za dječake je karakteristično da će najčešće zadržati emocije za sebe i pokušati ih sami razriješiti (Martinez-Marin i Martinez, 2019). Emocionalni razvoj utječe na privrženost djeteta prema roditeljima te na subjektivnu dobrobit (Monaco i sur., 2019). Kod dječaka je pronađena manja povezanost privrženosti i emocija nego kod djevojčica. Stoga je potrebno raditi na emocionalnom razvoju i što sigurnijoj privrženosti roditeljima, jer to može značajno pridonijeti smanjenju stresa.

## **3. Uloga trenera u životu sportaša**

### **3.1. Fizička priprema sportaša**

Osim što bi trener trebao voditi računa o psihološkim aspektima razvoja sportaša, Short i Short (2005) smatraju da bi se velika pažnja trebala posvetiti i fizičkom razvoju, ako mu je cilj postići dobre rezultate. Njegova je odgovornost osigurati visoku razinu izvedbe koju bi sportaš samostalno teže mogao ostvariti. Kako bi se to postiglo treba biti dobar motivator, treba znati kako uspostaviti dobru komunikaciju sa sportašem i treba imati znanja o procesu poučavanja. Osnovni zadaci vezani za fizičku pripremu sportaša podijeljeni su u nekoliko područja. Tušak i Tušak (2001) navode kako je jedna od važnijih odgovornosti u ovom dijelu proces planiranja treninga. Određene zadatke trener obavlja individualno, a u neke aktivnosti uključuje i ostale članove tima koji će ga usmjeriti prema postavljenim ciljevima. Druga uloga trenera je da ima dovoljno znanja u poučavanju i vođenju treninga. Trener je osoba koja treba

biti prisutna na svakom treningu svojeg sportaša te je on taj koji prati uspješnost sportaša na temelju svojih prijašnjih postupaka. Na taj način može pomoći sportašima da sami uoče koliko su napredovali i kako će se dalje razvijati u sportu.

### **3.2. Trenerove odgovornosti**

Osim roditelja, veliku ulogu u sportaševu životu ima i njegov trener s kojim provodi veliki dio vremena. U većini slučajeva trener je stariji od svog sportaša, pa zbog toga ima priliku sudjelovati u njegovu odgoju. Djeca sportaši imaju različite osobine prema kojima bi trener odgojne postupke trebao prilagoditi individualno svakom djetetu. Osim što će na sportaše prenositi stečena znanja koja će im koristiti u budućnosti, trener bi trebao biti u mogućnosti odgovoriti na različita pitanja s kojima se sportaši susreću. Kako se s vremenom mijenja način rada u sportu, tako bi treneri trebali konstantno raditi na svom stručnom usavršavanju, jer će im to pomoći da se lakše prilagođavaju na odnose s drugim ljudima. Na temelju svog iskustva, moći će prenijeti potrebne vrline na svoje sportaše koji će onda puno jednostavnije prihvatiti nove izazove u sportskoj karijeri. Kako bi uspio u svojim nastojanjima, trener u ulozi odgajatelja treba imati razumijevanja za sposobnosti koje njegov sportaš posjeduje. Trebao bi imati realna očekivanja koja su sportašu dostižna, kako bi ih bio u mogućnosti izvršiti. U suprotnome će se kod sportaša javiti nezadovoljstvo i manjak samopouzdanja, posebice kod djece koja su početnici u sportu (Sagar i Jowett, 2012).

Od velike je važnosti da trener ima pedagoški pristup prema svojim sportašima. On je taj koji ima zadatak motivirati i poticati svoje sportaše, suosjećati s njima u teškim trenucima, ali također opominjati kada je to potrebno. Jednako tako, ako trener želi pomoći sportašima da uživaju tijekom treninga, trebao bi stvoriti zabavnu i opuštenu atmosferu. Još jedna važna uloga trenera je pravovremeno uključivanje sportaša u određene sportske aktivnosti. Trener bi trebao posjedovati znanja koja će mu pomoći da prati razvoj djeteta sportaša te će na taj način izbjeći situacije u kojima će djeca sportaši odustati od bavljenja sportom. Tijekom procesa usvajanja novih vještina, trener ima ulogu pronaći najsigurniji način kako će to postići, a da pri tome koristi različita sredstva i metode. Jedan od načina prenošenja znanja koju navode Rogulj i Foretić (2007) je demonstracija kroz koju će trener jasno pokazati što očekuje od svog sportaša. Trener bi trebao biti svjestan da rezultati neće doći odjednom, nego da će postupnim radom i praćenjem plana i programa ostvariti željene rezultate. Bavljenje sportom zahtijeva dobro zdravstveno stanje, pa zbog toga trener u svom radu treba biti upućen u zdravstveno stanje svakog sportaša (Rogulj i Foretić, 2007). Kvalitetan trener se iznimno cijeni u današnje vrijeme,

pa se tu pojavljuje još jedna uloga trenera kao učitelja. Da bi treneri bili što bolji u svom poslu, trebaju proći edukaciju o tehničkim i taktičkim aspektima sporta, fizičkoj pripremi sportaša, a ponekad i o svemu onome što uključuje psihološki razvoj sportaša (Short i Short, 2005). Nadalje, McCallister i suradnici (2000) su zaključili da je trener svjestan koliko je njegov posao važan i da treba usmjeriti svoj rad u smjeru u kojemu će postići željene ciljeve. Zato je i odgovornost trenera ostvariti ugodnu atmosferu u okruženju u kojem radi, jer će time povećati vjerojatnost za boljim uspjehom njegovog sportskog tima (McCallister i sur., 2000).

### **3.3. Organizacija i vođenje**

Organizacija je u mnogim poslovima ključna za uspjeh. U sportu je trener taj koji stoji iza cijele organizacije treninga i odlaska na natjecanje. Na početku sezone treba imati osmišljen plan i program koji će mu pomoći da sa svojim sportašem ostvari što bolje rezultate. Ovo nije jednostavan posao i ne bi ga trebalo olako shvaćati. Treneri se mogu susresti s različitim problemima, poput nedostatka financijskih sredstava ili neprikladnih uvjeta rada. Sve to onda može narušiti cjelokupnu organizaciju (Short i Short, 2005).

Kroz godine rada sa sportašima trener će vidjeti kako se oni s vremenom mijenjaju. Može im pomoći da se oblikuju kao cjelovite ličnosti te da svoj talent iskoriste najbolje što mogu, kako bi nakon nekog vremena postigli željene ciljeve. Barić i Horga (2006) naglašavaju da trenerova pristupačnost i izjave koje daje svojim sportašima tijekom treninga kasnije mogu imati učinak i na njihove rezultate. Budući da nisu svi sportaši jednake dobi, neće svi jednako prihvatiti poruku koju im je trener htio prenijeti. Zato bi trener trebao obratiti pozornost na način prenošenja informacija koje mogu biti verbalne ili neverbalne. Depresivnost i nesigurnost kod sportaša najčešće se javljaju uslijed nepoželjnog ponašanja njihova trenera (Barić i Horga, 2006). Stoga bi svaki trener trebao pružati potporu svom sportašu, jer će na taj način stvoriti kvalitetan odnos u kojemu onda oboje mogu uspješno funkcionirati.

## **4. Privrženost u kontekstu sporta**

### **4.1. Važnost odnosa između sportaša i trenera**

Provođenjem različitih istraživanja znanstvenici su uvidjeli mogućnost primjene teorije privrženosti unutar područja psihologije sporta i vježbanja (Davis i Jowett, 2010). Prijedlog koji su dali West i suradnici (1998) navodi kako bi se mladi u doba adolescencije trebali manje posvećivati odnosu privrženosti sa svojim roditeljima, a više bi trebali težiti stvaranju novih privrženih odnosa s vršnjacima. Po uzoru na njih, Carr (2009) je uočio potrebu za daljnjim

istraživanjem kojim je htio provjeriti utječe li kvaliteta privrženosti između roditelja i mladih na stvaranje prijateljstava unutar sporta. Također je istaknuo da roditeljska privrženost utječe na djetetovo bavljenje sportom i održavanje pažnje u procesu postizanja željenih ciljeva. Kroz svoj odnos s roditeljima, mlade će osobe oblikovati svoju osobnost koja neće uvijek biti jednaka (Bowlby, 1973) te se može mijenjati kroz odnose s njima bliskim ljudima. Jowett (2008) je naglasio važnost odnosa trenera i sportaša u okviru sporta. Upravo njihov odnos može značajno utjecati na rast i razvoj sportaša.

Promatrajući svijet sporta može se uočiti da je veći naglasak na sportskoj izvedbi i uspjehu koji će sportaš postići, a manji na psihičkom i fizičkom zdravlju sportaša. Kroz razgovore sa sportašima koji su osvojili olimpijsku medalju prikupljene su informacije o prevladavanju stresnih situacija i sportskim izvedbama. Sportaši su naveli da koriste tehnike koje pozitivno utječu na njihovo mentalno zdravlje, ali jednako tako je potrebna i adekvatna potpora njihovog trenera koji će im pomoći ostvariti zadane ciljeve (Gucciard, 2017). Osoba koja je stručna i ima zadatak unaprijediti psihološke sposobnosti kod sportaša je sportski psiholog. Ipak, pokazalo se da i treneri imaju važno mjesto u sportaševom životu te da oni kroz svakodnevne treninge i odlaske na natjecanja mogu pozitivno utjecati na njihovo mentalno zdravlje (Wylleman i sur., 2016).

Za bolje razumijevanje odnosa između sportaša i trenera uvelike pomaže teorija privrženosti koja objašnjava osjećaje i emocionalnu povezanost u odnosima s bliskim osobama (Davis i Jowett, 2010). Istraživanja su pokazala da trener svojim sportašima može biti osoba prema kojoj su oni privrženi, kao što su to tijekom djetinjstva bili roditelji i učitelji (Davis i Jowett, 2014). Tri su stila privrženosti: sigurni, izbjegavajući i anksiozni (Ainsworth, 1978). Nabrojani stilovi pomoći će sportašu da stvori sliku o sebi te da kroz odnos s trenerom prikupi iskustva koja mogu pozitivno utjecati na njegovo mentalno zdravlje (Tiryaki i Ce'ikkurt, 2007). Oni treneri koji zaborave da je odnos između sportaša i trenera neophodan za kvalitetno vođenje treninga i ostalih aktivnosti, dolaze u situacije u kojima će teško razviti željene sposobnosti sportaša.

Način trenerovog vođenja važan je čimbenik o kojem ovisi uspostavljanje odnosa između sportaša i trenera. Ovisno o načinu donošenja odluka i njegovoj komunikaciji s članovima ekipe trener će oblikovati svoje ponašanje po kojem će biti prepoznatljiv svojim sportašima. Multidimenzionalni model trenerovog rukovođenja Chelladuraia i Saleha (1980) podrazumijeva da bi trener svoje vođenje trebao formirati prema specifičnim situacijama i karakteristikama članova ekipe. Kako bi to postigao treba obratiti pozornost na zadovoljstvo svojih sportaša i učinke koje oni postižu. Sve nabrojano pokazuje da trener svom sportašu može



postati figura privrženosti, što će najviše biti istaknuto tijekom sportskih događanja (Davis i Jowett, 2010).

Još jedna iznimno bitna uloga koju Short i Short (2005) spominju je da trener istovremeno može biti prijatelj i mentor svojim sportašima. Uz dobru komunikaciju trener i sportaš mogu stvoriti kvalitetan odnos na kojem će svakodnevno zajedno raditi. Svojim ponašanjem trener treba biti uzor sportašima, oslonac u teškim trenucima, netko tko će im uvijek pružati podršku, ali jednako tako i pomoći riješiti probleme s kojima se susretnu (Short i Short, 2005). Treneri koji posjeduju navedene osobine težit će cjelovitom unaprjeđenju sportaševa života, ne samo u sportu, već i izvan njega.

Trenerov posao nije jednostavan ako želi ostvariti uspjeh sa svojim sportašem. Nekome će to biti lakše za postići, a nekome teže. To može ovisiti o sportu, o dostupnim sredstvima koja su na raspolaganju, ali i o odnosu sa sportašem. Zbog toga trener treba usvojiti određene informacije kako bi ih mogao primijeniti u praksi (Short i Short, 2005).

#### **4.2. Suvremeni modeli privrženosti između sportaša i trenera**

Znanost iz dana u dan napreduje pa su tako i istraživači zadnjih deset godina posvetili svoje vrijeme kako bi istražili i što bolje razumjeli odnos između sportaša i trenera (Rhind i Jowett, 2010). Ono što Jowett (2005) ističe je značaj njihovog odnosa, koji bi trebao biti u središtu svakog sporta. Jedan od suvremenih modela kojeg su definirali Poczwardovski i suradnici (2002) uključuje ponašanja pojedinca, međuljudske odnose i vanjske čimbenike koji onda utječu na odnos između sportaša i trenera. Navedene su tri faze koje utječu na prijateljski i profesionalni odnos između ovih pojedinaca (Antonini Philippe i sur., 2011): faza međuljudskih aktivnosti, prijelazna faza ili faza međuljudske komunikacije i faza brižnosti. Navedeni međuljudski odnosi značajno utječu na kvalitetu i učinkovitost odnosa između sportaša i trenera.

Na temelju istraživanja koje je proveo Wylleman (2000) pokazalo se da odnos sportaša i trenera može ovisiti o njihovim ponašanjima koja se mogu uočiti u sportskom okruženju. Ovaj model opisan je pomoću tri različite karakteristike. Prva je da pojedinci mogu gledati na odnos pozitivno ili negativno, pa zato u odnosu između sportaša i trenera može doći do prihvaćanja ili odbacivanja. Sljedeća karakteristika povezana je s dominacijom pojedine osobe u tom odnosu, jer netko može imati slabiju ili jaču ulogu u međusobnom odnosu. Treća opcija ovisi o tome tko će u odnosu između sportaša i trenera preuzeti osobnu/emocionalnu ulogu, a tko društvenu ulogu. Ono što su Antonini Philippe i suradnici (2011) primijetili kao ograničenja

kod ovog modela odnosi se na manjak informacija o tome zašto, kada i na koji način dolazi do navedenih ponašanja u odnosu sportaša i trenera.

Još jedan od suvremenih modela koji su istaknuli Mageau i Vallerand (2003) povezan je s motivacijom. Njihov cilj je otkriti kako će trenerovo ponašanje utjecati na razinu motivacije kod sportaša, a da istovremeno podržava njegovu samostalnost. Navedeni autori smatraju kako sportašev i trenerov odnos ovisi o zadovoljstvu, motivaciji i sportaševoj izvedbi. Motivacijski model uključuje osobni stav sportaša i odnos s njegovim trenerom, a to sve utječe na različite vrste ponašanja i motivaciju sportaša (Davis i Jowett, 2010). Znanstvenici navode da će kvalitetan odnos sportaša i trenera znatno utjecati na sportsku izvedbu i krajnje rezultate (Stewart i Owens, 2011).

#### **4.3. Čimbenici koji utječu na interakciju u odnosu sportaša i trenera**

Sportaši koji imaju dobar odnos sa svojim trenerom smatraju da to pozitivno utječe na njihov uspjeh u sportu (Rhind i Jowett, 2010). Trenerova uloga je sudjelovanje u razvoju sportaša te stvaranje kvalitetnog odnosa na temelju kojeg će sportaš osjetiti povezanost s njim (Swanson, 2014). Prvi čimbenik koji može utjecati na odnos sportaša i trenera odnosi se na vlastito poimanje sebe. U sportu je važno da trener šalje poželjne povratne informacije kojima će pomoći sportašu da stvori dobro mišljenje o sebi i svojoj kompetentnosti (Jowett i Cramer, 2010). Osjećaj vlastite vrijednosti kod sportaša objasnili su Jowett i Cramer (2010) koji navode da se u tom slučaju sportaš osjeća dovoljno kompetentnim i spremnim za izvođenje aktivnosti u odabranom sportu. Od velike je važnosti trenerova podrška i razumijevanje osjećaja koji se javljaju kod njegovog sportaša, jer će mu tako pomoći da pozitivno gleda na svoje fizičke mogućnosti.

Nadalje, još jedan od bitnih faktora kojima se može poboljšati sportska izvedba povezana je s dobrim psihosocijalnim razvojem u odnosu sportaša i trenera (Gucciardi i sur., 2009). Treneri koji žele učinkovito koristiti tehnike poučavanja trebaju sa sportašem stvoriti odnos u kojem prevladava poštovanje i povjerenje. Ako nema toga, mala je vjerojatnost da će sportaš koristiti informacije koje mu daje trener, kako bi radio na poboljšanju psiholoških aspekata. Istraživanje koje su proveli Gucciardi i suradnici (2009) ide u prilog tome da trener kroz različite načine može pomoći svom sportašu da stvori mentalnu čvrstoću. Sve započinje razvojem i održavanjem kvalitetnog odnosa između sportaša i trenera u kojem će se postaviti određeni ciljevi i očekivanja, slijede podrška i ohrabrenje od strane trenera te shvaćanje da se na pobjedu treba gledati kao na jedan način učenja. Ono što može negativno utjecati na

interakciju između trenera sportaša je slučaj u kojem trener prioritet stavlja na što bolji uspjeh sportaša, a ne toliko na njegov mentalni razvoj.

Kada bi se trebao objasniti pojam empatije, on bi uključivao sposobnost pojedinca koji može u zadanom trenutku uočiti psihološko stanje druge osobe, njegove osjećaje i namjere (Lorimer i Jowett, 2009). U odnosu sportaša i trenera empatiju se može opisati i kao međusobno razumijevanje. Ako u njihovom odnosu oboje posjeduju empatiju, puno će lakše riješiti nesporazume i sukobe do kojih je došlo (Lorimer i Jowett, 2009). Ono što je velika prednost u odnosu sportaša i trenera je da oni veliki dio svog vremena provode zajedno, a to im omogućava stvaranje puno boljeg odnosa u kojem će biti upoznati i s načinom života izvan sporta (Lorimer i sur., 2011).

Još jedan od čimbenika koji utječe na interakciju u odnosu sportaša i trenera je društveno ponašanje. Trener se nalazi na takvoj poziciji s koje može utjecati na asocijalno ponašanje svojih sportaša. Željeno ponašanje može se probati postići tako da se stvori dobar odnos sa sportašem, da razviju empatiju te da bude mentor koji će ga usmjeravati prema razvoju društvenog ponašanja (Rutten i sur., 2011). Ponašanja koja pozitivno pridonose samom odnosu sportaša i trenera, a time i smanjenju nepoželjnih ponašanja su komunikacija, međusobno povjerenje, poštivanje emocija i sposobnosti koje pojedinac posjeduje (Vallée i Bloom, 2005). Ostali čimbenici koje vrijedi spomenuti i koji imaju veliki utjecaj na odnos sportaša i trenera su humanost, strast, predanost, komunikacija i tehnologija.

## **5. Načela rukovođenja u sportu**

### **5.1. Stilovi rukovođenja trenera**

Biti trener nije jednostavan zadatak, pogotovo ako ta osoba želi biti uspješna. Posao trenera uključuje odgovorno ponašanje, odricanje i kreativnost. Rukovođenje u sportu se može objasniti kao proces unutar kojeg dolazi do međusobne komunikacije sportaša i trenera. Naglasak je na donošenju odluka i zajedničkom djelovanju, postavljanju ciljeva, korištenju tehnika za jačanje motivacije i stvaranju ekipne povezanosti. Svaki trener ima svoj stil rukovođenja, koji ovisi o komunikaciji s njegovim sportašem i postupkom donošenja odluka (Salminen i Liukkonen, 1996). Što su sportaši zadovoljniji svojim trenerom i njegovim stilom rukovođenja, bit će motiviraniji za učenje i napredak u sportu. Nekvalitetan odnos s trenerom kod sportaša će nepovoljno utjecati na njihov daljnji rad. Razlika između kvalitetnih i nekvalitetnih rukovođenja trenera može se opisati na temelju četiri osobine (Bennis, 1984). Prva trenerova vještina je privlačenje pozornosti s vlastitim idejama i njegova mogućnost da se

u potpunosti posveti vlastitom poslu. Sljedeća važna karakteristika je komunikacija, jer ona olakšava prenošenje ideja drugim ljudima. Treća osobina koju trener svojim dobrim ponašanjem može zadobiti kod drugih ljudi je povjerenje. Zadnja osobina vezana je uz sposobnost samokontrole i trenerove sposobnosti prepoznavanja svojih dobrih i loših strana. Na temelju nabrojanih osobina, Bennis (1984) ističe da je moguće stvoriti „kvalitetne“ rukovoditelje. Trener se ne postaje rođenjem, već dugogodišnjim obrazovanjem i usavršavanjem. Kod trenera ne prevladava samo jedan stil rukovođenja, već ga se prilagođava određenoj situaciji (Miljković, 2009).

Najčešći stilovi roditeljstva koje je Baumrind (1978) opisao, a koji se mogu odnositi na roditelje, učitelje i trenere nazivaju se autoritativni, autoritarni i permisivni. Kod autoritativnog stila karakteristična je kontrola ponašanja, ali istovremeno omogućavanje autonomije te odgovarajuća komunikacija između učitelja/roditelja i djeteta. Oni koji imaju visoke zahtjeve i kontrolu ponašanja, koji ne pružaju dovoljno potpore niti održavaju kvalitetnu komunikaciju sa svojim djetetom opisani su kao roditelji autoritarnog stila. Kod oba stila karakteristična je kontrola u ponašanju, ali samo roditelji autoritativnog stila pomažu svojoj djeci da usvoje određene kompetencije te da slijede postavljena pravila i na temelju njih donose odgovarajuće odluke. Permisivni, popustljivi stil roditeljstva usmjeren je na roditelje koji ne postavljaju granice, ali svojoj djeci pružaju podršku (Raboteg-Šarić i sur., 2002). Njih je Baumrind (1991) opisao kao roditelje koji ne prate tradiciju, ne zahtijevaju odraslo ponašanje djece te izbjegavaju sukobljavanja s njima. Everston i Emmer (1982) pretpostavljaju da ponašanje učenika u školi ovisi o stilu vođenja njegova učitelja tijekom prvih godina školovanja. Na temelju proučavanja ustanovili su da su učenici s boljim postignućima imali učitelja koji je u svom radu koristio nagrađivanje i kažnjavanje kako bi kontrolirao njihovo ponašanje, ispunjavao je njihove potrebe, ali je jednako tako imao određena pravila i smjernice kojih su se učenici trebali pridržavati. Sve navedene karakteristike mogu se primijeniti i na trenera koji ima važnu ulogu voditelja u sportu, a u kojem je stil rukovođenja ključan za stvaranje odnosa sportaša i trenera (Čerenšek, 2017).

Postoje različiti stilovi koji istovremeno karakteriziraju ponašanje roditelja i učitelja. Učiteljski stil može u određenim situacijama podsjećati na roditeljski stil. Dva najistaknutija stila koja su karakteristična za učitelje i njihov odnos prema učenicima uključuje učitelje koji imaju određenu kontrolu nad svojim učenicima te učitelje koji rade na odnosu sa svojim učenicima. Na temelju ovih razlika može se jasno vidjeti stil rukovođenja učitelja. Ovi stilovi mogu se povezati i s trenerovim stilom rukovođenja. Autokratski stil je prema Baumrindu (1978) nazvan autoritarnim. Značajka ovog stila je određivanje brojnih pravila ponašanja koje

sportaši doživljavaju strogim i kaznenim. Trener svojim sportašima ne dozvoljava pravo glasa, a njegova osobnost je odbojna te ponekad koristi kažnjavanje. Stil koji se u nekim modelima opisuje kao demokratski, Baumrind (1978) je opisao kao autoritativni. Ovo je najbolji oblik rukovođenja zato što sportaši imaju pravo na svoje mišljenje, trener zajedno sa svojim sportašima sudjeluje u raspravama i donošenju odluka. Jednako tako, sportaši su upoznati s ponašanjima koja trener dozvoljava, kao i s onima koja ne dozvoljava.

Kao što je ranije spomenuto, Chelladurai (1990) je govorio o multidimenzionalnom modelu rukovođenja u kojem je naglasak na trenerovom ponašanju prema željenim karakteristikama sportaša. Nadalje, potrebno je ponašanje povezati sa situacijom, zadanim zadatkom ili vremenskim razdobljem. Navedeni pojmovi u ovom modelu sjedinjuju se kako bi se mogao proučavati njihov zajednički utjecaj. Novija istraživanja bave se pitanjem ima li zajednički pristup trenera i sportaša utjecaj na treniranje te kako taj odnos pridonosi njihovom uspjehu u sportu (Jowett i Slade, 2021). Pored toga, znanstvenici su počeli proučavati kakva je povezanost između sljedeća dva čimbenika – posao koji odrađuje trener i na koji način sportaš i trener funkcioniraju zajedno (Jowett i Arthur, 2019). Isti autori smatraju da će na odnos sportaša i trenera utjecati stil trenerovog rukovođenja i njegovo ponašanje. Vella i suradnici (2013) tvrde da se unaprijed mogu isplanirati željeni ciljevi koji se odnose na razvoj sportaša. Ciljevi će se postići pravovremenom transformacijom trenerovog stila vođenja i održavanjem pouzdanog odnosa između sportaša i trenera u kojem je iznimno važno da svatko od njih bude predan onome što radi (Jowett, 2017). Poklapanje ovih varijabli može dovesti do uspjeha i zadovoljstva kod sportaša (Chelladurai, 1980).

U istraživanju koje su provodili Prasetiyo i suradnici (2022) proučavalo se kakav će utjecaj imati stil trenerovog rukovođenja na sportaševo samopouzdanje. Autori su na temelju ove studije primijetili da se roditeljski stil o kojem govori Baumrind može primijeniti na sport. Rezultati pokazuju povezanost autoritarnog i autoritativnog stila vođenja sa sportaševim samopouzdanjem. Trener autoritativnog stila imat će određena pravila, ali će prihvaćati sportaševe potrebe. Ono što povoljno utječe na samopouzdanje kod sportaša su trenerova podrška, prisutnost na treningu i natjecanju te poticajni komentari (Brinton, 2015). Navedene karakteristike pozitivno djeluju na slobodu izražavanja i povezanost sportaša s trenerom (Prasetiyo i sur., 2022). Ovakva vrsta istraživanja korisna je sportašima i njihovim roditeljima u procesu izbora trenera koji će moći zadovoljiti njihove željene ishode. Mnogi smatraju da trener treba biti strog prema svojim sportašima ako žele postići uspješne rezultate. Upravo je istraživanje Prasetiyo i suradnika (2022) pokazalo da roditelji koji sudjeluju u odabiru trenera za svoje dijete trebaju prihvatiti da se način rada u sportu mijenja. Uobičajeni stil trenera koji

kontrolira svaki pokret sportaša polako gubi na svom značaju, a sve je prihvaćeniji trenerov stil u kojem se poštuju potrebe sportaša.

## 5.2. Poželjne osobine trenera

Postoje brojna istraživanja koja govore o načinu trenerovog rukovođenja u sportu. Ono što može utjecati na stil vođenja su sami sportaši kojima će odgovarati samo neki od načina. Zato Chelladurai (1980) navodi kako je potrebno obratiti pozornost na sportaše i njihova mišljenja, jer se tako mogu postići bolji rezultati u sportu. Tušak i Tušak (2001) navode područja u kojima bi svaki trener trebao djelovati: vrijeme pripreme za pojedini sportski program, sudjelovanje u programu obuke, analiza rezultata nakon trenažnog programa, briga o sportašima, davanje savjeta sportašima i natjecateljski period. Osim trenerove brige o tehničkim, taktičkim i kondicijskim obvezama on bi trebao pratiti rad sportaša i usmjeravati ga prema poboljšanju svoje izvedbe te kroz to razvijati kvalitetan odnos s njim.

Trenerov najzahtjevniji posao je vođenje priprema, budući da se treba upoznati s različitim aspektima koji su bitni za kvalitetnu pripremu njegovog sportaša, a to su znanja iz sportske medicine, psihologije sporta i biomehanike (Tušak i Tušak, 2001). Ako trener nije dovoljno upoznat s navedenim područjima, trebao bi komunicirati sa stručnjacima koji svojim znanjem mogu pridonijeti pripremi sportaša. Nakon procesa sportske pripreme slijedi program trenažne obuke. Sportaši bi htjeli da njihovi treneri znaju osmisliti programe koji uključuju izdržljivost i snagu, svladavanje tehnike i taktike određenog sporta. Također, sportaši će očekivati od svojih trenera da im naglase koji su ciljevi programa obuke.

Važna karakteristika trenera koju Tušak i Tušak (2001) ističu je analiza rezultata trenažnog programa te davanje povratnih informacija svojem sportašu. Na temelju toga sportaš će znati koje su njegove greške i na čemu treba poraditi kako bi bio uspješniji u svojim sportskim izvedbama. Oni navode da povratne informacije utječu i na sportaševu motivaciju. Usko povezano sa sportaševom motivacijom je trenerova briga o njemu. Oni koji se profesionalno bave sportom, provode veliki dio vremena sa svojim trenerom. Njihova prisutnost i komunikacija uvelike utječu na psihosocijalni razvoj sportaša (Poczwadowski i sur., 2002). Zato je naglasak na stvaranju pozitivnog raspoloženja tijekom treninga, putovanja i natjecanja, a da se pri tome prihvaćaju i zahtjevi sportaša. Jednako tako, podrazumijeva se da trener treba biti u mogućnosti kontrolirati svoje emocije u posebnim trenucima (Tušak i Tušak, 2001).

Sportaši se susreću s brojnim problemima kako u svom sportu, tako i izvan njega. Autori ističu izazove s kojima se sportaši suočavaju izvan sporta, a uključuju školu, fakultet, obitelj, prijatelje itd. Oni od svojih trenera očekuju da ih se poslušaju i savjetuje, jer nisu sami u mogućnosti riješiti nastali problem. Terry i Howe (1984) naglašavaju da bi se trebalo utvrditi koja su to poželjna ponašanja trenera kojima se može utjecati na zadovoljstvo i rezultate sportaša, budući da on svojim postupcima treba biti uzor sportašima. Njegov je zadatak da svakom natjecanju pristupi ozbiljno i pozitivno prihvati situaciju u kojoj se nađe. Uspije li svoj posao odraditi dobro, moći će povoljno utjecati na samopouzdanje i emocije svog sportaša (Tušak i Tušak, 2001).

Ono što sportaši očekuju od svog trenera je dostupnost, stalna komunikacija koja pridonosi poboljšanju odnosa, kako između trenera i sportaša, tako i između članova ekipe. Održavanjem svakodnevne komunikacije trener ima mogućnost upoznati svog sportaša, naučiti kako razmišlja i koje osobine posjeduje (Jowett, 2005). Na temelju toga, sportaši s vremenom razvijaju povjerenje i poštovanje prema treneru, imaju bolju suradnju s njima iz čega proizlaze dobri rezultati na treninzima i natjecanjima (Olympiou i sur., 2008). Osim navedenih karakteristika koje sportaši očekuju od svojih trenera, Szabo (2012) je naveo i druge. Da bi netko postao trener mora provesti određeno razdoblje u svom životu u školovanju za ovo zanimanje. Kroz praksu i rad steći će određene kompetencije koje su temelj za rad sa sportašima. Szabo (2012) govori o tome da sportaši gledaju na svog trenera kao na nekoga tko je sposoban donositi prikladne odluke u stresnim situacijama. Ako sportaši nemaju svoje menadžere, taj posao prepuštaju svojim trenerima. Tako oni imaju veliku odgovornost u organizaciji treninga i odlaska na natjecanje.

Kašnar (2016) je proveo istraživanje na temelju kojega je htio saznati postoji li određeni tip trenera kojeg sportaši preferiraju. Pokazalo se da sportašima odgovara trener koji ima demokratski stil vođenja. Takvi treneri će tražiti sportaševo mišljenje, podržavat će ih i dopuštati im da donose vlastite odluke. Stalna komunikacija i ohrabivanje sportaša karakteristika je ovog načina trenerova rukovođenja. Jednako tako, sportaši podržavaju instruktivni stil trenera, odnosno onoga koji će dati povratne informacije i uputiti ih u ono na čemu bi trebali poraditi. Ovim istraživanjem se pokazalo da sportaši nemaju dovoljno podrške od svojih trenera. Iz toga proizlazi negativna atmosfera u cijeloj sportskoj ekipi, a posebno u odnosu sportaša i trenera. Sportaši čiji treneri rade na njihovom međusobnom odnosu imaju bolje rezultate od onih sportaša čiji treneri zanemaruju taj dio svog posla. Orlick (1998) je naglasio da mnogi treneri provode naporne treninge sa svojim sportašima, ali u namjeri da postignu što bolji rezultat. U takvim slučajevima dolazi do zanemarivanja sportaša kao ljudskog

bića koje ima osjećaje i vlastita mišljenja. Ignoriranjem sportaševa mišljenja i samostalnim donošenjem odluka, trener se može dovesti u situaciju gdje će izgubiti svog sportaša. Kašnar (2016) piše da će treneri imati ambiciozne, motivirane i zadovoljne sportaše ako su svjesni što njihovi sportaši trebaju i ako imaju kompetencije zadovoljiti njihove potrebe.

Na temelju svega spomenutog, može se zaključiti da sportaši žele trenera koji ima sposobnost stvoriti i održavati dobre odnose unutar ekipe. Važno je da se trener neprestano usavršava i radi na sebi. Jednako tako, Bajraktarević (2004) tvrdi da bi trener trebao naučiti mijenjati stil rukovođenja u sportu kako bi se brže prilagodio zahtjevima sportaša. Svojim ponašanjem i predanošću trener će ih motivirati i poticati te ako sportaši imaju želju i volju za bavljenjem sportom, na ovaj način mogu postići zadovoljavajuće rezultate.

## **6. Privrženost u odnosu sportaša i trenera s obzirom na spol**

Kako bi sportaš razvio svoju karijeru, potreban mu je trener koji će ga pratiti na tom putu. U sportu ne sudjeluje samo jedna osoba, nego veliki broj ljudi koji dijele zajednička iskustva na temelju subjektivnih događanja. Trener je predvodnik i autoritet, a njegov sportaš je taj koji ga slijedi – sljedbenik. Zato će vlastita percepcija svakog od njih utjecati na uzajamni odnos koji su stvorili (Wylleman, 2000).

Kada se promatra spol trenera, uočilo se da tada sportaši imaju drugačije predodžbe o svojim trenerima kao osobama koje imaju vodeću ulogu u njihovom odnosu (Manley i sur., 2008). Wood i Eagly (2012) ovu su pojavu objasnili kao obrazac ponašanja u kojem nije proporcionalan broj određene skupine ljudi za koje se smatra da imaju određenu ulogu, a u ovom slučaju su to treneri. Čvrsti stavovi koji se teško mogu promijeniti nazivaju se stereotipima. Stereotip koji se povezuje s ovim područjem je da žene zbog nježnog i ženstvenog karaktera nisu dovoljno kompetentne da budu trenerice (Sagas i sur., 2006). Osim toga uočava se i manji broj žena na vodećim položajima u sportu iz financijskih ili diskriminacijskih razloga (Sagas i sur., 2006). Žene koje su sportski treneri smatra se manje učinkovitima nego muškarce koji se nalaze na istoj poziciji (Eagly i Karau, 2002). Pojašnjenje su dali Epitropaki i Martin (2004) te su naveli da je kod žena veći fokus na osjetljivosti, dok su muškarci usmjereniji na moć. Tomlinson i Yorganci (1997) objašnjavaju da se uloga trenera kao vođe i njegovog sportaša kao sljedbenika najbolje može vidjeti u slučajevima gdje sportašica ima trenera. Odnos između sportaša i trenera predstavlja društvenu interakciju i zato bi se trebalo detaljnije istražiti razliku po spolovima (Manley i sur., 2008).



Kako bi vidjeli koje su razlike u odnosu trenera i sportaša ovisno o spolu, Magnusen i Rhea (2009) su u istraživanje uključili ženskog i muškog kondicijskog trenera. Ustanovili su da muški sportaši pokazuju negativno ponašanje prema trenericama, a da se puno ugodnije osjećaju u društvu muškog trenera. Trenerice su primijetile da su pod stalnim nadzorom muških sportaša te da se u radu s njima trebaju pokazati kao jake osobe (Blom i sur., 2011). Za razliku od sportaša, Magnusen i Rhea (2009) su primijetili da u radu sa sportašicama spol nema utjecaja. Ono što je sportašima ponekad važnije od spola njihovog trenera je njihova sposobnost donošenja odluka te usmjerenost njihovog rada prema poboljšanju sportaševih tehnika i vještina (Sherman i sur., 2000).

Neki znanstvenici su se posvetili istraživanju tradicionalne uloge trenera s obzirom na spol. Žene i muškarci imaju velik broj različitih zanimanja kojima se mogu baviti, ali neće se sva zanimanja smatrati primjerenima njihovom spolu. Općenito prevladava mišljenje kako je uloga vođe prema tradiciji posao koji bi trebao obavljati muškarac, a upravo je posao trenera jedan od takvih. Zbog toga sportaši smatraju da posao trenerice nije namijenjen ženskim, već muškim trenerima (Butler i Geis, 1990).

### **6.1. Privrženost trenera u odnosu sa sportašima**

Spol je faktor koji utječe na odnos između sportaša i trenera, pa su zato provedena brojna istraživanja kako bi se uvidjeli stavovi sportaša prema trenerima istog ili suprotnog spola (Medwechuk i Crossman, 1994). Isti autori navode da je spol čimbenik koji utječe na kvalitetu odnosa između sportaša i trenera. U slučajevima kada su trener i sportaš muške osobe, njihova komunikacija će biti usmjerena na razmjenu informacija s kojima mogu unaprijediti izvedbu sportaša. Osim toga, pokazalo se da sportašice vole imati mušku osobu za svog trenera zato što su većinu vremena zahtjevni i temperamentni, ali ne u negativnom kontekstu (Frey i sur., 2006). Isto tako, one smatraju da treneri imaju puno više znanja koje im koristi za što bolji uspjeh u sportu (Osborne, 2002). Sportašicama ovakav način odgovara jer one žele naporno trenirati, ali dogode li se situacije u kojima će treneri često vikati na njih, onda sve ranije navedeno ne vrijedi (Osborne, 2002). Muške i ženske košarkaške ekipe izjavile su da veću privrženost imaju prema trenerima, a razlog je to što su spretniji u poslu koji rade, obrazovaniji su i imaju viši stupanj motivacije, a to je sportašima važan čimbenik ako žele postići dobre rezultate (Parkhouse i William, 1986). U odnosu između sportaša i trenera važno je da sportaši od početka znaju kako je trener taj koji ima potpunu kontrolu i da bi se njegove odluke trebale poštivati. Obrazac ponašanja se razlikuje kod žena i muškaraca, pa tako i u sportu trener i njegovi sportaši trebaju

biti svjesni da će se susretati s problemima međusobnog razumijevanja (Burke i sur., 2006). Treneri muškog spola su uvjerenja da ako žele svoj posao obavljati kvalitetno trebaju posjedovati dvije bitne uloge, a to su trenerova uloga praćenja i usmjeravanja te njihov spol koji je sam po sebi vodeći, ali neagresivan. To je puno izraženije u odnosu trenera i sportašice, jer tada imaju potrebu još više pokazati svoju funkciju trenera, a samim time održati kvalitetan odnos između njih (Yoder i Schleider, 1996). Prijašnja istraživanja (Frankl i Babbitt, 1998) otkrila su zašto sportaši preferiraju trenere, a ne trenerice. Navode kako je to razlog dugogodišnjeg rada trenera u sportu, za razliku od trenerica koje su novije u ovom području pa zato sportaši automatski imaju više povjerenja u trenere. Nadalje, Osborne (2002) je primijetio i problem koji je vezan uz manjak trenerica. Uzimajući u obzir sve navedeno jasno je da spol utječe na privrženost između sportaša i trenera, ali jednako tako i na sportsku izvedbu (Murugeesan i Hasan, 2016).

## **6.2. Privrženost trenerica u odnosu sa sportašima**

Osim što spol utječe na kvalitetu odnosa sportaša i trenera, spol uključuje znanje trenera/trenerice, utječe na razinu motivacije sportaša, ali i trenera (Medwechuk i Crossman, 1994), no utječe i na sposobnost da budu što bolji uzori svojim sportašima. Ono što je istaknuto u odnosu trenerice i sportašice je postojanost emocija u njihovoj komunikaciji, dok u slučajevima suprotnog spola razina privrženosti ovisi o motivima koji se razlikuju kod muškaraca i žena (Unger i Crawford, 1992). Sportaši i sportašice imaju zajednički stav prema treniranju, kao npr. ulaganje energije i vremena u trening ako žele postići dobar uspjeh (Osborne, 2002). Isti autor je primijetio da se sportaše muškog i ženskog spola treba trenirati na različite načine. Parratt (1994) piše o spolu kao društvenom čimbeniku koji se s vremenom mijenja, pa se zbog toga prilagođavaju i očekivanja koje društvo ima prema ponašanju žena i muškaraca. Ohrabrivanjem svojih sportašica, boljom komunikacijom i razmjenom emocija sa svojom trenericom, sportašice će napredovati, bit će zadovoljnije i uspjet će odraditi vježbe najbolje što mogu (Osborne, 2002). Frey i suradnici (2006) proučavali su sportašice i koga one više preferiraju, muške ili ženske trenere. Mišljenje sportašica je da trenerice nisu organizirane, nemaju autoritativni stav i disciplinu kojom ih potiču na rad, kao što je to slučaj kod trenera. Privrženost u odnosu trenerice i sportašice je puno istaknutija, nego što je to u odnosu s trenerom. Puno bolja povezanost između njih proizlazi iz toga da se sportašica može uvijek obratiti svojoj trenerici kada ima neki problem koji će joj ona pomoći riješiti (Frey i sur., 2006). U odnosu trenerice i sportaša može doći do sukoba interesa jer svatko od njih ima drugačija

očekivanja (Yoder i Schleider, 1996). Kako bi se to izbjeglo, oboje trebaju raditi na ponašanjima koja utječu na privrženost, a to su poštovanje, povjerenje i briga za drugoga (Jowett, 2008). Nadalje, Molstad i Whitaker (1987) su u svom istraživanju pisali o sportašicama koje su opisivale svoje trenerice kao osobe s boljim kvalitetama nego što to posjeduju treneri. Primijetile su da trenerice imaju bolji odnos sa sportašima, ali i da imaju više razumijevanja za osjećaje svojih sportaša. Jednako tako, sportašice ističu da su trenerice sklonije stvaranju prijateljstva sa svojim sportašima. Uz sve navedeno, potrebna su daljnja istraživanja kojima bi se još više proučila privrženost između trenerica i sportaša.

## **7. Zaključak**

Uz roditelje i učitelje, sportaši svakodnevno provode veliki dio svog vremena u sportskom okruženju sa svojim trenerom. Na temelju dosadašnjih istraživanja može se zaključiti da trener ima važnu ulogu u životu svakog sportaša. Osim što utječe na psihosocijalni i sportski razvoj, trener svojim stilom rukovođenja izrazito djeluje na stupanj privrženosti sa svojim sportašem. Pokazalo se da su sportaši privrženiji trenerima autoritativnog stila, koji iako imaju definirana pravila, prihvaćaju mišljenja i potrebe svog sportaša. Treneri i sportaši trebali bi biti svjesni da će njihovom odnosu pridonijeti međusobna komunikacija, poštovanje, povjerenje, pa i poželjan način ponašanja svakoga od njih. Kako se s vremenom sve više mijenja svjetonazor, tako se mijenja i predodžba o tome tko bi trebao biti trener, muškarac ili žena. Ustanovilo se da će, bili sportaši muški ili ženski, gledati trenera kao osobu koja će kvalitetno odrađivati svoj posao, koja će ih pratiti i usmjeravati u njihovoj sportskoj karijeri. Za razliku od toga, sportaši će u većini slučajeva imati puno bolju komunikaciju s trenericom, zato što one imaju više razumijevanja za osjećaje svojih sportaša. Ono na što bi se detaljnije trebala obratiti pažnja je kvaliteta privrženosti sportaša u individualnim i ekipnim sportovima.

## 8. Literatura

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E. i Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. i Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.  
<https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Allen, J. P., Grande, L., Tan, J. i Loeb, E. (2018). Parent and peer predictors of change in attachment security from adolescence to adulthood. *Child Development*, 89(4), 1120-1132. <https://doi.org/10.1111/cdev.12840>
- Antonini Philippe, R., Sagar, S. S., Huguet, S., Paquet, Y. i Jowett, S. (2011). From teacher to friend: The evolving nature of the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport Psychology*, 42(1), 1-23.
- Bajraktarević, J. (2004). *Psihologija sporta: teorija i empirija*. Univerzitet u Sarajevu.
- Barić, R. i Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. U J. Grgurić i M. Batinica (Ur.), *Sport i zdravlje djece i mladih - Zbornik radova* (str.78-83). Quo vadis tisak.
- Bartholomew, K. i Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth and Society*, 9, 239–276. <https://doi.org/10.1177/0044118X7800900302>
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.  
<https://doi.org/10.1177/02724316911111004>
- Bennis, W. (1984). The 4 Competencies of Leadership. *Training and Development Journal*, 38(8), 14-19.
- Berk, L.E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Naklada Slap.
- Blom, L. C., Abrell, L., Wilson, M. J., Lape, J., Halbrook, M. i Judge, L. W. (2011). Working with male athletes: the experiences of U.S. female head coaches. *Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*, 6(1), 54-61.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Volume I: Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Volume II: Separation: anxiety and anger*. Basic Books.

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.
- Brinton, C. S. (2015). *Authoritative Coaching: Building youth through athletics*. Brigham Young University.
- Burke, M., Carron, A. V. i Eys, M. A. (2006). Physical activity context: Preferences of university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.03.002>
- Butler, D. i Geis, F. L. (1990). Nonverbal affect responses to male and female leaders: implications for leadership evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 48-59. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.48>
- Carr, S. (2009). Implications of attachment theory for sport and physical activity research: Conceptual links with achievement goal and peer relationship models. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 95–115. <https://doi.org/10.1080/17509840902759173>
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228-249. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01287.x>
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Chelladurai, P. i Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2(1), 34-45. <https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>
- Collins, N. L. i Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Collins, N. L. i Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Collins, N. L. i Read, S. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of attachment models. U K. Bartholomew i D. Perlman (Ur.), *Attachment processes in adulthood* (str. 53-90). Jessica Kingsley Publishers.
- Creasey, G., Kershaw, K. i Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(5), 523-543. <https://doi.org/10.1023/A:1021650525419>
- Čerenšek, I. (2017). *Mentalni trening- priručnik za trenere*. Mental training center d.o.o.

- Davis, L. i Jowett, S. (2010). Investigating the interpersonal dynamics between coaches and athletes based on fundamental principles of attachment. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2), 112-132. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.2.112>
- Davis, L. i Jowett, S. (2014). Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: Implications for athlete’s well-being. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1454-1464. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898183>
- Diener, E. i Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Oishi, S. i Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Eagly, A. H. i Karau, S. J. (2002) Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological Review*, 109, 573-598. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.109.3.573>
- Epitropaki, O. i Martin, R. (2004). Implicit leadership theories in applied settings: Factor structure, generalizability, and stability over time. *Journal of Applied Psychology*, 89(2), 293-310. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.2.293>
- Everston, C. M. i Emmer, E. T. (1982). Effective management at the beginning of the school year in junior high classes. *Journal of Educational Psychology*, 74(4), 485-498. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.74.4.485>
- Felton, L. i Jowett, S. (2013). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach–athlete and parent–athlete relational contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 57-65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.07.006>
- Frankl, D. i Babbitt III, D. G. (1998). Gender bias: A study of high school track & field athletes' perceptions of hypothetical male and female head coaches. *Journal of Sport Behavior*, 21(4), 396-407.
- Frey, M., Czech, D. R., Kent, R. G. i Johnson, M. (2006). An exploration of female athletes' experiences and perceptions of male and female coaches. *The Sport Journal*, 9(4).
- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.010>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. i Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football

- coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1483-1496. <https://doi.org/10.1080/02640410903150475>
- Hazan, C. i Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Jowett, S. (2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett, S. (2008). Moderators and mediators of the association between the coach-athlete relationship and physical self-concept. *International Journal of Coaching Science*, 2, 43-62.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>
- Jowett, S. i Arthur, C. (2019). Effective coaching: The links between coach leadership and coach-athlete relationship—From theory to research to practice. U M. H. Anshel, T. A. Petrie i J. A. Steinfeldt (Ur.), *APA handbook of sport and exercise psychology, Vol. 1. Sport psychology* (str. 419–449). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-022>
- Jowett, S. i Cramer, D. (2010). The prediction of young athletes' physical self from perceptions of relationships with parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 140-147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.001>
- Jowett, S. i Slade, K. (2021). Coach-athlete relationships: The role of ability, intentions, and integrity. U S. Jowett i K. Slade (Ur.), *Athletic Development* (str. 89-106). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003153450-9>
- Kašnar, T. (2016). *Kakve trenere sportaši žele, a kakve imaju?* [Doktorska disertacija]. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
- Kobak, R. i Duemmler, S. (1994). Attachment and conversation: Toward a discourse analysis of adolescent and adult security. U K. Bartholomew i D. Perlman (Ur.), *Attachment processes in adulthood* (str. 121–149). Jessica Kingsley Publishers.
- Lorimer, R. i Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 201-212. <https://doi.org/10.1080/10413200902777289>
- Lorimer, R., Jowett, S., Philippe, R. i Huguet, S. (2011). Empathic accuracy, shared cognitive focus, and the assumptions of similarity made by coaches and athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 42(1), 40-54.

- Mageau, G. A. i Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- Magnusen, M. J. i Rhea, D. J. (2009). Division I athletes' attitudes toward and preferences for male and female strength and conditioning coaches. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(4), 1084-1090. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318199d8c4>
- Manley, A. J., Greenlees, I., Graydon, J., Thelwell, R., Filby, W. C. i Smith, M. J. (2008). Athletes' perceived use of information sources when forming initial impressions and expectancies of a coach: An explorative study. *The Sport Psychologist*, 22(1), 73-89. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.73>
- Martínez-Marín, M. D. i Martínez, C. (2019). Subjective well-being and gender-typed attributes in adolescents: The relevance of emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology*, 71(3), 296-304. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12247>
- McCallister, S. G., Blinde, E. M. i Weiss, W. M. (2000). Teaching values and implementing philosophies: Dilemmas of the youth sport coach. *Physical Educator*, 57(1), 35-45.
- Medwechuk, N. i Crossman, J. (1994). Effects of gender bias on the evaluation of male and female swim coaches. *Perceptual and Motor Skills*, 78(1), 163-169. <https://doi.org/10.2466/pms.1994.78.1.163>
- Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1217-1230. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1217>
- Mikulincer, M. i Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. i Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102. <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Miljković, D. (2009). *Pedagogija za sportske trenere*. Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Molstad, S. i Whitaker, G. (1987). Perceptions of female basketball players regarding coaching qualities of males and females. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*, 2(1), 57-71.



- Mónaco, E., Schoeps, K. i Montoya-Castilla, I. (2019). Attachment styles and well-being in adolescents: How does emotional development affect this relationship?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2554-2571. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142554>
- Murugesan, Y. i Hasan, N. A. M. (2016). Review of factors influencing the coach-athlete relationship in Malaysian team sport. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 1(3), 83-98.
- Olympiou, A., Jowett, S. i Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The Sport Psychologist*, 22(4), 423-438. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.4.423>
- Orlick, T. (1998). *Mentalni trening za sportaše*. Zagreb: Gopal.
- Osborne, B. (2002). Coaching the female athlete. *Psychological Foundations of Sport*, 428 – 437.
- Parkhouse, B. L. i Williams, J. M. (1986). Differential effects of sex and status on evaluation of coaching ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 57(1), 53-59. <https://doi.org/10.1080/02701367.1986.10605388>
- Parratt, C. M. (1994). From the history of women in sport to women's sport history: A research agenda. U D. M. Costa i S. R. Guthrie (Ur.), *Women in sport: Interdisciplinary perspectives* (str. 5–14). Champaign, IL: Humagn Kinetics.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E. i Peregoy, J. J. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Methodological concerns and research progress. *International Journal of Sport Psychology*, 33(1), 98–115.
- Prasetyo, R., Maksum, A. i Priambodo, A. (2022). Coaching style and self confidence in elite athletes. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 9(1), 486-490. <http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v9i1.3410>
- Raboteg-Šarić, Z., Sakoman, S. i Brajša-Žganec, A. (2002). Stilovi roditeljskoga odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih. *Društvena istraživanja: Časopis za opća društvena pitanja*, 11(2-3 (58-59)), 239-263.
- 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. <https://doi.org/10.1080/10413200903474472>
- Rogulj, N. i Foretić, N. (2007.) *Škola rukometa*. Split: Znanstveno – sportsko društvo Grifon.

- Rutten, E. A., Schuengel, C., Dirks, E., Stams, G. J. J., Biesta, G. J. i Hoeksma, J. B. (2011). Predictors of antisocial and prosocial behavior in an adolescent sports context. *Social Development*, 20(2), 294-315. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2010.00598.x>
- Sagar, S. S. i Jowett, S. (2012). Communicative acts in coach–athlete interactions: When losing competitions and when making mistakes in training. *Western Journal of Communication*, 76(2), 148-174. <https://doi.org/10.1080/10570314.2011.651256>
- Sagas, M., Cunningham, G. B. i Pastore, D. (2006). Predicting head coaching intentions of male and female assistant coaches: An application of the theory of planned behavior. *Sex Roles*, 54(9), 695-705. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9035-x>
- Salminen, S. i Liukkonen, J. (1996). Coach-athlete relationship and coaching behavior in training sessions. *International Journal of Sport Psychology*, 27(1), 59-67.
- Sherman, C. A., Fuller, R. i Speed, H. D. (2000). Gender comparisons of preferred coaching behaviors in Australian sports. *Journal of Sport Behavior*, 23(4), 389.
- Short, S. E. i Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. *The Lancet*, 366, S29-S30. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67836-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67836-1)
- Stewart, C. i Owens, L. (2011). Behavioral characteristics of 'favorite' coaches: Implications for coach education. *Physical Educator*, 68(2), 90-97.
- Swanson, S. (2014). *An exploration of athletes' perceptions of loyalty within a coach-athlete relationship* [Doktorska disertacija]. Cardiff Metropolitan University.
- Szabo, A. S. (2012). What is the meaning of sport coaching? (Expectations, possibilities, realities). *Sport Scientific & Practical Aspects*, 9(2), 39-44.
- Terry, P. C. i Howe, B. L. (1984). Coaching preferences of athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9(4), 188-193.
- Tiryaki, M. Ş. i Cepikkurt, F. (2007). Relations of attachment styles and group cohesion in premier league female volleyball players. *Perceptual and Motor Skills*, 104(1), 69-78. <https://doi.org/10.2466/pms.104.1.69-78>
- Tomlinson, A. i Yorganci, I. (1997). Male coach/female athlete relations: Gender and power relations in competitive sport. *Journal of Sport and Social Issues*, 21(2), 134-155. <https://doi.org/10.1177/019372397021002003>
- Tušak, M. i Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Unger, R. K. i Crawford, M. E. (1992). *Women and gender: A feminist psychology*. Temple University Press.

- Vallée, C. N. i Bloom, G. A. (2005). Building a successful university program: Key and common elements of expert coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 179-196. <https://doi.org/10.1080/10413200591010021>
- Vella, S. A., Oades, L. G. i Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(5), 549-561.
- West, M., Rose, M. S., Spreng, S., Sheldon-Keller, A. i Adam, K. (1998). Adolescent attachment questionnaire: A brief assessment of attachment in adolescence. *Journal of Youth and adolescence*, 27(5), 661-673. <https://doi.org/10.1023/A:1022891225542>
- Wood, W. i Eagly, A. H. (2012). Biosocial construction of sex differences and similarities in behavior. U J.M. Olson i M.P. Zanna (Ur.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 46 (str. 55-123). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394281-4.00002-7>
- Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory, *International Journal of Sport Psychology*, 31, 1-18. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 1-18.
- Wylleman, P., Rosier, N., De Brandt, K. i De Knop, P. (2016). Coaching athletes through career transitions. U P. Wylleman, N. Rosier, K. De Brandt i P. De Knop (Ur.), *The psychology of sports coaching* (str. 7-20). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315689210-2>
- Yoder, J. D. i Schleicher, T. L. (1996). Undergraduates regard deviation from occupational gender stereotypes as costly for women. *Sex Roles*, 34(3), 171-188. <https://doi.org/10.1007/BF01544294>

## 9. Životopis

Rođena sam 1. listopada 2000. u Osijeku. Hrvatske sam nacionalnosti. Završila sam OŠ Antuna Mihanovića u Osijeku, nakon koje sam upisala II. gimnaziju Osijek. Srednju školu završila sam s odličnim uspjehom. Trenutno završavam preddiplomski studij na Kineziološkom fakultetu Osijek. Ove jeseni cilj mi je upisati diplomski studij. Od 2006. član sam GK Inova-Gim. Sudjelovala sam na regionalnim i državnim natjecanjima. Kroz sportsku gimnastiku zavojljela sam i druge sportove. Rekreativno se bavim trčanjem i igranjem tenisa. Tijekom zadnje dvije godine imam mogućnost preko studentskog servisa raditi kao demonstratorica u rekreacijskim grupama u gimnastičkom klubu. Vrlo dobro se služim engleskim i njemačkim jezikom. Odlično se služim različitim programima na računalu. Od 2019. imam vozačku dozvolu.