

# Uloga trenera u sportu na primjeru Ante Kostelića

---

**Beljan, Lucija**

**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:265:117070>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-20**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologije

Lucija Beljan

**ULOGA TRENERA U SPORTU NA PRIMJERU ANTE  
KOSTELIĆA**

Završni rad

Osijek, 2022.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologije

Lucija Beljan

**ULOGA TRENERA U SPORTU NA PRIMJERU ANTE  
KOSTELIĆA**

Završni rad

**Kolegij: Društvo i sport**

JMBAG: 0267039657

e-mail: lbeljan@kifos.hr

Mentor: prof. dr. sc. Vesnica Mlinarević

Sumentor: izv. prof. dr. sc. Ivica Kelam

Osijek, 2022.

University Josip Juraj Strossmayer of Osijek  
Faculty of Kinesiology Osijek  
Undergraduate university study of Kinesiology

Lucija Beljan

**THE ROLE OF A COACH IN SPORTS ON THE EXAMPLE  
OF ANTE KOSTELIĆ**

Undergraduate thesis

Osijek, 2022.

## IZJAVA

### O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, SUGLASNOST ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJERNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni rad Uloga trenera u sportu na primjeru Ante Kostelića (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.
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 studenta/studentice:** Lucija Beljan

**JMBAG:** 0267039657

**Službeni e-mail:** lbeljan@kifos.hr

**Naziv studija:** Kineziološka rekreacija

**Naslov rada:** Uloga trenera u sportu na primjeru Ante Kostelića

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

U Osijeku 29. 8. 2022. godine

Potpis Beljan Lucija

## **Uloga trenera u sportu na primjeru Ante Kostelića**

### **SAŽETAK**

Sportski treneri imaju važnu ulogu u sportskom razvoju sportaša koje treniraju. Osim utjecaja na sportski razvoj i dostizanje punih potencijala svojih sportaša, treneri su često i veliki životni uzori svojim sportašima. Još veći utjecaj trener ima na svog sportaša kada mu je uloga dvostruka, kada je svom sportašu/sportašima trener i otac. Svaki trener ima vlastitu trenersku filozofiju. Na kojoj god razini treneri rade, moraju imati odgovarajući stil treniranja, metode komunikacije i jezika, razinu intenziteta, kao i sposobnost da se nose sa vremenskim i energetske zahtjevima. Trenerska filozofija Ante Kostelića po nekim od parametara nije bila društveno, kulturno i sportski prikladna u svakom trenutku. On je od svojih sportaša izvlačio maksimum treninzima s nadopterećenjem što u fizičkom, što u psihičkom smislu. Ante Kostelić najuspješniji je trener u Hrvatskoj, a u ovom radu pobliže će se pokušati objasniti odnosi trenera i sportaša u ekipnim i individualnim sportovima, ali i koji su prednosti i nedostaci roditelja-trenera. U završnom dijelu rada približit će se uloga Ante Kostelića kao trenera stručnjaka i oca svojoj djeci s kojom je postigao svjetski zapažene uspjehe.

**Ključne riječi:** trener, uloga trenera, Ante Kostelić, trenerska filozofija, roditelj trener.

## **The role of a coach in sports on the example of Ante Kostelić**

### **ABSTRACT:**

Sports coaches play an essential role in the athletic development of the athletes they train. In addition to influencing sports development and reaching the full potential of their athletes, coaches are often great role models for their athletes. The coach has an even more significant influence on his athlete when his role is twofold when he is the coach and father of his athlete (s). Every coach has their coaching philosophy. At what annual level do coaches work? They must have the appropriate coaching style, communication and language methods, intensity level, and ability to cope with time and energy requirements. According to some of the parameters, Ante Kostelić's coaching philosophy was not socially, culturally and sportingly appropriate. On the other hand, he got the most out of his athletes by training with overload, both physically and mentally. Ante Kostelic is the most successful coach in Croatia, and in this paper, he will try to explain in more detail the relationship between coaches and athletes in team and individual sports, but also the advantages and disadvantages of parents-coaches. In the final part of the paper, the role of Ante Kostelić as an expert coach and father to his children, with whom he achieved world-class success, will be presented.

**Keywords: coach, the role of coach, Ante Kostelić, coaching philosophy, parent coach.**

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. TRENEŠKA FILOZOFIJA</b> .....	2
<b>3. ODNOS TRENER-SPORTAŠ</b> .....	4
3.1. Uloga trenera u ekipnim sportovima.....	5
3.2. Uloga trenera u individualnim sportovima.....	7
3.3. Roditelj trener, prednosti i nedostaci.....	8
<b>4. ULOGA ANTE KOSTELIĆA KAO TRENERA I OCA</b> .....	10
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	14
<b>6. LITERATURA</b> .....	15



# 1. UVOD

Elitni učinak u sportu pripisuje se inovacijama u sportskoj znanosti, tehnološkom napretku, sustavima treninga i nutricionističkim analizama. Međutim, malo je pažnje posvećeno mjestu trenera u potrazi za izvrsnošću u sportu. Postoji tendencija da se privilegiraju tehnološki, biofizički i znanstveni aspekti, jer se smatra da ih je lakše kontrolirati (Williams i Hodges, 2005). Sportski treneri su u dobroj poziciji da pomognu sportašima ostvariti svoje potencijale, te igraju važnu ulogu u povećanju samopouzdanja svojih sportaša. Da bi treneri bili uspješni u svom poslu moraju izgraditi emocionalne veze sa svojim sportašima jer je to preduvjet za stvaranje učinkovitog odnosa trenera i sportaša temeljenog na povjerenju i poštovanju. Treneri moraju istinski razumjeti svoje sportaše i točno znati što ih pokreće. Kada sportaš osjeti da trener želi naučiti više o njemu, osjeća se cijenjeno, a cijenjeni sportaši žele doprijeti više i daju sve od sebe. Način na koji trener čini da mu se sportaši osjećaju cijenjenima je razumijevanjem njih, njihovih snaga, ograničenja, motivacije i drugih potreba. Nije svaki sportaš isti i stoga svakog sportaša treba trenirati i tretirati na način koji mu odgovara. Prije nego trener uopće može razumjeti svoje sportaše, on mora razumjeti sebe. Svi ljudi imaju jedinstvene osobnosti, pa tako i treneri, a te osobnosti utječu na stil treniranja. Sudjelovanje u sportu može biti stresno, stoga je važno da se sportaši učinkovito nose sa svakim stresom s kojim se susreću, uz pomoć trenera. Suočavanje je samoregulacijski mehanizam koji se koristi za ublažavanje stresa, a uključuje svjesne kognitivne i fizičke pokušaje upravljanja unutarnjim ili vanjskim zahtjevima za koje se procjenjuje da opterećuju resurse osobe. Zbog prirode sporta, sportaši i treneri će vjerojatno biti uključeni u iste stresne susrete (tj. natjecateljske izvedbe ili treninge).

U prvom poglavlju rada analizirat će se različite trenerske filozofije koje utječu na ulogu trenera u podučavanju. U drugom poglavlju rada analizirat će se odnos trenera i sportaša u ekipnim i individualnim sportovima. Isto tako, s obzirom na važnu ulogu roditelja u životu sportaša, analizirat će se prednost i nedostaci roditelja trenera. U četvrtom poglavlju rada analizirat će se uloga Ante Kostelića kao trenera i oca.

## 2. TRENERSKA FILOZOFIJA

Filozofije i uvjerenja trenera povezani su i s njihovim znanjem i razumijevanjem pristupa podučavanju i učenju i njihovom kasnijom stvarnom praksom (Tsangaridou i O'Sullivan, 2003). Ove i druge prosudbe koje odražavaju njihovu ulogu u podučavanju su donesene prije njihovog ulaska u trenersku profesiju. To sugerira da bi ih unaprijed uspostavljena uvjerenja trenera identificirala s određenom ulogom trenera kao rezultat njihovih životnih iskustava. Pojedinci su motivirani za treniranje iz različitih razloga, imaju različite ambicije i motivacije. Uspostavljena hijerarhijska struktura trenera ima tendenciju da rezultira da najmanje iskusni treneri djeluju u fazama koje su najkritičnije za dugoročni razvoj sportaša, a iskusni treneri vode dobro organizirane trenažne aktivnosti sukladno dobi (Townend i North, 2007). Podrijetlo trenerske stručnosti mora početi s definicijom domene izvedbe povezane sa svim razinama i potrebnim skupovima vještina; na primjer, koja su ponašanja koja čine stručnog trenera? Na kojoj god razini treneri rade, moraju imati odgovarajući stil treniranja, metode komunikacije i jezika, razinu intenziteta, kao i sposobnost da se nose sa vremenskim i energetske zahtjevima. Svi ovi čimbenici moraju biti društveno, kulturno, sportski prikladni u svakom trenutku. Proces kojim treneri prihvaćaju aspekte svoje prakse, koncentriraju se na različite komponente i u konačnici razvijaju sportaše ovisi o njihovom znanju, vrijednostima i stavovima prema sportu i treniranju (Jones, Armour i Potrac, 2003), što naposljetku određuje i njihovu ulogu i filozofiju.

Globalno, mnogi programi edukacije trenera uključuju aspekte koji ispituju filozofiju treniranja i kasniji razvoj filozofije osobnog podučavanja. Prema Weissu i sur. (2007) razvoj filozofije treniranja trebao bi biti utemeljen u razvojnoj psihologiji, posebno za trenere koji treniraju mlade sportaše. Filozofija se temelji na uvjerenjima, koja su nastala kroz sportska iskustva kao sudionika (sportaša) i trenera, te na temelju obrazovanja i životnog iskustva (O'Sullivan, i sur., 2005). Filozofija osobnog podučavanja može se promatrati kao alat koji omogućuje trenerima da preispitaju svoju praksu i razviju vlastito razumijevanje i znanje, kao i svoje sportaše (Reynolds, 2005).

Na trenere se može gledati kao na "samo tehničare koji se bave prijenosom znanja" ili ih poticati da razmotre holističku ulogu trenera. Primjerice, u atletici se učinkovitost trenera određuje korištenjem humanističke filozofije, usredotočujući se na individualne sklonosti i ciljeve (Jenny, 2007). Vjerojatnije je da će iskusni treneri preispitati svoju praksu i imati prethodno uspostavljenu bazu znanja kako bi izvršili informirane promjene kada je to potrebno.

Također je vjerojatnije da će prihvatiti nove metode i pristupe u svojoj trenerskoj praksi. Treneri početnici, s druge strane, skloni su koncentrirati se na organizacijske aspekte, kao i na sadržaj treninga, umjesto da propituju vlastiti sustav uvjerenja (Cothran i sur., 2005). U ovoj fazi razvoja, teško je shvatiti da se filozofija treniranja mora stalno prilagođavati i biti dovoljno fleksibilna da se mijenja u različitim kontekstima.

### 3. ODNOS TRENER-SPORTAŠ

Nakon velikih uspjeha u natjecanjima (npr. europska ili svjetska prvenstva i olimpijade), sportaši često priznaju podršku svog trenera. To je očito u njihovim intervjuima nakon natjecanja i u pričama koje se nalaze u autobiografijama istaknutih sportaša (npr. Davida Beckhama, Paula Radcliffea, Stevea Redgravea). Dok sportaši stvaraju mnoge značajne odnose tijekom svoje sportske karijere, odnos koji ostvare sa svojim trenerom ključan je za njihov sportski razvoj i uspjeh (Jowett i Shanmugam, 2016). Odnos sportaša s njihovim trenerima često se okarakterizira kao odnos usredotočen na zadatak koji ima za cilj osigurati svrsishodnu i smislenu društvenu situaciju iz koje treneri i sportaši podržavaju jedni druge kako bi postigli ciljeve koji su relevantni za njih i njihov odnos (Jowett, 2017). S vremenom se smatra da je ovo jedinstveno partnerstvo usredotočeno i na trenera i na sportaša (“trener-sportaš u središtu”) promičući inkluzivnost koja međusobno osnažuje (Jowett, 2017). Takav pristup usredotočen na trenera i sportaša, u kojem su treneri i sportaši smisleno povezani, vjerojatnije će funkcionirati kao medij koji motivira, osigurava, zadovoljava, tješi i podržava u cilju poboljšanja njihovog sportskog iskustva i performansi, kao i opće dobrobiti.

Tijekom posljednja dva desetljeća proučavana je kvaliteta i funkcije odnosa trener-sportaš (Wylleman, 2000; Poczwardowski i sur., 2002; LaVoi, 2004). Odnos trener-sportaš odnosi se na sve situacije u kojima su osjećaji, misli i ponašanja trenera i sportaša međusobno povezani. Najčešće citirani konceptualni model trener-sportaš u literaturi o sportskoj psihologiji je Jowettov (2007) 3+1 Cs okvir. To uključuje četiri konstrukta: bliskost (tj. koliko se trener i sportaš brinu, podržavaju i cijene jedan drugoga), predanost (tj. u kojoj mjeri trener i/ili sportaš namjeravaju održati zajednički odnos ili motivacija za održavanje bliskosti), komplementarnost (tj. u kojoj mjeri ponašanja trenera i sportaša međusobno odgovaraju, pogotovo u osjetljivim, opuštenim i prijateljskim interakcijama), i konačno, suorijentacija (tj. jesu li trener i sportaš uspostavili zajedničke stavove o tome kako sportaš može napredovati u svom sportu).

Dokazi su pokazali da je kvaliteta odnosa trener-sportaš povezana s važnim rezultatima vezanim za učinak i dobrobit, uključujući zadovoljstvo sportom i odnosom (Davis i Jowett, 2014), motivaciju (Felton i Jowett, 2013), timsku koheziju (Jowett i Chaundy, 2004), kolektivnu učinkovitost (Hampson i Jowett, 2014), pokazatelje dobrobiti (Felton i Jowett, 2013) te fizički i kognitivni učinak (Davis i sur., 2018). Nedavno je istraživanje također istaknulo negativne ishode povezane s nekvalitetnim odnosima trener-sportaš, uključujući

međuljudske sukobe (Wachsmuth i sur., 2018) i izgaranje sportaša (Isoard-Gauthier i sur., 2016.; Davis i sur., 2018).

Dok je kvaliteta odnosa trener-sportaš povezana i s pozitivnim i s negativnim ishodima, važno je razumjeti mehanizme zbog kojih se kvaliteta odnosa povezuje s tako važnim ishodima. Jowett i Poczwadowski (2007) u svom istraživanju prepoznali su važnost međuljudske komunikacije kao ključnog čimbenika koji utječe i na koji utječe kvaliteta odnosa trener-sportaš. Nadalje, istraživanje koje se vrti oko razvoja talenata naglasilo je da je otvorena i iskrena komunikacija od vitalnog značaja jer omogućuje trenerima i sportašima da dijele informacije (npr. ciljevi, individualizirani programi) i izgrade povjerenje (Martindale i sur., 2007). Gilbert (2017) je objasnio kako je da je komunikacija najučinkovitija strategija treniranja za izgradnju i održavanje kvalitetnog odnosa trener-sportaš.

### 3.1. Uloga trenera u ekipnim sportovima

U timskim sportovima, treneri su u konačnici odgovorni za sve aspekte momčadi, kao i za izvedbu sportaša; stoga njihove odluke i postupci igraju ključnu ulogu i utječu i na individualnu razinu i na internu dinamiku njihovih timova (Kleinert i sur., 2012.). U tom smislu, sportski je tim podložan različitim utjecajima uključujući individualne razlike među sportašima (npr. fizičke i mentalne vještine, sportske vještine, psihološke dispozicije itd.) i ponašanje trenera (Vella, Oades i Crowes, 2013). U sportskom području istraživanja dva su glavna koncepta koji opisuju funkcioniranje timova su kohezija i suradnja. Prema Olmedilla i sur. (2011), “dok je kohezija razina društvene pripadnosti (bilo prema grupi ili zadatku), suradnja je težnja za osobnim i timskim ciljevima i njihova kombinacija za stvaranje timskog ponašanja”. (Olmedilla i sur., 2011. str. 235). U tom smislu, paradigma sportske suradnje proizlazi iz potrebe objašnjavanja interakcija unutar tima i individualne dileme između suradnje i natjecanja, te se može promatrati kao okvir koji doprinosi razumijevanju dinamike sportskih timova (Almeida i Lameiras, 2013). Trenutno se sportska suradnja definira kao postizanje individualnih i kolektivnih ciljeva i njihova kombinacija kako bi se proizvelo određeno sportsko ponašanje (Olmedilla i sur., 2011). Također se može okarakterizirati kao dinamično donošenje odluka koje se temelji na ponovljenoj interakciji između pojedinaca koji imaju za cilj postizanje određenih ciljeva i njihovu integraciju u sportski tim (Olmedilla i sur., 2011). Dodatno, sportska suradnja se također može shvatiti kao oblik prosocijalnog ponašanja koji odražava igračeve individualne odluke koje se tiču njihovog zalaganja i tehničkih vještina usmjerenih prema cilju tima (Almeida i Lameiras, 2013.; Lameiras, Almeida i García-Mas,

2014). U tom smislu, a zbog svog utjecaja, stilovi vođenja trenera oblikuju okruženje u kojem sportaši izvršavaju svoje odgovornosti i osobni napor, te mogu utjecati na kooperativno (dakle prosocijalno) ponašanje sportaša (Spink i sur., 2013).

Posebno u pogledu suradnje s trenerom, sportaši izražavaju svoje kooperativno ponašanje pomažući i slijedeći upute trenera kako bi imali priliku postići svoje ciljeve, što je dijelom implicitno ili eksplicitno pregovaranje (Lameiras i sur., 2014). Zapravo, postoji širok konsenzus u naglašavanju važnosti trenerovog stila vođenja i njihove sposobnosti utjecaja na ljude da rade zajedno na postizanju zajedničkog cilja koji može djelomično odrediti razinu kohezije tima i kooperativno ponašanje svakog sportaša (Carvalho, Martins, i Portela, 2013.; Swanson i Kent, 2014). Jedan od modela koji se najčešće koristi prilikom istraživanja uloge trenera je višedimenzionalni model vodstva (MML; Chelladurai, 2007.). MML predlaže da su učinak grupe i zadovoljstvo članova funkcija podudarnosti zahtijevanog, stvarnog i preferiranog ponašanja vodstva, poimanja vodstva u sportu kao dinamičnog procesa koji uključuje interakciju trenera, sportaša i situacijskih čimbenika (Chelladurai, 2014). Također, smatra se da se ponašanja vodstva razlikuju kao odgovor na prethodne varijable situacijskih karakteristika (kontekstualni čimbenici kao što su priroda sporta i povezane društvene norme), karakteristike vođe (aspekti koji mogu utjecati na ponašanje) i karakteristike članova sposobnosti, inteligencije, motivacije i dr. (Hoigaard i sur., 2015).

Prethodna istraživanja pokazala su da stilovi vođenja usmjereni na obuku i podučavanje, pozitivna povratna informacija, društvena podrška i demokratsko ponašanje pozitivno su povezani s velikim kolektivnim povjerenjem u pojedince/tim i povećavaju uvjerenja u visoku učinkovitost (Hampson i Jowett, 2014; Soyer, Sari, i Laurentiu, 2014). Konkretno, istraživanja su pokazala da demokratski stil trenerovog vođenja, osim što povećava osjećaj kompetencije, neovisnosti, zadovoljstva i samopoštovanja sportaša, vjerojatno može rezultirati prilagodljivijim ponašanjem, jačom predanošću, višom razinom sportskog ponašanja i usredotočenošću na zadatak i postignuće (Moen, 2014; Park, Seo i Ko, 2016). Također, usvajanje ponašanja usmjerenog na pomoć članovima tima da postignu višu razinu timske izvedbe i podizanje potreba članova od vlastitih do kolektivnih interesa, tj. transformacijskog vodstva, nastoji potaknuti više razine predanosti (Hoigaard i sur., 2015) i suradnju (Swanson i Kent, 2014). S druge strane, istraživanje trenerskog vodstva pokazalo je da je autokratsko ponašanje vodstva negativno povezano i sa zadatkom i sa društvenom kohezijom (Vincer i Loughhead, 2010.), ima tendenciju promicanja motivacijske klime usmjerene na međuljudsko

natjecanje i usporedbu, što može narušiti funkcioniranje grupe, jer sportaši osjećaju smanjen osjećaj bliskosti, povezanosti, osobnog prihvaćanja i uključenosti.

### 3.2. Uloga trenera u individualnim sportovima

Uloga trenera u individualnim sportovima je velika, te se trener smatra ključnom osobom u napredovanju sportske karijere sportaša. Prema Solomonu (2001) trenerova procjena sportaševog samopouzdanja najbolji je prediktor sportaševe izvedbe na natjecanjima. Trenažni proces sastoji se od dvije osnovne komponente: poboljšanja sportskih vještina i prijenosa znanja te razvoj odnosa između trenera i sportaša koji utječe na razvoj učinkovitosti sportaša i pozitivno utječe na sportašev psihološki rast. Poczwardowski, Barott i Henschen (2002) smatraju da je odnos trener-sportaš odgovoran za cjelokupno sportsko iskustvo, kvalitetu treninga i natjecateljski učinak. Trener bi trebao biti sposoban shvatiti kako se sportaš osjeća u okruženju treninga, tijekom i nakon natjecanja ili u slučajevima pobjede i poraza te uvijek biti u stanju uspostaviti zdrav odnos sa sportašem (Uzum, 2018).

Siekanska, Blecharz i Wojtowicz (2013.) ispitali su kako aktivni i bivši sportaši ( $n=80$ , 44 muškarca i 36 žena;  $21,89 \pm 1,48$  godina starosti;  $8,35 \pm 3,65$  godina natjecateljskog iskustva) doživljavaju različito ponašanje trenera na različitim sportskim razinama. Sudionici su odgovorili na demografska pitanja i anketu o ponašanju trenera. Potvrđeno je da su se prema njima drugačije odnosili treneri koji su svoje sportaše doživljavali kao vještije. Sportašice u usporedbi sa sportašima češće su ukazivale na popustljivost u ponašanju trenera prema visokokvalificiranim sportašima i doživljavale ga kao faktor koji koči sportski razvoj. Osim toga, žene su često smatrale individualizaciju trenažnog procesa kao element koji jača razvoj. Manje uspješni sportaši češće su ukazivali na "interes za sportaša nakon treninga" kao usmjeren samo prema uspješnijim kolegama; međutim, oni su rjeđe ukazivali na „blagost i naklonost“ od sportaša s međunarodnim postignućima. Također su naveli "pretjeranu kritičnost" kao vrstu ponašanja koja ometa razvoj, ali su rjeđe od iskusnijih kolega naveli "autoritarnost i distancu" trenera. S obzirom na važnost trenera u određivanju kvalitete i uspjeha sportskog iskustva sportaša, postoji iznenađujuće malo istraživanja koja identificiraju optimalna ponašanja trenera i čimbenike koji utječu na učinkovitost pojedinih ponašanja (Kenow i Williams, 1999). Način na koji sportaši uočavaju ponašanje svojih trenera utječe na sve uključene, kao i na sportska postignuća, a na njega utječu mnoge psihološke varijable (stavovi, emocije, ciljevi).

### 3.3. Roditelj trener, prednosti i nedostaci

Velik broj roditelja u nekom trenutku postaje sportski trener svog djeteta, neki izborom, a neki se spletom okolnosti nađu u toj ulozi. Biti roditelj trener je prilika da se roditelj i dijete dodatno povežu, prilika da se roditelj aktivno uključi u život svog djeteta i što je najvažnije prilika za stvaranje sjajnih uspomena.

„Glavni pozitivan aspekt uključuje mogućnost zajedničkog provoda kvalitetnog vremena. Osim toga, dijete shvaća da dobiva posebnu pažnju, pohvale i pogodnosti, kao što je prijateljstvo s trenerom. U djetetovoj percepciji, imati roditelja kao trenera prilika je za dobivanje motivacije i tehničkih uputa koje drugi u timu ne dobivaju. Iz perspektive roditelja, biti i trener i roditelj pruža priliku za podučavanje vrijednostima i vještinama, priliku za proučavanje načina komunikacije djeteta s prijateljima i mogućnost viđenja postignuća djeteta iz prve ruke” (Weiss i Fretwell 2005, str. 287).

Mnogi roditelji treniraju vlastitu djecu u omladinskim sportskim timovima, ponekad s dobrim rezultatima, ponekad s negativnim rezultatima i za dijete i za roditelja. Neki stručnjaci su primijetili prednosti roditelja koji treniraju vlastitu djecu jer oni najbolje poznaju snage i raspoloženja svoje djece (Dure, 2015.; Lauer, 2016.). S druge strane, drugi stručnjaci tvrde da roditelji ne bi trebali trenirati vlastitu djecu zbog problema povezanih s mijenjanjem uloga s roditelja na trenera, a djeca se možda ne osjećaju tako ugodno da im roditelj bude trener (LeBolt, 2016).

Sportski stručnjaci za mlade identificirali su brojne prednosti roditelja koji su treneri vlastite djece (Dure, 2015.; Lauer, 2016.; Scandiffio, 2015). Neke od identificiranih specifičnih prednosti uključuju:

- Poznavati svoju djecu bolje od bilo koga drugog i biti u stanju učiniti ono što je potrebno kako bi zadovoljili njihove potrebe.
- Biti u dobroj poziciji za rješavanje djetetovih promjena raspoloženja i reakcija na određene situacije.
- Mogućnost provoditi više vremena s djetetom.
- Provesti kvalitetno vrijeme sa svojim djetetom i biti im dobar uzor.
- Sposobnost podučavanja vještina i vrijednih životnih lekcija svom djetetu.
- Biti u mogućnosti imati zajedničko iskustvo i zajednička sjećanja sa svojim djetetom.
- Imati priliku proširiti vlastitu društvenu mrežu, razviti nove vještine i životne lekcije te dobiti priliku za vježbanje.



Osim toga, Vallerand (2007) je izjavio da „dječja percepcija roditeljske podrške i uključenosti u tjelesnu aktivnost identificirana kao pozitivni prediktori uživanja, sudjelovanja u tjelesnoj aktivnosti i kontinuirano sudjelovanje u sportu mladih”. (Vallerand, 2007. str. 61). Stoga se čini da se pojavljuje niz pozitivnih stvari kada roditelji treniraju vlastitu djecu.

Također je identificirano nekoliko nedostataka za roditelje koji treniraju svoju djecu. Na primjer, roditelji mogu postati pretjerano uključeni i djeca mogu osjećati da je to roditelj, a ne oni koji donose odluku da se trebaju baviti sportom. U tim uvjetima djeca mogu pokazivati manji interes za sport i nižu razinu užitka, uz mogućnost da djeca odustanu od aktivnosti. Iako roditelji mogu poznavati svoje dijete bolje od bilo koga drugog, roditeljsko treniranje može dovesti do sukoba tijekom treninga, natjecanja i kod kuće (Lauer, 2016). Osim toga, djeca mogu postati frustrirana taktikom treniranja svojih roditelja ili članovi tima mogu primijetiti da trenerovo dijete ima povlaštenu tretman, što bi moglo biti štetno za odnose koje dijete ima sa suigračima. Ponuđeno je nekoliko drugih nedostataka za roditelje koji treniraju vlastitu djecu (LeBolt, 2016; Weiss i Fretwell, 2005) koji uključuju:

- Roditelji-treneri skloni su favoriziranju vlastitog djeteta. To može stvoriti zategnute odnose između djeteta i suigrača ili između roditelja i djeteta.
- Roditelji-treneri obično su stroži prema vlastitoj djeci, npr. kritiziraju dijete zbog pogrešaka, što može dovesti do negativnih emocionalnih reakcija djeteta.
- Roditelji treneri možda nisu svjesni kako se ponašaju prema vlastitoj djeci i pokazuju nedostatak razumijevanja/empatije.
- Roditelji-treneri mogu sebe smatrati kvalificiranijima nego što stvarno jesu.
- Interakcija roditelja s roditeljima druge djece u timu može predstavljati problem; može utjecati na prijašnja prijateljstva.
- Djeca koja odvajaju ulogu roditelja kao roditelja od roditelja kao trenera.
- Dijete nikad ne zaboravlja vrijeme kada ste vikali na njega pred 100 ljudi. Roditelj može biti skloniji da izgubi živce s vlastitim djetetom.
- Roditelji-treneri mogu postavljati veća očekivanja od svoje djece, stvarajući tako neopravdani pritisak i dovodeći do izgaranja.
- Dijete možda ne želi roditelja kao trenera.

## 4. ULOGA ANTE KOSTELIĆA KAO TRENERA I OCA

Ante Kostelić u svojoj sportskoj karijeri bavio se rukometom, plivanjem, skijanjem i automobilskim utrkama (enciklopedia.hr). Još za vrijeme svoje sportske karijere, iznimno mnogo pažnje je pridavao svojoj kondicijskoj pripremi te je, osim redovnih treninga u klubovima za koje je nastupao, samostalno individualno trenirao.

Nakon sportske karijere postao je rukometni trener. Fanatičnost koju je posjedovao kao sportaš prenio je u svoj trenerski rad gdje je imao iznimno teške i naporene treninge, tražio velika odricanja od svojih sportaša i kako bi ih dodatno motivirao sve je vježbe izvodio s njima. Većina sportaša nije bila spremna na ogromna odricanja i striktno sportski način života koji je od njih tražio trener Kostelić, što je dovelo do sukoba s upravama klubova i samim sportašima te naposljetku odlaska iz svijeta rukometa.

Nakon rukometnih klubova, početo je trenirati skijaške klubove. U skijaškom klubu Zagreb postao je kondicijski trener gdje je znatno povećao broj treninga i ponovno se našao u sukobu, ovaj put s roditeljima skijaša (wikipedia.org). Ante je svojevremeno bio među najboljim pivotima u državi ali nikada nije bio pozvan u reprezentaciju. Tada je odlučio da će se njegova djeca baviti individualnim sportovima (Gnothi Seauton, 2018).

Ante Kostelić je rekao da je zamislio za Ivicu cijelu priču sa skijanjem i prije nego su se rodili. Ubrzo se pokazalo da Janica posjeduje i veći talent od Ivice, pa se priključila njihovim treninzima. Kada je počeo trenirati svoju djecu, Ivica je imao 10 godina, a Janica 8. Kroz diplomski rad koji je Ante Kostelić napisao na temu kondicijske pripreme svoje djece, navodi kako je za njihov uspjeh bilo vrlo bitno imati veliki opseg treninga u dječjem uzrastu (Beluhan, R. (2021). Cilj treninga bila su preopterećenja u fizičkom i psihičkom smislu kako bi se stekla prednost pred konkurencijom u samom natjecanju. Ova ideologija provlačila se ne samo kroz djetinjstvo, nego kroz cijelu skijašku karijeru i Janice i Ivice, dakle dugim nizom godina i to je bilo provedeno i s nekim radikalnim metodama treninga, velikim brojem ponavljanja i velikim brojem sati treninga. Tijekom ljetnih priprema Janica i Ivica izvodili su dubinske pliometrijske skokove sa stijena, trčali po stijenama uz more, vježbali ravnotežu na balvanima... Sve navedene vježbe visoko su rizične u pogledu sportskih ozljeda, a njihovo treniranje bilo je upravo takvo – visoko rizično. Takvi visoko rizični treninzi donosili su nadopterećenje u odnosu na uobičajen kondicijski trening ali i višu razinu fokusiranja i angažmana baš kako bi se izbjegle sportske ozljede. Ante je svoju ideologiju treninga temeljio na specifičnosti skijanja

kao nepredvidivog sporta u kojem je potrebno imati odgovor na svaku neočekivanu situaciju na stazi. Isto tako, htio je da njegova djeca za vrijeme natjecanja imaju automatizam pokreta, a do toga su dolazili ogromnim brojem ponavljanja na treninzima (Jergović, 2021).

Za vrijeme svoje igračke karijere Ante Kostelić je trenirao planirano, studiozno i puno, ali ni kao igrač ni kao trener nije uspijevaao postići uspjehe koji bi nagradili njegov uloženi trud, što ga je frustriralo i proganjalo (Brajdić, 2021).

Iz inata i bunta napustio je rukomet jer je htio trenirati svoju djecu koja će ga slušati, na način koji on želi, bez prigovora sa strane na njegov fanatični trenerski rad. Svaku svoju ideju mogao je provesti onako kako on želi i smatra da je potrebno. Želio je kroz rad sa svojom djecom pokazati da je bio nepravедno podcjenjivan i marginaliziran, da nije nerazuman fanatik nego vrhunski sportski stručnjak kojeg je samo trebalo pustiti da radi na svoj način. Ante je jednom prilikom na Nacional rekao: „Trenirat ću svoju djecu koja će me slušati i pokazati što vrijedi Gips. Bavit ćemo se skijanjem jer o uspjesima neće odlučivati suci i šarlatani, nego štoperica i egzaktni rezultat. Više neće drugi procjenjivati valjam li ja i moja djeca – sam ću kreirati njihove uspjehe. U nas se nikada nisu cijenili uporni i marljivi sportaši, uvijek su bili u prednosti western-treneri i sportaši koji su dane provodili po birtijama ispijajući pivo i gemište. I u skijanju ima svega, nepravde i nepoštenja, ali u njemu se točno zna koliko je prolazno vrijeme, a na kraju postoji rezultat zabilježen na elektronicima. Štoperica pokazuje kakav je tko skijaš,, (Pleše, 2020).

Svoju djecu učinio je potpuno podređenima skijanju, pa nije tajna da su u ranoj mladosti potpuno zapostavili svoje obrazovanje (Pleše, 2020). Sve što je rađeno u ovoj obitelji bilo zbog ostvarivanja uspjeha u sportu. Isto kao i Richard Williams (otac i trener Serene i Venus Williams), Ante je govorio da stvara svjetske šampione. Ostaje pitanja jesu li njihova djeca pokorila sportski svijet, svatko u svom sportu, zato što su ih očevi trenirali samo onako radikalno kako mogu trenirati vlastitu djecu ili su oni vrhunski treneri koji su prepoznali talent kod svoje djece i razvijali ga. Bi li ovi sportaši postigli uspjehe koje su postigli da ih je trenirao trener koji im nije bio otac? Dakako, na ova pitanja odgovore nije moguće dobiti.

Antu Kostelića zanimala su samo najveća sportska postignuća. Na počecima nije imao podršku ni od koga, bio je samo otac koji vjeruje u svoje dvoje djece. U njihovom autu oni su putovali, jeli i spavali. Kada nisu imali novca za pristojan smještaj, stanovali su u mini kombiju u nenaseljenim područjima kako bi smanjili troškove. Iz dana u dan iscrpljivalo se do krajnjih tjelesnih granica. Ante je rekao da su u nekom trenutku počeli gubiti korak jer su svi ostali

trenirali, a oni zbog financijske situacije nisu mogli. I to ga je jako tištilo. Slogan obitelji Kostelić bio je; „Malo sreće i ništa više“. Često su spavali na vrhu planine kako bi izbjegli plaćanje skijaške karte i omogućili si nove treninge skijanja po stazi bez naknade. Janica je rekla da je njoj bilo super što ni u jednom trenutku svog djetinjstva nije osjetila da oni nemaju novca (Gnothi Seauton, 2018). Kada Ante nije mogao osigurati sredstva za put u druge zemlje na treninge, na Sljemenu bi napravio stazu s 10 vrata i s velikim brojem ponavljanja nadoknadio kratkoću staze. Takvom metodom treninga s velikim brojem ponavljanja, Ivica i Janica napravili bi isti broj ponavljanja kao konkurencija koja bi vježbala na poznatim skijaškim stazama, stazama primjerenim pravim skijaškim treninzima.

U dokumentarcu o Kostelićima navodi se sljedeće: „Kostelići nisu trenirali da bi osvojili zlatne medalje ili postali bogati, oni su trenirali da bi postali neuhvatljivi“ (Gnothi Seauton, 2018).

Nakon teške ozljede Janice u kojoj su joj puknula tri ligamenta koljena, Ante je rekao: „Sport je napravljen za zdravlje ljudi ali sada se to pretvara u neko gladijatorstvo, ali gladijatorstvo nije rat. Gladijatori koji su se borili u Rimu nisu bili na kraju ratnici, to je bila krvava predstava ali to nije bio rat. Ovo s nošenjem zastava i amblema (mислеći na natjecanja) to se pretvara u rat s ljudskim žrtvama“ (Gnothi Seauton, 2018). Poslije teške operacije Janici nije bio upitan samo povratak skijanju, upitno je bilo i hoće li više ikada moći normalno hodati. Liječnici su planirali ukoliko rehabilitacija bude išla prema planu da se vrati skijanju nakon 9 do 11 mjeseci. U strogoj tajnosti, 52. dana poslije jedne od najkompleksnijih rekonstrukcija koljena Janica je počela sa skijaškim treninzima. 10 mjeseci nakon operacije počela je nova sezona u kojoj je Janica pobjeđivala iz utrke u utrku. Kada je te rezultate komentirao Ante, rekao je da je potrebno vratiti se osam godina unazad da se vidi kako su trenirali i što su radili jer da bi se došlo do takve tehnike skijanja treba dugo godina vježbati, i biti ustrajan u tome (Gnothi Seauton, 2018).

Svijet je svojevremeno potresla izjava Janice Kostelić da se u svojoj 24. godini povlači iz skijanja. Razlog ove odluke bio je niz sportskih ozljeda tijekom karijere, te je navela da jednostavno želi činiti stvari koje do sada nije bila u mogućnosti. Baš ovo zadnje govori o količini odricanja i fanatizmu potrebnom da bi se došlo do vrhunskih rezultata. Kada se sportski uspjeh stavlja na prvo mjesto, sve drugo u životu je manje bitno ili nebitno, i često za ništa drugo nema vremena. Je li baš način treniranja i stil koji je primjenjivao Ante Kostelić utjecalo na Janičin prestanak skijanja u naponu snage?

Ante Kostelić jedan je od najvećih trenera u skijanju, rezultati koji je postigao najbolje to potvrđuju. Ono što još više ima na težini je spoznaja u kakvim uvjetima, s koliko malo sredstava i s kojom količinom improvizacije je on to postigao. Ante nije bio trener svojoj djeci nekoliko sati dnevno, on je bio njihov trener i vođa 24 sata na dan. Svojoj djeci usadio je da ne odustaju i da vjeruju u sebe, jer su u svakom trenutku bili sigurni da rade više i jače od svih drugih. Smatram da svaki roditelj sportaša želi da njegovo dijete bude vrhunski sportaš i najbolje na svijetu, ali definitivno nisu svi roditelji spremni platiti cijenu toga. Ante nije pitao za cijenu, niti su njegova djeca pitala za cijenu. Prihvaćali su sve nedaće i ozljede koje su ih zadesile i iz njih se vraćali još jači, i odustajanje za njih nije bila opcija. Osobno smatram da su rezultati koje su postigli Janica i Ivica rezultat toga što im je Ante bio trener otac. Ne samo zbog toga što je sa svojom djecom mogao provoditi treninge za koje je smatrao da su najkorisniji i najbolji za njih, što zasigurno ne bi bilo moguće tako ekstremno provoditi s tuđom djecom, nego i zato što ih je od malih nogu odgajao da postanu istinski sportaši koji žive za skijanje svaki dan i bez pogovora rade sve što se od njih traži. Oni su vjerovali u svog oca i trenera, i on je vjerovao u njih, i bez obzira na sve ozljede, vjerujem da bi opet učinili sve isto i pokorili svijet skijanja.

## 5. ZAKLJUČAK

Treneri su važni uzori djeci i mladima te su, uz roditelje, osobe s najvećim utjecajem na mlade sportaše. Kada se desi da je trener i otac svojim sportašima, taj utjecaj je još i veći. Način na koji trener komunicira sa svojim sportašima može odrediti ishode sudjelovanja, što dodatno naglašava ulogu u doprinosu tjelesnom i psihosocijalnom razvoju sportaša. S metodama treninga i trenerskom filozofijom Ante Kostelića netko se može slagati, netko ne, ali mora se priznati da je to jedan od najuspješnijih hrvatskih trenera. Ante Kostelić kao trener osvojio je deset olimpijskih medalja, 5 zlatnih, 4 Velika i 8 Malih kristalnih globusa, 8 medalja sa svjetskih prvenstava od čega 6 zlatnih te 56 pobjeda i 115 postolja u Svjetskom kupu. Nakon što se Ivica oprostio od skijanja, Ante je nastavio raditi u skijaškom savezu te je bio trener braći Kolega. Međutim, do danas nitko nije došao niti blizu postignuća Janice i Ivice. Još jedna velika zasluga pripisuje se Anti Kosteliću, a to je uloga u dovođenju skijaške utrke na Sljeme, što je utjecalo na povećanje popularnosti skijanja u Hrvatskoj.

Ante Kostelić nije jedini primjer uspješnog trenera oca u individualnim sportovima, takav primjer možemo pronaći i kod Ive Majoli, Mirjane Lučić, Blanke Vlašić, Mirne Jukić, sestara Williams... Može se reći da su među najboljim sportašicama u Hrvatskoj u zadnjih 15-ak godina upravo one sportašice koje su trenirali očevi, te čije su obitelji sve što imaju uložile u sportski razvoj svojih kćeri. S obzirom da Kostelić nije bio vođen zaradom niti novcem, on se odlučio svoju djecu usmjeriti u individualni sport iz inata i bunta. Zbog različitih nepravdi doživljenih kroz sportsku karijeru, Ante je odabrao skijanje jer u skijanju suci, izbornici i različiti funkcionari imaju minimalnu ulogu na krajnji rezultat. Skijanje je sport u kojem su za uspjeh bitne samo vlastite sposobnosti i rad. Upravo ta vjera u vlastitu stručnost i u vlastitu djecu, uz mnogo rada, improvizacije i odricanja dovela je do povijesnih rezultata.

## 6. LITERATURA

Beluhan, R. (2021). Jutarnji list. Kraj karijere Ante Kostelića i najveća nagrada! Legenda svjetskog sporta odlazi, ali ne svojom odlukom. 20.04.2021. Izvor: <https://sportske.jutarnji.hr/sn/sport-mix/skijanje/kraj-karijere-ante-kostelica-i-najveca-nagrada-legenda-svjetskog-sporta-odlazi-ali-ne-svojom-odlukom-15066878>. Pristupljeno: 27.05.2022.

Brajdić, D. (2021). Večernji list. Kostelić otkrio kako je svijet okrenuo naglavačke i zašto su Ivica i Janica skakali s visoke stijene u more. 15.05.2021. Izvor: <https://www.vecernji.hr/sport/tajna-najvece-hrvatske-sportske-price-kako-je-ante-kostelic-svijet-skijanja-okrenuo-naglavacke-1492697>. Pristupljeno: 20.05.2022.

Carvalho, M., Martins, L., & Portela, S. (2013). Leadership and commitment on Portuguese rugby national team. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 187-191.

Chelladurai, P. (2014). *Managing Organizations: For Sport and Physical Activity a Systems Perspective*. Routledge.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sports [in:] Handbook of sport psychology (ed.) Tanenbaum G., Eklund LK.

Cothran, D. J., Kulinna, P. H., Banville, D., Choi, E., Amade-Escot, C., MacPhail, A., ... & Kirk, D. (2005). A cross-cultural investigation of the use of teaching styles. *Research quarterly for exercise and sport*, 76(2), 193-201.

Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of sports sciences*, 36(17), 1985-1992.

Davis, L., & 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.

Dure, B. (2015) Brainstorming a coaching curriculum for parent coaches. Izvor: <http://www.soccerwire.com/news/clubs/youth-boys/dure-brainstorming-a-coaching-curriculumfor-parent-coaches/>. Pristup: 15.02.2022.

Hrvatska enciklopedija . Ante Kostelić, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 29. 6. 2022. Izvor: <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=33361>.

Felton, L., & 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.

Gilbert, W. (2016). *Coaching better every season: A year-round system for athlete development and program success*. Fresno: Human Kinetics.

Hampson, R., & Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach–athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 24*(2), 454-460.

Hoigaard, H., De Cuyper, B., Franssen, K., Boen, F., & Peters, D. M. (2015). Perceived coach behavior in training and competition predicts collective efficacy in female elite handball players. *International journal of sport psychology, 46*(6), 321-336.

Hrvatska televizija, Gnothi Seauton – upoznaj samog sebe, 2018, dokumentarni film. Dostupno na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=RuIDOWfd5tE&t=2196s> .

Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., & Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 210-217.

Jergović, M. Večernji list. Ante Kostelić, od stotinu gorčina načinjen. 17.05.2021. Izvor: <https://www.vecernji.hr/vijesti/pise-miljenko-jergovic-ante-kostelic-od-stotinu-gorcina-nacinjen-1492787>. Pristupljeno: 10.05.2022.

Jenny, S. E. (2007). Coaching effectiveness in NCAA DI and II distance running. Izvor: [https://www.academia.edu/25429348/Coaching\\_Effectiveness\\_In\\_NCAA\\_D\\_I\\_And\\_II\\_Distance\\_Running](https://www.academia.edu/25429348/Coaching_Effectiveness_In_NCAA_D_I_And_II_Distance_Running). Pristupljeno: 27.05.2022.

Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current opinion in psychology, 16*, 154-158.

Jowett, S., & Lavalley, D. (2007). Social psychology in sport Human Kinetics. Retrieved May, 6, 2015.



Jowett, S., & Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302.

Kenow, L., & Williams, J. M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 251-259.

Kleinert, J., Ohlert, J., Carron, B., Eys, M., Feltz, D., Harwood, C., ... & Sulprizio, M. (2012). Group dynamics in sports: an overview and recommendations on diagnostic and intervention. *The Sport Psychologist*, 26(3), 412-434.

Lameiras, J., Almeida, P. L., & Garcia-Mas, A. (2014). Relationships between cooperation and goal orientation among male professional and semi-professional team athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 119(3), 851-860.

Lauer, L. (2016). Should I Coach my Child? Izvor: <http://www.appliedsportpsych.org/resource-center/resources-for-parents/should-i-coach-mychild/>. Pristup: 15.02.2022.

LaVoi, N. M. (2004). Paper Presented at the Meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology. Izvor: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21640629.2012.695891>

LeBolt, W. (2016). Ten reasons you shouldn't coach your own kid, and what to do if you absolutely must. Izvor: <http://www.soccerwire.com/blog-posts/ten-reasons-you-should-nevercoach-your-own-kid-and-what-to-do-when-you-absolutely-must/> . Pristup: 21.02.2022.

Martindale, R. J., Collins, D., & Abraham, A. (2007). Effective talent development: The elite coach perspective in UK sport. *Journal of applied sport psychology*, 19(2), 187-206.

Moen, F. (2014). The coach-athlete relationship and expectations. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(11), 29-40.

Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P., Lameiras, J., Villalonga, T., Sousa, C., ... & Garcia-Mas, A. (2011). Cohesion and cooperation in sports teams. *Anales de Psicología*, 27(1), 232-238.

O'Sullivan, M. (2005). Beliefs of Teachers and Teacher Candidates: Implications for Teacher Education, in: Carreiro Da Costa, F., Cloes, M. and Gonzalez, M., eds., *The Art and Science of Teaching in Physical Education and Sport*, Universidade De Tecnica, Lisbon.

Park, E. M., Seo, J. H., & Ko, M. H. (2016). The effects of leadership by types of soccer instruction on big data analysis. *Cluster computing*, 19(3), 1647-1658.

Pleše, M. (2020). Nacional. Hrvatski obiteljski sportski fenomeni: Očevi koji su stvorili šampionke. 20.08.2020. Izvor: <https://www.nacional.hr/hrvatski-obiteljski-sportski-fenomeni-ocevi-koji-su-stvorili-sampionke/>. Pristupljeno: 17.05.2022.

Poczwardowski, A., Barott, J. E., & 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.

Reynolds, F. (2005). Developing a formal coaching philosophy. *Coaches Report*, 12(2), 10-12.

Scandiffio, S. (2015). 7 benefits of coaching your child's team. Izvor: <http://activeforlife.com/coaching-your-childs-team/>. Pristup: 10.03.2022.

Schinke, R. J., McGannon, K. R., & Smith, B. (Eds.). (2016). *Routledge international handbook of sport psychology*. Routledge.

Siekanska, M., Blecharz, J., & Wojtowicz, A. (2013). The athlete's perception of coaches' behavior towards competitors with a different sports level. *Journal of human kinetics*, 39(1), 231-242.

Soyer, F., Sarı, İ., & Talaghir, L. G. (2014). The relationship between perceived coaching behaviour and achievement motivation: a research in football players. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 152, 421-425.

Spink, K. S., Wilson, K. S., Brawley, L. R., & Odnokon, P. (2013). The perception of team environment: The relationship between the psychological climate and members' perceived effort in high-performance groups. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 17(3), 150.

Swanson, S., & Kent, A. (2014). The Complexity of Leading in Sport: Examining the Role of Domain Expertise in Assessing Leader Credibility and Prototypicality. *Journal of Sport Management*, 28(1).

Townend, R., & North, J. (2007). Sports Coaching in the UK II. *Leeds: sports coach UK*. Izvor: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.researchgate.net/profile/J-](https://www.researchgate.net/profile/J-efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/)

North/publication/265284615\_Sports\_Coaching\_in\_the\_UK\_II/links/550154e80cf2d61f821229bd/Sports-Coaching-in-the-UK-II.pdf

Tsangaridou, N., & O'Sullivan, M. (2003). Physical education teachers' theories of action and theories-in-use. *Journal of teaching in physical education*, 22(2), 132-152.

Uzum, H. (2018). Athletes' Perception of Coaches' Behavior and Skills about Their Sport. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 28-33.

Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 59–83).

Vella, S. A., Oades, L. G., & 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.

Vincer, D. J., & Loughhead, T. M. (2010). The relationship among athlete leadership behaviors and cohesion in team sports. *The Sport Psychologist*, 24(4), 448-467.

Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2018). On understanding the nature of interpersonal conflict between coaches and athletes. *Journal of sports sciences*, 36(17), 1955-1962.

Weiss, M. R., Bolter, N. D., Bhalla, J. A., & Price, M. S. (2007). Positive youth development through sport: comparison of participants in the first tee life skills programs with participants in other organized activities. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 212-220.

Weiss, M. R., & Fretwell, S. D. (2005). The parent-coach/child-athlete relationship in youth sport: Cordial, contentious, or conundrum?. *Research quarterly for exercise and sport*, 76(3), 286-305.

Wikipedia. Ante Kostelić. Izvor: [https://hr.wikipedia.org/wiki/Ante\\_Kosteli%C4%87](https://hr.wikipedia.org/wiki/Ante_Kosteli%C4%87). Pristupljeno: 20.05.2022.

Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of sports sciences*, 23(6), 637-650.

Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 1-18.