



HASP

HRVATSKA ASOCIJACIJA SPORTSKIH PSIHOLOGA

www.hasp-psihologijasporta.hr

hasp.info@gmail.com

Tjedan sportskog usavršavanja PGŽ

Trenerski stilovi prilagođeni potrebama sportaša



HRVATSKA ASOCIJACIJA SPORTSKIH PSIHOLOGA

Boris Balent

Rijeka, rujan 2019.



- značajna uloga trenera u razvoju sportaša
- način na koji trener vodi sportaše i ulazi u interakciju s njima, donosi odluke, daje povratne informacije, pruža podršku, kažnjava/nagrađuje...



- Koje bi osobine trebao posjedovati vrhunski trener?
- Koji bi bili neki od kriterija uspješnosti trenera?
- Nabrojite neka pozitivna/negativna ponašanja koja koristite svakodnevno u interakciji sa sportašima? Kako ona utječu na njih?
- Smatrate li sebe kvalitetnim trenerom? Na temelju čega to zaključujete?

Tipovi trenerovog ponašanja

- Autonomno podržavajući stil (Ryan i Deci, 2017)
- Kontrolirajući stil (Bartholomew et al., 2009)

AUTONOMNO PODRŽAVAJUĆI STIL

Trener jasno postavlja **granice**, no pritom poštuje tuđe granice

Jasno definira **pravila ponašanja** (i za sportaše, ali i za sebe samog)

Brine o **potrebama** sportaša (kako se osjećaju i sl.) te uvažava njihove osjećaje

Uključuje sportaše u proces odlučivanja (pita ih za mišljenje)

KONTROLIRAJUĆI STIL

Trenerovo ponašanje se uglavnom temelji na **pretjeranoj kontroli** sportaša i stalnom nadzoru (sportašu ne da disati, stalno mu visi za vratom)

Često vrši **pritisak** na sportaša

Zanemaruje razvoj dugoročnih vrijednosti (trener ne razmišlja o vrijednostima koje želi potaknuti u timu)

Komunicira preženo iz **pozicije moći**

AUTONOMNO PODRŽAVAJUĆI STIL

KONTROLIRAJUĆI STIL

Daje slobodu sportašima da razmišljaju svojom glavom (**kritičko promišljanje**) te potiče osjećaj kompetentnosti

Uglavnom koristi **ekstrinzične motivatore** (pehar, razni pokloni, status simboli i sl.)

Minimalizira upotrebu pritiska i naredbi
Daje sportašu dovoljnu količinu **jasnih informacija**

Jasno svojim pristupom pokazuje da je iznad sportaša te često u komunikaciji zauzima **pristup ex cathedra**

Razvija kvalitetnu komunikaciju i potiče međusobno **razumijevanje**

Podrška koju trener pruža nije iskrena već se često koristi kao oblik kontrole sportaša (**manipulacija**)

Posvećuje dovoljno vremena **razgovoru** sa sportašima

Često **kritizira** svoje sportaše te ih rijetko pohvaljuje

AUTONOMNO PODRŽAVAJUĆI STIL

Daje sportašu **mogućnost izbora** te ga i potiče na to (mogućnost izbora pozitivno povezana s intrinzičnom motivacijom)

Potiče sportaša da **samostalno** pokuša riješiti problem (naravno uz pomoć trenera ako je to potrebno)

Sportaše doživljava kao osobe s **autonomijom**, a ne ka “lutke na koncu” kojima trener treba upravljati

Poштуje drugačije mišljenje, čak i kada se ne slaže s njim
Daje sportašu **racionalna objašnjenja** zadataka i pravila postavlja tako da sportaš vidi smisao

KONTROLIRAJUĆI STIL

Sportaše nastoji motivirati **strahom** i izazivanjem **osjećaja krivnje**

Svojim ponašanjem i odlukama potiče **ego-usmjerenu klimu** – klimu usmjerenu na rezultat, a ne razvoj vještine

Prijeti sportašima

Nagradu koristi kao oblik kontrole, a ne kao oblik informacije o ispravnom i poželjnom pristupu i ponašanju

- Autonomno podržavajući i kontrolirajući stil su nezavisni jedan od drugoga (Soenens et al., 2007, 2009)
- Kombinacija dvaju stilova (npr. visoko autonomo podržavajući stil i umjeren kontrolirajući stil) može imati pozitivan ishod na sportaše (Matosic i Cox, 2014)

- Video...

- U grupama analizirajte svaki pojedini stil i navedite koje segmente pojedinog stila prepoznajete u videu

BEZ OBZIRA
NA TO KOLIKO JE
TEŠKO, ZAISTA
UŽIVAM U
OVOME!



NAPRAVIT
ĆU OVO JER JE
DIO ONOGA ŠTO
JESAM, PRAVI
SPORTAŠ!



ZA MENE JE
VAŽNO OVO
NAPRAVITI AKO
ZAISTA ŽELIM
NAPREDOVATI.



AKO OVO NE
NAPRAVIM,
RAZOČARAT ĆU
TRENERA.



TRENER ME
GLEDA, KAZNIT
ĆE ME AKO OVO
NE NAPRAVIM.



JEDNOSTAVNO
MI SE NE DA, OVO
ĆU PRESKOČITI.



INTRINZIČNA

- najviša razina motivacije, sportaš čini nešto zbog unutarnjeg zadovoljstva, sama aktivnost predstavlja mu istinski užitek, potpuno neovisno o okolini, kazni, nagradi i drugim vanjskim faktorima
- trener: potiče kod sportaša uživanje u aktivnostima, fokusiran je na razvoj vještine i osobni napredak, nagrade i kazne (kada se primjenjuju) više su informativnog karaktera (*Jer si dala sve od sebe, Jer si bio koncentriran, Jer nisi ispunio svoje obaveze* i sl.) nego oblik kontrole i manipulacije

INTEGRIRANA

- ponašanje je dio sportaševog identiteta i odraz je njegovih vrijednosti i potreba (pokazuje ono što on je), no još uvijek je ponašanje pod utjecajem okoline
- trener: vodi brigu o potrebama sportaša i potiče kod njih razvoj pozitivnih vrijednosti, ne tako da ih nameće već ih sustavno uči tim vrijednostima tako da one postaju dio sportaša i cijelog tima, svojim pristupom daje im pozitivan primjer, kongruentan je

IDENTIFICIRANA

- postoji uvjerenje kod sportaša da mu je to što čini osobno važno (*Važno je da to učinim*), cijeni aktivnost koju izvršava, sportaš prihvaća postavljene ciljeve kao svoje, no ova razina motivacije još uvijek nije bez utjecaja okoline
- trener: objašnjava važnost ciljeva tako da sportaši razumiju njihovu važnost, te da ih prihvaćaju kao svoje, uključuje ih u proces, komunikacija je dvosmjerna

INTROJEKCIJA

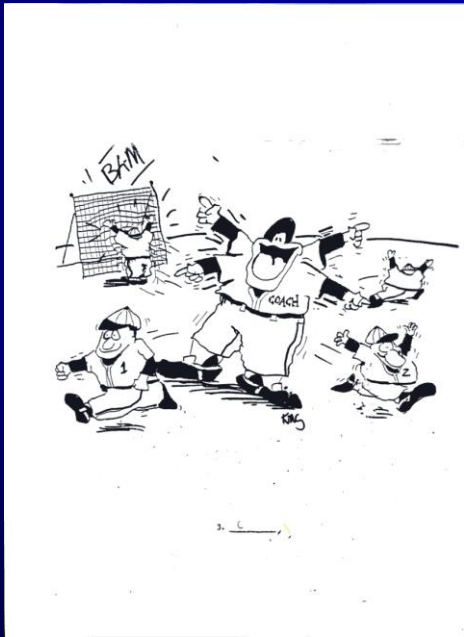
- sportaš je motiviran izbjegavanjem osjećaja krivnje, te ponašanje i odabire ne prihvaća kao nešto svoje
- trener: koristi krivnju i tehnike emocionalne manipulacije da bi motivirao sportaša (*Ako to ne učiniš osjećat ću se loše, Jednog dana će ti biti žao, Učini to zbog mene* i sl.)

EKSTERNALNA

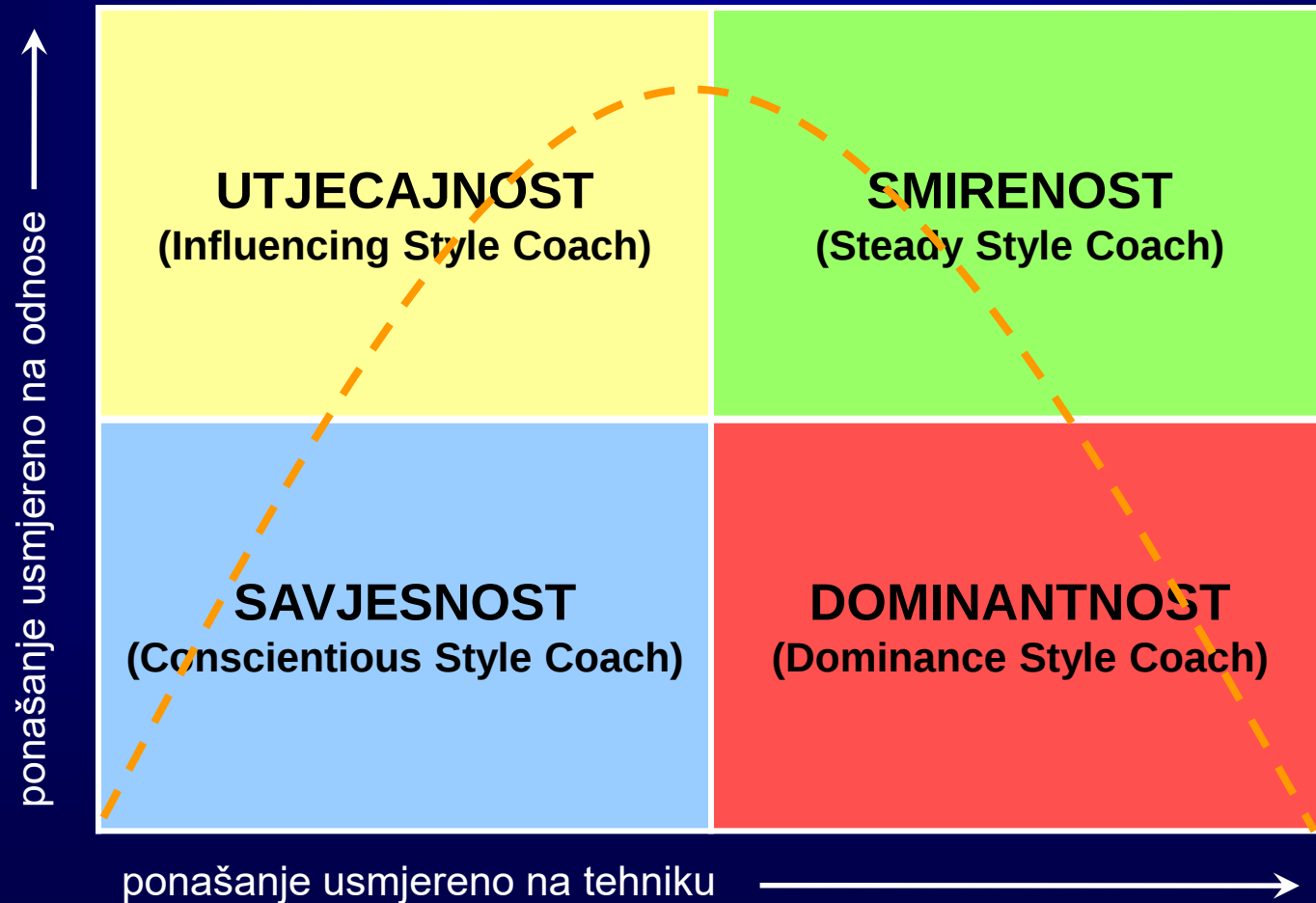
- sportaševa motivacija se bazira isključivo na vanjskom poticaju (da se dobije nagrada, da se zadovolje drugi) i strahu od posljedica
- trener: ego-orijentirani trener, visoka razina kontrole i pretjeranog nadzora, koristi mnogo vanjskih nagrada (pehar, novac, rang lista i sl.) i kažnjavanja

AMOTIVACIJA

- sportaš nema volje ni namjere za akcijom
- trener: hladan, nezainteresiran, nekompetentan, ne kontrolira proces



TRENERSKI STILOVI I POTREBE SPORTAŠA



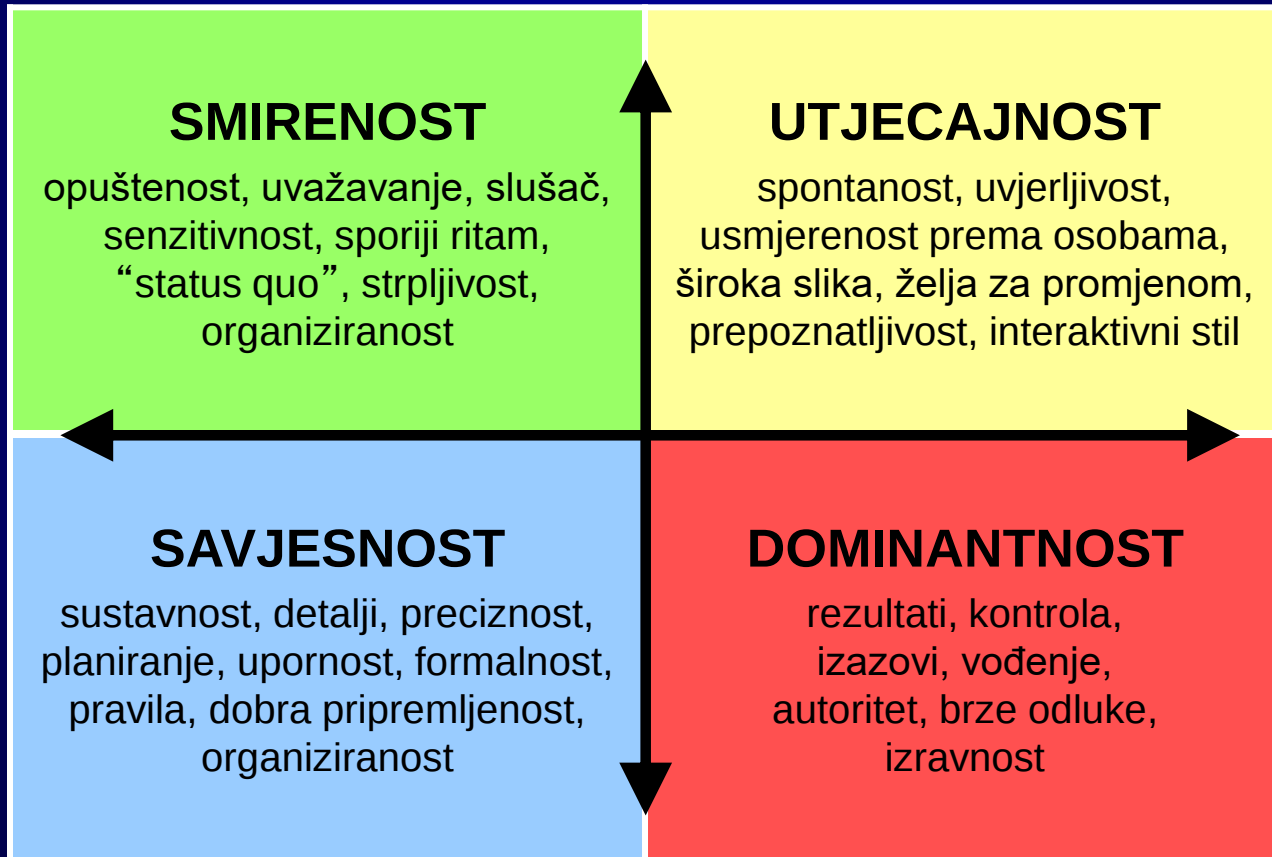
TRENERSKI STILOVI I POTREBE SPORTAŠA

- **ponašanje usmjereno na odnose:** motiviranje, pozitivna energija, pohvale i pružanje podrške, razumijevanje sportaševih potreba, postavljanje pitanja, uključivanje sportaša u proces
- **ponašanje usmjereno na tehniku:** usmjerenost na tehnički razvoj, usmjerenost na vještine, davanje uputa sportašu, vođenje sportaša

TRENERSKI STILOVI I POTREBE SPORTAŠA

OTVORENOST I USMJERENOST PREMA OSOBAMA

NEIZRAVNOST I SPORIJI RITAM



IZRAVNOST I BRŽI RITAM

ZATVORENOST I USMJERENOST PREMA ZADATKU

STILOVI VOĐENJA

Participativni (sudjelujući) sportaši su aktivni sudionici

- **Trener:** vlastita osobnost, vrijednosti i stil, prethodno iskustvo
- **Situacija:** jasna situacija, dovoljno vremena i prostora, rutina
- **Sportaši:** vrlo vješti,iskusni, samopouzdana, profesionalni
- **Tim / ekipa:** dobro razvijeni, vlastita prošlost, iskustvo s ovim stilom
- **Okolina:** društvene norme (okolina) podržavaju ovakav stil (uprava, mediji)

STILOVI VOĐENJA

Zapovjedni stil sportaši rade što im se kaže

- **Trener:** usmjeren na rezultat, vrijednosti i stil, prethodno iskustvo
- **Situacija:** stresna, nema dovoljno vremena, bitna je konkretna akcija
- **Sportaši:** nedovoljno iskustva, nedovoljno razvijene vještine, očekuju strukturiranost
- **Tim / ekipa:** nedavno sastavljeni, nedostaje igrača s osobinama vođe, poželjni stil
- **Okolina:** društvene norme (okolina) podržavaju ovakav stil (uprava, mediji)

STILOVI VOĐENJA

Slobodni stil sportaši rade što žele

- **Trener:** usmjeren na proces, vrijednosti i stil, prethodno iskustvo
- **Situacija:** dovoljno vremena, spontani razvoj tima
- **Sportaši:** nedovoljno iskustva, nedovoljno razvijene vještine, očekuju strukturiranost
- **Tim / ekipa:** početni stupanj, rezultat je manje bitan nego proces
- **Okolina:** nema pritiska za uspjehom (uprava, mediji)





HASP

HRVATSKA ASOCIJACIJA SPORTSKIH PSIHOLOGA

Hvala na pažnji!