

## Predstave trenerjev mladih atletov o pomembnih značilnostih trenerja in učinkovitih trenerskih vedenjih

Lea Železnik<sup>1\*</sup>, Branko Škof<sup>1</sup> in Saša Cecić Erpič<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Katedra za monostrukturne športe, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

<sup>2</sup>Katedra za družboslovne in humanistične vede v športu, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

**Povzetek:** Trener in njegova ravnanja imajo velik vpliv na otroke v najbolj občutljivih obdobjih njihovega razvoja. Od trenerskih vedenj je v veliki meri odvisna kakovost otrokovega razvoja na telesnem, kognitivnem, socialnem, psihološkem in emocionalnem področju. Namen naše raziskave je bil opredeliti lik slovenskega trenerja mladih športnikov z vidika značajskih lastnosti ter učinkovitih trenerskih vedenj, ki otrokom omogočajo uživanje v varnem ukvarjanju s športno dejavnostjo. V vzorec smo vključili osem atletskih trenerjev, ki se ukvarjajo z otroško vadbo, in jih intervjuvali z uporabo polstrukturiranega intervjuja preko Zooma. Trenerji so odgovarjali na štiri sklope vprašanj. Vsa so se nanašala na skupino atletov, starih od 9 do 11 let. Vsebino intervjujev smo dobesedno prepisali in jo obdelali s kvalitativno vsebinsko analizo. Misli smo najprej odprto kodirali, nato pa smo sorodne združili v kategorije in jih opisali. Potrdili smo velik pomen trenerjevega značaja in lastnosti, kot so prijaznost, iskrenost, toplina itd. Trenerjev značaj je po mnenju slovenskih atletskih trenerjev tudi ključni dejavnik kakovosti odnosa trener-športnik. Čeprav je atletika individualni šport, trenerji prepoznajo velik pomen skupine, sklepanja prijateljstev, medsebojne pomoči in vzajemnega spoštovanja. Kljub temu da ima trener predvsem v obdobju otrokovega razvoja zelo pomembno vlogo, imajo velik vpliv na povezanost skupine, samozavest vadečih in njihovo motivacijo tudi vrstniki. Ker velja pri otrocih užitek za najpomembnejši motiv pri ukvarjanju s športom, je ustrezno, da trenerji poudarjajo usmerjenost k izvedbi naloge, in sicer na način, da spodbujajo lastno primerjavo, napredek, učenje ter vlaganje truda.

**Ključne besede:** šport otrok, trenerji, skupinska klima, medosebni odnosi, motivacija, ciljna orientacija

## Perceptions of young athletes' coaches about important characteristics of a coach and his effective behaviours

Lea Železnik<sup>1\*</sup>, Branko Škof<sup>1</sup> and Saša Cecić Erpič<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Chair of Monostructural Sports, Faculty of Sport, University of Ljubljana, Slovenia

<sup>2</sup>Chair of Social Sciences and Humanities in Sport, Faculty of Sport, University of Ljubljana, Slovenia

**Abstract:** Coach and his behaviour have a huge influence on children in the most sensitive periods of their growth and maturation. Quality of child's physical, cognitive, social, psychological and emotional development depends on coach's behaviour. Purpose of this research was to define the character of Slovenian young athletes' coach on the evidence of his personal qualities and effective coaching behaviours, which enable children to enjoy safe sport activities. Eight young track and field athletes' coaches were interviewed over Zoom, using semi structured interview. They were answering four sets of questions which relate to their young athletes, aged between 9 and 11 years. Content of the interviews was transcribed verbatim and analysed using qualitative content analysis. Thoughts were firstly open coded and then combined into categories which we described. We confirmed the importance of coach's character and qualities, such as kindness, honesty, warmth etc. According to opinions of Slovenian track and field athletes' coaches, coach's character is a key factor of the quality of coach-athlete relationship. Even though track and field athletics is an individual sport, coaches emphasize importance of group, friendships, mutual help and respect. Although coach has an important role, especially during child's maturation, the influence of peers on group cohesion, self-confidence and motivation is also vital. The most important motive for which children are doing sports is pleasure. For this reason, coaches should be stressing task orientation through self-comparison, progress, learning and endeavouring.

**Keywords:** youth sport, coaches, group climate, interpersonal relationships, motivation, goal orientation

---

\*Naslov/Address: ga. Lea Železnik, Fakulteta za šport, Katedra za monostrukturne športe, Gortanova ulica 22, 1000 Ljubljana, e-mail: lea.zeleznik@fsp.uni-lj.si

Trenerjevo delo je zahtevno in odgovorno, saj z njegovo pomočjo vadeči spoznavajo šport (Bačanac, 2016). Na vseh ravneh tekmovalnega športnega udejstvovanja ima trener vpliv na spoznanja in vedenje svojih športnikov (Amorose, 2007). Trener mladih ni samo organizator ter izvajalec športne vadbe, temveč je od njega odvisna tudi kakovost otrokovega socialnega in psihološkega razvoja (Amorose, 2007; Bačanac, 2016; Camire idr., 2014; Falcão idr., 2020). Na različne psihosocialne vidike vedenja vadečih vpliva njegov pristop k organizaciji vadbe, kakovost in količina povratnih informacij, medosebni odnosi, ki jih zgradi s športniki, tehnike motiviranja itn. (Amorose, 2007; Côté in Sedgwick, 2003). Trener je vzgojitelj, ki ima velik vpliv na mlade ljudi v najbolj občutljivih obdobjih njihovega psihološkega razvoja (Bačanac, 2016). Od njega je namreč odvisno, kakšna je otrokova motivacija za ukvarjanje s športom (Ames, 1992; Amorose, 2007; Frost, 2009; Hansen idr., 2003; Papaioannou in Goudas, 1999; Sarrazin in Famose, 1999; Zomermaand, 2010), kakšen je otrokov občutek osebne kompetentnosti, kolikšna je njegova samozavest (Bačanac, 2016) in kako uspešen je v športu. Nekatera trenerjeva vedenja vodijo vadeče tudi k negativnim psihološkim izidom, kot so nizka samopodoba, visok nivo tekmovalne anksioznosti, izgorevanje (Amorose, 2007). Ključno je torej razumeti, katera so tista trenerjeva vedenja, ki rezultirajo v športnikovem pozitivnem delovanju in dobrem počutju ter dosežkih na visoki ravni.

Kremer in Moran (2008) sta lastnosti kakovostnih trenerjev razvrstila v štiri skupine: osebne kvalitete, medosebne veščine, tehnične veščine in znanje. Avtorji ameriškega športnovzgojnega programa (American Sport Education Program [ASEP]) pa so iznašli akronim COACH, s katerim razlagajo najpomembnejša orodja uspešnih trenerjev (ASEP, 2007). Akronim predstavlja pet osnovnih značilnosti, s katerimi mora razpolagati vsak trener, ki dela v otroškem ali mladinskem športu: razumevanje in poznavanje športa (Comprehension, C), perspektiva in cilji (Outlook, O), iskrena skrb in naklonjenost do mladih ljudi (Affection, A), značaj (Character, C) ter duhovitost (Humor, H). Moto ASEP-a se glasi: »Athletes First, Winning Second« (Bačanac, 2016). Govori o tem, da je v športu mladih zelo pomembno stremeti k zmagi, vendar ne na račun dobrega počutja in skladnega razvoja otrok ter užitka. Zagotavljanje zabave in ustreznega razvoja v gibalnem, psihološkem in socialnem smislu sta tudi temeljna cilja demokratičnega (humanističnega) pristopa k otroškemu športu, ki v zadnjem času pridobiva na veljavi (Bačanac, 2016; Camire idr., 2014). Zanj je značilna osredotočenost na vzgojo, razvoj in zdravje mladih ljudi. Trenerji demokratičnega sloga so učitelji v pravem pomenu besede, ki skrbijo za skladen razvoj svojih športnikov in za dobro skupinsko klimo (Bačanac, 2016; Falcão idr., 2020). Humanistični pristop k otroškemu športu temelji na pozitivnem slogu treniranja, za katerega je značilno, da: je na prvem mestu športnik (in ne zmaga), zato je definicija uspeha vlaganje maksimalnega navora z namenom osebne napredka; tekmovalna niso organizirana po modelu športa odraslih; je poudarek na oblikovanju in vzdrževanju zelenih oblik vedenja; temelji na vzajemnem spoštovanju ter dobri komunikaciji med trenerjem in športnikom (Bačanac idr., 2011).

Odperta in odkrita komunikacija je temelj harmoničnega in stabilnega odnosa trener-športnik (Bačanac in Škof, 2016; Jowett in Poczwadowski, 2007). Če je komunikacija pozitivna, je športnik bolj motiviran, in verjetnost, da bo nastopil dobro, je večja (West, 2016). Da grajenje dobrih medosebnih odnosov ter motiviranje športnikov predstavljata dve izmed pomembnejših kvalitete uspešnih trenerjev, pričajo mnoge raziskave (Frost, 2009; Hansen idr., 2003; Jowett, 2007; Lisinskiene, 2018; Zomermaand, 2010). V odnosu trener-športnik je izrednega pomena, da zna trener motivirati vadeče za obvladovanje slabosti in izkoriščanje prednosti (Hansen idr., 2003; Zomermaand, 2010). V študiji Frosta (2009) se je pokazalo, da je motiviranje športnikov enako pomembno, ne glede na njihovo starost, Hansen idr. (2003) pa so ugotovili, da se učinkovitega motiviranja ne da usvojiti z izobraževanjem, temveč izhaja iz trenerjevega značaja.

## Motivacijska klima

Če želi trener zadržati otroke v športu, mora na eni strani krepiti razloge, zaradi katerih so se vključili v vadbeno skupino, na drugi strani pa mora omejevati morebitne razloge nezadovoljstva (Bačanac in Škof, 2016). Prvi korak pri skrbi za motivacijo mladih športnikov je torej poznavanje motivov, ki so pripomogli k odločitvi za šport (Bačanac in Škof, 2016; Zomermaand, 2010). Čeprav si mnogi trenerji in starši predstavljajo, da je ključni motiv zmagovanje, se največ otrok vključi v športno vadbo zaradi zabave, druženja in užitka (Bačanac idr., 2011).

Obstajata dve ciljni orientaciji – usmerjenost k izvedbi naloge (ang. task orientation) in usmerjenost k rezultatu (ang. ego orientation), ki sta povezani s posameznikovim pojmovanjem sposobnosti ter odražata, kako posameznik opredeljuje uspeh in kako vrednoti lastno kompetentnost (Nicholls, 1984). Oseba lahko poseduje obe vrsti orientacije do neke mere ali celo nobene (Sarrazin in Famose, 1999). Za otroka, ki je usmerjen k nalogi in ni usmerjen k rezultatu, je bolj verjetno, da se mu zdi športna vadba zanimiva in da se počuti sposobnega (Papaioannou in Goudas, 1999). Teorija ciljne orientacije (ang. Achievement Goal Theory) razlaga, da je posameznikova ciljna perspektiva lahko v funkciji situacijskih ali značajskih faktorjev (Sarrazin in Famose, 1999). Ljudje smo v osnovi bolj dovzetni za eno perspektivo, na usmeritev pa vplivajo tudi okoliščine. Značajsko ciljno orientacijo otrok razvije na podlagi socializacijskih izkušenj iz otroštva – okolja in motivacijske klime, ki jo ustvarjajo starši, učitelji, trenerji. Katero ciljno orientacijo bo otrok razvil, je odvisno od tega, katerim vrednotam in kriterijem uspeha dajejo pomembni drugi več pomena (zmaga proti napredku). Pomemben faktor, ki s svojim pristopom k poučevanju odločilno vpliva na otrokovo usmerjenost in motivacijsko klimo, je učitelj/trener (Ames, 1992; Papaioannou in Goudas, 1999; Sarrazin in Famose, 1999; Zomermaand, 2010).

## Skupinska klima

Moč vezi, ki povezuje člane med seboj in v skupino, se imenuje povezanost (kohezivnost) skupine (Kajtna in Jeromen, 2013). Carron in sodelavci (2007) priznavajo dve

vrsti povezanosti, tekmovalno in socialno, ki morata biti v športu uravnoteženi (Kajtna in Jeromen, 2013). Na tekmovalno povezanost v veliki meri vpliva trenerjevo vedenje (Carron idr., 2007) – višjo raven prinaša demokratični slog treniranja. Ker tako pri ekipnih kot tudi pri individualnih športih vadba poteka v skupini, je pomembno, da trener razume skupinsko dinamiko (Kajtna in Jeromen, 2013). Uspešnejši trenerji se od manj uspešnih razlikujejo po tem, da dajejo velik poudarek na medosebne odnose (Kajtna in Barić, 2009). Vzajemno zaupanje, spoštovanje, podpora, sodelovanje, komunikacija, razumevanje so temeljne komponente odnosa in dokazano pozitivno vplivajo na uspešnost in zadovoljstvo v športu (Jowett in Poczwadowski, 2007).

Dobri odnosi znotraj skupine lahko veliko pripomorejo k motiviranosti otrok pri športni vadbi (Bačanac in Škof, 2016). Kakovost odnosa trener-vadeči ima velik vpliv na športnikovo odločitev o nadaljevanju kariere (Gardner idr., 2017; Rottensteiner idr., 2015; Wekesser idr., 2021). Študija, v katero so vključili 15- in 16-letne igralce nogometa, hokeja ter košarke, je pokazala, da imajo na vztrajanje v športu največji vpliv naslednje predpostavke: kakovostni odnos trener-športnik, visoke vrednosti pri usmerjenosti k izvedbi naloge in zmerne vrednosti pri usmerjenosti k rezultatu (Rottensteiner idr., 2015). Starejše raziskave na področju motivacije v športu mladih se večinoma osredotočajo na motivacijsko klimo, ki jo ustvarijo odrasli (starši, trenerji, učitelji; Vazou idr., 2006). V zadnjem času pa se pogosteje raziskuje tudi odnose med vrstniki in njihov vpliv na motivacijo. Številne raziskave so že dokazale veliko povezanost odnosov med člani iste vadbene skupine in motivacijo za ukvarjanje z izbranim športom (Coutinho idr., 2021; Hwang idr., 2017; Vazou idr., 2006). Coutinho idr. (2021) so ugotovili, da so soigralci zelo pomemben dejavnik za vključitev v šport, kasneje pa športnikom predstavljajo ključen vir podpore in motivacije. Sposobnejši igralci so izrazili pozitiven vpliv medvrstniškega pritiska in kritik, saj pripomorejo k večji motivaciji, boljši povezanosti skupine ter k večjemu številu prijateljev.

Obstaja relativno veliko študij, v katerih so raziskovali značilnosti uspešnih trenerjev. Nekatere študije so proučevale trenerjevo samozaznavanje (npr. Choi idr., 2011; Frost, 2009), druge pa so analizirale zaznave športnikov (npr. Parker idr., 2012) oziroma staršev (npr. Kalkan, 2020). V pričujoči študiji smo se osredotočili na samozaznave slovenskih atletskih trenerjev, ki delajo z otroki. Lik trenerja mladih športnikov je namreč bistveno manj raziskan kot lik trenerja vrhunskih športnikov. Poleg tega je slovenski tekmovalni šport mladih tako unikaten (podrobnosti v sklepu), da ugotovitev tujih študij ni mogoče enostavno prenesti na našo populacijo, ne da bi zaključke preverili. Pregled literature kaže, da samozaznave slovenskih trenerjev otrok še niso bile predmet sistematičnega kvalitativnega raziskovanja. Namen naše raziskave je bil torej podrobneje proučiti implicitne teorije trenerjev mladih atletov o liku trenerja, ki se ukvarja z otroki. Za mnenje smo z uporabo intervjuja povprašali slovenske atletske trenerje otrok v predpubertetnem obdobju. Osredotočili smo se na tiste pedagoške značilnosti trenerjev, ki v največji meri vplivajo na razvoj otrok in njihovo športno udejstvovanje. Največ poudarka je bilo na motivacijski in skupinski klimi. Podrobneje smo raziskali, kakšen pomen

dajejo trenerji medosebnim odnosom ter ciljni orientaciji, kakšno klimo poskušajo oblikovati na vadbenih enotah in s katerimi ukrepi načrtno vplivajo nanjo. V okviru skupinske klime smo ugotavljali naravo odnosov med otroki in med trenerjem ter vadečimi.

## Metoda

### Udeleženci

V raziskavo je bilo vključenih osem atletskih trenerjev, ki so v sezoni 2020/21 opravljali trenersko delo v atletskih klubih po Sloveniji. Da so trenirali devet- do enajst-letnike je bil le eden izmed kriterijev za oblikovanje vzorca. Izbirali smo trenerje z univerzitetno izobrazbo pedagoške smeri ali z ustrezno usposobljenostjo (najmanj prve stopnje) in vsaj sedmimi leti trenerskih izkušenj. Ker je predstavljal intervju uvod v pedagoški eksperiment, ki ga bomo izvedli v prihodnji študiji in v katerem bodo sodelovali isti trenerji s svojimi mladimi atleti, so bili kriteriji za izbor še: v atletski skupini je vsaj 12 otrok, pozimi imajo možnost uporabe telovadnice ali dvorane in različnih metodičnih orodij ter pripomočkov, 2- do 3-krat tedensko trenirajo z istim trenerjem od 60 do 90 minut. Nenazadnje je na izbor vplival izkazani interes za sodelovanje s strani trenerja in kluba.

Komisija za etična vprašanja na področju športa je dne 5. 2. 2021 podala soglasje k izvedbi raziskave. Vsi udeleženci so pred odgovarjanjem na vprašanja intervjuja podpisali soglasje za sodelovanje v študiji, v katerem smo se zavezali, da bomo študijo izvedli v skladu z najvišjimi standardi psihološke etike. S podpisom so dovolili uporabo zbranih podatkov v pedagoške in znanstveno-raziskovalne namene.

Dva intervjuvanca sta bila moškega spola, ostalih šest pa ženskega (Tabela 1). Povprečna starost je bila 30 let (*min* = 23 let in *max* = 44 let). Trenerski poklic opravljajo povprečno 7 let (*min* = 1 leto in *max* = 20 let).

### Pripomočki

Podatke smo zbrali s polstrukturiranim intervjujem, ki smo ga razvili za potrebe pričujoče raziskave. Inštrument je dosegljiv pri prvi avtorici članka. Vprašanja smo oblikovali na podlagi teoretičnih izhodišč o liku trenerja, ki se ukvarja z otroško vadbo. Vsa vprašanja so se nanašala na atletske

**Tabela 1**  
Vzorec trenerjev

Koda trenerja	Spol	Starost (leta)	Trenerski staž (leta)
A	M	23	1
B	Ž	27	6
C	M	30	4
D	Ž	23	2
E	Ž	39	12
F	Ž	44	20
G	Ž	29	8
H	Ž	26	3

skupino mladih atletov, starih od 9 do 11 let (otroci v predpubertetnem obdobju). Poleg vnaprej pripravljenih vprašanj smo udeležencem po potrebi zastavili tudi dodatna podvprašanja.

Trenerji so odgovarjali na štiri sklope vprašanj, in sicer:

- osnovne demografske informacije;
- lik trenerja: vprašanja o tem, kakšen naj bi bil po njihovem mnenju trener (npr. Zamislite si, da ste oče/mama desetletnega otroka in da mu imate možnost izbrati trenerja. Kakšnega trenerja bi izbrali za svojega otroka?);
- motivacija: vprašanja o različnih vidikih motivacije (npr. Katero ciljno orientacijo (motivacijo) spodbujate – usmerjenost k izvedbi naloge ali usmerjenost k rezultatu naloge in kako?);
- skupinska klima: vprašanja o skupinski klimi na vadbenih enotah (npr. S katerimi ukrepi poskušate zavestno, namerno vplivati na izboljšanje odnosov med otroki in boljše skupinsko klimo?).

## Postopek

K sodelovanju v raziskavi smo povabili osem trenerjev, ki so aktivni v atletskih klubih po Sloveniji in ki so v sezoni 2020/21 vodili trenažni proces za kategorijo pionirjev U12 (9-11 let). Intervjuji so bili izvedeni individualno, preko videokonferenčnega orodja Zoom. Z vsakim trenerjem posebej smo se dogovorili za termin intervjuja. Vprašanja so bila polstrukturirana, njihovo zaporedje in potek intervjuja pa sta variirala. Posamezni intervju je trajal med 55 in 70 minut.

Intervjuje smo, po predhodni privolitvi s strani trenerjev, zvočno posneli in jih nato dobesedno prepisali. Pridobljeni podatki so obdelani s kvalitativno vsebinsko analizo. Najprej smo ločeno večkrat podrobno prebrali vse intervjuje in jih ločeno tudi analizirali. Vsak od avtorjev je misli trenerjev smiselno kodiral ter jih uredil. V naslednjem koraku je vsak od nas združil sorodne kode (oziroma tiste, ki so se nanašale na podobne pojave) v kategorije in jih poimenoval. Kategorijam smo določili pomen, in sicer tako, da smo ob vsaki navedli vse kode, ki sodijo vanjo. Zadnji korak analize je bil medsebojna primerjava oblikovanih kategorij ter iskanje konsenza med ocenjevalci. Dobljene kode in kategorije smo podrobno razložili s pomočjo trenerjevih citatov, ki predstavljajo reprezentativne primere misli.

## Rezultati z razpravo

### Kode trenerjevih misli, ki opisujejo idealnega trenerja

Iz trenerjevih odgovorov na vprašanje, kakšnega trenerja bi izbrali za svojega otroka, smo oblikovali šest kategorij, ki so razvidne iz Tabele 2. Pri kategoriziranju smo izhajali iz akronima COACH, predstavljenega v uvodu. Izkazalo se je, da so se trenerji v odgovorih dotaknili vseh lastnosti in vedenj, ki jih predvideva omenjeni akronim; najslabše zastopana pa je kategorija *Duhovitost. Razumevanje in poznavanje športa* pomeni, da mora dober trener poznati šport, ki ga trenira, in da mora neprestano širiti ter bogatiti svoje znanje (Bačanac, 2016). V to kategorijo smo vključili

štiri kode, med katerimi sta kodi *Strokoven* in *Predaja znanje* omenila po dva trenerja, ostali dve pa samo po eden. Koda *strokoven* predstavlja trenerjevo kvaliteto, da je »izobražen – ima veliko znanja o atletiki« (A1), »in da ve, kaj dela« (B4). Po mnenju udeležencev intervjuja pa ni pomembno le, da trener premore veliko znanja, temveč je »pomembno tudi, da se otrok nekaj nauči« (H5), kar smo zajeli s kodo *predaja znanje*. Kategorijo *Perspektiva, cilji, filozofija* najbolje predstavlja koda širok, ki govori o tem, da »10-letniki ne potrebujejo kakšnega specialista za posamezno atletsko disciplino« (F4), ki je »preveč ozko usmerjen v tekmovalno atletiko« (G4), ampak takega, ki gleda na športno vadbo otrok »čim bolj široko in vključuje tudi druge stvari« (G4) ter »dela v otrokovo dobro« (koda *Upošteva otrokove potrebe*, H3). Cilji trenerja s humanističnim pristopom k otroškemu športu naj bi bili zgraditi ekipo, pomagati otrokom, da se zabavajo v športu, in prispevati k njihovem telesnemu, psihološkemu in socialnemu razvoju (Bačanac, 2016). Na skladen razvoj otroškega organizma pa lahko najbolj vpliva trener, ki ne zasleduje samo športno specifičnih, tekmovalnih ciljev, temveč poudarja predvsem splošne gibalne in psihosocialne cilje, s čimer se lahko navežemo tudi na dejstvo, da mora biti vsak trener »vzgojitelj« (A3). Kategorijo *Iskrena skrb in naklonjenost do mladih ljudi* dobro opiše trenerjeva misel, da bi iskal »takega, ki zna z otroki« (G1). Tudi trener C »bi bil v prvi vrsti pozoren na njegov odnos do otrok in vedenje« (C1) »Trener se mora znati z otroki pogovarjati na način, ki jim je blizu« (koda *Zna se spustiti na nivo otrok*, C7), nenazadnje pa je »pomembno, da dela s srcem« (H2). Vsaka koda predstavlja le po eno trenerjevo misel, vendar so štirje trenerji v intervjuju govorili o tem, da mora trener rad delati z otroki (kategorija *Iskrena skrb in naklonjenost do mladih ljudi*). Kategorija *Duhovitost* obsega samo eno kodo, in sicer *Zabaven* (E1). Ostali trenerji niso govorili o humorju in smehu, ki ju dober trener uporablja kot sredstvo za izboljšanje komunikacije in odnosov s svojimi športniki, za dvig motivacije ter za ustvarjanje pozitivne delovne klime (Bačanac, 2016). Štirih kod nismo mogli uvrstiti v nobeno od ostalih kategorij, zato smo oblikovali dodatno kategorijo *Drugo*. Intervjuvanim se »zdi pri teh letih najpomembnejše, da otroke navdušimo« (C5) in da jih trener »spodbuja k sodelovanju« (D3) ter da »jih povezuje« (D4), zato sta nastali kodi *Motivator* in *Povezovalni člen*. Trener F je izpostavil, da mu »je zelo pomemben prvi vtis«, trener H pa bi se, v kolikor bi izbral trenerja za svojega otroka, »rad prepričal, kakšen je, zato bi ga želel videti pri delu«.

V odgovorih je šest udeležencev opisovalo trenerjev značaj, in sicer so izpostavili, da mora biti prijazen, ljubeč ter ne preveč strog (Tabela 2). Trener E je prijaznost opisal »v tem smislu, da zna z lepo, prijazno besedo pritegniti pozornost in umiriti otroke«. »Rad imam ljubeče, nežne, da se otrok dobro počuti« (F2). »Za te mlajše otroke se mi strogi, zadirčni trenerji ne zdijo primerni«. (F3) Poleg naštetih so trenerji navedli še naslednje lastnosti: prilagodljiv, iskren, vreden zaupanja... Na to, kako močno osebnost bo razvil otrok, v veliki meri vpliva količina časa in energije, ki jo trener posveča vzgoji značaja mladih športnikov, poleg tega pa ima izredno velik vpliv tudi trenerjevo vedenje (Bačanac, 2016). Velik pomen značaja so pri presojanju trenerjeve kakovosti prepoznali

tudi v drugih študijah (Becker, 2009; Vella idr., 2011). Da mora biti trener prijazen (ne preveč strog), odkrit, skrben, vreden zaupanja, odgovoren, se je izkazalo v naši in številnih drugih raziskavah (Kalkan, 2020; Parker idr., 2012; Vella idr., 2011). Z nekaterimi študijami o liku trenerja se skladajo tudi druge kode (podrobneje predstavljene v nadaljevanju), ki se nanašajo na znanje, strast pri delu (navdušenje) in sposobnost motiviranja ter grajenja dobrih odnosov s športniki (Becker, 2009; Côté in Sedgwick, 2003; Kalkan, 2020; Parker idr., 2012; Vella idr., 2011). Mnogim študijam je skupno, da med rezultati najdemo trenerjevo sposobnost motiviranja (spodbujanja) kot eno izmed ključnih pedagoških značilnosti uspešnih trenerjev (Ames, 1992; Amorose, 2007; Choi idr., 2011; Frost, 2009; Hansen idr., 2003; Papaioannou in Goudas, 1999; Parker idr., 2012; Sarrazin in Famose, 1999; Zomermaand, 2010).

### Kode trenerjevih misli, ki opisujejo načine, s katerimi poskrbijo za dvig motivacije vadečih

Kako slovenski atletske trenerji za mlade dvignejo motivacijo vadečih je razvidno iz Tabele 3. V intervjujih so veliko govorili o tem, kateri pristop uporabijo pri poučevanju, zato smo oblikovali kategorijo *Trenerjev pristop*. Dva trenerja sta razložila, da občasno pristopata individualno, ko

opazita, da je posameznik slabše motiviran. »Če vidim, da posameznik ni pravi, pristopim do njega in ga spodbudim«. (A3) Ta ugotovitev se sklada z ugotovitvami neke druge študije, v kateri so športniki povedali, da nanje deluje izredno motivacijsko, da so trenerjeve strategije motiviranja individualizirane (Becker, 2009). Nekateri trenerji menijo, da je za dvig motivacije dobro, da upoštevajo želje otrok: »Če opazim, da motivacija pade – ne samo pri enem, ampak pri večini – ustavim proces in otroke vprašam, kaj bi zdaj oni počeli« (F1). Kajtna in Barić (2009) sta ugotovili, da je upoštevanje in zadovoljevanje otrokovih potreb ter želja ena izmed najpomembnejših kvalitativnih uspešnega trenerja, Coatsworth in Conroy (2006) pa sta dokazala, da tisti trenerji, ki podpirajo športnikove psihološke potrebe, pri vadečih poskrbijo za dvig samopodobe. Glede na to da so (bili) intervjuvani trenerji večinoma (v preteklosti) tudi sami atleti, pogosto izhajajo iz lastnih izkušenj: »Otroci me tudi spremljajo na tekmovanjih in so zelo veseli, če z njimi delim kakšno izkušnjo iz svojih tekem in treningov, kako sem se jaz znašla, ko mi ni šlo... me radi poslušajo« (G7). Tako udeleženci naše raziskave kot tudi intervjuvani v študiji A. J. Becker (2009) ugotavljajo, da trenerjevo izhajanje iz lastnih izkušenj na športnike deluje motivacijsko, poleg tega pa si trener pridobi dodatno spoštovanje. V kolikor jim to dopušča zdravje, je zelo koristno, da so aktivni tudi trenerji. »Zdi

**Tabela 2**

Kode in kategorije trenerjevih misli, ki opisujejo idealnega trenerja

Kategorija	Kode
razumevanje in poznavanje športa	strokoven (A1, B4), predaja znanje (D2, H5), gibalno sposoben (C2), strokovnost ni pomembna (F5)
perspektiva, cilji, filozofija	širok (C6, F4, G4), vzgojitelj (A3), ima red in disciplino (D1), upošteva otrokove potrebe (H3), razgledan (G3)
iskrena skrb in naklonjenost do mladih ljudi	odnos do otrok (C1), zna se spustiti na nivo otrok (C7), zna z otroki (G1), delo s srcem (H2)
značaj	prijazen (A2, E3), ne preveč strog (C4, F3), prilagodljiv (C8, H4), iskren (B1), vreden zaupanja (B3), topel (C3), dosleden (E2), ljubeč (F2)
duhovitost	zabaven (E1)
drugo	motivator (C5, D3, G2), povezovalni člen (D4), prvi vtis (F1), opazovanje pri delu (H1)

**Tabela 3**

Kode in kategorije trenerjevih misli, ki opisujejo načine, s katerimi poskrbijo za dvig motivacije vadečih

Kategorija	Kode
vsebina	pripomočki (C3, G1), razumevanje (D3, G4), izbor vaj (C1), možnost izbire vsebine (D4), raznovrstne vsebine (G2)
trenerjev pristop	upoštevanje otrokovih želja (E1, F1, G5), individualni pristop (A3, C5), izhajanje iz lastnih izkušenj (B3, G7), aktiven trener (C4, H1), več pozornosti slabšim (A4), postavljanje v njihovo kožo (B4), prepovedano zbadanje (E3), drugačni pristopi (G6), navdušiti otroka na začetku (H2), brez prisile (H8)
učne metode	pogovor (A2, B2, C2, D1, E4, G9), šale (A1), motivacijski govori (B1), predstavitev treninga (B5), zanimiva razlaga (G3), video-gradivo (G8)
pohvale in nagrade	pohvale (A5, D2), igra (C6, H5), sladkarije (F3, H6), razvedrilo (F2), nagrade (H3), sproščanje (H4), druženje (H7)
drugo	izmenjavanje energije (C7), trenerjevo zadovoljstvo (E2)

se mi, da zelo pozitivno na motivacijo otrok vpliva, da sem tudi jaz aktiven«. (C4) Nekateri pa preizkušajo drugačne pristope, za katere se izkaže, da so učinkoviti: »En trening sem poskusil izpeljati na povsem drugačen način in so bili veliko bolj motivirani, kot če je suhoparen« (G6).

Trenerji se z motivacijo vadečih spopadajo tudi z uporabo različnih učnih metod, kot so pogovor, prikaz z videogradivom, motivacijski govori itn. »Vedno jih na začetku vprašam, kako so, kaj so počeli do treninga...«. (A2) Nekateri pogovori so zelo neformalni, z drugimi pa poskušajo trenerji pri vadečih zbuditi zanimanje in doseči razumevanje: »Če vidim, da niso več zbrani, jih ustavim in jim razložim, zakaj naj se v tem trenutku še malo zberejo oziroma zakaj morajo opraviti še to vajo« (D1). Kulturno pogovarjanje je ena izmed pomembnejših sodelovalnih veščin, ki jih s pravim pristopom lahko privzgojimo otrokom skozi šport. Da je dobra komunikacija pomembna, da na vadečega deluje motivacijsko in da predstavlja temelj korektnega odnosa trener-športnik so potrdile številne raziskave (Bačanac in Škof, 2016; Becker, 2009; Dieffenbach idr., 1999, v Becker, 2009; Jowett in Poczwadowski, 2007; Kalkan, 2020; West, 2016).

V kategorijo *Vsebine* smo zbrali kode, kot so *Možnost izbire vsebine*, *Raznovrstne vsebine*, *Izbor vaj*, ki so odvisne od trenerja in za katere trenerji trdijo, da je z njimi mogoč dvig motivacije pri otrocih. »Ko vidim, da je nivo motivacije upadel, jim dam možnost izbire vsebine – to jih zelo motivira.« (D4) Ravno tako naj bi na motivacijo vadečih pozitivno vplivali *pripomočki*, na katere pa trener nima vedno vpliva – marsikaj je odvisno od finančnega stanja kluba in infrastrukture. Naslednja pomembna kategorija, ki je nastala na podlagi odgovorov, so *Pohvale in nagrade*. Pohvale je človek vedno vesel, paziti pa je potrebno, da pohvalimo individualno, ko posameznik naredi nekaj dobro in ne preveč pogosto. »Tega se poslužujem zares pogosto, da stopim do posameznika in ga pohvalim.« (A5) Pri nagradah pa je potrebno biti še bolj previden, da ne privedejo do stanja, ko se otroci trudijo samo zaradi nagrad. Za otroke je nagrada tudi igra, sproščanje,

razvedrilo. »Včasih tečejo po plastenke in se malo poškopirajo z vodo, če je zelo vroče.« (koda Razvedrilo, F2) Pri kategoriji *Drugo* obe kodi govorita o tem, da na motivacijo deluje pozitivno, »da se imaš (trener) z njimi dobro« (E2), kajti »če otroke motiviraš in jim daš energijo, ti jo vračajo, poleg tega pa na koncu treninga veš, da si vsaj nekaj naredil dobro« (C7).

## Kode trenerjevih misli o tem, katero ciljno orientacijo spodbujajo

Pri naslednjem vprašanju se je pokazalo, da vsi udeleženci intervjuja spodbujajo *Usmerjenost k izvedbi naloge* (Tabela 4), in sicer tako, da cenijo že posameznikovo vlaganje truda ter osebni napredek. »Želim, da se vsak pri sebi potruži, da čim več od sebe in premaga samega sebe.« (B7) Pomembno je tudi, da znajo otroci »ceniti svoj napredek« (F6), da so »zadovoljni s svojimi dosežki« (F5) in da razumejo, da »mesto ni pomembno« (F6). Trenerji želijo, da se otroci ne primerjajo z drugimi atleti, temveč sami s sabo; to velja tako za treninge kot tudi za tekmovanja. »Razložim jim, da na tekmi tekmujejo predvsem s sabo, za svoj rezultat, na katerem bomo potem gradili. Ne želim, da se preveč primerjajo s sotekmovalci. Velikokrat rečem, da tekmujejo sami s sabo in naj se ne ozirajo na druge.« (B4) Poleg naštetega trenerji poudarjajo pomen učenja in pravilne tehnike, ker so predpubertetni otroci »za to v najboljših letih« (C2). »Meni ni pomembno, kako hitro preteče, važno je, da izvede pravilno.« (A2) »Ni pomembno, kako dober je, ampak da se nauči pravilnih gibov.« (A3) Trenerji želijo, da otroci razumejo, »da s tem ko bodo delali bolj pravilno, bodo tudi napredovali – da bodo hitrejši in boljši« (G6). Kodo *Razvoj* dobro razloži naslednji citat: »9 – 11-letniki imajo zelo različne razvojne značilnosti. Ko se bližajo tekmovanja, so vsi nestrpni in jaz jih poskušam pomiriti, da se še razvijajo in da se ne smejo primerjati med sabo – spodbujam jih, naj se raje primerjajo sami s sabo.« (H4, H5) Trenerji kažejo dobro razumevanje pomena biološke starosti, ki ima v predpubertetnem obdobju velik vpliv na atletov razvoj.

**Tabela 4**

*Kode in kategorije trenerjevih misli o tem, katero ciljno orientacijo spodbujajo*

Kategorija	Kode
usmerjenost k izvedbi naloge	usmerjenost k izvedbi naloge (A1, B1, C1, D3, E1, F1, G1, H1), napredek (B3, D2, F6, G3, H8), maksimalni trud (B7, C8, D11, F4), učenje (A3, C2, G2), razvoj (A4, G4, H4), lastna primerjava (B4, F5, H5), pomen pravilne tehnike (A2, G6), pohvale ne glede na uvrstitev (A6), pomembno je sodelovati (A7), nabiranje tekmovalnih izkušenj (A9), zmaga ni najpomembnejša (D10), motivacija (H3)
usmerjenost k rezultatu	tekmovalnost omejena na tekme (A5, B10, C6), usmerjenost k rezultatu v manjši meri (C4, D4, G7), ekipna tekmovanja (C7, H9), individualno spodbujanje k tekmovanju (D7, E5), tekmovalnost pomembna za življenje (D5)
tekmovalnosti se ne spodbujajo	otroci tekmovalni po naravi (A10, B8, C5, D6, G9, H10), ni želje po tekmovanju (A8, B11, E2), omejevanje tekmovalnosti (A11, B5, G5), tekmovalnost zna biti škodljiva (B6, F2), spodbujanje tekmovalnosti ni potrebno (B9, H2), usmerjenost k rezultatu pri starejših (B2), razočaranje (F3), ni potrebe po usmerjenosti k rezultatu (H2)
kombiniranje	delitev otrok po tekmovalnosti (C3, D9, E4), brez prisile (D8), večna dilema (E3), odvisno od ciljev in vsebine (G8)
drugo	tekma mora biti pozitivna izkušnja (H7)

Naše ugotovitve se skladajo z drugimi študijami, ki ugotavljajo, da se mladi počutijo bolj sposobne, športna vadba se jim zdi zanimivejša, poleg tega pa obstaja večja verjetnost, da se bodo še naprej športno udeleževali, če je vadba osredotočena na učenje in užitek ter če je glavni cilj otrokovega ukvarjanja s športom sodelovanje in vlaganje maksimalnega truda, ne glede na rezultat (Bačanac, 2016; Bačanac idr., 2011; Frost, 2009; Jowett, 2007; Moore in Weiller-Abels, 2020; Mossman idr., 2021; Papaioannou in Goudas, 1999; Vazou idr., 2006; Weiss idr., 2021). V študiji, narejeni na mladih igralcih odbojke, so ugotovili, da je spodbujanje usmerjenosti k nalogi oziroma mojstrske motivacijske klime, ki omogoča pozitivne interakcije in dobre odnose med člani skupine, ter omejevanje tekmovalne usmerjenosti najbolj učinkovit način za vzpostavitev in ohranjanje skupinske povezanosti (Weiss idr., 2021).

Skoraj vsi udeleženci intervjuja so omenili tudi *Usmerjenost k rezultatu* (Tabela 4), vendar so razložili, da jo spodbujajo v manjši meri (»Po drugi strani se mi zdi dobro, da znajo biti tudi malo tekmovalni, ampak to ne sme prevladovati.« (D4)), da je tekmovalnost omejena na tekme, da organizirajo zgolj ekipna tekmovanja in da k tekmovanju spodbujajo samo posameznike, ki pokažejo interes.

Šport prinaša mnoge koristi; otrokom in mladostnikom omogoča, da se učijo novih spretnosti, da pripadajo skupini, da so gibalno aktivni in da tekmujejo (Daniels, 2007). Tekmovanje ima ravno tako veliko pozitivnih lastnosti. Otroku lahko da občutek odgovornosti, lahko vpliva pozitivno na njegovo samopodobo, če se otrok čuti kompetentnega, poleg tega pa mu lahko da številne življenjske lekcije. Da pridobi in ohranja občutek kompetentnosti ter verjame vase, je pomembno, kakšna klima vlada na vadbi. Obstajajo namreč trije tipi tekmovanja, med katerimi eden spodbuja usmerjenost k rezultatu in eden usmerjenost k izvedbi naloge. Kot so povedali udeleženci našega intervjuja, ni nič narobe, če trener v manjši meri spodbuja tudi usmerjenost k rezultatu, vendar mora biti pri ustvarjanju motivacijske klime zelo previden. V kategoriji *Tekmovalnosti se ne spodbuja* navajamo razloge, zakaj usmerjenosti k rezultatu pri mladih športnikih ni potrebno spodbujati oziroma zakaj mora biti

trener pri tem izredno previden (Tabela 4). Šest trenerjev je navedlo, da so otroci tekmovalni že po naravi – »Pri teh letih se mi zdi, da se v vsakem primeru ves čas primerjajo med seboj (posebej fantje).« (C5) Tekmovalnost je potrebno občasno celo omejevati, ker tekmovanjem pogosto sledi razočaranje: »Nekateri otroci so na treningih zelo dobri v svoji skupini in posledično pričakujejo, da bodo najboljši tudi na tekmovanjih. Če se to ne zgodi, ne znajo sprejeti poraza.« (F3) Trenerji opažajo, da v zadnjem času pri mnogih otrocih ni nikakršne želje po tekmovanju oziroma da imajo prav strah, da ne bi izpolnili svojih in pričakovanih trenerja, staršev... »Velikokrat kateri vpraša, če bom jezen, če ne bo dober.« (D10) Dva trenerja sta dejala, »da zna biti tekmovalnost zelo škodljiva« (F2), saj se na njen račun »poruši tehnika, stvari, ki so jih že dobro delali, ni več...« (B6). Da lahko otroci resnično zmagujejo v športu, morajo odrasli, ki jih obkrožajo, poskrbeti, da vlada sodelovalna ali v naloge usmerjena klima. Na način, da v tekmovalno okolje vnašamo sodelovalne veščine, otrokom omogočamo, da se počutijo kompetentne za prikaz lastnega znanja v različnih aktivnostih in realnih življenjskih situacijah.

V kategorijo *Kombiniranje* smo zajeli štiri kode, ki so razvidne iz Tabele 4. Nekateri trenerji so v okviru intervjuja povedali, da se pri njih deli otroke iste starosti po usmerjenosti v dve ali več skupin. »Včasih tudi na tekmovanja nismo hodili. Sedaj pa sta v društvu rekreativna in tekmovalna skupina. Odvisno od otrokove osebnosti.« Zagovarjajo namreč dejstvo, da otroka ne smeš siliti v tekmovanje. Nekaterim klubom predstavlja usmerjenost večno dilemo, o kateri imajo »velikokrat debato med trenerji v klubu. Velikokrat se pogovarjamo, kaj si želimo, v katero smer bomo šli – vrhunsko naravnani ali da se imamo lepo, da otroci uživajo, ko pridejo, in da ima čim več otrok čim več od tega.« (E3)

### Kode trenerjevih misli o klimi, ki jo poskušajo ustvariti na vadbenih enotah, in o odnosih med otroki

Iz številnih kod, s katerimi smo kodirali trenerjeve misli o skupinski klimi, smo oblikovali šest kategorij (Tabela 5).

**Tabela 5**

*Kode in kategorije trenerjevih misli o klimi, ki jo poskušajo ustvariti na vadbenih enotah, in odnosih med otroki*

Kategorija	Kode
sproščena klima	sprostitev (A3, B3, E1, F1), zabava (A2, B2, G5), šolo na stran (B4, E5), živahnost (D3), sodelovanje (E2), pozitivno vzdušje (H1), brez tekmovalnosti (H4), igra (H11)
delovna klima	resnost med delom (A1, D4, F2, G3), poslušanje (B1, G4), razumevanje (F9, H13), umirjenost (C2), osredotočenost pri nevarnih vsebinah (C5), upoštevanje navodil (D2)
dejavniki	odvisno od stopnje učnega procesa (C1, G2), odvisno od vsebine (C4, G1), različnost atletov (E7, F6), poznavanje svojih atletov (D5), slabša klima na začetku sezone (F3)
ukrepi	pogovor (F5, G8, H12), tolažba (A6, H9), mešanje skupin (A8, D6), zbadanje prepovedano (E6, F4), ukrepanje takoj (F8, H14), posredovanje trenerja po potrebi (G7, H10), odkup (F7)
povezanost skupine	povezanost (A5, B5, C10, D1, H5), pomen skupine (C6, E4, H8), nihče ni sam (A4, B7), medsebojna pomoč (B8, C11), sklepanje prijateljstev (C7, H7), medsebojno spoštovanje (H2), vključenost (H6)
drugo	motivacija (A7, C3, G6, H3), podskupine (B6), oglaševanje (C9)

*Povezanost skupine* obsega največ misli, njene temeljne kode pa so *Povezanost*, *Pomen skupine*, *Nihče ni sam*, *Sklepanje prijateljstev* itn. Govorijo o tem, da je zelo pomembno, »da se otroci dobro razumejo, da spletejo prijateljske vezi, da se med seboj pogovarjajo, da so povezani...« (D1). »Vedno govorim, da smo tu, da skupaj treniramo in se imamo lepo, ne da drug drugega žalimo« (A5). O pomenu ohranjanja dobrih medosebnih odnosov med otroki govori tudi raziskava avtorice Lisinskiene (2018). Rezultati so pokazali, da dobri odnosi med vadečimi spodbujajo pošteno igro, vzajemno spoštovanje in zaupanje ter prevzemanje odgovornosti. V športu potrebujemo uravnoteženost dveh oblik povezanosti – socialne in tekmovalne (Kajtna in Jeromen, 2013). Price in Weiss (2013) sta izvedla raziskavo, v kateri sta primerjala vlogo trenerja in vrstnikov pri vzpostavljanju ali ohranjanju socialne ter tekmovalne povezanosti v ekipnih športih. Ugotovila sta, da sta za tekmovalno povezanost enako pomembna prispevka trenerja in vrstnikov, medtem ko je socialna povezanost pod večjim socialnim vplivom vrstnikov.

»Trenirati je lažje v skupini kot samostojno« (C6) »Atletika je res individualni šport, ko stopiš na prizorišče, ko greš v tekmo, ko si pa ti na treningu, moraš pa znati delati v skupini.« (E4) Vključeni trenerji vidijo velik pomen skupine in povezanosti njenih članov, ne glede na to da gre za individualni šport (Tabela 5). Povedali so: »Verjetno ravno zaradi tega, ker je individualni šport, rabiš nekoga – prijatelja – ki te bo motiviral.« (H7) »Jaz hočem, da se vsi med seboj razumejo in da delujejo kot skupina – da so povezani.« (H5). »Trudim se opazovati, če je kateri otrok odrinjen, če koga zasmehujejo, ker tega ne toleriram« (A4). Udeležencem intervjuja se zdi zelo pomembna skupina, poleg tega pa skrbijo, da so vključeni res vsi otroci. Trener C je povedal, da poskuša vplivati na boljšo povezanost članov skupine namerno, »s teambuilding vajami – ustvarjam situacije, v katerih si morajo otroci med seboj pomagati«, trener H pa včasih izvede »tudi na skrivaj kakšno teambuilding aktivnost – da ni preveč očitno.« Zadnji dve misli sicer predstavljata način, kako lahko trener izboljša povezanost članov atletske skupine, prav tako pa bi ju lahko uvrstili v drugo kategorijo, ki smo jo poimenovali *Ukrepi*. Zajema pristope, s katerimi trenerji poskušajo vplivati na skupinsko klimo. Trije trenerji so povedali, da se poskušajo z otroki čim več pogovarjati. »Velikokrat se poskušam pogovoriti z osebami, ki kvarijo dobro vzdušje« (H12). V povezavi s komunikacijo, in sicer med otroki, sta dva trenerja izpostavila, da »otroci vedno najdejo kaj negativnega, da lahko drugega zbadajo« (F4). Prepoved zbadanja in ustrezno reagiranje s strani trenerja v primeru kršitve prepovedi, po besedah Trenerja E tudi spada med učinkovite ukrepe za izboljšanje skupinske klime. »Ne dovolim, da pogrevajo neke stvari in da ponižujejo drug drugega, ker pridejo otroci z različnim sposobnostmi.« Dva trenerja namenita veliko pozornosti sestavljanju skupin oziroma se jima zdi pomembno, da skupine niso stalne, temveč jih trener načrtno spreminja. »Načrtno jih čim bolj mešam. Mešanje se obrestuje« (D6). Dva trenerja sta v odgovorih poudarila pomen takojšnjega posredovanja: »Pogosto že na tistem ali na naslednjem treningu izločim moteče osebe in se z njimi pogovorim.« (H14)

Ko smo trenerje vprašali, kakšno klimo poskušajo ustvariti na vadbenih enotah, smo dobili veliko odgovorov, ki opisujejo sproščeno klimo, zato je nastala nova kategorija, kar prikazuje Tabela 5. »Na treningu je sproščeno vzdušje« (A3). »Mora biti sproščena, ampak mora vsak vedeti, do katere mere in kdaj. Ko se ogrevajo, se lahko pogovarjajo, sprašujejo, ko delajo pa ne.« (F1, F2). Da zahtevajo med delom resnost, so povedali štirje trenerji. »Ko določeno stvar na novo spoznavamo, je treba biti tiho, pogledati« (G2, G3). »Vedno jim povem, da med delom nočem nič slišati, med čakanjem v koloni jim pa dovolim.« (D4) Koda *Resnost med delom* spada v kategorijo *Delovna klima*, ki zajema še naslednje kode: *Poslušanje*, *Razumevanje*, *Umirjenost*, *Osredotočenost pri nevarnih vsebinah* in *Upoštevanje navodil*. Prvo sta v svojem odgovoru omenila dva trenerja in je povezana z resnostjo pri delu. Koda *Razumevanje* je malenkost bolj abstraktna. Pojasnjuje trenerjevo prepričanje, »da otroci razumejo, kaj jim skuša povedati« (H13), zaradi česar bi morali trenerji reagirati manj agresivno in jim v normalnem tonu razložiti, kaj od njih pričakujejo. *Razumevanje* je torej v tesni povezavi s pogovorom, za katerega so trenerji prepričani, da je ustrezna metoda za ohranjanje ali vzpostavljanje dobre skupinske klime. Vadbena enota mora biti tudi zabavna, k čemur lahko v veliki meri pripomore trener s svojim vedenjem: »Med odmori se tudi jaz z njimi malo pošalim« (A2). Kot smo ugotovili pri analizi prvega vprašanja je duhovitost ena od temeljnih značilnosti dobrega trenerja. S sproščenostjo in zabavo trenerji povezujejo tudi dejstvo, da naj otroci »med treningom ne razmišljajo toliko o šoli« (B4). Pri poskusu vzpostavljanja sproščene klime »navadno deluje kakšna priljubljena igra« (H11), tekmovalnosti pa ne spodbujajo, »ker znajo biti npr. štafetne igre včasih tako napete kot da gre za medaljo... za poraz pa krivijo drug drugega« (H4). Bolj ugodno je »sodelovalno« (E2) vzdušje. Kategorija *Dejavniki* je nastala, saj je pet trenerjev povedalo, da je klima, ki jo (želijo) vzpostavijo na posamezni vadbeni enoti, odvisna od mnogih dejavnikov, in sicer od stopnje učnega procesa (ali gre za podajanje novih vsebin, utrjevanje ali preverjanje), od obravnavane vsebine, od dela atletske sezone itd. Da lahko trener pozitivno vpliva na skupinsko klimo je zelo pomembno, da svoje atlete pozna, in da sprejme heterogenost skupine – otroci se ne razlikujejo samo po sposobnostih ter znanju, temveč imajo na klimo včasih še večji vpliv njihovi cilji, vrsta in nivo motivacije, pričakovanja (tudi s strani staršev)... »Eni zato, da bodo še boljši, drugi si želijo, tretjim so pa starši rekli. In zdaj moraš ti iz te zmesi narediti tako, da je vsem prav – kar ni mogoče.« (E7). V kategorijo *Drugo* so zajete tri kode, med katerimi v odgovorih izstopa *Motivacija* (po pogostosti opisovanja). Trenerji vidijo pomen motivacije za čim boljšo skupinsko klimo tako v smislu trenerja – motivatorja kot tudi v medsebojnem motiviranju. »Ko na primer tečemo, jih poskušam čim bolj motivirati (po tem sem mogoče tudi najbolj znan)« (C3). Na podlagi zgolj te misli, bi lahko dali motivacijo v kategorijo *Ukrepi*, vendar so trenerji povedali tudi: »če komunicirajo in so prijatelji, se mi zdi, da še rajši hodijo in še bolj vzljubijo vadbo in atletiko, tako da se mi zdi odnos med otroki zelo pomemben« (G6), kar se ne nanaša na trenerjevo posredovanje.



## Kode trenerjevih misli, ki opisujejo pomen dobrih odnosov med njim in posameznim otrokom

Najprej smo trenerje spraševali o njihovih implicitnih teorijah v zvezi z odnosi med vadečimi, nato pa še o pomenu odnosov med trenerjem in otroki – kodirane implicitne teorije in kategorije so prikazane v Tabeli 6. Izkazalo se je, da imajo tudi slednje odnose za zelo pomembne. Samo en trener je izpostavil, da je odnos odvisen od otroka – »nekateri se radi povežejo s trenerjem, drugim je pomembno samo, da obstajaš« (H1). Povezavo oziroma vlogo športnikovega značaja v odnosu s trenerjem so proučevali v raziskavi, v katero so vključili mlade elitne športnike (Aşçi idr., 2015). Ugotovili so, da so značajske lastnosti športnika lahko pomemben dejavnik, ki opredeljuje kakovost odnosa trener-vadeči. Osebnostni faktorji, ki imajo močno korelacijo s kakovostjo odnosa so: ekstravertiranost, nevroticizem, vestnost in sprejemljivost ali prijetnost. Poczwardovski idr. (2002) ugotavljajo, da je za dober medosebni odnos potreben angažma obeh akterjev. Pomanjkanje vzajemnosti na dolgi rok pomeni, da se vsaj eden neha truditi in vlagati svoj čas.

Slovenski atletske trenerji za mlade pa pripisujejo pomembno vlogo pri vzpostavljanju dobrih odnosov z otroki samim sebi, zato smo eno izmed kategorij poimenovali kar *Vloga trenerja* (Tabela 6). Kakor pri prejšnjem vprašanju, so tudi tu trenerji izpostavili *Pogovor* kot učinkovito metodo bodisi za izboljšanje ali ohranjanje dobrih medsebojnih odnosov. »Ravno imam dve puncici, ki se jima nič ne da. Naš odnos poskušam izboljšati na več načinov: najprej se pogovorim...« (A2). »Rada jih vprašam, kako so, kako je bilo v šoli, kako so se počutili po prejšnjem treningu... poskušam veliko komunicirati z njimi, da vidijo, da mi ni vseeno za njih.« (B1) Pozitiven vpliv na odnos trener-otrok imajo tudi pozornost, ki jo nameniš posamezniku (še posebej novemu članu), in *Pohvale*. Pomembno je, da trener ne dela razlik – »da velja za vse enako, da delamo skupaj in da nihče nima nobenih privilegijev« (A3). Trenerji ugotavljajo, da k boljšim odnosom prispevajo tudi igra, različna neformalna druženja (»Dobro denejo tudi izleti, priprave ali kaj podobnega« (C7)), sladkarije... »Na svojo stran jih pridobim tudi tako, da za svoj rojstni dan in/ali za Božič prinesem sladkarije« (H4). Pri tem vprašanju so nastale še tri kategorije. Skoraj vsi trenerji (razen enega) so v svojih odgovorih opisovali, kakšen naj bi

bil *Odnos* med trenerjem in otroki, da lahko rečemo, da je dober. Biti mora iskren, temeljiti pa mora na obojestranskem zaupanju in spoštovanju, kar se sklada z ugotovitvami drugih študij (Becker, 2009; Poczwardovski idr., 2002). Trije trenerji so povedali tudi, da je njihov odnos z atleti prijateljski, na drugi strani pa menijo, da mora imeti trener avtoriteto. H kakovosti odnosa torej prispeva tudi *Trenerjev značaj*, ki predstavlja naslednjo kategorijo. Udeleženci intervjuja so navedli odprtost in pozitivno naravnost, da naj bi v največji meri pozitivno vplivali na odnos trener-vadeči. »Večkrat rečem, da mi lahko povejo, če imajo kakšne težave« (B4). »Poskušam biti zelo pozitivna – velikokrat kaj obrnem na hec« (B6). »... se malo pošaliti, jih spraviti v dobro voljo, da vidijo, da nisem taka pošast« (H3). V kategorijo *Drugo* smo vključili dve kodi. Koda *Moški in ženska* je vezana na skupino atletov pod vodstvom dveh trenerjev, in sicer obeh spolov, ki ugotavljata, da je v njihovem primeru »zelo dobro, da imajo moški in ženski model« (C5).

## Sklep

Na podlagi intervjujev s slovenskimi atletske trenerji, smo ugotovili, da mora dober trener, ki dela z otroki, poznati in razumeti izbrani šport ter znanje predajati na otroke. Biti mora širok, kar pomeni, da mora imeti humanistični pristop k poučevanju. Trener mora biti tudi prijazen oziroma ne preveč strog, prilagodljiv, iskren itn., poleg tega pa mora izražati iskreno skrb in naklonjenost do svojih športnikov. Dober trener je človek, ki zna učinkovito delati z otroki, opravlja svoje delo s srcem ter se zna z otroki poistovetiti. Trener mora biti tudi motivator. Najbolj učinkoviti načini/ukrepi za dvig motivacije mladih športnikov, ki jih uporabljajo slovenski atletske trenerji so: pogovor, upoštevanje otrokovih potreb in želja, izrekanje pohval, individualni pristop k vadečim zaradi velikih razlik v biološki starosti, uporaba raznovrstnih pripomočkov itd. V okviru motivacije naj bi se trener trudil spodbujati predvsem usmerjenost k izvedbi naloge, ki temelji na vlaganju maksimalnega truda, na napredku, učenju in lastni primerjavi, zato zagotavlja užitek ter posledično vztrajanje v športni dejavnosti. Slovenski atletske trenerji za mlade ugotavljajo, da usmerjenosti k rezultatu ni potrebno spodbujati, ker so otroci še preveč tekmovalni že po naravi, poleg tega pa zna biti zelo škodljiva, zato jo je občasno treba celo omejevati. Na treningih mora vladati sproščena klima,

**Tabela 6**

*Kode in kategorije trenerjevih misli, ki opisujejo pomen dobrih odnosov med njim in posameznim otrokom*

Kategorija	Kode
pomen	zelo pomemben (A1, D1, F1, G1), kar pomemben (C1)
vloga trenerja	pogovor (A2, B1, C6, D4, E1, G3), pohvale (B5, G4), otroku daš potrebno pozornost (D5, E3), trener ne dela razlik (A3), dodatna motivacija (A4), posebna pozornost novim članom (C2), neformalno druženje (C7), spoznavanje staršev (C8), brez vključevanja staršev (E2), vlaganje truda (G2), spuščanje na nivo otrok (H2), sladkarije (H4), igra (H5)
trenerjev značaj	avtoriteta (A5, G7), odprtost (B4, C3), pozitivna naravnost (B6, H3)
odnos	zaupanje (B3, C4, F2, G5), prijateljski odnos (A6, D6, G6), iskren odnos (B2), spoštovanje (D2), odvisno od otroka (H1)
drugo	moški in ženska (C5), upoštevanje navodil (D3)

kljub temu pa je med delom potrebna resnost. Vadba je bistveno bolj učinkovita, če so člani skupine povezani, če si med seboj pomagajo, če se med seboj spoštujejo in če so prijatelji. Izrednega pomena je tudi odnos med trenerjem ter posameznim otrokom, ki je po mnenju slovenskih atletskih trenerjev odvisen predvsem od trenerjevega značaja in njegove vloge, temeljiti pa mora v prvi vrsti na zaupanju. Trener je namreč oseba, ki ima velik vpliv na mladega športnika v obdobju njegovega razvoja.

Kljub temu da je doprinos naše študije, ki bo opisan spodaj, pomemben, ima študija tudi nekaj omejitev. V prvi vrsti bi bili rezultati še bolj zanesljivi, če bi v vzorec zajeli več trenerjev. Lahko bi vzorec razširili na račun atletskih trenerjev ali pa bi vključili še trenerje za mlade iz drugih športnih panog in ugotovitve primerjali med populacijami. Poleg tega bi bilo morda potrebno preoblikovati nekatera vprašanja tako, da bi jih malenkost zožili oziroma konkretizirali; na tak način bi se mogoče izognili pomanjkljivosti, da se posamezna koda pojavlja zelo malokrat. To nas je sicer presenetilo, glede na to da se nam zdijo odgovori udeležencev obširni in precej temeljiti. Zaradi majhne frekvence pojavljanja posamezne kode smo bili pri določenih rezultatih omejeni pri posploševanju ugotovitev na populacijo, kar je od nas zahtevalo dodatno pazljivost. V naši raziskavi smo se osredotočili na trenerjeve implicitne teorije, lahko pa bi vključili še otroke in njihove starše ter s tem zagotovili triangulacijo virov. Na vsak način pa je spraševanje otrok bistveno bolj zapleteno kot če bi ugotavljali na primer značilnosti trenerja vrhunskih športnikov. Izpostaviti je potrebno še omejenost zanesljivosti v povezavi s kodiranjem in kategoriziranjem. Kljub temu da smo z namenom omejevanja subjektivnosti trenerjeve misli kodirali trije raziskovalci ločeno in na koncu poiskali konsenz, bi pri ponovnem kodiranju in kategoriziranju lahko prišlo do manjših sprememb, saj za določene misli nismo bili povsem prepričani, katero kodo bi jim pripisali ter v katero kategorijo bi jih uvrstili. Te težave smo sicer rešili s poglobljeno interpretacijo rezultatov.

S pričujočo raziskavo smo opredelili lik slovenskega trenerja, ki dela z otroki. Že v uvodu smo omenili, da se slovenski tekmovalni sistem v športu otrok močno razlikuje od tujih. Pri nas na primer trenerjev honorar ni odvisen od tekmovalnih dosežkov njegovih športnikov. Glede na to da do sedaj nismo imeli informacij o tem, kakšen naj bi bil dober slovenski trener za otroke, smo pri usposabljanjih novega kadra in izpopolnjevanjih obstoječega kadra črpali iz tujih študij, ki so bile izvedene v precej drugačnem okolju (npr. veliko večji klubi, bistveno več vključenih otrok, trener ima manj funkcij, trenerjeve funkcije so drugačne, zaradi obsežnega procesa selekcije odpade ogromno otrok itn.). V prihodnosti se bomo lahko oprli na spoznanja, ki smo jih pridobili in strnili na podlagi intervjujev s slovenskimi atletskimi trenerji. To znanje bomo lahko uporabili pri usposabljanjih in izpopolnjevanjih za trenerje, ne samo na področju atletike, temveč je model uporaben tudi za druge športne panoge. Ker so rezultati pokazali, da so trenerjeva pedagoška, psihološka in didaktična znanja za delo s predpubertetnimi otroki morda še celo pomembnejša od športno specifičnih, bo v skladu s tem potrebno prenoviti programe usposabljanja za bodoče strokovne delavce v športu. Vključiti bo treba več vsebin, ki so vezane na pedagogiko, razvojno psihologijo in psihologijo

v športu ter na didaktiko. Raziskava služi tudi kot pilotna študija za preučevanje didaktičnih pristopov k poučevanju otrok v okviru tekmovalne atletike.

## Literatura

- American Sport Education Program. (2007). *Five tools of an effective coach: Excerpt from ASEP Coaching Youth Sport Series*. Human Kinetics, Coach Education Center. <http://www.asep.com/news/ShowArticle.cfm?ID=111>
- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. V G. Roberts (ur.), *Motivation in sport and exercise* (str. 161–176). Human Kinetics.
- Amorose, A. J. (2007). Coaching effectiveness: Exploring the relationship between coaching behavior and self-determined motivation. V M. S. Hagger in N. L. D. Chatzisarantis (ur.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (str. 209–228). Human Kinetics.
- Aşçi, F. H., Kelecek, S. in Altıntaş, A. (2015). The role of personality characteristics of athletes in coach-athlete relationships. *Perceptual and Motor Skills: Exercise and Sport*, 121(2), 399–411.
- Baćanac, L. (2016). Lik trenerja mladih športnikov in načini njegovega delovanja [The character of young athletes' coach and his ways of functioning]. V B. Škof in N. Bratina (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (2. izd., str. 149–163). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Baćanac, L., Petrović, N. in Manojlović, N. (2011). *Psihološke osnove treniranja mladih sportista* [Psychological basis of youth athletes' training]. Republički Zavod za sport.
- Baćanac, L. in Škof, B. (2016). Vzgojne naloge in ravnanja trenerjev/učiteljev pri delu z mladimi v športu [Educational duties and behaviour of coaches/teachers, working with youths in sport]. V B. Škof in N. Bratina (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (2. izd., str. 165–221). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Becker, A. J. (2009). It's not what they do, It's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 92–119.
- Camire, M., Trudel, P. in Forneris, T. (2014). Examining how model youth sport coaches learn to facilitate positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 19(1), 1–17.
- Carron, A. V., Eys, M. A. in Burke S. M. (2007). Team cohesion: Nature, correlates, and development. V S. Jowett in D. Lavallee (ur.), *Social psychology in sport* (str. 91–102). Human Kinetics.
- Choi, D.-W., Cho, M.-H. in Kim, Y.-K. (2011). Youth sport coaches' qualities for successful coaching. *World Leisure Journal*, 47(2), 14–22.
- Coatsworth, J. D. in Conroy, D. E. (2006). Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 173–192.
- Côté, J. in Sedgwick, W. A. (2003). Effective behaviors of expert rowing coaches: A qualitative investigation of Canadian athletes and coaches. *International Sports Journal*, 7(1), 62–77.

- Coutinho, P., Ribeiro, J., da Silva, S. M., Fonseca, A. M. in Mesquita, I. (2021). The influence of parents, coaches, and peers in the long-term development of highly skilled and less skilled volleyball players. *Frontiers in Psychology, 12*, članek 667542.
- Daniels, A. M. (2007). Cooperation versus competition: Is there really such an issue? *New Directions for Youth Development, 115*, 43–56.
- Falcão, W. R., Bloom, G. A. in Sabiston, C. M. (2020). The impact of humanistic coach training on youth athletes' development through sport. *International Journal of Sports Science & Coaching, 15*(5–6), 610–620.
- Frost, J. L. (2009). Characteristics contributing to the success of a sports coach. *The Sport Journal, 12*(1).
- Gardner, L. A., Magee, C. A. in Vella, S. A. (2017). Enjoyment and behavioral intention predict organized youth sport participation and dropout. *Journal of Physical Activity & Health, 14*(11), 861–865.
- Hansen, B., Gilbert, W. in Hamel, T. (2003). Successful coaches' views on motivation and motivational strategies. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 74*(8), 44–48.
- Hwang, S., Machida, M. in Choi, Y. (2017). The effect of peer interaction on sport confidence and achievement goal orientation in youth sport. *Social Behavior and Personality, 45*(6), 1007–1018.
- Jowett, S. (2007). Interdependence analysis and the 3+ICs in the coach-athlete relationship. V S. Jowett in D. Lavalee (ur.), *Social psychology in sport* (str. 15–28). Human Kinetics.
- Jowett, S. in Poczwadowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. V S. Jowett in D. Lavalee (ur.), *Social psychology in sport* (str. 3–14). Human Kinetics.
- Kajtna, T. in Barić, R. (2009). Psychological characteristics of coaches of successful and less successful athletes in team and individual sports. *Review of Psychology, 16*(1), 47–56.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2013). Šport z bistro glavo: Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike [Doing sport with brains: Highlights of sport psychology for young athletes] (2., dopolnjena izd.).
- Kalkan, N. (2020). Opinions of parents on fencing trainers whose children are fencing athletes: Qualitative study. *Journal of Educational Issues, 6*(2), 190–203.
- Kremer, J. in Moran, A. P. (2008). *Pure sport*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Lisinskiene, A. (2018). The effect of a 6-month coach educational program on strengthening coach-athlete interpersonal relationships in individual youth sport. *Sports, 6*(3).
- Moore, E. W. G. in Weiller-Abels, K. (2020). Psychosocial climates differentially predict 12- to 14-year-old competitive soccer players' goal orientations. *Women in Sport and Physical Activity Journal, 28*(2), 111–118.
- Mossman, G. J., Robertson, C., Williamson, B. in Cronin, L. (2021). Coaches, parents, or peers: Who has the greatest influence on sports participants' life skills development? *Journal of Sports Sciences, 39*(21), 2475–2484.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*(3), 328–346.
- Papaioannou, A. in Goudas, M. (1999). Motivational climate of the physical education class. V Y. V. Auweele, F. B. Stuart Biddle in M. D. Roland Seiler (ur.), *Psychology for physical educators* (str. 51–68). Human Kinetics.
- Parker, K., Czech, D., Burdette, T., Stewart, J., Biber, D., Easton, L., Pecinovsky, C., Carson, S. in McDaniel, T. (2012). The preferred coaching styles of generation Z athletes: A qualitative study. *Journal of Coaching Education, 5*(2), 5–23.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E. in Henschen, K. P. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretative study. *International Journal of Sport Psychology, 33*, 116–140.
- Price, M. S. in Weiss, M. R. (2013). Relationships among coach leadership, peer leadership, and adolescent athletes' psychosocial and team outcomes: A test of transformational leadership theory. *Journal of Applied Sport Psychology, 25*, 265–279.
- Rottensteiner, C., Konttinen, N. in Laakso, L. (2015). Sustained participation in youth sports related to coach-athlete relationship and coach-created motivational climate. *International Sport Coaching Journal, 2*(1), 29–38.
- Sarrazin, P. in Famose, J.-P. (1999). Children's goals and motivation in physical education. V Y. V. Auweele, F. B. Stuart Biddle in M. D. Roland Seiler (ur.), *Psychology for physical educators* (str. 27–50). Human Kinetics.
- Vazou, S., Ntoumanis, N. in Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 215–233.
- Vella, S., Oades, L. G. in Crowe, T. (2011). The role of the coach in facilitating positive youth development: Moving from theory to practice. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*(1), 33–48.
- Weiss, M. R., Moehnke, H. J. in Kipp, L. E. (2021). A united front: Coach and teammate motivational climate and team cohesion among female adolescent athletes. *International Journal of Sports Science and Coaching, 16*(4), 875–885.
- Wekesser, M. M., Harris, B. S., Langdon, J. in Wilson, C. H. (2021). Coaches' impact on youth athletes' intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach-athlete relationship. *International Journal of Sports Science & Coaching, 16*(3), 490–499.
- West, L. (2016). *Coach-athlete communication: Coaching style, leadership characteristics, and psychological outcomes* [Masters of Education in Human Movement, Sport, and Leisure Studies Graduate Project, Bowling Green State University]. ScholarWorks@BGSU. [https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=hmsls\\_mastersprojects](https://scholarworks.bgsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=hmsls_mastersprojects)
- Zomermaand, K. L. (2010). The views and roles of coaches in the development of youth athlete motivation: A qualitative approach. *Pamukkale Journal of Sport Science, 1*(3), 11–23.