

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JANEZ HOMŠAK

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna rekreacija

OSEBNOST IN MOTIVACIJA VADEČIH PRI OSEBNEM TRENERSTVU

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

red. prof. dr. Matej Tušak

KONZULTANT:

doc. dr. Matej Majerič

RECENZENTKA:

prof. dr. Maja Dolenc

Avtor dela
JANEZ HOMŠAK

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorju prof. dr. Mateju Tušku in vsem profesorjem, ki so me usmerjali pri diplomskem delu.

Posebna zahvala velja tudi staršema, Lei in sinovom za podporo.

Ključne besede: motivacija, osebnost, osebni trener, motivacijske metode, interdisciplinarni pristop.

OSEBNOST IN MOTIVACIJA VADEČIH PRI OSEBNEM TRENERSTVU

Janez Homšak

Povzetek

Osebno trenerstvo je zadnja leta v čedalje večjem razvoju in porastu. Vloga osebnega trenerja pogosto ni povezana zgolj z oblikovanjem telesa, temveč čedalje pogosteje tudi s področjem prehrane, medicine, postrehabilitacije, kontrole stresa in splošnega ozaveščanja populacije o pomenu zdravega in aktivnega življenja.

Tako kot so potrebna široka in raznolika znanja osebnih trenerjev so raznoliki tudi motivi in osebnostne značilnosti vadečih. Pomembno je, da trener dobro prepozna motivacijo vadečih, pa tudi, da se poglobi v proučevanje njihove osebnosti, kar predstavlja temelj za uspešno realiziranje skupnih ciljev. Pri tem je ključno znanje trenerja iz različnih področij, predvsem poznavanje problematike motivacije, osebnosti, učinkovitih metod, ki se pri tem uporabljajo. Vse to pa mora znati uporabiti pri svojem delu.

V diplomskem delu so na osnovi domačih in tujih strokovnih virov predstavljeni: primarna vloga trenerja, struktura motivacije in osebnosti vadečih. Predstavljenih je nekaj učinkovitih metod in načinov, pa tudi, kako v praksi neposredno vplivamo na primerno raven motivacije vadečih, seveda ob upoštevanju njihovih osebnostnih značilnosti.

Veliko več pozornosti bi morali trenerji namenjati proučevanju osebnostne in motivacijske strukture vadečih in ne samo programu trenažnega procesa. Čeprav jim zaradi kompleksnosti omenjenih področij velikokrat primanjkuje širšega znanja, pa lahko z dobro postavljenimi cilji, gradnjo dobrega odnosa z vadečimi, dobrim vodenjem in nekaterimi enostavnimi praktičnimi pomagali neposredno in uspešno vplivajo na motivacijo vadečih, ki je ključna za končni uspeh.

Key words: motivation, personality, personal trainer, methods of motivation, interdisciplinary approach.

PERSONALITY AND MOTIVATION OF TRAINEES IN PERSONAL TRAINING

Janez Homšak

Abstract

Personal training has been subject to constant development and growth over recent years. Frequently, the role of a personal trainer is not only related to body shaping, but ever more with the fields of nutrition, medicine, post-rehabilitation, stress control and the general rise of awareness of the population in regard to the significance of a healthy and active lifestyle.

Extensive knowledge and various skills of personal trainers interplay with various motives and personal traits of trainees. In order to achieve a common objective, a trainer needs to clearly identify the motivation of the trainees as well as study their individual personalities. To this end, a trainer must have knowledge of different fields, in particular motivation, personality and efficient methods of application. On top of this, he needs to know how to use all of that in his work.

Based on Slovenian and foreign professional sources, the thesis addresses the primary role of a trainer, the structure of motivation and the personalities of the trainees. In addition to some efficient methods, it illustrates how to directly influence the level of trainees' motivation in practice, taking into consideration their individual features.

A trainer must pay more attention to studying the personal and motivational structures of trainees and not merely the training programme. Although they often lack requisite knowledge due to the complexity of the fields mentioned above, with appropriately set objectives, a good relationship with the trainees, good conduct of the training programme and the application of some simple practical tools the trainers can directly and successfully influence the trainees' motivation, which is of key importance for final success.

Kazalo

1. Uvod	7
2. Jedro	15
2.1. Vloga osebnega trenerja	15
2.2. Motivacija in osebnost.....	20
2.2.1. Motivacija	20
2.2.2 Osebnost.....	28
2.3. Postavljanje ciljev.....	33
2.4. Vodenje, odnos in komunikacija.....	41
2.4.1. Vodenje.....	41
2.4.2. Odnos	44
2.4.3. Komunikacija.....	47
2.5. Praktični primeri vpliva na motivacijo	55
2.5.1. Analiza gibanja.....	56
2.5.2 Spremljanje napredka (prej in potem).....	58
2.5.3 Uporaba psihofiziologije.....	60
2.6. Interdisciplinarni pristop	62
3. Sklep	65
4. Viri	69

Kazalo tabel

Tabela 1	
Prikaz notranjih in zunanjih motivov glede na cilj	26
Tabela 2	
Primer postavljanja ciljev pri celostni obravnavi vadečega.....	40
Tabela 3	
Pozitivna in negativna komunikacija	53

Kazalo slik

Slika 1. Shema optimalne športne motivacije (Tušak in Tušak, 1994).....	10
Slika 2. Prikaz odnosa osebnega trenerja med treningom (osebni arhiv).....	13
Slika 3. Model gibalnih sposobnosti sodobne generacije (Pišot, 2010).....	25
Slika 4. Napake pri postavljanju ciljev (Tušak, 2014).....	34
Slika 5. Možne razlage, ko cilja ne dosežemo (Tušak, 2014).....	37
Slika 6. Prikaz odnosa osebnega trenerja do vadečega med treningom (osebni arhiv).	52
Slika 7. Analiza tehnike počepa (osebni arhiv).....	57
Slika 8. Napredek v izvedbi počepa (osebni arhiv).	58
Slika 9. Oblikovanje telesa in poprava telesne drže (osebni arhiv).	59
Slika 10. Model interdisciplinarnega pristopa pri osebni trenerstvu (osebni arhiv).	64

1. Uvod

Osebno trenerstvo in osebni pristop do vadečih sta v zadnjih letih v velikem porastu. Hkrati z vse večjim povpraševanjem se je krepko povečalo tudi število trenerjev. Osebni pristop in vodenje vadečega skozi trenažni proces od trenerja zahtevata uporabo in povezovanje različnih znanj: anatomije, kineziologije, psihologije, teorije treniranja, nutricistike, pedagogike, medicine ipd. Zato mora osebni trener –, ki si želi uspešno realizirati postavljene cilje in so seveda hkrati usklajeni s potrebami in motivi vadečih – obvladati različna znanja iz različnih strokovnih področij. Za uspešno delo in tudi za rast kvalitete storitve se mora trener, tudi zaradi raznolikosti vadečih in njihovih potreb ter motivov, permanentno seznanjati in upoštevati različna znanja in stroke.

Pri tem velja poudariti pomembno vlogo trenerjev pri: ozaveščanju splošne populacije o pomembnosti ustrezne gibalne aktivnosti, pomenu zdravega in aktivnega življenja, ustreznih prehranskih navadah in kontroli stresa. Zaradi širokega spektra različnih informacij, ki so dandanes uporabniku na voljo, je vloga ustrezno strokovno usposobljenega kadra za področje gibalne aktivnosti in splošne kakovosti življenja toliko pomembnejša.

Doseganje zastavljenih ciljev in napredka je v veliki meri odvisna od osebnosti vadečega in njegove motivacije. Pri tem ima lahko trener s svojim odnosom in vodenjem skozi trenažni proces ključno vlogo za uspeh. Odgovori na vprašanja, kako pristopati do vadečega, da ohranja ustrezen nivo motivacije, trenerjevo poznavanje in upoštevanje osebnostne in motivacijske strukture posameznika so pri tem ključnega pomena.

V strokovni literaturi je najti veliko različnih opredelitev motivacije, prav tako tudi motivacijskih teorij. Na človeka v določenem trenutku vpliva veliko število različnih dejavnikov, ki spodbujajo njegovo odločitev. Prav tako je zanj značilno, da obstaja tudi več različnih razlogov za posamezna dejanja. Vemo, da nobena dejavnost ne nastane sama po sebi, brez razloga. Poudariti kaže, da so človekovo vedenje in dejavnosti motivirani.

Našo motiviranost združujeta motiv in cilj, ki ženeta, da posameznik nekaj počne. Ali bomo uspešni pri realizaciji cilja, je predvsem odvisno od nivoja motivacije vadečega, kakovosti

postavljenih ciljev in ustreznega spremljanja trenažnega procesa. Temelj uspeha sta odnos in zaupanje med vadečim in trenerjem.

Med najpogostejše motive pri rekreativcih, zaradi katerih ljudje vztrajajo pri rekreaciji, lahko razdelimo v dva sklopa (Kovač, 2013):

1. **telesni motivi**, kamor uvrščamo posameznikove želje in potrebe po zdravju, ohranjanju ali zmanjševanju telesne teže, kondiciji in vzdrževanju forme.
2. **psiholoških motivi**, kjer je izrazita želja po tem, da o sebi mislimo dobro in se kot dobre doživljamo.

Pri tem je naloga trenerja, da prepozna motive vadečega, ki so pa v praksi lahko zelo raznoliki. Trenerji se ob svojem delu srečujemo z raznolikimi osebnostnimi značilnostmi posameznikov, različnimi potrebami in tudi cilji: delamo z vrhunskimi športniki, pa tudi z rekreativci, ki obvladajo določena znanja, pa s posamezniki, ki nimajo ustreznih gibalnih znanj in navad, prav tako tudi z različnimi starostnimi skupinami (mladostniki, odrasli, starostniki). Čedalje bolj se trenerji vključujemo, poleg klasičnega oblikovanja telesa, tudi v procese post-rehabilitacije in preventive pred boleznimi in poškodbami. Igramo pomembno vlogo pri ozaveščanju splošne populacije o pomenu gibanja, zdrave prehrane in kontroliranja stresa, ki je v sodobni družbi eden izmed večjih problemov.

Ljudje imamo različne življenjske sloge in se različno odzivamo na fizične potrebe našega telesa, za naš čas pa je značilno, da smo vse manj fizično aktivni in se velikokrat odrekamo dejavnostim, ki bi bile za primeren razvoj nujno potrebne. Pomanjkanje gibanja, prekomerna teža, nizka raven gibalnih sposobnosti, neracionalna gibalna ali športna aktivnost, prekomerna poraba energije, hitra utrujenost, negativna telesna samopodoba, slaba gibalna samopodoba, slaba kakovost življenja, odtujevanje od družabnih aktivnosti so konkretni kazalniki življenjskega sloga tiste populacije, ki jo lahko opredelimo kot neaktivna. Te značilnosti si lahko sledijo v različnem zaporedju, vendar posameznika vztrajno in učinkovito že od otroštva odtujujejo od dejavnosti, ki bi bila za njegov skladen razvoj nujno potrebna (Pišot, 2010). Zato je toliko bolj pomembno, da se o teh slabosti razmišlja, piše in govori.

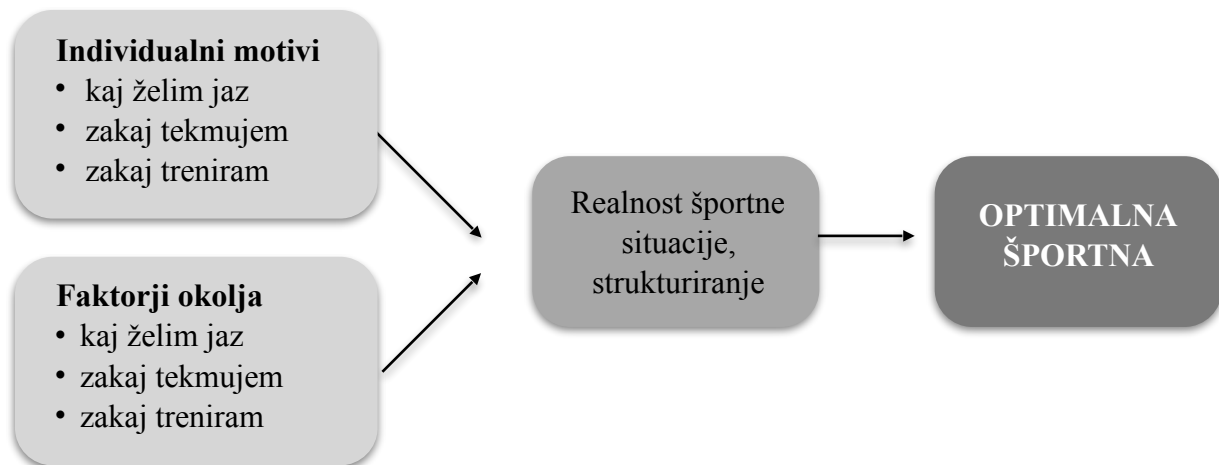
Pomembno je, da trenerji stremimo k temu, da znamo vadeče spodbujati in nanje s primernim odnosom in pristopom vplivati. Tudi na neaktivne, ki jih je potrebno navdušiti, da prepoznajo pomen gibanja in celostnega ravnovesja ter jih nato s primernim programom pritegniti k aktivnostim.

Telesni aktivnosti se pripisuje, da je pomemben dejavnik pri izboljšanju zdravja in preprečevanju bolezenskih stanj. Učinkovitosti redne telesne aktivnosti so dokazane tako v primarni kot sekundarni preventivi pri večini kroničnih bolezni, vključujoč srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen, rak, debelost, depresijo, visok pritisk in osteoporozo. Ob tem velja omeniti, da obstajajo tudi dokazi, da redna telesna aktivnost poskrbi za občutne mentalne in telesne zdravstvene koristi. Mnoge študije potrjujejo vrednost zmerne in visoke ravni telesne aktivnosti pri znatno podaljšani življenjski dobi (McLachlan in Hagger, 2011).

Pri trenerjevem delu igra v odnosu do vadečega izjemno vlogo njegov pristop: zato kaže izpostaviti tudi možnosti trenerja, da s svojim pristopom in odnosom spodbuja in širi motive vadečega tako, da ga smelo vključi v trenažni proces in pozitivno vpliva na njegovo kakovost življenja v celoti. Prav tako lahko vpliva na njegov osebni razvoj.

S teh vidikov je pomembno, da trener dobro prepozna motive vadečega, da spodbuja željo po vadbi in ga motivira v smer, da lahko prideta do zastavljenih ciljev, saj motivacija, ki jo razumemo kot notranjo spodbudo in kot od zunaj vplivano, človeka spodbuja k fizični dejavnosti, jo sproža, usmerja, opredeli jakost in trajanje, da doseže cilje in zadovolji potrebe; lahko neposredno vpliva na vedenje vadečega.

Motivirano vedenje tudi pri vadečem prepoznamo po naslednjih značilnostih (Tušak in Tušak, 1994): povečani mobilizaciji energije, po vztrajnosti, intenzivnosti in učinkovitosti vedenja, po usmerjenost k cilju. Značilno je tudi, da se motivirano vedenje spreminja pod vplivom njegovih posledic (vpliv ojačitve). V literaturi je najti zgovoren prikaz sheme optimalne športne motivacije, ki izpostavlja individualne motive, faktorje okolja, realnost športne situacije ter strukturiranje (Tušak in Tušak, 1994).



Slika 1. Shema optimalne športne motivacije (Tušak in Tušak, 1994).

Na Sliki 1 je prikazan vpliv individualnih motivov (med najpomembnejšimi so odgovori na sebi zastavljena vprašanja) in faktorjev okolja, ki preko stanja športnika in strukture predstavlja optimalno športnikovo motivacijo.

Tušak in Tušak (1994) menita, da je za uspeh v športu zelo pomembna povezava med potrebami, cilji in vedenjem, ki pa je zelo kompleksna. Na intenziteto izbora med cilji in vedenjem vpliva vrsta družbenih in kulturnih faktorjev. Visoko storilnostno motivirani športniki radi izbirajo cilje, ki jih postavljajo pred izzive, vendar so jim hkrati tudi dosegljivi. Zanimata jih predvsem delo in storilnost, ki pa nista odvisna od sreče, temveč od njihovega vloženega truda in sposobnosti (Tušak, 2001). Pomembni so jim cilji, ki jim prinesejo uspehe. Poti do njih pa so tlakovane s skrbno pripravljenim delovnim, vadbenim programom in z visoko motiviranim hotenjem po zmagi.

Osebni trenerji nismo prav pogosto v stiku s tako visoko storilnostno motiviranimi vadečimi. Pot (program dela) do cilja je lahko trenerju povsem jasna, vprašanje pa je, ali lahko ustrezno motivira vadečega in, ali je motivacija vadečega dovolj visoka, da to izpelje. Za uspeh sta pomembna oba: tako trener kot vadeči, ki si morata skupaj zastaviti skupni cilj in doreči pot, po kateri bosta skupaj hodila. In biti morata oba visoko motivirana.

Športna motivacija se od splošne motivacije loči v mnogih pogledih, zelo zgovorna pa je pri vrhunskih športnikih. Šport je kot dejavnost naravnana k visoki storilnostni usmerjenosti in tekmovalnosti. Udeleženci so usmerjeni k izboljšanju svojega nastopa in visoki motivaciji za

dosego ciljev (Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003). V vrhunskem športu so ti motivi še bolj jasni: doseči čim boljši rezultat, ki bo prinesel uspeh. Tudi raziskava, ki jo omenjajo avtorji Kajtna, Tušak in Kugovnik (2003) je potrdila rezultate nekaterih predhodnih raziskav glede razlik v motivaciji. Ugotovljeno je bilo, da so vrhunski športniki bolj tekmovalni, bolj usmerjeni k doseganju uspeha, da imajo večjo težnjo po moči in imajo višji nivo samomotivacije kot ostali športniki.

Pri trenerjevem delu z vadečimi sta velikega pomena tako motivacija kot tudi osebnost vadečega, zato mora trener upoštevati tudi osebnostne značilnosti vadečih. Če povzamemo Muskovo opredelitev osebnosti, potem moramo poudariti, da je osebnost med najbolj prepoznavnimi in vidnimi izrazi človekovega delovanja in kot takšna spada med najbolj zanimiva in zato tudi najbolj raziskana področja psihologije (Musek, 1993). Ob tem se postavlja vprašanje ali smo trenerji dovolj usposobljeni za uspešno prepoznavanje osebnostne strukture posameznika. Gre za zelo kompleksno in obsežno področje, kjer lahko povezovanje z drugimi znanji (psihologija) prinese velik doprinos pri obravnavi vadečega. Poznavanje osebnosti vadečega trenerju omogoča dober odnos z njim, kar pozitivno vpliva na nivo njegove motivacije. Toda naprej mora trener prepoznati osebnostne značilnosti vadečega in šele na osnovi teh prepoznanj vzpostaviti primeren odnos.

Obstaja nekaj učinkovitih metod in načinov pristopa do vadečega, ki vplivajo na njegovo motiviranost. Pri vseh raznolikostih vadečih pa je njihov skupni imenovalec motivacija in skladno z nameni, zakaj posameznik nekaj počne, zakaj vadeči želi vaditi, trenirati, tudi postavitev ciljev. Primerna postavitev ciljev je ena najučinkovitejših dejanj v procesu motiviranja. Dobro postavljeni, realni cilji zahtevajo tesno interakcijo vadečega in trenerja. Nekateri rekreativci, vadeči, ki pridejo k osebnemu trenerju z namenom, željo in pričakovanji, imajo danes tako visoke in zahtevne cilje, da imajo pogosto celo višjo motivacijo kot športniki. Prav zaradi lastnih pričakovanj in zahtev do samega sebe si ti poiščejo pomoč osebnih trenerjev. Training tako postane organizirana in strokovno podprta vadba z osebnim trenerjem, ki deluje kot strokovnjak in kot trener, pa tudi kot celostni motivator (Tušak, 2009).

Sestavni del motivacijskega procesa je vedno tudi postavljanje ciljev, ki je v športu upoštevano kot motivacijska tehnika, ki naj bi športnikom pomagala pri usmerjanju na nalogo

(Morris in Summers, 1995). Cilje je potrebno jasno in primerno določiti že na začetku trenažnega procesa, prav tako jih je potrebno spremljati v skladu s podcilji, ki sta si jih postavila trener in vadeči. Zaradi morebiti nepričakovano nastalih novih okoliščin tekom trenažnega procesa se mora trener znati primerno in ustrezno odzvati in že dogovorjene cilje primerno in ustrezno prilagoditi novim okoliščinam. Pomembno je predvsem to, da trener primerno opredeli trenutno stanje posameznika in ovrednoti ter predlaga cilje, ki si jih bosta ponovno postavila. Primerni stanju in nivoju posameznika bodo neposredno vplivali na dober odnos in dobro motivacijo. V praksi je opaziti, da cilji vadečega preveč izhajajo iz stališča trenerja, primanjkuje pa prepoznavanje potreb posameznika. To gre najbrž pripisati ne dovolj visokemu znanju in premalo izkušnjam pri prepoznavanju osebnosti vadečega in njihovih potreb in želja, pa tudi odločitvam in potrebam vadečega, ki jih zna ali pa ne zna izraziti. Od njunega sporazumevanja in razumevanja je odvisna njuna skupna odločitev, ki naj kot cilj izpostavi tudi visoko učinkovitost njunega dela. Strinjamo se z opredelitvijo, da je s sistematičnim postavljanjem ciljev in s tehnikami socialnega učenja možno vplivati na športnikov razvoj spretnosti in še posebno motivacije (Kajtna in Jeromen, 2007).

Poleg postavljanja ciljev je zagotovo potrebno izpostaviti tudi odnos med trenerjem in vadečim. Le-ta je osnova za njuno medsebojno zaupanje. Skozi odnos trener prepozna posameznikove motive, cilje in osebnostne značilnosti. Pomembno je njegovo opazovanje in tudi analiziranje značilnosti. S pomočjo odnosa in pristopa, trener vodi vadečega, ga usmerja in podpira. Za svoje delo z vadečimi si mora trener pridobiti široko paleto znanj in veščin, med drugimi je zelo pomembno tudi znanje o osnovnih komunikacijskih pristopih in tehnikah. Tako verbalnih kot neverbalnih. Na kakšen način sploh prepoznati osebnost vadečega in njihove motive? Pogosto so to zelo zahtevna vprašanja, saj je trenerska stroka v svoji osnovi bolj usmerjena v prepoznavanje drugih stanj, bodisi gibalnega bodisi prehranskega stanja posameznika. S tem posegamo v zelo kompleksna in zahtevna področja komunikacije, nutricionistike, medicine in drugih področij. Prav zaradi celostnega pristopa k reševanju želja in zahtev vadečega se pri trenerjevem delu pogosto pojavi težnja po vključitvi specializiranih znanj. Tak pristop zahteva nova znanja in ustrezen način povezovanja, saj so v proces, poleg trenerske stroke, vključeni sodelavci in strokovnjaki drugih, že omenjenih področij. Trener ostaja vodja v procesu, vendar tak pristop zahteva širitev in dopolnitev

strokovnega tima: to nedvomno pozitivno vpliva na nivo motivacije vadečega in s tem tudi na končni uspeh.

Odnos med trenerjem in vadečim je v trenažnem procesu zelo pomemben, poznavanje ustrezne komunikacije, opazovanje in zaznavanje osebne in motivacijske strukture vadečega pa pogosto ključnega pomena za realizacijo zadanih ciljev.



Slika 2. Prikaz odnosa osebnega trenerja med treningom (osebni arhiv).

Na sliki 2 je viden neverbalni odnos osebnega trenerja do vadečega, kjer pristopa z opazovanjem in gestikulacijo.

Pregled literature nam pokaže, da sta struktura in dinamika odnosa med športnikom in trenerjem slabo raziskana in se pogosto omejujeta le na verbalno interakcijo med trenerjem in športnikom. Interakcija je pomemben del odnosa, vendar predstavlja le del in ne celotnega odnosa (Tušak in Tušak, 2001).

Poleg velike dinamike razvoja področja motivacije, osebnosti, vloge in odnosa trenerja pri tem je potrebno poudariti pomen nenehnega izpopolnjevanja trenerjev na omenjenih področjih. Pogosto se zaradi usmeritve v samo strukturo in izvajanje trenažnega procesa izpopolnjevanje in pridobivanje širšega, celovitejšega znanja zanemarja.

Namen in cilji

Namen diplomskega dela je opredeliti, raziskati in predstaviti področje motivacije in osebnosti na področju športnega treniranja in ugotoviti njun pomen pri osebnem trenerstvu. Prav tako je namen naloge predstaviti odnos med trenerjem in vadečim oziroma na kakšen način lahko trener vpliva na motiviranost vadečih in pri tem upošteva osebnostne značilnosti vadečega.

Cilja diplomske naloge sta dva:

1. ugotoviti katere so učinkovite metode pri osebnem trenerstvu, ki neposredno vplivajo na nivo motivacije in osebnost vadečega;
2. pojasniti pomen odnosa med trenerjem in vadečim in opredeliti njun vpliv na motivacijo in cilje njunega skupnega dela.

Naloga je monografska. Pri svojem monografskem diplomskem delu sem uporabil domače in tuje vire ter spoznanja, ki sem jih pridobil v svoji dosedanji praksi.

2. Jedro

2.1. Vloga osebnega trenerja

Osebni trener –, ki ga vidimo v sožitju z vadečim, kot tistega, ki ne samo predaja svojega znanja iz knjig in iz prakse, temveč ponuja preplet izkušenj trenerja in hrepenenja vadečih, pogled in filozofijo življenja in treniranja – mora pokrivati veliko področij znanj in jih ustrezno uporabiti pri medsebojnem odnosu, načrtovanju in izvajanju trenažnega procesa. Le-ta pogosto niso povezana samo s planiranjem trenažnega procesa, ampak vse bolj s samim načinom vodenja, spremljanjem in usmerjanjem k cilju, stalnemu spodbujanju in motiviranju vadečega. Osnovni cilj je pozitiven vpliv na spremembe v vsakdanjem življenju vadečega. Pogosto so cilji vadečih povezani tudi z urejanjem življenja izven vadbenega procesa (prehrana, zmanjšanje stresa, postavljanje prioritet, osebna rast).

Kot navaja Tušak (2003) so področja, ki jih mora trener pokrivati pri svojem delu številna:

1. planiranje treninga,
2. izvajanje treninga,
3. kontrola uspešnosti treninga,
4. vsestranska skrb za varovanca,
5. svetovanje in pomoč varovanca,
6. sodelovanje trenerja na tekmovanjih.

Vsako od teh področij pomembno doprinese h končnemu uspehu osebnega treninga. Trenerjeva naloga je, da analizira svoje delovanje, da odkriva tudi svoje pomanjkljivosti, se ustrezno odloči in določi, katera so tista področja, ki jih lahko še nadgradi in priporoči svojemu varovancu. Pomembno je, da se trener stalno izpopolnjuje, saj so športno treniranje, psihologija motivacije in osebnosti v nenehnem razvoju. Potrebno je poudariti, da se vsa področja spreminjajo in razvijajo in naloga trenerja je, da uspešno opazuje in pridobiva povratne informacije ter na osnovi teh trenažni proces tudi ustrezno korigira. Pridobivanje

povratnih informacij in spremljanje (testiranje) poteka sta pomembna dela procesa, saj brez njiju tako vadeči kot trener slepo sledita programu in njun rezultat ni nujno zanesljiv. Zaradi različnih zunanjih (okolica, družina, služba) in notranjih (vadeči spozna, da so cilji prezahtevni ali pa ni pripravljen delovati na tako visokem nivoju) okoliščin, ki se spreminjajo, morata tako trener kot vadeči med samim trenažnim procesom svoje cilje spremeniti ali prilagoditi novim okoliščinam. Velikokrat je potrebno prilagoditi tudi časovni okvir. Poudariti velja, da se skozi celoten trenažni proces vloga trenerja velikokrat razširi v vlogo svetovalca. Posebno ob ugotovitvah, da vadeči ne dosega zastavljenih ciljev. V takem trenutku se morata o tem odprto pogovoriti in pomembno je, da trener prijazno odigra vlogo svetovalca in podpornika, ki vadečemu zna preprosto in brez ovinkarjenja pojasniti vzroke za neuspeh. Pomembno je, da pri tem ne obsoja. Tak odprt pogovor samo še podkrepi njun medsebojni odnos.

Če na kratko povzamemo osnove trenažnega procesa trenerja v odnosu do vadečega bi izpostavili naslednje: svetovanje, spodbujanje, spremljanje napredka in pomoč za čim boljšo izvedbo. Pristop k trenažnemu procesu pa je v prvi vrsti odvisen od vadečega, njegovih namer, pričakovanj in zahtev. Ko vadeči nimajo merljivih tekmovanj –, saj je njihov namen bolj rekreativne narave, je naloga trenerja, da jih usmeri v tekmovanje s samimi sabo ter da jih: navduši za čim boljšo izvedbo vaj, za izgubo odvečnih kilogramov ter za izboljšanje zdravstvenega stanja in telesne kondicije. V takih primerih se trener lahko odloči za enostavna testiranja, ki so merljiva in vadečemu predstavljajo dodaten motiv za napredek. Pri bolj motiviranih, predanih in lahko vodljivih –, kjer je tudi stopnja zaupanja med trenerjem in vadečim visoka že od samega začetka – trenerju ni potrebno vlagati toliko energije kot pri tistih, ki te notranje potrebe ne čutijo. Pri takih vadečih trener porabi veliko manj energije in potrebnega fokusa za vplive zunanjega okolja. To se odraža pri vrhunskih športnikih, kjer je motiv rezultata bolj jasno načrtan, seveda še posebej pri uspešnih športnikih.

Pri svojem delu se po Mackenzieju (2002) trener srečuje z naslednjimi vlogami:

1. motivator – ohranja visoko stopnjo motivacije skozi celo leto;
2. svetovalec – svetuje športniku pri vadbi, da je celoten program ustrezno voden; rešuje čustvene probleme;

3. ocenjevalec – ocenjuje športnikove sposobnosti na treningu in tekmovanju;
4. demonstrator – prikaže nalogo, ki jo od stranke zahteva; za doseg tega mora biti tudi trener fizično dobro pripravljen;
5. iskalec dejstev – zbira podatke o spremembah vadbenih pristopov in načinih treninga;
6. mentor – poskrbi za športnikovo varnost in zdravje, ko je na treningu;
7. prijatelj – skozi leta sodelovanja se med trenerjem in športnikom razvije osebni odnos, kjer trener ne samo svetuje, temveč tudi vzpostavi prijateljski odnos; postane prijatelj, kateremu lahko zaupa svoje probleme; če osebne stvari ne ohrani zaupne, lahko izgubi vse zaupanje tako kot prijatelj in kot trener;
8. organizator – pripravi plan treninga in organizacijo treniranja;
9. podpornik – treningi so za rekreativce lahko zelo naporni in dobro je, če jih trener podpira.

Naj ponovno poudarimo, da se trenerstvo nenehno spreminja, zato bi se moral trener nenehno izobraževati in biti odprt za novosti, nove metode dela in iskati nove poti, saj, kot je zapisal Tušak, kar je uspešno za posameznika ali ekipo ni nujno, da bo uspešno tudi za drugega ali drugo ekipo (Tušak, 2001). Tušak (2009) tudi izpostavlja najpomembnejše lastnosti trenerjev: strokovnost, komunikativnost, prijateljski odnos, doslednost, fleksibilnost, pravičnost, poštenost, splošna razgledanost, avtoritativnost, razumevanje športnika, pozitiven odnos do življenja, čustvena stabilnost, delavnost, motivacijske sposobnosti, organizacijske sposobnosti, discipliniranost, odločnost, humanost do športnika, skrb za zdravje, inteligentnost, mirnost, pedagoške sposobnosti, zunanja urejenost, sodelovanje s strokovnimi sodelavci, demonstracijske sposobnosti, potrpežljivost, samozavest, verbalne sposobnosti, veselost, dinamičnost, ustvarjalnost, iskrenost, kritičnost, iznajdljivost, inovativnost, smisel za humor, odgovornost, vztrajnost in družabnost. To kaže, da mora biti trener kot oseba visoko usposobljena in moralno in etično visoko naravnana, saj je njegova odgovornost do svojih varovancev velika.

Trenerjev odnos in pristop sta pri različnih vadečih različna, zagotovo sta odvisna tudi od spola in starosti. Odrasli nosijo večje breme odgovornosti pri vseh življenjskih procesih, pogosto se morajo boriti še za svoj status, ki ga želijo uveljaviti v družbi, saj je sodobna družba čedalje bolj podvržena kariernim pritiskom in pozicioniranju v družbi. Pri vadečih, ki imajo poleg službenih še družinske obveznosti, je vse bolj opaziti pomanjkanje časa, ki si ga vse manj jemljejo za prostočasne dejavnosti, kamor sodi tudi osebni trening. Zato se mora trener vadečim prilagajati in znati prepričati, da si umestijo trenažni proces v njihov že tako natrpan urnik. Slep sledenje zgolj trenerjevemu planiranju treninga oziroma aktivnostim, ki so potrebni za doseg cilja ob neupoštevanju življenjskega tempa in standarda, vadečega pogosto vodi v še večji stres. To pa bi vadečega vodilo k izgubi volje, motivacije in samozavesti. Tu velja upoštevati načelo postopnosti in postavljanja realno postavljenih ciljev ter ustreznega časovnega okvira s podcilji, ki postopoma peljejo vadečega k željnemu rezultatu. Pomembno je, da je trener seznanjen z delovanjem posameznika, ki deluje v stresnem okolju, bodisi poslovnem ali zasebnem, kar je osnova za razumevanje in postavljanje realnih ciljev in časovnih komponent.

Drugačne prijeme in prilagoditve zahteva delo s starostniki, saj so njihovi motivi in cilji v večini povezani z izboljšanjem zdravstvenega stanja in kakovosti življenja. Pri tej skupini so težave pogosto povezane z zdravjem, največ lokomotorne sistema in srčno-žilnega sistema, pomembno je spremljanje bolezenskih težav. Veliko prednost pri delu trenerja s starostniki, imajo tisti, ki so tekom življenja že razvili navade telesne aktivnosti, imeli razvite delovne navade in željo po gibanju. V kolikor tega pri starostnikih ni zaznati, se mora trener odločiti za večjo postopnost in previdnost pri trenažnem procesu. Ključnega pomena je tudi dobro poznavanje in upoštevanje njihovega zdravstvenega stanja, kar sicer velja za vse generacije.

Poudarili smo, da so pristopi k treningom prilagojeni tudi spolu, kar še posebej velja za žensko populacijo, kjer je motiv zdravja postavljen na visoko mesto. Zato je še posebej potrebna dobra trenerjeva presoja o tem, kdaj je potrebna vključitev tudi medicinske stroke in kdaj zadostujejo znanje in kompetence športnega trenerja. Pomanjkanja znanja in kompetenc lahko vodi v poslabšanje zdravstvenega stanja.

Navedeno izpostavlja pomen trenerja kot dobrega opazovalca, ki zazna motivacijske in osebnostne karakteristike posameznika, hkrati oceni stanje in primerno temu vadečemu tudi svetuje. S tem prevzema vlogo mentorja, trenerja, predvsem pa podpornika in motivatorja skozi celoten trenajni proces.

2.2. Motivacija in osebnost

2.2.1. Motivacija

Definicij motivacije je veliko, najbolj splošna opredelitev bi bila, da je to psihološki element, ki spodbuja organizem, da ravna v skladu s svojimi cilji, željami, potrebami in notranjo kontrolo. Na motivacijo lahko gledamo kot na tisto gonilno silo, ki nas prisili, da ravnamo v skladu z določenim ciljem. Lahko bi rekli, da je proces spodbujanja človekovih aktivnosti za doseganje zelenih ciljev. Najbolj pogosto pa je opisana kot nek vzvod, pa naj bo to pozitiven, kot so pohvala, nagrada, denar, ali negativen, kot je graja, ki pa povzroči željo, da dosežemo nek cilj. Motivacija pripomore k vztrajnosti, da ta cilj dosežemo. Izpostavili pa bi Tuškovo misel, ki opredeljuje motivacijo v najširšem pomenu besede in predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Vključuje spodbujanje aktivnosti in njeno usmerjanje (Tušak, 2003).

V psihologiji motivacijo delimo na zunanjo (ekstrinzično) in notranjo (intrinzično). Tudi v športu najdemo motive, katerih izvor je tako zunaj kot tudi znotraj posameznika (Tušak in Tušak, 2003). Pomembno je, da motivi oziroma želja po določeni aktivnosti izhaja iz nas samih. Takrat govorimo o notranji motivaciji. Ko ima pri motiviranju in postavljanju ciljev glavno vlogo zunanje okolje (trener, starši ipd.), pa govorimo o zunanji motivaciji. Idealna je prisotnost obeh motivacij. Zgolj lastna želja, brez podpore okolja ali motiva, ali pa, da neko aktivnost izvajamo zaradi drugih, na dolgi rok ne bo prineslo osebnega zadovoljstva.

Kot pri ostalih klasifikacijah je tudi pri slednji potrebno poudariti, da je delitev na notranjo in zunanjo motivacijo preveč toga. Iz raziskav in tudi izkušenj učiteljev/trenerjev lahko razberemo, da se lahko v eni dejavnosti povezujeta obe vrsti motivacije in vplivata druga na drugo. Pri preučevanju in spodbujanju motivacije je koristno poznavanje odgovorov na vprašanja, kot so: zakaj se posameznik določene dejavnosti loteva, ali bo vanjo vlagal čas in napor, ali bo vztrajal, dokler je ne izpelje do konca (Marentič in Požarnik, 2000), ali je postavil pravilen časovni okvir, določil primeren tempo itd.

Ko se vadeči prvič sreča s trenerjem in šele vstopa v trenažni proces je njegova motivacija na visokem nivoju. Pogosto je tako visoka, da jo je potrebno najprej ustrezno umesiti v skladu s cilji, željami in termiškimi razporedom. Naloga trenerja pri tem je, da s skupno postavitvijo ciljev in programa dela vadečega motivira tako, da bo ustrezno motiviran skozi celoten proces. V kolikor mu to ne uspe, se zna zgoditi, da bo močan upad motivacije močno zmanjšal učinkovitost samega procesa, kar pa slej ko prej vodi v nezadovoljstvo in neuspeh, saj vadeči spozna, da njegovo stanje ni v skladu z njegovimi pričakovanji in željami.

Motivacija je ključna tako pri vrhunskih športnikih kot rekreativcih in povezana s kratkoročnimi in dolgoročnimi cilji. Pri tem ima pomembno vlogo vrsta dejavnikov, tako uspehi in napredovanje kot tudi neuspehi, porazi in reakcije ob tem. Pozitivna usmerjenost in vizualizacija vadečega oziroma športnika sta ključni. Razlogi ali želje vadečih, da se odločijo oziroma začnejo ukvarjati s telesno aktivnostjo, da naredijo spremembe pri prehrani in v življenju nasploh, so povezani z njihovimi motivi. Zanje je značilno, da se tekom življenja in dela v večini primerov spreminjajo. Na rekreativnem področju je pri vadečih, ki nimajo jasno zastavljenih ciljev, ta dinamika toliko večja. Ob hitrih družbenih spremembah, obsežnih recipročnih informacijah, ki jih je deležna današnja družba, pa so nihaji motivov toliko večji. To velja predvsem za vadeče, ki osebno niso stabilni in vsakič znova iščejo nove morebitne rešitve, ki bi jih pripeljale do ciljev, ki pa že v osnovi niso bili jasno začrtani. Pri tem je naloga trenerja, da skupaj z vadečim jasno ovrednotita motive, jih umestita v primeren plan dela in hkrati spremljata njegov napredek. Vadeči, ki imajo jasno izdelan načrt, ki so fokusirani v svoje cilje in so pripravljeni brezpogojno slediti navodilom svojega trenerja ter podrediti svoj način življenja dosegu le-teh, so v manjšini. Velikokrat se dogaja, da želje in cilji ne sovpadajo z energijo, ki jo je posameznik pripravljen vložiti v sam proces. To postane manjši problem, ko gre za visoko motiviranost, ki je povezana z zdravjem, med drugim z: izgorelostjo, preobremenjenostjo, potencialnimi boleznimi ali postrehabilitacijo po poškodbah.

Če sta za odraslo populacijo značilni tako notranja kot zunanja motivacija, pa je pri otrocih ter mladih v športu običajno notranja. Otroci želijo uživati v sami aktivnosti, šport jim predstavlja igro, sprostitev ter jih osrečuje (Tušak in Tušak, 2003). Med viri notranje motivacije bi naglasili radovednost in interes. Pri interesu govorimo o osebnotnem in

situacijskem. Na slednjega lahko vpliva trener, ki ustvari situacijo, da vzbudi interes tudi pri tistih, ki ga prvotno niso imeli. Odnos trenerja in njegova angažiranost pri tem igrata ključno vlogo.

Motivacijo, ki jo vzpodbudijo notranji stimulusi (dražljaji) imenujemo tudi samomotivacija. Je pojem, s katerim označujemo lastnost posameznikovega vedenja na različnih področjih delovanja. To je posameznikovo notranje vznemirjenje, ki ga spodbudi v določeno aktivnost. Določa vztrajnost in omogoča osredotočenost v aktivnosti na poti do zelenega cilja oziroma do zadovoljitve določene potrebe. Samomotivacija je posameznikova prostovoljna, notranja težnja k čimbolje opravljenem delu.

Čeprav se mladi med seboj pomembno razlikujejo, saj jih motivirajo najrazličnejše stvari, pa vsi vrhunski športniki (ne glede na športno panogo) stremijo za podobnimi spodbudami, saj imajo zelo ozke in specifične cilje, ki jih želijo doseči (Tušak, 1997). Vsi si želijo zmagati, biti prvi in najboljši. Najpomembnejši vir zunanje motivacije pri mladih sta starša in trener. Spodbujanje, ustrezno vrednotenje njihovih dosežkov, postavljanja ciljev, izkazovanje zaupanja in ljubezni so dejavniki, ki pri doseganju rezultatov igrajo pomembno vlogo. Čedalje pomembnejši dejavnik pri zunanji motivaciji predstavljajo raznovrstna nagrajevanja, predvsem darila in finančne nagrade. Zunanja motivacija najpogosteje ni trajna; v primeru, da izgine zunanji vir podkrepitve, se dejavnost zelo pogosto preneha. Ta odločitev je povezana s pritiski in pričakovanji okolice, pa tudi z nižjim samospoštovanjem in zaskrbljenostjo, predvsem v primeru, ko osebe ne morejo izpolniti zahtevanih nalog in menijo, da s svojim trdom ne morejo vplivati na izid (Marentič in Požarnik, 2000). Prav pri mladih se opaža močan vpliv zunanje motivacije, ki je pogosto povezana z nagrajevanjem oziroma željami staršev. Trener mora stremeti k temu, da pri mladih oziroma vadečih skuša ustvariti take situacije, ki spodbudijo tudi notranje motive. Kot menijo nekateri strokovnjaki, posamezniki, ki opravljajo športno dejavnost zaradi zunanjih razlogov, kažejo ekstremistično motivirano vedenje in nimajo ustrezne samoregulacije. V tem primeru tudi ne čutijo avtonomnosti (DeCharms, 1968, v Lemyre, Roberts in Stray-Gundersen, 2017). Če se mladi odločijo, da prekinijo z ukvarjanjem s športno aktivnostjo, je to lahko znak, da z aktivnostjo ne bodo nadaljevali niti v svojem odraslem obdobju. Ta njihova odločitev je pogosto povezana s pomanjkanjem motivacije, čeprav taki odločitvi lahko botruje vrsta socialnih faktorjev. V

takem primeru igrata trenerjev pristop in način vodenja pomembno vlogo, saj ima neposreden vpliv na njihovo motivacijo. Čeprav imajo moderne tehnologije vrsto prednosti pa ne gre spregledati tudi drugačnih navad ob tem, da so olajšale življenje, delo in celo igro v smer, da se vse premalo gibljemo in izogibamo fizičnemu naporu. Delež otrok, mladostnikov in aktivnega prebivalstva, ki večino svojih osnovnih dnevnih aktivnosti opravlja sede, še nikoli ni bil tako velik kot je v sedanjem času. K razvadam v smislu vse večje fizične neaktivnosti svoje prida tudi sedeče preživljanje prostega časa, predvsem pred televizijskimi sprejemniki ali računalniškimi ekrani (Brettschneider in Bünemann, 2005). Zato je skrb za fizično aktivnost še toliko pomembnejša.

Poleg notranje in zunanje motivacije je potrebno izpostaviti t.i. storilnostno motivacijo. Le-ta je neposredno povezana s trenerjem in motiviranjem vadečega med vadbo. Povežemo jo lahko z doseganjem cilja, posameznikovo orientiranostjo k njemu in dosežkom nasploh. Tušak (2003) meni, da storilnostna motivacija predstavlja pomemben psihološki fenomen za našo družbo. Tušak in Tušak (2003) navajata, da je storilnostno vedenje najpogosteje definirano kot:

1. vedenjska intenziteta (poskušati bolje, močneje itd., »trying hard«);
2. izbira možnih akcij oz. aktivnosti za doseganje cilja in kot nastop, izvedba oziroma rezultat te aktivnosti;
3. vztrajnost, kljub trenutnemu neuspehu in oviram, aktivno izbiranje možnih akcij za dosego postavljenega cilja, vedenjska intenziteta (preseči pričakovanja drugih).

Pri vadečih se šibko storilnostno vedenje med drugim kaže: v slabši koncentraciji pri izvedbi določene aktivnosti, prelaganju odgovornosti, težavah pri intenzivnosti, trajanju treninga in slabi energiji pri izvajanju. Pogosto je opaziti, da je vztrajnost pri vadečih, ki mora biti dolgotrajnejša za dober rezultat, najbolj šibka posebej ob neuspehih. Storilnostna motivacija je v veliki meri odvisna od vzgoje. Značilna je za ambiciozne ljudi in je velikokrat prisotna pri tveganih situacijah, ki mlade večkrat privlačijo. Storilnostna motivacija se pojavi zaradi želje po uspehu, torej zaradi strahu pred neuspehom (Deželak, 2010).

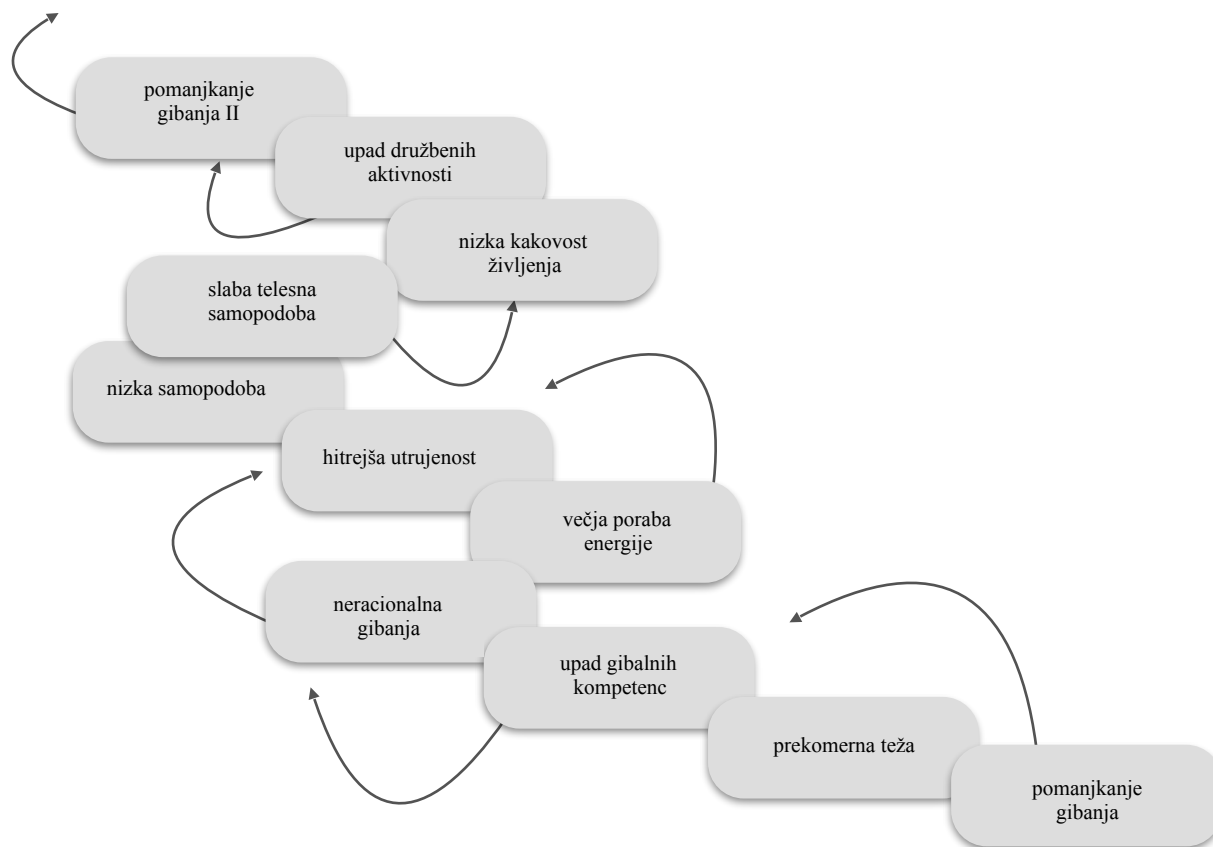
Vloga staršev in pogosto tudi trenerja je pri mladih ključna tudi zaradi nivoja storilnostne motivacije v odrasli dobi, saj se ponavadi zmanjša ali celo izgine. Trener mora stremeti k spodbujanju k dosežkom in otrokovi samostojnosti ter ne pozabiti na velik pomen pozitivnih povratnih informacij ob uspešno izvedenih aktivnosti ter hkrati na pomembnost podpiranja ob njihovih neuspehih.

Visoko storilnostno motivirani športniki izbirajo takšne cilje, ki jim predstavljajo določen izziv, hkrati pa so jim dosegljivi. Takšni športniki imajo raje naloge, kjer so rezultati neposredno odvisni od dela in od sposobnosti, ne pa od sreče in naključja. Ob svojem delu pa takšni športniki potrebujejo tudi povratno informacijo o svoji uspešnosti. Informacija pa mora biti vedno pozitivna, objektivna in korektna (Tušak, 2003).

Različni avtorji ob tem ločijo več vrst storilnostne motivacije (Tušak, 2003):

1. pozitivna in negativna storilnostna motivacija (pri pozitivni gre za željo za dosežkom, pri negativni pa za težnjo po izogibanju kaznim oziroma posledicam);
2. intrinzična in ekstrinzična storilnostna motivacija (intrinzična izhaja iz notranjega zanimanja in je vedno pozitivna, ekstrinzična pa je zunanja in je lahko tako pozitivna kot negativna);
3. splošna in specifično tekmovalna (splošna se nanaša na splošno orientiranost v športu, specifično tekmovalna pa na samo orientacijo na tekmovanju).

Dober trener je sposoben prepoznati značilnosti motivacije vadečega in kar je izjemnega pomena, ima hkrati neposreden vpliv na njihove motive. Pri splošni populaciji so zadnje čase izpostavljeni problemi v zvezi s številnimi kroničnimi boleznimi (srčno-žilne bolezni, debelost, sladkorna bolezen, določene oblike raka, težave v spolnosti ipd.), ki jih pospešujejo slabe življenjske navade (negibanje, slabo urejena prehrana, kajenje ipd.). Naloga trenerjev je, da uporabijo vse tiste mehanizme, ki vadečega dobro vodijo skozi proces. Pomembno je, da se vadečega nauči na kakovostnejšo samodisciplino in življenjski slog, ki bo upošteval prednosti preventive v boju pred številnimi sodobnimi oblikami bolezni. Motiv zdravja, posebej pri ženski populaciji, je med pomembnejšimi, hkrati pa je to eden izmed ciljev, ki bi ga moral trener upoštevati pri vsakem posamezniku.



Slika 3. Model gibalnih sposobnosti sodobne generacije (Pišot, 2010).

Na Sliki 3 je prikazana spiralna odvisnost pomanjkanja gibanja v relaciji s končnim slabšanjem stanja posameznika.

Tabela 1

*Prikaz notranjih in zunanjih motivov glede na cilj
(McLachlan in Hagger, 2011)*

fitnes	notranja
izguba teže	zunanja
dobro zdravje	notranja
privlačnost	zunanja
uživanje	notranja
oblikovano telo	zunanja
socialna interakcija	notranja
vtis drugim	zunanja
povečati samozavest	notranja
dobiti nagrade	zunanja
razviti prijateljstvo	notranja
potešiti tekmovalnost	zunanja
zmanjšati stres	notranja
lajšanje dolgčasa	zunanja
izboljšanje sposobnosti	notranja
pridobiti muskulaturo	zunanja

V Tabeli 1 so prikazane oblike motivacije (zunanja, notranja) glede na cilj testirancev.

Trener velikokrat s svojimi predlogi in nasveti vpliva na urejanje prehranskih navad vadečih. Njegova skrb za prehranske navade vadečih je lahko odločujoča pri njihovih ravnanjih, saj so spremembe na tem področju zanje zahtevne, veliko je odvisno od njihove želje in motivacije, pa tudi samomotivacije, saj niso ves dan v neposrednem stiku s trenerjem, kot so pri samih treningih. Še posebej zahteven je trenerjev pristop pri motivaciji vadečih takrat, ko sami še ne zaznajo potrebe ali želje po spremembah, čeprav so le-te za doseganje ciljev nujno potrebne. Pogosto je veliko zahtevnejše ohranjati ustrezen nivo motivacije in sledenje ciljem pri prehrani kot pri izvajanju treningov.

Prekomerna telesna teža, debelost oziroma neprimerno razmerje med maščobno in mišično maso je v sodobnem družbi v porastu. Kar je še posebej zaskrbljujoče je to, da tudi med

mladimi zaznavamo ta problem, kar lahko vodi v razvoj številnih bolezni: sladkorne, kardiovaskularni težav, depresije, anksioznosti ipd. Še posebej zaskrbljujoča pa je ugotovitev, da debelost v odrasli dobi prejucira prisotnost tako fizičnih kot psihičnih posledic (Fenner, Straker, Davis in Hagger, 2013). Slednje so lahko zelo težko pozdravljene.

Področje prehrane od trenerja zahteva vse več učenja iz različnih področij, ozaveščanja in tudi postavljanja navodil vadečemu, ki jih mora izvajati izven njunega trenažnega procesa. Ključ do uspeha so: jasno postavljeni tedenski in mesečni cilji ter korekcije pri prehrani. Te se postopoma stopnjujejo skladno s posameznikovo angažiranostjo, predznanjem ter rednim spremljanjem izvajanja navodil. Pri mladih je v tem procesu ključno sodelovanje staršev in trenerja, posebej pri kontroliranju izvajanja in pridobivanju povratnih informacij. Pri odraslih trener to kontrolo lahko nadomesti z uporabo različnih motivacijskih orodij za spremljanje izvajanja navodil (popisi prehrane, analiza prehrane, pogovori in ozaveščanje ipd.).

Čeprav obstajajo splošna priporočila za redno gibanje in zdravo prehrano in se širi ozaveščanje zdravega načina življenja kot preventiva boleznim, zmanjšanju stresa in kakovostnejšemu življenju, veliko posameznikov ne upošteva priporočil vse dotlej, ko se pojavijo določene resne težave in bolezni. To velja ne glede na spol in na starostno skupino. Poudariti moramo, da je pomanjkljivo znanje in nepravilen odnosa do prehrane in telesnega gibanja pri mladih slaba popotnica za njihovo odraslo obdobje. Ker se trenerji pri večini vadečih soočajo s slabim predznanjem in delovnimi navadami, nizko motivacija oziroma prešibkimi motivi za urejanje prehranskih navad in vpeljevanje redne telesne aktivnosti, je njihova naloga toliko bolj kompleksa in pomembna. Pomembno vlogo na področjih gibanja, prehrane in celostnega razvoja pri mladostnikih imajo starši, saj jim predstavljajo vzor. Trenerji so staršem in otrokom lahko v veliko podporo, ključno pa je njihovo sodelovanje. Brez podpore staršev trener sam težko dovolj dobro vpliva na njihove spremembe pri kakovosti življenja. Vpeljevanje pozitivnih življenjskih navad, gibanja, urejene prehrane, kontroliranja stresa odraslih, pa hkrati neposredno pozitivno vplivajo na družinsko okolje. Na tak način se v družinskem okolju ohranja dober nivo motivacije. Če želimo pri mladostnikih v puberteti uspešno ukrepati in jih privabiti k uspešnemu sodelovanju, se morajo za tak način življenjskega sloga odločiti tudi v družini sami. Starši so prvi, ki naj v mladostnikovem okolju, s svojim primernim starševskim odnosom, podpirajo in spodbujajo prehod skozi

puberteto in ohranjanje motivov za zdrave življenjske navade. Okolje, v katerem otroci odraščajo, naj se ne omejuje le na zagotavljanje materialnih virov –, kot je nakupovanje zdravih hranil – temveč naj demonstrira vedenja, ki mladostnika motivirajo k vključevanju zdravega življenjskega sloga na način, da skupaj sodelujejo v fizičnih aktivnostih, kjer starše lahko posnemajo; ti naj jih podpirajo pri njihovih izbirah (Fenner, Straker, Davis, Martin in Hagger, 2013).

Naloga osebnega trenerja je, da vadeče dolgoročno usmeri k rednim telesnim aktivnostim in k pravilni in zdravi prehrani. Le tako lahko vpliva na zmanjšanje nivoja prekomerne telesne teže in debelosti. Prav gotovo je pri taki odločitvi pomembno tudi to, da k temu programu preobrazbe in sprememb življenjskih navad vključi še preostali psihološko kompetenten kader iz strokovne skupine.

Potrebno je torej ugotoviti, da se osebni trener srečuje z motiviranjem in postavljanjem ciljev tako v samem trenažnem procesu kot pri urejanju prehranskih in ostalih navad vadečega.

2.2.2 Osebnost

Če se opremo na Muska (1993) je osebnost med najbolj prepoznavnimi in vidnimi izrazi človekovega delovanja in kot takšna spada med najbolj zanimiva in zato tudi najbolj raziskana področja psihologije. Ko govorimo o osebnosti pomislimo na vse naše številne lastnosti, ki jih v sebi združujemo. Naše lastnosti (kot so temperament, značaj, sposobnosti, umske sposobnosti in telesna zgradba) razlikujemo po specifičnostih, ki sestavljajo strukturo osebnosti.

V psihološkem smislu osebnost lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja (Tušak in in Tušak, 2003). Struktura osebnosti vsebuje:

1. telesne značilnosti;
2. značilnosti temperamenta;
3. karakterne značilnosti;

4. motivacijske značilnosti in
5. sposobnosti ter spretnosti.

Musek (1993, v Maks Tušak in Matej Tušak, 2003) navaja pet temeljnih določil osebnosti:

1. osebnost je trajna in spremenljiva: skozi razvoj se spreminja, vendar pa se neke osnovne značilnosti posameznika le ohranjajo ves čas;
2. osebnost je individualna in splošna: vsak posameznik je edinstven, neponovljiv in nezamenljiv, pa čeprav podoben mnogim drugim, zato je vedno zahtevan individualni pristop do vsakega;
3. sestavljenost in celovitost: osebnost je sama po sebi sicer razčlenjena v kompleksen sistem lastnosti in značilnosti, a vseeno navzven vsak posameznik deluje kot celota;
4. določenost in avtonomnost: osebnost se vedno razvija pod vplivom vzročnih dejavnikov sistema, v katerem posameznik živi, hkrati pa je tudi izvor lastnega delovanja;
5. objektivnost in subjektivnost: kot osebnost se posameznik pojavlja v subjektivni obliki (kako doživlja sebe) in objektivni obliki (kako ga doživljajo drugi);

V športni psihologiji je raziskovanje osebnosti športnika potekalo v več smereh, prva od teh je bila iskanje razlik med športniki in nešportniki. Ugotovili so vrsto lastnosti, med drugim, da so športniki v primerjavi z nešportniki (Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003):

1. bolj odprti navzven v komunikaciji z okoljem;
2. imajo močnejšo potrebo po storilnosti;
3. imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji;
4. so bolj agresivni;
5. so bolj psihično stabilni;
6. imajo boljše emocionalno samokontrolo;
7. so manj anksiozni;

8. so bolj samozavestni in izražajo več zaupanja vase;
9. izražajo višjo dominantnost in večjo stopnjo odgovornosti.

Osebni trenerji se pri svojem delu pogosto srečujemo z vadečimi, ki imajo zgoraj navedene karakteristike slabše razvite, zato je naš fokus usmerjen v razvoj le-teh. Napredek vadečega je tako lahko viden tudi v razvoju osebnostnih karakteristik posameznika, predvsem je to pogosto vidno v višji potrebi po storilnosti, boljši psihični stabilnosti, večjem zaupanju vase in samozavesti. Napredek na nivoju osebnosti je precej pogojen od načina vodenja trenerja, saj mora prepoznati osebnostne karakteristike posameznika in poznati ustrezne prijeme, s katerimi pozitivno vpliva na razvoj. Naloga osebnega trenerja tako ni zgolj realizacija trenažnega programa, ampak tudi spodbujanje posameznika k samostojnosti in večji storilnosti in avtonomnosti, kar se kaže tudi v spremembah v vsakdanjem življenju, kjer trener z vadečim nima neposrednega stika. Skladno z napredovanjem vadečega lahko trener vpeljuje več samoiniciativnosti in manj lastne kontrole. Enostavno ga uči skozi trenažni proces.

Pri rekreativcih je potrebno poudariti tudi pomen čustvene stabilnosti, samozaupanja, prizadevnosti in vztrajnosti. Običajno je, da na začetku trenažnega procesa prevzame vodilno vlogo osebni trener, ki prepozna osebnostne strukture in vedenja vadečih, kar vodi v večjo učinkovitost pri izvajanju treningov, pa tudi pri njihovi motivaciji.

Osebni trenerji se srečujemo tako z vrhunskimi športniki, pa tudi z rekreativci in posamezniki, ki sploh nimajo razvitega posebnega odnosa do gibanja in jih je potrebno vanj šele vključiti zaradi njihovih ciljev in želja. Tako se osebni trener pri slednjih že na začetku soočamo s povsem drugačno osebnostno strukturo. Ti še nimajo ne izkušenj ne navad in niti izdelanega odnosa do gibalnih aktivnosti. Tako se trener bolj sooča z osebnostnim razvojem, učenjem novih navad, vrednot, odgovornosti do gibanja kot z realizacijo potrebnega programa dela. V takšnih primerih je zato ključna prilagoditev zahtevnosti trenažnega procesa. Ta je pomembna posebej pri vadečih, ki imajo odpor, bodisi zaradi slabih izkušenj iz preteklosti ali slabih navad in neodgovornosti ali pa imajo slabo razvite potrebe po ustrezni storilnosti. Pomemben sestavni del trenažnega procesa niso samo znanja s področja kineziologije, anatomije, fiziologije in ostalih potrebnih znanj, temveč tudi iz področja osebnosti.

Številne raziskave so se ukvarjale s preverjanjem povezave stopnje vključenosti v šport in osebnostnimi značilnostmi športnikov. Te raziskave so se usmerjale na iskanje razlik osebnosti med vrhunskimi, univerzitetnimi, rekreativnimi in mladimi športniki, pri čemer so rezultati raziskav pokazali, da so pogosto prav rekreativni športniki podobni stereotipni podobi vrhunškega športnika (Davis in Mogk, 1994, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003). Športnice so glede na osebnostne značilnosti pogosto precej podobne moškim (Tušak in Tušak, 2001). To se odraža tudi na rekreativnem nivoju, kar je pogosto v družbenem konfliktu odnosa med žensko in moškim. Pri ženskah je tako čedalje bolj opaziti višjo stopnjo tekmovalnosti, dominantnosti in čustvene stabilnosti. Poznavanje teh osebnostnih in motivacijskih značilnosti žensk za trenerja pomeni, da se mora lotiti načina motiviranja podobno kot pri moških. Izpostavili pa bi vprašanje, ali rekreativni nivo potrebuje usmerjenost v razvoj tovrstnih osebnih karakteristik ženskega spola, ko rezultat ni usmerjen zgolj v doseganje vrhunškega rezultata?

Številne raziskave (Cratty, 1989, Ezsneck 1981, Havelka in Lazarević 1981, Ogilvie 1968, Martens, 1976, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003) navajajo razlike med bolj in manj uspešnimi športniki. Za bolj uspešne športnike je značilno:

1. bolj usmerjeni v iskanje dražljajev in senzorne stimulacije,
2. bolj ekstravertirani,
3. višja frustracijska toleranca na neprijetne dražljaje in bolečino,
4. višje izražen superego,
5. manj samokritični in manj močno izražena stališča do jaza,
6. višje samozaupanje,
7. bolj pozitivna samopodoba,
8. manjši nivo anksioznosti in stresa (predtekmovalna).

Vsak športnik ima v sebi nekaj vlog, kot so: spolna vloga (moški, ženska), vloga družinskega člana (npr. sin, brat ali oče, mož), cel niz socialnih in družbenih vlog (prijatelj, znanec, sošolec, uslužbenec itd.) ob tem pa tudi vloga športnika. Na vsako izmed zgoraj naštetih vlog

pa se vežejo njegova lastna pričakovanja in pričakovanja širše okolice in družbe (Tušak, 2003).

Športnik je izrazito specifična osebnost, ki jo moramo obravnavati individualno. Je tudi pod velikim vplivom okolja, družbe in javnosti. Tako se oblikuje podoba športnika. Športniki so praviloma bolj ekstravertirani, bolj čustveno stabilni, imajo višje izraženo potrebo po storilnosti in močnejšo potrebo po dražljajih (Tušak in Tušak, 1994).

Tako kot se vadeči med seboj osebnostno in vedenjsko razlikujejo, enako velja pri trenerjih. Pristop in načine vodenja je potrebno prilagoditi posameznikovim značilnostim, ob tem pa seveda ohranjati lastne karakteristike, kompetence, stil vodenja. Trener, ki dvomi v svoje kompetence in sposobnosti, bo težje prepričal in uspešno zgradil zaupljiv odnos, predvsem pa mu vadeči ne bo sledil. Hitro se lahko pojavijo dvomi v kompetentnost trenerja, s tem pa prelaganje odgovornosti na okolico in trenerja za neuspeh. Pri tem se vloge lahko hitro zamenjajo in vadeči lahko celo prevzema vlogo trenerja. Vloge v odnosu so tako obrnjene in usmerjene k neuspehu in posledično nezadovoljstvu.

Področje osebnosti je zelo kompleksno in za osebne trenerje predstavlja nova pomembna znanja. Hkrati z izpolnjevanjem postavljenih ciljev se vadeči razvija tudi osebnostno, osebni trener pa na osnovni njegovih značilnosti prilagaja stil vodenja in neposredno vpliva na ustrezno motivacijo.

2.3. Postavljanje ciljev

Postavljanje primernih ciljev vadečega in trenerja velja za pomembnejšo aktivnost pred samim trenažnim procesom. Vpliva na nivo motivacije in omogoča dobro spremljanje postavljenih in realiziranih ciljev. Pomemben je tudi ustrezen nivo motivacije. Nekateri vadeči so v začetni fazi lahko celo previsoko motivirani in tako nerealni pri svojih željah in časovnih okvirih realizacije ciljev.

Vadeči imajo običajno izdelano svojo verzijo želja in ciljev, ki jih želijo doseči. Ključna sta sodelovanje s trenerjem in postavitev realno dosegljivih ciljev. Strokovno voden trenažni proces zahteva svoje anatomske, fiziološke, psihološke in ostale zakonitosti, ki jih pa vadeči običajno ne poznajo dovolj. Pomembno vlogo odigrajo pri tem komunikacijske veščine trenerja, ki na pravi način zna pojasniti in argumentirati ozadje procesa. Le-to mora biti zopet prilagojeno znanju in interesu vsakega posameznika. Visok nivo argumentacije in strokovnosti lahko vadečega dodatno motivira, lahko pa tudi obratno.

Proces postavljanja ciljev nam omogoča bolj sistematično odločanje o tem, kaj v svojem življenju želimo doseči. Če vemo, kaj hočemo, se na to tudi lažje osredotočimo ter lažje postanemo boljši na določenem področju. Postavljanje ciljev nam omogoča dolgotrajno vizijo našega življenja ter krepi našo motivacijo (Tušak in Tušak, 1994).

Na osnovi postavljenih ciljev in spremljanja ter testiranja realizacije lahko ugotovimo, kakšen je sploh napredek in, ali smo sploh sposobni doseči zastavljene cilje. S pozitivnim napredkom vadeči pridobi na samopodreditvi, ugotovi, da je nečesa sposoben in hkrati tudi uspešen. Le-to neposredno vpliva na dober nivo motivacije za nadaljnje aktivnosti.

Dobre cilje je Tušak opredelil (Tušak, 2014) kot:

1. specifične;
2. merljive;
3. dosegljive;
4. ustrezne;

5. časovno utemeljene;
6. preverljive;
7. zapisane;
8. pozitivno formirane;
9. postopne.

Neuspešna realizacija oziroma sam potem trenažnega procesa, ki ni v skladu z vizijo vadečega, pa seveda hitro vodi v nezadovoljstvo, predvsem pa spodbudi hiter upad motivacije. Jasno postavljeni cilji pomenijo usmeritev pozornosti in energije vadečega v proces, ki vodi do realizacije. S tem vadeči veliko bolj učinkovito in racionalno uporabi čas, ki ga nameni aktivnostim vezanih na doseganje zastavljenih ciljev.



Slika 4. Napake pri postavljanju ciljev (Tušak, 2014).

Na Sliki 4 so navedene pogoste in ključne napake pri postavljanju ciljev, zato jih je dobro upoštevati pri postavitvi.

Pri tem velja poudariti tudi pomen nivoja ciljev. Prenizko postavljeni cilji lahko predstavljajo premajhen izziv za vadečega, kar vodi v upad motivacije, hkrati pa se ne razvije možen potencial posameznika. Tudi previsoki, prezahtevni in nerealni cilji –, ki si jih vadeči pogosto

postavijo sami ob pomanjkanju znanja in vedenja, kaj je potrebno vložiti v določen cilj – vodijo v občutek nesposobnosti, kar spodbudi slabo motivacijo, pa tudi občutek nesposobnosti. Pri vsakem posamezniku je tako ključen razvoj potenciala posameznika glede na njegove sposobnosti, osebne karakteristike, ki jih skuša trener razviti na osnovi sposobnosti svojega opazovanja in obravnave vadečega. Ravno zaradi specifičnih ciljev in prijemov pri vsakem posamezniku govorimo o osebnem pristopu trenerja do vadečega. Vsak posameznik je individuuum zase.

Cilji rekreativcev so danes tako visoki in zahtevni, da pogosto celo prekašajo motivacijo športnikov. Prav zato ti poiščejo pomoč osebnih trenerjev. Na ta način njihovo odhajanje na vadbo ali trening ni več zgolj prostočasna rekreacija, pač pa organizirana in strokovno podprta vadba z osebnim trenerjem, ki deluje ne le kot strokovnjak, pač pa tudi kot trener in predvsem kot celostni motivator (Tušak, 2009).

Pri postavljanju ciljev vadečega in trenerja je potrebno poudariti pozitivno naravnost pri njenem oblikovanju in planiranju. Hkrati morajo biti jasno in natančno ovrednoteni. Zgolj splošno postavljeni in nejasni cilji lahko vadečega samo zbegajo v fazi, ko je potrebno ugotoviti kakšen je sploh napredek oziroma ali je cilj dosežen. Pogosto vadeči navajajo več različnih ciljev, ki pa zahtevajo različne časovne komponente. Potrebno jih je časovno jasno opredeliti in ustrezno prioriteto rangirati. Ne moremo se najprej ukvarjati npr. s pridobivanjem mišične mase ali moči, če vadeči nima izdelanih osnovnih gibalnih sposobnosti ali morebiti še nesanirane poškodbe lokomotornega sistema.

V fazi postavljanja cilja je pomembno, da sta vključena tako trener kot vadeči. V veljavo pride demokratičen pristop vodenja trenerja skozi proces, kar pomeni vključenost vadečega pri postavljanju ciljev. Slednje se pokaže kot uspešnejši pristop, hkrati vadeči tudi dobijo svojo veljavo pri sprejemanju odločitev. Seveda je ključno postavljanje meja soodločanja v procesu, predvsem pa mora trener dobro argumentirati in upoštevati zakonitosti trenajnih procesov, ki so nujni, da se cilji sploh lahko uresničijo. S soodločanjem vadečih trener skozi proces lažje in uspešneje pridobiva povratne informacije od vadečega, saj ga s svojim načinom pritegne k večjemu sodelovanju v samem procesu. Posledično tudi vsak prevzame svoj delež odgovornosti.

Damon Burton (1983) ugotavlja prednosti pri tistih, ki si v svojem življenju znajo postavljati cilje in v raziskavi navaja, da so bili ljudje, ki so uporabljali tehniko postavljanja ciljev v svojem življenju:

1. manj podvrženi stresu in anksioznosti;
2. sposobni boljše koncentracije;
3. bolj samozavestni;
4. boljši v opravljanju aktivnosti povezanimi s cilji;
5. bolj zadovoljni s svojimi dosežki.

Pogosto je pri vadečih opaziti pomanjkanje sposobnosti koncentracije in fokusa k ciljni usmeritvi. Dejavnosti se tako ne opravljajo v želenih okvirih in pogosto se pojavi pomanjkanje vztrajnosti. Sodobna družba je bombardirana s hitrimi rešitvami, hitenjem, veliko količino različnih informacij, ki jih vadeči niso sposobni akumulirati. Posledica je beganje fokusa stran od načrta in strukture, kar posledično ovira sam proces. Zapisani cilji in spremljanje poteka izvajanja programa imajo pri tem pomembno vlogo. Cel proces postavljanja ciljev je še bolj učinkovit, če so cilji zapisani, postavljene prioritete in opredeljeni časovni roki, s katerimi bomo spremljali proces (Tušak 2003).

Posebej ob upadih motivacije se ta fokus zmanjša in vadeči iščejo nove rešitve izven začrtanega procesa v želji, da bi čim hitreje dosegli cilj. Tu ponovno pridejo v veljavo trenerjeve spretnosti in sposobnosti vodenja. S pravimi odločitvami in prijemi mora trener vadečega ustrezno pozicionirati v samem procesu in se vrniti v okvire načrtovanega procesa. Slednje je pri rekreativnih športnikih še zahtevnejše kot pri vrhunskih športnikih, še posebno pri tistih vadečih, pri katerih imajo zunanji dejavniki (okolje) močan vpliv in je zaznati padec vztrajnosti. Pri tem so lahko trenerju v pomoč razna motivacijska orodja, od avtogenih treningov, psihofiziologije, do uporabe enostavnih sodobnih multimedijskih pripomočkov, s katerim si pomagamo preusmeriti fokus v cilj. Ob tem velja izpostaviti prednost interdisciplinarnosti in vključitev specialistov s področja psihologije, psihosomatike ipd. v trenajni proces.



Slika 5. Možne razlage, ko cilja ne dosežemo (Tušak, 2014).

Na Sliki 5 je prikaz treh razlog nedoseganja ciljev in posledično kako lahko reagiramo, da usmerimo energijo v realizacijo cilja.

Tušak in Tušak (2003) menita, da je postavljanje ciljev ena najpomembnejših športnikovih aktivnosti v procesu motiviranja. Športnik si namreč postavi določene cilje, ki jih poskuša doseči z ustreznim vedenjem. Ti cilji naj bi zadovoljili določene športnikove potrebe. Športnik si na vmesni poti do glavnega cilja postavlja tudi manjše, lažje dosegljive cilje, da sredi njih ne izgubi motivacije. Veliko lažje je namreč doseči končni cilj, če si postaviš več manjših ciljev (podciljev).

Postavljanje prioritet vadečih v življenju velikokrat ne sovпада z njihovimi željami in cilji. Pogosto niso pripravljeni korigirati življenjskih navad v taki meri, da bi lahko dosegli zastavljene cilje. To pa lahko dosežejo skupaj s trenerjem, ko vzpostavita pravilen in učinkovit odnos, ki ga razvijata, dopolnjujeta in spreminjata. Pri tem se morata orientirati tudi na natančno, specifično določene podcilje in ne zgolj na splošne cilje (npr. zdravje). Postavljanje specifičnih ciljev, posebej tistih, ki so dosegljivi v krajšem časovnem intervalu, je lahko velika podpora motivaciji. Pri vadečih dolg časovni rok –, ki je pri trenerskih

aktivnostih običajen in nujen za spremembe (pogosto leto in več) – pogosto negativno vpliva na motivacijo, saj pri rekreativcih nimamo tako močnih motivacijskih orodij kot pri vrhunskih športnikih, ki načrtujejo udeležbo na večjih tekmovanjih in so časovni okviri in motivi rezultata natančno opredeljeni. Rasche (2011) tako navaja, da je pri postavljanju ciljev najpomembnejše to, da si jih postavimo s premislekom in ne brezglavo ter da so ti tudi dosegljivi. Pomembno je, da so cilji, specifični, realni, pravilno usmerjeni in merljivi. Po njegovem obstajajo tri vrste ciljev: kratkoročni, srednjeročni in dolgoročni.

Pogosto cilji in videnja vadečega in trenerja ne sovpadajo. Pri tem so pomembne komunikacijske sposobnosti trenerja, da skozi trenažni proces vadečega postopoma usmerja do realizacije ciljev. Zelo pomembno pa je tudi, da osebni trener določi tak trenažni proces, ki ga bo s pomočjo strokovnega znanja in izkušenj prilagodil vsakemu posamezniku, še posebej v njegovem začetnem obdobju. Osebni trener mora imeti sposobnosti vodje in poznati pravila strokovnega vodenja in pri tem upoštevati vse zakonitosti, ki bodo vadečega primerno fokusirale na primaren in dogovorjen cilj ob hkratni uveljavitvi njegovega znanja.

Tudi dobro postavljeni realni cilji in program dela z vmesnimi podcilji, ki jih skupaj z vadečimi skušajo doseči, pogosto spremljajo nihanja motivacije. Pomembno pri tem je, da osebni trener pravočasno reagira in poišče vzvode, ki vadečemu ponovno pomagajo vzpostaviti primeren nivo motivacije. V nasprotnem primeru se čedalje bolj odmikata od zastavljenih ciljev, nezadovoljstvo vadečega pa se povečuje. S tem prihaja do dodatnih stresnih situacij, pri katerih je potrebno pravočasno in ustrezno reagirati. Rezultat uspešne reakcije je običajno dvig motivacije, s tem pospešitev kakovosti vadbe in aktivnosti, ki so pri tem potrebne, hkrati pa krepitev odnosa med trenerjem in vadečim. Predvsem se krepí medsebojno zaupanje, ki je eden izmed temeljev odnosa trener – vadeči. Trenerju mora biti mar za vadečega oziroma mora izražati in odražati skrb zanj.

Povratna informacija uspešnosti vadečega mora biti sestavni del procesa. Pomembna sta opazovanje in spoznavanje vadečega, s pomočjo katerih lahko trener poda povratno informacijo. Pri tem lahko uporabi dodatna motivacijska orodja (foto, video, analize), ki mu olajšajo razlago in pojasnjevanje. Različne oblike testiranja trenerju omogočijo primerjavo med postavljenimi in realiziranimi cilji, hkrati pa vplivajo na ustrezen nivo motivacije.

Duda (1992, v Treasure in Roberts, 1995) poudarja pomembnost deleža, s katerim človek v motivacijskem procesu vključuje sebe ali nalogo pri opredelitvi cilja. Znotraj storilnostne motivacije lahko govorimo predvsem o dveh perspektivah definiranja uspeha:

1. ego orientacija pomeni orientacijo k sebi, lastnim dosežkom, doseganju boljših rezultatov od tekmecev; pomeni usmerjanje na zmago. Na to usmeritev pozitivno vpliva tekmovalna atmosfera, spodbujamo pa jo lahko prav s poudarjanjem zmage in pomena rezultata.
2. orientacija k nalogi, ki jo zaznamujejo osredotočenost na učenje, izboljšanje sposobnosti in izziv ob soočanju z novimi zahtevami aktivnosti.

Najvišjo stopnjo ego orientacije izražajo športniki na najvišji stopnji vključenosti (pri vrhunskem športu), nato nižje na nivoju univerzitetnega športa in najnižje na stopnji rekreativnega športa. V orientaciji k nalogi pa ni razlik med različno uspešnimi športniki in med športniki, ki se s športom ukvarjajo tekmovalno ali rekreativno.

Ponovno velja omeniti velik doprinos specializiranega kadra s psihološkega področja, ki se pridružijo trenerju pri branju psihološkega profila, vedenja in motiviranja vadečega, saj so mu pogosto ključna opora. Posebno na rekreativnem področju je pogosto opaziti, da je najzahtevnejši proces voditi vadečega skozi proces, ga stalno ustrezno usmerjati, opazovati in hitro odreagirati, da lahko ohranja ustrezen nivo motivacije in usmeritve k zadanim ciljem. Sam plan dela in trenažno proces je pogosto za trenerja enostavnejša naloga ob predpostavki, da je kompetenten na področju športnega treniranja in tudi prehranskega področja.

V zadnjem času prevladuje mnenje, da si pretreniranost in izgorevanje delita podobno oceno značilnosti kot npr. slabši nastop, poškodbe, slabost, izčrpanost in motnje v vedenju. Domneva se, da v primeru, ko je športnik pretreniran motivacija ostane, če pa je pri njem izgorelost že prisotna, pa se že kažejo znaki demotivacije; športnik se začne podcenjevati in izražati cinizem. Začnejo se kazati znaki kronične slabosti, slabo spanje, stanja depresije in brezmoči. Nobeno presenečenje ni, da so njegovi nastopi znatno slabši. Popolno okrevanje iz izgorelosti zahteva kompleksen proces, ki lahko traja mesece ali celo leta (Lemyre, 2007). Pri strukturiranju trenažnega procesa, tako na vrhunskem nivoju kot pri rekreativcih, mora biti

trener pozoren na stopnjo stresa, znake pretreniranosti ali celo izgorelosti. Osebni trener mora biti pozoren in preverjati, ali je pri rekreativcih premočno prisotna želja po njihovi aktivaciji na telesnem področju, če je to ujeta v že tako natrpan, naporen, predvsem pa preobremenjen življenjski slog.

Tabela 2

Primer postavljanja ciljev pri celostni obravnavi vadečega (osebni arhiv)

Srednjeročni cilj	izboljšanje telesne drž odprava bolečin v rami oblikovanje telesa			
Mesec	I.	II.	III.	IV.
Vsebina	mesečni, kratkoročni cilji			
Trening	splošna adaptacija	splošna adaptacija	moč & gibljivost	moč & gibljivost
Prehrana	ureditev razmerja med hranili urediti število obrokov	urediti izbor živil analiza kaloričnega vnosa	spremljanje	analiza prehranskega režima
Spremljanje & testiranje	video analiza dnevnik prehrane	video analiza dnevnik prehrane	video analiza dnevnik prehrane	video analiza dnevnik prehrane
Analiza	analiza telesne drž analiza gibanja	video spremljanje	video spremljanje	analiza telesne drž analiza gibanja
Terapija	pregled in korekcijske vaje	terapija	terapija po potrebi	terapija po potrebi

Na Tabeli 2 so prikazani zapisani kratkoročni (mesečni) in srednjeročni cilji (4-je meseci) vadečega v trenažnem procesu.

Dobra postavitev ciljev v skladu z osebnostnimi značilnostmi vadečega je pri trenažnem procesu ključna. Pomembno je, da trener najde in izpostavi ustrezne motive, ki vadečega prepričajo, da je vredno vlagati svojo energijo. Na osnovi strokovne literature, raziskav in prakse je razvidno, da ima postavljanje ciljev neposreden vpliv na motivacijo vadečih.

2.4. Vodenje, odnos in komunikacija

2.4.1. Vodenje

V literaturi se pojavlja veliko različnih definicij vodenja, vse od tistih bolj tradicionalnih do onih bolj sodobnih, saj se je skozi čas pomen vodenja spreminjal in s tem tudi njegova definicija. Tradicionalno pod vodenje razumemo načrtovanje, usmerjanje in nadzor podrejenih, sodobna pojmovanja pa vodenje razumejo kot spodbujanje, mentorstvo, motiviranje in ustvarjanje pozitivnih čustev.

Načini vodenja trenerjev so tako pri vrhunskem športu kot na rekreativnem področju zelo raznoliki. Dejstvo je, da univerzalna formula ne obstaja. Stil vodenja mora trener prilagajati svojim osebnostnim karakteristikam, prepričanjem in viziji. Ob tem mora upoštevati tudi značilnosti vadečega, njegovo motivacijo in osebnost. Predvsem je pomembno to, da je kritičen do svojega načina vodenja, da ga zna oceniti in ga tudi po potrebi nadgraditi.

Fuoss in Troppman (1981, v Tušak, 2009) med drugim predlagata, da dober vodja upošteva naslednje korake:

1. bodi to kar si (trener velikokrat kopira določen stil vodenja, čeprav bi moral imeti vsak svojega, saj je vsak človek (vadeči) edinstvena osebnost);
2. izberi lasten stil vodenja (rezultati bodo najboljši takrat, kadar je stil vodenja tak, da priskrbi priložnosti in motive za vsakega posameznika in njihove potrebe);
3. ustvari in obdrži okolje, ki ti je naklonjeno (z ustvarjanjem dobre klime lahko trener zviša storilnostno motivacijo);
4. uporabi zlato pravilo (dvojnost cilja: dobro opraviti nalogo in to narediti s pomočjo drugih ljudi);
5. pomagaj drugim, da izpolnijo svoje želje (trener mora razumeti stranko, prepoznati njene cilje ter ob tem ustvariti pogoje, ki mu bodo pomagali in ga spodbujali, da opravi svoj del naloge);

6. oceni svoj stil vodenja (trener mora najprej oceniti, kakšen je njegov stil vodenja. To pa naredi tako, da opazuje uspešnost strank, s katerimi dela. Ob tem mora vedno vedeti, da ostali njegovo delo ocenjujejo).

Študije, ki so bile opravljene na področju odkrivanja pomembnih lastnosti uspešnih vodij, večinoma kažejo precej različne zaključke, kar kaže na to, da je vodenje zelo kompleksen proces. V tem procesu se glede na spremenljive okoliščine nenehno spreminjajo deleži in intenziteta številnih lastnosti konkretne osebe (Gorenc, 2006).

Pri vodenju je pomembno pozicioniranje trenerja samega: zaupanje v svoje znanje, želja po doseganju zastavljenih ciljev in suverenost pri svojem delu. To je pomembno zaradi verodostojnosti do vadečega, za izgradnjo ustreznega zaupanja in spoštovanja. Če temelji in fokus na lastno trenerjevo delo niso dobro postavljeni, lahko vadeči skozi proces in pri nedoseganju cilja hitro prelagajo odgovornost na trenerja, le-ta pa lahko ni sposoben ustrezno odreagirati. Dobrega vodjo opredeljujejo: spoštljiv, zaupljiv odnos, prepričanje v uspešnost svojega sistema dela, primerna in ustrezna reakcija na vse nepredvidljive okoliščine, sposobnost vadečemu razložiti in argumentirati brez obsojanja ali prelaganje krivde. Trener nosi glavno odgovornost za uspeh oziroma neuspeh vadečega. Trener kot vodja, ki stoji za svojim znanjem in samozavestno vodi vadečega skozi proces, je ključen za končni uspeh.

Pri vodenju (Bon, 2007) je izjemno pomembno, da trener vzpodbuja in usmerja, ne pa zahteva ali sili. Vodje morajo namreč vadeče vzpodbujati in iz njih iztisniti najboljše, ne da bi jih pri tem fizično ali čustveno izčrpali. Dajanje moči in vzpodbujanje pomeni ustvarjanje in gojitev odnosov, v katerih ljudje razumejo svojo pomembnost, svojo edinstvenost. Moč in vzpodbudo pa lahko nudijo le tisti trenerji, ki se čutijo dovolj močne, jasno razumejo svojo veljavo pomembnost, so zanesljivi in odgovornost.

Še posebej to velja pri rekreativcih. Naloga trenerja je, da vadečemu približa gibanje in zdrav način življenja na način, da ga sprejme v njegov vsakdanjik. Pomembno je, da vadečemu ne predstavljata dodatnega bremena in stresa. To je zahtevno posebej pri vadečih, ki nimajo ustreznih gibalnih vzorcev in navad iz otroštva in pri vadečih, kjer so motivi sicer jasni, niso pa pripravljeni vložiti dovolj energije, da bi jih dosegli. Pri tem mora trener z ustreznim

vplivanjem na vadečega ustvariti primerno okolje in situacije, kjer bo motivacija vadečega sovpadala s cilji, predvsem pa, da jo bo uspel vzdrževati skozi celoten trenažni proces.

Trener mora za vsakega vadečega imeti vnaprej pripravljen plan dela z vsemi dolgo, srednje in kratkoročnimi cilji. To je pravzaprav protokol treninga. Dobro osnovan program dela, omogoča trenerju lažje vodenje skozi trenažni proces, hkrati pa spremljanje postavljenih in realiziranih ciljev, kar je pomembno zaradi ohranjanja ustreznega nivoja motivacije.

S tem, ko ima osebni trener vse pod nadzorom, vodeči dobi občutek, da proces in situacije dejansko obvlada, da vodi premišljeno in dodelano. Osebni trener mora biti pripravljen na vsako še tako nepredvideno situacijo in pravzaprav o njej misliti vnaprej. Točno mora vedeti, kaj bo počel z vadečim. Svoj proces dela mora do potankosti obvladati, saj ga je vodeči najel zato, ker sam tega ne zna ali ga ni sposoben sam opraviti.

Osebni trener lahko dobro vodi nekoga le, če dovolj dobro pozna strokovno področje, na katerem deluje. Ko trener doseže to stopnjo, pa mora upoštevati razvoj, tako na osebnem, kot na športnem področju. Strinjamo se, da mora trener pri svojem delu izpolnjevati veščine na petih med seboj povezanih področjih (Bon, 2007):

1. samozaupanje,
2. ravnanje z ljudmi,;
3. komunikacija,
4. vodenje,
5. obvladovanje skrbi in stresa.

Vodenje je neposredno povezano s komunikacijo. Navodila in zahteve mora trener uspešno in jasno prenesti na vadečega na način, da jih le-ta sprejme in razume.

2.4.2. Odnos

Medsebojni odnosi so temeljnega pomena za razvoj osebnosti, tako v socialnem, emocionalnem kot tudi v intelektualnem smislu, saj za popolno življenje potrebujemo drug drugega. Z dobrimi medsebojnimi odnosi lahko doživimo in dosežemo veliko dobrega in koristnega. Definicij je v literaturi veliko, poudariti pa želimo tisto najbolj splošno, da so medsebojni odnosi pravzaprav odnosi posameznika do posameznika, posameznika do skupine in obratno, skupine do skupine ter posameznika do samega sebe. V našem primeru govorimo o odnosu med osebnim trenerjem in vadečim ali vadečimi.

Odnosu osebni trenerji pogosto posvetimo premalo pozornosti. Še tako dobro planiran trenažni program ne omogoča njegove realizacije, če zapostavljamo področje odnosa, ki ni samoumevno. Prednost pri tem imajo karizmatični vodje, trenerji z močno osebnostjo, pravo mero avtoritativnosti, ki posledično potrebujejo manj energije za izgradnjo spoštljivega odnosa in ukvarjanja s tem, da vadeči sledi njihovim navodilom in jih tudi upošteva. Komunikacija oziroma odnos do vadečega je eden izmed pomembnejših dejavnikov uspešnosti strokovnega kadra na področju osebnega trenerstva.

Odnos med trenerjem in športnikom je zelo kompleksen, izraža se na veliko različnih načinov, pomembno je, da oba lahko med seboj delujeta neodvisno. Med trenerji in športniki obstajajo določene razlike, ki jih stroka tako opredeljuje:

1. individualne karakteristike (starost, spol, izkušnje, osebnost);
2. športnikovo okolje v katerem deluje (tip in stopnja športa);
3. kulturno okolje, vrednote, osebna filozofija, norme, prepričanja.

Kajtana in Tušaka (2007) navajata naslednje trenerjeve dejavnike, ki opredeljujejo odnos med športnikom in trenerjem na naslednji način. Pri trenerju izpostavljata:

1. osebnost;
2. strokovno usposobljenost;

3. inovativnost;
4. komunikativnost;
5. stil vodenja;
6. emocionalno kontrolo;
7. spol;
8. motivacijo.

Pri športniku pa naslednje:

1. osebnost;
2. izbrano športno panogo;
3. starost in izkušnje športnika;
4. spol športnika.

Na odnos vpliva tako osebnost trenerja kot osebnost vadečega. Velja ponovno poudariti trenerjeve kompetence in komunikacijske sposobnosti. Na njun odnos vpliva nedvomno tudi starostna razlika, pa tudi pripadnost starostni skupini. Pri mlajših vadečih se mora trener preleviti tudi v pedagoga in s pomočjo znanj s tega področja vzpostaviti pravi odnos. Mladi so veliko bolj dinamični v trenažnem procesu. Tudi pri letnem programu dela je potrebno pogosteje vnašati popravke in spremembe. Trener ne sme zanemariti vloge igre, s pomočjo katere je veliko lažje ohranjati visok motivacijski nivo. Mladi se pogosto identificirajo s trenerjem in nemalokrat jim predstavlja neke vrste vzornika ali idola za marsikatero njihovo stališče in mnenje. Trener lahko ima tudi močan vpliv na njihovo psihofizično dozorevanje. Trenerjeve vloge (vloge svetovalca in pedagoga) so ključnega pomena za njun dober in primeren odnos. V veliko primerih je potrebno zaznati tako dejstvo, ali je otrok samoiniciativen za trenažni proces, in, ali igrajo ključno vlogo ambicije staršev, kar je pogost pojav tako v vrhunskem kot rekreativnem športu. Osebni trener se mora vselej zavedati, da napačno nastavljen model trenažnega procesa pri mladih lahko spodbudi odpor do telesne aktivnosti ali pravilne in zdrave prehrane v odrasli dobi.

Pogosto je ključno sodelovanje s starši. Pomembno je medsebojno usklajevanje in postavljanje pravih meja v odnosu in do posegov staršev v sam proces treninga. Nesoglasja med trenerjem in starši zagotovo negativno vplivajo na samega vadečega, povzročajo tudi dodatno izgubo njegove energije in stresne situacije, ki otežujejo izvedbo plana dela. Po drugi strani pa uspešno sodelovanje pomeni, da otrok dobi od staršev podporo, ki sovпада s trenerjevo vizijo in delom in s tem neposredno vpliva na boljši in hitrejši razvoj otroka.

Odnos in komunikacija med trenerjem in vadečim ima neposreden vpliv na nivo motivacije. Prav tako konflikti med njima, ki se jih ne rešuje ali so neuspešno rešeni, vodijo v nezadovoljstvo in na koncu do prenehanja sodelovanja. Trener ni le odgovoren za uspešno športno kariero, temveč tudi za prekinitev kariere. Kakovost takega odnosa vpliva na stališča in vrednote športnika. S kakovostjo odnosa je močno povezana motivacija športnika in posledično uspešnost na tekmovanjih. Konflikti med trenerjem in športnikom spadajo med glavne razloge za prenehanje športne poti (Tušak in Tušak, 2003).

Odnos se razlikuje tudi v relaciji do spolov. Pogosto so same razlike prisotne že pri ciljih, kjer običajno ženske navajajo večjo usmerjenost v zdravje in oblikovanje, moški bolj v tekmovalnost, kar pa ni pravilo. S svojo komunikacijo in pristopom do vadečih daje trener zgled in usmeritve tudi ostalim vadečim. Dober trener bo vadečemu lahko povsem spremenil način, pa tudi kakovost življenja, ki lahko pridobi povsem nov smisel in vrednote, izboljša si samopodobo in dobi občutek, da je sposoben doseči zastavljene cilje. Vadeči in trener ob uspešnem medsebojnem sodelovanju, ki se nadaljuje skozi življenje, lahko ogromno pridobita in si trajno pišeta uspeh. Osnova je njun odnos.

Za obravnavo kvalitete odnosa je potreben več variantni pristop, ki upošteva športnika, trenerja, interakcijo in situacijo. Če govorimo o dejavnikih, ki vplivajo na kvaliteto odnosa med trenerjem in športnikom, je potrebno zajeti širok spekter dejavnikov, tako s strani športnika kot s strani trenerja. Dejavniki so med seboj prepleteni in medsebojno povezani (Tušak, 2003). Velja poudariti pomen prvega stika vadečega in trenerja. S primernim pristopom lahko hitro vzpostavita zaupljiv odnos, ki se lahko nadgradi do te mere, da trener na vadečega lahko tudi vpliva. To velja posebej v primerih, ko vadeči še nima izdelanega svojega mnenja in prepričanja. Poudariti je potrebno, da se napake v odnosu, ki jih naredita

oba v začetni fazi, lahko podaljšajo v čas, ki je potreben za graditev zaupanja med trenerjem in vadečim. To pomeni, da je potrebno več pozornosti posvečati gradnji samega odnosa kot pa usmeritvi energije in koncentracije na samo izvajanje vadbenega procesa.

Ponovno je potrebno izpostaviti pomen prvega vtisa in stika z vadečim. Skozi trening vadečega samo dodatno spoznaváš, opazuješ njegove reakcije, zmožnosti, način razmišljanja, njegove zahteve in osebne karakteristike. S spoznavanjem vadečega mora trener prilagajati način komunikacije in dela vsakemu posamezniku posebej. Vsak posameznik ima svoje zahteve, želje, lastnosti in te raznolikosti je potrebno upoštevati tako pri načrtovanju bodisi treninga, prehrane kot komunikacije in odnosa s stranko. Uspešen trener bo znal uporabiti svoje znanje in ga prilagoditi vsakemu posamezniku tako, da bo najlažje uspel doseči zastavljene cilje. Svoje strokovno znanje prenaša in uporablja s pomočjo ustrezne komunikacije oziroma gradnje medsebojnega zaupanja s stranko. Učinkovitost trenerja in odnosa do vadečega je predvsem odvisna od njegovih osebnostnih lastnosti, opazovanja, želje po lastnem napredku in stalnem izpopolnjevanju in nenazadnje lastne motivacije do svojega delovanja in odgovornosti.

2.4.3. Komunikacija

Medsebojni odnosi so neposredno povezani s komunikacijo. Kakovost odnosa ima posledično velik vpliv na motiviranost vadečega. Trener, ki posveča premalo pozornosti komunikaciji, ki ne podaja in argumentira na razumljiv način in prilagojeno sogovorniku, lahko pripelje vadečega do slabega razumevanja. Poudariti pa velja, da vadeči mora trenerja pozorno poslušati in tudi slišati, kar velja tudi obratno. Pogosto so nesporazumi med njima zgolj posledica napačne komunikacije, torej zaradi nepravilnega načina podajanja in sprejemanja. Velikokrat se dogodi, da vadeči sliši in sprejme sporočilo drugače, kot ga je želel sporočiti osebni trener in obratno. Ob takih trenutkih lahko nastanejo nesporazumi. Da se temu izognemo, je potrebno razmisliti, kako oblikovati sporočilo, da nas bodo drugi razumeli tako, kot si resnično želimo (Cof, 2002).

Rad bi ponovno poudaril, da je vsak posameznik individuum zase in to moramo upoštevati ne samo pri načrtovanju treningov, ampak tudi pri primernem pristopu do vadečega. Pri svojem delu sem spoznal, da je prvi trenerjev stik za nadaljnji razvoj odnosa z vadečim zelo pomemben. Tudi zato, da ga lahko kasneje gradita skozi ves nadaljnji vadbeni proces. In naj ponovno poudarim tudi to, da je izjemnega pomena, da tako trener kot vadeči gradita medsebojni odnos z dobro komunikacijo, se spoznavata in prilagajata, tudi z uporabo vseh tistih mehanizmov, ki ju bodo pripeljali do zastavljenih ciljev. Pri svojem delu sem tudi spoznal, da z uspešno komunikacijo postane osebni trener prepričljivejši, lažje pridobi zaupanje vadečega, zato ga tudi lažje vodi skozi trenažni proces. Prepričan sem, da je dobra komunikacija zagotovo ena izmed pomembnih veščin trenerja, seveda ne gre spregledati pomembnosti njegovega strokovnega znanja s področja treniranja (Homšak, 2007).

Tušak je izpostavil naslednje komunikacijske spretnosti, ki jih mora obvladati osebni trener (Tušak, 2003) in se nam pri delu osebnega trenerja zdijo zelo pomembni:

1. učinkovit način sporočanja, prenašanja sporočil oz. »govorjenje in razlaganje«;
2. učinkovit način sprejemanja sporočil oz. tako imenovano »poslušanje«.

Da je javno nastopanje trenerja oziroma njegovo sporočanje čim boljše, v nadaljevanju ugotavlja Tušak (2003), mora svoje misli in ideje v posameznem govoru posredovati jasno in glasno ne glede ali sporoča informacijo posamezniku ali pred skupino. Ob tem je pomembno, da svoje poglede posreduje samozavestno. Pri trenerju je pomembno, je zapisal Tušak (2003), da začuti, da se vadeči odzivajo nanj, da ga sprejemajo in mu verjamejo. Trener mora imeti ves čas sporočanja v mislih cilj, ki ga želi doseči. Prav tako je priporočljivo, da si trener za cilj postavi povečanje samozavesti in izboljšanje komunikacije z okolico, hkrati pa naj z vedno večjim optimizmom gleda na svoja prizadevanja.

Nekaj praktičnih primerov osebnih trenerjev pri neposredni komunikaciji z vadečimi, ki jim po mojem mnenju in prepričanju velja posvečati pozornost (Homšak, 2007):

1. govor in uporaba glasu;
2. uporaba rok (gestikulacija) in telesa;

3. gibanje, postavljanje trenerja ob stranki;
4. opazovanje stranke;
5. kako pohvaliti stranko in popraviti napake;
6. podajanje novih informacij in učenje vaj;
7. vodenje, razmišljanje vnaprej;
8. navajanje ciljnosti, namena vaje, treninga.

Kot sta zapisala O'Connor in Seymour je prvi stik z vadečim zelo pomemben, ni pa odločilen, saj imamo skozi trenažni proces možnost, da slab vtis tudi popravimo. Pri tem velja sledeča okvirna razdelitev (O'Connor in Seymour, 1996):

1. govorica telesa (zelo pomembna, samozavesten nastop, stranka te mora spoštovati in te imeti za nekakšen vzor 55%);
2. glas (pomemben pri motiviranju, vzpodbujanju, dodajanje živahnosti pri delu 38%);
3. besede (primeren izbor besed, naj bodo kratke, jasne, razločne, odločne 7%).

Vadeči najprej opazi govorico telesa. Pri tem velja izpostaviti očesni stik, s katerim lahko hitro zgradimo zaupanje med vadečim in trenerjem, predvsem pa daje občutek odkritosti. Pri vzpostavljanju prvega stika so pomembni tudi: obrazna mimika (pozitivna), uporaba rok (gestikulacija), ki lahko dobro podkrepi besede, drža trenerja, ki je pokončna in samozavestna in daje večji občutek zaupanja, tudi obleka in urejenost. Vsi elementi pomagajo pri dodatnem motiviranju vadečega, kar pri odnosu doda večjo dinamiko, živahnost, vadeči hkrati pridobiva tudi vizualne informacije, ki podkrepijo avdiofilne. Pri telesnem izražanju je ena izmed glavnih stvari telesna drža. Pozitivna drža telesa (vzravnano telo, pokončna drža, vzravnan glava, vester obraz) je značilna za govorce, ki je zmagovalec. Ta drža je značilna za vsakogar, ki se ne zanima le zase, temveč se posveča tudi drugim. Kot je tudi zapisala Anita Mirjanić, to pomeni, da morajo biti dlani odprte, drža sproščena, govor pa sproščen in ritmičen (Mirjanić, 2006).

Govor, besede, osebni trener uporablja pri razlaganju, podajanju informacij, dodatnem spodbujanju pri sami izvedbi vaj. Dobrodošla je uporaba različne intonacije glasu, s katero lahko poudarimo pomembnejše elemente ali pa samo dodatno spodbujamo. S pomočjo besednega spodbujanja pa vadečega še dodatno motiviramo.

Strinjamo se z mislijo, ki jo je zapisala Marta Bon: »Izbirajte pozitivne misli in jih podprite s pozitivnimi besedami. Tako okrepite pozitivna prepričanja in tudi vaša dejanja bodo v skladu s prepričanjem. Rezultati bodo seveda odlični« (Bon, 2007, str. 81).

Uporaba rok oziroma gestikulacija je dobra podpora govoru. Podkrepi ga, da besedam večji in globlji pomen, vadeči trenerju lahko še bolj verjame in zaupa. V kolikor pa gestikulacija ni prepričljiva, lahko vzbuja dvom v verodostojnost trenerja in v njegovo verbalno komunikacijo. Gestikuliranje je trenerju v pomoč pri demonstriranju, dajanju napotkov k vajam, pa tudi za lažjo vizualizacijo izvedbe. Zanimiva je ugotovitev, da pri naprednejših vadečih pogosto že samo trenerjeva gestikulacija rok usmeri v potrebne korekcije ali dodatno vzpodbudo, motiviranje. Vadečim trener lahko tudi samo z rokami pokaže potrditev dobre izvedbe ali potrebo po korekcijah, kar je pogosto prisotno tudi v vrhunskem športu.

Telesna govorica vadečega omogoča spoznavanje osebnih lastnosti vadečega, hkrati spoznavanje odziva vadečega na trenažni proces in posledično na prilagajanje primerne intenzivnosti. Le-ta mora biti prilagojena posamezniku. Posebno na rekreativnem nivoju trener ne more pričakovati vedno enake vneme, visokega vlaganja energije ali ostrega fokusa v trenažni proces. Z neprilagojeno intenzivnostjo in zahtevami do vadečega lahko povzročimo odpor, zmanjšanje motiviranosti do vadbe in tudi nezadovoljstvo.

Pomembno vlogo pri odnosu imata tudi trenerjevo postavljanje in gibanje ob vadečem. Omogočata mu večjo dinamiko, gradnjo zaupanja in občutek zainteresiranosti trenerja do vadečega. Naj poudarimo, da neprimerna trenerjeva postavitvev onemogoča pridobitev kakovostnih povratnih informacij na osnovi opazovanja. Ni pomembna samo bližina trenerja do vadečega, kjer se krepi zaupanje in interes, ampak tudi oddaljenost, saj omogoča celosten vpogled na izvedbo določene vaje oziroma na govorico telesa vadečega.

Pri dobrem treningu je pomembno tudi analiziranje treninga, saj je dobro motivacijsko sredstvo, kjer lahko trener poudari dobro opravljeno delo in hkrati poda napotke, ki so potrebni pri korekciji dela v bodoče. Je neposredno povezano z dobim opazovanjem trenerja in pridobivanjem potrebnih povratnih informacij. Za dobro strukturiranje ciljev je potrebno, da trener vadečega dobro opazuje in spozna njegovo osebnost, zna vzpostaviti prvi stik, prebere govorico telesa, opazuje njegovo gibanje, pogosto tudi tiste lastnosti, ki jih je dobro izpostaviti tudi s trenerskega stališča in so nujne za celostni razvoj posameznika (telesna drža, gibalne pomanjkljivosti). Analiza, opazovanje in povratne informacije so temelj planiranja vadbe in v neposredni povezavi s kakovostjo vodenja vadečega. Zelo pomemben je tudi trenerjev občutek empatije, kar je pri tistih, ki jo imajo, velika prednost.

Pri komunikaciji ima pomembno vlogo tudi pohvala. S tem, ko damo vadečemu vedeti, da mu gre dobro in da napreduje, ga bomo samo dodatno motivirali, dali vedeti, da veliko zmore in da mu bo uspelo. Kot sem že zapisal, moramo izhajati iz tistega, kar je vadeči naredil dobro in to moramo pohvaliti, pa čeprav je vadeči naredil tudi veliko napak. To ga bo namreč dodatno motiviralo. Pohvala naj bo kratka, konkretna in naj se sliši resnična, takšna da ji bo stranka verjela. Najprej pohvalimo tisto, kar je bilo dobro, šele nato dodamo, kar bi vadeči lahko izboljšal. Pohvalo uporabljamo tekom treninga (pri izvedbi vaje, napredovanju, korekcijah) in tudi ob koncu vadbe, kar je potrebno za analizo in za spodbudo za nadaljnje treninge. Vadečemu trener s tem da občutek, da nekaj zmore, da napreduje in je sposoben doseči cilj.

Pri upadu motivacije pogosto zadošča pogovor z vadečim, ključno je, da trener to potrebo prepozna, posebej pri vadečih, ki so bolj introvertirani. Če trener tega ne opazi ali ignorira, se lahko to stopnjuje v nezadovoljstvo, kar se hitro lahko odraža v manj kakovostnih treningih. Nivo strokovnosti, uporabo strokovnih izrazov in tujk mora trener prilagoditi vadečemu. Pomembno je navajanje in postopno opozarjanje na napake, ki jih vključimo med pohvalo. Pri treningu je za vzpostavitev dobrega odnosa pomembna tudi uporaba vizualnih, avdiofilnih in kinestetskih elementov, saj pripomore k dobremu razumevanju vadečega in trenerja. Mednje sodi kakovostna demonstracija in razlaga s primerami (dobro razvito pri pilates vadbi). Nivo strokovnosti in zahtevnost nalog trener stopnjuje tekom procesa glede na nivo učljivosti, pogosto pa tudi fokusa in energije vadečega, ki je usmerjen v vadbo. Na rekreativnem nivoju imajo vadeči težave predvsem s koncentracijo in zbranostjo, saj jim med aktivnostjo misli

begajo k vsakdanjim zasebnim in poslovnim problemom. Trener mora tako skozi proces vadečega ustrezno spodbujati in ga usmerjati k ohranjanju pozornosti na motive in cilje, ki sta jih postavila, sicer se odmikata od uspešne realizacije.



Slika 6. Prikaz odnosa osebnega trenerja do vadečega med treningom (osebni arhiv).

Na Sliki 6 je predstavljeno postavljanje, gibanje, spodbujanje vadečega, s čimer neposredno vplivamo na motiviranost in uspešno izvedbo gibanja.

Zelo zanimive napotke trenerjem je podal Martens (1987), ameriški trener in športni psiholog, eden najbolj priznanih avtorjev na področju psihologije trenerjev, ki jih namenja učinkovitemu komuniciranju v športu:

1. bodite direktni;
2. naj bodo sporočila vaša lastna (jaz mislim, moje mnenje je, jaz opažam...);
3. bodite kompletni in konkretni;
4. bodite jasni in konsistentni;

5. jasno in odkrito izrazite vaše potrebe in občutja;
6. ločite dejstva od vašega mnenja;
7. osredotočite se na eno stvar naenkrat;
8. sporočite takoj;
9. naj bodo vaša sporočila brez skritih pomenov;
10. podpirajte sogovornika, ne ga zasmehovati, ne obsojati;
11. neverbalna komunikacija naj bo skladna z vašimi verbalnimi sporočili;
12. večkrat ponovite in potrdite ključne točke vaših sporočil;
13. prilagajajte svoja sporočila nivoju športnikov;
14. bodite pozorni na povratno informacijo o tem, kako so vas razumeli.

Večkrat smo poudarili pomen negativne in pozitivne komunikacije, kar je dobro vidno tudi iz priložene tabele 3, ki opredeljuje posebej trenerja in športnika.

Tabela 3
Pozitivna in negativna komunikacija
(Tušak in Tušak, 2001)

Kompatibilna diada (pozitivna komunikacija)		
	trener	športnik
komunikacija 1	<ul style="list-style-type: none"> • potreba po nadzoru • ni potrebe po izražanju naklonjenosti • se socialno ne poveže s športnikom 	<ul style="list-style-type: none"> • potreba po nadzoru • potrebe po izkazovanju naklonjenosti • se socialno ne poveže s trenerjem
komunikacija 2	<ul style="list-style-type: none"> • potrebe po izražanju čustev • ne nadzoruje pretirano • se socialno poveže s športnikom 	<ul style="list-style-type: none"> • potreba po prejetju čustev • ne potrebuje nadzora

Nekompatibilna diada (negativna komunikacija)

	trener	športnik
komunikacija 1	<ul style="list-style-type: none"> • potreba po nadzoru • ni potrebe po izražanju naklonjenosti • se socialno ne poveže s športnikom 	<ul style="list-style-type: none"> • negativno do nadzora • potreba po izkazovanju naklonjenosti • se želi socialno povezati s trenerjem
komunikacija 2	<ul style="list-style-type: none"> • potrebe po izražanju čustev • omiljen nadzor • se socialno poveže s športnikom 	<ul style="list-style-type: none"> • potreba po stalnem nadzoru • potreba po natančnih navodilih glede vedenja in treninga • ni potrebe po izkazovanju naklonjenosti • ni želje po socialno interakciji s trenerjem

V Tabeli 3 je prikazano, kako se pri športniku in trenerju odraža pozitivna oziroma negativna oblika komunikacije.

Na odnos vpliva tako na osebnost vadečega kot trenerja. Vsak posameznik ima različne motive in potrebe. Umetnost trenerja je, da prepozna in oceni značilnosti vadečega in posveča pozornost gradnji medsebojnega odnosa kot sestavnega dela trenažnega procesa. Slabi odnosi, nezaupanje med trenerjem in vadečim, ne pripomorejo k dobri motivaciji na obeh straneh, ki je pa nujni del za doseganje ciljev.

2.5. Praktični primeri vpliva na motivacijo

Pri svojem delu osebni trener z vadečim postavi dobro premišljene cilje, z njim vzpostavi zdrav, pretehtan odnos ter uporabi učinkovite metode in pripomočke kot podporo pri ohranjanju dobrega nivoja motivacije. Ob vsem tem vselej upošteva osebnost vadečega.

Vadeči pogosto v začetni fazi ne zmorejo ohranjati pozornosti na samo vadbo, ampak se osredotočajo na vse moteče dejavnike izven samega sebe. Veliko pripomočkov (npr. dihalne vaje) je uporabnih in enostavnih za vključitev v sam vadbeni proces, kar vodi v boljšo koncentracijo na izvedbo vaj, zavedanja samega sebe in telesa, kinestetskih občutkov, na zavedanje prostora, v umiritev, znižanje srčnega utripa in nenazadnje na primernejše hormonsko stanje telesa.

Zelo pomembno je spremljanje napredka vadečega. S tem neposredno vplivamo na nivo motivacije. Pri vadečem se poveča želja po napredku, pa tudi volja do dela oziroma želja po čimboljšem dosežku je vse močnejša. Seveda nerealizirani plani ali nemalokrat tudi slabši rezultati –, ki niso v skladu s pričakovanji in so lahko povezani z neupoštevanjem navodil trenerja in drugih dejavnikov (notranjih, zunanjih) – lahko vodijo v resen konflikt in razočaranje.

V vrhunskem športu je končni rezultat glavno merilo uspešnosti. Zato je merljivost uspešnosti precej enostavnejša kot pri rekreativcih, posebej tistih, ki nimajo večjih potreb po tekmovalnosti. Ob dejstvu, da je potrebno določiti specifične in dokaj točne podcilje in cilje, ki motivirajo posameznika na poti h končnemu cilju, je potrebno najti oziroma uporabiti primerna orodja, ki podprejo besedno komunikacijo trenerja. Pa naj si bodo to učne vaje za izboljšanje tehnike, oblikovanje telesa, sanacijo poškodbe, zmanjšanje stresa, vselej mora trener najti učinkovite metode in načine, ki jih umesti v trenažni proces, če želi doseči dober nivo motivacije.

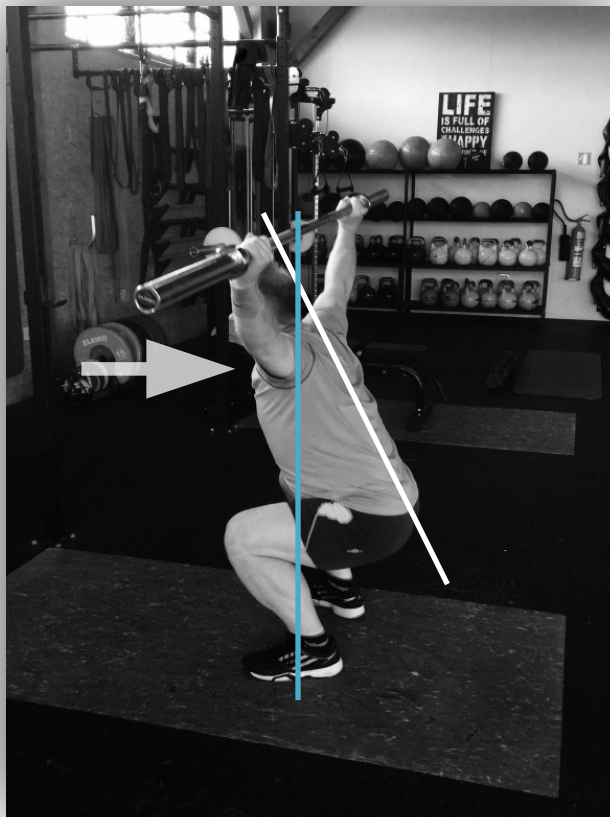
2.5.1. Analiza gibanja

Pri trenerjevem delu je uporaba foto in video analiz v trenažnem procesu dobra podpora pri analiziranju, postavljanju ciljev, spodbujanju in s tem vplivanju na motivacijo. Skupni pregled z vadečim neposredno krepi njun odnos in tudi kompetence trenerja. Nemalokrat imajo trenerji težave pri podajanju informacij vadečemu na način, da jih le-ta razume. Zaradi obsežnega strokovnega znanja se lahko težje približajo vadečemu. Je pa res, da strokovnost pomaga pri trenerjevem etičnem ravnanju, ki pa ga vadeči vselej ne dovolj dobro razume in ga včasih lahko tudi zbega. Pri tem je potrebno znanje in razlage predstaviti na način, da jih vadeči razume. Le tako bo lažje sledil navodilom in razumel pomen izvajanja določenega trenažnega procesa. S takim odnosom trener neposredno vpliva na nivo motivov vadečega za izvedbo določenih aktivnosti in na usmerjanje pravšnje stopnje energije v samo izvedbo.

Pogosto tovrstna spremljanja oziroma testiranja vadečega –, ki trenerju olajšajo postavljanje ciljev – ob prvem stiku s trenerjem vadečemu sicer še niso pomembna oziroma običajno tudi še ne ve zanje (npr. pomen pravilne telesne drže, asimetrije na telesu). To pa ne drži za trenerja, ki mora spremljati razvoj vadečega vse od začetka in zato v plan dela umestiti tudi testiranja. Ta so enostavno in uporabno orodje tudi pri vzdrževanju ali dvigu nivoja motivacije. In četudi vadeči še ni dosegel ali se približal sicer planiranemu cilju (npr. izgubi telesne teže, ki zahteva daljši časovni rok, posebej, če so upoštevana vsa strokovna načela), lahko pri testiranju izpostavimo ostala področja napredka, ki kljub vsemu podkrepijo dobro opravljeno delo: boljša drža, gibalni napredek, večja moč, kakovost življenja nasploh in podobno.

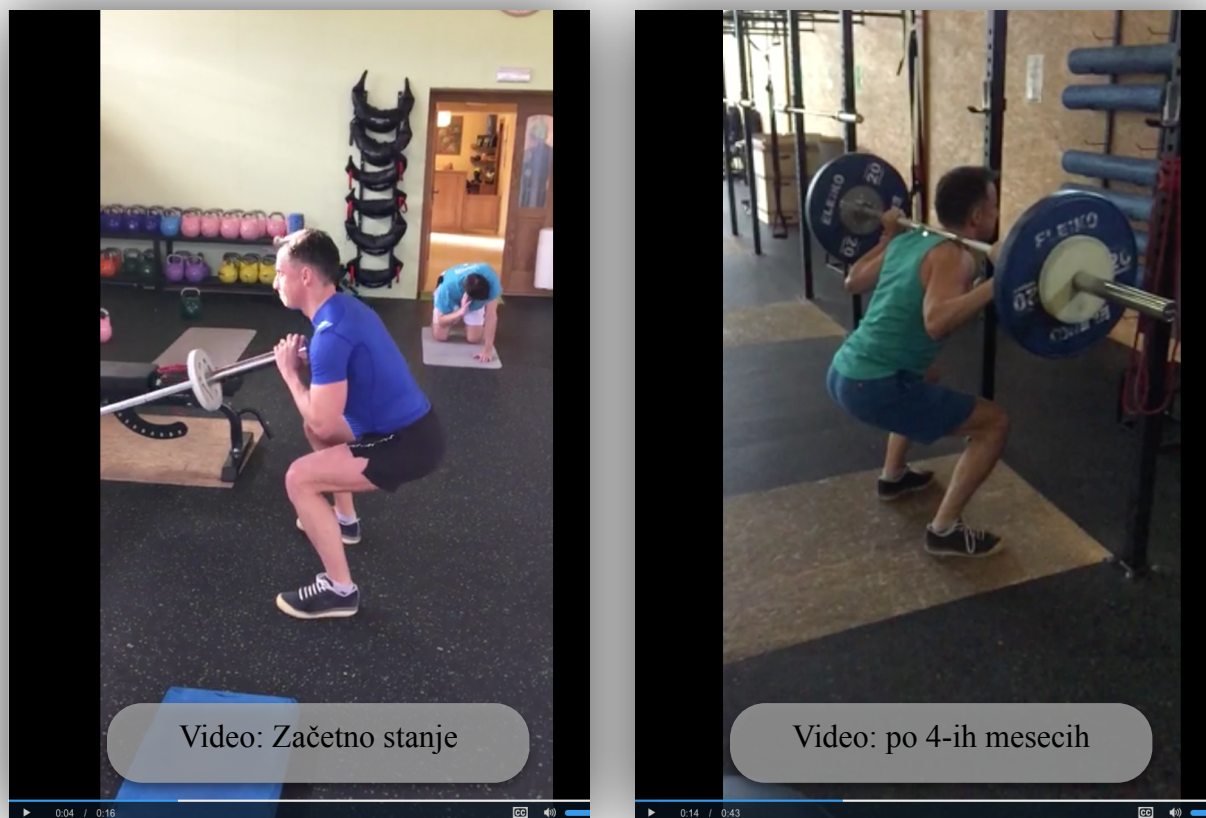
Pri delu trenerja so izjemnega pomena tako fotografije kot video posnetki, saj predstavljajo pomembno gradivo, ki trenerju omogoča delo in analize tudi izven vadbenega procesa, kar pogosto olajša analiziranje brez prisotnosti vadečega. Velika uporabnost tega gradiva se izkaže tudi pri interdisciplinarnem pristopu, kjer so vključeni tudi drugi terapevti, saj omogočajo analizo in razprave tako na skupnih sestankih kot tudi na daljavo. Na skupni obravnavi z drugimi strokovnjaki trener pridobi dodatna spoznanja in vpoglede na vadečega tudi z zornega kota sorodnih znanj. Le-to osebnemu trenerju omogoča, da se vadečemu še bolj prilagaja in vpliva na njegovo motivacijo in osebnost.

Multimedijski arhivi individualno prilagojenih vaj so tudi za vadečega zelo koristni, saj se ob pogledu na posnetke svojega dela zamisli nad samim sabo in mu lahko pomenijo močno motivacijsko spodbudo. Hkrati so lahko osnova za njegovo domačo nalogo, ki mu jo da trener in ga s tem še dodatno motivira ter usmerja k večji samostojnosti. Prav samostojnost vadečega je tisti pogled, ki ga osebni trener pogosto zapostavlja, je pa pomemben. V mislih imamo t.i. “coaching”, kar je naslednja stopnja osebnega trenerstva, to pomeni, da vodimo vadečega k spremembam stila življenja in vključevanja lastne odgovornosti v iskanje rešitev in strategij.



Slika 7. Analiza tehnike počepa (osebni arhiv).

Na Sliki 7 je grafičen prikaz analize tehnike počepa, s katerim si pomaga pri razlagi, pohvali in motiviranju za naslednje cilje.



Slika 8. Napredek v izvedbi počepa (osebni arhiv).

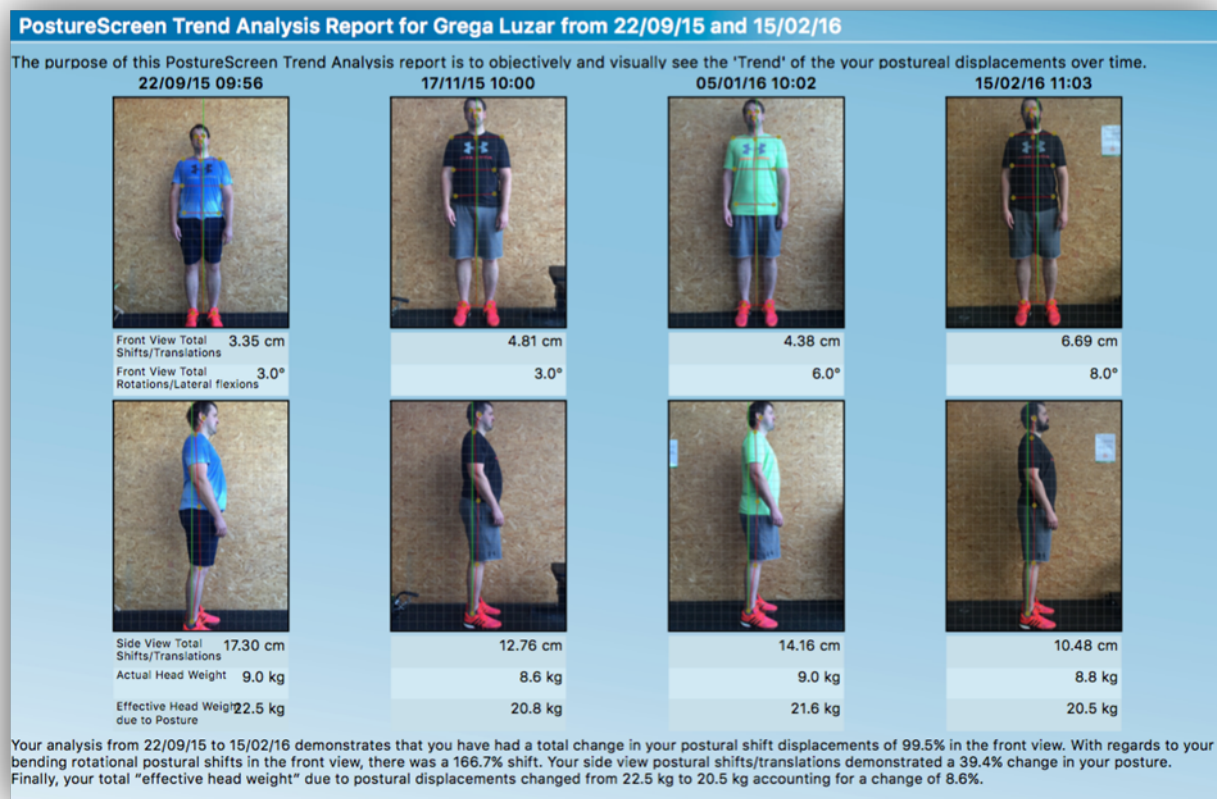
Na Sliki 8 je prikazan napredek vadečega v moči počepa. Skozi video posnetek lahko uspešno analiziramo tudi napredek v tehniki gibanja, kar ima lahko dober motivacijski vpliv na vadečega.

2.5.2 Spremljanje napredka (prej in potem)

Pogosto uporabljene tehnike primerjav začetnega in končnega stanja vadečega (in tudi vmesnih) imajo lahko močan motivacijski vpliv. Vadeči veliko lažje vidi svoj napredek –, ki se ga ne doseže na hitro, temveč terja dolgotrajen proces –, če skupaj s trenerjem, ob upoštevanju strokovnosti, ki ne sme biti predmet razprave, pregleda svoj način vadbe, ga analizira in sprejme popravke ter napotke za naprej. Vadeči običajno niso sposobni razbrati svojega napredka na začetku trenajnega procesa, šele s pregledom mesečnega oziroma večmesečnih posnetkov pa se običajno začnejo zavedati kako delajo, kaj delajo, pa seveda

tudi že svojega napredka. Vsekakor so fotografije in video posnetki učinkovit pripomoček, ki ga je škoda zanemariti, saj je dandanes zelo enostaven in uporaben.

Kljub različnim ciljem in hotenjem vadečih (da dosežejo telesne spremembe kot: spremembo oblike, korekcijo telesne drže in asimetrij na telesu, same postavitve, drže), pa so za trenerja analize pomembne, saj z njimi prikaže veliko parametrov, ki so v trenerski stroki pomembni. Podpora temu je tudi analiza stanja skozi gibanje (video), kjer trener dobi še dodatne informacije in hkrati osnovo za analizo z vadečim in za vključitev v trenažni proces.



Slika 9. Oblikovanje telesa in poprava telesne drže (osebni arhiv).

Na Sliki 9 je predstavljeno več mesečno foto spremljane vadečega, kjer skupaj s trenerjem ovrednotita napredek in cilje za naprej. Foto spremljanje je zelo enostavna in učinkovita metoda, s katero se pozitivno vpliva na motivacijo.

2.5.3 Uporaba psihofiziologije

Biofeedback metoda ali metoda povratne zanke je metoda, s katero se učimo nadzorovati lastna telesna stanja, ki se pojavijo kot posledica stresnega dogodka. Ko je človek pod vplivom stresa, se nanj odzove s specifičnim telesnim odzivom. Toda, posameznik se lahko nauči kontrolirati telesna stanja napetosti in nesproščenosti, ki nastajajo kot posledica stresa in izčrpanosti. V taki situaciji je potrebno krepiti samoregulacijske mehanizme in višati frustracijsko toleranco. Če ta prag višamo pride do prekoračitev, kar posameznika vodi v jezen in agresiven odziv. Metoda je uporabna tudi za krepitev koncentracije in učenje nadzorovanja stopnje aktivacije živčnega sistema.

Biofeedback metoda (Tušak, 2016) se uporablja:

1. s športniki pri pripravah na tekmo;
2. pri otrocih z motnjami koncentracije in pozornosti;
3. za odstranjevanje stresa;
4. za nadzorovanje telesnih stanj;
5. za krepitev koncentracije;
6. pri anksioznosti in fobijah;
7. pri motnjah spanja.

Koncentracija je zmožnost popolnega osredotočanja na določeno stvar za določen čas. Če športniku primanjkuje koncentracije ali če koncentracije kot veščine ni dobro osvojil, svoje atletske sposobnosti ne bo učinkovito uporabil in prikazal na tekmovanjih. Pri koncentraciji je za športnika pomembno osredotočanje na dražljaje, ki so zanj v tistem trenutku pomembni (Hughes, 2015).

Vadeči se pri izvajanju programa vadbe pogosto srečujemo s slabšo koncentracijo. Trener jih pri tem lahko podpiramo in usmerjamo s svojim vodenjem, hkrati pa je pomembno, da skušamo krepiti nivo koncentracije, tako zaradi učinkovitosti treninga kot večjega doprinosa v njihovo vsakdanje življenje.

Z biofeedback metodo pred treningom bi lahko vadečemu pomagali pri dvigu koncentracije, boljšemu nadzoru nad telesnim stanjem in s tem pri učinkovitejšem trenažnem procesu. Po vadbi pa bi se vadečemu pomagalo predvsem pri zavedanju telesnega stanja ter kontroli stanja napetosti in nesproščenosti.

2.6. Interdisciplinarni pristop

Dandanes se od osebnih trenerjev veliko zahteva: njihovo znanje mora biti obsežno in zajemati mora številna področja. Dejstvo je, da se čedalje več vadečih sooča tako s pomanjkanjem gibanja, preveliko telesno težo in stresnim načinom življenja kot tudi s težavami lokomotornega in srčno-žilnega sistema, zato so tako zahteve kot obseg kompetenc osebnih trenerjev pogosto preobširni za zgolj enega trenerja. Področja, ki so v tesni povezavi s fizioterapijo in z medicino tudi širše (področje post-rehabilitacije, motnje v koncentraciji, preobremenjenost, srčno-žilna obolenja) zahtevajo specialiste in vključevanje kompetentnih strokovnjakov, pa tudi znanj za proces holističnega pristopa do vadečega.

Interdisciplinaren oziroma timski pristop do vadečega predstavlja sodelovanje strokovnjakov, pri katerem specialisti različnih strok, disciplin in znanj delajo s skupnim ciljem. Ker je večina tistih, ki se ukvarjajo z interdisciplinarnostjo, izobraženih iz stališča posameznih disciplin, se morajo naučiti spoštovati različne vidike in pristope sodelujočih pri obravnavi posameznika. Le-to je pri tem eden izmed ključnih in zahtevnejši procesov, zato si morajo primerno razdeliti vloge znotraj tima in posledično uskladiti pristop do vadečega. Tako govorimo ne samo o vodenju vadečega, temveč tudi o ustrezni organiziranosti in vodenju tima. Interdisciplinaren pristop lahko hitro spodleti, če posamezniki uveljavljajo pri tem lastne interese in predsodke do ostalih znanj. Osnovno načelo je, da se mora vsak posameznik ukvarjati s svojim področjem, vezni člen tima pa povzeti ključne zaključke pri reševanju določene problematike. Ključen za uspešen proces je poleg znanja predvsem dobro sodelovanje med strokovnjaki. Tako pri tem odločilno vlogo odigra kohezivnost tima in usklajen prenos do vadečega.

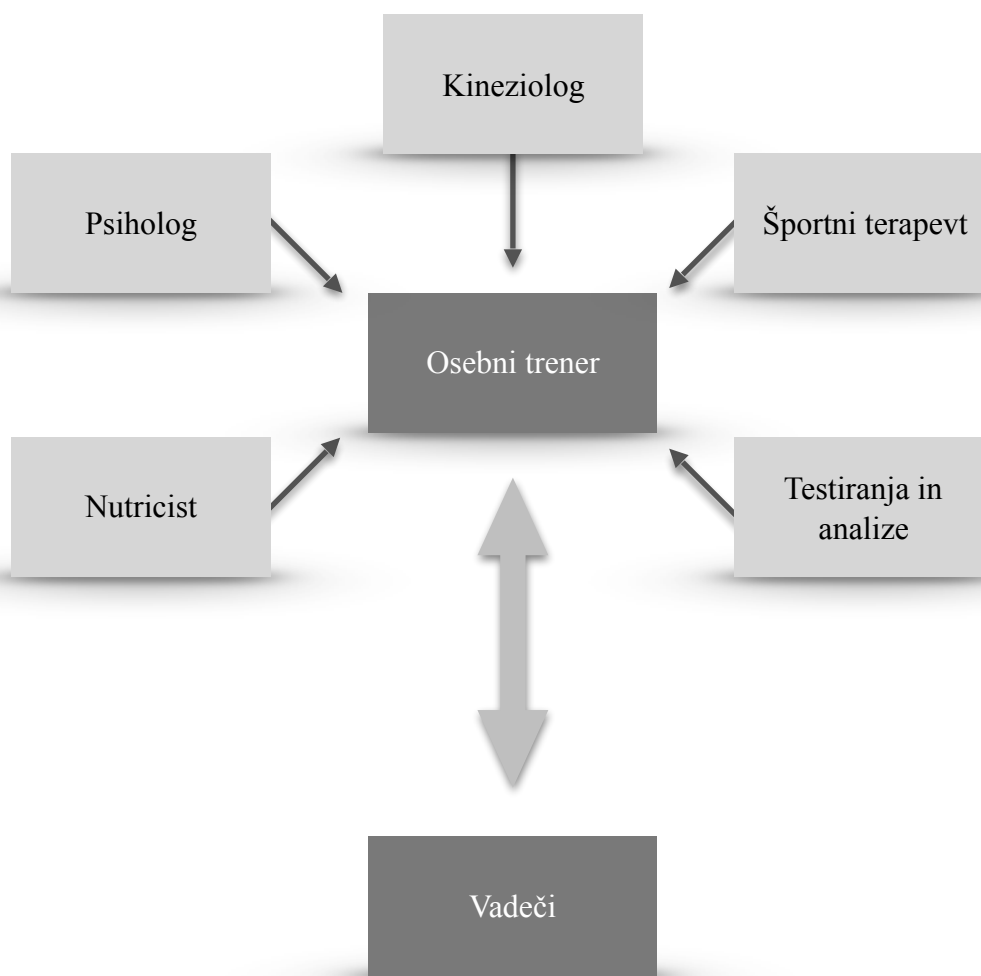
Prav gotovo so zgleden primer timskih pristopov do posameznika timi vrhunskih športnikov (Tina to amaze ipd.), ki so pokazatelj širine in sodelovanja različnih strok, ki delujejo v sinergiji in usmerjeno v isti cilj – čimboljši rezultat športnika.

Interdisciplinaren pristop do vadečega je zahteven, saj zahteva tako dobro vodenje vadečega kot tudi veliko skrb za uspešno delovanje vseh vključenih strokovnjakov. Gre poudariti, da se

pri interdisciplinarnem pristopu zahteva kompaktnost in usklajenost tima, pa tudi njegovo ustrezno vodenje.

Pridružujemo se Koželjevemu mnenju, da se sodobna paradigma socialne psihologije, s poudarkom na interdisciplinarnih znanjih, kot nalašč ponuja kot »odskočna deska« za tovrstno obravnavo. Športa kot dela »telesne kulture« že »po definiciji« ne moremo obravnavati drugače; hkrati ga ne moremo ločiti od kulture okolja in vsega, kar tak pojem kulture zajema: njegove strukture in procesov, prevladujočih vrednot, značilnosti socialne klime in kognitivnih stilov, prevladujočega načina medosebne in medijske komunikacije, pa tudi drugih, splošnejših značilnosti socializacije (Koželj, 2004).

Z vključitvijo različnih strokovnjakov, vidikov in pristopov, osebni trener pridobiva dodatne izkušnje in nova znanja. S tem hkrati pridobi širši vpogled v osebnostno in motivacijsko strukturo posameznika, ki mu lahko pomaga pri vodenju vadečega skozi proces. Pomembno vlogo pri tem ima medsebojna izmenjava izkušenj strokovnjakov, ki delujejo vsak na svojem področju.



Slika 10. Model interdisciplinarnega pristopa pri osebnem trenerstvu (osebni arhiv).

Na Sliki 10 je prikazana vključitev različnih znanj pri analizi osebnosti, motivacije in ciljev vadečega in posledično optimiziranega pristopa osebnega trenerja do vadečega.

3. Sklep

Na osnovi domačih in tujih strokovnih virov je v diplomski nalogi ugotovljeno, da je motivacija eden ključnih dejavnikov, ki neposredno vpliva na uspešnost realizacije postavljenih ciljev, seveda ob ustreznem poznavanju značilnosti in delovanja osebnosti posameznika. Ključno vlogo pri tem ima trener oziroma osebni trener z načinom in uspešnostjo svojega vodenja, predvsem pa z vzpostavljanjem dobrega odnosa do vadečega.

V diplomski nalogi smo ugotovili, da so dobro formirani cilji na začetku in spremljanje tekom procesa nujni za dober nivo motivacije. Postavljanje ciljev je učinkovita metoda, ki neposredno vpliva na nivo motivacije vadečega. Vse to pa je neposredno povezano z odnosom trener – vadeči, ob tem, da morajo biti upoštevane trenerjeve dobre komunikacijske spretnosti in sposobnosti, ki dober odnos tudi vzpostavi.

Ker sta osebnost in motivacija vadečih pomemben dejavnik za uspešno realizirane cilje, smo se v nalogi posvetili tema dvema problemoma, in ugotovili, da ima tako osebnost kot motivacija trenerja na sam trenažni proces oziroma na vadečega izjemno velik pomen. Smiselno je bilo tudi ugotovljeno, na kakšen način lahko vplivamo na specifične osebnostne karakteristike vadečega oziroma kakšen način komunikacije pri tem izberemo.

V literaturi je najti več raziskav s področja motivacije v povezavi z vrhunskim športom. Osebni trenerji se srečujemo z zelo raznolikimi profili vadečih (različne starosti, spola, rekreativni in vrhunski) in potrebno je bilo najti prave primere izsledkov, ki jih lahko tudi prenesemo na povprečnega posameznika sodobne družbe, ki velikokrat ima precej drugačno osebnostno in motivacijsko strukturo. Tudi temu vprašanju smo se v nalogi posvetili.

Težave v praksi se pojavijo predvsem pri vadečih, ki so na začetku sicer visoko motivirani, imajo jasne motive in cilje, dokler ne ugotovijo, da sta vložek in energija, ki sta potrebna, da pridejo do cilja, zelo visoka. Pogosto se spopadajo s problemom nizke samopodobe, s slabimi izkušnjami iz mladosti, ki so povezane z gibalno aktivnostjo in slabimi vzorci v družini. Opaziti je pogoste težave s koncentracijo vadečih med izvajanjem treninga in pričakanjem

hitrih rezultatov. Sodobna družba je podvržena hitrim življenjskim spremembam, hitenju, želji po hitrem uspehu in rezultatu, tako v delovnem okolju kot zasebnem življenju. Pritiski, pričakovanja, ideali, ki nas obkrožajo v vsakdanjem življenju, tudi pritiski oglaševanj, medijev, spleta, imajo lahko na čustveno nestabilne, na tiste z nizko samopodobo, negativen vpliv, kar se kaže predvsem v občutkih nesposobnosti in manjvrednosti, ki spremljajo trenažni proces. Zato smo v nalogi tudi to problematiko osvetlili, tudi iz lastne prakse.

Trenerji smo v precepu med strokovnostjo in željami vadečih. Dobri rezultati na področju, ki obsega športno treniranje in temelji na strokovnem znanju, pa običajno zahtevajo veliko več časa, postopnosti in vztrajnosti. Zaradi iskanja hitrih rešitev, vadeči pogosto posegajo tudi po trenerjih, ki jim to obljublajo. Ob teh ugotovitvah smo izpostavili tudi moralno-etični pomen osebnih trenerjev, ki morajo upoštevati svojo strokovno usposobljenost in ji slediti. Taka vprašanja so še posebej aktualna v primerih, če vadeči želi rezultat v nekaj tednih, potrebnih pa je več mesecev ali celo več let. Prav tako tudi vprašanja, ki se sprašujejo o tem, na kakšen način lahko trener vzdržuje primerno motivacijo, ki je ključna za končni uspeh. V takih primerih mora biti osebni trener še posebej pozoren na to, kakšne cilje si skupaj z vadečim postavi in to še na samem začetku njunega skupnega dela. Če so cilji dolgoročnejši, toliko bolj pomembni postanejo srednje in kratkoročni cilji, ki so hitreje izvedljivi in na katere se je potrebno fokusirati. Vadeči tekom procesa spozna, da česa vse je sposoben, krepi si samozavest in zavedanje samega sebe, hkrati pa skupaj s trenerjem ohranjata načelo postopnosti, pa tudi motiviranosti. O vsem tem je tekla beseda tudi v nalogi.

Prav tako smo v diplomski nalogi velik pomen namenili naši ugotovitvi, da je v delo osebnega trenerja smiselno vključevati sorodna znanja oziroma strokovne sodelavce, ko vsak s svojim pristopom, opazovanjem, znanjem iz svoje stroke in poznavanjem osebnosti, obravnava vadečega. Tak pogled pomeni veliko podporo osebnemu trenerju, da vadečega lažje vodi skozi proces, ohranja motivacijo na visokem nivoju in skuša vplivati na tiste značilnosti vadečega, ki ga ovirajo pri nadaljnjem razvoju. Ta spoznanja smo podkrepili tudi z lastnimi izkušnjami.

V svoji nalogi ugotavljamo, da je poznavanje delovanja motivacije in osebnosti zelo kompleksno in zahtevno področje in je v nenehnem razvoju in pridobivanju novih spoznanj.

Ugotovili smo, da vsem tem spoznanjem morata slediti prenos in uporaba v praksi, kjer sta posredni člen odnos in komunikacija, v katerih nastopata osebni trener in vadeči. Vse skupaj zajema zelo široka področja znanj, ki niti ne vključujejo samo znanj športnega treniranja, ampak veliko več: to so programi dela, metoda dela, poznavanje športnih in gibalnih aktivnosti.

Spraševali smo se tudi, ali imajo osebni trenerji sploh dovolj znanj o motivaciji, komunikaciji, osebnosti, metodah in načinih pri interdisciplinarnem odnosu, ki se vse bolj kaže kot tisti, ki je vse bolj potreben pri učinkovitem trenažnem procesu. Ugotovili smo, da je pri takem celostnem pristopu pomembna medsebojna izmenjava izkušenj strokovnega kadra. Zato menimo, da bi strokovnjaki, ki so povezani s športnim treniranjem, tako na vrhunski kot rekreativni ravni, morali doseči več medsebojnega sodelovanja in izmenjav izkušenj, hkrati pa stremeti tudi k povezovanju s sorodnimi znanji, ki so potrebna za uspešen proces. Tudi to smo spoznali pri našem delu. Kot tudi to, da je področje motivacije in osebnosti velikokrat preobsežno in prekompleksno, da bi ga osebni trener lahko dovolj uspešno uporabljal v praksi. Ugotovili smo, da velikokrat delo osebnega trenerja presega znanja in sposobnosti s področja športnega treniranja samega (sistem treningov ipd.).

V svoji diplomski nalogi smo tudi odgovorili na vprašanja, kako pomembni so pri vsem skupaj motivi, cilji trenerja samega, pa tudi, ali ima trener, ki ima jasno postavljene lastne cilje, motive in jih tako ali drugače izpolnjuje, prednost tudi pri uspešnosti z vadečimi. Vsekakor je potrebno poudariti, da ima osebni trener, ki ima sam natančno načrtane cilje, motive in potrebe in jih skuša izpeljati, zgleden in neposreden vpliv na vadečega. Osebni trenerji bi si morali izdelati tudi lastne cilje pri napredovanju v lastnem znanju, gibanju, prehrani in temu slediti. Ve se, da vadeči vse to od osebnega trenerja tudi pričakujejo. To vemo iz lastnih spoznanj.

V nalogi smo izpostavili tudi ugotovitev, da se mora trener vselej vprašati, kakšni so njegovi lastni motivi, cilji, in kakšen je on sam kot osebnost. Izpostavili smo tudi ugotovitev, da mora tudi sam osebnostno rasti, se izobraževati in napredovati, če želi uresničiti zadane cilje. V praksi se pogosto izkaže, da tisti trener, ki napreduje oziroma doseže svoje cilje, svoje vadeče

lažje vodi in usmerja skozi proces. Izpostaviti tudi velja, da tistemu trenerju, ki je verodostojen in avtentičen, vadeči bolj zaupajo, verjamejo in spoštujejo.

V diplomski nalogi smo tudi potrdili, da je osebno trenerstvo v Sloveniji zadnja leta v velikem porastu in podčrtali pomen nadzora usposobljenosti osebnih trenerjev. Vadeči običajno izbirajo trenerje po priporočilih, vse bolj pa se odzivajo tudi na marketinške prijeme, ki jih izvajajo osebni trenerji sami. Pri vsem tem pa je nedvomno pomembna predvsem njihova strokovnost, odprtost in visoka moralna naravnost. Zaradi naraščajočega števila trenerjev in relativno majhnega slovenskega trga je čedalje pomembnejši vložek trenerjev v lastno prepoznavnost, posebej na začetku njihovih poti. Spreminjajo se tudi pravila športnih centrov, ki jih osebni trenerji potrebujejo za svoje delovanje. Šele ko ima trener urejene osnovne pogoje za svoje delovanje in je ustrezno uveljavljen, lahko v ospredje pride njegovo strokovno znanje s področja športnega treniranja. Uspešnost njegovega delovanja pa je v največji meri odvisna predvsem od naslednjih njegovih sposobnosti: najti prave motive vadečih, ustrezno postaviti cilje, upoštevati lastna prepričanja in osebnost vadečega, vzpostaviti dober medsebojni odnos ter ohranjati ustrezno motivacijo, ki mora biti sestavni del vsakega trenažnega procesa.

4. Viri

- Bon, M. (2007). *Trenerji v moštvenih športih*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Cof, T. (2002). *Odnos športnikov in športnic do moških in ženskih v vlogi trenerja* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Connor, J. in Seymour, J. (1996). *Spretnosti sporazumevana in vplivanja: uvod v nevrolingvistično programiranje*. Žalec: Sledi
- Fenner, A.A., Straker, L.M., Davis, M.C., in Hagger, M.S. (2013). *Theoretical underpinnings of a need-supportive intervention to address sustained healthy lifestyle changes in overweight and obese adolescents*. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 819-829. Pridobljeno iz http://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/09/2013_FennerEtAl_PSE1.pdf
- Gorenc, M. (2006). *Športni trener v funkciji vodenja* (Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Ekonomsko-poslovna fakulteta). Pridobljeno iz <https://dk.um.si/Dokument.php?id=3132>
- Homšak, J. (2007). *Komunikacija in odnos strankami*. V *V. Kongres Fitnes zveze Slovenije* (str. 37-40). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.
- Hughes, S. (2016). *Mental Factors Impacting Performance*. Pridobljeno iz <https://prezi.com/3h6d9-7zy7gb/mental-factors-impacting-performance/>
- Kajtna, T., Kugovnik, O. in Tušak, M. (2003). *Osebnost in motivacija športnikov in športnic*. *Psihološka obzorja*, 12, 1, 67-84. Pridobljeno iz <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-4AVDXI54/be7fb431-f87a-4c42-acd9-26710c1b180a/PDF>
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kovač, E. (2013). *O motivaciji za rekreacijo*. *Aktivni.si*. Pridobljeno iz <http://www.aktivni.si/ostali-sporti/o-motivaciji-za-rekreacijo/>
- Koželj, S. (2004). *Športni in/ali osebni uspeh : psihologija in šport ali športna psihologija?* *Anthropos*, 36 (1/4), 153-158. Pridobljeno iz <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:doc-7AO6GHT3>

- Lemyre, P., Robets, G. in Stray-Gundersen, J. (2007). *Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes*. European Journal of Sport Science, 7/2, 115-126. Pridobljeno iz <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17461390701302607?needAccess=true>
- Marentič Požarnik, B. (2012). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.
- Martens, R. (1987). *Implementing psychological skills training*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- McLachlan, S. in Hagger, M.S. (2011). *Do People Differentiate Between Intrinsic and Extrinsic Goals for Physical Activity*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 33, 273-288. Pridobljeno iz http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2011_McLachlanHagger_JSEP.pdf
- Mirjanić, A. (2006). *Tečaj retorike*. Ljubljana: Rokus Klett
- Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy
- Musek, J. in Pečjak, V. (1997). *Psihologija*. Ljubljana: Educy
- Pišot, R. (2010). Kavč generacija? Ne, hvala! V *Športna rekreacija danes in jutri* (str. 33-45). Ljubljana: Državni svet Republike Slovenije.
- Treasure, D.C. in Roberts, G.C. (1995). *Applications of Achievement Goal Theory to Physical Education: Implications for Enhancing Motivation*. National Association for Physical Education in Higher Education, 47, 475-489, Pridobljeno iz http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_21.pdf
- Tušak, M. (1997). *Razvoj motivacijskega sistema v športu* (Doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Tušak, M. (2001). *Psihologija mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. (2009). Osebni trener - stranka. V *VIII. kongres Fitnes zveze Slovenije* (str. 43-50). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.
- Tušak, M. (2014). *Dejavniki in pot do uspeha*. Delno posredovano v objavo.
- Tušak, M. (2016). *Biofeedback*. Pridobljeno iz <http://www.matejtusak.si/>

Tušak, M. in Tušak, M. (1994). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Uhan, S. (2000). *Vrednotenje dela 2. Motivacija-Uspešnost-Plača*. Kranj: Moderna organizacija.