

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

URŠKA KLEMEN

Ljubljana 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Atletika

OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI ATLETSKIH TRENERJEV

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
prof. dr. Milan Čoh
SOMENTORICA
doc. dr. Tanja Kajtna
RECENZENT
prof. dr. Matej Tušak

Avtorica dela
URŠKA KLEMEN

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Milanu Čohu za strokovno svetovanje, potrpežljivost in vzpodbudo pri nastajanju diplomske naloge.

Hvala prof. dr. Mateju Tušaku za pomoč in besede, s katerimi me je spretno vodil v pravo smer.

Najlepša hvala dr. Tanji Kajtna za vso pomoč, toplino ter spodbudne besed pri nalogi.

Iskrena hvala mojima staršema za vso podporo in oporo v času študija.

Hvala Boštjanu, ker me sprejema takšno kot sem. Hvala.

Ključne besede: atletika, atletski trenerji, psihologija športa, osebnost, osebnostne značilnosti.

OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI ATLETSKIH TRENERJEV

Urška Klemen

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Športno treniranje, atletika

Število strani: 49, število preglednic: 7, število virov: 36

IZVLEČEK

Namen naloge je ugotoviti, katere so osebnostne značilnosti atletskih trenerjev, po katerih osebnostnih lastnostih se razlikujejo ter kje so si podobni s trenerji iz drugih individualnih športov ter ali se osebnostne značilnosti razlikujejo pri starejših in mlajših atletskih trenerjih. Obravnavani vzorec je bil sestavljen iz 52 trenerjev, 16 atletskih trenerjev in 36 trenerjev iz različnih individualnih športov, starih med 29 in 58 let.

V raziskavi je bil uporabljen naslednji merski inštrument s področja osebnosti Opazovalnik velikih pet – BFQ. Pet velikih faktorjev: energija (poddimenziji aktivnost in dominantnost), sprejemljivost (poddimenziji sodelovanje in prijaznost), vestnost (poddimenziji natančnost in vztrajnost), čustvena stabilnost (poddimenziji kontrola čustev in kontrola impulzov) in odprtost (poddimenziji odprtost za kulturo in odprtost za izkušnje).

Dobljeni podatki so bili šifrirani, vneseni in zbrani v programu Microsoft Excel in obdelani s programom SPSS 10.0 za Windows. Za preverjanje delovnih hipotez je bila poleg deskriptivne statistike uporabljena še procedura t-test za neodvisne vzorce.

Dobljeni rezultati so pokazali, da poglobitnih razlik med trenerji atletike in ostalimi trenerji individualnih športov ni.

Do razlik je prišlo pri rezultatih med mlajšimi in starejšimi trenerji. V primerjavi mlajših in starejših trenerjev so se mlajši pokazali kot bolj odprti za novosti, želijo biti bolj informirani, zanimajo se za bogatenje svojega znanja. Pojavile so se tendence, ki nakazujejo, da bi bili mlajši trenerji atletike v primerjavi s starejšimi atletskimi trenerji bolj sposobni razumevanja in nujenja pomoči športnikom ob potrebi, učinkovito sodelujejo z drugimi ter so odprti do drugih.

Rezultati raziskave v okviru diplomske naloge predstavljajo zanimivo in široko izhodišče za nadaljnje delo in raziskave s tovrstnega področja, predvsem pa poskušajo spodbuditi delavce v športu, še posebej pa psihologe, k vključevanju ali vsaj razmišljanju o tej zanimivi problematiki ter morebitnega sodelovanja s trenerji, ne samo s športniki.

Key words: athletics, athletics trainers, psychology of sport, personality, personal characteristic

PERSONAL CHARACTERISTICS OF ATHLETIC COACHES

Urška Klemen

University in Ljubljana, Faculty of sport, 2012

Sport training, athletics

Number of pages 49, number of tables 7, number of source 36

ABSTRACT

The purpose of my diploma paper was to find out the personal characteristics of athletic trainers, the differences in their characters and if their characteristics are similar to the characteristics of trainers of other individual sports. We also wanted to find out whether the personal characteristics are different according to their age.

The sample we used consisted of 52 trainers, 16 athletic trainers, 36 trainers of various individual sports, aged 29 – 58.

In the research we used the following measure instrument personality characteristics (we used the BFQ questionnaire). The Big Five Model speaks in favour of the existence of five factors (energy – subdimensional activity and dominance; variability - subdimensional cooperation and kindness; conscientiousness – subdimensional accuracy and persistence; emotional stability – subdimensional emotional control and the control of impulses; openness – subdimensional openness for culture and openness for experiences).

The received data was coded, put and collected in the program Microsoft Excel and processed with the program SPSS 10.0 for Windows. The descriptive statistics and the procedure t-test for independent samples were used for checking the working hypotheses.

The results showed that there are no great differences between athletic trainers and the trainers of other individual sports.

But there are differences between the younger and the older trainers. The younger trainers are more open for changes, they want to be more informed, they are interested in acquiring wider general knowledge. There are some tendencies showing that younger ones of athletics are more capable of understanding and offering help to athletes than older ones. They also cooperate with others and are open to others.

The results of my diploma paper present an interesting and a wide starting point for additional work and researches of this field. But mainly they want to encourage workers, specially psychologists to think about this interesting theme and possible cooperation with other trainers, not only with athletes.

KAZALO

IZVLEČEK	5
ABSTRACT	7
KAZALO	8
1 UVOD	9
1.1 ATLETIKA	9
1.1.1 KAJ JE ATLETIKA	9
1.1.2 ZGODOVINA ATLETIKE	9
1.1.3 ATLETIKA DANES	10
1.2 OSEBNOST	11
1.2.1 KAJ JE OSEBNOST	11
1.2.2 OSEBNOSTNE POTEZE	13
1.2.3 ZAČETKI POIMENOVANJA OSEBNOSTNE POTEZE	14
1.2.4 STRUKTURA OSEBNOSTI	16
1.2.5 OSEBNOST TRENERJA IN VLOGE TRENERJA	18
1.3 TRENER	23
1.3.1 KDO JE TRENER	23
1.3.2 NALOGE TRENERJA	23
1.3.3 TRENER IN STAROST	25
1.3.4 TRENER IN STRESNOST POKLICA	25
2 PREDMET IN PROBLEM	28
3 CILJI	30
4 HIPOTEZE	31
5 METODE DELA	32
5.1 VZOREC MERJENCEV	32
5.2 PRIPOMOČKI	32
5.2.1 VPRAŠALNIK VELIKIH PET – BFQ	32
5.3 ZBIRANJE IN METODE OBDELAVE PODATKOV	34
6 REZULTATI	35
6.1 RAZLIKE MED TRENERJI ATLETIKE IN OSTALIMI TRENERJI INDIVIDUALNIH ŠPORTOV	35
6.2 RAZLIKE MED STAREJŠIMI IN MLAJŠIMI ATLETSKIMI TRENERJI	37
7 RAZPRAVA	39
7.1 PRIMERJAVA OSEBNOSTNIH ZNAČILNOSTI TRENERJEV ATLETIKE Z OSTALIMI TRENERJI INDIVIDUALNIH ŠPORTOV	39
7.2 PRIMERJAVA OSEBNOSTNIH ZNAČILNOSTI MED STAREJŠIMI IN MLAJŠIMI ATLETSKIMI TRENERJI	41
8 SKLEP	44
9 LITERATURA	47

1 UVOD

1.1 ATLETIKA

1.1.1 KAJ JE ATLETIKA

V slovenskem slovarju knjižnega jezika najdemo besedo atletika razloženo kot »atletika -e ž (e) šport, ki obsega hojo, teke, skoke, mete, mnogoboje: gojiti atletiko; prvenstvo v atletiki / raba peša lahka atletika, atletika; težka atletika, ki obsega dviganje uteži, rokoborbo, boks« (SSKJ, 1994).

Atletike se drži oznaka Kraljica vseh športov. Angleži in angleško govoreči narodi (ki sicer za atletiko uporabljajo izraz track and field) ji preprosto rečejo The Sport. V vsakem primeru je atletika predvsem šport.

Lahko bi napisali, šport je atletika in atletika je šport.

In kaj je šport? »Po ustaljenih pravilih izvajana telesna dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje, razvedrilo« (SSKJ, 1994).

1.1.2 ZGODOVINA ATLETIKE

Atletika kot šport je naravna posledica človekove potrebe po gibanju, pa tudi dediščina človekovega razvoja od davnine, ko je hkrati razvijal razmišljanje in primerno gibanje za preživetje. Ali je bežal ali lovil, je tekkel, preskakoval ovire, prav tako je metal primerna orodja in orožja. Ko se je začela delitev dela in lastnine ter so nekateri ustvarili več kot so rabili, so ljudje uvedli razne obrede, slavljenja in igre, ki so že vsebovali prvine atletike. To je najbolj prišlo do izraza v antični Grčiji. V vseh oblikah življenja je bil v antični Grčiji prisoten agon. Grki so agon poimenovali zelo široko. Ne le na stadionu, zanje je agon bil življenje samo. Primerjali so se z dosežki drugih, jih skušali preseči, tekmovati in biti boljši od njih. Zato atletiko v današnjem pomenu besede zgodovinsko povezujemo predvsem s staro Grčijo in olimpijskimi igrami, čeprav ni nobenega razloga, da ne bi verjeli, da so se tudi starodavni narodi tisočletja pred grškimi igrami ukvarjali z nekakšnimi oblikami športa in tekmovali predvsem v tekih, skokih in metih (Čoh in Uranjek, 1997).

Atletika, kot najbolj planetarna športna panoga sedanjega trenutka, ima bogato zgodovino, ki sega že v obdobje antične Grčije.

Antični Grki so se z atletiko najprej ukvarjali v okviru verskih praznovanj, ki so trajala različno dolgo. Takrat so tekmovali med sabo v čast bogov in se borili za njihovo

naklonjenost. Sčasoma, ko se je razvila profesionalizacija atletov, so se posamezniki tudi preživljali in služili le z nastopanjem na atletskih igrah. Atleti so imeli dodelane načine vadbe, prehrane in so težili k skladnemu razvoju telesa in duha. Tekmovanje je služilo za primerjanje ljudi med sabo, za doseganje slave in božje naklonjenosti (Čoh in Uranjek, 1997).

Eden izmed pogojev, da so se lahko udeležili iger, je bil ta, da so se pripravljali v svojih mestih vsaj deset mesecev. Priprava na tako veliko prireditev, olimpijske igre, je zahtevala še dodatno pomoč. Zelo pomembno vlogo so imeli trenerji. Trenerji so bili tudi sami bivši atleti, izobraženi s teorijo treniranja in z lastnimi izkušnjami. Ti specialni trenerji so proučevali panogo in svetovali atletu pri vadbi, mu predpisovali dieto in ga učili tehniko izbrane športne panoge. Trenerji so imeli na vadeče dvojno nalogo: spodbujali so jih, da so pri vadbi dali vse od sebe in dosegli čim boljši rezultat, učili pravilne tehnike gibanja in taktike v posameznih športnih panogah. S pravilnim kombiniranjem obeh vplivov so lahko atlete vodili do velikih dosežkov. Glede na izkušnje in znanje je trener atleta podrgel strogemu režimu pravilne prehrane, vadbenemu procesu, kjer sta se izmenjavala obremenitev in počitek (Čoh in Uranjek, 1997).

Nedvomno so antične olimpijske igre s svojo idejno zasnovo in vsebino odločujoče vplivale na sodobno atletiko. Takratna tekmovanja v tekah, metih in skokih so v mnogočem podobna današnjim atletskim disciplinam, ki gotovo pomenijo osrednjo točko programa olimpijskih iger moderne dobe (Čoh in Uranjek, 1997).

1.1.3 ATLETIKA DANES

Atletika je sestavina telesne kulture. Razvila se je tako zelo, da je postala dostopna vsakomur. S strani znanosti in prakse je dokazano, da mora danes vsakdo za svoj optimalni razvoj nameniti en del življenja tudi telesni kulturi. Atletika je še posebej zanimiva, ker vsebuje gibanja, ki so sestavina vsakdanjika, in ki omogočajo komunikacijo. To lahko imenujemo tudi simboli neverbalne komunikacije (Tome, 1986).

Z atletiko na splošno se srečamo že zelo zgodaj. Naši prvi koraki, naši prvi poskoki in prvi meti različnih predmetov nas popeljejo že v prve, začetne, »grobe« oblike atletike. Krivulja razvoja teh gibanj v življenju človeka pa je naslednja: človek začne s hojo, nadaljuje s tekom in metanjem, nato s skoki v višino in daljavo v različnih kombinacijah in predvsem v obliki igre.

Atletiko uvrščamo v skupino monostrukturnih športov, za katere je značilna struktura cikličnega in acikličnega gibanja. Osnovni cilj je premagovanje prostora z lastnim telesom ali s predmetom, ki ga mečemo. Atletika je zelo specifična heterogena športna panoga in je osnova številnim drugim športnim panogam, kar utemeljuje struktura atletske motorike. Za razliko od drugih športnih zvrsti jo sestavljajo številne atletske discipline. Te delimo v tri osnovne skupine: teki, skoki in meti. Atletske discipline razen objektivne merljivosti, nimajo skoraj nobenih skupnih značilnosti. Razlikujejo se tako glede biomehaničnih, tehničnih in fizioloških zakonitosti, kakor tudi glede metodike učenja in načina treniranja. Metodika učenja in način treniranja sta sestavna elementa osnovnega treninga (Čoh, 2002).

Atletika je specifični šport. Specifičnost v pomenu posebnosti in svojevrstnosti. V ospredju sta dva pomembna »člena verige, ki vlečeta voz na poti do uspehov«.

Med njima mora biti zaupanje, spoštovanje in predanost. To sta trener in njegov varovanec. Ena izmed nalog varovanca je tudi popolna predanost trenerju, njegovo popolno zaupanje in prepričanje v trenerjev prav.

Ugotovljeno je, da je trenerjeva vloga v atletiki zelo pomembna. Brez trenerja športnik ne more delovati. V začetku njegovega športnega udejstvovanja je trener bistvenega pomena. Takrat je športnik kot »nepopisan list«, na katerega trener z vsem svojim znanjem, izkušnjami ter osebnostnimi lastnostmi piše. Bolj kot je trener vesten, marljiv, poln idej ter če so njegove osebnostne značilnosti za športnika sprejemljive, potem je del uspeha tu.

Atletski trener mora svojemu varovancu nuditi tako psihično kot fizično pomoč. To pomeni, da zna varovanec razumeti in izvesti naloge, ki mu jih trener poda.

Koncept zasnovanega treninga, ki ga zasnuje trener, je odvisen od njegovega strokovnega znanja in osebnostnih značilnosti.

1.2 OSEBNOST

1.2.1 KAJ JE OSEBNOST

Osebnost predstavlja relativno trajno in edinstveno celoto duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika (Musek, 1993).

Osebnost je med najbolj prepoznavnimi in vidnimi izrazi človekovega delovanja in kot takšna spada med najbolj zanimiva in zato tudi najbolj raziskana področja psihologije. Osebnost predstavlja relativno trajno in edinstveno celoto vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika. Ta celota je trajna in stabilna: vsakemu posamezniku daje njemu lastno istovetnost, po kateri ga prepoznamo in po katerih se razlikuje od vseh drugih. Osebnost ima svojo identiteto. Osebnost zajema vse vidike

človekovega delovanja, notranje, duševne pa tudi zunanje – telesne, organske, vedenjske. Psihologija osebnosti je celostno dopolnilo psihologije posameznih duševnih (in psihofizičnih) procesov in funkcij (Musek, 1993).

Osebnost si lahko predstavljamo kot celoto, ki jo sestavljajo številne značilnosti. Osebnostne lastnosti so tiste trajne značilnosti posameznika, po katerih se ljudje razlikujemo med seboj. Med osebnostne lastnosti spadajo npr. inteligentnost, živahnost, marljivost, pa tudi spol in starost, barva las in oči, telesna teža in višina itd. Število osebnostnih lastnosti je praktično neomejeno. Te lastnosti se pri vsakem posamezniku združujejo v značilen vzorec, ki je enkraten in neponovljiv, v njegovo osebnost. Osebnostnih lastnosti je veliko, vendar so med njimi tudi velike razlike. Nekatere lastnosti so zelo specifične, medtem ko so druge bolj splošne in kompleksne (Tušak in Bednarik, 2002).

Osebnost je oseba z lastnostmi, po katerih se loči od vseh podobnih posameznikov. Je zelo zapletena, saj ima nešteto vidikov, število značilnosti in dogajanj. Ne moremo trditi, da imajo vsi enako osebnost. Lastnosti osebnosti se pojavljajo v njenih reakcijah na dano situacijo (Rostohar, 1966).

Vse osebnostne lastnosti niso enako pomembne. Nekatere nam dajejo o posameznikovi osebnosti več podatkov kot druge. Že v antiki so skušali ugotoviti najpomembnejše lastnosti, s katerimi bi bilo mogoče dobro opisati in razvrščati posameznike. Antični misleci in zgodnji raziskovalci osebnosti so se zlasti zanimali za osebnostne tipe – osebo, ki je na las podobna drugi osebi. Po tipoloških predstavah naj bi bilo mogoče vse ljudi razvrstiti v nekaj kategorij, ki združujejo določene značilnosti – v tipe (Musek, 1993).

Veliko raziskovalcev osebnosti je prepričanih, da je osebnost proizvod tako notranjih kot zunanjih faktorjev. Zlasti pa jo oblikuje medsebojna interakcija notranjih zasnov, dispozicij in gibal ter zunanjih dražljajev in situacij. Osebnostne značilnosti nastajajo z vzajemnim prilagajanjem notranjih lastnosti in procesov (čustev, zaznav, interesov, motivov, misli, stališč, sodb, prepričanj) ter zunanjih vplivov. Na osebnost lahko torej gledamo iz zelo različnih vidikov. Osebnost je zelo zapleten pojav (Musek, 1993).

Vsak človek ima osebnost. To nam je skupno. Vsak posameznik se po svoji osebnosti razlikuje od drugih. Po svoji osebnostni celoti in po njenih sestavinah se ljudje razlikuje med seboj. Osebnost ni enaka od samega začetka in ni dana enkrat za vselej. Nastaja, se razvija, oblikuje. Ima svojo genezo. Ne more se jo razumeti, če se ne pozna njenih razvojnih stopenj in zakonitosti in če se ne pozna tistih dejavnikov, ki povzročajo nastajanje in oblikovanje osebnosti. Osebnost združuje vse značilne in trajne lastnosti posameznika (Musek, 1993).

Večina definicij poudarja tri značilnosti osebnosti:

- celovitost (telesne in duševne značilnosti se prepletajo, naše doživljanje se izraža v vedenju, oboje pa tvori osebnost) (Musek in Pečjak, 1995),
- individualnost (vsaka oseba je edinstvena, enkratna, nezamenljiva s komerkoli drugim. Tudi po zunanjem videzu enaki enojajčni dvojčki imajo vsak svojo osebnost, svojo samopodobo in notranje doživljanje, po čemer se razlikujejo),
- doslednost (ali relativna trajnost osebnostnih značilnosti, kar pomeni, da naše lastnosti niso le kratkotrajne, ampak se ohranjajo daljše časovno obdobje. Tako se naš zunanji videz z razvojem postopoma spreminja, a zaradi ohranjanja temeljnih potez nas ljudje prepoznajo tudi po daljšem časovnem obdobju, čeprav nas vmes niso videli. Tudi notranje (duševne) značilnosti doživljamo kot enako daljše časovno obdobje (Zvonarevič, 1975).

Osebnost združuje vse značilne in trajne lastnosti posameznika, tako duševne kot telesne. V splošnem največkrat govorimo o nekem, če že ne »idealnem«, pa vsaj uspešnem trenerju. Različni avtorji, sami trenerji in športniki se strinjajo o nekaterih pomembnih lastnostih. Predvsem poudarjajo emocionalno stabilnost (sposobnost kontrole lastnih čustev, stabilno čustveno odzivanje; v kritični, stresni situaciji to pomeni umirjeno, hladnokrvno funkcioniranje, kjer se trener ne prepusti čustvom, ampak je sposoben razumsko reagirati) in družabnost, ki se kaže v uspešnem odnosu z okolico, predvsem s športniki (Tušak, 2001).

1.2.2 OSEBNOSTNE POTEZE

V osebnostnih potezah se zrcalijo poskusi identificirati sledi konsistentnosti v vzorcih vedenja. Poteza je katerakoli razlikovalna, razmeroma stabilna in vztrajna lastnost, po kateri se eden posameznik razlikuje od drugega. Poznamo dve vrsti potez. Prva poteza je **zunanja** (vedenjske poteze – fenotipske) in jo lahko neposredno opazujemo. Druga poteza je **notranja** (čustvene in kognitivne – genotipske) in pri tem velja, da čustvene in kognitivne poteze predhodijo vedenjskim potezam in jih razlagajo.

Osebnostne poteze nastanejo kot povezava številnih specifičnih lastnosti, pri čemer pa nastanek potez posledično privede do nastanka novih navad. Tako postanejo poteze avtonomni motivacijski sistem. Predstavljajo jedro in osnovno osebnosti.

1.2.3 ZAČETKI POIMENOVANJA OSEBNOSTNE POTEZE

1.2.3.1 Allport Gordon

Prvi psiholog, ki se je usmerjeno ukvarjal s potezami in njihovim vplivom na naše delovanje, je bil Gordon Allport. Poteze deli na *splošne in individualne*. Splošne poteze so generalizirane tendence obnašanja, ki jih najdemo pri vseh ljudeh – te naj bi bile dimenzionalne ali nomotetične poteze. Specifične poteze so tiste, ki se pojavljajo samo pri posameznikih – imenovane tudi idiosinkratične poteze (Musek, 1988).

Allport imenuje jedro osebnosti *proprium*. Vseboval naj bi osem osnovnih značilnosti: občutenje telesa, lastno identiteto, vlogo razvijanja jaza, podaljšek jaza preko lastnine, idealov in pripadnosti ljudem in stvarjem, razumski dejavnik, samopodoba tako o tem, kar smo, kot tudi o tem, kar si želimo postati, motive po osebnostni rasti in kognitivni del, ki presega vse ostale funkcije.

1.2.3.2 Raymond Cattell

Raymond Cattell je zelo široko definiral osebnost. Definiral jo je kot »ono, kar dovoljuje predvidevanje nečesa, kar bo neka oseba storila v dani situaciji. Osebnost se nanaša na celotno obnašanje posameznika, tako javno, kot tisto »pod kožo« (Musek, 1988). Osebnost je poimenoval kot kompleksno in diferencirano strukturo osebnostnih potez, motivacija osebnosti pa naj bi bila pogojena s specifičnim setom potez – dinamičnimi potezami. Za Cattella je poteza mentalna struktura. Za opredelitev ene osebnostne poteze Cattell meni, da je treba najti nekaj vedenj in vedenjskih pojavov, ki sodijo skupaj. To pa lahko imenujemo *površinska poteza*, do *izvornih potez* pa lahko pridemo s pomočjo faktorjske analize.

Cattell je razdelil poteze glede na njihovo modalnost. Če je njihov namen mobilizacija posameznika k dosegu nekega cilja, lahko govorimo o dinamičnih potezah, če pa gre za učinkovitost, s katero posameznik doseže cilj, pa so imenovane sposobnosti.

Cattell tudi skuša odkriti osnovne osebnostne poteze. Prvi faktor ni tako selektiven in jih ekstrahira več. Najprej ekstrahira primarne faktorje in nato faktorje višjega reda. Postavi 16 osnovnih dimenzij. Med njimi obstajajo interakcije. Dimenzije so sizija - afekcija, šibek - močan jaz, submisivnost - dominantnost, desurgentnost - surgentnost, šibek - močan nadjaz, plašnost - smelost, trdota - občutljivost, zaupljivost - sumničavost, praktičizem - avtija, naravnost - rafiniranost, gotovost -

zaskrbljenost, konservativnost - radikalnost, nizka – visoka inteligenca, pripadnost skupini - samozadostnost, nizka – visoka samokontrola, nizka - visoka nagonška napetost. Nekateri izmednjih so komponente ekstravertnosti in nevroticizma.

1.2.3.3 Hans Eysenck

Eysenck razlikuje med konceptom *poteza* in *tip*. *Poteza* se nanaša na sklop vedenj, ki kovariirajo ali se pogosto pojavljajo skupaj. Za *tip* velja, da je višjega reda. Je napredni konstrukt, ki je sestavljen iz sklopa potez, ki korelirajo.

Eysenck se zavzema za odkritje temeljnih dimenzij osebnosti. V model osebnosti vključi 2 dimenziji: introvertnost - ekstravertnost, stabilnost - labilnost (nevroticizem). Kasneje doda še dimenzijo psihotocizem - nepsihotocizem. Ekstravertnost ima elemente odgovornost, refleksivnost, ekspresivnost, impulzivnost, tveganje, sociabilnost, aktivnost. Nevroticizem ima elemente občutja krivde, občutja nezadovoljstva, anksioznost, obsesivnost, odvisnost... Psihotocizem ima elemente agresivnost, dominantnost, machiavelizem, avanturizem, maskulilnost, dogmatizem, visoke aspiracije. Vse dimenzije so bolj ali manj organsko – genetsko determinirane, povezane s spolom, starostjo, etnično pripadnostjo.

1.2.3.4 Razvoj modela Velikih pet

Eden izmed najpomembnejših dogodkov v razvoju osebnosti je pojav modela Velikih pet. Je model za opisovanje osebnostne strukture. Ta model služi kot strukturna osnova za večino raziskav na področju osebnosti. Razvoj modela Velikih pet se je začel z delom Allporta in Odverta. Poskušala sta identificirati medosebne razlike tako, da sta iz Webstrovega slovarja izbrala vse izraze, ki se nanašajo na opis osebnosti. Ta pristop imenujemo leksikografski pristop, medtem ko Eysenckov pristop imenujemo faktorski, pri katerem avtor ob ugotavljanju osebnostnih dimenzij izhaja iz lastne teorije (Caprara, Barbaranelli, Borgogni, Bucik in Boben, 1997). Cattell je uporabil 4500 terminov od okrog 18000 izrazov, ki opisujejo poteze osebnosti, ki sta jih Allport in Odvert izbrala po operativnem načelu izbire tistih izrazov, ki pomagajo razlikovati vedenje nekega posameznika od vedenja drugega posameznika. Mnoge ponovne analize Cattellovih spremenljivk so pokazale, da njegov model v resnici temelji na latentnih dimenzijah, ki so vsebovane v modelu petih faktorjev osebnosti. Analiza odnosov med različnimi osebnostnimi deskriptorji je največkrat pokazala nujnost uporabe petih velikih faktorjev (Caprara, Barbaranelli, Borgogni, Bucik in Boben, 1997).

Torej »velikih pet« se zdi kot pristna struktura, namenjena opisu osebnosti z »naravnim« jezikom in s pomočjo osebnostih vprašalnikov. Pet faktorjev v tem smislu predstavlja središčno točko, v katero se stekajo implicitne teorije osebnosti, ki izhajajo iz tistih ljudskih vedenj ali verovanj, ki so se vsidrala v osebnostni leksikon, ter eksplicitne teorije osebnosti, ki temeljijo na znanjih, nakopičenih v teku znanstvenih raziskav (Caprara, Barbaranelli, Borgogni, Bucik in Boben, 1997).

1.2.3.5 Uporabnost modela »velikih pet«

Z modelom »velikih pet« in s pripomočki, ki izhajajo iz njega, si lahko pomagamo na različnih področjih uporabe psihologije. Model je široko sprejet in kot tak lahko poenostavi primerjavo rezultatov iz različnih raziskav v okviru istega ali različnih področij. Razni zunanji kriteriji najdejo v modelu pomembne izhodiščne točke za ocenjevanje in napoved.

1.2.4 STRUKTURA OSEBNOSTI

Osebnostne lastnosti so tiste, po katerih se ljudje razlikujejo med seboj (spol, teža, starost, marljivost, strogost,...). Pri vsakem posamezniku se te lastnosti povezujejo na poseben način – vzorec, ki je značilen le zanj in tvorijo njegovo osebnost. Zato lahko poimenujemo osebnostne lastnosti kot *strukturne enote* osebnosti (Musek, 1997).

Glede na strukturo osebnosti se ločijo v štiri velika področja osebnosti:

- temperament,
- značaj ali karakter,
- sposobnosti,
- konstitucijske lastnosti (telesne).

Temperament zajema značilne načine obnašanja in čustvovanja (kako hitro in izrazito kdo pokaže svoja čustva, kakšen je splošni ton razvoja razpoloženja ...). Torej, temperament je v nekem smislu »načinovni« vidik osebnosti.

Najbolj znan tipološki model osebnosti je vsekakor Hipokrat – Galenova tipologija temperamenta (Musek, 1997). Model vsebuje štiri osnovne tipe temperamenta (Tabela 1), določeni so na osnovi izločanja in razmerja (bolj so uravnoteženi, bolj uravnoteženo je človekovo ravnanje) med telesnimi sokovi. Hipokrat je na osnovi štirih telesnih sokov (sluz, kri, vranični sok, žolč) (v obdobju rimskega cesarstva ga je

dopolnil Galen) ljudi razvrstil v štiri tipe temperamenta: kolerik, sangvinik, flegmatik, melanholik.

Tabela 1: Hipokrat – Galenova tipologija temperamenta.

TEMPERAMENT	TELESNI SOK	PRVINE	VEDENJE
kolerik	žolč	ogenj, toplo	silovit, razburljiv
sangvinik	kri	zrak, lahko	energičen, podjeten
flegmatik	sluz	voda, mokro	miren, pasiven
melanholik	črni žolč	zemlja, težko	depresiven, pesimist

Značaj ali karakter zajema moralno reagiranje, povezano z voljo in motivacijo in se večinoma privzgoji. Oblikovanje manj prilagojenih značajskih potez in pomanjkanje zaželenih značajskih lastnosti lahko povzročijo neustrezni in zgrešeni vzgojni prijemi. Značajske lastnosti so odgovornost, skopost, poštenost, iskrenost. Značajske lastnosti so na zunaj manj opazne kot temperamentne.

Medtem ko gre pri temperamentu za načine in oblike obnašanja, gre pri značaju ali karakterju za vsebino vedenja. Značajske lastnosti so predvsem tiste osebnostne značilnosti, ki jih radi ocenjujemo z moralnega in etičnega vidika, in ki jih pogosto povezujemo s posameznikovo voljo in motivacijo. Značaj lahko opredelimo kot celoto motivacijskih, voljnih in etično – moralnih značilnosti (Musek, 1995).

Spranger, (1930; po Musek, 1995) nemški psiholog in pedagog je zasnoval tipologijo, ki je verjetno najbolj znana med značajskimi tipologijami. Vrednote so tisti prikriti in neprikriti cilji, ki usmerjajo dejavnost in stremljenja vsakega posameznika. Med številnimi vrednotami naj bi bilo šest najbolj temeljnih: teoretske (resnica), ekonomske (korist, uporabnost), estetske (lepota), socialne (ljubezen do bližnjega), politične (oblast, moč) in religiozne (sveto, božansko).

Sposobnosti zajemajo tiste lastnosti, ki najbolj vplivajo na naše dosežke in na uspešnost. Sposobnosti so v določeni meri prirojene, oblikujejo se pod vplivom okolja in samodejnosti. Samo prirojeni potencial (na primer: inteligentnost) ni dovolj za uspešno opravljanje kakega dela, je pa prvi pogoj. Za uspeh v neki aktivnosti je potrebno še veliko dela (motivacija) in predznanja in določene značajske poteze ter podpora s strani okolja. Dednost določa, do katere mere neko sposobnost lahko razvijemo. A dejanski razvoj je odvisen od nas samih in seveda od spodbud iz okolja.

Med telesne sposobnosti uvrščamo dve podskupini: statične (na primer: moč) in gibalne oz. motorične (hitrost, ...). Duševne sposobnosti pa delimo na čutno-zaznavne (ostrina vida, natančnost zaznavanja) in umske, med katerimi sta pomembna inteligentnost in ustvarjalnost (Musek, 1995).

Konstitucijske lastnosti (telesne) so fizične, telesne (somatske), na zunaj opazne značilnosti posameznika (višina, teža, dolžina rok, barva oči, las). Telesna zgradba je že od nekdaj veljala za priljubljeno osnovo osebnostnih tipologij.

Nemški psiholog Kretschmer (1921, po Musek, 1995) je svoje ugotovitve objavil o sistematični povezanosti med konstitucijo in nagnjenostjo k določenim duševnim motnjam. Torej konstitucija naj bi bila tista, ki določa temperament ali psihiatrično obolenje. To teorijo uvrščamo med konstitucijske teorije. Na osnovi telesnih značilnosti je definiriral tri tipe. Astenični tip ljudi je definiriral kot suhe, nežne rasti in tankih kosti. Piknični tip ljudi se nagiba k debelosti z več tolšče in kratkimi udi. Atletski tip ljudi ima krepko okostje, močno mišičevje, široka ramena in krepk prsni koš.

Vsem trem tipom telesne konstitucije ustrezajo po Kretschmerju trije glavni tipi temperameta in značaja ter duševne motnje (Tabela 3).

Tabela 2: Povezanost med tipom konstitucije, temperamentom in duševno motnjo.

TIPI KONSTITUCIJE	TIP TEMPERAMENTA	DUŠ. MOTNJA
astenični	shizotonija: introvertnost, hladnost, občutljivost, idealizem, načelnost	shizoidnost
atletski	viskoznost: eksplozivnost, vztrajnost, zvestoba, zanesljivost, neprilagodljivost	epileptoidnost
piknični	ciklotimija: čustvenost, praktičnost, ekstravertnost, čustvena nestabilnost	cikloidnost

1.2.5 OSEBNOST TRENERJA IN VLOGE TRENERJA

Trener naj bo osebnost, na katero se bodo športniki lahko zanesli.

Raziskovanje trenerjeve osebnosti je bilo na začetku orientirano predvsem v iskanje najbolj značilnih osebnostnih lastnosti trenerja, v iskanje razlik v lastnostih med trenerji in netrenerji, v ugotavljanje razlik med uspešnimi in neuspešnimi trenerji ter trenerji in idealno podobo trenerja (Tušak in Tušak, 1994).

Raziskovanje trenerjeve osebnosti je usmerjeno v iskanje najbolj značilnih osebnostnih lastnosti trenerja. Uspešen trener je z vidika osebnosti čustveno stabilen (zna kontrolirati svoja čustva), družaben (uspešen odnos z okolico, predvsem s športniki), do določene mere tudi dominanten, realističen, biti mora individualist

(odgovarja za svoje delo), biti mora visoko inteligenčen, inventiven, ne sme biti preveč rigiden in mora biti sposoben sprejemati odgovorne odločitve (Tušak in Tušak, 1994).

Trener se ne sme zadovoljiti, da je samo dober poznavalec svoje stroke in športa, ampak mora biti več kot samo učitelj in vodja. Znajti se mora tudi v psihologiji, medicini in sociologiji športa. Interesi trenerja morajo biti zelo široki in na stvari mora gledati celostno, ne samo enostransko.

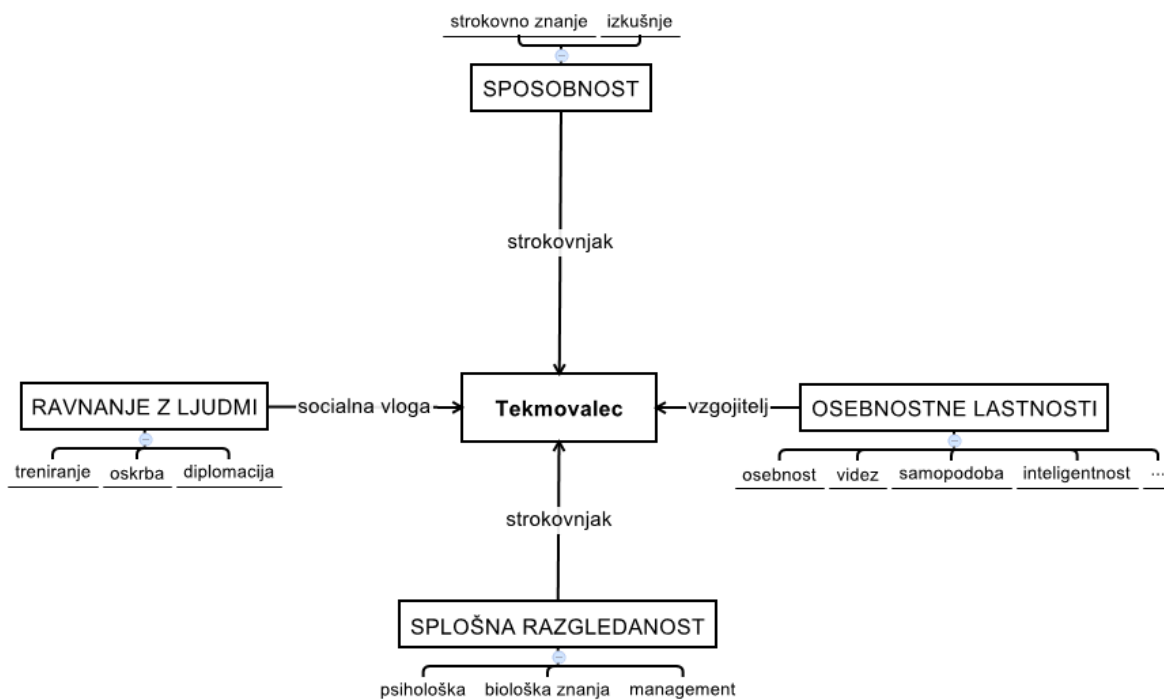
Trener kot *učitelj* organizirano in sistematično vodi proces učenja in vadbe (trening). Dodaja ravno pravšnje mero novih informacij (snovi) in energije ter omogoči, da si športniki naučeno zapomnijo na najbolj ekonomičen način in zadržijo kar največ energije.

Trener kot *psiholog* mora znati reševati športnikove probleme. Naj bo problem osebne ali medosebne narave, mora k takemu problemu pristopiti pravilno in mora znati obvladati situacijo. Velikokrat je trener tisti, ki prvi opazi, da se je športnik poškodoval in mu da osnovne napotke. V primeru slabega počutja bo športnik najprej vprašal trenerja, kaj naj naredi. Metodologija treninga je takšna, da mora poznati osnovna znanja iz fiziologije, saj mu to pomaga pri sestavljanju programa (npr. dober program treninga na višini) (Kajtna in Tušak, 2007).

Trenerjeve sposobnosti in lastnosti so pomembne za delo s športniki. To lahko prikažemo tudi z naslednjim načinom – modelom, ki opredeljuje predvsem njegovo strokovno, vzgojiteljsko in socialno vlogo (Tušak in Tušak, 2001) (glej sliko 1).

Te vloge so precej raznolike in posegajo na področja celotnega psihološkega delovanja trenerja.

Ogilvie (1967, v Tušak in Tušak, 2001) je v množici svojih nepubliciranih predavanj označil poklicnega trenerja kot močno mentalno trdno osebo, ki zna uspešno delati tudi ob dolgotrajnem stresu, povezanem s pritiski javnosti in navijačev ter reakcijami klubskih funkcionarjev. Trenerji najvišjega nivoja so običajno emocionalno zreli, neodvisni in trdi ter realistični v svojih pogledih.



Slika 1: Trenerjeve vloge (in z njimi povezane sposobnosti ter lastnosti) v odnosu do športnika (Tušak, Tušak, 2001)

Sposobnosti trenerja lahko opredelimo kot psihofizične, ki določajo potencial za dosežke in uspešnost.

Uspešen trener naj bi imel naslednje sposobnosti (Krevsel, 2001):

- didaktične sposobnosti (sposobnost prenašanja znanja na druge),
- ekspresivne sposobnosti (omogočajo izražanja misli in čustev s pomočjo pravih besed),
- avtoritativne sposobnosti (so tiste sposobnosti, s katerimi trener gradi avtoriteto),
- znanstveno pedagoške sposobnosti (pomeni, da trener neprestano stremi k ustvarjalnosti, uvaja novosti, nove pristope in metode ter išče nove strategije),
- komunikacijske sposobnosti (sposobnost navezovanja stikov in ohranjanja le-teh),
- organizacijske sposobnosti (pomembno za smotrno in uspešno implementacijo različnih metod in ukrepov v učno–vzgojni proces),
- sposobnost pozornosti (uspešnost v športu zagotavljajo malenkosti, ki ločijo uspešne in manj uspešne, zato je za trenerja pomembno, da je sposoben

- natančnega opazovanja, ki mu zagotavlja oz. omogoča izločanje negativnih dejavnikov, ki vplivajo na rezultat),
- mažoretne sposobnosti (sposobnost ustvarjati dobro in optimistično vzdušje, kar je zdravilo za stresno situacijo),
 - konstruktivne sposobnosti (sposobnosti projektirati dolgoročno; predvidevanja, napovedovanja, potencialnost, preusmeritev, pripravljenost, obremenitev, uspešnost),
 - psihomotorične sposobnosti (omogočajo trenerju povezavo gibanja z mislijo, npr.: prikaz tehnike),
 - gnostične sposobnosti (omogočajo hitro in natančno spoznavanje predmetov, pojavov, razmerij; trener je sposoben hitro analizirati in ustrezno operirati),
 - improvizacijska sposobnost oz. sposobnost prilagajanja (trener mora, ko se znajde v nenačrtovanem položaju, ustrezno reagirati).

Omeniti velja, da so sposobnosti del osebnostnih lastnosti. Musek (1993, str.242) npr. sposobnosti definira kot »osebne značilnosti, ki pomenijo potencial za dosežke in za uspešnost. So psihofizične zmožnosti, ki poleg znanja, motivacije in drugih lastnosti vplivajo na uspešnost in stopnjo naših dosežkov.«

Trenerje opredeljuje pet glavnih značilnosti: sposobnost treniranja, izkušnje, motivacija, značaj in starost.

Pomen sposobnost treniranja pri trenerjih ima vpliv na kvaliteto in hitrost treninga. Izkušnje trenerja so pomembne, vendar kje in kdaj jih bo uporabil, se najbolje vidi v samem treningu in tekmah. Motivacija trenerja bo imela vpliv na varovančovo sposobnost treniranja. Motivacija se lahko zmanjša v času med različnimi obdobji treniranja. Takrat se v veliki meri pokažejo značajske lastnosti trenerja, kako bo motivacijo uspel dvigniti na višji nivo. Vse to pa je odvisno tudi od starosti trenerja. Po starosti se trenerji med seboj v določeni meri razlikujejo. Tako kot pri stilu vodenja varovanca.

V svojem delu Gallon (1974, str. 16) navaja naslednje osebnostne značilnosti uspešnega trenerja:

- potreba oz. želja po dobrih rezultatih
- sposobnost vodenja
- določena stopnja neomajnosti, neizprososti
- agresivnost
- zmožnost presojanja, kaj je prav in kaj narobe
- čustvena stabilnost
- nesentimentalnost in sposobnost soočenja z dejstvi

- odločnost
- organiziranost
- neustrašnost
- pripravljenost prevzematı krivdo
- pripravljenost za sodelovanje z nadrejenimi in sposobnost prepoznavanja vodij

Gallon je pri svoji opredelitvi poudaril predvsem lastnosti, ki kažejo trenerja kot ambiciozno osebo, ki se izredno želi dokazati in uspeti, hkrati pa trezno, premišljeno deluje, pri vsem tem pa mora imeti tudi sposobnosti vodje.

Poleg navedenih lastnosti oz. osebnostnih značilnosti je pomembno tudi, da trener iskreno rad opravlja svoje delo in na splošno rad dela z ljudmi, saj je neprestano v stiku z njimi (Gallon, 1974, str.17).

Osebnostne značilnosti trenerjev vplivajo na stil ravnanja, kar pomeni tudi na sam stil vodenja varovanca. Trenerje največkrat, glede na način ravnanja, grobo delimo na *avtoritarne in demokratske osebnosti*.

Avtoritarna osebnost, taki trenerji imajo potrebo po kontroli ljudi okrog sebe in v delu s športniki. Značilnost trenerja avtoritarnega tipa je dominantno obnašanje, ima se za nadrejenega, ne dopušča individualne svobode, ne dopušča ugovarjanja in svobode, ki se ne sklada z njegovo filozofijo. Takšna osebnost pozitivno vpliva na športnike v kriznih trenutkih, ko ostalim odpovejo živci. Prav tako dobro vpliva na športnike, ki so vajeni podrejene vloge. V stresnih okoliščinah se takšni športniki počutijo varne in zaščitene. Za vse ostale športnike pa je nevarnost, da se delo poruši in onemogoči varno nadaljnje delo (Tušak in Tušak, 2001).

Demokratska osebnost, taki trenerji so lažje dostopni. Njihovi varovanci imajo občutek, da se z njimi lažje komunicira, da lažje vzpostavijo pristen medosebni odnos. To omogoča trenerjem, da lažje spoznavajo svoje varovance. Tovrstni trenerji dopuščajo različna mnenja in predloge ter včasih prepustijo odločitev varovancu (pričakujejo od njega zrelo obnašanje). To športniku prinese določeno mero neodvisnosti, tudi v zanj stresnih položajih. Tak trener spoštuje odločitve drugih in ne nastopa samo s položaja moči (Tušak in Tušak, 2001).

Demokratičen in avtoritarni trener sta dva nasprotujoča si pola, ki se v realnosti ne pojavljata pogosto. Vsak ima pomanjkljivosti pa tudi prednosti. Tisti trener, ki zna odigrati obe vloge, ima več možnosti, da uspešno vodi svoje varovance na poti uspehov.

Trener s profesionalnim pristopom k svojemu delu vidi trenerstvo kot znanost in uporablja znanstven pristop. Uporablja najrazličnejše multimedijske in ostale naprave, ki omogočajo lažje analiziranje in dajejo informacije, ki pomagajo k

boljšemu rezultatu. Njegov pristop temelji na logiki, ničesar ne prepušča naključju. Sprejema in podaja različna mnenja in poglede ter se zanima za novitete v pristopih in tehniki. Sledi razvoju športa, željan je spoznati nove načine dela, vse to za uspeh varovanca.

V nasprotju s trenerjem s profesionalnim pristopom je za amaterskega trenerja značilno, da ne posveča veliko pozornosti novostim. Za analizo ne uporablja posebnih naprav. Njegov odnos do športa je bolj sproščen, celo do neke mere ravnodušen. Tako tudi njegov varovanec ponavadi ni ustrezno fizično niti psihično pripravljen.

1.3 TRENER

1.3.1 KDO JE TRENER

»Trener je oseba, ki se poklicno ukvarja s treniranjem« (SSKJ,1994).

Trener je oseba, ki pomaga varovancu izkoristiti vse njegove potencialne. Poskuša doseči, da je varovanec kar najbolje pripravljen, tako fizično kot psihično na tekmovanje in tudi trening. Trener mora biti odličen poznavalec svoje stroke in športa, v katerem deluje in je več kot le vodja in učitelj.

1.3.2 NALOGE TRENERJA

Trenerjeva naloga je, da poskuša ugotoviti varovančeve pomanjkljivosti in slabosti, kot tudi njegove prednosti ter pripraviti ustrezen vadbeni načrt, da to popravi. Da odpravi te slabosti, je nujno, da analizira njegove predstave. Le tako bo lahko z določenim planom izboljšal varovančeve prednosti in odpravljaj slabosti.

Naloga trenerja so različne tudi za posamezno športno panogo. Vendar pa so vsem trenerjem nekatera področja skupna, ki jih morajo pokrivati. To so (Tušak in Tušak, 1994):

- planiranje treninga,
- izvajanje treninga,
- kontrola uspešnosti treninga,
- vsestranska skrb za varovanca,
- svetovanje in pomoč svojim varovancem,
- trenerjeva vloga na tekmovanju.

Najpomembnejša odgovornost trenerja je *plan treninga*. Da bi trener to nalogo najbolje opravil, mora izkoristiti vsa znanja in poznavanja vedenja varovanca.

Pomaga si z mejnimi strokovnjaki, ki opravljajo celostne analize svojih področij. Plan treninga ni vsota posameznih programov, ampak je povsem nova kvaliteta, ki je sicer rezultat teamskega dela, končni produkt pa je izključno le trenerjev.

Prilagojen plan treninga, ki ga trener pripravi izključno za posameznika-varovanca, ga pripelje do popolne pripravljenosti za tekmovanje. Ta pripravljenost je odvisna od njegovega nivoja in limita, ki ga ima (Gummerson, 1992).

Izvajanje treninga je mišljeno predvsem na izvajanje kondicijskega, tehničnega in taktičnega treninga. To pa od trenerja zahteva poznavanje in uporabo predvsem splošne kot tudi specifične metodike. Trening se začne kot informacijski proces, saj trener razloži kondicijske, tehnične in taktične vidike in cilje treninga. Med samim treningom mora razvijati psihično stabilnost in razširjati zmožnost koncentracije.

Kontrola uspešnosti treninga je zelo pomembna. Omogoča svojim varovancem, da nenehno kontrolirajo učinkovitost svojega lastnega treninga. Gre za kontrolo kondicijske, tehnične in taktične pripravljenosti.

Vsestranska skrb za varovanca pomeni, da trener, kadar je njegov varovanec od napornih, številnih večkrat dnevnih treningov slabo razpoložen, razdražljiv, prenapet, preobčutljiv ali celo apatičen, mora biti on – trener celovit. Poskrbeti mora za vse, za potovanja, za hrano, za zdravniško in psihoterapevtsko pomoč. Poznati mora predšartno stanje - desenzibilizacijo. Med samim tekmovanjem je potrebno varovanca sproti in takoj informirati o vseh podrobnosti, ki lahko kakorkoli vplivajo na uspešnost.

Trener nudi *svetovanje in pomoč svojim varovancem* tako na področjih, ki se vežejo na treniranje, kot tudi na probleme, ki jih športnik doživlja na drugih (šola, starši, nasprotni spol) področjih svojega delovanja. Najbolj cenjene trenerjeve lastnosti so strokovnost, discipliniranost, pedagoške sposobnosti, avtoritativnost, doslednost, psihološke sposobnosti, pravičnost, poštenost, delavnost, komunikativnost, strogost, iznajdljivost, splošna razgledanost, vztrajnost. Torej, najpomembnejša lastnost trenerja je strokovnost. Uspešen trener mora biti strokovno usposobljen, predvsem na področju športa, s katerim se ukvarja. Le strokovno usposobljen trener je kos izzivom, ki jih prinaša šport, vrhunski šport. Strokovnosti sledi discipliniranost. Discipliniranost je pogoj za trdo delo. Vse ostale lastnosti so prav tako velikega pomena. Vendar le dober trener jih bo spretno povezoval in uporabljal v tolikšni meri, da bo najboljše za njegovega varovanca.

Trenerjeva vloga na tekmovanju je bistvena lastnost. Kako reagira, kako se vede na pomembnih tekmovanjih. Tu trener nastopa v treh funkcijah, ki jih mora uspešno opraviti, pomoč pri izvedbi predšartne in šartne strategije ter simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oz. strategije. Med tekmovanjem trener spremlja

svojega športnika pri ogrevanju in pri ostali tehnični in psihični pripravi. Nudi mu pomoč, povratno informacijo in stopnjo njegovega zaupanja (Tušak in Tušak, 1994).

1.3.3 TRENER IN STAROST

Različne teorije opisujejo starostna obdobja in njihove značilnosti. Vsak avtor različno razdeli in poimenuje svojo starostno skupino v faze. Vendar, celostno gledano, so si vse opisane faze po značilnostih podobne. Podobne so si tako pri vzrokih v prehajanju iz ene v drugo fazo, kot v samih fazah starostnega obdobja, ki jih opisujejo.

Trenerji v različnih starostnih obdobjih svojega življenja drugače razmišljajo in se drugače obnašajo. Zaradi tega lahko prihaja do razlik v delu in odnosu do športnikov. Vsak trener ima svoje vrednote in stile življenja. Stile življenja prilagodijo starosti.

S starostjo postanejo bolj umirjeni, njihov ritem življenja se umiri. Drugače gledajo na življenje kot mlajši. S starostjo trenerji dosežejo svoj trenerski plato. Razdajajo vse svoje zaloge znanja. Izpraznijo se tako po fizični plati kot tudi psihični. Ko se trener enkrat tega zaveda, da je dal tekom svojega trenerskega dela vse, kar je lahko, preide ali v fazo, ko mlajšemu trenerju postane mentor, razdaja svoje znanje drugim ali pa se umakne. Ne glede na starost ali mladost, znati se mora umakniti tedaj, ko njegov varovanec pod njegovim okriljem doseže plato. Takrat mora prepustiti drugemu mlajšemu ali starejšemu trenerju, da pristopi in nadaljuje delo z drugimi prijemi, tako da bo varovanec napredoval.

Rekli bi lahko, da se trener in starost tekom življenja spreminjata in dopolnjujeta. S starostjo postaja trener bolj vešč svojega dela, bolj »moder« pri ustvarjanju, pridobiva izkušnje itd. S starostjo se trenerji naučijo fine obdelave in spoznavanje svojega varovanca ali pa varovancev. Postanejo kot kiparji, ki svoje zamisli prenašajo na obdelovanje svojega kipa, ko točno vedo, kam in kje začetni klesati, da bo rezultat viden. Tako so trenerji s starostjo veščiji svojega dela. Vedo, kako se lotevati in kako pripeljati svojega varovanca na pot uspešnosti. Torej v tem pomenu starost ni v slabšalnem pomenu. Starost za trenerja je lahko lepa in uspešna.

1.3.4 TRENER IN STRESNOST POKLICA

Stres je splošna reakcija organizma na telesno ali duševno obremenitev, poteka pa v treh fazah: alarm, odpor in izčrpanost. Stres je naš odziv na stresorje (Musek in Pečjak, 1995). Doživljanje stresov je lahko negativno (obup, odvisnost, psihosomatske bolezni, itd) ali pa lahko razmere zaznamo kot izziv. Ovire, ki nastajajo ob delu, nas lahko še bolj spodbudijo k aktivnosti in trudu, in ko je uspeh na

dlani, je zadovoljstvo toliko večje. Tako se naslednjič s težavami, ki nastanejo, poprimemo drugače in verjamemo, da bomo težavam kos.

Trenerjev poklic je stresen, naporen, zahteva veliko predanost in vključenost. S stresom se srečamo vsak dan, tako ali drugače. Stres se kaže na tri načine fizično, psihološko in vedenjsko (glej tabelo 3).

Tabela 3: Znaki stresa (Youngs, 2001, v Kajtna in Tušak, 2007)

FIZIČNI ZNAKI	PISHOLOŠKI ZNAKI	VEDENJSKI ZNAKI
glavoboli	živčnost	pretirano kritiziranje drugih
slabost, omotičnost	prisotnost negativnih misli	zmanjšana spolna sla
bolečine v prsih ali pri srcu	vznemirjenost, razdraženost	težave z govorjenjem
povečano znojenje	pomanjkanje energije	pomanjkanje interesa
hitro bitje srca	depresivnost	motnje spanja
zadihanost	izbruh jeze, nerazumljivost	povečan ali zmanjšan apetit
bolečine v želodcu	otožnost	težave pri odločanju
slabotnost	neprestan strah	izogibanje družbi
pospešena presnova	znižano samospoštovanje	
prebavne motnje	občutki manjvrednosti	
	sumničavost	
	brezup glede prihodnosti	
	težave s koncentracijo	

Stres pa poteka, kot smo že zgoraj omenili, v treh fazah: alarmna akcija, odpor in izčrpanost.

Alarmna akcija sporoči telesu, da je podvrženo stresni reakciji. Gre za tako imenovan »boj ali beg« odgovor. Telo je obveščeno, da mora ukrepati in k temu mu pomaga serija sprememb v telesu. Ko zaznamo stresno situacijo ali dogodek, se po nekaj trenutkih aktivira druga faza tega procesa, to je »splošni adaptacijski sindrom«. Skoraj trenutni in neposredni povezavi s pojemajočo zunanjo grožnjo se telo povrne v stanje uravnovešenosti. Ta odpor v osnovi obrne procese, telo se poskuša pomiriti s pomočjo zmanjšanja krvnega pritiska, znižanja srčnega utripa, uravnave dihanja in

telesne temperature (Youngs, 2001, v Kajtna in Tušak, 2007). Če je zaznan stresor izginil ali bil premagan, telo poskuša umiriti stresno reakcijo.

2 PREDMET IN PROBLEM

V diplomskem delu bomo obravnavali osebnostne značilnosti atletskih trenerjev v Sloveniji. Predvsem nas zanima, kakšen je atletski trener, katere so te osebnostne značilnosti, ki ga določajo v primerjavi z ostalimi trenerji individualnih športov. Zanima nas tudi, po katerih osebnostnih lastnostih se mlajši in starejši atletski trenerji razlikujejo med seboj.

Atletika je zelo specifična heterogena športna panoga. Za razliko od drugih športnih zvrsti jo sestavljajo številne atletske discipline. Te delimo v tri osnovne skupine: teki, skoki in meti. Atletske discipline razen objektivne merljivosti nimajo skoraj nobenih skupnih značilnosti. Razlikujejo se tako glede biomehaničnih, tehničnih in fizioloških zakonitosti, kakor tudi glede metodike učenja in načina treniranja. Metodika učenja in način treniranja sta sestavna elementa osnovnega treninga. Koncept zasnovanega treninga, ki ga zasnuje trener, je odvisen od njegovega strokovnega znanja in osebnostnih značilnosti.

S trenerji različnih individualnih športnih panog je bilo narejeno mnogo raziskav. Kar nas je zanimalo, je predvsem raziskovanje trenerjeve osebnosti. Orientirano je bilo v iskanje najbolj značilnih osebnostnih dimenzijah in njihovih poddimenzijah atletskih trenerjev in ali je atletski trener kot osebnost drugačen od ostalih individualnih trenerjev glede na to, da je treniranje v atletiki tudi nekoliko specifično, ter ali se atletski trenerji med seboj po osebnostnih dimenzijah in njihovih poddimenzijah razlikujejo glede na starost.

Osebnost je mogoče opredeliti z različnih vidikov. Najbolj splošna definicija pravi, da je *osebnost relativno trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika*. Definicija se dobro ujema z večino znanstveno kritičnih pojmovanj osebnosti; v njej ne najdemo ničesar, kar ne bi bilo možno znanstveno raziskovati (Musek, 1993). Osebnostne značilnosti so nujno potrebne za delo z ljudmi in za vloge, ki jih trener prevzema do športnikov in ostalih sodelujočih.

Najpomembnejše poteze osebnosti lahko skoraj v celoti in zadovoljivo natančno opišemo z modelom, ki vsebuje pet relativno neodvisnih, ekskluzivnih faktorjev. Pet velikih faktorjev je dobilo naslednja imena: energija (E), sprejemljivost (S), vestnost (V), čustvena stabilnost (C) in odprtost (O). Njihove poddimenzije so: E (aktivnost in dominantnost), S (sodelovanje in prijaznost), V (natančnost in vztrajnost), C (kontrola čustev in kontrola impulzov) in O (odprtost za kulturo in odprtost za izkušnje).

Psihologija športa je precej časa v ospredje svojih raziskav postavljala športnika, njegove potrebe, psihične sposobnosti, karakteristike, stanja in vedenja. Vendar se vse več s področja psihologije športa kot osrednji predmet raziskav pojavlja tudi

trener. Trener kot osebnost ali kot pomemben sestavni del v dolgi verigi členov, ki vodijo športnika do upeha oz. do zastavljenega cilja oz. z vsemi svojimi nalogami, dolžnosti, vlogami (strokovno, vzgojno, socialno, ...), ki jih trener v odnosu do športnika mora opravljati.

3 CILJI

1. Raziskati osebnostne značilnosti atletske trenerje v Sloveniji.
2. Ugotoviti razlike v osebnostnih lastnostih pri atletske trenerjih in ostalih trenerjih individualnih športov.
3. Ugotoviti razlike v osebnostnih lastnostih med mlajšimi in starejšimi atletske trenerji.

4 HIPOTEZE

Hipotezi, ki ju bomo preverili sta:

H1: Ni razlik v osebnostnih lastnostih (energija, spremenljivost, vestnost, čustvena stabilnost in odprtost) in njenih poddimenzijah (aktivnost, dominantnost, solidarnost, prijaznost, natančnost, vztrajnost, kontrola čustev, kontrola impulzov, odprtost za kulturo in odprtost za izkušnje) med atletske trenerji in ostalimi trenerji individualnih športov.

H2: Ni razlik v osebnostnih lastnostih (energija, spremenljivost, vestnost, čustvena stabilnost in odprtost) in njenih poddimenzijah (aktivnost, dominantnost, solidarnost, prijaznost, natančnost, vztrajnost, kontrola čustev, kontrola impulzov, odprtost za kulturo in odprtost za izkušnje) med starejšimi atletske trenerji in mlajšimi atletske trenerji.

5 METODE DELA

5.1 VZOREC MERJENCEV

V raziskavo je bilo vključenih 52 slovenskih trenerjev individualnih športov (moškega spola). Glede na panogo je bilo vključenih 16 atletskih trenerjev in 36 trenerjev drugih individualnih športov (biatlon, gimnastika, plavanje, karate, alpsko smučanje, namizni tenis, tek na smučeh, kajak - kanu, kolesarstvo, tenis).

Vključeni atletski trenerji so stari od 29 do 58 let. Povprečna starost je 45 let, standardni deviaciji pa 8,8 let.

V raziskavo je bilo zajetih 52 trenerjev individualnih športov. Od tega jih je bilo šestnajst trenerjev atletike, šestnajst za plavanje, pet za alpsko smučanje, štirje za tenis, štirje za gimnastiko, en za biatlon, en za kajak – kanu, dva za kolesarstvo, en za namizni tenis, en za karate in en za tek na smučeh.

Atletske trenerje smo dodatno razdelili v dve starostni skupini: atletski trenerji, stari do 45 let (mladi trenerji) in atletski trenerji, stari nad 45 let. V skupini mladih trenerjev je bilo vključenih 9 oseb, starih od 29 do 45 let, povprečne starosti 38,3 let \pm 5,7 let, v skupini starih trenerjev pa 7 oseb, starih od 48 do 58 let, povprečne starosti 52,9 let \pm 3,8 let. Skupini mladi in stari trenerji se statistično značilno razlikujeta med seboj ($p < 0,0001$).

5.2 PRIPOMOČKI

5.2.1 VPRAŠALNIK VELIKIH PET – BFQ

Vprašalnik Velikih pet - BFQ
Caprara, Barbaranelli, Borgogni (1984)

Za merjenje osebnostnih lastnosti smo uporabili opazovalnik BFO-S (Vprašalnik velikih pet – samoocenjevalna lestvica), avtorji so: Caprara, Barbaranelli, Borgogni (1984), ki meri pet glavnih dimenzij osebnosti: energija, sprejemljivost, vestnost, čustvena stabilnost, odprtost.

Ocenjevalna lestvica BFO je sestavljena iz 40 bipolarno navedenih pridevnikov, kjer oseba s pomočjo 7-stopenjske Likertove ocenjevalne lestvice hitro oceni sebe ali nekoga, ki ga dobro pozna.

Dimenzije in poddimenzije vprašalnika so:

Energija

Dimenzija, ki ustreza vidikom, ki so omenjeni kot ekstravertnost ali surgentnost. V slovenski različici se uporablja izraz energija, vendar tu ne gre za izraz, kot ga pojmuje v psihološkem smislu z motivacijskega vidika ali z vsebino izraza, kot se uporablja v naravoslovnih znanostih. Ljudje, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se ocenjujejo za dinamične, aktivne, energične, dominantne in gostobesedne; nasprotno pa se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo za manj dinamične in aktivne, manj energične, podrejene in molčeče. Dimenzijo sestavljata poddimenzija **aktivnost** (nanaša se na energična in dinamična vedenja, nagnjenost h govorjenju in entuziazem) in **dominantnost** (vidiki, ki so povezani s sposobnostjo samouveljavljanja, povečanja, uveljavljanja lastnega vpliva v odnosu do drugih).

Sprejemljivost

Dimenzija se omenja kot prijetnost ali prijateljskost naproti sovražnosti. Osebe, ki na tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se opisujejo za zelo kooperativne, prijazne, nesebične, prijateljske, radodarne in empatične; v nasprotju z njimi se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo za manj kooperativne, manj prijazne in altruistične ter manj prijateljske, radodarne in empatične. Poddimenziji sprejemljivosti sta **sodelovanje** (zmožnost razumevanja in podpiranja zahtev in potreb soljudi ter sposobnost učinkovitega sodelovanja z njimi) in **prijaznost** (prijaznost, zaupanje in odprtost do drugih).

Vestnost

Dimenzija se nanaša na sposobnost samouravnavanja in samokontrole. Tako se osebe, ki pri tej dimenziji dosežejo visok rezultat, opisujejo za izrazito preudarne, natančne, urejene, skrbne in vztrajne, medtem ko se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo ravno obratno. Dimenzijo določata poddimenziji **natančnost** (zanesljivost, vsestranska skrbnost in ljubezen do reda) in **vztrajnost** (posameznikova vztrajnost in sposobnost, da prevzete naloge in dejavnosti izpelje do konca ter jih predčasno ne opušča).

Čustvena stabilnost

Nanaša se na značilnosti, ki so nasprotje negativnega čustva – osebe, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se opisujejo za neanksiozne, manj ranljive, manj čustvene, manj impluzivne, manj nestrpne in manj razdražljive. V nasprotju s tem se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo za zelo anksiozne, ranljive, čustvene,

impulzivne, nestrpne in razdražljive. Dimenzijo opredeljujeta poddimenziji **kontrola čustev** (vidiki, ki se nanašajo na kontrolo napetosti, in ki se navezujejo na čustvene izkušnje) in **kontrola impulzov** (sposobnost kontroliranega lastnega vedenja, tudi ko gre za neprijetno, konfliktno ali nevarno situacijo).

Odprtost

Dimenzija se nanaša na dimenzijo, ki so jo drugi poimenovali kultura oz. intelekt, odprtost za izkušnje ali mentalna odprtost. Osebe, ki pri tej dimenziji dosegajo visok rezultat, se pretežno opisujejo za zelo izobražene, informirane, polne zanimanja za nove stvari in izkušnje, odprte za stike z drugačnimi kulturami in navadami. V nasprotju z njimi se osebe, ki dosegajo nizek rezultat, opisujejo za manj izobražene, malo informirane, le malo se zanimajo za nove stvari in izkušnje, imajo odpor do stikov z drugačnimi kulturami in navadami ter so bolj ozkoglede. To dimenzijo opredeljujeta poddimenziji **odprtost za kulturo** (željabitosti informiran, zanimanje za branje, zanimanje za nabiranje znanja) in **odprtost za izkušnje** (pozitiven odnos do novosti, sposobnost upoštevanja več vidikov, pozitiven odnos do drugačnih vrednot, življenjskih stilov in običajev ter kultur).

Lestvica iskrenosti

Lestvica iskrenosti zaznava in meri posameznikovo težnjo. O sebi podaja neupravičene »pozitivne« in »negativne« podatke, tvorijo pa jo postavke, ki se nanašajo na socialno zelo zaželena vedenja ali odgovore – postavljene so tako, da je popolno strinjanje ali popolno nestrinjanje zelo malo verjetno in visok rezultat lahko nakazuje na to, da se posameznik želi pokazati kot preveč pozitivnega, ali pa nizek rezultat, da se posameznik želi pokazati bolj negativnega, kot je v resnici.

5.3 ZBIRANJE IN METODE OBDELAVE PODATKOV

Podatki so bili zbrani v sestavni del projekta Psihološke značilnosti in stili vodenja v slovenskem športu. Podatke smo dobili v okviru doktorske disertacije dr. Tanje Kajtna.

Dobljeni podatki so bili šifrirani, vneseni in zbrani ter obdelani s programom SPSS 10.0 za Windows. Uporabili smo deskriptivno statistiko ter za preverjanje hipotez t-test za neodvisne vzorce. Pri preizkušanju hipotez smo za statistično značilne upoštevali vrednosti $p < 0,05$.

6 REZULTATI

Rezultati so predstavljeni v skladu s cilji proučevanja oz. hipotez. V prvem delu bomo predstavili rezultate o osebnostnih lastnostih med trenerji atletike in ostalimi individualnimi trenerji, v drugem delu pa rezultate o osebnostnih lastnostih med mlajšimi in starejšimi atletskimi trenerji.

V primeru, da so izračuni pokazali statistično pomembno razliko (oz. povezanost) na 5% nivoju tveganja ($p < 0,05$), potem je ta označena z zvezdico (*), v primeru da povezanost ni pomembna, nakazan pa je trend ($p < 0,10$), je to označeno s črko T.

6.1 RAZLIKE MED TRENERJI ATLETIKE IN OSTALIMI TRENERJI INDIVIDUALNIH ŠPORTOV

Tabela 4: Analiza razlik v osebnostnih lastnostih med trenerji atletike in ostalimi individualnimi trenerji

Osebnostna lastnost	Trenerji atletike		Ostali trenerji		T	p
	M	SD	M	SD		
Energija	81,44	9,77	83,86	8,75	0,89	0,38
Sprejemljivost	81,81	6,71	81,58	8,86	0,09	0,92
Vestnost	84,37	12,61	88,28	9,4	1,11	0,28
Čustvena stabilnost	76,50	13,98	78,5	12,05	0,53	0,60
Odprtost	80,86	10,5	84,19	9,94	1,09	0,30
Lestvica iskrenosti	35,44	4,92	36,3	5,51	0,54	0,60

Legenda:

M = aritmetična sredina, SD = standardni odklon, T = t vrednost, p = nivo statistične pomembnosti,

* = $p < 0.05$, T = trend ($p < 0.10$)

Rezultati niso pokazali nobenih statistično pomembnih razlik med osebnostnimi lastnostmi trenerjev atletike in ostalimi trenerji športov.

Tabela 5: Analiza razlik med trenerji atletike in ostalimi trenerji v poddimenzijah osebnostnih lastnosti.

	Trenerji atletike		Ostali trenerji		T	p
	M	SD	M	SD		
AKTIVNOST	39,44	5,7	41,53	5,04	1,32	0,20
DOMINANTNOST	42	5,14	42,33	5,3	0,21	0,84
SODELOVANJE	43,12	4,65	42,3	4,3	0,54	0,60
PRIJAZNOST	38,62	3,81	39,11	5,93	0,3	0,76
NATANČNOST	38,2	7,7	41,3	6,2	1,54	0,13
VZTRAJNOST	46,2	6,8	47	5,34	0,5	0,65
KONTROLA ČUSTEV	39,6	7,8	41,03	6,3	0,74	0,50
KONTROLA IMPULZEV	37,4	6,95	37,3	6,95	0,25	0,81
ODPRTOST ZA KULTURO	40,5	6,25	41,66	5,75	0,66	0,51
OPDPRTOST ZA IZKUŠNJE	40,4	5,45	42,53	5,3	1,35	0,20

Legenda:

M = aritmetična sredina, SD = standardni odklon, T = t vrednost, p = nivo statistične pomembnosti,

* = $p < 0.05$, T = trend ($p < 0.10$)

Vidimo, da v tabeli 5, ni prišlo do razlik v poddimenzijah osebnostnih lastnosti.

6.2 RAZLIKE MED STAREJŠIMI IN MLAJŠIMI ATLETSKIMI TRENERJI

Tabela 6: Analiza razlik v osebnostnih lastnostih med starejšimi atletskeimi trenerji in mlajšimi atletskeimi trenerji

.	Starejši trenerji atletike		Mlajši trenerji atletike		T	p
	M	SD	M	SD		
Osebnostna lastnost	M	SD	M	SD	T	p
Energija	78,57	8,96	83,66	10,30	1,04	0,32
Sprejemljivost	78,30	7,02	84,55	5,32	2,04	0,10T
Vestnost	81,30	12,32	86,77	13,00	0,86	0,41
Čustvena stabilnost	76,43	17,02	76,55	12,23	0,02	0,99
Odprtost	75,60	9,67	85,00	9,63	1,94	0,07T
Lestvica iskrenosti	34,71	4,50	36,00	5,40	0,50	0,62

Legenda:

M = aritmetična sredina, SD = standardni odklon, T = t vrednost, p = nivo statistične pomembnosti,

* = $p < 0.05$, T = trend ($p < 0.10$)

V tabeli 6 ni prišlo do razlik med osebnostnimi lastnostmi med starejšimi in mlajšimi atletskeimi trenerji. Vidimo pa dve tendenci v korist mlajših trenerjev atletike. Tendenci se pri mlajših trenerjih pojavljata k pogostejši odprtosti in sprejemljivosti.

Tabela 7: Analiza razlik med starejšimi atletskimi trenerji in mlajšimi atletskimi trenerji v poddimenzijah osebnostnih lastnosti

	Starejši trenerji atletike		Mlajši trenerji atletike		T	p
	M	SD	M	SD		
AKTIVNOST	37,86	5,84	40,66	5,61	0,98	0,34
DOMINANTNOST	40,71	4,89	43,00	5,4	0,88	0,40
SODELOVANJE	41,14	5,7	44,77	3,11	1,63	0,12
PRIJAZNOST	37,14	4,41	39,77	3,03	1,42	0,18
NATANČNOST	36,14	9,03	39,77	6,6	0,93	0,40
VZTRAJNOST	45,14	6,96	47	7,12	0,52	0,61
KONTROLA ČUSTEV	38,43	8,2	40,44	6,65	0,54	0,60
KONTROLA IMPULZEV	38,00	9,25	36,1	7,06	0,50	0,65
ODPRTOST ZA KULTURO	36,56	4,8	43,33	6,02	2,34	0,03*
ODPRTOST ZA IZKUŠNJE	38,71	5,53	41,67	5,33	1,08	0,30

Legenda:

M = aritmetična sredina, SD = standardni odklon, T = t vrednost, p = nivo statistične pomembnosti,

* = $p < 0.05$, T = trend ($p < 0.10$)

Od desetih poddimenzijah osebnostnih lastnosti je prišlo do razlike le v eni poddimenziji, in sicer v poddimenziji odprtost za kulturo. V vseh ostalih poddimenzijah pa do razlik ni prišlo. Ker je razlika na poddimenziji odprtost za kulturo statistično pomembna, lahko iz podatkov iz prejšnje tabele ugotovimo, da so mlajši trenerji bolj odprti za kulturo.

7 RAZPRAVA

V raziskavi, kjer je bil predmet raziskovanja trener, smo proučevali osebnostne značilnosti slovenskih trenerjev atletike in jih primerjali z ostalimi slovenskimi trenerji individualnih športov. Zanimalo nas je tudi, ali se mlajši in starejši trenerji atletike razlikujejo med seboj glede na osebnostne značilnosti.

V nadaljevanju bomo interpretirali rezultate glede na posamezne hipoteze in sklope, v katere smo jih uvrstili.

7.1 PRIMERJAVA OSEBNOSTNIH ZNAČILNOSTI TRENERJEV ATLETIKE Z OSTALIMI TRENERJI INDIVIDUALNIH ŠPORTOV

V naš vzorec je bilo zajetih 52 slovenskih trenerjev individualnih športov (moškega spola). Glede na panogo je bilo vključenih 16 atletskih trenerjev in 36 trenerjev drugih individualnih športov. Najprej smo preverili, ali obstajajo med tema dvema skupinama kakšne razlike znotraj trenerskega poklica.

Rezultati so pokazali, da razlik med atletskimi trenerji in ostalimi trenerji individualnih športov ni. Pri vseh dimenzijah in njihovih poddimenzijah osebnosti modela velikih pet dimenzij osebnosti, in sicer energija, sprejemljivost, vestnost, čustvena stabilnost in odprtost se ni pokazala morebitna statistična pomembnost niti ne tendenca, ki bi nakazovala, da morebitne razlike med primerjanima skupinama so.

Zakaj ni prišlo do razlik? Menimo, da se vsi trenerji individualnih športov osredotočijo na posameznika in ga spremljajo na njegovi poti. Vsak član skupine ima svoje cilje in naloge. Trener posameznikov se bo večkrat posvetoval o tem, kakšni so športnikovi cilji in naloge, kot pa na primer trener cele ekipe, kjer je uspeh odvisen od prispevka vseh skupaj. Trener, ki dela v posamični panogi, si čas na treningu razdeli in se izmenično posveča vsakemu posamezniku, trener ekipnega športa pa bolj poudarja sodelovanje, ekipni uspeh in šele potem pride na vrsto prispevek vsakega posameznika. Tušak (1999) pravi, da bo dober trener tudi pri ekipnih športih znal v pravem trenutku izpostaviti prispevek posameznika, dobrega igralca.

Med trenerjem in športnikom mora biti dobra komunikacija. Tako trener kot tudi športnik si morata posredovati informacije. Trener mora dajati športniku informacije, kako in na kakšen način bo izboljšal rezultat. Športnik pa ima nalogo, da te informacije sprejema in oddaja povratne informacije trenerju, da lahko trener izboljšuje in dopolnjuje načrt treninga. Povratne informacije so lahko motivacija za uspešnejše in boljše delo (Gould in Weinberg, 1995). Športnik bo še več vložil v izvajanje treninga, če bo trener na treningu vzpodbujajoč, mu bo pomagal in podajal

povratne informacije, še najbolj takrat, ko jih bo športnik najbolj potreboval. Pri individualnih športih je ta povratna informacija trener – športnik uspešnejša kot pri ekipnih športih, kjer mora trener podajati informacije ekipi in ne toliko posamezniku.

Delo trenerja je dinamično, aktivno in hitro. Tisti, ki jim takšne situacije ne ustrezajo, bodo težko vzdržali. Pomen poddimenzije dimenzije energija dominantnosti pri trenerju poudarjata tudi Tušak in Tušak (2001). Trenerji atletike in ostali trenerji individualnih športov uporabljajo več socialno podpirajočega vedenja. Primeri socialno podpirajočega vedenja so: pomoč športnikom, kadar imajo osebne probleme, izražanje medsebojne naklonjenosti, spodbujanje zaupanja v trenerja. Z uporabo teh vedenj pri vodenju treninga se med dvema človekoma (trenerjem in športnikom) vzpostavi bolj intimen odnos in je trener bližje športniku kot človeku, ga dobro pozna. Tako lahko bolj uspešno vodi trening in daje nasvete na tekmovanju, lažje in uspešneje svetuje, kako naj tekmuje, pomaga pri postavljanju ciljev in pri soočanju z anksioznostjo ipd.

Vso prizadevanje, delo športnika in trenerjevo podpiranje so povezani v prepletene niti: bolj, ko se športnik trudi, dela in posluša navodila, bolj se mu bo trener posvečal, saj bo menil, da njegovi nasveti »padejo na plodna tla« s tem, ko se bo trener posamezniku bolj posvečal, se bo ta čutil odgovornega in bo še več delal. Prav zato je višja poddimenzija sprejemljivosti sodelovanje zelo pomembna – trenerji znajo bolje razumeti in podpirati zahteve in potrebe športnika in znajo tako z njim učinkovito sodelovati – pomen sodelovanja pri trenerju izpostavljata tudi Tušak in Tušak (2001).

Dimenzija vestnost ter njeni poddimenziji natančnost in vztrajnost so pri vseh trenerjih ena izmed velikih napovedih uspešnosti. Takšni trenerji so bolj preudarni, natančni, skrbni in urejeni ter vztrajni. Iz tega lahko sklepamo, da so redoljubni in skrbni na vseh področjih. Tako si vse naloge ter dejavnosti, ki si jih zastavijo, izpeljejo do konca ter jih redkokdaj opustijo. Trener mora obvladati svoje področje in mora znati športniku demonstrirati vaje (Schmolinsky, 2000). Trener mora delati na dolgi rok. Od mladega perspektivnega športnika do vrhunškega športnika traja lahko več let. Športnik ima na leto oziroma v eni tekmovalni sezoni največ tri pomembna tekmovanja, na katera mora biti vrhunsko pripravljen. Zato mora biti trening pravilno načrtovan, izpeljan in prilagojen športniku. Potrebna je velika vztrajnost in požrtvovalnost tako s strani trenerja kot tudi športnika. Ob vsem tem načrtovanju in izpeljevanju ciljev je potrebna velika vestnost in nato vztrajnost. Kljub oviram na poti k ciljem, ki jih v športu ne manjka (poškodbe, denar, nesoglasja med seboj ...), morata tako trener kot športnik vestno in vztrajno premagovati vse to. Dobro je, da lahko probleme rešujeta sproti, da se ne nakopičijo in s tem zavirajo delo oziroma trening.

Razlik med trenerji atletike in ostalimi individualnimi trenerji ni bilo v dimenziji čustvena stabilnost. Prav tako ni bilo razlik v drugi poddimenziji kontrola impulzov.

Visoka čustvena stabilnost je pri trenerjih pomembna; to so ugotavljali Kajtna (2006), tudi Tušak in Tušak (2001). Vse pogosteje se trenerji srečujejo s situacijami, ki so polne čustev, celo pretiranih čustev. Takšne situacije bi morebitne trenerje, ki niso zmožni kontrole lastnih čustev, pogosto pripeljale v pretirano doživljanje stresov. To lahko pripelje do pregorevanja, ki je posledica kopic stresov. Velika verjetnost bi bila, da bi trenerji prihajali v konflikt z okolico, še posebej takrat, kadar bi vse niti tekle okoli občutljivih tem, kot so pogledi na njihovo delovanje, določanja ciljev, pogojev in lastnih pričakovanj. Sklepamo, da oboji trenerji, tako atletske kot ostali trenerji individualnih športov, enako dobro obvladujejo stres.

Tudi Schreyögg (2003) pravi, da mora trener obvladati stresno delo. Mora biti intelektualno fleksibilen, ideološko odprt, mora znati pripravljeno koncept tudi prilagoditi in ga po potrebi spremeniti. Kljub stresnemu delu mora ohraniti mirnost in zbranost na treningu in tekmi, da športnik ne čuti pritiskov in negotovosti s strani trenerja, čeprav to velikokrat za trenerje ni lahko, saj so pritiski s strani vodstva kluba, sponzorjev in družine zelo veliki.

Trenerji atletike in ostali trenerji individualnih športov so v dimenziji odprtosti enaki. Ni razlik med njimi. Tudi v poddimenzijah te dimenzije odprtost za kulturo in odprtost za izkušnje ni bilo razlik. Trenerski poklic je zelo inovativen, dosti je strokovnega izobraževanja, potovanja, sprejemanja drugačnih mnenj, navad. Če bi taki trenerji, ki te drugačnosti ne bi sprejemali, zagovarjali le svoja mnenja, ne dopuščali novih, bi ta poklic hitro opustili. Zato osebna lastnost odprtost omogoča trenerjem sprejemanje novih znanj, teorij in sprejemanje drugačnosti ter je pogoj, da sledijo napredku.

Atletski trenerji in trenerji ostalih individualnih športov so si po osebnostnih značilnostih podobni. Delo z ljudmi, specifične dolžnosti in naloge trenerskega dela ter njihove odgovornosti vplivajo na to, da se trenerji ostalih individualnih športov in atletskih trenerjev ne razlikujejo. Vsak trener svojega varovanca obravnava celostno in zelo natančno. Trenerji atletike in trenerji drugih individualnih športov ves svoj trud in delo vložijo v posameznika, ga do potankosti spoznajo in razumejo, tako da lahko z njim delajo na poseben način, na takšen, ki ustreza (prilagojen) le njemu - športniku. Kot na primer: trenerji ekipnih športov se posvetijo ekipi in njej prilagodijo vse, ne toliko posamezniku.

7.2 PRIMERJAVA OSEBNOSTNIH ZNAČILNOSTI MED STAREJŠIMI IN MLAJŠIMI ATLETSKIMI TRENERJI

Dolgotrajno delo v športu je zelo stresno in naporno. Vse preveč je ovir, ki ovirajo tako športnike kot trenerje na njihovi poti. Onemogočeno je delo ter doseganje ciljev zaradi poškodb, pomanjkanja denarja, nestrokovne pomoči oz. pomanjkanja

strokovnega znanja. To delo pušča dolgotrajne posledice. Zanimalo nas je, ali med trenerji, kateri se vrsto let ukvarjajo s tem, in trenerji, ki so mlajši, ter se s tem poklicem šele dodobra seznanjajo, obstajajo kakšne razlike v njihovih osebnostnih značilnostih. Za kriterij delitve smo uporabili starost. Tako smo med mlajše šteli tiste trenerje, ki so bili stari do 45 let, med starejše pa tiste, ki so presegli to starost.

V osebnostnih značilnostih smo ob pregledu rezultatov tako ugotovili, da se kažejo morebitne razlike na dveh dimenzijah, to sta sprejemljivost in odprtost ter bistvena razlika v njeni poddimenziji odprtost za kulturo. Pri ostalih dimenzijah ni prišlo do morebitnih razlik. Vendar pa lahko trdimo, da se mlajši atletske trenerji s težjimi koraki pribijajo v svet starejših atletske trenerjev.

Rezultati nam niso postregli z razlikami med starejšimi in mlajšimi atletske trenerji. Pri dimenziji energija in njenih poddimenzijah aktivnost in dominantnost bi lahko ob nekoliko večjem numerusu sklepali, da mlajši atletske trenerji strmijo po večjem samouveljavljanju, uveljavljanju lastnega vpliva v odnosu do drugih. Se pravi, da v svoje delo vnašajo več truda in entuziazma, ker ga morajo v borbi za njihov preboj. Vendar se morajo znati prilagajati in ne smejo ovirati, neusmiljeno oporekati starejšim trenerjem, ker ga lahko v prihodnosti nasledijo (Butt, 1976).

V športu je za uvajanje novosti potrebna velika potrpežljivost, trud in natančnost. Vztrajanje je namreč tudi precejšnim oviram navkljub odločilno. Bolj, ko bodo prijazni, lažje bodo ta nesoglasja premagovali. In bolj ko se bodo prepustili in pokazali, da znajo tudi drugim razložiti in tudi skupaj z njimi uvajati kakšne pristope, večje bodo možnosti za sprejetje teh novosti. Mlajšim trenerjem ni vse dano. To si pridobijo z leti izkušenj in trdega dela. Seveda pa morajo sami vložiti veliko truda in moči, da se prebijejo v sam vrh trenerjev (Kajtna, 2006).

Vemo, da je poklic trenerja naporen, stresen in specifičen ter da zahteva s strani posameznika predvsem veliko predanosti in popolne vključenosti. Zato nas je v nadaljevanju naloge zanimalo, ali se starejši atletske trenerji, ki se s tem ukvarjajo že dlje in trenerji atletike, ki so mlajši in se s tem poklicem ukvarjajo manj časa, ali obstajajo razlike v njihovih osebnostnih značilnostih. Razlike so se pokazale med starejšimi in mlajšimi atletske trenerji.

Ob pregledu razlik smo tako ugotovili, da se pri mlajših trenerjih pojavljata na dimenziji spremenljivost in odprtost tendenci k statistični pomembnosti. Mlajši trenerji imajo višje izraženo spremenljivost. Tako jih lahko opišemo kot bolj kooperativne, nesebične, prijazne, radodarne, prijateljske. Starejše trenerje lahko na podlagi rezultata, ki so ga dosegli, opišemo kot nekoliko bolj neprijazne, manj nagnjene k sodelovanju in manj prijateljski.

Mlajši atletske trenerji so šele na začetku svoje poti oziroma so začeli okušati, kaj pomeni poklic – trener, zato se morajo bolj boriti za svoje mesto. V borbi za svoje mesto vidijo priložnost v tem, da poskušajo narediti nekaj novega. Preizkusijo nove tehnike, iznajdejo pripomočke za trening in ga poskušajo uveljaviti v praksi. Seveda pri vsem tem pride do izraza tudi napredek tehnologije, njeno obvladovanje, kar pa je mlajšim atletske trenerjem lažje, saj bolje obvladajo novodobne tehnike. Zaradi obvladovanja različnih računalniških programov, internetnih možnosti in pomoči lahko prav zaradi tega v treningu pridobijo koristne informacije. Tukaj pride do izraza njihova odprtost, ki smo jo že izpostavili zgoraj.

Tudi Kajtna (2006) ugotavlja, da je razlika v dimenziji odprtost v primerjavi med mlajšimi in starejšimi trenerji. V njeni poddimenziji odprtost za kulturo pa se je pri mlajših trenerjih pokazal nivo statistične pomembnosti. Iz tega lahko sklepamo, da se mlajši trenerji opisujejo za zelo izobražene, zelo informirane, zainteresirani so za zanimanje novih stvari in izkušenj. Odprti so za stike z drugačnimi kulturami in navadami. Vse to jim bogati njihovo trenersko razgledanost. To pa jim pomaga k večjemu napredovanju in uspešnosti v poklicu - trener.

Res mlajšim trenerjem ni vse dano, dokazati se še le morajo z uspehi, ki so tlakovani s trdim in strokovnim delom. Vendar pa so za razliko od starejših mlajši trenerji v prednosti. Starejši trenerji se vse preveč pritožujejo, da jim trenersko delo vzame veliko časa, da težko planirajo svoj prosti čas, pogosteje kot mlajši trenerji se pritožujejo nad finančnimi pogoji, pomanjkanje motivacije, ki z leti prihaja.

Seveda je to razumljivo, saj so že v tem delu toliko časa, da se jim je nabralo precej nezadovoljstva tako s strani financ kot s statusom, ki ga imajo. To nezadovoljstvo pa pripelje do izgorelosti, saj namesto da bi vso energijo posvečali v treniranje svojega varovanca, se vse prevečkrat soočajo s težavami, katere bi morale biti urejene same po sebi. Torej je trenerski poklic lahko za starejše trenerje veliko večja obremenitev kot za mlajše, saj je njihova odprtost na nižjem nivoju kot pri mlajših trenerjih.

8 SKLEP

Področje psihologije športa pogosto raziskuje eno izmed svojih temeljnih tem, to je osebnost trenerja. Preučevanje osebnosti zahteva celosten pristop, ta pa vključuje športnikove biološke, psihološke in socialne vidike bivanja in vedenja. V psihološkem smislu osebnost lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja. Slednje vključuje intelektualne sposobnosti, zaznavno-motorične sposobnosti in značilnosti moralnega presojanja, značilnosti človekovega čustvovanja, človekovo socialno dogajanje (komunikacija, odnosi, konflikti, ipd.), človekove značajske lastnosti in njegov temperament (Musek, 1988). V trenerjevo komuniciranje z okolico pa so vpletena njegova stališča, motivacija in vrednote.

V raziskavi smo se ukvarjali predvsem s primerjavo osebnostih značilnosti atletskih trenerjev in trenerjev ostalih individualnih športov. Zanimala nas je tudi primerjava razlik v osebnostnih lastnostih med starejšimi atletskimi trenerji in mlajšimi atletskimi trenerji.

V nalogi smo si zastavili dve hipotezi. V našem vzorcu je bilo vključenih 52 slovenskih trenerjev individualnih športov (moškega spola). Glede na panogo je bilo vključenih 16 atletskih trenerjev in 36 trenerjev drugih individualnih športov.

V raziskovalne namene smo ob preverjanju atletske trenerje razdelili v dve starostni skupini ter jih tako primerjali med seboj glede na osebnostne značilnosti.

V hipotezi ena smo predpostavili, da ni razlik v osebnostnih lastnostih ter njihovih poddimenzijah med atletskimi trenerji atletike in ostalimi trenerji individualnih športov. Z rezultati, ki smo jih dobili, lahko hipotezo ena potrdimo in sprejmemo. Vsak trener se trudi narediti vtis na športnika. Trener si mora pridobiti športnikovo zaupanje in obratno. Ko se športnik ob svojem trenerju počuti varno (Singer, 1972) ter čuti pravo skrb s strani trenerja, ne le kot športnika temveč kot osebo v celoti, šele takrat se bo ves zaupal trenerju. Ne bo dvomil vanj in delo – trening bo opravil po najboljših močeh.

Na podlagi rezultatov smo zaključili, da se osebnostne značilnosti atletskih trenerjev ne razlikujejo od osebnostnih značilnosti ostalih trenerjev individualnih športov na dimenziji *energija, sprejemljivost, vestnost, čustvena stabilnost in odprtost*. Prav tako so rezultati pokazali, da ni razlik pri poddimenzijah dimenzij. Tako smo sprejeli prvo hipotezo.

Tako trenerji atletike kot trenerji ostalih individualnih športov so si po osebnostnih značilnostih podobni. Delo z ljudmi, specifične dolžnosti in naloge trenerskega dela ter njihove odgovornosti vplivajo na to, da se trenerji ostalih individualnih športov in atletskih trenerjev ne razlikujejo. Vsak trener svojega varovanca obravnava celostno

in zelo natančno. Trenerji atletike in trenerji drugih individualnih športov ves svoj trud in delo vložijo v posameznika, ga do potankosti spoznajo in razumejo, tako da lahko z njim delajo na poseben način, na takšen, ki ustreza (prilagojen) le njemu - športniku. Kot na primer: trenerji ekipnih športov se posvetijo ekipi in njej prilagodijo vse, ne toliko posamezniku.

Zaključimo lahko, da se atletske trenerji v osebnostnih značilnostih ne razlikujejo od ostalih individualnih trenerjev. Razlik ni, ker sklepamo, da se srečujejo s podobnimi situacijami tako na treningu kot tudi na tekmi. Pri vseh individualnih športih je izrazito v ospredju odnos trener – športnik, saj je odnos med trenerjem in športnikom podoben odnosu mentorja z njegovim varovancem. Trener je oseba z izkušnjami in strokovnim znanjem, ki ga poskuša prenesti na športnika. Zato je interakcija med njima večja in veliko bolj uspešna. Trener takoj dobiva povratne informacije in že isti hip lahko popravlja in dopolnjuje trening oziroma celotni tretma, ki ga imata. In kar je pomembno, plan treninga je izključno narejen samo zanj – športnika. Celoten plan treninga je narejen zanj, ne prilagaja se nobenemu drugemu. Kot pri ekipnih športih na primer, kjer so cilji prilagojeni ekipi. Plan treningov se naredi za ekipo in uspeh je odvisen od ekipe. Če ekipa ni usklajena, pa če tudi ima odlične posameznike, je težko doseči cilje.

V hipotezi dve smo predpostavili, da ni razlik v osebnostnih lastnostih in njenih poddimenzijah med starejšimi atletske trenerji in mlajšimi atletske trenerji. Z rezultati, ki smo jih dobili, lahko hipotezo dve potrdimo in sprejmemo.

V raziskavi smo ugotovili nekatere pomembne ugotovitve, ki bodo atletske trenerjem lahko koristile. Tudi starejšim atletske trenerjem, ki se kljub izkušnjam in dolgim stažem treniranja lahko še vedno veliko novega naučijo, pa čeprav je to učenje lahko tudi od mlajših atletske trenerjev. Mlajši trenerji so polni »elana«, polni novih idej in eksperimentiranja. Zato ni čisto nič narobe, če se starejši trenerji česar koli naučijo od mlajših trenerjev.

Lahko rečemo, da je trenerjeva pot trnova, saj z vlogo, ki jo ima, vzgoja in uči človeka, ki mu popolnoma zaupa. Dostikrat se mora odločiti, kaj, zakaj, na kakšen način in kako bo zastavil določen trening. Tak trening, ki bo pisan na kožo treniranega, da bo učinkovit in prinašal uspehe. Da trener to doseže, mora biti zrel.

Vsak trener mora biti zrela osebnost. Zrela osebnost realistično, pozitivno ter tudi kritično gleda nase, na druge in na svet okoli sebe. Sposobna je ustreznega čustvovanja, postavljanja in doseganja ciljev. Trener mora biti v odnosu do treniranega prav tak. Zrel pa mora biti tudi športnik, da lahko sprejema, razume in izvaja trening na tak način, kot ga je trener zastavil. Če zrelosti ni, potem tudi uspeh

in cilj izostaneta. V individualnih športih se ta zrelost kaže v veliki meri. Zrelost in osebnostne značilnosti so si v interakciji, saj se dopolnjujejo. Večina športnikov in trenerjev dozori šele z leti treniranja in nastopanja – tekmovanja.

Torej, osebnostne značilnosti atletskih trenerjev so zelo pomembne. Predstavljajo del verige, ki povezuje uspešnost trenerja v odnosu s športnikovimi uspehi. S to diplomsko nalogo smo hoteli ugotoviti, katere so tiste osebnostne značilnosti atletskih trenerjev, ki se razlikujejo od ostalih individualnih trenerjev športov, saj vemo, da je treniranje atletike nekoliko specifično.

Zanimivo bi bilo primerjati razlike med starejšimi in mlajšimi trenerkami atletike ali pa drugih individualnih športov. Ali bi prihajalo do razlik in kje bi te razlike nastajale. Ali pa celo, da bi jih primerjali s splošno populacijo. Zanimivejše bi lahko bilo, če bi povečali vzorec števila preiskovancev. Morda bi prišlo še do večjih razlik.

Takšne in podobne raziskave kot je ta, bi lahko še poglobili in razširili. Vendar bi potrebovali večji vzorec in smiselno bi bilo vključiti ženske – trenerke. Zanimivo bi bilo preveriti, kako ženske v vlogi trenerke vplivajo s svojimi osebnostnimi značilnostmi na treniranega. In katere so tiste osebnostne značilnosti, ki jih naredijo morebiti »večje« od trenerjev in s tem bistveno lahkotno pripeljejo treniranega do uspeha.

Tako bi lahko trenerji in trenerke individualnih športov dobili boljše predstave, kakšni »prijemi« so pravi in na kakšen način lahko nekatere osebnostne značilnosti vplivajo tako pozitivno kot negativno na treniranega. S tem vpogledom bi se lahko izognili ali omilili konfliktne situacije, do katerih prihaja zaradi prenasičenosti tako v odnosu trener – športnik ali prenasičenosti treniranja kot tudi prenasičenosti treningov v določenem obdobju treniranja, ko se športnik pripravlja na zanj pomemben nastop.

9 LITERATURA

Bakker, F.C., Whiting, H. T. A in Van der Brug, H. (1995). Sport psychology. Chichester. John Wiley&Sons.

Bečaj, J. (1997). Temelji socialnega vplivanja. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Bucik, V., Boben, D. in Krajnc, I. (1997). Vprašalnik BFQ in ocenjevalna lestvica BFO za merjenje »Velikih pet« faktorjev osebnosti: slovenska priredba, Psihološka obzorja, Vol. 6, št. 4 (dec.), str. 5 - 34.

Butt, S. D. (1976). Psychology of sport. New York: Van Nostrand Reinhold.

Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., Bucik, V. in Boben, D. (1997). Modela »velikih pet«. Pripomočki za merjenje srutkutre osebnosti. Ljubljana: Produktivnost, Center za psihodiagnostična sredstva.

Cratty, J. B. (1989). Psychology in contemporary sport (3rd edition). New Jersey: Prentice – Hall.

Čoh, M. (2002). Atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Čoh, M. in Uranjek, I. (1997). Starogrška atletika. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Fuoss, D. in Troppmann, M. (1981), Effective Coaching, A Psychological Approach, John Wiley & Sons, New York.

Fisher, C. A., (1976). Psychology in sports (1st.edition). California: Mayfield.

Gallon, Arthur J. (1974). Coaching ideas & ideals. Boston : Houghton Mifflin, str. 274

Gould, D. in Weinberg, R. (1995). Foundation of Sport and Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics.

Gummerson, T. (1992). Sports coaching and teaching. London: A & C Black.

Havelka, N. in Lazarevič, L. (1981). Sport i ličnost. Beograd: Sportska knjiga.

Hvalec, Š. (2005). Nekatere osebnostne značilnosti športnih trenerjev – magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Juvan, D. (2005). Primerjava trenerja športnega moštva in managerja podjetja. Pridobljeno 26.02.2007 iz, http://www.cek.ef.uni-lj.si/u_diplome/juvan2101.pdf.

Kajtna, T. (2006). Psihološki profil vodilnih slovenskih športnih delavcev – doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Kajtna, T. in Tušak M. (2007). Trener. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Krevsel, V. (2001). Poklic športnega trenerja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Martens, R. (1997). Successful Coaching. Illinois: Human Kinetics Champaign.

Moran, A. P., (1996). The Psychology of Concentration in Sport Performers. A Cognitive Analysis. Department of Psychology. University College, Dublin. The National University of Ireland.

Možina, S. (1992). Osnove vodenja. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Musek, J. (1988). Teorije osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Musek, J. (1993). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy.d.o.o.

Musek, J. (1993). Osebnost in vrednote. Ljubljana: Educy.d.o.o.

Musek, J. in Pečjak, V. (1995). Psihologija. Ljubljana: Educy.d.o.o.

Sabock, R. J. (1985). The coach (3rd edition). Champaign: Human kinetics.

Schmolinsky G., (2000). Track & Field: the East German Textbook of Athletics. Toronto. Sport Books.

Schreyögg, A. (2003). Coaching. Frankfurt. Campus Verlag.

Singer N. R., (1972). Coaching, athletics and psychology. Florida State University. McGraw – Hill Book.

Slovar slovenskega knjižnega jezika (1994). Ljubljana: Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša SAZU.

Tavčar, M., Možina, S. (1991). Vodenje in organiziranje dela. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Tome, J. (1986). Atletski minimum: hoja, tek, skok in met za vsakogar. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo

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

Tušak, M., Misija, R., in Vičič A. (2003). Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zvonarević, M. (1975). Psihologija za tretji razred gimnazije. Ljubljana: Državna založba Slovenije.