

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Ines Švarc

**DESET NAJPOMEMBNEJŠIH LASTNOSTI
TRENERJA BORILNIH ŠPORTOV**

Diplomska naloga

Koper, september 2014

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

APLIKATIVNA KINEZIOLOGIJA

**DESET NAJPOMEMBNEJŠIH LASTNOSTI
TRENERJA BORILNIH ŠPORTOV**

Diplomska naloga

MENTOR:

Doc. dr. Milan Hosta

Avtorica:

INES ŠVARC

Koper, september 2014

Ime in PRIIMEK: Ines ŠVARC

Naslov diplomske naloge: Deset najpomembnejših lastnosti trenerja borilnih športov

Kraj: Koper

Leto: 2014

Število listov: 38 Število slik: 12 Število tabel: 2

Število prilog: 1 Št. Strani prilog: 2

Število referenc: 24

Mentor: doc. dr. Milan Hosta

UDK:

Ključne besede: Borilni športi, psihologija, lastnosti trenerja, Delfi metoda

Povzetek: Trener se pri svojem delu srečuje z različnimi nalogami in obveznostnimi, med katere spadajo planiranje in izvajanje treninga, vsestranska skrb za varovanca, svetovanje in pomoč, itd. Za trenerja je dobro, da ima razvite sposobnosti kot so: didaktične sposobnosti, ekspresivne, avtoritativne, znanstvene, komunikativne, organizacijske, psihomotorične... Koristno je, da ima že kot oseba določene lastnosti, ki se odražajo tudi pri njegovem delu. Namen moje diplomske naloge je bil s pomočjo Delfi metode ugotoviti, katerih je tistih deset najpomembnejših lastnosti pri trenerju borilnih športov. Delfi metoda se široko uporablja kot metoda za pridobivanje konsenza skupine strokovnjakov. Ta metoda zagotavlja anonimnost odgovorov, zmanjša skupinski pritisk h konformnosti in vzame manj časa za diskutante kot tradicionalne metode. V raziskavi je sodelovalo 9 načrtno izbranih anketirancev v starosti od 16 do 56 let. V raziskavo sem vključila 4 uspešne trenerje in 4 uspešne tekmovalce (po enega izmed vsakega športa: boks, judo, karate in taekwondo) in pedagoga, ki poučujejo trenerje na licenčnih seminarjih. Kot uspešnega trenerja oziroma tekmovalca v raziskavi smatram nekoga, ki je osvojil medaljo bodisi na evropskem prvenstvu, svetovnem prvenstvu, olimpijskih igrah ali na tekmi evropskega in svetovnega merila. V prvem delu so rešili kratki vprašalnik, kjer so prosto podali lastno mnenje o temi, v drugem delu pa so rešili anketo, v kateri so morali ovrednotiti lastnosti od najpomembnejše do najmanj pomembne. S pomočjo analize vprašalnika in ankete sem dobila lestvico desetih najpomembnejših lastnosti trenerja borilnih športov, med katere spadajo: strokovnost, izkušnost, zanesljivost, profesionalnost, odgovornost itd.

Name and SURNAME: Ines Švarc

Title of bachelor thesis: Ten of the most important features of a combat sports coach

Place: Koper

Year: 2014

Number of pages: 38 Number of pictures: 12 Number of tables: 2

Number of enclosures: 1 Number of enclosures pages: 2

Number of references: 24

Mentor: doc. dr. Milan Hosta

Co-mentor: /

UDK:

Key words: combat sports, psychology, coach features, Delphi method

Abstract: Coaches in their work face different tasks and responsibilities, which include planning and implementation of training, comprehensive care of the wards, counseling and support, etc. For coaches it is important to have developed skills such as teaching, expressive, authoritative, scientific, communicative, organizational, and psychomotor skills. It is useful to have certain personal features, which are also reflected in their work. The aim of my thesis was using the Delphi method to determine the ten most important features for martial arts coaches. The Delphi method is widely used as a method to obtain the consensus of the experts. This method ensures the anonymity of responses, decreases group pressure and takes less time than traditional methods. The study included 9 systematically selected respondents aged 16 to 56 years. I have included 4 successful coaches and 4 successful competitors into the research (one of each sport: boxing, judo, karate and taekwondo) and an educator who educates coaches at license seminars. In the survey, a successful coach or competitor is considered someone who has won a medal either at the European Championships, World Championships, and Olympic Games or at a competition of European and world standards. In the first part they fulfilled a short questionnaire where they freely gave their own opinion on the subject, while the second part was a survey where they had to evaluate the features from the most important to the least important. With the help of the questionnaire- and survey analysis I got a scale of ten of the most important features that a martial arts coach should have: professionalism, experience, reliability, professionalism, responsibility, etc.

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
UNIVERSITÀ DEL LITORALE / UNIVERSITY OF PRIMORSKA

FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE
FACOLTÀ DI SCIENZE MATEMATICHE NATURALI E TECNOLOGIE INFORMATICHE
FACULTY OF MATHEMATICS, NATURAL SCIENCES AND INFORMATION TECHNOLOGIES

Glagoljaška 8, SI - 6000 Koper

Tel.: (+386 5) 611 75 70

Fax: (+386 5) 611 75 71

www.famnit.upr.si

info@famnit.upr.si



UNIVERZA NA PRIMORSKEM
UNIVERSITÀ DEL LITORALE
UNIVERSITY OF PRIMORSKA

Titov trg 4, SI – 6000 Koper

Tel.: + 386 5 611 75 00

Fax.: + 386 5 611 75 30

E-mail: info@upr.si

<http://www.upr.si>

IZJAVA O AVTORSTVU DIPLOMSKE NALOGE

Podpisani/a Ines Švarc študent/ka dodiplomskega študijskega programa 1. stopnje
Aplikativna kineziologija,

izjavljam,

da je diplomska naloga z naslovom Deset najpomembnejših lastnosti trenerja borilnih
športov

- rezultat lastnega dela,
- so rezultati korektno navedeni in
- nisem kršil/a pravic intelektualne lastnine drugih.

Soglašam z objavo elektronske verzije diplomske naloge v zbirki »Dela UP FAMNIT« ter
zagotavljam, da je elektronska oblika diplomske naloge identična tiskani.

Podpis študent/ke:

V Kopru, dne

ZAHVALA

*Zahvala gre mentorju doc. dr. Milanu Hosti za nasvete in usmeritve.
Neizmerna hvala celotni družini za pomoč in podporo pri študiju. Še posebej hvala
staršem, da sta mi omogočila študij in me spodbujata pri doseganju ciljev.*

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	Borilni športi.....	2
1.2	Trener.....	5
1.2.1	Naloge in sposobnosti	5
1.2.2	Trenerjeva osebnost.....	8
1.2.3	Odnos trener-športnik.....	10
1.2.4	Vpliv situacije na trenerjevo vedenje.....	13
2	METODE.....	14
2.1	Predmet in problem	14
2.2	Cilji.....	14
2.3	Hipoteze.....	15
2.4	Metode dela.....	15
3	REZULTATI	17
3	DISKUSIJA.....	22
5	ZAKLJUČEK.....	25
6	LITERATURA.....	26
	PRILOGE	28

KAZALO TABEL

Tabela 1: Primer kompatibilnega in nekompatibilnega odnosa trener - športnik	12
Tabela 2: Razvrstitev lastnosti od najpomembnejše do najmanj pomembne.....	21

KAZALO SLIK

Slika 1: Pomembnost lastnosti glede na točke	18	
Slika 2: Razvrstitev lastnosti na 1. mestu	Slika 3: Razvrstitev lastnosti na 2. mestu ...	19
Slika 4: Razvrstitev lastnosti na 3. mestu	Slika 5: Razvrstitev lastnosti na 4. mestu ...	19
Slika 6: Razvrstitev lastnosti na 5. mestu	Slika 7: Razvrstitev lastnosti na 6. mestu ...	20
Slika 8: Razvrstitev lastnosti na 7. mestu	Slika 9: Razvrstitev lastnosti na 8. mestu ...	20
Slika 10: Razvrstitev lastnosti na 9. mestu	Slika 11: Razvrstitev lastnosti na 10. mestu	20
.....		20

1 UVOD

Športi so si med seboj različni. Nekateri bolj, nekateri manj. Poznati moramo bistvo športa, kot tudi njegova pravila in lastnosti, vsekakor pa ne smemo pozabiti ne osebo, ki nas nauči tega športa – trenerja. Na izbiro športa in na kasnejše ukvarjanje z njim vpliva več dejavnikov. Med te dejavnike štejemo okolje v katerem živimo, družino, prijatelje in tudi trenerja. Beseda trener je v slovarju slovenskega knjižnega jezika razložena kot »Trener – kdor se (poklicno) ukvarja s treniranjem«. Trenirati pa pomeni sistematično uriti se za tekmovanje v kaki športni disciplini (SSKJ, 1994).

Krevsel (2001) v svojem delu pravi, da je trenerstvo za nekoga poklic, za drugega obrt, rokodelstvo, znanost, umetnost. Mnogim profesija pomeni stroka, svoboden poklic, kariera, dosežki, ustvarjanje, zanj pa to pomeni strastno opravljanje poklica, kot tudi možnost za avtorsko in aktersko izraznost. Različni avtorji opredelijo trenerja, kot ključni faktor v oblikovanju športnikove kariere (Tušak in Tušak, 2003; Krevsel, 2001; Kajtna, 2006).

Tušak in Tušak (2003) pravita, da ko želimo v celoti analizirati pomen in vlogo trenerja v specifičnem športu, športni situaciji, v specifičnem klubu ali v delu s specifičnimi tekmovalci, je koristno, da si zastavimo vprašanja o trenerjevih lastnostih, ki so pomembne za njegovo vlogo učitelja. Ali je bolj pomembno njegovo strokovno znanje ali njegove osebnostne lastnosti in sposobnosti dela z ljudmi. Vedeti moramo kako trenerjeva osebnost vpliva na njegovo obnašanje in njegov odnos do športnikov, kako trener sprejema novosti v metodologiji treninga ter kako sodeluje z zunanjimi sodelavci (strokovno ekipo). Spoznati moramo njegov stil vodenja, je ta avtokratičen ali demokratičen in ali zna vzpostaviti medoseben odnos s tekmovalci, ki ni zgolj strokoven in profesionalen pač pa tudi prijateljski. Zanimati nas mora ali obstajata idealen tip trenerja in idealen način vodenja športnikov za neko specifično športno panogo.

Preden se poglobimo v samo delo trenerja in njegove lastnosti moramo vedeti s kakšnim športom se ukvarja. Borilni športi so športne zvrsti, katerih bistvo je borba med dvema nasprotnikoma po točno določenih pravilih borbe. Pravila borbe se razlikujejo od športa do športa. V diplomski nalogi sem se osredotočila na štiri borilne športe: boks, karate, tekvondo in judo. Prve tri športe uvrščamo med udarjalne zvrsti, natančneje kontaktne, pri čemer je pri Karateju kontakt nadzorovan. Judo pa uvrščamo med oprijemalne športe.

1.1 Borilni športi

Borilni športi oziroma športne zvrsti so športi, pri katerih se tekmovalca borita v skladu s pravili vsake discipline. Kristan (2012) v svojem delu loči borilne športe na udarjalne, oprijemalne (rokoborba, judo, aikido), univerzalne zvrsti (te so kombinacija udarjalno-oprijemalnih) in sabljanje ter kendo. Udarjalne zvrsti loči še na kontaktne (dotikalne) in na nekontaktne (nedotikalne). Med kontaktne zvrsti štejemo boks, tajski boks, kikboks, tekvondo, karate, itd. Pri teh športih se udarjajoča okončina (roka ali noga) dotakne nasprotnika, pri nekontaktnih športih pa so udarci in brce nadzorovane, zadržane. Pri kikboksu in nekaterih ostalih borilnih veščinah se lahko udarci izvajajo nadzorovano (stik, polstik) ali pa s polnim stikom, kjer pa je moč udarca odločilna za izid boja. Karate sodi med športe, kjer se udarci izvajajo z nadzorovanim dotikom. Pravi udarci in brce so tudi v univerzalnih oz. kombiniranih zvrsteh, kamor prištevamo džudžic, sumo, pride...

Boks – je borilni šport pri katerem se nasprotnika udarjata s pestmi, pri tem pa morata nositi predpisane boksarske rokavice (Kristan, 2012). Je šport, pri katerem se elementa napada in obrambe nenehno menjavata in sta enako pomembna. Z boksom razvijamo pozitivne lastnosti, kot so: borbenost, odločnost, hrabrost, reflekse, iznajdljivost, vztrajnost, hitrost in športno tekmovalnost (Gale, 1997).

Boks prištevamo med ene izmed najstarejših športnih zvrsti, kajti tudi ko je bil človek še na najnižji stopnji razvoja, mu je pest služila za obrambo. Torej na samem začetku boks ni bil šport, pač pa sredstvo vsakdanjega boja za preživetje. Šele kasneje se je razvil v spretnost. Nastala so prva pravila in način borbe, kar pa je imelo vpliv na razvoj tehnike in taktike. Temelj za prihodnji razvoj in napredek posameznika je osnovno tehnično znanje, pomembna pa sta tudi postopnost učenja (učenje elementov tehnike v pravilnem zaporedju) in ponavljanje določenih osnovnih elementov. Boks velja za šport, ki je sestavljen iz kombinacije fizične moči, umetnosti in intelekta (Gale, 1997).

Osnovno tehniko boksa delimo na splošno osnovno znanje, elemente napada in elemente obrambe (Gale 1997). Boks je šport, pri katerem se dva tekmovalca podobne teže, tekmujeta med seboj s pestmi. Poznamo tri osnovne vrste udarce: direkt, kroše in aperkat (Boks, 2014; Kristan, 2012). Ostali udarci so kombinacija teh treh. Pri boksu obstajajo trije načini za zmago. Tekmovalec doseže zmago če (Boks, 2014):

- je nasprotnik knockoutiran in med tem ko sodnik prešteje do deset ne vstane z tal;
- je nasprotnik preveč poškodovan, da bi lahko nadaljeval z borbo;
- sodnik oz. sodnikove kartice določijo zmagovalca po končanih dogovorjenih številih krogov (rund).

Gale (1997) poudarja, da je za uspešen razvoj boksa, kot športne zvrsti nujno, da vsako društvo ali klub organizira boksarsko šolo. Na razpolago mora biti nujna oprema, ki je potrebna za solidno delo, vodja šole pa je lahko le trener z opravljenim izpitom. Ta mora biti odličen športni pedagog in na svoje učence vplivati vzgojno ter uporabljati primerne delovne metode. Dobro mora spoznati vsakega učenca, njegove psihofizične sposobnosti, temperament in značaj. Ker je pri mladih boksarjih začetnikih pogosto prisoten strah, mora trener znati dvigniti učenčevo samozavest.

Trener kot glavna oseba pri vzgajanju uspešnega boksarja mora predstavljati učencu vzor, biti mora dober pedagog in delno tudi psiholog (Gale, 1997). S svojim vedenjem mora biti vzor ne le na treningu, pač pa tudi v zasebnem življenju. Kot pedagog mora razvijati individualne sposobnosti posameznika. To lahko doseže le z dobrim znanjem iz pedagogike, telesnega in duševnega razvoja, rednim prebiranjem strokovne literature in dodatnim izpopolnjevanjem. Prav tako mora biti dober demonstrator in ne sme biti preveč gostobeseden. Pri svojem delu mora biti strog in vztrajen (ne sme obupati, če se kdo počasneje uči). V vlogi psihologa mora svoje učence spodbujati in prepoznavati njihovo čustveno stanje (Gale 1997).

Judo – je japonska borilna veščina, ki temelji na prijemih in metih, katerih bistvo je rušenje nasprotnikovega ravnotežja z uporabo njegove sile v svojo korist (Kristan, 2012). Judo se je razvil iz džudžica (jiu-jitsua). Ustanovitelj modernega juda, ki ga tudi poimenuje je Jigoro Kano. Ime judo se deli na dva dela in sicer ju – nežen, gibek in na do – pot, način, princip. Načelo nežne poti se kaže v umikanju nasprotniku in ne upiranju njegovi sili ali napadu (Brousse in Matsumoto, 2002). Osnovni izreki juda so: »Popusti da zmagaš«, »Z minimumom moči maksimalni učinek« in »Skupni napredek z medsebojno pomočjo« (Čuš, 2004).

Vadba juda temelji na psihofizičnem razvoju in izobrazbi, katere cilj je uresničitev popolne psihofizične in duhovne zrelosti. Tehnika juda je sistematizirana in je razdeljena na tri velike skupine: tehniko metov (ročne, nožne, bočne in požrtvovalne), parterna tehnika (končni prijemi, davljenja in vzvodi) in na tehniko udarjanja in samoobrambe (z nogami ali rokami v občutljive točke na telesu) (Brousse in Matsumoto, 2002; Čuš, 2004).

Čuš (2004) navaja, da mora trener, kot strokovni vodja srbeti za več področij in nalog:

- načrtovanje (načrti morajo biti realni);
- modeliranje (ustvarjanje okoliščin kot bodo na tekmovanju);
- taktične sheme in improvizacija (priprava tekmovalcev na tipične in atipične situacije);
- trening (planiranje in izvedba treninga; tehnična in taktična priprava);

- povezanost kolektiva (trener je v vlogi »očeta«, svetovalca in učitelja; ekipa bo uspešna če bo homogena in povezana).

Obenem mora predstavljati model svojim športnikom, skrbeti za njih (tudi izven treninga) in jim svetovati. Njegovo vodenje naj bo situacijsko in ne le striktno avtoritarno ali demokratično. Trener je na treningu pedagog, na tekmi pa strateg. Da lahko pokriva tako veliko področje dela in vlog, mora imeti lastnosti kot so: spoštovanje, sposobnost zagotavljanja discipline, osebna filozofija, zanimanje za posameznika, želja po zmagi, pripravljenost na delo, poznavanje športa, razumevanje mladih, poštenost, moralne norme, etični standardi, domišljija, smisel za humor in sposobnost improvizacije (Čuš, 2004).

Karate – je goloroka samoobrambna borilna veščina, ki je k nam prišla z daljnega vzhoda. Karate je japonski izraz za »prazno roko«. Karate kot borilna veščina pomeni urjenje telesa in bojevniškega duha in hkrati tudi treniranje učinkovite samoobrambe na podlagi striktno predpisanih pravil, ki so opredeljena s tradicijo in strogim moralnim kodeksom obnašanja. Karate otrokom predstavlja obliko vadbe, skozi katero razvija svoje psihofizične sposobnosti in samoobvladovanje. Mladim služi karate kot psihosocialna rekreacija in tekmovalni šport, odraslim pa kot vsestransko koristni sestavni del njihovega življenjskega vsakdana (Kaj je karate, 2014).

Goloroke borilne veščine vključujejo tri večja področja: kihon – osnove (stavi, udarci in blokade z rokami in nogami), kate - gibanje po določenih vzorcih (»borba z navideznim nasprotnikom«) in kumite - nadzorovana borba.

Tekvondo (Taekwondo) – je staro južnokorejska samoobrambna borilna veščina. Pri tem športu se ne uporablja orožja saj gre za učinkovito obrambo pred prijemi, udarci, napadi s palico ali nožem in napadi več nasprotnikov (Kristan, 2012). Kot šport predstavlja na izkušnjah in znanosti zasnovano metodo bojevanja. Da pridobimo te sposobnosti in znanja je potreben intenziven psihofizični trening (Zgodovina Taekwondoja, 2014).

Tekvondo lahko definiramo na več načinov. Izvirni pomen je znanje borbe z rokami in nogami. Besedo Taekwondo lahko razdelimo na tri dele: »tae« – noga, stopiti, »kwon« – pest, boj in »do« – pot ali disciplina. Drugi pomen tekvondoja je način kontroliranja oz. umiritve boja oziroma za ohranjanje miru. Ta koncept izhaja iz pomena »Tae Kwon«, ki ga lahko razlaga tudi kot »kontrolirati svoje pesti«. Takšna razlaga poudarja pravilno uporabo delov našega telesa za ustavitev boja in za gradnjo boljšega in mirnejšega sveta (What is Taekwondo, 2013).

1.2 Trener

1.2.1 Naloge in sposobnosti

Trener ima kot ključna oseba v športnikovem razvoju več nalog, ki jih mora opravljati. Dober trener mora imeti dobro znanje o športu v katerem deluje, zraven tega pa mora znati motivirati športnike, zavedati se mora osebnih različnosti njegovih športnikov, znati mora poslušati, biti mora discipliniran in predstavljati vzor (LeUnes in Nation, 2002). Popper in Lipshitz (1992, v Kajtna in Tušak, 2007) pravita, da bi moral trener med procesom treniranja opravljati štiri naloge: jasno določiti, kaj v neki nalogi pomeni uspeh; omogočiti in strukturirati takšne situacije, v katerih bo uspeh mogoč; identificirati dejavnike na poti do uspeha in opredeliti notranje vire uspeha. Prva in druga naloga se nanašata na načrtovanje treninga, medtem, ko se zadnji dve nalogi nanašata na samoopazovanje ob izvajanju dejavnosti. Trener mora omogočiti takšen trenažni proces, v katerem se bo športnik imel priložnost opazovati.

Tudi Tušak in Tušak (2003), v svojem delu opredelita naloge trenerja. Njun pogled na naloge, ki jih mora trener opravljati je veliko širši in bolj kompleksen, kot navajata Popper in Lipshitz (1992, v Kajtna in Tušak, 2007). Trenerjevo aktivnost tako opredelita na šestih področjih (Tušak in Tušak, 2003):

- planiranje treninga – sodi med najzahtevnejši del trenerjevega delovanja. Plan treninga sodi med najpomembnejše odgovornosti trenerja. Trener mora imeti osnovno znanje ne le iz športa, ki ga trenira, pač pa tudi mejnih področij, ki se na kakršni koli način kažejo oz. povezujejo s športom. Med te področja štejemo: biomehaniko, psihologijo, športno medicino, organizacijska znanja... Da bi trener obvladal vsa ta področja je praktično nemogoče. V kolikor pa ima vsaj osnovno znanje s teh področij, pa bo lahko presodil, kdaj bo potreboval pomoč strokovnjaka na določenem področju. Vsak strokovnjak z določenega področja, bo tako sestavil svoj program, vendar je trener tisti, ki sestavi končni program. Pri končnem programu mora trener izkoristiti dobro vsestransko poznavanje športnika in spisati individualni program. Tak program mora športniku omogočati maksimalno uspešnost, zanj pa je popolnoma odgovoren ravno trener;
- izvajanje treninga – od trenerja zahteva poznavanje in uporabo splošne kot tudi specialne metodike. Gre za izvajanje kondicijskega, tehničnega in tudi taktičnega treninga. Da bi bil trener pri tem uspešen, mora nenehno uporabljati nove načine in za doseg cilja mora poznati več različnih poti. Trening se začne z razlago tehničnih, taktičnih in kondicijskih vidikov in ciljev treninga. Med treningom pa mora paziti na psihično stabilnost in koncentracijo svojih varovancev;

- kontrola uspešnosti treninga – trener mora svojim športnikom omogočiti kontrolo učinkovitosti treninga oz. lastnega dela. Kontrola služi za motivacijo in za spremljanje osebnih ciljev. Kontrola mora biti interindividualna, kot tudi intraindividualna. Športniku mora biti omogočena primerjava s športniki svetovne elite;
- vsestranska skrb za varovanca – trener mora športniku zagotoviti dobro počutje in razpoloženje, v katerem bo lahko normalno treniral pač pa tudi tekmoval. Tako mora trener poskrbeti za zunanje pogoje (prehrano, potovanje, bivanje...), preizkusiti tehnične pogoje (naprave, klimo...) in upoštevati individualne zahteve. Prav tako mora poskrbeti za primerno predstartno stanje in za primerno informiranost tekmovalca med tekmo. Po tekmi mora poskrbeti za tekmovalca in njegovo dožemanje zmage ali poraza. Tako zmaga ali poraz lahko delujeta na tekmovalca pozitivno ali pa negativno. Trener kot strokovnjak mora poskrbeti, da športnik ne glede na zmago ali poraz od tekme odnese največ;
- svetovanje in pomoč svojim varovancem – trener nudi pomoč in svetovanje svojim športnikom tudi izven področja treninga. Se pravi, da mu pomaga tudi v privatnem življenju (šola, služba, družina...);
- trenerjeva vloga na tekmovanju – trener se na tekmovanjih srečuje s tremi funkcijami svojega delovanja: model (trener mora biti s svojim vedenjem vzor svojim tekmovalcem. Trener mora biti emocionalno konsistenten in se mora znati zbrati ter umiriti v kritičnih trenutkih), nuditi mora pomoč pri izvedbi predstartne in startne treme (trener mora svojemu tekmovalcu svetovati in pomagati najti rešitev, pri tem pa mora biti objektiven in pošten) in biti mora simbol za izražanje in uporabo načrtovanega vedenja oziroma strategije.

O vlogi trenerja in njegovih nalogah govori tudi Tominec (1996). Osredotočil se je na vlogo trenerja pri pripravi ekipe na tekmo, pri čemer mora trener poskrbeti za psihološko pripravo (po navadi je ravno psihična priprava ključnega pomena na pomembni tekmi) in taktično-tehnična priprava, ki jo nadalje razdeli na: zbiranje podatkov o nasprotniku, analizo nasprotnika (še le ko opravimo analizo nasprotnika lahko sestavimo taktiko naše igre), pripravo na tekmo (dodatno motiviranje), vodenje tekme (trener ne sme delovati panično ali nervozno, saj ima to negativni vpliv na tekmovalce) in analizo po tekmi (opraviti jo je potrebno tako v primeru zmage kot poraza, ocena pa mora biti realna). Tominec (1996), navaja vloge trenerja v ekipnem športu (natančneje rokometu), vendar se naloge, ki jih mora opravljati trener v borilnem športu bistveno ne razlikuje od navedenih, le-da gre za individualni šport.

Trener tako pokriva veliko področij in se pri svojem delu srečuje z različnimi nalogami. V kolikor želi, da je njegovo delo dobro in kakovostno opravljeno, mora imeti razvitih

več sposobnosti. Krevsel (2001) na podlagi priročnikov ruskih raziskovalcev zbere 12 sposobnosti, ki so nujno potrebna za uspešno delovanje trenerja. Poudarja, da če manjka samo ena izmed teh 12 komponent pedagoških sposobnosti, lahko nastopijo resne težave. Med teh 12 sposobnosti spadajo (povzeto po Krevsel, 2001):

- didaktične sposobnosti (Med didaktične sposobnosti štejemo vse sposobnosti, ki so močno povezane s metodiko pedagoške znanosti. Namen te znanosti, je prenos znanja na učence, v našem primeru na športnike. Ta sposobnost je osnova oz. temelj, da se trener razvije v učitelja. Gradivo mora biti razumljivo, prenos znanja pa nazoren in sistematičen.);
- ekspresivne sposobnosti (Ekspresivne sposobnosti so tiste, ki trenerju/športnemu pedagogu omogočajo izražanje njegovih misli in čustev. S to spretnostjo lahko podaja informacije ne le z besedo, pač pa tudi z mimiko in celim telesom.);
- avtoritativne sposobnosti (S pomočjo teh sposobnosti se trener razvije v vodjo. Da pa to doseže pa mora biti: marljiv, deloven, nadarjen, strog, vreden zaupanja, odgovoren, natančen, samokritičen in resen.);
- znanstvene sposobnosti (Trener mora v sebi imeti tudi nekaj znanstvenika. Imeti mora smisel za raziskovanje in ustvarjalnost. Ni dovolj, da spremlja samo literaturo s svojega področja in nekaterih mejnih področij, ampak mora tudi sam na treningu raziskovati in preverjati nove metode poučevanja, treniranja in testiranja.);
- komunikativne sposobnosti (Gre za znanje, kako na lahki način navezati stik z ljudmi in kako z njimi ohraniti dober odnos. Če ima trener dober odnos s tekmovalci to pozitivno vpliva na disciplino, učenje, družbeno delo in tudi na izboljšanje rezultatov. Pomembno je, da zna trener komunicirati z tekmovalci, kot tudi za ostalimi ljudmi, s kateri se srečuje v svoji praksi (šefi, sodelavci, starši...). Trener mora s tekmovalci komunicirati o čim več stvareh, ki se posredno ali neposredno povezujejo s športnikovo kariero.);
- osebnostne sposobnosti (Trenerju omogočajo, da iz osebe postane osebnost in iz nje karakter. Trener mora biti dobronameren, načelen, pošten, odkrit in spoštljiv.);
- organizacijske sposobnosti (Operativno delo v trenažnem procesu od trenerja zahteva tudi organizacijske sposobnosti. Organizirati je potrebno učno-vzgojni proces in gospodarno razporediti svoj čas in moči.);
- sposobnost opazovanja (Trener mora skrbno opazovati tako svoje tekmovalce, kot tudi nasprotnike. Opaziti mora najmanjše malenkosti, predvsem na tekmi, kjer so lahko te malenkosti ključnega pomena za zmago.);
- mažoretne sposobnosti (Zraven profesionalizma so pomembne tudi te sposobnosti. So sposobnosti za katere je značilno da je trener vselej optimističen, vesel in humoren. S takšnim pristopom trener zmanjšuje živčno napetost in si olajša delo s tekmovalci, saj se s takšnim pristopom delovna vnema varovancev poveča.);

- konstruktivne sposobnosti (S pomočjo teh sposobnosti trener projektira prihodnost svojih varovancev. Pri tem mora trener predvidevati, napovedovati, znati dozirati in prepoznati potencial. Ne sme strmeti samo k daljnim ciljem, pač pa poskrbeti, da tekmovalec da na vsakem treningu vse od sebe in tako napreduje iz treninga v trening.);
- psihomotorične sposobnosti (Trener, ki ima razvite psihomotorične sposobnosti jih povezuje z mislijo in čustvi. Sposoben mora biti demonstrirati vaje in pri svojih vajencih analizirati tehniko, glede na njihovo starost in individualne lastnosti. Te sposobnosti omogočajo lažje učenje in jasno predstavo o gibanju.);
- gnostične sposobnosti (Da trener postane dober govornik mora imeti razvite gnostične sposobnosti. Izoblikovan morajo imeti intelekt za dialog s tekmovalci, funkcionarji kot tudi z javnostjo.).

1.2.2 Trenerjeva osebnost

Ko govorimo o osebnosti, govorimo o vseh lastnostih in značilnostih, ki jih ima človek kot posameznik. Vsako delovno področje zahteva od posameznika, ki opravlja določeno delo, da ima razvite določene lastnosti, ki so bolj ali manj pomembne za dobro in učinkovito opravljanje njegovega dela. Niso vse osebnostne lastnosti in značilnosti primerne za vsako delovno mesto.

Na področju osebnostnih lastnosti trenerjev je bilo opravljenih več različnih raziskav. Tako so ugotavljali najbolj značilne lastnosti trenerjev, razlike med trenerji in ne-trenerji, razlike med uspešnimi in neuspešnimi trenerji ter skladnost mnenj trenerjev in tekmovalcev. S tem so skušali najti idealno podobo trenerja. Lastnosti, ki jih poudarjajo različni avtorji, trenerji in tekmovalci so: emocionalna stabilnost, družabnost, dominantnost, realnost, inteligentnost, inventivnost, zaupljivost in zanesljivost (Tušak in Tušak, 2003).

Ustrezna osebnostna struktura trenerja je ključ za uspešnost v trenerskem delu. Mocsai (2001) pravi, da ne obstaja prototip uspešnega trenerja, imajo pa uspešni trenerji nekatere skupne lastnosti in značilnosti. Opisal je tudi model uspešne osebnostne strukture trenerja, ki je po njegovem sestavljen iz (Mocsai, 2001): strokovnih kompetenc, sposobnosti komunikacije in motiviranja, izgrajene osebnosti, ki daje lasten vzgled, je pripravljen reševati probleme in primerno reagira v danih situacijah ter se ne zlomi v stresnih situacijah, ima menedžerske sposobnosti in izžareva pozitivni pedagoški optimizem z obilo močne volje ter naravnosti k zmagam. Kot negativne lastnosti in značilnosti pa navede: slabo organiziran trening, monotonost dela, pomanjkanje strokovnosti, nestrpnost, neodgovornost, norčevanje, zanikanje odgovornosti, negativna naravnost...

V raziskavi, kjer so iskali idealnega trenerja plavanja po mnenju trenerjev in športnikov, ki jo je opravil Hendry (1969, v Tušak in Tušak, 2003), je ugotovil, da so si ocene, ki so jih podali trenerji zelo podobne ocenam, ki so jih podali športniki. Oboji se strinjajo da mora trener biti: socialen, emocionalno stabilen, dominanten, realističen, uravnovešen, stabilen, inteligenten, praktičen, zaupljiv in odločen. Športniki so posebej poudarili, da more biti trener zanesljiv. Trenerji pa so izpostavili še delo organizatorja in kontrolorja. V raziskavi so izvedli še ovrednotenje lastnosti idealnega trenerja in aktualnim trenerjem. Tako trenerji sami kot tudi njihovi tekmovalci so idealnega trenerja ovrednotili višje, kot aktualnega trenerja.

Tudi v Sloveniji je bilo opravljenih več raziskav na področju lastnosti trenerjev. M. Tušak je leta 1992 opravil raziskavo med 54 koškarskimi trenerji, že dve leti kasneje pa še med 40 nogometnimi trenerji (Tušak in Tušak, 2003). Trenerji košarke so med najpomembnejše lastnosti našli (Tušak, 1993): strokovnost, discipliniranost, pedagoške sposobnosti, doslednost, psihološke sposobnosti, avtoritativnost, pravičnost, poštenost, delavnost, komunikativnost, strogost, iznajdljivost, splošna razgledanost in vztrajnost. Nogometni trenerji pa naslednje lastnosti (Tušak in Tušak, 2003): strokovnost, inteligentnost, delavnost, pedagoške lastnosti, profesionalnost, odločnost, avtoritarnost, psihološke sposobnosti, vztrajnost, ambicioznost, poštenost, pravičnost, komunikativnost, samokontrola, discipliniranost, ustvarjalnost in samozaupanje. Iz naštetega lahko razberemo, da tako trenerji košarke kot trenerji nogometa najvišje vrednotijo strokovnost. Večina naštetih lastnosti je enakih, s tem da le-te niso našteje v enakem vrstnem redu, se pravi, da nekateri določene lastnosti vrednotijo višje oz. nižje.

V okviru doktorske dizertacije, je raziskavo o trenerjih naredila tudi Kajtna (2006). Raziskavo je opravila na 275 slovenskih trenerjev, uporabila pa je tudi kontrolno skupino 78 ljudi iz splošne populacije. Raziskovala je ali med trenerji obstajajo razlike v značilnostih, ali so razlike pri trenerjih ekipnih in individualnih športov, med trenerji bolj ali manj uspešnih športnikov, med starejšimi in mlajšimi trenerji, med trenerji mlajših in starejših športnikov in določene primerjave med skupinami. Kajtna (2006) je ugotovila, da so boljši trenerji (tisti, ki imajo več športnikov s kategorizacijo) bolj dominantni. Zanje je značilno demokratično vodenje in so zelo dobri v prepoznavanju emocij. Usmerjeni so k uspehu, redno spremljajo strokovno literaturo in večkrat poročajo o težavah pri svojem delu.

V primerjavi kontrolne skupine s trenerji so razlike večje. Za trenerje lahko trdimo, da so bolj energični, dinamični in aktivni. Pri svojem delu so dominantni, vestni in vztrajni. Od kontrolne skupine so veliko bolj čustveno stabilni in znajo motivirati druge ljudi (Kajtna, 2006).

Večkrat smo zasledili, da trenerji ali športniki menijo da bi morali biti trenerji avtoritarni ali demokratični. Ko govorimo o avtoritarnem ali demokratičnem trenerju, dejansko govorimo o njegovem stilu vodenja in ne o trenerjevi osebnosti, čeprav obstaja velika povezava (Tušak in Tušak, 2003; Kajtna in Tušak, 2007). Avtoritarni trenerji imajo potrebo po kontroli nad športniki. Pri svojem delu se obnašajo zelo dominantno in ne puščajo individualne svobode (Tušak in Tušak, 2003; Cratty, 1989). Da je trener lahko avtoritativen, se mu mora športnik podrediti. Podrejena oseba (športnik) mora nadrejenega (trenerja) sprejeti in priznati kot vodilo (Ule, 2000).

Demokratični trener je bolj »odprt«. Z njim lažje komuniciraš in izražaš svoje mnenje (Tušak in Tušak, 2003). Takšen trener se bo o svojih idejah prej posvetoval s tekmovalci, preden jih bo udejanjil (Cratty, 1989). Avtokratično vodenje je polno ukazov, prepovedi in zahtev, med tem ko demokratično vodenje temelji na sodelovanju (Kajtna in Tušak, 2007; Ule, 2000). Različni avtorji se ne strinjajo popolnoma, kakšen stil vodenja (avtoritaren ali demokratičen) je najprimernejši za vrhunski šport (Kajtna, 2006). Tušak in Tušak (2003) še navajata, da stil vodenja ni odvisen le od trenerjeve osebnosti pač pa tudi športne situacije, okolja in medsebojnih odnosov v klubu.

1.2.3 Odnos trener-športnik

Športniki v svojem življenju razvijejo veliko medsebojnih odnosov. Zraven odnosa s svojimi starši in prijatelji razvije športnik odnos tudi s sotekmovalci in seveda tudi s svojim trenerjem. Ravno odnos trener-športnik velja za ključnega v doseganju vrhunskih športnih rezultatov. Dober odnos pozitivno vpliva na športnika, na emocionalni in socialni ravni. V kolikor pa je odnos negativen in morebiti prihaja celo do izrabljanja avtoritete s strani trenerja pa lahko ima to zelo negativne posledice na športnika, celo opustitev športne kariere.

Odnos trener-športnik ni le nek dodatek ali stranski produkt treniranja ampak je sam temelj treniranja. Trener in športnik namenoma razvijata odnos, za katerega je značilno priznavanje, upoštevanje in spoštovanje drug drugega. Učinkovit odnos trener-športnik je celostni pristop s poudarkom na pozitivni rasti in razvoju kot trener ali športnik in na osebni rasti nasploh. Do neučinkovitih odnosov pa prihaja predvsem zaradi pomanjkanja interesa in čustev. Naloga trenerja je, da poskrbi za razvoj takšnega optimalnega odnosa s športnikom, ki bo obema omogočal osebno rast in razvoj (Jowett, 2005).

Na njun odnos lahko gledamo iz različnih zornih kotov. Cof (2002) je po zbiranju rezultatov raziskav ugotovila, da ima interakcija športnika in trenerja tri glavne komponente in sicer:

- tehnično oz. instruktivno komponento (osredotočanje na proces treninga in tekmovalne okoliščine);
- socialno-psihološko komponento (upoštevanje želj, potreb ter spoznavne in značajske poteze športnika in trenerja);
- duševno komponento.

O samem trenerju in njegovem delu ne vemo dovolj, če poznamo le lastnosti njegove osebnosti. Zraven tega moramo poznati tudi karakteristike interakcije in situacije. Interakcijo so raziskovali predvsem preko značilnosti in kompatibilnosti odnosa trener – športnik.

Schutz (1966, v Tušak in Tušak, 2003) razdeli medsebojno vedenje na tri dimenzije, ki vključujejo tako dajanje kot sprejemanje:

- kontrolna dimenzija (potreba po tem da si nadzorovan ali da nadzoruješ druge; biti svoboden);
- inkluzivna dimenzija (potreba do katere stopnje sprejemati ali zavrniti socializacijo);
- dimenzija naklonjenosti oz. čustvena dimenzija (potreba po dajanju in sprejemanju ljubezni in skrbi).

Diade v odnosu trener – športnik lahko razdelimo na kompatibilne in nekompatibilne. O kompatibilni diadi v odnosu trener-športnik govorimo, kadar je ujemanje v treh dimenzijah: želji po kontroli, potrebi po izkazovanju naklonjenosti in količini željenih medsebojnih stikov (Kajtna in Tušak, 2007). Absolutne kompatibilnosti skorajda ni (Tušak in Tušak, 2003). Ravno zaradi te nepopolnosti kompatibilnosti med trenerjem in športnikom, športnik kompenzira z učinkom odnosa, ki ga ima s svojimi starši, prijatelji, navijači... Nekaj primerov kompatibilnega in nekompatibilnega odnosa trener-športnik si lahko ogledamo v Tabeli 1.

Tabela 1: Primer kompatibilnega in nekompatibilnega odnosa trener - športnik

Kompatibilna diada	
Trener	Športnik
Potreba po nadzorovanju športnikov	Potreba po biti nadzorovan
Ni potrebe po izražanju naklonjenosti	Ne potrebuje izkazovanja naklonjenosti in ne pristnejših medsebojnih stikov
Ni potrebe po navezovanju nekih pristnejših medsebojnih stikov	

Nekompatibilna diada	
Trener	Športnik
Potreba po kontroli drugih	Ne želi kontrole
Ni potrebe po izražanju naklonjenosti	Potrebuje naklonjenost
Ne potrebuje navezovanja močnejših stikov	Potrebuje pozitivni socialni feedback

Vir: Tušak in Tušak, 2001.

Na vzpostavljanje odnosa med dvema oseba, v našem primeru med trenerjem in športnikom vpliva več dejavnikov. Vsak prispeva svoj delež, uspešna pa bosta le v primeru, če bosta zadovoljni obe strani. Kajtna in Tušak (2007) naštejeta pomembne dejavnike s strani trenerja (trenerjeva osebnost, strokovna usposobljenost, inovativnost, komunikativnost, stil vodenja, emocionalna kontrola, spol trenerja in motivacija) in tekmovalca (športnikova osebnost, izbrana športna panoga, starost in izkušnje športnika, spol športnika). Kot sem že dejala pa ne smemo zanemariti tudi vpliva situacije.

Jowett (2005) predstavi 3C konceptualni model (»THE 3 CS CONCEPTUAL MODEL«):

- Closeness (bližina) – opisuje čustveni del odnosa, ki se odraža v stopnji globine medsebojne čustvene navezanosti športnika in trenerja;
- Commitment (predanost/zaveza) – se odraža kot želja po ohranitvi športnega partnerstva;
- Complementarity (usklajenost) – opredeljuje medsebojno delovanje trenerja in športnika, ki mora temeljiti na sodelovanju če želimo da je uspešno.

Na področju dinamike odnosov trener- športnik v karateju je bila opravljena raziskava, ki jo je naredila Bajec (2007) v okviru svoje diplomske naloge. Za ta šport se je odločila, ker bi naj karate kot eden izmed predstavnikov borilnih veščin predstavljal posebno povezanost med trenerjem in športnikom zaradi vzhodnjaške kulture. V raziskavi je sodelovalo 66 aktivnih tekmovalcev karateja, rezultati pa so pokazali, da so odnosi med trenerji in športniki v karateju pozitivni, odprti in podporni. Trenerji po mnenju športnikov kažejo zanimanje za svoje športnike, v medsebojnem odnosu pa premoč kažejo trenerji, predvsem zaradi nizke samozavesti športnikov, še posebej predstavnic nežnejšega spola. Športniki bi si želeli še boljši medosebni odnos s trenerjem tako na profesionalni ravni kot tudi prijateljskem odnosu (Bajec, 2007).

1.2.4 Vpliv situacije na trenerjevo vedenje

Vpliv situacije lahko ima velik vpliv na tekmovalca in tudi trenerja, kar pa posredno vpliva tudi na doseganje rezultata. Trener, kot voditelj in model mora v dani situaciji pravilno odreagirati. S svojim obnašanje mora delovati kot vzor tekmovalcem.

Nekateri avtorji in raziskovalci zagovarjajo avtoritativni način vodenja, drugi spet demokratični način vodenja. Nekatere raziskave so pokazale, da so bili uspešnejši trenerji, ki so se osredotočili na nalogo, druge pa da so bili uspešnejši trenerji, ki so se osredotočali na ljudi in odnose (Tušak in Tušak, 2003). Učinkovitost vodenja ni le odvisna od trenerja, njegovega načina vodenja, pač pa tudi od tega v kakšni situaciji se nahaja.

Tušak in Tušak (2003) naštejeta štiri značilnosti, ki vplivajo na učinkovitost trenerjevega vodenja: zrelost moštva (na začetku kariere se mora trener posvečati športniku in razvijanju ustreznih odnosov, skozi nadaljnje sodelovanje pa se naj trener vedno bolj posveča doseganju skupnega cilja oz. rezultata), velikost moštva (trener naj deluje bolj avtoritativno, vendar naj vsakemu posebej pokaže, da ga upošteva), prisotnost stresa (v takšnih situacijah je prav tako zaželeno malo več avtoritarnosti s strani trenerja, svoj pristop mora usmeriti v ljudi) in prisotnost predvidljivih ter nepredvidljivih situacij (v športih kjer so situacije v naprej zelo predvidljive tekmovalci že v večini delujejo bolj mirno. V športih, kjer pa prihaja do veliko nepredvidljivih situacij pa mora trener znati priskočiti na pomoč s svojimi nasveti, prav tako pa mora ostati miren in tako še dodatno vlivati zaupanje svojemu tekmovalcu).

2 METODE

2.1 Predmet in problem

Za doseg dobrega športnega rezultata mora športnik vložiti veliko svojega dela, truda in napora. Prihaja do velikih odrekanj in požrtvovalnosti. Imeti mora veliko discipline, kanček sreče in talenta ter seveda dobrega trenerja, ki mu ob vsem tem stoji ob strani in mu pomaga. Ravno trener velja za enega izmed ključnih dejavnikov za resno ukvarjanje in doseganje dobrih rezultatov, prav tako pa je lahko tudi vzrok za prenehanje športne kariere.

Trener prenaša na športnika svoje znanje in izkušnje. Uči ga pravilne tehnike, sestavlja taktiko obenem pa predstavlja tudi čustveno in duševno komponento. Pri trenerju in njegovem delu moramo v prvi vrsti poznati zvrst športa s katerim se ukvarja oz. v katerem deluje. Poznati moramo njegove naloge in vloge, ki jih opravlja znotraj svojega trenerskega dela ter 3 glavne determinante njegovega vedenja in delovanja: trenerjevo osebnost, odnos trener-športnik in značilnosti situacije, ki vplivajo na trenerjevo vedenje (Tušak in Tušak, 2001).

Šele ko poznamo osnove tako športa, kot trenerja, lahko raziskujemo kako se prepletajo dejavniki in vplivi športne zvrsti (borilni šport) z delom trenerja, njegovo osebnostjo, odnosom, ki ga ima s tekmovalcem in ostalimi komponentami trenerjevega delovanja. Ko dobimo informacije s strani kompetentnih in uspešnih ljudi (se pravi športnikov, trenerjev in pedagogov), lahko sestavimo sliko idealnega trenerja.

2.2 Cilji

Cilj diplomske naloge in kratke raziskave je ugotoviti, katerih deset lastnosti trenerja je najpomembnejših za doseg športnikovega dobrega rezultata v borilnih športih. Za dober rezultat smatramo kolajno na evropskem prvenstvu, svetovnem prvenstvu, olimpijskih igrah ali na tekmi evropskega ali svetovnega merila. S pomočjo teh desetih lastnosti trenerja bi rada ustvarila sliko »idealnega« trenerja borilnih športov. Ugotoviti želim, ali se lastnosti trenerjev v borilnih športih morebiti razlikujejo v primerjavi s trenerji v ostalih športih s primerjavo raziskav.

2.3 Hipoteze

H1: Za doseg dobrih rezultatov je potreben odprt odnos med trenerjem in tekmovalcem (dvostranska komunikacija).

H2: Trener mora biti dominanten.

H3: Zaželeno je da se tekmovalec lahko zanese na svojega trenerja in mu zaupa.

H4: Pretirani prijateljski odnos lahko tudi škoduje.

2.4 Metode dela

Raziskovanja desetih najpomembnejših lastnosti trenerja borilnih športov sem se lotila s Delfi metodo. Delfi metoda je statistična metoda zbiranja napovedi in mnenj več ljudi, po navadi strokovnjakov na področju raziskovalnega problema. Je pisna oblika ustvarjanja idej. Metoda je dobila ime po antičnem preročišču Delfi. Tja so Grki zahajali po odgovore na vprašanja o prihodnosti. Metoda se je razvijala med letoma 1950 in 1960 v Ameriki, kjer so želeli predvideti tehnološki napredek na vojaškem področju za zaščito lastne države (Urbanc, Perko in Petek, 2008).

Delfi metoda je bila najprej temeljno orodje za napovedovanje in raziskovanje na področju tehnološkega napredka. S tega področja je kasneje prešla na področje kompleksnejših družbenih problemov (okolje, zdravje, transport), področje psihologije in tudi nekaterih ostalih kot so vlada, industrija in akademija (Linstone in Turof, 2002). Metoda se po navadi izvaja v štirih fazah (Linstone in Turof, 2002):

- 1. faza: vsak posameznik poda svoje mnenje;
- 2. faza: povzamemo dobljene informacije in jih skušamo razumeti;
- 3. faza: pošljemo nov vprašalnik in povzetek dobljenih mnenj ter skušamo zgladiti nesoglasja;
- 4. faza: analiziramo podatke in naredimo končno oceno.

V raziskavi je sodelovalo 9 načrtno izbranih anketirancev starih od 16 do 56 let ($33,2 \pm 12,5$ let). Od tega je bilo sedem anketirancev moškega spola (77,8%) in dve ženskega spola (22,2%). Sodelovali so štiri trenerji in štiri tekmovalci, po eden iz vsakega izbranega borilnega športa (boks, judo, karate in taekwondo), ter en pedagog, ki poučuje trenerje na licenčnih seminarjih. Pogoji za sodelovanje v raziskavi je bil, da je imel

tekmovalec medaljo na evropskem prvenstvu, svetovnem prvenstvu, olimpijskih igrah ali na tekmi evropskega ali svetovnega merila.

Raziskava je potekala preko elektronske pošte, kar nam je omogočala Delfi metoda. V prvem delu so dobili anketiranci vprašalnik (Priloga 1), na katerega so odgovorili prosto s svojimi besedami. Sledil je pregled dobljenih odgovorov in zbiranje vseh lastnosti, ki so jih našli na prvem vprašalniku. V drugem delu so anketiranci dobili še anketo, ki je vsebovala vse našete lastnosti (20). Izmed teh lastnosti so morali izbrati po njihovem mnenju deset najpomembnejših in jih razporediti od najpomembnejše do najmanj pomembne. Dobljene podatke sem analizirala s pomočjo programa Excel.

3 REZULTATI

V prvem vprašalniku so bila vprašanja bolj široko zastavljena, saj sem od vsakega posameznika želela dobiti njegovo širše mnenje o tematiki. Vsak je podal svoj pogled na trenerja borilnih športov. Nekatere lastnosti je naštel več anketirancev, nekatere pa so se pojavile samo pri enem izmed njih. To je tudi bilo bistvo prvega vprašalnika. Dobiti čim širšo sliko lastnosti trenerja borilnih športov in nato v drugem delu, v anketnem vprašalniku od njih zahtevati, da izberejo deset najpomembnejših. Dobra stran zbiranja mnenja več »strokovnjakov« je v tem, da včasih ko rešujemo kakšno anketo pozabimo na kakšno podrobnost, ki je prav tako pomembna. Delfi metoda pa deluje ravno na principu »več glav več ve«, kar je dobro, ker morda eden ni dopisal neke lastnosti, pa čeprav se mu zdi pomembna, je pa jo morda naštel ravno nekdo drug in jo bo v naslednjem krogu vseeno lahko dodal na seznam desetih najpomembnejših.

Po pregledu odgovor na prvi vprašalnik sem opazila, da je kar 12 lastnosti in opomb na temo takšnih, ki se pojavijo pri vsaj treh ali več anketirancev. Se pravi, da čeprav je bil vprašalnik precej odprtega tipa, so že v prvem delu anketiranci izpostavili kar nekaj podobnih lastnosti in misli. Kot prvo so v večini izpostavili, da se mora trener prilagajati osebnosti tekmovalca. Pravijo, da je vsak tekmovalec drugačen, z nekaterimi je potrebno delovati bolj strogo, z nekaterimi pa bolj umirjeno. Zato, da trener ugotovi, kako pristopati do vsakega tekmovalca posebej, mora biti tudi psiholog. Če bo razmišljal in deloval kot psiholog, bo lažje razbral osebnost tekmovalca kot tudi njegova čustva, ki pa lahko izredno vplivajo na športni rezultat.

Prav vsi izmed anketiranih so se strinjali, da odnos med trenerjem in tekmovalcev ne sme biti striktno profesionalen. Izpostavili so, da če sta trener in tekmovalec v prijateljskem odnosu je delo lažje. Lažje zato, ker trener dobi več informacij iz zasebnega življenja tekmovalca (predvsem o čustvenem stanju) in zato, ker se poveča zaupanje med njima. Čeprav so prijateljsko vez omenili vsi, jih je šest izmed njih dodalo, da pa ima ta prijateljska vez tudi neko mejo, da trenerju vseh podrobnosti iz zasebnega življenja tudi ni potrebno vedeti.

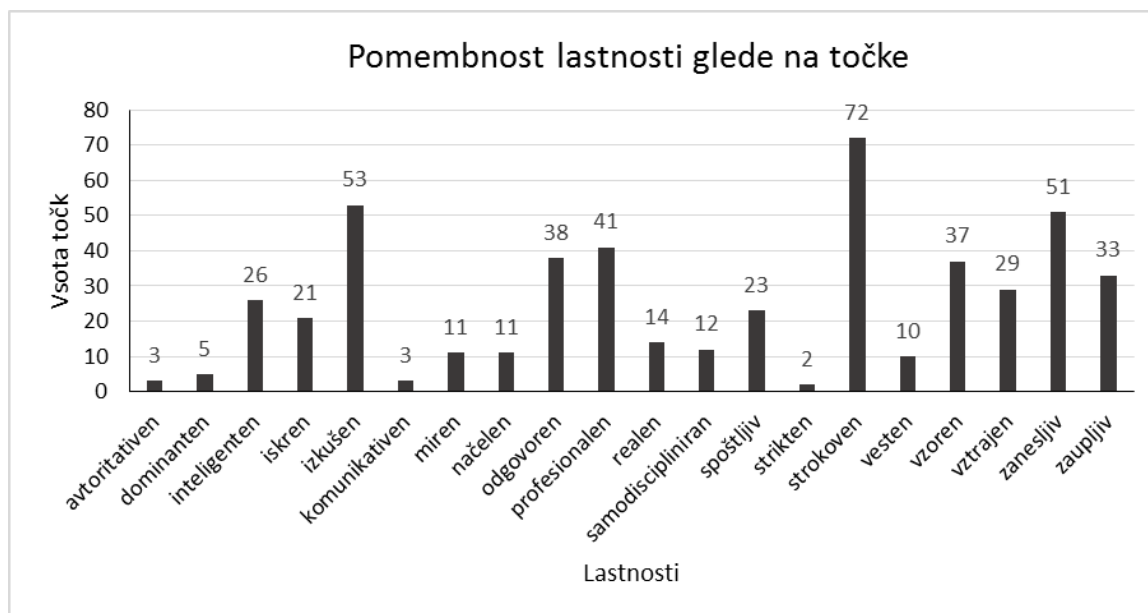
Izrednega pomena med trenerjem in tekmovalcem je tudi medsebojno zaupanje, kar izpostavi kar sedem anketirancev. Če si trener in tekmovalec zaupata, bosta veliko lažje prišla do zastavljenega cilja. Ob tem pa mora imeti tekmovalec trenerja na katerega se lahko zanese.

Tudi strokovnost in profesionalnost sta visoko zaželeni med anketiranci. Trener mora biti strokovno dovolj močno podkovan, da lahko tekmovalcu v danem trenutku vedno ponudi pravi odgovor. Pri tem so v veliko pomoč trenerju tudi njegove izkušnje. Čeprav je veliko

priročnikov za trenerje, je marsikaj zelo težko direktno prenesti iz teorije v prakso. To se odraža v veliki meri pri obvladovanju nepričakovanih in stresnih situacij. V takšnih situacijah anketiranci pravijo, da mora trener ostati miren in samodiscipliniran. S svojim vedenjem mora pomiriti tekmovalca in ga pripraviti za nemoteno nadaljevanje bodisi borbe ali treninga nasploh. Zraven že izpostavljenih lastnosti in mnenjih so se anketiranci strinjali še v tem, da mora trener biti dominanten, strikten ter komunikativen.

Drugi del raziskave je predstavljala anketa v kateri so anketiranci morali izmed 20 lastnosti, ki so jih našli v prvem delu (v vprašalniku) izbrati deset in jih razvrstiti od najpomembnejše do najmanj pomembne. Za lažje obdelavo podatkov sem ovrednotila mesta in sicer 1. mesto 10 točk, 2. mesto 9 točk, 3. mesto 8, itd. Tako sem lahko lastnosti razporedila glede na pomembnost (Slika 1).

Slika 1: Pomembnost lastnosti glede na točke



Iz slike 1, lahko razberemo, da je izmed dvajsetih lastnosti največ točk pripada lastnosti strokoven in sicer 72 točk. Najmanj točk, dve pripada lastnosti strikten. Precej točk so prejele še lastnosti: izkušen, zanesljiv, profesionalen, odgovoren in vzoren. Najmanj točk pa so zraven lastnosti strikten, dobile lastnosti: dominanten, avtoritativen, komunikativen. Zgornji graf nam prikaže seštevek vseh točk, ki so jih lastnosti dobila glede na pomembnost (se pravi mesto in število uvrstitve med prvih deset). Spodnje slike (Slika 2 – 11) pa nam prikazujejo, kolikokrat so posamezno lastnost uvrstili na katero mesto.

Slika 2: Razvrstitev lastnosti na 1. mestu Slika 3: Razvrstitev lastnosti na 2. mestu



Slika 4: Razvrstitev lastnosti na 3. mestu



Slika 5: Razvrstitev lastnosti na 4. mestu



Slika 2, nam prikazuje, da je le 5 lastnosti takšnih, ki jih posamezniki smatrajo za najpomembnejše. Največkrat (4 krat) so na prvo mesto postavili strokovnost, dvakrat zaupljivost in po enkrat inteligentnost, izkušnost in profesionalnost. Slika 3, prikazuje razvrstitev lastnosti na drugem mestu. Na drugo mesto so se uvrstile skorajda vse lastnosti, ki so jih drugi anketirani postavili na prvo mesto, izjema je bila le lastnost inteligenten, ki je na drugo mesto ni uvrstil nihče. Zraven že omenjenih so na drugem mestu bile še lastnosti: iskren, spoštljiv, vzoren in zanesljiv. Slika 4 prikazuje, da so na tretjo mesto po dvakrat uvrstili lastnosti profesionalen, vztrajen in zanesljiv. Po enkrat pa lastnosti izkušen, strokovnen, in vzoren. Na četrto mesto so se zraven lastnosti, ki so se vsaj enkrat pojavile na vsaj enem izmed prvih treh mest, pojavijo še lastnosti: odgovoren, načelen, samodiscipliniran in vesten (Slika 5).

Slika 6: Razvrstitev lastnosti na 5. mestu



Slika 7: Razvrstitev lastnosti na 6. mestu



Slika 8: Razvrstitev lastnosti na 7. mestu



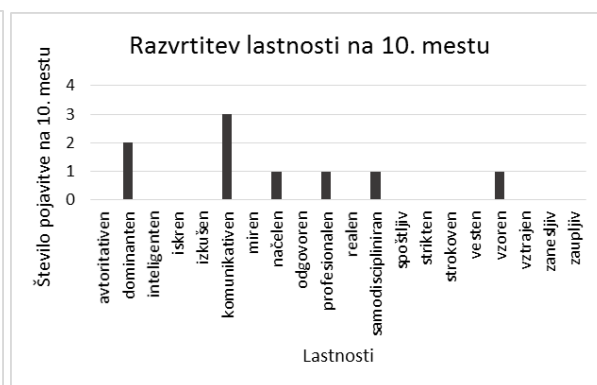
Slika 9: Razvrstitev lastnosti na 8. mestu



Slika 10: Razvrstitev lastnosti na 9. mestu



Slika 11: Razvrstitev lastnosti na 10. mestu



Na sliki 6 vidimo, da se prvič na lestvici in sicer na petem mestu pojavi lastnost realen, največkrat pa se na isto ovrednotijo lastnost odgovoren (trikrat). Na naslednjem grafu (slika 7) se prvič pojavi lastnost miren. Slika 8, je brez večjih posebnosti, razen te da se izbranih 9 lastnosti na sedmo mesto uvrsti samo po enkrat. Lastnosti avtoritativen in dominanten opazimo šele na sliki 9, lastnost komunikativen pa na sliki 11.

Podatke ki sem jih predstavila že na sliki 1, sem prenesla še v urejeno tabelo (Tabela 2), kjer sem po mestih razporedila vseh dvajset lastnosti. Kot najpomembnejšo so anketiranci izbrali strokovnost. Na drugo mesto so uvrstili izkušnost tik pod njo pa zanesljivost. Med

prvih deset so uvrstili še lastnosti: profesionalnost, odgovornost, vzornost, zaupljivost, vztrajnost, inteligentnost in spoštljivost.

Tabela 2: Razvrstitev lastnosti od najpomembnejše do najmanj pomembne

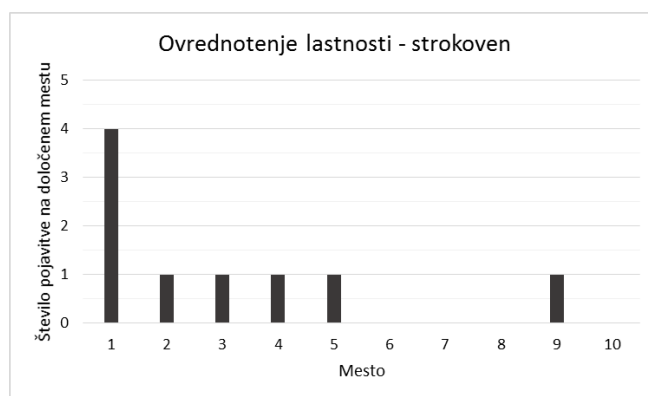
Mesto	Lastnost	Vsota točk	Vrednost (%)
1	strokoven	72	14,55
2	izkušen	53	10,71
3	zanesljiv	51	10,30
4	profesionalen	41	8,28
5	odgovoren	38	7,68
6	vzoren	37	7,47
7	zaupljiv	33	6,67
8	vztrajen	29	5,86
9	inteligenten	26	5,25
10	spoštljiv	23	4,65
11	iskren	21	4,24
12	realen	14	2,83
13	samodiscipliniran	12	2,42
14	miren	11	2,22
	načelen	11	2,22
16	vesten	10	2,02
17	dominanten	5	1,01
18	avtoritativen	3	0,61
	komunikativen	3	0,61
20	strikten	2	0,40

3 DISKUSIJA

Po pregledu vseh vprašalnikov in rezultatov ankete sem ugotovila, da nekatere izpostavljene lastnosti v prvem delu, se pravi v vprašalniku v sami anketi ne uvrstijo na visoko mesto na lestvici pomembnosti. Ponekod pa se zgodi ravno obratno, saj se nekatere lastnosti, ki jih je morda izpostavil samo eden izmed anketiranih uvrstijo precej visoko. Razlog zato po mojem mnenju tiči v odprtosti prvega vprašalnika in zaprtosti ankete. V prvem delu, so anketiranci podajali svoje mnenje in si morda niso vzeli dovolj časa, da bi temeljito premislili, katere so vse lastnosti trenerja borilnih športov, ki vplivajo na uspešnost in samo delo s tekmovalci. Dobra stran Delfi metode je, da se zbere mnenje več strokovnjakov s področja, ki ga preučujemo in se posameznikom predstavi in da možnost na izbiro v drugem delu tudi nekaj, kar morda sam ni izpostavil, je pa nekdo drug. Ravno to se je zgodilo v anketi, ki sem jo opravila. Anketiranec je ponekod višje ocenil lastnost trenerja, ki jo je navedel nekdo drug, kot pa lastnost, ki jo je navedel sam. To lahko potrdim s spodnjimi primeri.

V vprašalniku so strokovnost, kot pomembno lastnost trenerja borilnih športov omenili trije anketiranci. V anketi, pa so to enako lastnost med deset najpomembnejših prišteli vsi anketirani (Slika 12). Celo štirje so jo ovrednotili, kot najpomembnejšo lastnost. Po eden so jo postavili od drugega do petega mesta in eden na deveto mesto. Tudi po točkovnem seštevku velja ta lastnost za najpomembnejšo (Slika 1 in Tabela 2).

Slika 12: Ovrednotenje lastnosti - strokoven



Zanesljivost trenerja je bila v vprašalniku omenjena dvakrat, po rezultatih ankete pa velja za tretjo najpomembnejšo lastnost trenerja, tik za izkušensostjo. Po dvakrat so v vprašalniku bile omenjene tudi lastnosti odgovoren, vzoren in spoštljiv. Lastnost odgovoren velja za peto najpomembnejšo, vzoren pa za šesto. Velik »preskok« med najpomembnejših deset vsekakor velja za lastnost profesionalen, ki je bila v vprašalniku navedena le enkrat,

po rezultatih ankete pa spada na četrto mesto. Tudi lastnosti vztrajen in inteligen sta bili v prvem delu navedeni le enkrat, sedaj pa spadata med prvih deset.

Tako kot so se nekatere lastnosti, ki so bile omenjene v vprašalniku malokrat, pa so se nekatere lastnosti, ki jih je navedlo več anketirancev niso uvrstile med najpomembnejših deset. Med te lastnosti spadajo: miren (v vprašalniku naveden petkrat, po anketi na 14. mestu), dominanten (v vprašalniku naveden štirikrat, po anketi na 17. mestu) in strikten, ki je bil naveden trikrat in zaseda zadnje mesto po anketi.

Med tiste lastnosti, ki so bile večkrat omenjene v vprašalniku in so bile kasneje tudi v anketi visoko ovrednotene pa spadata izkušnost in zaupljivost. Izkušnost trenerja je že v prvem delu izpostavilo pet anketirancev in se po anketi uvrša na drugo mesto. Zaupljivost je bila omenjena sedemkrat in se je po anketi uvrstila na sedmo mesto.

Na samem začetku sem si zastavila štiri hipoteze, katere bi s pomočjo odgovorov na vprašalnik in ankete lahko sprejela ali ovrгла. Prva hipoteza se glasi: Za doseg dobrih rezultatov je potreben odprt odnos med trenerjem in tekmovalcem (dvostranska komunikacija). V vprašalniku so anketiranci izpostavili, da je pomembno da trener spozna svojega tekmovalca, njegove lastnosti in čustveno stanje. To lahko doseže z opazovanjem in medsebojno komunikacijo. Samo komunikativnost trenerja, kot njegovo lastnost pa so uvrstili šele na štirinajsto mesto. Menim, da bi mogla bodisi zato, da bi sprejela ali ovrгла to hipotezo, celotno stvar zastaviti drugače. Z bolj fiksnim prvim vprašalnikom, bi lahko sprejela ali ovrгла tudi to hipotezo, vendar nisem želela da bi s vprašanji kakorkoli anketirancem nakazovala ali vsiljevala odgovore. Drugo hipotezo, da mora trener biti dominanten lahko ovržem. Lastnost so sicer omenili štirje anketiranci, vendar po ovrednotenju v anketi lastnost dominantnost spada komaj na sedemnajsto mesto. Do neke mere je dominantnost vsekakor zaželena, vendar na ravni, kjer govorimo o vrhunskih rezultatih gre med trenerjem in tekmovalcem v veliki meri predvsem za sodelovanje.

Med pomembnejše osebne lastnosti trenerja definitivno prištevamo zanesljivost in zaupljivost. To so potrdili anketiranci tako v prvem delu, kot kasneje tudi v anketi. Zanesljivost velja za tretjo najpomembnejšo lastnost, zaupljivost pa za sedmo. Trener mora biti oseba na katero se lahko tekmovalec zanes, še posebej v trenutkih, ko misli da česa sam ni zmožen doseči. Trener je tisti, ki mora tekmovalcu stati ob strani in ga spodbujati. Le s skupnimi močmi in medsebojnim zaupanjem bosta lahko dosegala dobre rezultate, kakor menijo moji anketiranci. S tem tudi potrjujem tretjo hipotezo. Četrto hipotezo, da pretirani prijateljski odnos lahko tudi škoduje prav tako sprejem. Prav vsi anketiranci so se v prvem delu dotaknili teme prijateljskega odnosa med trenerjem in tekmovalcem. Anketiranci navajajo, da mora med trenerjem in tekmovalcem biti nek prijateljski odnos, saj lahko le tako dobro sodelujeta in si zaupata. Večina jih je zraven

tega navedla tudi, da ima takšen odnos tudi neko mejo. Trener ne rabi vedeti vseh podrobnosti iz tvojega zasebnega življenja, je pa dobro, da ima nek pregled nad njim, saj s pomočjo tega lažje razbere čustveno stanje tekmovalca.

Če primerjam rezultate moje raziskave z že obstoječo literaturo in opravljenimi raziskavami, lahko ugotovim, da prihaja do kar nekaj podobnosti. Tušak in Tušak (2003), sta strnila mnenja različnih avtorjev, trenerjev in tekmovalcev, ki navajajo da mora trener biti: emocionalno stabilen, družaben, dominanten, realen, inteligenten, inventiven, zaupljiv in zanesljiv. Tudi po rezultatih moje ankete je pomembno, da je trener inteligenten, zaupljiv in zanesljiv. Po mnenju Mocsai (2001) mora trener biti strokoven, komunikativen, vzoren, odgovoren, spoštljiv, vztrajen, optimističen, strpen, itd. Kar nekaj teh lastnosti se tudi po moji raziskavi nahaja med najpomembnejših deset.

V primerjavi pomembnih lastnosti trenerja borilnih športov in lastnosti trenerja košarke ter nogometa, na katerih je raziskavo opravljal Tušak (Tušak in Tušak, 2003), lahko ugotovim, da imata trenerja borilnih športov in trener nogometa več skupnih lastnosti, kot trener borilnih športov s košarkarskim trenerjem. Skupni lastnosti trenerja borilnih športov in košarkarskega trenerja sta strokovnost in vztrajnost, medtem ko imata trener borilnih športov in nogometni trener kar 5 skupnih lastnosti: strokovnost, profesionalnost, zaupljivost, vztrajnost in inteligentnost.

5 ZAKLJUČEK

Lastnosti trenerja so definitivno velikega pomena pri delu s športniki in doseganju dobrih rezultatov. Večina raziskav opravljenih na tematiko lastnosti trenerjev na prvo mesto postavljajo strokovnost kot najpomembnejšo lastnost trenerja. Tudi pri trenerjih borilnih športov po moji raziskavi je strokovnost najpomembnejša. Zraven lastnosti, ki jih navajajo tudi v drugih raziskavah kot so: profesionalnost, odgovornost, vzornost, zaupljivost, vztrajnost, inteligentnost in spoštljivost se na lestvici najpomembnejših desetih lastnosti trenerja borilnih športov pojavita tudi izkušenenost in zanesljivost. Sama sem pričakovala med desetimi najpomembnejšimi tudi avtoritativnost in dominantnost, ki ju omenjajo v kar nekaj raziskavah, vendar sta bili nižje ovrednoteni. Na podlagi dobljenih rezultatov (odgovorov na vprašalnik in anketo) lahko sprejemem tretjo in četrto hipotezo, drugo pa lahko ovržem. Žal prve hipoteze z zastavljeno nalogo nisem mogla ne sprejeti in ne ovreči. Da bi to lahko storila, bi mogla spremeniti raziskovalni načrt in zastaviti vprašanja bolj zaprtega tipa. V prihodnjih raziskavah bi bilo dobro uporabiti večjo skupino anketirancev in se osredotočiti le na en borilni šport.

6 LITERATURA

- Bajec, T. (2007). *Medosebni odnosi med trenerjem in športniki v karateju*. Diplomatska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Boxing Club Golden Gloves. (b.l.). *Boks*. Najdeno 14. julija 2014 na spletnem naslovu <http://www.bcgg.si/boks>
- Brousse, M. in Matsumoto, D. (2002). *Judo – šport in način življenja*. Slovenska Bistrica. Judo zveza Slovenije.
- Cratty, B. J. (1989). *Psychology in contemporary sport*. New Jersey: University of California Cof, Ž.(2002). *Odnos športnikov in športnic do moških in žensk v vlogi trenerja*. Diplomatska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- Čuš, V. (2004). *Judo: Popusti da zmagaš*. Slovenska Bistrica: Judo zveza Slovenije.
- Gale, J. (1997). *Boks: skrivnosti plemenite umetnosti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jowett, S. (2005). *The coach-athlete partnership*. *The Psychologist*, 18 (7), str. 412-415. Najdeno 14. julija 2014 na spletnem naslovu http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm/volumeID_18-editionID_125-ArticleID_895-getfile_getPDF/thepsychologist/0705jowe.pdf
- Kajtana, T. in Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtana, T. (2006). *Psihološki profil vodilnih slovenskih športnih delavcev*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Karate zveza Slovenije. (b.l.). *Kaj je karate*. Najdeno 15. julija 2014 na spletnem naslovu <http://www.karate-zveza.si/kajkarate.asp>
- Krevsel, V. (2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kristan, S. (2012). *Športni terminološki slovar: delovni izvod za širšo strokovno javnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- LeUnes, A. in Nation, J. R. (2002). *Sport Psychology: An Introduction*. Pacific Grove (CA): Wadsworth Thomson Learning
- Linstone, H. A., in Turoff, M. (2002). *Introduction*. V H. A. Linstone, & M. Turoff (ur.). *The Delphi method: Techniques and applications* (str. 3-12). Boston: Addison-Wesley Publishing Company. Najdeno 1. avgusta 2014 na spletnem naslovu <http://is.njit.edu/pubs/delphibook/delphibook.pdf>
- Mocsai, L. (2001). Osebnostni profil uspešnega trenerja. *Trener Rokomet*, 8 (1), 14-16
- Slovar slovenskega knjižnega jezika*. (1994). Ljubljana: Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša SAZU.

- Taekwondo klub Orient. (b.l.). *Zgodovina Taekwondoja*. Najdeno 14. julija 2014 na spletnem naslovu <http://taekwondo.si/zgodovina-tkd/>
- Tominec, M. (1996). Vloga trenerja pri pripravi ekipe na pomembno tekmo, vodenje le te in analiza po tekmi. *Trener rokomet*, 3 (1), 60-62.
- Tušak, M. (1993). *Personality traits of Slovenian basketball coaches*. V J. Musek in M. Polič (ur.), 3. Alps-Adria Symposium of Psychology (305-309). Ljubljana: Faculty of Philosophy, Department of Psychology.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Ule, M. N. (2000). *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Urbanc, M., Perko, D. in Petek, F. (2008). Prihodnost Alp in Delfi metoda. V D. Perko (ur.), *Geografski vestnik* 80-2 (str. 143-153). Najdeno 1. avgusta 2014 na spletnem naslovu http://zgs.zrc-sazu.si/Portals/8/Geografski_vestnik/gv80-2-urbancperkopetek.pdf
- World Taekwondo Federation. (2013). *What is Taekwondo*. Najdeno 14. julija 2014 na spletnem mestu <http://www.worldtaekwondofederation.net/what-is-taekwondo>

PRILOGE

KAZALO PRILOG

PRILOGA 1: VPRAŠALNIK

2

