

Univerzitet u Beogradu

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja



**PRIKAZ TEORIJSKIH OKVIRA I ANALIZA EMPIRIJSKIH  
ISTRAŽIVANJA ODNOSA TRENER-SPORTISTA**

Završni rad

Student:

Luka Mišić

Mentor:

van. prof. dr Ana Vesković

Beograd, 2025.

Univerzitet u Beogradu

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja



# **PRIKAZ TEORIJSKIH OKVIRA I ANALIZA EMPIRIJSKIH ISTRAŽIVANJA ODNOSA TRENER-SPORTISTA**

Završni rad

Student:

Luka Mišić

Mentor:

red. prof. dr Ana Vesković

Članovi komisije:

1. red. prof. dr Ana Orlić
2. van. prof. Radivoj Mandić

Beograd, 2025.

# Sadržaj

1. Ekološki sistem Uriea Bronfenbrenera .....	2
1.1. Mikrosistem .....	2
1.2. Mezosistem .....	3
1.3. Egzosistem .....	4
1.4. Makrosistem .....	4
1.5. Hronosistem .....	6
2. Model odnosa trener-sportista i empirijska istraživanja prema Sofiji Džovet .....	7
2.1. Model odnosa trener-sportista .....	7
2.2. Metode i istraživački instrumenti .....	8
2.3. Analiza empirijskih istraživanja prema primenjenoj metodologiji i tematskim oblastima Sofije Džovet .....	9
2.4. Analiza radova prema primenjenoj metodologiji .....	9
3. Dostupna empirijska istraživanja prema različitim istraživačkim pitanjima od Sofije Džovet .....	11
3.1. Razlike u individualnim i timskim sportovima .....	11
3.2. Dijadni odnosi u individualnim sportovima između trenera i sportiste .....	12
3.3. Upravljanje u kriznim situacijama u dijadi trener-sportista .....	12
3.4. Ispitivanja empatijske tačnosti u dijadi trener-sportista u individualnim i timskim sportovima .....	14
3.5. Upravljanje konfliktima u odnosima trener-sportista .....	14
4. Diskusija .....	16
5. Zaključak .....	18

## **Sažetak rada**

Odnos trener-sportista u modernom sportu predstavlja jednu od ključnih komponenti koje dovode do određenog uspeha, razvoja i rezultata. U sportu se smatra da, pored određenog nivoa tehnike, taktike i fizičke pripremljenosti, kvalitet odnosa na relaciji trener-sportistaipak ima mnogo dublji psihološki i razvojni značaj. Taj odnos nije statičan, već se oblikuje i menja pod uticajem različitih faktora poput individualnih, interpersonalnih i društvenih.

Cilj ovog rada jeste da kroz teorijski prikazi analizu postojećih relevantnih istraživanja pruži dublje razumevanje kvaliteta odnosa između trenera i sportiste, koji je veoma bitan za razvoj sportskih performansi i ličnosti sportista. Posebna pažnja biće usmerena na obradu različitih faktora, počevši od neposredne komunikacije, preko ličnih karakteristika, pa sve do šireg socijalnog okruženja, koje utiču na oblikovanje i kvalitet ove relacije.

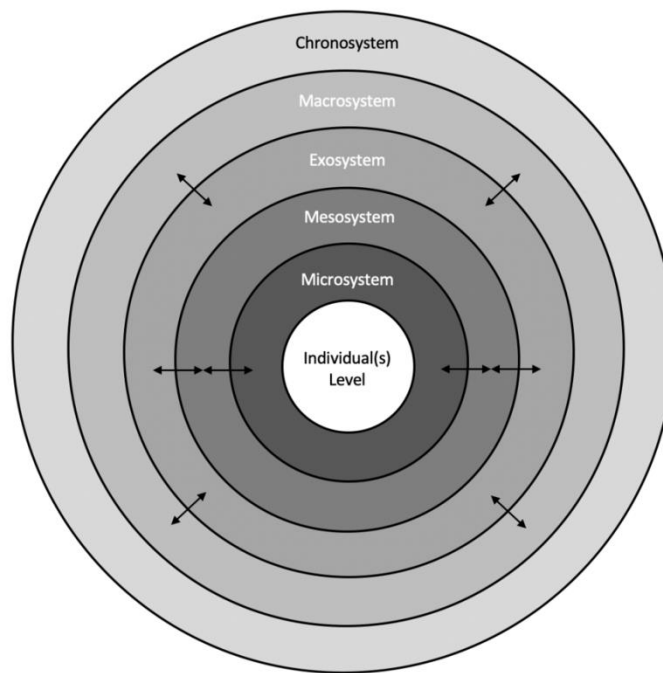
Upravo zbog kompleksnosti i složenosti ove interakcije, neophodno je sagledati ovaj odnos iz više teorijskih perspektiva. U ovom radu, odnos će biti analiziran kroz osnovne pojmove ekološke teorije razvoja Uriea Bronfenbrennera i modela međuljudskih odnosa u sportu Sofije Džovet. Ekološka teorija Bronfenbrennera omogućava razumevanje kako od neposredne okoline (kluba, porodice i saigrača) do kulturnih i društvenih uticaja oblikuje iskustva i ponašanje pojedinaca. Dok, sa druge strane, model Sofije Džovet koji se fokusira na sam odnos između trenera i sportiste, opisujući ga kroz '3+1Cs' komponente, a to su: bliskost, posvećenost, komplementarnost i koorjentacija.

Ključne reči: ekološki sistem, trener-sportista, bliskost, posvećenost, komplementarnost, koorjentacija

## 1. Ekološki sistem Uriea Bronfenbrenera

Teorija ekološkog sistema (Bronfenbrenner, 1979) objašnjava kao razvoj pojedinca koji je oblikovan međusobno povezanim sistemima životne sredine, počevši od neposrednog okruženja poput porodice do širih društvenih struktura poput kulture.

Delove sistema čini 5 manjih celina koji su međusobno povezani, prikazani na slici broj 1., a to su mikrosistem, mezosistem, egzosistem, makrosistem i hronosistem. Svaki od ovih delova igra važnu ulogu u oblikovanju ponašanja i rasta tokom vremena. Razvoj pojedinca, ne zavisi samo od individualnih osobina, već i od toga kako ljudi međusobno deluju sa porodicom, školama, zajednicama i društvom. Ovakve složene interakcije između pojedinaca i njihovog okruženja predstavljaju glavni razlog za razvoj osobe.



Slika, br1. 'Bronfenbrenerovekološkisistem'

### 1.1. Mikrosistem

Prvi nivo predstavlja mikrosistem i sadrži direktne odnose sa kojima je sportista povezan na svakodnevnom nivou. Sportista aktivno učestvuje u ovim odnosima koji obuhvataju neposredne odnose i interakcijesa porodicom, trenerima, saigračima i školom.

Porodica predstavlja osnovu koja ima centralnu ulogu u oblikovanju sportskih navika, motivacije i emocionalne stabilnosti mladog sportiste. Prema Koteovoj studiji iz 1999. godine i ispitivanja na koji način roditelji utiču na razvoj sportiste od ranog detinjstva pa do kasne adolescencije, dolazimo do zaključka da roditelji u ranim fazama bavljenja sportom pružaju veliku podršku, razumevanje i logističku pomoć (prevoz na treninge), iako to u nekim situacijama znači i žrtvovanje ličnih interesa.

U drugom delu, treneri imaju zadatak, osim razvoja tehničko-taktičkih elemenata koje dati sport zahteva, da doprinesu razvoju socijalnih i emocionalnih veština sportiste. Taj kvalitet odnosa sa trenerom, koju Džovet i Kokerli (Jowett & Cockerill, 2002) smatraju kao ključnom osobom u okviru mikrosistema, ima direktan uticaj na psihički i psihosocijalni razvoj sportiste što povećava zadovoljstvo, samopouzdanje i sportski učinak.

U timskim sportovima, jedan od bitnijih faktora čine saigrači. Kroz zajedničke treninge i takmičenja, dolazi do poboljšanja socijalnih veština, osećaja pripadnosti grupi i sposobnosti rešavanja problema i konflikata, a ujedno se poboljšava saradnja i komunikacija među saigračima, što je bitno u vidu socijalne podrške.

Za kraj, što se obrazovnog sistema tiče, on polazi od podrške i spremnosti nastavnika da razumeju sve obaveze koje sportista mora da prođe kako bi uspostavio balans između obrazovanja i sportskog razvoja.

## **1.2. Mezosistem**

Mezosistem, prema Bronfenbrenneru (Bronfenbrenner, 1979), predstavlja međusobne odnose između dva ili više različitih mikrosistema u kojima sportista aktivno učestvuje. On može obuhvatati, interakcije između roditelja i trenera, koji zajedno ohrabruju i motivišu sportistu za dalji razvoj. Sa druge strane, konflikti ili neusaglašenosti između školskih i sportskih obaveza (poput preklapanja školskog rasporeda i vremena treninga), može negativno uticati i izazvati stres i ugroziti emocionalno stanje sportiste. Optimalni razvoj sportiste se najbolje ogleda u povezanosti unutar mezosistema, koji podržava lične i sportske ciljeve sportiste, ali istovremeno i pozitivno utiče na motivaciju i emocionalnu stabilnost.

### **1.3. Egzosistem**

Preuzeto iz članka Bronfenbrenera (Bronfenbrenner, 1994), egzosistem se sastoji od proširenih sredina koje okružuju osobu i utiču na njen razvoj, iako u njima ne učestvuje direktno.

U ovu kategoriju spadaju različiti faktori, na primer, ukoliko roditelji nemaju fleksibilno radno vreme ili mogućnost rada od kuće, manje će provoditi vremena sa svojom decom, što može negativno da utiče na njihov emocionalni razvoj, ali i kvalitet porodičnih odnosa. Takođe, odluke lokalne samouprave o finansiranju sportskih klubova mogu uticati na mogućnosti ili nemogućnost pristupa sportskoj infrastrukturi, što direktno utiče na razvoj mladih sportista.

Dublja analiza nam omogućava prepoznavanje kako spoljašnji faktori utiču i oblikuju okruženja u kojima pojedinci rastu i razvijaju svoje ponašanje i identitet, ali ujedno naglašavajući međusobno povezanu prirodu ličnih i društvenih sistema u ljudskom razvoju.

### **1.4. Makrosistem**

Bronfenbrenner (1979) opisuje makrosistem kao najširi i najsveobuhvatniji obrazac kulture, društvene vrednosti i verovanja koja utiču na strukture nižeg reda. On, osim prethodno navedenih, ima uticaj i na ekonomske, društvene, obrazovne i političke sisteme. Ovi uticaji deluju indirektno, ali imaju efekat i na sve niže sisteme poput mikro-, mezo- i egzosistema i oni oblikuju način na koji se pojedinac razvija, razmišlja i ponaša.

Makrosistem se odnosi na doslednosti u obliku i sadržaju nižih sistema (mikro-, mezo- i egzo-) koje postoje ili mogu postojati na nivou subkulture ili kulture u celini, zajedno sa verovanjima i ideologijama koje stoje u osnovi tih doslednosti. (Bronfenbrenner, 1979, str. 26)

U nastavku biće prikazani konkretni primeri na koji način različiti aspekti makrosistema utiču na razvoj pojedinca.

#### **a) Kulturne norme i vrednosti (Individualizam i kolektivizam)**

U društvima u kojima se cene individualna dostignuća, deca se podstiču na razvoj samostalnosti, takmičarskog duha i ličnu odgovornost, a to ujedno omogućava i roditeljima da napreduju u svojim individualnim dostignućima. Sa druge strane, u slučaju kolektivističkih kultura, veći naglasak se

stavlja na grupnu koheziju, međusobnu pomoć i poštovanje autoriteta, kao i oblikovanje načina vaspitanja dece i njihovo mesto u društvu.

#### b) Rodne uloge, religioznost i tehnološki napredak

Rodne uloge, kao deo kulturnog okvira, određuju koje se osobine i ponašanja smatraju prikladnim za dečake i devojčice. U individualističkim društvima one često mogu da variraju sa naglaskom na lične izbore i samostalnost, dok u kolektivističkim društvima ove uloge ostaju tradicionalnije i definisanije.

Religioznost kroz ideološke okvire i vrednosti oblikuje stavove o porodici, moralu i životnoj ulozi. Primer je da se u sredinama sa velikim religijskim poštovanjem, deca vaspitaju u duhu poštovanja autoriteta, zajedništva i poslušnosti.

Tehnološki napredak, ima sve veći i veći uticaj na način života dece i adolescenata. Međutim, uticaj tehnologije nije svima dostupan već zavisi od socioekonomskog statusa, obrazovanja roditelja i geografskog položaja. U razvijenim sredinama, deca imaju veću dostupnost obrazovnim i komunikacionim tehnologijama, dok su u siromašnijim i ruralnim sredinama često uskraćena za to.

#### c) Socioekonomski i obrazovni faktori

Razvoj deteta je neraskidivo povezan sa socioekonomskim i obrazovnim uslovima u kojima odrasta. Deca iz porodica sa nižim socioekonomskim statusom mogu se suočiti sa mnogo više izazova, počevši od ograničenog pristupa kvalitetnom obrazovanju, nedovoljnih zdravstvenih i higijenskih uslova, pa sve do svakodnevnog stresa i nesigurnih životnih okolnosti što se tiče stanovanja. Ovi faktori dugoročno mogu uticati na razvoj ličnih karakteristika pogotovo na emocionalno, socijalno i akademsko funkcionisanje. Bronfenbrenner naglašava da je “razvojni potencijal deteta snažno uslovljen resursima dostupnim u njegovom neposrednom i širem okruženju”.

Obrazovni sistem ima za cilj da omogući jednake šanse za napredovanje. Međutim, finansiranje škola, kvalitet nastavnog kadra i pristup dodatnim obrazovnim sadržajima poput kurseva stranih jezika, zavisi od ekonomskim mogućnostima zajednice.

#### d) Politički sistem

Politički sistem čini deo makrosistema koju Bronfenbrener smatra za ključnu i koja ima uticaj da oblikuje šire društvene norme, zakone i javne politike. Na primer, obrazovna ili socijalna politika države može direktno uticati na dostupnost resursa i prilika za razvojem za decu i njihove porodice.

Uticaj različitih društvenih događaja poput ratova, pandemija (COVID-19) ili ekonomskih kriza mogu imati trajne posledice na celokupno društvo. Deca koja odrastaju u tom periodu mogu iskusiti poremećaje u svom obrazovanju, porodičnom životu i smanjenim društvenim interakcijama sa okolinom. Istraživanja od Narjana i Mastena (Naryan&Masten, 2012) su dokazala da deca iz zemalja koja su pogođena ratom ili nekom dugotrajnom krizom ispoljavaju više emocionalnih poteškoća i problema sa učenjem što im dodatno smanjuje mogućnost napredovanja. Tokom perioda Covid-19, svetska zdravstvena organizacija (World Health Organization, 2020), vlade širom sveta su uvele različite vrste mera poput zatvaranja škola i ograničenja kretanja, a to su neke odluke koje su direktno uticale na obrazovanje, mentalno zdravlje, porodičnu dinamiku.

### **1.5. Hronosistem**

Hronosistem se može podeliti na tri različita nivoa: mikro-time, mezo-time i makro-time.

Mikrotime posmatra neposredni, kontinuitet ili diskontinuitet iz trenutka u trenutak unutar određene aktivnosti ili interakcije. Ono ispituje da li je fokus održiv ili više puta prekinut tokom vršenja određene radnje (dete koje čita knjigu).

Mezotime se fokusira na doslednost i ponavljanje ovih aktivnosti i interakcija tokom dana i nedelja. Razmatra koliko često dete čita tokom dana ili nedelja što ima uticaj na razvoj njihovih veština pismenosti.

Makrotime ispituje veće društvene promene i očekivanja tokom životnog veka pojedinca i kroz generacije. Uzimajući u obzir čitanje, moglo bi da se istraži kako evoluirajući zahtevi za pismenošću u digitalnom dobu utiče na ovo dete u poredjenju sa prethodnim generacijama.

Bronfenbrener ističe da je razumevanje ljudskog razvoja ne samo šta se dešava, već i kada se to dešava u životu pojedinca ili u kontekstu sveta koji se menja.

## **2. Model odnosa trener-sportista i empirijska istraživanja prema Sofiji**

### **Džovet**

#### **2.1. Model odnosa trener-sportista**

Britanska profesorka psihologije sporta, Sofija Džovet, jedna je od vodećih istraživača u oblasti međuljudskih odnosa u sportu. Posebno se ističe po postavljanju naučnih temelja za bolje razumevanje odnosa između trenera i sportista. Najpoznatija je po modelu odnosa 3+1Cs, koji predstavlja osnovni teorijski okvir za razumevanje ove interpersonalne dinamike.

Konceptualni model 3+1Cs je definisan međusobnom i uzročnom zavisnošću između osećanja, misli i ponašanja trenera i sportiste. Ona su sistematski proučena kroz sledeći koncept:

- a. Bliskost (Closeness) opisuje emocionalni ton veze, tj. stepen u kojem su trener i sportista povezani, kao i dubinu njihove emocionalne vezanosti. Izrazi poput poverenja, naklonosti, poštovanja i zahvalnosti predstavljaju pozitivan međuljudski i afektivni odnos.
- b. Posvećenost (Commitment) se odnosi na nameru ili želju trenera i sportista da održe svoje sportsko partnerstvo tokom vremena i ono se posmatra kao kognitivni prikaz njihove međusobne volje.
- c. Komplementarnost (Complementary) definiše interakcije između trenera i sportiste koje se doživljavaju kao saradničke i efikasne, a one održavaju motivaciju međuljudske povezanosti i uključuje osobine ponašanja poput prijateljstva, opuštenosti, spremnosti.
- d. Koorjentacija (Co-orientation) je zajedničko razumevanje i percepcija odnosa na relaciji trener-sportista. Prema Džovetovoj i Kokerliju (Jowett&Cockerill, 2003) postoje dve vrste interpersonalnih perspektiva: direktna perspektiva (npr. 'verujem svom treneru' ili 'verujem svom sportisti') i meta-perspektiva koja je zasnovana na pretpostavci ('verujem svom treneru' i 'mislim da moj trener veruje meni') ili empatično razumevanje ('mislim da mi trener veruje' i 'verujem svom sportisti')

## 2.2. Metode i istraživački instrumenti

U empirijskim istraživanjima koja se bave istraživanjem odnosa između trenera i sportista, primenjuju su različiti upitnici, među kojima su najistaknutiji kvantitativni i kvalitativni. Ove metode omogućavaju istraživačima da dobiju uvid u načine na koje se ovi odnosi razvijaju, održavaju i utiču na sportske rezultate.

Kvantitativna istraživanja zasnivaju se na merenju i statističkoj analizi specifičnih aspekata odnosa trener-sportista. Cilj ove metode je da se putem numeričkih podataka ispita kako kvalitet odnosa utiče na psihološke i sportske ishode, kao što su motivacija, zadovoljstvo, samopouzdanje i uspeh na takmičenjima.

Najpoznatiji kvantitativni upitnik koji Džovet koristi je CART-Q (Coach-Athlete relationship questionnaire), on predstavlja validirani psihometrijskih instrument koji omogućava analizu ključnih dimenzija- bliskosti, posvećenosti i komplementarnosti, koje čine osnovu njenog modela.

U sportskom delu primena kvantitativnih metoda omogućava analizu velikog broja trenera i sportista, što pruža značajne podatke u vidu obrasce ponašanja, kao i međusobne povezanosti između različitih varijabli.

Kvalitativni upitnici koje Sofija Džovet koristi usmerene su na razumevanje subjektivnog iskustva i značenja koje treneri i sportisti pridaju svom međusobnom odnosu. Cilj ovih istraživanja jeste da se dubinskim intervjuima, narativnim analizama i interpretacijama govora učesnika otkrivaju nijanse emocija, komunikacije i međusobne percepcije, koje brojčani podaci često ne mogu da obuhvate.

Ovi upitnici se najčešće koriste za istraživanje konteksta odnosa, poput različitih izvora konflikata, procesa izgradnje i sticanja poverenja, kao i načina na koji se odnos menja tokom vremena. Džovet ovim pristupom omogućava trenerima i sportistima da kroz sopstvenu perspektivu opišu međusobne interakcije i osećanja, čime se stvara dublje razumevanje kompleksnosti odnosa trener-sportista.

U narednom poglavlju biće predstavljena analiza empirijskih istraživanja koja se bave odnosom između trenera i sportista, a koja su napisana od strane psiholoskinje Sofije Džovet i njenih saradnika u ovoj oblasti psihologije sporta.

### **2.3. Analiza empirijskih istraživanja prema primenjenoj metodologiji i tematskim oblastima Sofije Džovet**

Radovi će biti razvrstani prema primenjenoj metodologiji, a zatim prema tematskim oblastima koje obrađuju. Ovakav sistematski pristup omogućiće nam jasnije i lakše razumevanje, a ujedno i lakšu analizu odnosa trener-sportista.

### **2.4. Analiza radova prema primenjenoj metodologiji**

#### **a) Kvantitativna istraživanja**

Sofija Džovet i njeni saradnici značajnosu doprineli razvoju kvantitativnog pristupa, posebno kroz konstrukciju i validaciju instrumenta kao što je Coach-Athlete relationship questionnaire (CART-Q). Naredna istraživanja bila su usmerena na definisanje i kvantifikaciju dimenzija međuljudskih odnosa, čime je omogućena izgradnja i testiranja teorijskih modela i analiza.

U saradnji sa Ntumanisom (Jowett&Ntoumanis,2004), Džovet je postavila temelje razumevanja kvantitativnog merenja koji je baziran na razvoju stavki koje su relevantne za oba učesnika u odnosu, i za trenere i za sportiste. Njihov cilj je bio razvoj upitnika koji je širok, sveobuhvatan i primenjiv, a koji obuhvata ključne dimenzije: bliskosti (closeness), posvećenosti (commitment) i komplementarnosti (complementarity). Na taj način se omogućilo potpuno razumevanja svih aspekata na relaciji trener-sportista.

U jednom istraživanju (Jowett&Ntoumanis, 2004) učestvovalo je 120 britanskih učesnika, po principu 50/50% tj., po 60 trenera i 60 sportista. Učesnici su birani na osnovu hronološke starosti od najmanje 16 godina i postojanja odnosa između trenera i sportiste u trajanju od najmanje 6 meseci. Od ukupnog uzorka, muškarci su činili 65% osoba, a ostalih 35% su bile žene. Većina (oko 80%) se bavila individualnim sportovima kao što su plivanje, atletika, tenis. Učesnici su predstavljali različite nivoe takmičenja: klupski nivo (27%), nacionalni (30%), međunarodni (26%) i univerzitetski (17%).

Rezultati istraživanja su pokazali da je 20% ispitanika svoj odnos sa trenerom doživelo kao roditeljski.

Upitnik CART-Q je obuhvatao 23 stavke, uz dodatak jos 2 stavke koje su namenjene za procenu validnosti i pouzdanosti, ukupno 25 stavki. Odgovori su davani na skalisa vrednostima od 1 (nimalo) do 7 (izuzetno), sa srednjom vrednošću odgovora oko 4.

### **b) Kvalitativna istraživanja**

U jednoj od ključnih kvalitativnih studija Džovet i Kokerli (Jowett&Cockerill, 2003), učestvovali su sportisti koji su osvojili bar jednu olimpijsku medalju u periodu između 1968. i 1988. godine. Istraživanje je obuhvatilo devet muškaraca i tri žene, a podaci su prikupljeni putem otvorenih sportskih intervjua fokusiranih na njihov odnos sa trenerom.

Rezultati intervjua su ukazali da su bliskost, poverenje i uzajamno poštovanje od izuzetnog značaja za izgradnju kvalitetnog odnosa. Pored toga, koncepti koorjentacije i zajedništva, kao i jasno definisane komplementarne uloge i zadaci, igrali su ključnu ulogu u podršci i unapređenju odnosa. Međutim, pored pozitivnih aspekata, na tom putu su identifikovana i negativna iskustva, poput nedostatka emocionalne bliskosti i komplementarnih resursa, koje su otežavale saradnju.

Zaključak ovog istraživanja ističe da priroda međuljudskih odnosa igra fundamentalnu ulogu, ne samo za sportska dostignuća, već i u ličnom razvoju sportiste, poput povećanja samopoštovanja, izgradnje identiteta, ali isto tako i kao osobe koja se razvija u drugim sferama.

### **3. Dostupna empirijska istraživanja prema različitim istraživačkim pitanjima od Sofije Džovet**

Nakon prikazivanja metodoloških pristupa koji oblikuju način istraživanja, odnosi između trenera i sportista predstavljaju značajan uticaj u razumevanju ove kompleksne interakcije pružajući nam analize kroz različite tematske kategorije. One omogućavaju dublje tumačenje specifičnih faktora koje utiču na kvalitet odnosa u različitim kontekstima.

Ovo poglavlje ima za cilj da predstavi različite primere istraživanja koja su fokusirana na nekoliko tematskih oblasti, među kojima su: razlike u individualnim i timskim sportovima, dijadni odnosi u individualnim sportovima između trenera i sportiste, upravljanje u kriznim situacijama u dijadi trener-sportista, ispitivanja empatijske tačnosti u dijadi trener-sportista u individualnim i timskim sportovima, upravljanje konfliktima u odnosima trener-sportista.

#### **3.1. Razlike u individualnim i timskim sportovima**

Razlike u individualnim i timskim sportovima su, osim broja učesnika, velike. U individualnim sportovima (atletika, tenis, plivanje) sportisti ne zavise od uticaja drugih sportista kako bi dostigli svoje lične ciljeve, dok u suprotnom smeru, kada su timski sportovi u pitanju, svi moraju da budu dobro povezani u celinu kako bi ostvarili efikasne rezultate. Ovaj deo ukazuje na to da sportisti u timskim sportovima dobijaju više podrške i pažnje i smernica od trenera, ali ujedno i ukoliko se međusobno sportisti više poštuju, cene i imaju zajednički cilj, postizaće bolje rezultate.

Trener ima centralnu ulogu i njegov zadatak je da od članova sportskog kolektiva napravi zajedničku koheziju sa istim ciljem, što se postiže kroz ista mišljenja, osećanja i delovanja kao celina. Ovaj rad nas je doveo do novih saznanja o načinima kako poboljšati komunikaciju i međusobnu povezanost između trenera i sportista, gde svako ima svoj lični cilj i timski zadatak, da se kroz svoju ulogu adaptira na celokupan tim i da doprinese na sebi svojstven način. Razvojem osećaja pripadnosti dolazi do poboljšanja motivacije i želje za napretkom.

Analizom kroz konceptualni model, Džovet (Jowett, 2007) je prikazala da je sistem međusobno zavisn od međuljudskih misli, osećanja i ponašanja između trenera i sportista. Bliskost utiče na svakodnevne interakcije koje se sprovode na treninzima i uključuje poverenje, brigu, podršku. Koorjenacija predstavlja zajedničko znanje i razumevanje o ulogama, težnjama i vrednostima jedni drugih što se postiže kroz različite vidove komunikacije. I na kraju, komplementarnost opisuje saradničke ili prijateljske stavove između trenera i sportista tokom treninga.

### **3.2. Dijadni odnosi u individualnim sportovima između trenera i sportiste**

Postoje različiti tipovi odnosa u individualnim sportovima između trenera i sportiste, kao što su: tipična dijada, bračna dijada, porodična dijada trener-sportista i prepiska između trenera i sportiste (trener šalje programe treninga).

Dijada koju ćemo prikazati je bračna povezanost koja u sebi obuhvata emocionalne, kognitivne i bihevijorne komponente. Njihov kvalitet se najčešće procenjuje kroz model 3+1Cs odnosno kroz bliskost, koorjentaciju i komplementarnost sa ciljem da se olakša ispitivanje odnosa.

Prema članku od Džovetove i Mika (Jowett&Meek, 2000), imamo prikaz odabrana četiri bračna para trener-sportista sa uslovnim trajanjem veze najmanje od dve godine ili gde je dužina braka varirala od nekoliko meseci do deset godina. Sportisti su bili članovi Grčke nacionalne reprezentacije u atletici. Dvoje od četvorice sportista je učestvovalo na OI 1992. godine, a troje na OI 1996. godine, od kojih su dvoje bili finalisti u svojim kategorijama. Metodom intervjua, koji je sproveden sa svakim trenerom i sportistom, koji se sastojao od 85 pitanja otvorenog tipa (48 u vezi sportskog odnosa i 37 u vezi bračnih odnosa) dolazimo do različitih saznanja.

U ovom radu, iako je više orjentisan ka sportskom odnosu, dobijamo različite rezultate koji otkrivaju da odnos zasnovan bliskom vezom, kao što su ljubav, vera, briga i poverenje doprineli su većoj stabilnosti, podizanju samopouzdanja, razvoju harmonije, unapređenju sportskih postignuća i performansi. Sama komunikacija se odvijala razmenom informacija pomoću neverbalne i verbalne komunikacije što je dodatno podizalo samopouzdanje takmičarima.

S druge strane, nedostatak bliskosti ili neki negativni aspekti (svađa, mržnja, bes, frustracija) uticali su negativno na kvalitet odnosa i njegovu efikasnost.

Ove studije su ukazale i dokazale da postojanje međuljudskih konstrukata i njihov kvalitet (pozitivni ili negativni), kao i sama učestalost interakcija, imaju direktan uticaj na sportski uspeh.

### **3.3. Upravljanje u kriznim situacijama u dijadi trener-sportista**

Tokom ovog istraživanja odnosa trener-sportista, korišćen je međuljudski koncept kako bi pokazali uticaj emocija, kognicije, poštovanja i ponašanja trenera i sportista. Scanlan, Stein & Ravizza (1991) su definisali interpersonalni sukob kao doživljavanje neslaganja između sebe i značajnih drugih.

Primer studije Džovetove (Jowett, 2003) su bili elitni trener i sportistkinja, za koju su skriveni podaci i sport radi poverljivosti dijade, ali se zna da je osvojila srebrnu medalju u Atalanti na OI, što ujedno predstavlja najveći uspeh dijade. Uslov za održavanje studije bilo je da dijada bude tipičan odnos trener-sportista, uz učestovanje u individualnom sportu na nacionalnom i međunarodnom nivou i da je tokom sportskog odnosa doživela neki sukob ili negativni problem. Studija je sprovedena intervjuem od 75 pitanja otvorenog tipa, uvodni deo je sadržao 11 opštih pitanja, dok je glavni deo bio podeljen na 3 dela: kvalitetom emocionalne bliskosti (18 pitanja), prirodom koordinacije (21 pitanje) i komplementarna ponašanja (25 pitanja). Nakon dobijenih rezultata koje ćemo posmatrati kroz model 3+1Cs dobijamo sledeće: Bliskost je sadržala pozitivne izjave što je dovelo do emocionalne povezanosti, a nedostatak je uticao negativno na njihov odnos. Obe osobe su izjavile da su tokom priprema za OI, bile izuzetno povezane uz poverenje, podržavanje i verovanje, što je dovelo do najvećeg uspeha dijade, srebrna medalja na takmičenju. Ali, nakon dostizanja tog rezultata, sportski odnos je počeo da doživljava negativne emocije, koje su od strane sportistkinje tumačene kao nepoštovanje. Poređenje sa drugim takmičarima, je dovelo do besa i frustracije, a to je uticalo na sportske performanse i gubljenje poverenja, dok je trener izjavio da je sportistkinja nakon uspeha postala odbojna i nije želela da ga poštuje. Koorjentacija je imala dobro zajedničko znanje i razumevanje, trener je poznao sportistkinju, njenu ličnost, snagu i slabost što ga je postavilo u povoljan položaj za vođenje i efikasno programiranje treninga, što je kasnije dovelo do uspeha. Ali, pored svega toga, sportistkinja nije znala koliko dobro su se razumeli, što je dovelo do neslaganja, neuravnoteženog uticaja i sukoba. Primer za to je sportistkinja koja je nakon osvajanja medalje zahtevala pauzu kako bi se odmorila od naporne sezone, ali i trener koji njen zahtev nije prihvatio, jer je bio obuzet svojim ličnim ambicijama i mislima o održavanju kontinuiteta osvajanja medalja svog sportiste, što nije imalo isti cilj sa obe strane. Što se komplementarnosti tiče, njihovo ponašanje zasnovano je na principu davanja ili uzimanja, što je značilo da su jedno drugom potrebni da bi trenirali. Međutim, sportistkinja je smatrala da ima više iskustva od svog trenera i da joj je više značila emocionalna podrška koju je trener pružao, da bi na kraju ispalo da je ona bila izuzetno povređena i uznemirena. Nakon osvajanja medalje, trenerova uputstva tokom treninga nisu bila poštovana i to je postajalo sve izraženije što je dovelo do frustracije i besa.

### **3.4. Ispitivanja empatijske tačnosti u dijadi trener-sportista u individualnim i timskim sportovima**

Psiholog Ickes i saradnici su empatičku tačnost definisali kao sposobnost da se, iz trenutka u trenutak, opaža psihološko stanje drugog, kao što su misli, osećanja, raspoloženja. On je sa saradnicima doprineo razvoju ove empatijske oblasti pomoću metodološke paradigme koja predstavlja način na koji istraživač gleda problem i bira određene metode da bi ga ispitao.

Tokom studije Džovet i Lorimer (Jowett&Lorimer, 2009), u kom je učestvovalo 40 dijada trener-sportista, korišćena je nestruktuirana dijadna interakcija, odnosno svaka dijada je snimana tokom sesija, dok su njihovi članovi gledali odabrane video-snimke koje ukazuju na različite interakcije koje su se prirodno dogodile tokom treninga. Članovi dijade su izveštavali o čemu su sećali da su mislili i osećali tokom trenutka. Rezultati su utvrdili da je tačnost kod trenera u individualnim sportovima veća u odnosu na timske. Primer za to su treneri čiji su treninzi trajali duže da su prikazivali viši stepen empatičke tačnosti, što je dokazalo da dinamika interakcije igra ključnu ulogu u načinu na koji oni međusobno doživljavaju jedni druge.

### **3.5. Upravljanje konfliktima u odnosima trener-sportista**

Kako bi prethodna tema imala što bolji prikaz, ubacićemo analizu i načine na koji elitni treneri i sportisti preveniraju i upravljaju konfliktima.

Zbog malo dostupnih istraživanja u oblasti sporta, iskoristićemo rad od Džovet i Vasmuta (Jowett&Wachsmuth, 2018), koji je za cilj imao da kroz svoju studiju prikaže istraživačke odgovore na dva pitanja. Prvo je "Koje praktične strategije treneri i sportisti koriste za sprečavanje i upravljanje međuljudskim sukobima i kako ih primenjuju?", a drugo "Kakve ishode smatraju uspešnim/neuspešnim upravljanjem sukobom".

U studiji je učestvovalo po 11 trenera i sportista, koji su učestvovali u timskim i individualnim sportovima, a kriterijumi potrebni za istraživanje su imali zahtev da imaju preko 18 godina, da postižu rezultate na nacionalnim ili međunarodnim nivoima i da su prethodno imali neki sukob u dijadi. Rezultati za prevenciju sukoba su obuhvatali dva različita pristupa, a oni su implicitna i eksplicitna prevencija. **Implicitna prevencija** ima za cilj da se kvalitet odnosa prirodno poboljša i olakša optimalno okruženje bez nekog ciljanog smanjenja sukoba. Kao glavni razlog naveden za tako nešto, smatra se trener, koji uz dobru atmosferu daje podstrek da sportska veza traje. Ključna

stavka je da trener mora biti pristupačan svom sportisti, da je otvoren za razgovor i da se sam raspituje oko informacija, pre nego što postavi određeni plan. Samo prilagođavanje situaciji utiče pozitivno i poboljšava odnose, iskrenu komunikaciju i bolje interakcije u dijadi. Za razliku od prethodnog načina sprečavanja konflikata, u metodi **eksplicitne prevencije** se više koriste specifične strategije na proaktivan i strateški način. Na individualnom nivou učesnici su pričali o važnosti svojih emocija i postupaka, “da ne reaguju na prvu”, već da se smire ili uzmu malo vremena pa tek onda odgovore na zahtev. Samoregulacija je bila povezana sa empatijskim načinom reagovanja. Oba učesnika su smatrala da je važno razmotriti razlog takve reakcije druge osobe ili načina na koji su se oni ponašali. Sportisti su u ovom delu imali strahopoštovanje prema treneru jer se nalazi na poziciji iznad unutar odnosa. U nekim situacijama su pokušavali da kontrolišu sebe kako ne bi došlo do sukoba. Dok su se treneri složili da su postavljanjem određenih očekivanja i identifikovanjem ciljeva smanjili mogućnost da nastane neki sukob. Na osnovu dobijenih rezultata može se zaključiti da doprinosenje poboljšanju odnosa između trenera i sportiste na svakodnevnom nivou, treba da budu izražena poštovanja, podrške, jasne i detaljne instrukcije šta se želi, na koji način i sve to da se razume sa obe strane kako bi se samim tim i sprečili konflikti.

## 4. Diskusija

Analizom radova Sofije Džovet i saradnika dolazimo do toga da odnos između trenera i sportiste predstavlja složen i dinamičan proces, koji zavisi od više faktora, prvenstveno od tipa sporta (individualni ili timski), konteksta u kojima se saradnja odvija i individualnih karakteristika oba učesnika.

Kroz delove ekološkog modela Bronfenbrenera, kvalitet dijade ne može se sagledati isključivo kroz neposrednu interakciju između trenera i sportiste, već i kroz uticaje šireg okruženja koji oblikuje razvoj dijade. Počev od mikrosistema, u kom je sportista svakodnevno povezan sa porodicom, školom, trenerom i saigračima, preko međusobnih odnosu mezosistemima, iako u njima ne učestvuje direktno, pa sve do makrosistema, koji uključuje institucije, kulturne i društvene norme. Svaki od ovih sistema doprinosi načinu na koji se razvija, održava i menja odnos u dijadi tokom vremena.

Poseban primer ove složenosti predstavlja dijada u kojoj trener i sportista dele bračnu vezu u okviru individualnog sporta. Takva dijada pojačava četiri ključne dimenzije kvaliteta odnosa definisane 3+1Cs modelom. Bliskost je prirodno visoka zbog partnerskog odnosa, što doprinosi međusobnom poverenju i emotivnoj sigurnosti. Posvećenost se ogleda u snažnoj motivaciji oba partnera da zajednički rade ka sportskim ciljevima. Komplementarnost omogućava bolju koordinaciju u treninzima i jasno prepoznavanje uloga u dijadi, dok koorjentacija doprinosi preciznijem razumevanju stavova, osećanja i očekivanja, što olakšava donošenje odluka i prevazilaženje konflikata u odnosu.

Ipak, ovakav intenzivan oblik dijade nosi i specifične izazove. Preklapanjem privatnih i profesionalnih uloga može doći do emocionalnog opterećenja, konflikata i poteškoća u postavljanju realnih granica između ličnog i profesionalnog tj. sportskog života. Upravo zahvaljujući ekološkom pristupu Bronfenbrenera moguće je sagledati kako mikrosistemski faktori (partnerski odnosi) funkcionišu u interakciji sa širim sistemima – porodicom, školom, saigračima iz tima, organizacijom i društvenim normama – i kako oni zajedno oblikuju kvalitet razvoja dijade.

Poređenja radi, u radu Džovetove i Vasmuta (Jowett&Wachsmuth, 2019) koji možemo uporediti sa ovakvom vrstom dijade, ukazuje se na razlike u pristupima na koji način treneri preveniraju i rešavaju nastanak konflikata. Korišćenjem implicitne prevencije, nastoje da se takvi konflikti rešavaju prirodno uz dosta komunikacije. U određenim situacijama, kada je neophodno koriste

eksplicitni načini gde se sportisti pridržavaju samoregulaciji što podrazumeva postavljanju realnih ciljeva i očekivanja, a to dodatno ukazuje da poštovanje hijerahije unutar dijade.

## 5. Zaključak

Kroz ovaj rad prikazana je kompleksnost i složenost odnosa između trenera i sportiste, zasnovana na ekološkom pristupu Uriea Bronfenbrenera i empirijskim istraživanjima od Sofije Džovet i saradnika.

Uvodni deo je istakao koliko je bitan kvalitet odnosa i način na koji on oblikuje tok razvoja sportiste, pogotovo njegovo psihološko stanje, motivaciju i ulogu u sportskim performansama. Kombinacijom metodoloških pristupa – kvantitativnih i kvalitativnih- došli smo do mogućnosti da sagledamo objektivno strukturu odnosa, ali ujedno i subjektivna mišljenja različitih elitnih trenera i sportista.

Analizom radova prikazano je koliko se dijadni odnosi u individualnim sportovima razlikuju od timskih, pre svega po emocionalnoj bliskosti i posvećenosti. Nakon toga, dolazimo do saznanja kako izgleda kada su trener i sportista povezani bračnom vezom i kakav to uticaj ima na sportske performanse, samu motivaciju, ali ujedno i koliko može dovesti do nekih sukoba i konflikata.

Upravo u takvim slučajevima, dolazimo do kriznih situacija, koja su se uz empatijsku tačnost, pokazale kao ključni faktori koji omogućavaju razvoj kvalitetnog odnosa. Ekološki pristup pruža okvir za razumevanje kako lični, socijalni i društveni faktori zajedno oblikuju sam odnos među dijadom, čime potvrđujemo da uspeh u sportu ne zavisi od fizičke i tehničke pripreme, već značajno više od kvaliteta međuljudskih odnosa.

Ovim radom dat je doprinos dubljem razumevanju specifičnih izazova i potencijala koje nosi odnos između trenera i sportiste, posebno kada se uključuje i privatni (bračni) aspekti. Spajanjem teorijskog modela i rezultata iz prakse, ističemo emocionalnu stabilnost, jasno raspodeljene uloge i međusobno poverenje kao ključne faktore za razvoj uspešne sportske saradnje. Takođe, naglašena je potreba za širim sagledavanjem ovog odnosa, ne samo kroz individualnu dinamiku, već i kroz uticaje porodice, sportskih institucija i društvenih normi koje oblikuju način na koji se ovakve dijade razvijaju i funkcionišu.

Kao predlog za buduća istraživanja može se uključiti longitudinalna studija koja bi pratila promene u kvalitetu odnosa tokom različitih faza sportske karijere, naročito u prelaznim periodima, kada sportista treba najviše da napreduje i kada je fokusiran na sam odnos sa trenerom. Studija bi pratila odnos u dijadi tokom sezone, uključujući period adaptacije, način na koji reaguje sportista tokom povreda i drugih izazovnih situacija, kao i na kraju sezone, kako bi se sagledale promene i

prilagođavanja tokom vremena. Takođe, korisno bi bilo uporediti uticaj različitih sportskih disciplina, kao i kulturnih i društvenih konteksta, na funkcionisanje odnosa između trenera i sportiste. Uključivanje sportskih psihologa u sportske klubove, uz saradnju sa članovima porodice i predstavnicima sportskih organizacija, moglo bi značajno doprineti stvaranju podrške, motivacije i želje za daljim razvojem, kao i unapređenju kvaliteta odnosa unutar dijade u sportu.

## LITERATURA

Jowett, S. & Cockerill, I.M. (2002). *Incompatibility in the coach-athlete relationship*.

In I.M. Cockerill (Eds.) *Solutions in sport psychology*. (16-31). London: Thomson Learning.

Jowett, S. & Ntoumanis, N.(2004).The coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 14(4). 245-257.

Jowett, S. & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.

Jowett, S. & Meek, G. A. (2000).The coach-athlete relationships in married couples: an exploratory content analysis.*The Sport Psychologist*. 14(2), 157-175.

Jowett, S., Rhind, D. J. A. & Yang, S.X. (2012). A comparison of athletes' perceptions of the coach-athlete relationship in team and individual sports. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 433-452.

Jowett, S. (2007). *Coach-athlete relationship signite sense of groupness*. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 63-78). Human Kinetics.

Jowett, S., & Lorimer, R. (2009). Empathic accuracy in coach-athlete dyads who participate in team and individual sports, *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 152-158.

Jowett, S., Wachsmuth, S. & Harwood, C. G. (2018). Managing conflict in coach-athlete relationships. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 371-391. doi: <https://doi.org/10.1037/spy0000129>

Jowett, S. (2003). When the "honeymoon" is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis, *The Sport Psychologist*, 17(4):444-460.

Cote, J. (1999).The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.

Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological models of human development*. In T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International encyclopedia of education* (2<sup>nd</sup>ed., Vol. 3, 37-43) Oxford: Elsevier,

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by nature and design*. (pp. 16-42). Harvard University press.

Guy-Evans, O. (2025). Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory, *Simply Psychology*.

Preuzeto 20. avgusta, 2025 sa: <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner.html>.

Guy-Evans, O. (2025). *Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory*, *Simply Psychology*.

Preuzeto 20. avgusta, 2025. sa <https://www.simplypsychology.org/bronfenbrenner-macrossystem.html>.

Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Child development in the context of disaster, war and terrorism: Path ways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227-257.

World Health Organization. (2020). *Corona virus disease (COVID-19) pandemic*. Preuzeto 27. avgusta, 2025 sa: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Preuzeta 14. oktobra, 2025. sa

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bronfenbrenner%27s\\_Ecological\\_Model.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bronfenbrenner%27s_Ecological_Model.png)