

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

ПЕДАГОШКО-СОЦИЈАЛНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ ТРЕНЕРА

У ОРГАНИЗАЦИЈИ ТРЕНИНГА

Мастер рад

Студент:

Кристина Миливојевић 4008/2021

Ментор:

Ван. проф. др Бранка Савовић

Београд, 2023.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

ПЕДАГОШКО-СОЦИЈАЛНЕ КОМПЕТЕНЦИЈЕ ТРЕНЕРА
У ОРГАНИЗАЦИЈИ ТРЕНИНГА

Мастер рад

Студент:

Кристина Миливојевић 4008/2021

Ментор:

Ван. проф. др Бранка Савовић

Чланови комисије:

1. Ван. проф. др Сандра Раденовић

2. Ван. проф. др Милош Марковић

Београд, 2023.

САЖЕТАК

Тренери данас нису само инструктори физичких вежби, већ и ментори који имају значајан утицај на социјални, емоционални и психолошки развој спортиста. Кроз рад се анализирају компетенције тренера применљиве у тренажним програмима, а посебно се ставља акценат на значај отворене комуникације, тимске кохезије и развоја целокупне личности спортиста. Савремени тренажни програми треба да укључују педагошке и социолошке аспекте, признајући важност целокупног развоја спортиста, не само на терену, већ и ван њега.

Кључне речи: тимска кохезија, савремено спортско окружење, вођство, комуникација, холистички развој

ABSTRACT

Coaches today are not just instructors of physical exercises, but also mentors who have a significant impact on the social, emotional, and psychological development of athletes. Through their work, the competencies of coaches applicable in training programs are analyzed, with particular emphasis on the importance of open communication, team cohesion, and the overall personal development of athletes. Modern training programs should include pedagogical and sociological aspects, recognizing the importance of the overall development of athletes, not just on the field, but also off it.

Key words: team cohesion, contemporary sports environment, leadership, communication, holistic development

САДРЖАЈ

САЖЕТАК	3
ABSTRACT	4
1. УВОД.....	1
2. МЕТОД РАДА.....	3
2.1. Предмет рада.....	3
2.2. Циљ рада	3
2.3. Задаци рада	3
2.4. Методе рада	4
2.4.1. Теоријска анализа	4
2.4.2. Преглед литературе	4
2.4.3. Дедуктивни приступ.....	4
3. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	5
3.1. Појам и значај педагошких компетенција	5
3.1.1. Дефиниција педагошких компетенција	5
3.1.2. Значај разумевања процеса учења и развоја код спортиста	7
3.1.3. Методе поучавања и комуникација код спортиста	9
3.2. Појам и значај социјалних компетенција.....	11
3.2.1. Дефиниција социјалних компетенција	11
3.2.2. Значај тимског рада и комуникације.....	12
3.2.3. Значај разумевања социјалних динамика унутар спортског тима	13
3.2.4. Динамика лидерства у спортским тимовима: Улога тренера и спортиста	14
3.3. Веза између педагошких и социјалних компетенција	18
3.3.1. Ефикасност педагошко-социјалних компетенција.....	19

3.3.2.	Значај холистичког приступа у обуци спортиста	20
3.4.	Улога педагошко-социјалних компетенција у организацији тренинга	21
3.4.1.	Планирање и постављање циљева тренинга	21
3.4.2.	Адаптација тренинга према индивидуалним потребама спортиста	22
3.4.3.	Праћење и вредновање напретка спортиста	23
3.5.	Изазови у развијању педагошко-социјалних компетенција код тренера.....	26
3.5.1.	Недостатак формалне педагошке обуке.....	26
3.5.2.	Разлике у социјалним и културним позадинама	27
3.5.3.	Управљање групном динамиком	29
3.5.4.	Баланс између ауторитета и емпатије	30
3.5.5.	Важност сталног професионалног развоја и образовања тренера	31
4.	ЗАКЉУЧАК	32
5.	ЛИТЕРАТУРА	33

1. УВОД

У савременом спортско-рекреативном окружењу, улога тренера није само да обучава и развија спортисте на физичком плану. Педагошке и социјалне компетенције тренера постају све важније у приступу обуци и развоју спортиста. Тренери су често прва линија подршке, менторства и вођства за спортисте и као такви имају јак утицај на њихов социјални, емоционални и психолошки развој.

Циљ мастер рада је да истражи и анализира важност и улогу педагошко-социјалних компетенција у раду тренера, као и начине на које они могу интегрисати ове компетенције у своје тренинг програме. Посебна пажња биће посвећена разматрању педагошко – социолошког контекста како би се креирало окружење које је подстичуће за развој спортиста у свим аспектима њиховог живота. Такође, размотрена су истраживања која пружају јаснији увид у друштвену динамику унутар тима.

Интеграција педагошко-социјалних компетенција у тренинг програме тренера је кључна за развој целокупне личности спортиста. Тренери који успешно уграђују ове компетенције у свој рад, подстичу физички напредак, ментални и социјални развој својих спортиста. Такође, отворена комуникација тренерима омогућава стварање окружења у којем се спортисти осећају слободно да изражавају своја искрена осећања, бриге и размишљања. Разговор са спортистима о њиховим индивидуалним и тимским циљевима може помоћи у разумевању њихових амбиција и мотивација, чиме се ствара подстичуће позитивно окружење у којем спортисти осећају да могу да пробају нове ствари без страха од грешке. Организовањем тимских активности ван терена или сале ојачава се тимска кохезија, а заједничким одласцима на семинаре или радионице о педагошким и социјалним темама, спортистима се може пружити прилика за унапређење сарадње, саморегулације, самопоимања, преузимање вођства... Самим тим долази до личног развоја појединаца, чиме развијају вештине и ван спортских грана за које су специјализовани, унапређују комуникационе и организационе вештине...

Савремени тренажни програми и методологија образовања тренера све више укључују и аспекте педагогије и социологије. Поред преношења знања спортисти да изведе одређени покрет или технику, неопходно је и научити га да разуме вредност тога што ради, како да се носи са притисцима и изазовима, како да ради у тиму и како да развија позитиван однос према себи и другима. Тренер, данас више него икада, мора да буде и педагог, психолог, ментор и вођа.

Овакав интегрални приступ тренингу прерознаје важност целокупног развоја спортиста. Физичке вештине су кључне, али без одговарајућих педагошко-социјалних компетенција, тренер неће моћи да развије спортисту који је оспособљен за изазове како на терену, тако и ван њега.

Многи успешни тренери сведоче о томе да је њихова највећа награда гледати како њихови спортисти не само побеђују на терену, већ и како се развијају у успешне, одговорне и свесне људе.

2. МЕТОД РАДА

2.1. Предмет рада

Предмет истраживања мастер рада представља педагошко-социјалну компетенцију тренера, посебно у контексту организације и спровођења тренинга. Разматрајући механизме којима тренери уграђују своје педагошке и социјалне вештине у програме обуке, истражује дубље последице ових пракси на спортисте. Осим тога, анализира како ове компетенције доприносе холистичком развоју спортиста, где се физичка спрема спаја са емоционалним, психолошким и социјалним развојем.

2.2. Циљ рада

Примарни циљ мастер рада је разумети и квантификовати важност педагошко-социјалних компетенција у професионалном опису тренера, са фокусом на организацију и извођење тренинга. Стратегија за постицање овог циља укључивала је обимну теоријску анализу, ослањајући се на актуелна истраживања и литературу из области педагогије и социологије спорта. Коришћењем метода дедукције, осмишљене су конкретне препоруке и решења које тренери могу применити у својој пракси.

2.3. Задаци рада

Основни задаци истраживања обухватају: проучавање литературе која се бави педагошко-социјалним компетенцијама у спортској области; анализирање савремених тренинг програма и њихове усаглашености са педагошко-социјалним компетенцијама; синтеза и систематизација свих прикупљених и анализираних података, као и формулисање свеобухватних и аргументованих закључака о улози, значају и потенцијалним изазовима педагошко-социјалних компетенција у планирању, организацији и имплементацији тренинг процеса у спорту.

2.4. Методе рада

2.4.1. Теоријска анализа

У раду је примењена теоријска анализа као основна метода истраживања. Ова методологија је подразумевала детаљно разматрање и интерпретацију постојећих теорија, модела и исказа из домена педагошко-социјалних компетенција тренера.

2.4.2. Преглед литературе

Систематски преглед литературе представљао је темељни истраживачки инструмент за овај рад. Литература је одабрана на основу релевантности за истраживану тематику. Дат је приоритет академским и научним чланцима, књигама и студијама које се сматрају ауторитетима у овом домену. Садржај изабраних извора детаљно је проучаван и анализиран, с циљем да се изведу основни патерни, модели и најбоље праксе.

2.4.3. Дедуктивни приступ

По завршетку теоријске анализе и прегледа литературе, примењена је метода дедукције како би се конкретизовали и систематизовали налази. Основни увиди и налази састављени су у једну целину која пружа јасну слику о актуелном стању у области педагошко-социјалних компетенција тренера, чиме је дошло до синтезе информација. На основу синтезе информација, изведени су закључци који се односе на значај и улогу педагошко-социјалних компетенција у организацији тренинга.

3. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

3.1. Појам и значај педагошких компетенција

Педагогија представља науку која изучава васпитање појединца и групе, узимајући у обзир различите контексте у којима се дешава - у породици, школи, вртићу, медијима, спортским активностима, улици итд. Реч "педагогија" је грчког порекла и означава вођење деце (паис, паидос – дете, аго – водити). Широк је спектар концепта којима се бави, укључујући образовање, самообразовање, стицање вештина и навика, дисциплину и прилагођавање друштву (Савовић, 2017).

Педагошке компетенције се односе на способности, знања и вештине потребне за ефикасно вршење васпитних и образовних задатака (Brust Nemet & Velki, 2016). Оне не обухватају само стручно знање из одређене области, већ и способност разумевања индивидуалних потреба ученика или васпитанка, комуникацију са њима, као и усмеравање и подршку у њиховом образовном путу (Mageau & Vallerand, 2003). Такође укључују способност за критичко мишљење, примену иновативних метода и приступа у образовном процесу, као и континуирано професионално развијање, чиме представљају суштински значај за стварање стимулативног образовног окружења у којем сваки појединац има могућност да достигне свој потпуни потенцијал (Савовић, 2017) .

У савременом друштву које је у сталној промени, појединци су стално изложени потреби за адаптацијом и учењем. То потенцира неопходност развоја различитих вештина током целог живота, које нису важне само за опстанак, већ и за личну самоактуелизацију (Савовић, 2017).

3.1.1. Дефиниција педагошких компетенција

Компетенције се могу посматрати кроз различите дефиниције. Обухватају когнитивне способности и вештине, узимајући у обзир професионално знање, лична уверења и мотивационе оријентације (Keuffer, 2010). Појединац се сматра компетентним када може да активира и користи своја знања и умећа у реалним радним условима. Такође,

компетенције представљају способност да се успешно одговори на различите изазове, било да су они индивидуалне или друштвене природе (Côté & Gilbert, 2009). Ове способности се могу разгледати и као различити нивои активности, како објективни тако и субјективни, који су обликовани задацима, условима, спознајама и искуством (Minet et al., 1994). У суштини, компетентан појединац има способност да успешно изврши одређене задатке или улоге, користећи своје мерљиве радне навике и вештине у постизању радних циљева (Côté & Gilbert, 2009).

У сфери спорта, педагошки аспект телесне активности подразумева образовне и васпитне циљеве, чиме појединцу помаже у самореализацији. Тренер има значајну улогу у психосоцијалном развоју младих спортиста и његов начин руковођења је кључан за стварање позитивног амбијента на тренингу. Оваквим приступом, улога тренера и спортских организација постаје још значајнија. Деца и млади се не придружују спорту само због програма или такмичења, већ и због односа који развијају са тренером и атмосфере коју тренер ствара. Стварајући подражавајуће и стимулативно окружење, младима је омогућено истраживање својих могућности без страха од критике или неуспеха, што је кључно за развој самопоуздања. (Côté & Gilbert, 2009; Mageau & Vallerand, 2003).

Социолози наглашавају двоструку улогу тренера – као стручњака и као педагога. Иако се акценат често ставља на њихову стручну спрему, која је без сумње важна, често буде без довољног педагошког покрића, које обухвата аутентичан људски сусрет и комуникацију (Раденовић, 2021). Међутим, у професији тренера, поред поседовања знања, неопходна је и способност да се то знање адекватно пренесе. Образовање и квалификације тренера захтевају додатну педагошку и стручну пажњу, јер тренери представљају значајне посреднике и узоре у спорту (Куљић & Коковић, 2012). Будући да су значајни узор спортистима, тренери имају унапред дефинисани ауторитет и на њима је велика одговорност у вези са тим како ће тај ауторитет користити у свом односу са спортистима (Раденовић, 2021). Да ли ће кроз свој педагошки рад уврстити принцип "победа по сваку цену" или фер-плеј и принцип "важно је учествовати", као и "љубав према спорту",

представља важна питања за стручну и педагошку праксу svakog (будућег) тренера (Раденовић, 2021).

Педагошки свестан тренер је у стању да препозна и разуме индивидуалне потребе, стилове учења и емоционалне реакције svakog спортисте. Ова способност омогућава тренеру да прилагоди своје методе и приступ тако да најбоље одговарају svakом појединцу, што подржава лични развој и самопоуздање. Осим тога, препознаје и разуме индивидуалне потребе, стилове учења и емоционалне реакције svakog спортисте. Ова способност омогућава тренеру да прилагоди своје методе и приступ тако да најбоље одговара svakом појединцу (Kidman & Hanrahan, 2010). Такође, тренер са педагошким способностима успешно преноси вештине као што су постављање циљева и тимска сарадња, које доприносе академским, спортским и личним успехом младих (Mageau & Vallerand, 2003).

3.1.2. Значај разумевања процеса учења и развоја код спортиста

Успешно учење и развој спортиста ослањају се на дубоко разумевање процеса учења. Ово знање омогућава тренерима да правилно приступе svakом спортисти, адаптирају своје методе и развију ефективније програме тренинга (Kidman & Hanrahan, 2010).

Разумевањем индивидуалних разлика, стилова учења и фаза развоја, тренери могу креирати окружење у којем спортисти могу достићи свој пун потенцијал. Ово такође помаже спортистима у идентификацији и превазилажењу препрека у учењу, чиме се потпомаже њихова мотивација и самопоуздање (Cini et al., 2013; Mageau & Vallerand, 2003).

Подржавањем и адаптацијом процеса учења и развоја, не само да се стимулише академска и спортска изузетност, већ се такође утиче на дубљу мотивацију спортиста. Овакав приступ ствара окружење у којем спортисти осећају да их њихов тренер цени и разуме, водећи ка повећаној ангажованости и задовољству у спорту (Mageau & Vallerand, 2003).

Потпуно разумевање процеса учења и развоја омогућава тренерима да пруже неопходну подршку и вођство, кључне за дугорочни успех и задовољство спортиста (Northouse, 2001).

3.1.3. Методе поучавања и комуникација код спортиста

Теоријске концепције учења у спорту ослањају се на принципе који наглашавају значај почетних инструкција, демонстрација и практичне примене. Есенцијална комуникација између тренера и спортиста је неопходна за адекватно разумевање и примену техничких и тактичких елемената (R. E. Smith & Smoll, 2002).

Комуникација је основни елемент у формирању значења кроз говор и телесне знакове (McCroskey, 1968) и представља процес помоћу кога се наставници/тренери и ученици/студенти међусобно разумеју користећи вербалне и невербалне поруке. Централна идеја у области образовања је да процес учења не може постојати без комуникације. У контексту образовања спортиста, ефикасна комуникација омогућава да се инструкције, стратегије и повратне информације успешно пренесу и разумеју (Richmond, 2015).

Тренери треба да буду свесни своје вербалне и невербалне комуникације, јер могу значајно утицати на мотивацију, самопоуздање и став спортиста према тренингу и такмичењу (Weinberg & Gould, 2015), а повратна информација, као део комуникационог процеса, од суштинске је важности у спорту. Такође, требало би да буду оспособљени за пружање конструктивних и објективних савета спортистима на разумљив и применљив начин у пракси (Thompson, 2003).

Комуникација обухвата образовну психологију, педагогију и комуникологију (Richmond, 2015). Образовна психологија се фокусира на ученика/спортите и процесе усвајања знања и вештина, педагогија на методе које наставници/тренери користе, док се комуникација бави смислом порука. Свака дисциплина доноси свој јединствен принос. Образовни психолози пружају различите перспективе учења, укључујући когнитивне и афективне. Истраживачи у области педагогије показују како самоперцепција наставника утиче на стицање знања ученика, док комуникологија пружа објашњење учења као и реторичког и релационог процеса (Richmond, 2015).

Модели као што су акција, интеракција и трансакција (Beebe et al., 2004) илуструју различите приступе комуникацији. На пример, модел комуникације као акције подразумева једносмерну комуникацију, што може бити погодно за директна упутства или учење теорије у спорту. Овај приступ може бити заступљен у ситуацијама када тренер излаже теоријске концепте својим спортистима.

Методe поучавања и комуникација играју виталну улогу у успеху и напретку спортиста, а тренери треба да континуирано раде на свом развоју и образовању у овим областима ради оптималних резултата (Spitzberg & Cupach, 1984).

3.2. Појам и значај социјалних компетенција

У складу са великим делом научне литературе, ефикасност у друштвеним односима дефинише се као социјална компетентност (Rose-Krasnor, 1997). Таква ефикасност се разматра у широком контексту, обухвата перспективу себе и других, те се посматра као организујући конструкт са трансакционим, контекстуално-зависним и циљно-специфичним карактеристикама (Rose-Krasnor, 1997).

Организујући конструкт представља концепт који помаже у систематизацији и разумевању сложених појава, односно, способности индивидуе да функционише у друштвеним ситуацијама. Трансакционе карактеристике илуструју динамички аспект друштвених односа, при чему је свака акција или реакција међусобно повезана. Контекстуално-зависне карактеристике наглашавају да социјална компетентност не може бити универзално процењена, већ се мења у зависности од околности. Циљно-специфичне карактеристике указују на различите циљеве које индивидуе имају у различитим социјалним контекстима, те се њихове вештине и понашање могу променити у зависности од жељеног исхода.

3.2.1. Дефиниција социјалних компетенција

Социјалне компетенције представљају способност појединца да се ефективно сналази и адаптира у различитим друштвеним ситуацијама. Ова концепција је често била предмет дебата и различитих интерпретација у научној заједници. Пре свега, концепт социјалне компетенције може да се односи на интегрисане способности или вештине које појединац има у друштвеним околностима. Међутим, тим дефиницијама некада недостаје специфичност која би омогућила детаљну процену (Waters & Sroufe, 1983).

Даљим истраживањима је фокус био на дефинисању и процењивању индивидуалних разлика у друштвеним способностима и међуљудским вештинама. Психолози и социолози развили су инструменте који процењују димензије везане за међуљудске вештине и друштвену ефикасност, као што су емпатија, стидљивост и развијеност

самосвесности. Ове компетенције имају корене у истраживањима социјалне интелигенције, које су започели Торндајк и други. Истоветна истраживања покушавају да обухвате различите димензије социјалних вештина, као што су когнитивне способности попут међуљудског решавања проблема (Riggio, 1986).

У контексту виртуелних тимова, социјалне компетенције такође укључују способности везане за комуникацију посредовану рачунарима. Успешна интеракција у оквиру виртуелних тимова захтева вештине као што су изразивост, пажња и мотивација. Тимови који успевају да ефективно користе ове компетенције показују већу ангажованост и продуктивност (Cragan & Shields, 1998; Spitzberg & Cupach, 1984)

3.2.2. Значај тимског рада и комуникације

Тимска комуникација је суштинска за успешно функционисање сваког тима, било да је реч о спортском или корпоративном окружењу. Док је вербална комуникација често прва која нам пада на памет када размишљамо о међуљудским интеракцијама, у спорту, невербална комуникација често игра једнако, ако не и важнију улогу. Богат невербални знаковни језик, који укључује све од телесних покрета до погледа, служи да би се брзо и ефикасно пренеле информације. Оваква комуникација је кључна у моментима када вербална комуникација не може бити коришћена, било због буке, распореда игре или тактичких резона (Argyle, 1972). Често коришћење невербалне комуникације у спорту показује да је комуникација много више од простог изговарања речи; интонација, паузе у разговору, изрази лица и телесни гестови служе као потпорни елементи који могу потврдити или изменити основну поруку (Argyle, 1972). Такође, често може бити одлучујућа, било да се ради о брзим одлукама на терену или приликом извођења тактичких завршетака. Поред тога, квалитетна комуникација међу члановима тима такође обухвата разумевање индивидуалних потреба и осећања сваког играча. Потпуна отвореност и искреност у комуникацији могу обезбедити јачу кохезију унутар тима, стварајући атмосферу поверења и међусобног разумевања (Chelladurai & Saleh, 1978).

Тимска динамика не заснива се само на стратегијама и вештинама, већ и на психолошкој и социјалној интеракцији међу члановима. Јединке у тиму имају различите личности, мотивационе факторе, страхове и амбиције. Како би тим функционисао на оптималном нивоу, кључно је разумевање и прихватање ових различитости. Отворена и искрена комуникација може помоћи у идентификацији и адресирању потенцијалних конфликта, као и у стварању атмосфере међусобног поверења и респекта.

Кохезија или слога тима често је показатељ успешности. Она је продукт јасне, конзистентне и конструктивне комуникације. Тимови који имају висок ниво кохезије обично су у стању да ефикасније решавају проблеме, адаптирају се променама и превазилазе изазове. Комуникација, како вербална тако и невербална, служи као фундамент за изградњу ове кохезије.

Спорт, као и многе друге области живота, захтева интеграцију различитих вештина и знања. Међутим, комуникација стоји у срцу успешног тимског рада, омогућавајући члановима тима да деле информације, разумеју и подржавају једни друге и раде заједно ка заједничким циљевима.

3.2.3. Значај разумевања социјалних динамика унутар спортског тима

Групна интеракција и процеси у спортским тимовима представљају комплексну мрежу односа и динамика које директно утичу на успех и кохезију тима. Када сви чланови тима раде као једно и разумеју своје индивидуалне и колективне улоге, тим може постићи високе перформансе. У тимским спортовима, успех често почива на способности чланова да ефикасно комуницирају, разумеју једни друге и раде заједно (Carron & Brawley, 2008).

Интеракција међу члановима тима је од суштинског значаја. Ефикасна комуникација и међусобно разумевање су кључни за успешан рад тима. Лидери, попут тренера или капитена, играју кључну улогу у обликовању динамике, постављајући тон за комуникацију, мотивацију и постизање циљева (Weinberg & Gould, 2015).

Сваки члан тима има своју улогу. Разумевање и прихватање своје улоге унутар тима може значајно допринети хармонији и успеху групе. При томе, интерперсонални односи, попут пријатељства или сукоба, могу обликовати осећања чланова тима. Сваки тим креира свој идентитет, који је често рефлексија њихових вредности, обичаја и историје. Заједнички циљеви и култура тима могу ујединити групу, док разлике у мотивацији могу довести до интерних тензија (Weinberg & Gould, 2015).

Агресија у спорту, морални развој и етика су такође битни аспекти који могу утицати на успех или неуспех тима. Успешни тимови не само да поштују правила, већ такође прихватају високе стандарде поштовања и честитости (Weinberg & Gould, 2015).

Како би тимови били успешни и кохезивни, потребно је инвестирати у развој позитивне динамике групе, кроз јасно дефинисане циљеве, отворену комуникацију, активности за изградњу тима и ефикасно решавање конфликта (Carron & Brawley, 2008).

Друштвена интеракција у оквиру спорта посебно је значајна за социологију спорта. Примери те интеракције обухватају комбиновање вербалне и невербалне комуникације у спорту, попут знаковног језика који користе судије и играчи, као и контакт очима у борилачким спортовима. Особе са ауторитетом, као што су тренери, врхунски спортисти или спортски новинари, треба да буду свесни свог ауторитета и одговорности која из тога произлази. На пример, начин на који ће тренер комуницирати са спортистом или начин на који врхунски спортиста комуницира са јавношћу може имати велики утицај на друштвене, културне и политичке аспекте спорта. Такође, постоје и различити конфликти у спорту, као што су они између тренера и играча или између тренера и родитеља младих спортиста, који такође представљају форме друштвене интеракције. У сваком случају, све ове интеракције имају дубок утицај на динамику унутар спортских тимова (Раденовић, 2021).

3.2.4. Динамика лидерства у спортским тимовима: Улога тренера и спортиста

Тренер има кључну улогу у вођењу и усмеравању тима. Изузетно је велика важност тренера као лидера, јер он не само да треба да има техничко и тактичко знање, већ и да

разуме психологију и мотивацију сваког играча (Chelladurai & Saleh, 1978; Loughhead & Hardy, 2005). Тренер такође треба да буде добар саговорник и посредник, способан да решава конфликти и да обезбеди позитивно окружење за све чланове тима (Eys et al., 2007).

Лидерство се може одредити као процес помоћу кога појединац утиче на групу људи да постигну заједнички циљ, и може бити формално или неформално (Rose-Krasnor, 1997). Лидерске улоге у тиму могу занимати и спортисте и тренере у тиму (Glenn & Horn, 1993).

Вршено је истраживање које показује да је присуство спортских лидера кључни елемент за ефикасно функционисање тима (Eys et al., 2007). Индивидуална перцепција улоге спортских вођа у различитим аспектима (како тактичко-техничких, тако социјалних задатака и екстерних функција) може утицати на задовољство играча са учинком и динамиком тима. Појединци који уочавају равномерну улогу вође у свим аспектима лидерства осећају веће задовољство у тиму. Разумевање динамике лидерства у спортским тимовима и улога како тренера, тако и играча, кључно је за успешно функционисање и постицање оптималних резултата (Eys et al., 2007).

Лидерство се може одредити као „процес помоћу кога појединац утиче на групу људи да постигну заједнички циљ“ и у том контексту је доступно свима, није ограничено само на формално означеног лидера у групи (Northouse, 2001). Према овој дефиницији, идентификоване су четири централне компоненте лидерства. Прво, лидерство је процес, што указује да то није особина или карактеристика, већ интерактивни догађај између лидера и следбеника. Тако лидер утиче и бива под утицајем следбеника, чинећи лидерство не једносмерним догађајем, већ интерактивним процесом. Друга компонента представља утицај који лидер остварује на саиграче, трећа компонента је да лидерство настаје у групама, што обезбеђује контекст за појаву лидерства. Последњу компоненту лидерства чине циљеви, тј. лидерство је усмерено на усмеравање групе ка циљу (Northouse, 2001).

С обзиром на то да је лидерство доступно сваком члану групе, идентификовано је две врсте лидерства: формално и неформално. Формални лидери се посматрају као они којима је организација или група доделила улогу, као што су тренери или капитени (Carron & Hausenblas, 1998). За разлику од тога, играчи, осим капитена, занимају неформалне лидерске улоге. У сваком случају, спортисти који имају формалне или неформалне лидерске улоге представљају лидере међу својим тимовима.

Осим водеће улоге коју тренер има у тиму, различити чланови тима такође могу приказивати атрибуте вођства. У истраживању које је спроведено, анализирани су и упоређиване преференције понашања лидера између мушких студената физичког васпитања и оних који се не баве физичким васпитањем. Покушавајући да разумеју како различити индивидуалци виде идентитет и улогу лидера, истраживачи су дошли до интересантних открића (Sharma, 2016).

Узорак је чинило 250 мушких студената из различитих универзитета. Откривено је да студенти физичког васпитања имају различите преференције у погледу пет димензија понашања лидера у односу на своје колеге који се не баве физичким васпитањем. На пример, они више вреднују обуку и инструкције, позитивне повратне информације и демократско понашање. С друге стране, студенти који се не баве физичким васпитањем више предности су давали социјалној подршци и аутократском понашању лидера (Sharma, 2016).

Иако је главни фокус на тренерима, дефиниција лидерства указује да сваки члан тима може приказивати лидерство. Тако се лидерство може посматрати као неопходна функција групе у којој и остали чланови, осим формалног лидера, могу преузети његову улогу. Стога је важно имати потпуно разумевање лидерства у спорту, као и разумевање лидерства тренера и спортиста (Chelladurai & Saleh, 1978; Glenn & Horn, 1993; Northouse, 2001).

Ова открића илуструју сложеност концепта лидерства у спорту и важност разумевања различитих перспектива и очекивања која појединци имају у односу на улогу вође. То

такође потврђује да лидерство не долази само од оних на високим позицијама, већ може проистећи из различитих делова тима, што доприноси његовом успеху и кохезији.

3.3. Веза између педагошких и социјалних компетенција

Спорт, као један од најпопуларнијих друштвених феномена, није само област која захтева физичке вештине и тактику, већ и комплексно подручје у којем се преплићу различити педагошки и социјални аспекти. Разумевање везе између педагошких и социјалних компетенција у контексту спорта је од кључне важности за тренере, педагоге и друге стручњаке у овој области. Веза између педагошких и социјалних компетенција је блиско повезана и нераздвојне су у контексту модерног образовања. У доба глобализације и мултикултурности, педагози су свакодневно изложени различитим друштвеним и културним изазовима у образовном окружењу.

Интеграција образовања и друштвеног контекста у спорту

Тренери, као образовни радници у области спорта, морају имати педагошке вештине које им омогућавају да ефективно пренесу знање и вештине својим спортистима. Осим тога, морају разумети друштвени контекст у којем се њихови спортисти налазе, како би разумели њихове потребе, мотивације, изазове и могућности.

Друштвене вредности и култура у спорту

Спорт често одражава друштвене вредности, стандарде и културу одређене заједнице или нације. Тренери и педагози у спорту морају разумети ове друштвене контексте како би створили образовне програме и тренинге који подржавају развој целовите личности спортисте, а не само њихових спортских вештина.

Развој социјалних вештина у спорту

Спорт је често средство за развој социјалних вештина, као што су тимска сарадња, лидерство, комуникација и решавање конфликта. Педагошке и социјалне компетенције омогућавају тренерима да разумеју и усмеравају овај процес развоја, интегришући спортске и друштвене аспекте у њиховом раду.

Холистички развој спортиста

Холистички приступ у образовању и тренингу спортиста захтева интеграцију педагошких и социјалних компетенција. Ова интеграција омогућава тренерима и педагозима да створе програме које не само да подржавају физички развој спортиста, већ и њихов психолошки, емоционални и социјални развој. Тако, веза између педагошких и социјалних компетенција у контексту спорта није само теоријска, већ и практична, и игра виталну улогу у развоју комплетне личности спортиста.

3.3.1. Ефикасност педагошко-социјалних компетенција

Педагошко-социјалне компетенције односе се на спој педагошких вештина и социолошког разумевања који образовни радници (као што су наставници, педагози и други професионалци у области образовања) користе у свом раду. Оне су од суштинске важности за ефикасан рад са ученицима у различитим друштвеним, културним и економским контекстима.

Социологија, као наука о друштву, омогућава педагозима да дубље разумеју друштвени контекст у којем особа од рођења конструише своју самосвест, своје погледе на свет и своје место у њему. Васпитање, као друштвени конструкт, представља феномен чије значење се најбоље разуме када се узме у обзир контекст друштва или особе која га користи. Фонд сазнања који педагози користе често произлази из радова социолога, потврђујући важност развоја ефикасних педагошко-социјалних компетенција (Савовић, 2017).

Ефикасност педагошко-социјалних компетенција може се видети у способности образовног радника да: персонализује образовни процес тако да одговара потребама сваког ученика, препознаје и адресира социјалне и културне изазове који могу утицати на ученичко учење, развија критичко размишљање и социјалне вештине у ученицима, ствара инклузивно и подржавајуће окружење у тиму, успешно комуницира са родитељима, колегама и другим заинтересованим странама о друштвеним и педагошким аспектима образовања.

У суштини, ефикасност педагошко-социјалних компетенција омогућава образовним радницима да пруже холистички и релевантан образовни процес који подржава сваког ученика у њиховом учењу и развоју.

3.3.2. Значај холистичког приступа у обуци спортиста

Холистички приступ у обуци спортиста представља свеобухватну методологију која се не концентрише само на развој физичких способности спортиста. Напротив, он целински приступа њиховом образовању, признајући и интегришући психолошке, емоционалне, социјалне и духовне аспекте њихове личности у процес тренинга (Henriksen et al., 2010).

Психолошки и емоционални аспекти обуке укључују развој менталне јачине, техника управљања стресом и градње самопоуздања. Ово је од суштинског значаја јер спортисти често долазе у контакт са ситуацијама које тестирају њихову психолошку издржљивост, било да је реч о критичним моментима у игри или изазовима ван игралишта.

Социјални аспект укључује разумевање тимске динамике, усвајање вештина ефикасне комуникације и развој способности за ефективну тимску сарадњу. Спортисти обучени овим методама су често флексибилнији, адаптивнији и већа је вероватноћа да ће бити успешнији у тимским спортовима.

Осим тога, посебан акценат је на разумевању друштвеног контекста у којем се спортисти развијају. Пошто васпитање и образовање спортиста у многоме зависе од карактеристика друштва у којем живе, тренери и педагози у спорту морају бити упућени у социолошка сазнања. Разумевањем како друштвени контексти утичу на развој и идентитет спортиста, они могу ефикасније подржавати и водити своје спортисте кроз различите фазе њихових каријера (Савовић, 2017).

3.4. Улога педагошко-социјалних компетенција у организацији тренинга

Педагошко-социјалне компетенције играју важну улогу у организацији и извођењу тренинга. Оне помажу тренерима да разумеју и ефективно комуницирају са спортистима, примењују најбоље методе обучавања и мотивишу спортисте да постигну најбоље.

3.4.1. Планирање и постављање циљева тренинга

Планирање и постављање циљева су основни аспекти педагошке компетенције. Тренери морају бити конзистентни у планирању тренинга и постављању реалних и достижних циљева који ће мотивисати спортисте. Такође, кроз педагошки приступ, тренери могу објаснити зашто је одређена вежба или метода коришћена, што може помоћи спортистима да боље разумеју и прихвате процес тренирања.

Развој перформанси на такмичењу постиже се кроз тренажни процес који је дизајниран да индукује аутоматизацију моторних вештина и појача структуралне и метаболичке функције. Тренинг такође подстиче самопоуздање и толеранцију за више нивое тренинга и такмичења. Уопштено, постоје две широке категорије спортиста које се такмиче на највишем нивоу: генетски талентовани и они са високо развијеном радном етиком са системом тренинга који води њихов труд. Динамика тренинга укључује манипулацију оптерећења тренинга кроз променљиве: интензитет, трајање и учесталост. Осим тога, спортске активности су комбинација снаге, брзине и издржљивости које се изводе на координиран и ефикасан начин с развојем специфичних спортских карактеристика. Краткорочно и дугорочно планирање (периодизација) захтева наизменичне периоде оптерећења тренинга са опоравком како би се избегао прекомеран умор који може довести до претренираности (D. J. Smith, 2003).

3.4.1.1. Периодизација у тренингу – правилна структура тренинга

У свету спорта и физичке припреме, концепт периодизације постаје кључни елемент успеха. Периодизација представља систематски приступ планирању и структурирању

тренинга са циљем да се постигне највиша могућа спортска форма у одређеним моментима, као што су такмичења или специјални догађаји (Вомра & Buzzichelli, 2018).

Појам периодизације подразумева да је основна идеја подела тренинга у различите фазе или циклусе који имају конкретне циљеве. На пример, поделити годину на предсезонске, такмичарске и послесезонске фазе, свака са њеном уникатном сврхом и фокусом. Макроциклуси, мезоциклуси и микроциклуси су термини који представљају различите дужине циклуса тренинга. Макроциклус обухвата најдужи период, често једну годину или спортску сезону. Мезоциклус може бити део макроциклуса и трајати неколико недеља до неколико месеци, док микроциклус обично траје једну недељу (Вомра & Buzzichelli, 2018).

Принципи тренинга за ефикасно планирање су следећи: прогресија – тренинг треба постепено да се појачава да би се избегле повреде и осигурало стално побољшање; специфичност – тренинг треба да буде специфичан за спорт или активност којој се индивидуа посвећује; варијабилност – мењање тренинга може помоћи у избегавању платоа и предупређивању преоптерећења; опоравак – одмор и опоравак су витални за регенерацију тела и спречавање повреда; прилагођавање тренинга – сваки спортиста је јединствен и тренинг треба да се прилагоди на основу њихових специфичних потреба, способности и реакција. То може укључивати промене у интензитету, учесталости или врсти тренинга и праћење и оцена – мерење и анализа напретка су витални за успех. Коришћењем различитих алатки и метода, тренери и атлете могу да прате како тело реагује на тренинг, и на основу тога праве потребне измене (Вомра & Buzzichelli, 2018).

Узимајући у обзир све наведено, периодизација тренинга постаје научна уметност, комбинујући најбоље праксе, искуство и индивидуални приступ да би се постигли најбољи могући резултати (Вомра & Buzzichelli, 2018) .

3.4.2. Адаптација тренинга према индивидуалним потребама спортиста

Адаптација тренинга према индивидуалним потребама спортиста је од суштинске важности за оптималан развој и напредак спортисте. Сваки спортиста је јединствена особа са својим физичким, психолошким и емоционалним карактеристикама, те су стога и

њихове потребе различите. Узимање у обзир ових разлика може значити разлику између успешног и неуспешног тренинга.

Сваки спортиста има различити ниво развоја физичких способности. Некима је потребан интензивнији рад на издржљивости, док су другима потребније специфичне вежбе за јачање одређених група мишића. Прегледом и анализом физичких параметара спортиста, тренери могу прилагодити тренинг побољшања физичких способности, тако да најбоље одговара потребама атлете.

Психолошка припремљеност и стабилност је кључна за успех у спорту. Неки спортисти могу имати потребу за јачим менталним тренингом или радом на самопоуздању. Разумевањем менталних баријера или мотивационих чинилаца, тренинг може бити прилагођен да подржи психолошке аспекте спортисте.

Емоционална стабилност и подршка су важни за дуготрајни успех и добро стање спортисте. Тренери и педагози могу узимати у обзир емоционалне изазове са којима се спортисти сусрећу и интегрисати методе које им помажу да се с њима носе.

У свакодневном раду са спортистима, приступ који се фокусира на индивидуалне потребе је од велике важности. То не само да подстиче спортисте да достигну свој пун потенцијал, већ и ствара средину у којој спортисти осећају да су разумеју и подржавају у сваком аспекту свог развоја.

3.4.3. Праћење и вредновање напретка спортиста

Веза између опоравка и замора и њен утицај на перформансе привлачи пажњу спортске науке већ годинама. Адекватна равнотежа између стреса (тренинг и такмичарски терет, остали животни захтеви) и опоравка је есенцијална за спортисте да постигну континуиране високе перформансе (Kellmann et al., 2018).

Синдром претренираности представља велики изазов за спортисте, нарочито за оне који се баве издржљивостима. Овај синдром карактерише стање хроничног умора, смањене перформансе и повећану осетљивост на инфекције, што често резултира рекурентним

инфективним стањима. Многи аспекти синдрома остају мистериозни; на пример, није јасно како стрес изазван интензивним тренирањем и такмичењем доводи до различитих симптома који се јављају код спортиста. Иако постоје различити фактори који могу допринети овом стању - укључујући психолошке, ендокринолошке, физиолошке и имунолошке - кључ његове превенције и лечења лежи у пажљивом праћењу спортиста и њиховог одговора на тренинг (Budgett, 1998).

Праћење и вредновање напретка спортиста су кључни за успех у тренингу и развоју. Ови кораци не само што асистирају у анализи ефикасности тренажног програма и метода, већ такође служе као мотивациони инструменти за спортисте. Први корак у овом процесу је дефинисање јасних и мерљивих циљева за сваког спортисту. Затим, с обзиром на технолошке иновације, тренери се обавезују да користе најсавременије алатке, укључујући GPS уређаје, мониторе за праћење срчаног ритма и специфичне апликације за праћење тренинга, како би детаљно пратили физички напредак. Додатно, увођење редовних физичких и моторичких тестова, као што су тестови издржљивости и брзине, неопходни су за напредак. Сваки тренинг би требало бити праћен детаљним повратним информацијама, омогућавајући спортистама да разумеју своје предности и области које захтевају побољшање. Такође, визуализација напретка помоћу графикана и табела може бити моћан стимулус. Не треба занемарити ни ментални аспект - фокусирање на психолошке компоненте као што су самопоуздање и мотивација је од суштинске важности. Осим тога, отворена комуникација са спортистима о њиховим осећајима и забринутостима може дати дубљи увид у њихово стање. С обзиром на прикупљене информације, план и програм тренинга треба адаптирати ради оптимизације резултата. Овај процес треба да буде континуиран, с посебним нагласком на идентификацију трендова. У контексту тимских спортова, динамика и комуникација међу члановима тима такође захтевају праћење и вредновање. У глобалу, ова интегрисана метода праћења и вредновања служи као основа за појачање развоја спортиста на свим нивоима (Halson, 2014).

Одговарајуће праћење оптерећења може помоћи у одређивању да ли се спортиста прилагођава програму тренирања и смањује ли на минимум ризик од развоја нефункционалног преоптерећења, болести и/или повреда. Како би се разумело оптерећење тренинга и његов утицај на спортисту, на располагању је велики број потенцијалних мерних приступа. Међутим, веома мало њих има јаке научне доказе који подржавају њихову употребу, и до сада није описан јединствени, дефинитивни маркер у литератури (Halson, 2014). Истраживања су истраживала разне алатке за квантификацију и праћење спољашњег оптерећења, као што су уређаји за мерење излазне снаге, анализа времена и кретања, мере интерног оптерећења, укључујући перцепцију напора, пулс, млечну киселину у крви и импулс тренирања. Дисоцијација између спољашњих и интерних јединица оптерећења може открити стање умора спортисте. Други алати за праћење које користе програми високих перформанси укључују опоравак срчаног ритма, неуромишићну функцију, биохемијске/хормоналне/имунолошке процене, упитнике и дневнике, психомоторну брзину (Halson, 2014)...

3.5. Изазови у развијању педагошко-социјалних компетенција код тренера

Педагошко-социјалне компетенције су од суштинске важности за тренере како би могли ефективно да преносе знање, воде тим и развијају позитивне односе са спортистима. Међутим, стицање и развијање ових вештина може бити изазовно из више разлога:

3.5.1. Недостатак формалне педагошке обуке

Многи тренери су обучени у специфичним спортским вештинама и тактикама, али не обавезно и у педагогији. То може ограничити њихову способност да ефективно предају и комуницирају са спортистима. Кључни аспекти у вези са недостатком формалне педагошке обуке код тренера су:

- Разлике између спортских и педагошких вештина: Способност да се изведе нека спортска вештина не подразумева способност да се њој неко и научи. Педагогија се бави методологијом наставе и учења, док тренирање често ставља акценат на техничке и тактичке аспекте спорта.
- Стручна комуникација: Тренери без педагошке обуке могу наићи на потешкоће у комуницирању са спортистима, некада не успевајући да своје знање претворе у јасне инструкције или конструктивне повратне информације.
- Разумевање индивидуалних потреба: Педагогија такође учи о различитим стилевима учења и потребама различитих ученика (Савовић, 2017). Тренер без овакве обуке може маргинализовати спортисте који се не уклапају у традиционални облик.
- Мотивација и психологија: Осим методологије предавања, педагогија се такође бави мотивацијом ученика и спортиста (Савовић, 2017). Тренер који нема разумевања о томе како мотивисати и подстаћи своје спортисте може бити мање успешан у подизању њихове перформансе.

Док су специфичне спортске вештине и знања кључне за тренера, формална педагошка обука може обогатити и проширити његове или њене способности да води, обучава и мотивише спортисте на највиши могући ниво.

3.5.2. Разлике у социјалним и културним позадинама

Спорт је јак агент у обликовању и одржавању родних стереотипа и динамика у друштву. Сваки спортиста доноси своју јединствену позадину, вредности и искуства у тим. Тренери могу наћи изазов у разумевању и адаптирању на различите социјалне и културне позадине сваког појединца. Иако је спорт арена где се могу приказати физичке способности, он често потпомаже традиционалне родне улоге и разлике. Потребно је повећати свест и предузети одређене радње како би се променила дубоко укореењена неједнакост полова у спорту (Dolance & Messner, 2003).

Препоруке за сузбијање неједнакости полова у спорту

Сузбијање родне неједнакости у спорту је комплексан изазов који захтева мултидисциплинарни приступ. Тренери, као кључни стубови у спортској заједници, могу имати снажан утицај на обликовање културе и норми унутар својих тимова и шире.

Образовање и свест о родној равноправности представљају кључни аспект у области спорта. Тренери треба активно да се посвећују свом личном образовању о овим питањима, али и да укључују своје спортисте у дискусије и радионице на исту тему. Осим тога, неопходно је осигурати равноправност у спорту, тако да сви спортисти, без обзира на пол, имају идентичне прилике за учешће, обуку и напредовање. Овај пут промена такође укључује активну борбу против родних стереотипа. Тренери треба отворено да се супротстављају и коригују сваки облик стереотипа или понашања који укључују родне предрасуде.

Поред тога, менторство, посебно подршка и охрабривање жена да преузму лидерске улоге, како на терену тако и ван њега, игра кључну улогу. Сарадња са организацијама које се баве питањима родне равноправности у спорту такође је витална, како би се подстакли

заједнички пројекти и иницијативе. Ова интеграција треба да води креацији инклузивног окружења у којем се сваки спортиста осећа цењено и респектовано, без обзира на родни идентитет.

У том контексту, програм тренинга треба да буде адаптиран тако да одговара потребама оба пола, а кампање и програми који истичу достигнућа и изазове сваког пола у спорту су од суштинског значаја. Ово укључује и охрабривање равноправног заступања на свим нивоима спортске организације. На крају, редовне евалуације и анкете треба да буду имплементирани како би се стекао увид у ставове и потребе спортиста у вези са овим питањима.

Раса и етничка позадина играју значајну улогу у контексту спорта. Иако спорт често служи као простор где појединци могу истаћи своје способности и достигнућа, не може се занемарити чињеница да спорт такође рефлектује шире друштвене предрасуде и неравноправности које су дубоко усађене у друштву. Расизам, етноцентризам и ксенофобија могу пронаћи свој пут у спортске стадионе, теретане и арене, како кроз појединачне акције тако и кроз системске облике дискриминације (Carrington, 2010). Стога је од суштинског значаја да се ради на усађивању културе инклузивности у спортском окружењу, где ће сви учесници, без обзира на њихово порекло, бити поштовани и цењени. Тренери могу користити спорт као моћан алат за борбу против расних и етничких предрасуда, стварајући окружење у којем сваки играч осећа да је цењен и поштован, без обзира на своје порекло (Carrington, 2010; Long & Spracklen, 2011). Посвећеност разумевању и поштовању различитих културних и социјалних позадина је не само етичка обавеза, већ и стратегија која може допринети кохезији унутар тима.

Стратегије за сузбијање расних и етничких предрасуда у спорту

Улагањем у образовање својих спортиста о питањима расизма и етничких разлика ствара се платформа за дискусије и радионице. Отворено и одлучно супротстављање дискриминацији је кључно, као и потрага за талентима из свих расних и етничких група. Подршка спортистима из мањинских група, кроз менторство, помаже им да развију своје

лидерске вештине. Осим тога, важно је отворити канале за дијалог о расним и етничким изазовима, сарађивати са спољним експертима и организацијама које се баве правима мањина, као и славити и промовисати различита културна и расна достигнућа у спорту. Преглед и ажурирање спортских политика и процедура ће их учинити инклузивнијима, док је усвајање мерила за праћење и реаговање на случајеве дискриминације од велике важности. На крају, обезбеђивање и распрострањивање образовних материјала који обрађује теме различитости и инклузивности је есенцијалан корак ка потпуној интеграцији и разумевању различитости.

3.5.3. Управљање групном динамиком

Управљање групном динамиком један је од кључних аспеката рада тренера у спорту. Групна динамика представља комплекс интеракција и веза међу члановима групе или тима. Ове интеракције могу бити позитивне или негативне и могу директно утицати на успех и резултате тима (Carron & Brawley, 2008).

Како у свакодневном животу, тако и у спортским тимовима, постоје ситуације када долази до разлика у мишљењима, унутрашњих конфликта, неспоразума или чак отворених сукоба међу играчима. Ове ситуације могу бити резултат различитих личних интереса, циљева, вредносних система или емотивних стања појединих чланова тима. Такве динамике могу, ако се не адресирају на адекватан начин, довести до смањења ефикасности тима, губитка мотивације и повећаног ризика од повреда (Carron & Hausenblas, 1998). Стога, тренери треба да поседују релевантне вештине и знања у области управљања групном динамиком. То укључује способност за препознавање раних симптома конфликта, ефикасно комуницирање и адекватно реаговање на проблеме, као и креирање позитивне атмосфере унутар групе. Такође, тренери треба да раде на развоју капацитета за усмеравање групних динамика на позитиван начин, чиме се обезбеђује кохезивност и синергија међу члановима тима. Један од најважнијих аспеката управљања групном динамиком је и развој емоционалне интелигенције, која тренерима омогућава да разумеју и контролишу емотивне реакције и потребе својих играча.

У литератури се истиче важност управљања групном динамиком као кључног фактора у успеху тима. Кроз дубоко разумевање и стални рад на овој области, тренери могу значајно утицати на успех и општу атмосферу унутар свог тима (Carron & Brawley, 2008; Carron & Hausenblas, 1998).

3.5.4. Баланс између ауторитета и емпатије

У својој свакодневној пракси с тимом, тренеру је неопходно да развије и усаврши вештину балансирања између ауторитета и емпатије, што представља један од најизазовнијих, али и најесенцијалнијих аспеката његове улоге. Ова дихотомија представља централни елемент у управљању интерперсоналним односима унутар тима.

Ауторитет тренера служи као катализатор за постављање и одржавање стандарда, као и за осигуравање да се стратегије, упутства и техничке замисли тачно и ефикасно примењују на терену. Он такође служи као механизам за изградњу културе поштовања, дисциплине и професионализма унутар тима. С друге стране, емпатија омогућава тренерима да разумеју и одговарају на емоционалне и психолошке потребе својих спортиста. Она гради разумевање, ствара дубље и смислене везе и обезбеђује окружење у којем се спортисти осећају прихваћено.

Претерано акцентовање ауторитета може створити атмосферу страха, што може у крајњој линији довести до отуђења и недостатка мотивације међу спортистима. С друге стране, прекомерно позивање на емпатију може довести до ситуација у којима спортисти почињу да осећају да немају јасно постављене границе или очекивања, што може узроковати губитак поштовања и дисциплине.

Ефикасни тренери разумеју ову деликатну равнотежу и постојано раде на свом професионалном развоју, образовању и самосвести да би успешно функционисали кроз ове интерперсоналне изазове. Тако, на пример, у ситуацијама високог притиска, тренер мора брзо преузимати улогу лидера и доносиоца одлука, али такође и показивати разумевање и подршку својим играчима. Овај процес захтева постојану самосвест,

образовање и стратешко мишљење, али и слушање и отвореност за повратне информације од спортиста и других чланова стручног тима.

3.5.5. Важност сталног професионалног развоја и образовања тренера

У времену у којем технологија непрестано напредује и где се знање континуирано ажурира и адаптира, континуиран професионални развој и образовање тренера издвајају се као кључни стуб успеха у тренерској каријери. Ови аспекти не само да пружају тренерима прилику да допуне своје техничко и теоријско знање, већ и да развијају и преосмишљавају свој професионални идентитет у складу са тренутним потребама и изазовима спорта.

Стални професионални развој и образовања отварају врата новим перспективама, приступима и методологијама, омогућавајући тренерима да изграде интегративни и мултидисциплинарни приступ у свом раду. Ово укључује усвајање најновијих научних знања из области биомеханике, физиологије, психологије и других релевантних научних дисциплина.

С друге стране, персонални и интерперсонални аспекти образовања помажу тренерима да развијају своје вештине, попут комуникације, решавања конфликта и вођства, које су од кључног значаја за управљање и вођење тима.

Инвестирање у професионални развој такође поседује и стратегијски аспект. У свету спорта, где се тимови и појединци боре за највиши ниво успеха, разлика између доброг и изванредног тренера често лежи у њиховој посвећености учењу и иновацијама.

Тако, тренери који су посвећени свом сталном образовању и развоју креирају атмосферу сталног раста, која инспирише и мотивише спортисте да преузму активну улогу у свом личном и атлетском развоју, доводећи до синергије која може уздићи цео тим на виши ниво.

4. ЗАКЉУЧАК

У светлу савремених трендова у спорту, педагошко-социјалне компетенције тренера добијају на свом значају и постају неизбежна компонента успешног тренинг процеса. Оне не само да обогаћују професионални приступ тренера, већ и подстичу целокупни развој спортиста, узимајући у обзир њихове социјалне, емоционалне и психолошке потребе. Међутим, иако је рекогнозиован значај ових компетенција, и даље постоји велика потреба за даљим истраживањима која би донела дубље разумевање и конкретну примену истих у пракси. Ово ће, без сумње, допринети усавршавању тренерске професије и омогућити стварање још квалитетнијег спортског окружења, у којем ће спортисти бити у стању да постигну свој пун потенцијал.

5. ЛИТЕРАТУРА

Beebe, S. A., Beebe, S. J., & Ivy, D. (2004). *Communication: Principles for a lifetime*. Boston: Allyn & Bacon.

Bompa, O. T., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

Brust Nemet, M., & Velki, T. (2016). The Social, Emotional and Educational Competences of Teachers as Predictors of Various Aspects of the School Culture / Socijalne, emocionalne i pedagoške kompetencije nastavnika kao prediktori različitih aspekata kulture škole. *Croatian Journal of Education - Hrvatski Časopis Za Odgoj i Obrazovanje*, 18(4). <https://doi.org/10.15516/cje.v18i4.2006>

Budgett, R. (1998). Fatigue and underperformance in athletes: The overtraining syndrome. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 107–110. <https://doi.org/10.1136/bjism.32.2.107>

Carrington, B. (2010). *Race, Sport and Politics: The Sporting Black Diaspora*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446269244>

Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2008). Group dynamics in sport and physical activity. *Advances in Sport Psychology*, 3rd Ed., 213-237,452-455.

Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (1998). Group dynamics in sport. *Morgantown, WV: Fitness Information Technology*.

Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1978). Preferred Leadership in Sports. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 3, 85–92.

Cini, F., Kruger, S., & Ellis, S. (2013). A Model of Intrinsic and Extrinsic Motivations on Subjective Well-Being: The Experience of Overnight Visitors to a National Park. *Applied Research in Quality of Life*, 8(1), 45–61. <https://doi.org/10.1007/s11482-012-9173-y>

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

Cragan, J. F., & Shields, D. C. (1998). *Understanding communication theory: The communicative forces for human action*. Allyn and Bacon.

Dolance, S., & Messner, M. A. (2003). Taking the Field: Women, Men, and Sports. *Contemporary Sociology*, 32(5), 560. <https://doi.org/10.2307/1556461>

- Eys, M. A., Loughead, T. M., & Hardy, J. (2007). Athlete leadership dispersion and satisfaction in interactive sport teams. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(3), 281–296. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.005>
- Glenn, S. D., & Horn, T. S. (1993). Psychological and personal predictors of leadership behavior in female soccer athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 5*(1), 17–34. <https://doi.org/10.1080/10413209308411302>
- Halson, S. L. (2014). Monitoring Training Load to Understand Fatigue in Athletes. *Sports Medicine, 44*(S2), 139–147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(3), 212–222. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.005>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 13*(2), 240–245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Keuffer, J. (2010). *Reform der Lehrerbildung und kein Ende? Eine Standortbestimmung*. <https://doi.org/10.25656/01:2740>
- Kidman, L., & Hanrahan, S. J. (2010). *The Coaching Process* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203857427>
- Long, J., & Spracklen, K. (2011). *Positioning Anti-Racism in Sport and Sport in Anti-Racism*. Sport and Challenges to Racism.
- Loughead, T. M., & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 6*(3), 303–312. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.02.001>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>
- McCroskey, J. C. (1968). *An introduction to rhetorical communication*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Minet, F., Parlier, M., Parlier, M., & Witte, S. de. (1994). *La compétence, mythe, construction ou réalité ?* Ed. L'Harmattan.
- Northouse, P. G. (2001). Leadership: Theory and practice. *Thousand Oaks, CA: Sage*.

- Richmond, V. P. (2015). *Handbook of Instructional Communication: Rhetorical and Relational Perspectives* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315664064>
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649–660. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.3.649>
- Rose-Krasnor, L. (1997). The Nature of Social Competence: A Theoretical Review. *Social Development*, 6(1), 111–135. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.1997.tb00097.x>
- Sharma, R. (2016). A Comparison of Preferred Leader Behaviour between Physical Education and Non-Physical Education Male Students. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(16), 139–139. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS494>
- Smith, D. J. (2003). A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance: *Sports Medicine*, 33(15), 1103–1126. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333150-00003>
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2002). Youth sports as a behavior setting for psychosocial interventions. *Exploring Sport and Exercise Psychology, 2nd Ed.*, 341–371. <https://doi.org/10.1037/10465-017>
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1984). *Interpersonal communication competence*. CA: Sage.
- Thompson, N. (2003). *Communication and Language*. A Handbook of Theory and Practice.
- Waters, E., & Sroufe, L. A. (1983). Social competence as a developmental construct. *Developmental Review*, 3(1), 79–97. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(83\)90010-2](https://doi.org/10.1016/0273-2297(83)90010-2)
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology, 6th ed. *Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6th Ed.*, xiii, 649–xiii, 649.
- Куљић, Р., & Коковић, Д. (2012). *Социологија и социологија спорта*. Нови Сад: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитет у Новом Саду.
- Раденовић, С. (2021). *Спорт и друштво—Социологија са социологијом спорта*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања Универзитет у Београду.
- Савовић, Б. (2017). *Педагогија—Основни појмови о науци и васпитању*. Београд: Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања.