

UDK 796.071.4:796.332:159.944.4

Mariana Tišma,
Miroslav Radoman,
Peko Vujović

Fakultet za sport i turizam, Novi Sad

POVEZANOST PERCEPCIJE STILA PONAŠANJA TRENERA I NIVOVA STRESA U FUDBALU

1. Uvod

Rezultat je imperativ za svakog trenera i sportistu. Do njega različiti treneri stižu na različite načine. Neki se postavljaju kao apsolutne autokrate usmerene isključivo na zadatke, koji o svemu sami odlučuju i malo toga objašnjavaju svojim sportistima. Drugi pak sve odluke donose u dogovoru sa svojim sportistima pružajući im apsolutnu podršku i izgrađujući sa njima neku vrstu prijateljskog odnosa.

Takođe, kako bi ostvarili što bolje rezultate mnogi treneri inteziviraju treninge pred važne mečeve u nadi da će na taj način svoj tim dovesti do pobeđe. Mnogobrojna istraživanja, ali i praksa su pokazali da takav pristup dovodi do trenutnih poboljšanja, ali često se završava time što sportista počinje da posustaje jer ne može da izdrži namegnuti tempo. Sve se brže umara, a sve teže oporavlja, postaje iscrpljen, opadaju mu imunitet, koncentracija, motivacija, samopouzdanje, povećava se rizik od povrede i pojave pretreniranosti. (Tišma, 2009a, 2009b) Sve ovo su posledice stresa pod kojim se sportista nalazi usled različitih spoljašnjih (škola, porodica, uklapanje u vršnjačku grupu, prihvatanje svoje seksualnosti, njihova budućnost, očekivanja od strane trenera, saigrača, publike, medija, itd.) i unutrašnjih (anksioznost, strah od neuspeha, emocionalna stabilnost, tolerancija na frustraciju, samopouzdanje, depresivnost, itd.) faktora.

Na mnogim od tih faktora sa sportistom radi psiholog u procesu psiholoških priprema. Međutim, postoji dosta stvari na koje trener može da utiče svojim ponašanjem kako bi se nivo stresa kod sportista sveo na minimum.

1.1. Kako stres utiče na sportistu

Stres je izrazito složen proces interakcije između određene osobe i njenog života. Predstavlja način na koji osoba mentalno, fizički i emocionalno reaguje na različita stanja, osećanja, druge ljude, okolinu, promene i zahteve u svom životu. (Gregson, 2000) Uzročnici stresa mogu biti *spoljašnji*- kada stres prouzrokuju različite situacije, događaji, povrede (npr. odnos sa trenerom), i *unutrašnji*- kada ih prouzrokuju emocije (npr.).

Istraživanja pokazuju da do povećanog nivoa stresa će pre doći kod sportista koji imaju izraženiju kognitivnu anksioznost, koji su emocionalno labilniji i koji svoj odnos sa drugima percipiraju negativnije. (Tišma 2009a) Takođe, Watson i Clark (Berger 2002) govore o negativnoj osećajnosti kojom dominiraju anksioznost, depresija i hostilnost.

Stres prouzrokuje *kratkotrajne* (lupanje srca, znojanje dlanova) i *dugotrajne* (promena apetita, zamor) simptome. Kada osoba iskusi stres mozak oslobađa hemijske supstance tj. hormone stresa *adrenalin* i *kortizol*. Stresori te hormone šalju kroz ceo

organizam kako bi pripremili telo da se štiti od opasnosti. Krv „juri“ od perifernih organa ka srcu i drugim vitalnim organima što se kod ljudi manifestuje osećajem vrućine. Srce kuca brže, mišići su napetiji, šake i stopala mogu postati hladni i vlažni. Sva čula postaju oštrija kako bi čovek mogao bolje i brže da opazi opasnost i na nju odreaguje begom ili borbom sa onim što ga ugrožava. Kada stresori nestanu, nivo hormona stresa u organizmu se snizi i telo se vraća u normalu.

Kada je sportista svakodnevno izložen dejstvu stresora telo se pod stalnim dejstvom hormona istroši jer nema dovoljno vremena za oporavak. Usled toga digestivni trakt počinje da trokira što može prouzrokovati mučnine, glavobolje postaju sve učestalije, opada mogućnost koncentracije. Javljaju se bolovi širom kičmenog pojasa. Imunosistem slabi i samim tim organizam postaje podložniji infekcijama, bolestima i povredama. Takve osobe postaju neotporne na frustraciju, lako se iznerviraju i odustaju, ne prija im društvo drugih ljudi. Imaju konstantne nesanice i česte promene raspoloženja.

1.2. Uticaj percepcije stila ponašanja trenera na nivo stresa

Trenerov stil rukovođenja tj. vođenja treninga predstavlja način na koji on utiče na ponašanje članova grupe. Posebno se izdvajaju dve dimenzije koje se nalaze u osnovi stila rukovodioca: jedna se odnosi na usmerenost na ostvarivanje grupnih ciljeva i na način njihovog ostvarivanja; druga, na način na koji izgrađuje odnose sa drugim ljudima u grupi.

Na osnovu ovih kriterijuma stil vođenja treninga možemo podeliti na *autokratski* (orjentisan na zadatak, na cilj), *demokratski* (orjentisan na ljude i odnose u ekipi) i *mešoviti*. U situacijama treninga i savladavanja novih taktika kao i za adolescentski period je bolji demokratski tip, a u situacijama koje zahtevaju brzo reagovanje i vrlo bitnih utakmica je bolji autokratski tip. (Lazarević, 2003)

U istraživanju procene trenera s obzirom na stil vođenja treninga (Čokorilo i Tišma, 2005) dobijeni rezultati upućuju na zaključak da postoji značajna razlika u proceni trenera od strane sportista s obzirom na stil rukovođenja, jasnoću komunikacije i količinu motivacije sportista u odnosu na starosne kategorije i pol sportiste, dok takva razlika ne postoji u odnosu na do sada postignut njihov uspeh osim po pitanju procene njihove komunikacije i davanja instrukcije. Takođe, utvrđeno je da treneri koji vode treninge demokratskim stilom i oni koji daju potpune instrukcije više motivišu sportiste od onih koji se za vreme treninga autokratski ponašaju.

Baker je sa svojim saradnicima (Baker i saradnici 1999) istraživao odnos između ponašanja trenera i sportske anksioznosti pošto su u prethodnom svom istraživanju utvrdili da postoji veza između anksioznosti sportista i sportskih ishoda. Oni navode da je negativan odnos trenera prema sportisti najveći prediktor svih oblika anksioznosti (ukupnu anksioznost, somatsku anksioznost, ometanje koncentracije i zabrinutost) dok je insistiranje na takmičarskoj strategiji prediktor za ukupnu anksioznost, poremećaj koncentracije i brige. Takođe je utvrđeno da ponašanje koje trener demonstrira na takmičenju može imati uticaj na smanjenje anksioznosti kod sportista.

2. Materijal i metode

Kako je ranije napomenuto, stres značajno utiče na sportistu tj. njegovu motivaciju, koncentraciju, samopouzdanje, te da dovodi do sagorevanje, odnosno pretreniranost, učestalog povređivanja, težeg oporavka pa samim tim utiče i na sportski rezultat. Takođe je utvrđeno da se različiti treneri na različit način odnose prema svojim sportistima te time utiču na njihovo psihičko stanje. Upravo zbog ovih saznanja istraživanje se bavi odnosom između nivoa prisustva stresa i ponašanja trenera.

Glavni cilj rada je da utvrdi postoji li značajna povezanost između percepcije stila ponašanja trenera i nivoa stresa kod sportista. Odnosno, da odgovori na pitanje koja ponašanja trenera su u značajnoj povezanosti sa nivoom stresa ispitanika.

Kao sporedni ciljevi se nameću pitanja postoji li značajna razlika u nivou stresa i percepciji stila ponašanja trenera s obzirom na takmičarski nivo sportiste i/ili s obzirom na njegov uzrast, odnosno, razvojni period u kojem se nalazi.

Uzorak ispitanika je sačinjen od 192 fudbalera sa teritorije Vojvodine, različitog uzrasta (12 do 35 godina) i različitih takmičarskih nivoa (vrhunski tj. profesionalni sportista; prosečan tj. standardni sportista; rekreativni sportista)

Uzorak klubova je izabran namernim, a uzorak sportista unutar klubova slučajnim putem. Odnosno, uzeti su u obzir svi prisutni sportisti u momentu testiranja u unapred odabranim klubovima. Ovakvim načinom uzorkovanja se obezbeđuje reprezentativnost uzorka.

Uzorak varijabli je sačinjen od:

- Zavisna varijable: prisustvo tj. nivo stresa
- Nezavisne varijable: Ajtemi testa koji ispituje kako sportisti percipiraju svog trenera, odnosno njegov stil vođenja treninga. Takođe, u nezavisne varijable spadaju i takmičarski nivo i uzrasna kategorija ispitanika.

Za potrebe ovog istraživanja korišteni su sledeći instrumenti:

- Test za procenu stila ponašanja trenera – **PSPT** (Tišma, 2005). Test je autor rekonstruisao za potrebe ovog istraživanja, jer je u izvornom obliku bio primenjivan samo na uzorku plivača. On je sastavljen od 18 ajtema koji govore o stilu rukovođenja treningom (demokratski/autokratski), koliko su jasni u komunikaciji sa svojim sportistima i u davanju instrukcija na treningu, koliko ih motivišu svojim ponašanjem kao i da li ih procenjuju kao osobu koja im pruža podršku. Na postavljena pitanja ispitanik odgovara zaokruživanjem odgovarajućeg odgovora sa četvorostepene Likertove skale (1- potpuno se slažem... 4- potpuno se ne slažem). Za procenu relijabilnosti korištena je Krombahova alfa: 0.744)
- Test za procenu nivoa stresa (**NS**) je konstruisan kombinacijom ajtema preuzetih iz različitih testova ove tematike. Ima 19 tvrdnji za koje ispitanik zaokruživanjem odgovarajućeg broja na četvorostepenoj skali Likertovog tipa odgovara u kojoj meri se svaka od njih odnosi na njega u poslednjih šest meseci (1- nikad... 4- skoro uvek). Relijabilnost testa je utvrđivana Krombahovom alfom koja za ovaj test iznosi 0.817

3. Rezultati i diskusija

Na osnovu univarijantne analize (ANOVA) nije pronađena statistički značajne razlike u nivou stresa i percepciji stila ponašanja trenera s obzirom na nivo takmičenja, odnosno s obzirom na to da li se ispitanici bave fudbalom na vrhunskom, standardnom (prosečnom) ili rekreativnom nivou.

Istom analizom (ANOVA) ispitivano je i postojanje statistički značajne razlike u nivou stresa i percepcije stila ponašanja trenera s obzirom na uzrasnu kategoriju ispitanika. Za potrebe ovog zadatka ispitanici su podeljeni u tri različite uzrasne kategorije¹: 12-15 godina (pubertet), 16-19 godina (kasna adolescencija) i oni sa 20 i više godina (zrelo doba). Dobijeni rezultati sugerišu da postoji značajna razlika u pogledu *nivoa stresa* (više je izražen kod pubertetlija u odnosu na one koji su u periodu kasne adolescencije). Značajna razlika je dobijena i kod varijabli: *Bojim se da pogrešim da trener ne bi bio ljut na mene* (izraženije kod ispitanika preko 20 godina u odnosu na one koji su u pubertetu). Pubertetlijama trener više *uliva snagu da istraju na putu do cilja* nego onima u zreloj dobi. U proceni da *na treninzima vlada disciplina* postoji razlika između pubertetlija i onih koji spadaju u kategoriju zrelog doba u korist pubertetlija.

Tabela 1. Pirsonova korelaciona matrica (prikazani su samo značajni rezultati)

| | nivo stresa | |
|--|---------------------|-----------------|
| | Pearson Correlation | Sig. (2-tailed) |
| Često se osećam zapostavljenim za vreme treninga | -,215(**) | ,003 |
| | | |
| Imam veoma strogog trenera | -,218(**) | ,002 |
| | | |
| Kada ne postignem željeni cilj trener uvek nade prave reči utehe za mene | ,193(**) | ,007 |
| | | |
| Uvek mogu da računam na podršku mog trenera | ,219(**) | ,002 |
| | | |
| Pored mog trenera bi svako zavoleo ovaj sport | ,227(**) | ,002 |
| | | |
| Bojim se da pogrešim da trener ne bi bio ljut na mene | -,156(*) | ,031 |
| | | |
| Mislim da nam je u potpunosti posvećen za vreme treninga | ,144(*) | ,048 |
| | | |
| Uliva mi snagu da istrajem na putu do cilja | ,203(**) | ,005 |
| | | |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

¹ podela uzorka na subuzorke po starosnim kategorijama je zasnovana na saznanjima iz razvojne psihologije tj. iz knjige „Priručnik iz razvojne psihologije“ Dušan D. Đorđević

Na osnovu Pirsonove korelacione matrice (tabela1) vidimo da postoji značajna korelacija između nivoa stresa i percepcije stila ponašanja trenera kada se radi o varijablama: *Često se osećam zapostavljenim za vreme treninga* (sig. 0,003) *Imam veoma strogog trenera* (sig. 0,002) *Bojim se da pogrešim da trener ne bi bio ljut na mene* (sig. 0,031). Ove varijable su u negativnoj korelaciji sa nivoom stresa, odnosno sportisti koji kod svojih trenera primećuju ovo ponašanje u većoj meri su pod stresom. Za razliku od njih, varijable: *Kada ne postignem željeni cilj trener uvek nađe prave reči utehe za mene* (sig. 0,007), *Uvek mogu da računam na podršku mog trenera*(sig. 0,002) *Pored mog trenera bi svako zavoleo ovaj sport* (sig. 0,002), *Mislim da nam je u potpunosti posvećen za vreme treninga* (sig. 0,048), *Uliva mi snagu da istrajem na putu do cilja* (sig. 0,005) su u pozitivnoj korelaciji sa nivoom stresa, odnosno sportisti koji su ove osobine primetili kod svojih trenera su pod manjim stresom.

Iako na prvi momenat rezultati Pirsovove korelacije mogu biti zbunjujući, ne treba zaboraviti da na skali za procenu nivoa stresa veći rezultat sugeriše veći nivo stresa, a da na skali koja se odnosi na percepciju stila ponašanja trenera niži rezultat sugeriše postojanje navedenih osobina. S tim u vezi može se reći da su očekivani rezultati u skladu sa teorijskim pretpostavkama od kojih se u radu i pošlo.

Dobijeni rezultati koji sugerišu značajne razlike s obzirom na uzrast sportiste se mogu objasniti činjenicom da su sportisti uzrasta između 12 i 15 godina pod većim stresom jer tek ulaze u svet izazova i svet odraslih. U ovom periodu oni od sebe očekuju mnogo, željni su dokazivanja i osamostaljivanja, ali još uvek nisu emotivno sazreli kako bi mogli samostalno da se nose sa nedaćama koje pred njih stavljaju razne sportske situacije. Upravo zbog toga im je izuzetno važno da imju trenera kojeg poštuju i koji ih motiviše ulivajući im snagu na putu do cilja. Dok, s druge strane, sportiti koji imaju više od 20 godina znaju da sami moraju da se bore sa izazovima i da u najvećoj meri od rezultata koji postignu i toga kako ih proceni trener zavisi njihova dalja karijera.

4. Zaključak

Stres je pojava o kojoj se sve više vodi računa jer može značajno da utiče kako na ishod utakmice, tako i na ishod trenažnog procesa, pa i celokupne karijere jednog sportiste ili tima. On dovodi do pada imuniteta, učestalijih povreda, težeg oporavka, pada motivacije, samopouzdanja i koncentracije igrača. Kako za prevenciju, tako i za kurativu posledica stresa kod sportista najbolje je angažovati sportskog psihologa, međutim postoji dosta stvari koje i sam trener može da uradi. Umesto zaključka će biti navedene sugestije trenerima koje proizilaze iz rezultata ovog istraživanja.

- Za vreme trenažnog procesa, a pogotovo u pripremom periodu na treninzima treba da uspostavi disciplinu, ali i sa igračima da ostvari odnos kroz koji će ga oni prepoznati kao osobu koja im pruža podršku na putu do cilja, ali i utehu kada ne postignu željeni rezultat i pored toga što su pružili svoj maksimum.
- Sportistima treba davati što više povratnih informacija o tome šta su uradili dobro, a šta i na koji način mogu da poprave. To je još jedan način

prevencije stresa jer se na taj način zapravo prevenira osećanje zapostavljenosti, bezvrednosti, bezperspektivnosti i odbačenosti kod sportiste čak i kada duže vreme provodi na klupi

- Trener svoj autoritet treba da gradi na osnovu svog znanja i iskustva a ne manipulacije strahom jer time smanjuje mogućnost visokog stresa kod sportista, a ujedno postiže i da ga više cene i uvažavaju.
- Sportisti će biti pod manjim stresom, a samim tim motivisaniji i samouvereniji ukoliko osete da trener veruje u njih

5. Literatura

1. Baker J, Côté J, Hawes R. (1999) The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. „Scand J Med Sci Sports“.
2. Berger, D. (2002): *Zdravstvena psihologija*, Beograd, Centar za primnjenu psihologiju
3. Čokorilo R., Tišma M. (2005), Procena trenera s obzirom na stil vođenja treninga, Novosadski NIS Maraton;
4. Đorđević, D. D. (1973): *Priručnik iz razvojne psihologije*, Čačak, Dečije novine
5. Gregson, R.S., Graves, B. (2000): *Stress Management: Perspectives on Mental Health*, LifeMatters
6. Lazarević, Lj. (2003): *Psihološka priprema sportista*, Beograd, Viša škola za sportske trenere
7. Tišma M, (2009a) Psihološki izvori pretreniranosti, Treći međunarodni kongres „ekologija, zdravlje, rad, sport“ Banja Luka,
8. Tišma M. (2009b) Psihološki izvori pretreniranosti, pregledni članak, „Tims akta“ Fakultet za sport i turizam, Novi Sad

RELATION IN PERCEPTION OF THE STYLE OF BEHAVIOUR OF THE COACH AND THE LEVEL OF STRESS IN FOOTBALL

Stress is an occurrence that is increasingly taken care of, as it can significantly influence both the outcome of the game and the outcome of the training process and the entire career of an athlete or a team. It leads to a drop of immunity, frequent injuries, makes recovery difficult, leads to a drop in motivation, self-confidence and concentration in players. When it comes to combatting athletic stress, sport psychologists are usually consulted, although there are ways in which the coach himself can help with stress prevention, as well.

The main goal of the paper is to establish whether there is a significant link between the athletes' perception of the style of behaviour of the coach and their level of stress. The secondary goals lies in obtaining the answers to the questions of whether there is a significant difference in the stress level and the perception of the style of

behaviour of the coach in regard to the competitive level of the athlete and/or the age and state of development of the athlete.

The sample of the examinees is comprised of 192 football players from the territory of Vojvodina and of various ages (12 to 35) and various competitive levels (top class / professional athlete; average / standard athlete; recreational athlete).

Obtained results partially answer the question of what the attitude of the coach should be during the training process and during the match in order to reduce the level of stress in his players to a minimum. As highly valued behavioural traits of the coach, we can single out: offering support and comfort, clear communication, dedication to the athletes, while as the negative sides emphasized are: instilling fear, neglecting of athletes and being stern.

Key words: *stress, coach behaviour, football*