



## RAZLIKE IZMEĐU TRENERA RAZLIČITIH SPORTOVA U ZADOVOLJSTVU ŽIVOTOM I OPĆEM ŽIVOTNOM ISKUSTVU

DIFFERENCES BETWEEN COACHES OF DIFFERENT SPORTS IN SATISFACTION WITH LIFE AND GENERAL LIFE EXPERIENCE

Joško Sindik, Saša Missoni

Institut za antropologiju, Zagreb, Hrvatska

### SUMMARY

The goal of our study was find the differences between the coaches in different sports, in the dimensions of life satisfaction and general life experience, in relation to the set of independent variables, sociomeographic and linked with earlier sport carriere and in variables directly linked with a coaching. We have examined a total of 132 coaches of various sports in Croatia during the seminar for coaches in Croatian Olympic Academy. For measuring satisfaction with life, we used Extended Satisfaction With Life Scale and the Questionnaire about General Life Experience.

The greatest number of statistically significant differences was found among coaches in the area of gender differences, that we have interpreted by the potential gender roles and stereotypes. Statistically significant differences were found in the dimension of Lifetime Achievement (higher scores for unmarried); in the dimension of fitness (higher scores for coaches who became a coach soon after his sports career); in the dimension of satisfaction and optimism (higher scores for coaches who have previously won medals at the state championship). Coaches who have stopped play sports because of the critical events in life, have higher average scores in the dimension of negative emotions and stress. We have found a small number of statistically significant differences among the coaches in the life satisfaction and general life experience, in relation to a set of independent variables.

*Key words:* personality, positive selection, sport's retirement, coaching

### SAŽETAK

Cilj našeg istraživanja bio je pronaći razlike između trenera različitih sportova, u dimenzijama zadovoljstva životom i općeg životnog iskustva, za skup nezavisnih varijabli, sociodemografskih te vezanih uz bivšu sportsku karijeru te trenerski posao. Ispitali smo ukupno 132 trenera različitih sportova u Hrvatskoj, tijekom seminara za trenere Hrvatske olimpijske akademije. Za mjerenje zadovoljstva životom, koristili smo Proširenu skalu zadovoljstva životom i skalu Općeg životnog iskustva. Najveći broj statistički značajnih razlika među trenerima pronađen je u području rodnih razlika, što smo protumačili potencijalnim rodnim ulogama i stereotipima. Statistički značajne razlike pronađene su u dimenziji Životno postignuće (veći rezultati kod neoženjenih/neudanih); u dimenziji Fitness (veći rezultati kod trenera koji su to postali odmah nakon sportske karijere); u dimenziji Zadovoljstvo i optimizam (veći rezultati kod trenera koji su ranije osvajali medalje na državnom prvenstvu). Treneri koji su se prestali baviti sportom zbog kritičnih događaja u životu, imaju veće prosječne rezultate u dimenziji Negativne emocije i stres. Pronašli smo mali broj statistički značajnih razlika među trenerima u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu u odnosu na skup nezavisnih varijabli.

*Ključne riječi:* ličnost, pozitivna selekcija, sportsko umirovljenje, treniranje

## UVOD

Treneri, kao vjerojatno najbitnije stručno osoblje u području sporta, vrlo su bitan čimbenik kvalitete u sportu (19). Trener je osoba s opsežnim stručno-pedagoškim i specifičnim trenerskim metodološkim znanjem, koji razumije i znanstveni i stručni rad te usmjerava pripremu i trening sportaša u svrhu postizanja najviših sportskih dometa (19). Trenerova ličnost i njegova percipirana uloga trenera, dovodi do razvoja njegova trenerskog stila, u kojem pojedinac najbolje koristi svoje osobne prednosti (12). Ličnost je vrlo dobar prediktor ponašanja, u odnosu na opće mentalne sposobnosti, znanja, vještine ili specifične situacije (5). Pojedinčeva ponašanja su ishod obilježja njegove ličnosti i situacijskih čimbenika, koji mogu mijenjati tijekom vremena. Ne postoji jasno slaganje stručnjaka o tome što čini učinkovito treniranje (33). Nije bitno biti vrhunski sportaš da se postane uspješan trener. Međutim, bez razumnog iskustva i znanja o natjecanju, status dobrog trenera je vrlo teško postići (32). Naime, bez takvog iskustva bilo bi vrlo teško moći razumjeti osjećaje natjecatelja i biti spreman prihvatiti određene incidente, osobito one koji nastaju u momčadskim situacijama na sportskom natjecanju (32). Ovu se vrstu iskustva teško može zamijeniti. Uspješni treneri nisu samo dobro upućeni u tehničke i taktičke vještine sporta u kojem su treneri, već znaju i kako poučiti ovim vještinama ljude različitih dobnih grupa. Takvi treneri ne uče sportaše samo svojim sportskim vještinama, već ih uče i modeliranju vještina koje su sportašima potrebne da bi uspješno živjeli u našem društvu (17). Terry (29) je usporedio dva uspješna nogometna trenera, za koje je utvrdio da imaju sličan popis trenerskih poslova i otkrio da takvi treneri imaju različite crte ličnosti, različite odnose sa svojim igračima i različite stilove treniranja. Uspješni treneri trebali bi biti iznimno intrinzično motivirani, reflektirajući u odnosu na sportaše, te razviti trenerski stil koji je najviše u skladu s njihovom ličnosti. Barić i Bucik (4) opisuju da su najmanje dvije vrste trenera u momčadskim i pojedinačnim sportovima: autokratski treneri imaju motivacijsku strukturu uglavnom definiranu visokom ego orijentacijom i intrinzičnom-ekstrinzičnom motivacijom, s visokim zanimanjem za treniranje, visokom percepcijom kompetentnosti, visokim osjećaj pritiska, umjerenim ulaganjem napora (1, 25); demokratski treneri više podržavaju autonomiju i koriste sportašu usmjeren pristup (16). Trenerova ličnost i njegova uloga koju on percipira kao trener, dovodi do razvoja njemu primjerenog trenerskog stila koji iskorištava njegove osobne prednosti (12). Mnogi treneri posjeduju znanja o trenerskim metodama i imaju vlastito mišljenje o tome koje su metode uspješne a koje nisu. Treniranje je njihov način da ohrabre sportaša da više vjeruje u sebe. Na trenerski se poziv može gledati i kao posao povezan s rastućim očekivanjima vezanim uz predanost osobnom ispunjenju i razvoju sebe kao ličnosti (11). Prijelazna razdoblja u sportaša (a treneri su u velikom broju slučajeva bivši sportaši) su često povezana s ponovnim vrednovanjem njihova života, uključujući i promjene u vlastitom identitetu i potrebnom preusmjeravanju energija (10, 18). Ove transformacije mogu utjecati na način na koji pojedinci percipiraju sebe,

svoje sposobnosti i kvalitetu svoga života. Karakteristike tranzicije uloga pojedinca iz uloge sportaša u ulogu trenera, također mogu utjecati na subjektivnu dobrobit (14, 27, 18). Istraživanja sportaških umirovljenja pokazala su povezanost između prisilnog prestanka sportske karijere i poteškoća u prilagođavanju na van-sportski život (9, 18). Sportaševa prijelazna perspektiva umirovljenje razmatra kao višedimenzionalan proces. Proces prilagodbe na mirovinu karakterističan je i za opću populaciju stanovništva, kao i za osobitu potrebu adaptacije s kojom se suočavaju elitni sportaši nakon prestanka njihove sportske karijere (15, 35). Umirovljenje iz natjecateljskog sporta predstavlja jedinstveno razdoblje životne promjene (31). Istraživanja u ovom području su napredovala od utvrđivanja uzroka i posljedica sportskog umirovljenja do ispitivanja čimbenika koji utječu na kvalitetu karijere nakon prijelaza i strategiju pripreme sportaša za život nakon sporta (18). Konceptualni modeli umirovljenja daju širi uvid u ovu problematiku, kao što je Schlossbergov model ljudske prilagodbe tranziciji, podrazumijeva karakteristike pojedinca te okruženja u tranziciji i prije i poslije umirovljenja kao bitnih u određivanju uspjeha prilagodbe (23, 24). Strukturirana priroda elitnog sportskog okruženja može poticati lažni osjećaj sigurnosti u sportaša, tako da ih štiti od utjecaja okruženja izvan njegove sportske karijere (34). Prema tome, upravo „sportska slava“ i njeni popratni čimbenici mogu spriječiti sportaša da razvije sposobnost da se prilagodi i nosi sa svojim van-sportskim identitetom nakon odlaska u mirovinu. Osjećaj kontrole nad sportaševim životom te njegova poboljšana samoučinkovitost, imaju temeljnu ulogu u poticanju njegova pozitivnog mentalnog zdravlja i njihove sposobnost da se nosi s promjenom životnog stila (18). Vrhunski sportaši najčešće ne mogu doživjeti interakciju psiholoških, socijalnih ili tjelesnih razvojnih faza na način van-sportskim kolega, pa nerijetko bivaju loše pripremljeni za promjene načina života nakon odlaska u mirovinu. Čimbenici kao što su prerani odlazak u sportsku mirovinu zbog ozljede ili „odbačenost“ (9). Posebno štetni utjecaji mogu proizaći iz jakog, isključivo sportskog identiteta (9), nedostatka planiranja umirovljenja i odsustvo podrške (34). Sportaši koji nisu predvidjeli suočavanje sa stresom u post-sportskoj prilagodbi i otpor prema društvenim pritiscima, u pravilu su više rizični u smislu nepoželjnih fizičkih, društvenih i psiholoških posljedica (34, 27, 18) Značajan uzrok prestanka sportske karijere je nesaglediva priroda sportskih ozljeda (9). Prijevremena mirovina zbog ozljede može bitno utjecati na iskustvo kvalitete prijelaza sportaša u mirovinu (9), pa su moguće nepoželjne posljedice kao loša samokontrola, nisko samopoštovanje, velik osjećaj ljutnje, tjeskobe i depresije, ali i zloupotreba droga (34). Budući da ozljedama uzorkovano umirovljenja odriče osjećaj osobne kontrole u nekoj mjeri, sportaš je pošteđen za samopoštovanje štetnih poruku da nisu dovoljno dobri, kao što je slučaj kod „odbačenosti“ (31, 30). Odbacivanje (deselection) je povezana sa sumnjom okoline u njihovu sportsku sposobnost, što dovodi do smanjene razine samopoštovanja i samopouzdanja kod sportaša (31). Jačina izraženosti sportskog identiteta u odnosu na druge društvene uloge u konačnici može definirati opseg

psiholoških poteškoća tijekom prijelaza na nakon-sportski život (31, 9, 18). Treneri su vjerojatno najmanje rizična skupina umirovljenih sportaša u ovom pogledu, jer su oni većinom na konstruktivan način razriješili odricanje od svoje uloge sportaša, učeći druge. Međutim, ni treneri nisu imuni na teškoće tranzicije i potencijalne biopsihosocijalne posljedice.

Da bi se moglo razumjeti i predvidjeti zadovoljstvo poslom (trenera) su neophodni znanje o osobinama pojedinca i njegove okoline. Na osnovu istraživanja specifičnog uzorka nogometnih, košarkaških, odbojkaških i rukometnih trenera u stalnom radnom odnosu, Ivanović i Ivanović (13) su pokazali da su tri dimenzije ličnosti petofaktorskog modela (ugodnost, savjesnost i neuroticizam) statistički značajne za prognozu zadovoljstva trenerskim poslom. Izgleda da sportski treneri koji postižu veće rezultate na skalama neuroticizma imaju niži stupanj zadovoljstva trenerskim poslom, dok treneri koji postižu značajne rezultate na skali ugodnosti imaju viši stupanj zadovoljstva trenerskim poslom. Razmatramo li podršku kao medijator u zadovoljstvu životom i poslom, pokazalo se da je podrška supervizora uveliko povezana sa zadovoljstvom poslom, dok puno slabija veza postoji između podrške i zadovoljstva životom, varijablom van posla (kojoj je zadovoljstvo poslom samo jedan aspekt). Međutim, značajna i visoka povezanost postoji između zadovoljstva poslom i zadovoljstva životom (28). Na zadovoljstvo životom se tradicionalno gleda kao na rezultat, zbroj pojedinačnih zadovoljstava na različitim područjima života (npr. obitelj, zdravlje), što tumači oko 50% varijance ukupnog zadovoljstva životom (2). Subjektivna dobrobit (u daljnjem tekstu SWB) je područje psihologije koje pokušava razumjeti kako ljudi procjenjuju vlastite živote. Ove procjene mogu biti prvenstveno kognitivne ili se mogu sastojati od učestalosti s kojima ljudi doživljavaju ugodne i neugodne emocije. Premda se čini da temperament usko povezan s SWB, demografski čimbenici su često samo slabo povezani s SWB. Na primjer, Campbell, Converse, i Rodgers (8) su utvrdili da svi demografski faktori zajedno čine manje od 20 posto varijance u SWB. Varijable kao što su obrazovanje, etnički status i dob, često vrlo nisko koreliraju sa SWB. Pappas (20) je pokazao da na promjene u percipiranoj kvaliteti života (QOL) u muških sportaša značajno utječe i ponašanje trenera i uspješnost u natjecateljskoj sezoni, dok slična povezanost nije pronađena i kod sportašica. Kod svih sportaša, percepcije trenerskog ponašanja značajno utječu na više pokazatelja uspješnosti u natjecateljskoj sezoni, uključujući i objektivne i subjektivne mjere. Sama po sebi, tjelesna aktivnost je povezana s prednostima pozitivnog raspoloženja, povećanog samopouzdanja, smanjenja psihološkog i fiziološkog stresa, a povećava se i osjećaj uživanja i zabave (3, 6). Sve u svemu, uobičajena tjelesna aktivnost može dovesti do dobrog osjećanja Berger i Motl (7) tvrde da situacijske i kontekstualne razlike određuju stupanj do kojeg će fizička aktivnost i kvaliteta života biti povezane.

Cilj ovog istraživanja je utvrđivanje razlika u zadovoljstvu životom (SWB) i općeg životnog iskustva, kod trenera različitih sportova, u odnosu na niz sociodemografskih varijabli i varijabli koje su izravno

povezane s trenerskim radom te razlozima odlaska u sportsku mirovinu.

## ISPITANICI I METODE

Ispitali smo ukupno 132 trenera iz raznih sportova u Hrvatskoj, tijekom seminara za trenere u organizaciji Hrvatske olimpijske akademije. Prosječna dob trenera bila je 37 godina (raspon 17-72 godina), s prosječno 15 godina trenerskog iskustva (raspon 0-45 godina). U prosjeku, treneri su više od 13 godina bili uključeni u natjecateljski sport (raspon 0-52 godina), dok je prosjek 20 godina bavi profesionalnim sportom (raspon 0-46 godina). Kao trener, u prosjeku, treneri rade sedam godina (raspon 0-50 godina). U odnosu na vrstu sporta, većina trenera bili su treneri juda (43 njih, odnosno 33%), 19 (14,4%) ih bilo trenera Tae Kwon Do-a, 16 (12%) bili su treneri jahanja i plivanja, 12 (9%) njih bili su treneri rukometa, 11 (8%) gimnastički treneri, 6 (8%) odbojkaški treneri, dok su dvojica bili karate treneri i jedan trener stolnog tenisa, veslanja, ronjenja, nogometa, jedan gorski i jedan planinski vodič. Po spolu, 84 (64%) trenera su bili muškarci i 48 žene (36%). U odnosu na njihovu razinu obrazovanja, 70 trenera (53%) imalo je srednjoškolsko obrazovanje, 9 (7%) ih je bilo visokog obrazovanja, 46 (35%) sveučilišni prvostupnici (viša škola), dok ih je 7 (5%) imalo magisterij ili doktorat. U pogledu bračnog statusa, u uzorku od 53 trenera (40%) bilo je neoženjeno/neudano, 69 (53%) ih je u braku, a 9 (7%) razvedeno. Nakon završetka sportske karijere, 75 (57%) trenera radili su kao treneri u sportovima u kojima su se sportski natjecali (ostali nisu bili uključeni u natjecateljski sport). Tijekom svoje sportske karijere, 86 (65%) trenera ima medalje s državnog prvenstva. Samo 17 (23%) smatra da su profesionalni sportaši moraju prestati nastupati u sportskim natjecanjima, ako ne osvoje medalju, barem u nacionalnim prvenstvima. Samo mali broj trenera, odnosno 18 (14%) bili su članovi tima nacionalne kadetske, 36 (27%) nacionalne juniorske reprezentacije, a 46 (35%) nacionalne seniorske momčadi. Razlozi zbog kojih su se treneri prestali karijeru u profesionalnom sportu bili su: dobrovoljno ('zasićenost', procjena dobi kao razloga) kod 56 trenera (42%), sportske ozljede ili bolesti 30 (23%) trenera, nesporazumi s klubom 9 (7%), neslaganje s njihovim trenerima 14 (11%), kritični životni događaji (npr. brak, rođenja djeteta, preseljenje, zapošljavanje i sl.) u 37 (28%) slučajeva, veće ambicije nego mogućnosti kluba kod 16 (12%) trenera. Treneri koji imaju vlastito dijete (46 trenera odnosno 35% njih nemaju djece) žele da se i njihova djeca bave „njihovim“ sportom, kada dođe vrijeme u 47 (36%) slučajeva, dok samo 20 (15%) ne žele da se njihova djeca bave tim sportom. Kod onih čije bi se dijete moglo početi baviti sportom kojim su se i oni bavili, 42 trenera (32%) bi željelo trenirati svoje dijete osobno. Samo 45 (34%) trenera misli da dobar trener može biti onaj koji nije bio uključen u profesionalni sport u kojem je on postao trener, dok 58 (44%) misli da je to dijelom tako, a samo 20 (15%) njih smatra da dobar trener može biti i onaj koji sam nije bio vrhunski sportaš. Također, 36 (27%) trenera smatra da dobar trener može biti i onaj koji nije završio odgovarajuću trenersku školu, 67 (51%) smatra da je to

samo djelomično tako, dok 20 (15%) smatra da dobar trener mora završiti trenersku školu.

#### Instrumenti

Uobičajena metoda za mjerenje zadovoljstva životom su samoprocjene u upitniku, u kojem ispitanik procjenjuje svoje životno zadovoljstvo, učestalost ugodnih osjećaja, ili frekvenciju svojih neugodnih emocija. Pavot i Diener (21) daju pregled Skale zadovoljstva životom, koristeći procjene od 1 do 7 stupnjeva. Ukupni rezultat na skali je zbroj rezultata za svih pet varijabli te ukazuje na stupanj zadovoljstva životom, dok veće ocjene pokazuju veće zadovoljstvo. Unutarnja konzistentnost ovog upitnika je visoka i iznosi  $\alpha = 0,79$ . Proširili smo izvornu Skalu zadovoljstva životom (SWL), s dodatnih 12 tvrdnji i dobili tri dimenzije Proširene ljestvice zadovoljstva životom (ESWL): Posao i društveni život (8 čestica,  $\alpha = 0,86$ ; čestice - *Sviđa mi se moj posao, Učinkovito obavljam svoj posao, Zadovoljan sam svojim socijalnim statusom, imam dobre obiteljske odnose, Ja sam dobro društveno prihvaćen, Imam odane prijatelje, Uglavnom sam dobro raspoložen, Moje životne probleme mogu uglavnom uspješno riješiti*); Fitness (4 čestica,  $\alpha = 0,76$ ; čestice - *Zadovoljan sam svojim fizičkim izgledom, Imam dobro zdravlje, Zadovoljan sam svojim prehrambenim navikama, Dobro sam tjelesne kondicije, U većini aspekata moj život je blizu mog idealnog života*); Životno postignuće (4 čestice,  $\alpha = 0,74$ ; čestice - *Uvjeti u mom životu su izvrsni, Zadovoljan sam svojim životom; Do sada sam postigao važne stvari koje želim u životu, Kada bih mogao proživjeti svoj život ponovo, ne bih mijenjao gotovo ništa*). Svi sudionici su anonimno ispunili skalu Općeg životnog iskustva: Zadovoljstvo i optimizam (10 čestica;  $\alpha = 0,91$ ; čestice – primjeri: *Kvaliteta društvenog*

*života, Zadovoljstvo studijem (poslom)*); Negativne emocije i stres (5 čestica,  $\alpha = 0,89$ ; čestice – primjeri: *Stupanj tuge / potištenosti, Stupanj fizičkog stresa*); Kvaliteta života (5 čestica,  $\alpha = 0,74$ ; čestice – primjeri: *Osjećaj društvene pravednosti i poštenja, Kvaliteta života /rada*); Dnevni umor (2 čestice,  $\alpha = 0,81$ ; čestice – primjeri: *Stupanj dnevnog umora, Stupanj dnevnog napora*). Ispitanici su odgovarali na čestice upitnika pomoću skale procjene sa šest stupnjeva procjene ('0' označava minimalan ili nulti stupanj intenziteta procijenjene varijable, dok '5' označava maksimalni intenzitet).

#### Metode obrade podataka

Izračunali smo temeljne deskriptivne pokazatelje: aritmetičke sredine, standardna raspršenja te podatke o testiranju normaliteta distribucija. Glavne komponente za oba upitnika utvrdili smo metodom analize glavnih komponenti s Varimax rotacijom. Na temelju čestica koje zadovoljavajuće saturiraju glavne komponente, formirali smo ukupne rezultate na pojedinim dimenzijama upitnika kao jednostavnu linearnu kombinaciju. Potom smo primjenom ANOVA-e izračunali razlike u dimenzijama oba upitnika i velikog skupa nezavisnih varijabli. Zbog opširnosti, nismo prikazali u tablicama sve aritmetičke sredine i prosječna raspršenja za svaku pojedinu ANOVA-u, već samo kod pronađenih statistički značajnih razlika.

#### REZULTATI

U tablici 1 prikazali smo testove značajnosti razlika u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu kod trenera u odnosu na skup nezavisnih varijabli vezan uz opće podatke o treneru.

Tablica 1. Razlike u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu kod trenera u odnosu na skup nezavisnih varijabli vezan uz opće podatke o treneru

Table 1. Differences in life satisfaction and general life experience between coaches according to set of independent variables linked with general data about coach

Varijable	Kategorija sporta (timski, pojedinačni)	Spol (muški, ženski)	Stručna sprema (SSS, VŠS, VSS, MrDr)	Bračno stanje (neoženjen, brak, razveden)	Trener nakon karijere (da, ne)	Medalje državno prvenstvo (da, ne)	Trener bez medalje (da, ne)
Posao i društveni život	0,102	<b>4,025*</b>	1,442	2,302	0,079	2,433	<b>5,362*</b>
Fitness	2,992	<b>4,016*</b>	1,090	0,278	<b>5,185*</b>	3,267	0,215
Životno postignuće	2,343	<b>5,009*</b>	1,604	<b>15,431**</b>	0,949	0,636	0,049
Zadovoljstvo i optimizam	0,229	0,321	0,279	2,532	0,918	<b>4,969*</b>	3,655
Negativne emocije i stres	0,063	0,073	1,940	0,137	0,093	2,546	1,593
Kvaliteta života	0,118	1,427	1,750	1,883	1,385	1,038	0,042
Dnevni umor	1,038	1,110	1,872	0,843	0,808	1,822	2,363

Legenda: u tablici se nalaze vrijednosti  $F$  (ANOVA), uz  $Df$  (1,129)

\*\*  $F$ -omjer statistički značajan uz  $p < 0,01$ ; \*  $F$ -omjer statistički značajan uz  $p < 0,05$

Pokazalo se da statistički značajne spolne razlike postoje u dimenzijama: Poslovni i društveni život (veće prosječne vrijednosti postigle su žene ( $M=0,230$ ;  $\sigma=1,067$ ) nego muškarci ( $M= -0,131$ ;  $\sigma=0,948$ )); Fitness (veće prosječne vrijednosti postigli su muškarci ( $M=0,120$ ;  $\sigma=0,943$ ) nego žene ( $M= -0,240$ ;  $\sigma=1,062$ )) te Životno postignuće (veće prosječne vrijednosti postigli su muškarci ( $M=0,142$ ;  $\sigma=0,969$ ) nego žene ( $M= -0,261$ ;  $\sigma=1,022$ )). Pokazalo se da statistički značajne razlike postoje za varijablu bračno stanje u dimenziji Životno postignuće: razlike su statistički značajne između neoženjenih/neudanih ( $M= -0,529$ ;  $\sigma=0,932$ ) i oženjenih /udatih ( $M=0,393$ ;  $\sigma=0,896$ ). Također, statistički značajne razlike postoje za varijablu trener nakon sportske karijere u dimenziji Fitness (veće prosječne vrijednosti postigli su oni koji su postali treneri odmah nakon sportske karijere

( $M=0,160$ ;  $\sigma=0,867$ ) u odnosu na one koji nisu ( $M= -0,235$ ;  $\sigma=1,119$ ). Statistički značajne razlike postoje za varijablu osvajao medalje na državnom prvenstvu u dimenziji Zadovoljstvo i optimizam (veće prosječne vrijednosti postigli su oni koji su ranije osvajali medalje na državnom prvenstvu ( $M=0,150$ ;  $\sigma=0,926$ ) u odnosu na one koji nisu ( $M= -0,260$ ;  $\sigma=1,078$ )). Konačno, statistički značajne razlike postoje za varijablu nisu osvajali medalje uopće u dimenziji Poslovni i društveni život (veće prosječne vrijednosti postigli su oni koji su ranije osvajali medalje ( $M=0,087$ ;  $\sigma=0,905$ ) u odnosu na one koji uopće nisu ( $M= -0,447$ ;  $\sigma=1,332$ )).

U tablici 2 prikazali smo testove značajnosti razlika u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu kod trenera u odnosu na skup nezavisnih varijabli povezanih s trenerovom sportskom karijerom

Tablica 2. Razlike u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu kod trenera u odnosu na skup nezavisnih varijabli povezanih s trenerovom sportskom karijerom

Table 2: Differences in life satisfaction variables and general life experience between coaches according to set of independent variables linked with coach's sport carrier

Varijable	Kadetska reprezent (da, ne)	Juniorska reprezent (da, ne)	Seniorska reprezent (da, ne)	Prestanak svojevoljno (da, ne)	Prestanak ozljeda (da, ne)	Prestanak svađa klub (da, ne)	Prestanak svađa trener (da, ne)
Posao i društveni život	1,458	0,981	1,702	0,481	0,216	0,739	1,350
Fitness	1,543	0,074	2,177	0,930	0,012	0,658	3,206
Životno postignuće	0,989	0,599	<b>4,285*</b>	0,672	0,732	0,080	0,871
Zadovoljstvo i optimizam	0,294	0,128	0,432	0,002	0,169	2,708	1,207
Negativne emocije i stres	3,170	0,690	0,126	2,528	1,634	0,052	0,000
Kvaliteta života	1,123	0,606	0,443	0,682	1,057	0,339	0,005
Dnevni umor	0,251	0,513	0,007	0,309	0,239	0,017	0,028

Legenda: u tablici se nalaze vrijednosti  $F$  (ANOVA), uz  $Df$  (1,129)

\*\*  $F$ -omjer statistički značajan uz  $p < 0,01$ ; \*  $F$ -omjer statistički značajan uz  $p < 0,05$

Pokazalo se da statistički značajne razlike postoje za one koji su bili članovi seniorske reprezentacije u dimenziji Životno postignuće: bivši članovi reprezentacije postigli su značajno veće rezultate ( $M= -0,155$ ;  $\sigma=0,654$ ) u odnosu na one koji to nisu bili ( $M= -0,085$ ;  $\sigma=1,139$ ).

U tablici 3 prikazali smo testove značajnosti razlika u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu kod trenera u odnosu na skup nezavisnih varijabli vezan uz trenerski rad.

Pokazalo se da statistički značajne razlike postoje za one koji su se prestali baviti sportom zbog kritičnih događaja u životu, u dimenziji Negativne emocije i stres: oni koji su se prestali baviti sportom zbog kritičnih događaja postigli su značajno više rezultate ( $M= 0,294$ ;  $\sigma=1,070$ ) u odnosu na one koji nisu ( $M= -0,112$ ;  $\sigma=0,954$ ). Kod onih koji su se prestali baviti sportom zbog manjka ambicija, u dimenziji Dnevni umor se pokazalo da oni koji su se prestali baviti sportom zbog manjka ambicija postižu značajno niže rezultate ( $M= -0,464$ ;  $\sigma=1,383$ ) u odnosu na one koji nisu ( $M=0,069$ ;  $\sigma=0,918$ ).

Tablica 3. Razlike u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu kod trenera u odnosu na skup nezavisnih varijabli vezan uz trenerski rad

Table 3: Differences in life satisfaction variables and general life experience between coaches according to set of independent variables linked with coach's job

Varijable	Prestanak kritični događaji (da, ne)	Prestanak manjak ambicija (da, ne)	Dijete bavljeno vašim sportom (da, djelom., ne)	Vi trener vašeg djeteta (da, djelom., ne)	Trener tko nije bio vrhunski sportaš	Trener tko nema trenersku školu
Posao i društveni život	0,281	0,218	0,501	0,606	0,367	1,144
Fitness	0,339	0,086	1,431	2,193	0,882	0,275
Životno postignuće	0,728	0,049	<b>1,057</b>	<b>1,800</b>	0,771	1,153
Zadovoljstvo i optimizam	0,539	0,053	1,177	1,169	1,142	2,024
Negativne emocije i stres	<b>4,161*</b>	0,757	0,612	1,163	0,063	0,238
Kvaliteta života	2,572	0,001	2,274	1,356	1,271	0,325
Dnevni umor	0,099	<b>4,063*</b>	<b>1,070</b>	<b>1,970</b>	0,543	0,804

Legenda: u tablici se nalaze vrijednosti  $F$  (ANOVA), uz  $Df$  (1,129)

\*\*  $F$ -omjer statistički značajan uz  $p < 0,01$ ; \*  $F$ -omjer statistički značajan uz  $p < 0,05$

## RASPRAVA

Glavni nalaz istraživanja je da postoji relativno mali broj statistički značajnih razlika među trenerima u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu, u odnosu na veliki skup nezavisnih varijabli: sociodemografskih, vezanih uz prethodeću sportsku karijeru te uz sam trenerski posao. Najveći broj statistički značajnih razlika među trenerima pronađen je u području rodni razlika: trenerice postižu veće rezultate u domeni zadovoljstva poslovnim i društvenim životom, dok treneri postižu veće rezultate u područjima fitness-a te osjećaja životnog postignuća. Tumačenja ovakvih rezultata možemo pronaći u istraživanjima rodni uloga i rodni stereotipa. Naime, spolnu ulogu čine određena ponašanja, stavovi i aktivnosti koje društvena zajednica očekuje od pripadnika određenog spola (22). Istraživanja iz područja rodni stereotipa pokazala su da se tipični muškarac smatra asertivnijim, aktivnijim, objektivnijim, racionalnijim i kompetentnijim od tipične žene, a tipična žena se smatra pasivnijom, emocionalnijom, submisivnijom, suosjećajnijom i osjetljivijom od tipičnog muškarca (26). Za muškarce se tako smatra da u većoj mjeri posjeduju tzv. instrumentalne karakteristike, na primjer orijentirani su prema cilju, neovisni i odlučni, dok žene u većoj mjeri posjeduju tzv. ekspresivne karakteristike, na primjer orijentirane su na međuljudske odnose, ljubazne i osjećajne (26). Odatle, veće zadovoljstvo poslom i društvenim životom, aspektima koji se karakteristični za područje međuljudskih odnosa, vjerojatno je karakterističnije za žene, neovisno o njihovoj trenerskoj ulozi. Fitness te osjećaj životnog postignuća karakterističniji su za instrumentalnost muškaraca. Statistički značajne razlike za varijablu bračno stanje u dimenziji Životno postignuće, u korist

neoženjenih /neudanih može se tumačiti prevagom muškaraca u uzorku neoženjenih, pa je u biti riječ o interakciji spola i bračnog stanja. Instrumentalnost muškaraca možda poistovjećuje opće životno postignuće s postizanjem ciljeva na polju karijere, najprije sportske a potom i trenerske. Veće prosječne vrijednosti u dimenziji Fitness postigli su oni koji su postali treneri odmah nakon sportske karijere, što se može protumačiti nastavkom kontinuiteta njihove tjelesne aktivnosti, nakon sportske karijere (ovog puta ne i u natjecateljskom smislu). Veće prosječne vrijednosti u dimenziji Zadovoljstvo i optimizam postigli su oni koji su ranije osvajali medalje na državnom prvenstvu: bivša uspješnost u vrhunskom sportu vjerojatno daje trenerima optimizam i vjeru u buduće trenerske uspjehe. Jednako tumačenje može se dati za one koji su bili članovi seniorske reprezentacije u dimenziji Životno postignuće: bivši članovi reprezentacije imaju izraženiji osjećaj da su više postigli u životu, što im je poticaj za dalje. Treneri koji su se prestali baviti sportom zbog kritičnih događaja u životu, imaju veće prosječne rezultate u dimenziji Negativne emocije i stres: neželjeno okončanje sportske karijere gotovo neizbježno ostavlja negativne posljedice na subjektivne osjećaje zadovoljstva pojedinca i kvalitetu njegove tranzicije u sportsku mirovinu (9, 18). Na isti se način mogu protumačiti i niži rezultati u dimenziji Dnevni napor kod onih koji su svojevremeno (manjak ambicija) završili sportsku karijeru. Naime, vjerojatno je da su takvi pojedinci zaključili da je razdoblje intenzivne tjelesne aktivnosti i težnje samodokazivanja kroz postizanje sportskih ciljeva iza njih, pa su brižljivo dozirali tjelesnu aktivnost, u smjeru održavanja dobre tjelesne kondicije ali bez iscrpljivanja.

Međutim, vjerojatan razlog malog broja statistički značajnih razlika u zadovoljstvu životom i općem

životnom iskustvu u odnosu na skup nezavisnih varijabli može biti potencijalna činjenica su treneri potencijalno planirali trenersku karijeru nakon završetka sportske, više nego prosječni uzorak bivših sportaša. Primjerice, vjerojatno je da su treneri nešto rjeđe prolazili kroz neželjeno okončanje sportske karijere, kao što je ono zbog ozljede ili zbog toga što su «izbačeni» iz momčadi ili državne selekcije (9, 18). Ovi nalazi podržavaju našu inicijalnu pretpostavku da su treneri vjerojatnije pozitivnije selekcionirani u mnogim karakteristikama, u usporedbi s ostalim umirovljenim sportašima.

Nedostaci ovog istraživanja ponajprije proizlaze iz činjenice da je uzorak ispitanika bio prigodan i izrazito heterogen, u odnosu na vrste sportova, pa je mogućnost generalizacije rezultata ovog istraživanja izrazito ograničena. Stoga bismo u budućim istraživanjima mogli proširiti istraživanje, obuhvaćajući stratificirani i veći uzorak trenera različitih sportova. Nadalje, mogli bismo proširiti i instrumentarij, obuhvaćajući više aspekata njihova života. Međutim, praktične implikacije ovog istraživanja prvenstveno mogu biti usmjerene na potrebu kontinuirane pripreme sportaša za trenerski posao i za okončanje sportske karijere općenito, puno ranije nego što se kraj sportske karijere može naslutiti. Time bi se bitno mogle prevenirati poteškoće povezane s tranzicijom u sportsku mirovinu (18). Sportašima bi se trebalo ponuditi vrlo širok spektar životnih kompetencija kojima mogu zamijeniti sportske: društvenih, edukacijskih,

financijskih. Posebno bitna stvar je izgraditi jak van-sportski identitet prije umirovljenja iz sporta, upravo u navedenim domenama života, što posljedično može rezultirati njihovim većim zadovoljstvom životom i doživljajem života.

## ZAKLJUČAK

Pronašli smo mali broj statistički značajnih razlika među trenerima u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu u odnosu na skup nezavisnih varijabli. Potencijalni razlog ovakvih rezultata može biti mogućnost su treneri planirali trenersku karijeru nakon završetka sportske, više nego prosječni uzorak bivših sportaša. Najveći broj statistički značajnih razlika među trenerima pronađen je u području rodni razlika, što smo protumačili potencijalnim rodni ulogama i stereotipima. Statistički značajne razlike za varijablu bračno stanje u dimenziji Životno postignuće, ukazuju na veće rezultate kod neoženjenih/ neudanih. Veće prosječne vrijednosti u dimenziji Fitness postigli su oni koji su postali treneri odmah nakon sportske karijere. Veće prosječne vrijednosti u dimenziji Zadovoljstvo i optimizam postigli su oni koji su ranije osvajali medalje na državnom prvenstvu. Treneri koji su se prestali baviti sportom zbog kritičnih događaja u životu, imaju veće prosječne rezultate u dimenziji Negativne emocije i stres.

## Literatura

1. Amorose AJ, Horn TS. Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *J Sport Exerc Psychol* 2000; 22:63-84.
2. Andrews FM, Withey SB. *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum, 1976.
3. Argyle M. Causes and correlations of happiness. U: Kahneman D, Diener E, Schwarz N, ur. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1999;353-73.
4. Barić R, Bucik V. Motivational Differences in Athletes Trained by Coaches of Different Motivational and Leadership Profiles. *Kinesiology* 2009; 41(2):181-94.
5. Barrick MR, Mount KM. Yes, Personality Matters: Moving on to More Important Matters. *Hum Perform* 2005; 18(4):359-72.
6. Berger BG. Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest* 1996; 48:330-53.
7. Berger BG, Motl R. Physical activity and quality of life. U: Singer RN, Hausenblaus HA, Janelle CM, ur. *Handbook of research on sport psychology* (2nd). New York: John Wiley, 2001; 636-71.
8. Campbell A, Converse PE, Rodgers WL. *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation, 1976.
9. Cecic-Erpic S, Wylleman P, Zupancic M. The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychol Sport Exerc* 2004; 5:45-59.
10. Chow BC. Moving on? Elite Hong Kong female athletes and retirement from competitive sport. *Women Sport Phys Activ J* 2001; 10(2):47-62.
11. Ekerdt DJ, Hackney J, Koslovski K, DeViney S. Eddies in the stream: The prevalence of uncertain plans for retirement. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2001;56:162-70.
12. Gilbert WD, Jackson C. In Search of an Effective Coaching Style. *American College of Sports Medicine*, 2004. Posjećeno 28. lipnja 2006 na: <http://coaching.usolympicteam.com/coaching/kpub.nsf/v/5Dec04>.
13. Ivanović M, Ivanović U. Osobine ličnosti trenera kao prediktori zadovoljstva poslom. *SportLogia* 2010; 6(2):1-8.
14. Kim J, Moen P. Is retirement good or bad for subjective wellbeing? *Curr Dir Psychol Sci* 2001; 10:83-6.
15. Lavalley D. Theoretical perspectives on career transitions in sport. U: Lavalley DWP, ur. *Career*

- transitions in sport. *International Perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 2000; 1-28.
16. Mageau G, Vallerand RJ. The coach player relationship: A motivational model. *J Sports Sci* 2003; 21:883-904.
  17. Martens R. *Successful Coaching*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004.
  18. McManus A, Smith J. A Review on Transitional Implications for Retiring Elite Athletes: What Happens When the Spotlight Dims?. *Open Sports Sci J* 2008; 1:45-9.
  19. Milanović D, Jukić I, Čustonja Z, Šimek S. Kvaliteta rada u sportu, U: Findak V, ur. 15. Ljetna škola Kineziologa RH Rovinj, Zbornik radova, Zagreb Kineziološki fakultet, 2006; 35-47.
  20. Pappas GD. Perceptions of coaching behavior, seasonal success and quality of life: assessing relationships over the course of a season. Oxford, Ohio: Miami University, 2004. Master's dissertation.
  21. Pavot W, Diener EF. Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychol Assess*, 1993; 5:164-72.
  22. Schaefer RT, Lamm RP. *Sociology*, New York: McGraw Hill, 1995.
  23. Schlossberg N. *Counseling adults in transition*. New York: Springer, 1984.
  24. Schlossberg N. A model for analysing human adaptation to transition. *Counsel Psychol* 1981; 9:2-18.
  25. Smoll FL, Smith RE. Leadership behaviors in sport: A theoretical model and research paradigm. *J Appl Sport Psychol* 1989; 19:1522-51.
  26. Spence JT, Deaux K, Elmreich RL. Sex Roles in Contemporary American Society. U: Lindsey VG, Aronson E, ur. *Handbook of Social Psychology* 2, New York: Random House, 1985.
  27. Stephan Y, Bilard J, Ninot G, Delignieres D. Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: a one year study. *J Appl Sport Sci* 2003; 15:354-71.
  28. Tait M, Padgett MY, Baldwin TT. (1989) Job and life satisfaction: a reevaluation of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study. *J Appl Psychol* 1989; 74:502-7.
  29. Terry P, Howe B. Coaching preferences of athletes. *Can J Appl Sport Sci* 1984; 9:188-93.
  30. Webb J. Using exploratory methods to develop an intervention to enhance mental toughness in elite judo. Wolverhampton: University of Wolverhampton. 2008; 133. Dissertation.
  31. Webb W, Nasco SA, Riley S, Headrick B. Athletic identity and reactions to retirement from sports. *J Sport Behav*, 1998; 21(3):338-62.
  32. Webber KL. *Teaching Judo*. Birmingham: Webber, 1997.
  33. Webber KL, Collins MD. *Creative Judo Teaching*. West Midlands: Kyudan Books, 2005.
  34. Werthner P, Orlick T. Retirement experiences of successful Olympic athletes. *Int J Sport Psychol* 1986; 17:337-63.
  35. Wylleman P, Alfermann D, Lavallee D. Career transitions in sport: European perspectives. *Psychol Sport Exerc* 2004; 5:7-20.