

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

Катедра: “Психология, педагогика и социология”



Гергана Стоянова Ташева

**ЛИЧНОСТТА НА ТРЕНЬОРА КАТО ФАКТОР ЗА УСПЕХ В
СПОРТА**

АВТОРЕФЕРАТ

София, 2022 г.

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

Катедра: „Психология, педагогика и социология“

Гергана Стоянова Ташева

**ЛИЧНОСТТА НА ТРЕНЬОРА КАТО ФАКТОР ЗА УСПЕХ В
СПОРТА**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертация за присъждане на образователна и научна степен
„ДОКТОР“ в професионално направление 7.6. Спорт, докторска
програма „Спортна психология“

Научен ръководител:
Проф. Татяна Янчева, ДН

София, 2022 г.

Дисертационният труд е обсъден и насочен за официална защита от разширен състав на научния колегиум на катедра „Психология, педагогика и социология“ на Национална спортна академия „Васил Левски“ на 28.09.2022 г.

Дисертационният труд съдържа 196 страници. Онагледен е с 33 таблици 44 фигури. Библиографията включва общо 226 източника (60 на кирилица и 166 на латиница).

Публичната защита на дисертационният труд е насрочена за 18.01.2023 г. от 14:00 часа в зала А-3 на НСА „Васил Левски“.

Материалите по защитата са публикувани на интернет страницата на НСА „Васил Левски“, на адрес www.nsa.bg и се намират на разположение в библиотеката на НСА.

Увод

Зрелищността на съвременният спорт съсредоточава погледите ни върху състезателите и техните постижения, оставяйки в сянка тези, които „дирижират“ дейността и са „виновни“ за успехите им.

Към спортистите се предявяват изключително високи изисквания във всеки един аспект от тяхната спортно-състезателна реализация. Изискванията към тях за безупречност и съвършенство не рядко са на границата на човешките възможности.

Но какъв трябва да бъде треньорът, какви са изискванията към неговата личност? Този проблем е значително по-слабо проучен в спортната литература

В спортната психология преобладават знанията за състезателите, но по отношение на треньорите, теоретичните и емпирични изследвания са епизодични. Психологическите знания за треньора са не по-малко важни от тези за състезателя, защото психологията на треньора и на състезателя е не само взаимосвързана, но и зависима една от друга, защото във всеки спортен резултат е вградена личността на треньора.

Треньорската дейност е една от най-сложните и отговорни професии. Треньорът оказва съществено влияние върху формирането на личността на състезателите, с които работи и съответно върху техните спортни резултати. Степента на личностно развитие на треньора, оказва влияние върху спортния път на състезателите.

Все по-усложнената обстановка в съвременния спорт за високи постижения предявява изисквания към качествата, способностите и характеристиките на елитния треньор.

Считаме, че стремежът към успех трябва да се осъществява с разгръщането на пълните резерви на треньора по отношение на неговата личност, интелект и психика.

В настоящия дисертационен труд се опитваме да разкрием предпоставките за ефективна треньорска реализация, като изследваме някои личностни характеристики на треньора и влиянието им върху спортния резултат.

ПЪРВА ГЛАВА

ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Теоретичният анализ на изследването е представен в няколко параграфа, разглеждащи основните страни на проучваната проблематика.

В първия **I.1. Специфика на треньорската дейност** се разглеждат характеристиката на треньорската дейност и различните схващания за нея, функциите, качествата и уменията на треньора, както и треньорската философия. Обръща се внимание на педагогическото общуване и на взаимодействието спортист-треньор.

Специален акцент е поставен върху треньорското образование – **I.1.2. Треньорското образование**. Представени са илюзиите и проблемите в образованието на треньорите. Посочени са резултати от научни изследвания във връзка със знанията на треньорите за психичните умения, необходими в треньорската дейност.

В параграф **I.1.3. Трудности в треньорската дейност** са представени кризите и социалните проблеми на треньорската професия.

У следващия параграф - **I.1.4. Успешните треньори**, се разглеждат личностите, практиките и профилите на развитие на устойчиво печелившите треньори. Какви са те като личности, как действат и как са се развили като треньорите, които са.

Във втората част на първа глава - **I.2. Личност, среда, поведение в спорта**, са представени теориите за личността, спецификата на спортно-състезателната дейност и мястото на личността в нея.

В следващия параграф - **I.3. Личностни предпоставки за ефективна треньорска реализация**, се извеждат най-важните личностни предпоставки, които са в основата, според нас, на високите спортни резултати и ефективната треньорска реализация:

I.3.1. Професията треньор и психологическия капитал на личността.

Психологическият капитал се разглежда от позитивната психология като възглед, който отива отвъд възгледа за човешкия капитал и подчертава, че подобряването на трудовото изпълнение е възможно само ако се развият и ефективно се управляват

силните страни, капацитета и потенциала на работещите (Luthans, Youssef, Avolio, 2007).

I.3.2. Аз-ефективност и тренъорска ефективност.

Аз-ефективността засяга всяка сфера на човешката дейност, определяйки вярванията на човек в способностите си да влияе на ситуациите и изборите, които прави. Очакванията за ефективност са от основно значение при постигане на успех.

На противоположната страна на личната ефективност стои себепрепятстването. То е свързано с действия на личността, които конструират спънки и препятствия, които поставят човека в неблагоприятна позиция в очакваната ситуация (Arkin & Shepperd, 1989, 1990).

Концепцията за Аз-ефективността е една от най-влиятелните в съвременната психологията. Смята се, че тя влияе върху стремежа към постижения в спорта (Feltz, 1988). „Аз-ефективността крие големи обяснителни и прогностични възможности в спорта“ (Янчева, 2004 с. 107).

Някои тренъори успяват да подобряват постиженията на своите възпитаници като преследват високи цели за себе си, докато други не успяват да отговорят на наложените им очаквания. Една от причините за това е възприемането на собствената ефективност от страна на тренъора. Ангажираността на тренъора е положително свързана с личните ресурси за справяне (Brief & Weiss, 2002).

I.3.3. Локализация на контрола.

Локализацията на контрола е личностна характеристика, която отразява интерпретацията на връзката между поведението на човека и начина, по който възприема постигнатите резултати (Rotter, 1966).

Според изследователите в тази област, хората могат да се разделят на два типа – с **вътрешна** и с **външна** локализация на контрола.

Хората с **вътрешна** локализация на контрола вярват, че контролират събитията в живота си и получаваните награди и наказания са резултат на собствения им труд. Те правят повече опити да управляват самостоятелно живота си.

Хората с **външна** локализация на контрола са убедени, че шансът, късметът или другите хора определят съдбата им. В повечето случаи те са готови да оставят нещата на „съдбата“. Установено е, че тези лица са по-податливи на социален натиск и са повлияни в по-голяма степен от мнението на мнозинството, търсейки одобрение и социална подкрепа отвън (Янчева, 2004).

Установено е, че хората с вътрешна локализация на контрола обикновено са с по-висока самооценка, с повече социални умения, по-уверени са, постигат повече успехи, проявяват по-голяма устойчивост при стресови ситуации (Rotter, 1975; Shultz, D. & Shultz, S., 2006).

С повишаване локуса на контрола по посока на външния, се понижават очакванията за собствена ефективност (Янчева, Димитрова, 2001).

I.3.4. Емоционална интелигентност.

Емоциите имат значителни **когнитивни последици** за спортните постижения. Понякога емоционалното състояние подпомага спортните постижения, друг път обаче влошава представянето (Huber, 2013).

Емоциите оказват значително влияние в стремежа към високи постижения. За да направят тренировъчния и състезателния процес по-ефективен, от треньорите се изисква не само да разбират и овладеят емоциите си, а и да предадат тези знания и умения на своите състезатели, които да ги използват ефективно в своя полза (Chelladurai, 2007). Важна предпоставка за успеха е правилното разбиране на състезателите от страна на треньора и уменията му да си обяснява причините за тяхното поведение (Beswick, 2001).

„В сферата на спорта емоционалната интелигентност се изследва не само самостоятелно, но и като променлива, която влияе и може да предсказва други променливи характеристики на личността, които оказват ефект върху спортното постижение“ (Проданов, 2020).

* * *

В обобщение, на основата на направения литературен обзор и наблюденията ни в практиката установихме, че личността на треньора като цяло е проблем, който е слабо проучен. В литературата се срещат епизодични данни от изследвания за влиянието на изведените от нас като значими личностни характеристики на треньора върху спортните постижения.

Спортният резултат е в известна степен субективно отражение на спортното постижение, тъй като критериите за измеримост в отделните спортове и дисциплини са различни. В спортно-състезателната дейност класирането, като регистриран по време на съответното спортно състезание резултат, е прието като относително най-обективния показател.

Анализът на литературните източници по темата на дисертационния труд и дългогодишните ни наблюдения в практиката ни дадоха основание да изведем някои личностни характеристики като значими за реализацията на треньора и постигнатите спортни резултати – Аз-ефективност, локализация на контрола, очаквания за треньорска ефективност, емоционална интелигентност и психологически капитал. Те от своя страна, според нашите допускания, са зависими от образованието, квалификацията, възрастта, стажа, вида спорт и клуба на треньорите.

ВТОРА ГЛАВА

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

II.1. Работни хипотези на изследването

На базата на направения литературен обзор и наблюденията ни в спортно състезателната практика изведохме следната основна **работна хипотеза**:

Допускаме, че личността на треньора като цяло, Аз-ефективността, очакванията за треньорска ефективност, психологическия капитал, локализацията на контрола и емоционалната интелигентност в частност, в значителна степен влияят върху спортния резултат.

Частните ни хипотези са свързани със следните допускания:

Допускаме, че възрастта, тренировката стаж, степента на образование, вида спорт, принадлежността към съответен спортен клуб и квалификацията на тренировките, влияят върху изследваните личностни характеристики.

Допускаме, че съществуват взаимовръзки между Аз-ефективността, локализацията на контрола, очакванията за тренировката ефективност, психологически капитал и емоционална интелигентност.

Допускаме, че емоционалната интелигентност влияе върху тренировката ефективност и психологическия капитал, а те от своя страна влияят върху спортните постижения на тренировките.

Допускаме, че образованието на тренировките влияе върху спортния резултат.

II.2. Цел и задачи на изследването

Целта на настоящото проучване е да изследваме изведените на основата на теоретичния анализ личностни характеристики - Аз-ефективност, тренировката ефективност, локализация на контрола, емоционална интелигентност и психологически капитал при тренировки от различни видове спорт в България и влиянието им върху спортния резултат.

За реализиране на така поставената цел изведохме следните задачи:

1. Да се изследват особеностите на изведените на базата на теоретичния анализ характеристики на личността.
2. Да се установят евентуални различия, в зависимост от възрастта, пола, стажа, вида спорт, клуба, нивото на образование и квалификация на изследваните тренировки.
3. Да се установят взаимовръзките между изследваните показатели.
4. Да се разкрие влиянието на изследваните характеристики върху спортния резултат.

II.3. Обект на изследването

Обект на настоящото изследване са 157 български тренировки от различни видове спорт – художествена гимнастика, лека атлетика, гребане, борба и баскетбол.

Изследваните треньори са на възраст от 18 до 70 години с различен пол, треньорски стаж, вид спорт, клуб, степен на образование, квалификация и постигнати спортни резултати като треньор.

Таблица 1. Изследвани лица разпределени по показатели

Показател		N	Показател		N
Възраст	18-24 години	18	Степен на образование	средно	29
	25-34 години	59		бакалавър	60
	35-44 години	35		магистър	63
	45-54 години	20		доктор	5
	над 55 години	25	Вид спорт	Художествена гимнастика	40
Пол	мъже	79		Лека атлетика	16
	жени	78		Гребане	33
Стаж като треньор	0-2 години	20		Борба	16
	3-6 години	38		баскетбол	52
	7-10 години	23	Квалификация	Клубен треньор	128
	11-15 години	27		Национален треньор	29
	над 15 години	49	Постигнати резултати като треньор	Държавни първенства	80
Спортен клуб	В различни градове в страната	47		Международни състезания	29
				Европейски и световни първенства; Олимпийски игри	48

II.4. Предмет на изследването

Предмет на настоящото изследване са изведените психологически характеристики, влияещи върху ефективността на треньорската дейност и успеха в спорта:

- Аз – ефективност

- Треньорска ефективност
- Локализация на контрола
- Емоционална интелигентност
- Психологически капитал.

II.5. Методика на изследването

За реализиране на целта и задачите на настоящото изследване използвахме следните методи:

1. Теоретико – логичен анализ на литературни източници.

2. Психодиагностичен експеримент, който включва:

- **Методика за изследване на Аз-ефективността в спорта** (Т. Янчева, Цв. Мишева-Алексова, 2006). Методиката включва 21 твърдения. За оценка се използва 5 – степенна Ликертова скала - от 1 – „Изобщо не е вярно“ до 5 – „Винаги е вярно“. Методиката включва 2 подскали:
 - *Аз-ефективност* – свързва се с увереността на човека в собствената му способност да действа така, че неговите действия да доведат до желания резултат.
 - *Себепрепятстване* – свързано е с действията на личността, които конструират спънки и препятствия, които го поставят в неблагоприятна позиция в очакваната ситуация.
- **Въпросник за изследване на очакванията за треньорска ефективност.** Coaching efficacy scale (CES), разработен от Feltz и колеги (1999), адаптиран за български условия от Янчева (2012). Въпросникът съдържа 24 твърдения. За оценка се използва 9 – степенна Ликертова скала - от 1 – „Изобщо не съм уверен“ до 9 – „Напълно съм уверен“. Въпросникът съдържа 4 подскали:
 - *Игрова стратегия* – отразява увереността на треньорите в собствените им способности да доведат отбора или състезателя си до успешно представяне по време на състезание.
 - *Мотивация* – отразява увереността на треньорите в собствените им способности да влияят върху психологическите процеси и състояния на своите състезатели.
 - *Техника* – отразява увереността на треньорите в собствените им способности за изграждане на технически умения и навици у своите спортисти.

- *Изграждане на характер* – отразява увереността на трениорите в собствените им способности да влияят върху положителното отношение към спортно-състезателната дейност на своите спортисти.
- **Въпросник за измерване локализацията на контрола**, разработен от А. Величков и колеги (1986). Въпросникът съдържа 20 двойки твърдения. Общата бална оценка се получава, като сума от всеки съответстващ отговор, който носи по 1 точка. Максималният сбор от точки е 15. Колкото по-висока е балната оценка, толкова повече локуса на контрол е по посока на външния. Така изследваните се делят на два типа – с преобладаващ външен или с преобладаващ вътрешен локус на контрола.
- **Въпросник за измерване на емоционалната интелигентност** (The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test - (SSEIT)), разработен от Nicola Schutte и колеги (1998), адаптиран за български условия от Янчева и Проданов (2022). Въпросникът съдържа 33 айтема. При оценката се използва 5 – степенна скала Ликертов тип - от 1 – „Твърдо против“ до 5 – „Напълно съм съгласен“. Резултатът от компонентите на емоционалната интелигентност като резултат се интерпретира в 6 подскали:
 - *Оценка емоциите на другите* – отразява способността да се разбират и оценяват емоционалните състояния и преживявания на околните.
 - *Оценка на собствените емоции* – разкрива способността да се разпознават собствените емоционални състояния.
 - *Регулиране на емоциите* – способността да се използват стратегии за промяна на емоционалното състояние: възприятия за емоционална стабилност и преоценка на емоциите в ключови ситуации и използване на стратегии за регулация и саморегулация.
 - *Социални умения* – оценява способността да се променят емоциите на другите хора чрез общи стратегии, като съпричастност, помощ и т.н.
 - *Използване на емоциите* – характеризира осъзнаването на това как емоциите могат да влияят върху изпълнението и резултата от това.
 - *Оптимизъм* – отразява положителни вярвания за бъдещи резултати.
- **Въпросник за измерване на психологическия капитал**, разработен от Luthans, Youssef, Avolio (2007). Използван е модифициран вариант, Снежана Илиева (2019). Въпросникът показва много добри психометрични характеристики в спортна среда. Съдържа 24 твърдения, като за оценка се

използва 5 степенна скала Ликертов тип - от 1 – „Напълно не съм съгласен“ до 5 – „Напълно съм съгласен“. Компонентите на психологическия капитал са обособени в 4 подскали:

- *Самоефективност* – характеризира се с наличие на увереност, за да се предприемат действия, необходими за успех в предизвикателни задачи и ситуации.
- *Надежда* – отразява постоянството в постигането на целите и/или евентуално пренасочване на пътищата и начините за постигането на успех.
- *Устойчивост* – способност за проява на гъвкавост и отстояване на позициите, въпреки проблеми и неблагоприятия.
- *Оптимизъм* – наличие на положителна атрибуция относно успеха сега и в бъдеще.

3. Математико-статистически методи.

При обработката на получените резултати от изследването е използван е програмна пакет SPSS за статистическа обработка на получените резултати от експеримента. Използвани са следните статистически методи:

- Вариационен анализ
- Сравнителен анализ
- Корелационен анализ
- Регресионен анализ

II.5. Организация на изследването

Експерименталното изследване и написването на научния труд премина през три основни етапа и реализиране на съответните дейности:

1. Предварителен етап (септември 2019 г. – септември 2020 г.):

- Определяне на същността и обхвата на темата на дисертационния труд.
- Проучване на литературни източници по проблема.
- Извеждане на предварителна работна хипотеза, на базата на проучените литературни източници.
- Съставяне на работен план и определяне на целта, задачите и етапите на изследването и дисертационния труд.

2. Основен етап (септември 2020 г. – септември 2021 г.):

- Подбор на необходимите методики за осъществяване на изследването.

- Организация за експеримента.
- Реализиране на изследването.
- Написване на първа и втора глава от дисертационния труд.

3. Заключителен етап (септември 2021 г. – септември 2022 г.):

- Първична обработка на резултатите от проучването.
- Статистическа обработка на данните и интерпретиране на получените резултати.
- Подготовка на таблици и фигури за онагледяване на резултатите.
- Написване на трета глава от научния труд.

ТРЕТА ГЛАВА

АНАЛИЗ НА ПОЛУЧЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ

III.1. Анализ на резултатите от изследването на Аз-ефективността

На таблица 2 са представени резултатите от вариационния анализ на получените данни на всички 157 изследвани треньори в България. Резултатите показват, че средната стойност на Аз-ефективност е ($M=46,31$). Тези стойности са по-високи от изнесените в литературата резултати (Янчева, 2004; Кънчева, 2011; Домусчиева-Роглева и кол. 2013). Може да се предположи, че изследваните треньори са по-активни, тъй като са уверени, че имат необходимите способности, за да действат успешно и да постигат очаквания резултат. Предполага се, че високите очаквания за лична ефективност повишават тяхната мотивация и те успешно биха се справили с предизвикателствата и трудностите на спортно-състезателната дейност, като си поставят високи цели и влагат необходимите усилия за постигането им.

Таблица 2. Резултати от вариационния анализ на Аз-ефективността на изследваните треньори.

	N	X min	X max	M	M отн	SD	V%
Аз-ефективност	157	2,80	5,50	46,31	4,18	0,50	12,00
Себепрепятстване	157	1,00	4,00	20,00	2,00	0,58	29,00

При себепрепятстването (табл. 2) средните стойности ($M=20,00$) са по-ниски в сравнение с изнесените в литературата (Янчева, 2004; Кънчева, 2011; Домусчиева-Роглева и кол. 2013). Изследваните от нас тренъори не са склонни сами да конструират спънки и да се поставят в неблагоприятни ситуации, за да оправдаят евентуален провал. Напротив, те са уверени в собствената си ефективност. И по двата показателя извадката е относително еднородна ($VAз-еф. =12\%$ $Vсеб. =29\%$).

На таблица 3 са представени резултатите от сравнителния анализ на изследваните характеристики в зависимост от клуба. Установихме статистически значими различия между принадлежността на тренъорите към даден клуб по отношение на Аз-ефективността ($p=0,003$) и себепрепятстването ($p=0,004$). Може да се предположи, че спецификата на средата в отделните видове спорт, психологическият климат, стилът на работа и начинът на управление в различните спортни клубове оказват влияние върху формирането на различни очаквания за лична ефективност при изследваните тренъори. В проучената литература не открихме данни по този показател.

Таблица 3. Резултати от сравнителния анализ в зависимост от клуба

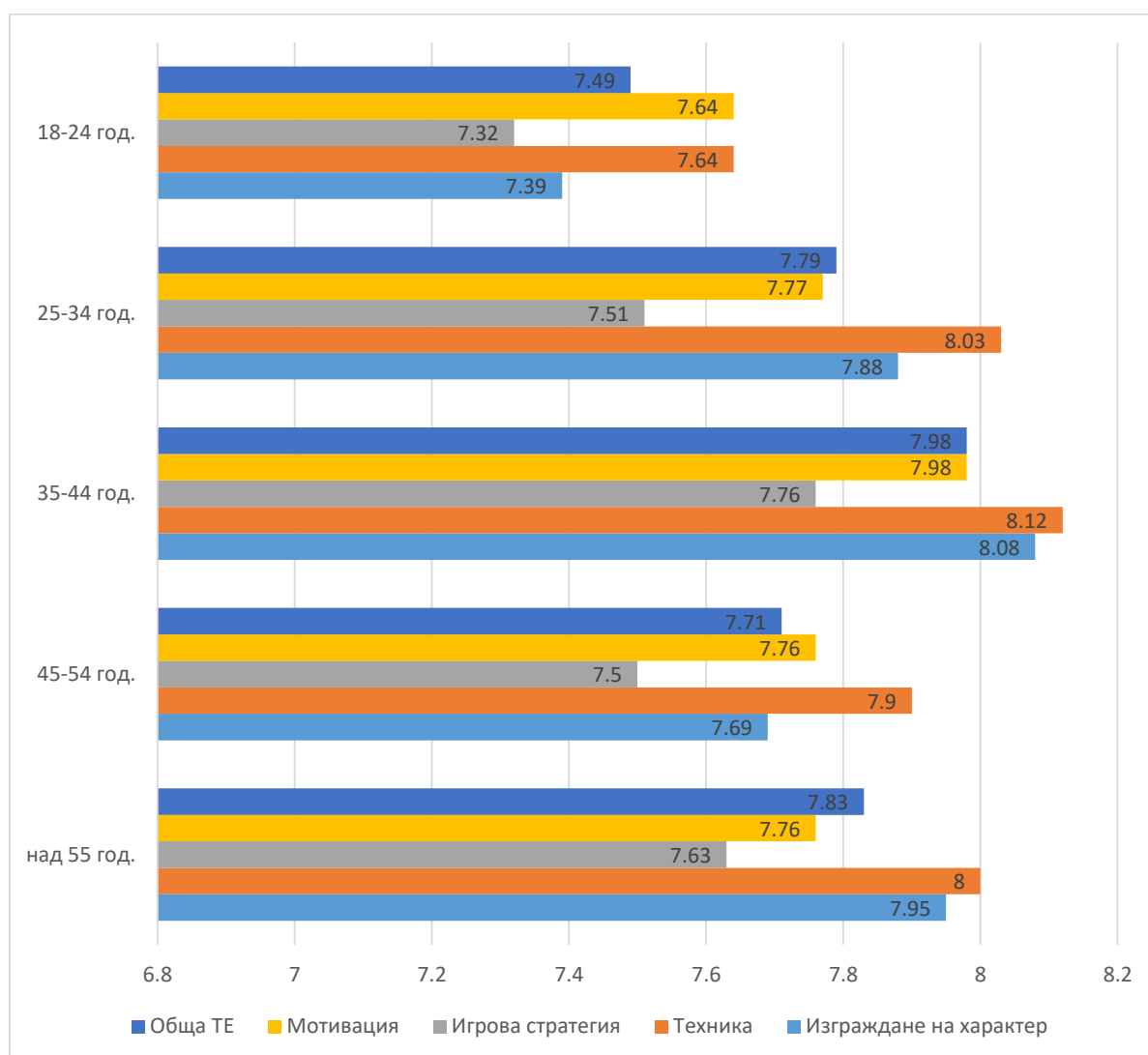
	Аз-ефективност	Себепрепятстване
Chi-Square	76,471	75,574
df	46	46
Asymp. Sig	0,003	0,004

III.2. Анализ на резултатите от изследването на локализацията на контрола

Данните разкриват, че 29% от тренъорите са с външна локализация на контрола, а 71% от всички изследвани са с преобладаваща вътрешна локализация на контрола. По-голямата част от нашите изследвани тренъори притежават силно чувство за личен контрол над ситуациите и живота си като цяло. Предполага се, че тези тренъори се характеризират с по-висока самооценка, повече социални умения и по-голяма увереност. Те влагат повече усилия при изпълнението на своята дейност и са по-устойчиви при стресови ситуации, което ги прави по-адаптивни към специфичните условия на спортната среда (Joe, 1971; Rotter, 1975; Phares, 1976; Lazarus, 1994; Cooper, 1998; Munton et al., 1999; Янчева, 2004; Shultz, D. & Shultz, S., 2006;), в сравнение с тренъорите с външна локализация на контрола.

III. 3. Анализ на резултатите от изследването на очакванията за тренировъчна ефективност

Нашите резултати разкриват, че с най-ниски стойности на очакванията за тренировъчна ефективност са най-младите тренировъци - от 18 до 24 години ($M=7,49$) (фиг. 1). Такива резултати установява и Проданов (2020). В следващата възрастова група (24-34 годишни) стойностите нарастват, като при 35-44 годишните тренировъци те са най-високи ($M=7,98$). Следва относителен спад (45-54) и последващо покачване на стойностите при най-възрастните тренировъци - над 55 годишна възраст ($M=7,83$).



Фиг. 1. Средни стойности на очакванията за тренировъчна ефективност по възраст

Логично е по-младите треньори да се чувстват по-малко уверени в сравнение с по-възрастните им колеги. Предполага се, че с натрупване на житейски и треньорски опит се повишава и увереността на треньорите в собствените им способности да влияят на състезателите си по най-добрия начин. Покачването на стойностите при най-възрастните треньори вероятно се дължи на това, че действащите в тази възраст треньори са със значителен опит и постижения в треньорската дейност, устояли са на всички изпитания на времето, натрупали са значителни знания в спорта и треньорската дейност, което им дава необходимата увереност, да знаят какво правят и как да го правят по възможно най-ефективния начин.

На таблица 4 са представени данните от сравнителния анализ по отношение на треньорската квалификация. Нашите резултати разкриват статистически значими различия по три от компонентите на треньорската ефективност – игрова стратегия ($p=0,020$), техника ($p=0,011$) и изграждане на характер ($p=0,048$).

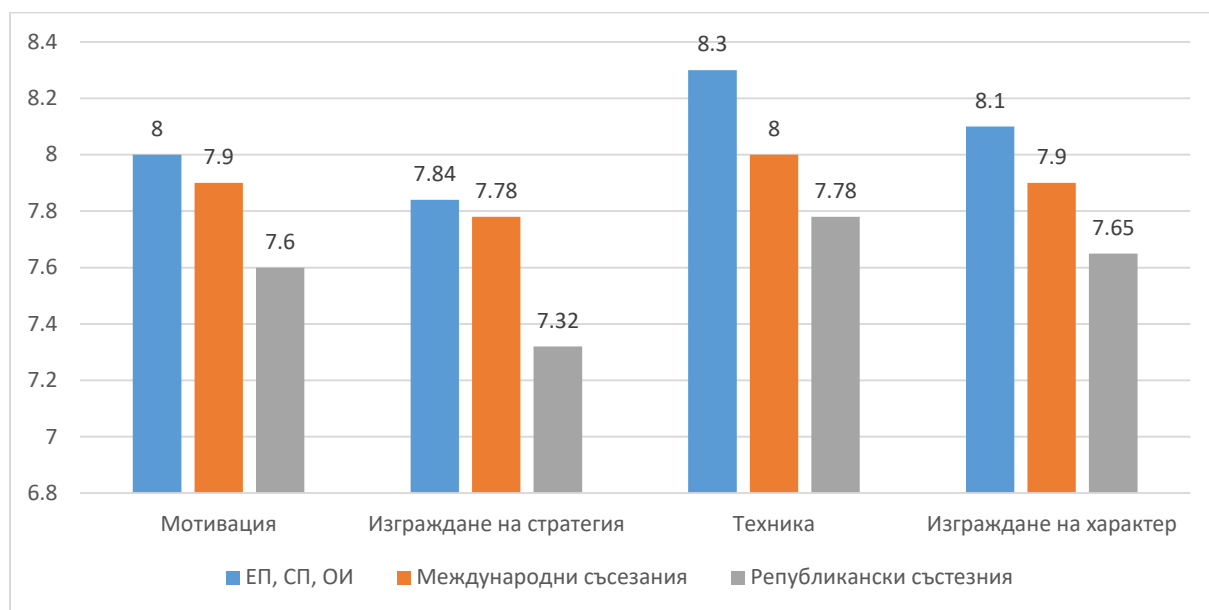
Табл. 4. Резултати от сравнителния анализ в зависимост от квалификацията

	Мотивация	Игрова стратегия	Техника	Изграждане на характер
Chi-Square	2,175	5,386	6,546	3,919
df	1	1	1	1
Asymp. Sig	0,140	0,020	0,011	0,048

По-елитните треньори са по-голяма степен убедени в своите умения да демонстрират и да обучават технически своите спортисти, да влияят положително на отношението им към спортно-състезателна дейност, като ги обучават освен в технически и в психологически умения, като по този начин влияят върху мотивационните състояния на своите спортисти. Високо квалифицираните треньори са по-уверени в способностите си, че ще успеят да изведат своя отбор до успешно представяне в сравнение с по-ниско квалифицираните треньори. Явно квалификацията на изследваните треньори, оказва влияние върху техните възприятия и очаквания за това доколко са способни да въздействат на представянето на своите състезатели.

Нашите резултати потвърждават изнесените в литературата (Malte & Feltz, 2000; Проданов, 2020; Lee et al., 2002) данни.

На фигура 2 са представени стойностите на отделните компоненти на очакванията за трениорска ефективност. По четирите подскали с най-високи стойности са трениорите, постигнали най-добри резултати на най-високо ниво, следвани от трениорите постигнали най-добрите си резултати на средно ниво и с най-ниски стойности и по четирите подскали са трениори, постигнали най-добри резултати на най-ниското - клубно ниво.



Фиг. 2. Средни стойности по отделните компоненти на очакванията за трениорска ефективност, в зависимост от постигнатия спортен резултат

Трениорите, които в най-голяма степен успяват да изградят доверие в своите състезатели, да ги обучават в технически и психологически умения, да изграждат положително отношение у тях към спортно-състезателната дейност и успяват да им въздействат по време на състезание, извеждат своите състезатели до постижения на най-високо ниво. Нашите резултати потвърждават изнесеното в литературата, че увереността на трениора в собствените му способности и умения, оказва влияние и върху представянето на спортистите. Очакванията на трениора за ефективност се считат за един от най-силно влияещите психологически конструкти, опосредстващи постигането на целите в спорта (Iancheva, 2012).

III.4. Анализ на резултатите от изследването на психологическия капитал

Резултатите от сравнителния анализ в зависимост от образованието на тренъорите разкриха статистически значими разлики по подskalата самоефективност ($p=0,041$) (табл. 5).

Тренъорите, притежаващи най-високата образователна степен се характеризират с най-високи стойности на лична ефективност ($M=26,00$) Според теорията за психологическия капитал, индивидите инвестират в своето образование и обучение, за да получават нарастващи дълговременни ползи в процеса на своето кариерно развитие (Sharf, 2013). Високо образованите тренъори си поставят по-високи цели, стремят се към по-трудни задачи и влагат повече време и усилия, за да постигнат целите си.

Табл. 5. Резултати от сравнителния анализ в зависимост от образованието

	Самоефективност	Оптимизъм	Надежда	Издръжливост
Chi-Square	6,389	,570	,623	2,131
df	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,041	,752	,732	,345

Установени са значими различия между принадлежността на тренъорите към даден клуб по подskalите оптимизъм ($p=0,011$) и надежда (0,027) (табл. 6). Възможностите за развитие, както и сигурността, която съответният клуб им осигурява, са предпоставка за това, тренъорите да са удовлетворени от дейността си, да са привързани към организацията и да бъдат оптимистични за успеха сега и в бъдеще. Вероятно стилът на ръководство, наложеният стил на работа и психологическият климат в отделните спортни клубове влияят върху изграждането на компонентите на психологическия капитал при изследваните тренъори.

Табл. 6. Резултати от сравнителния анализ в зависимост от спортния клуб

	Самоефективност	Оптимизъм	Надежда	Издръжливост
Chi-Square	48,258	70,950	66,271	60,727
df	46	46	46	46
Asymp. Sig.	,382	,011	,027	,072

По отношение на постигнатия спортен резултат, установихме статистически значими различия по подskalите самоефективност ($p=0,022$) и психическа издръжливост ($p=0,047$) (табл. 7) като компоненти на психологическия капитал. Изследваните треньори с по-високи нива на самоефективност и психическа издръжливост, т.е. треньори с по-висока увереност, търсещи успех в предизвикателни задачи и ситуации, способни да проявяват гъвкавост и да отстояват позиции, въпреки проблеми и неблагоприятия, постигат по-високи спортни резултати.

Табл. 7. Резултати от сравнителния анализ в зависимост от резултата

	Самоефективност	Оптимизъм	Надежда	Издръжливост
Chi-Square	7,668	2,488	5,002	6,116
df	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,022	,288	,082	,047

Получените резултати разкриват, че като цяло треньорите с най-високи нива на психологически капитал ($M=25,65$) са постигнали най-значими резултати. С най-ниски стойности на психологическия капитал ($M=24,38$) са треньорите, постигнали резултати на най-ниско ниво.

Може да се предполага, че стремежът към високи цели, увереността в собствената компетентност, способността на треньорите за адаптация към средата и гъвкавост при изпълнение на тези цели, носейки отговорност за управлението на собствената си кариера, се явяват личностни предпоставки за постигане на високи спортни резултати. Това кореспондира с изнесеното от Jones (1994), че съвкупността от личностни качества, чертите и факторите на личността могат да обяснят и предскажат избора на професия и успешността в развитието ѝ (Jones, 1994).

III.5. Анализ на резултатите от изследването на емоционалната интелигентност

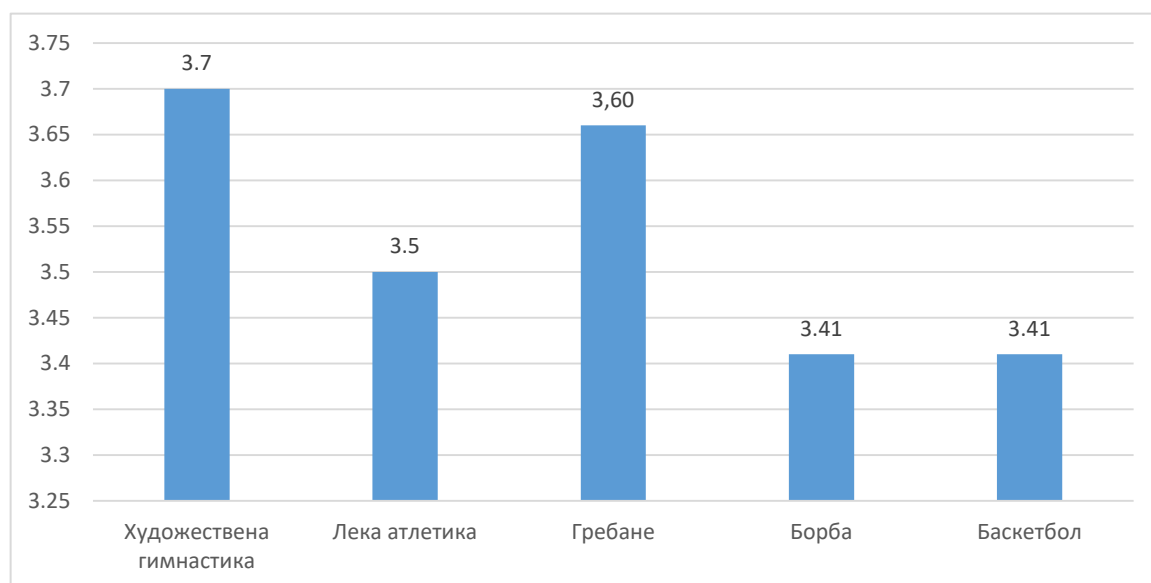
На таблица 8 са представени резултатите от сравнителния анализ на изследваните треньори в зависимост от вида спорт. Установихме статистически значими различия по

две от подskalите на емоционалната интелигентност – оценка на емоциите на другите ($p=0,024$) и оценка на собствените емоции ($p=0,034$).

Табл. 8. Резултати от сравнителния анализ в зависимост от вида спорт

	Оценка емоциите на другите	Оценка на собственит е емоции	Регулиране на емоциите	Социални умения	Използване на емоциите	Оптимиз ъм
Chi-Square	11,198	10,439	5,957	2,614	2,583	6,618
df	4	4	4	4	4	4
Asymp. Sig.	0,024	0,034	0,202	0,624	0,630	0,157

Резултатите разкриват, че с най-високи стойности по подskalата оценка емоциите на другите са треньорите по художествена гимнастика ($M=3,70$) (фиг.3).



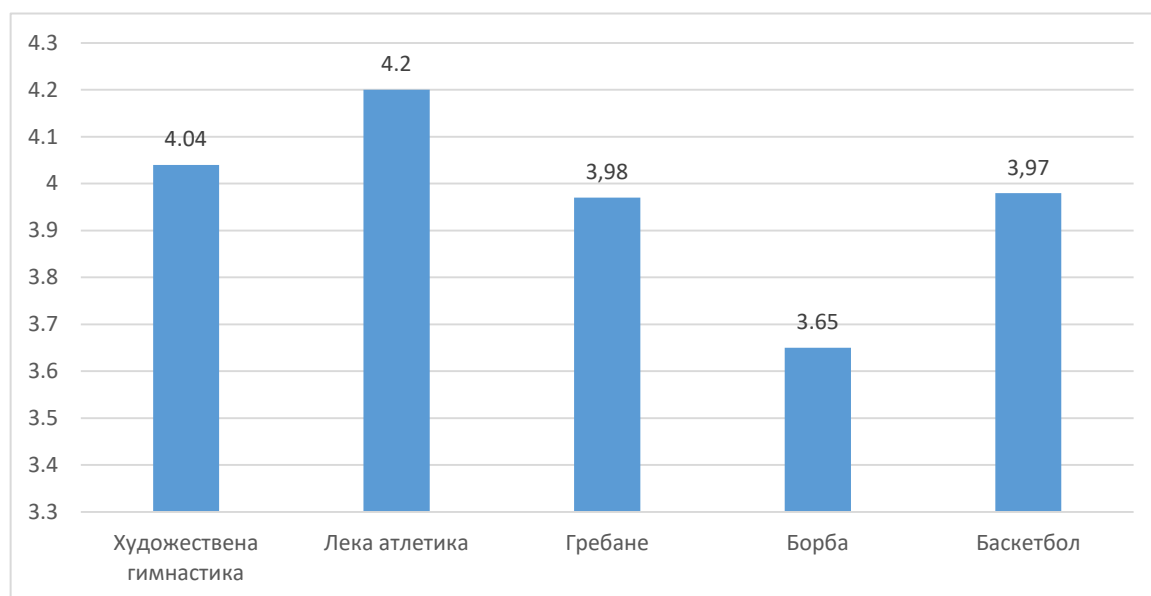
Фиг. 3. Средни стойности на подskalата оценка на емоциите на другите при треньори от различни спортове

Силно заредената емоционална среда е основна характеристика на спортната дейност, а емоциите са неразделна част от процеса на изпълнение. Художествената гимнастика е типичен представител на експресивните спортове, при който артистичността и емоционалността, чрез които състезателките въздействат на публиката, се оценяват високо. Вероятно това е факторът, който би обяснил получените

результати, че именно треньорите по художествена гимнастика в най-голяма степен притежават способността да разбират емоциите, които преживяват околните и да си обясняват причините за тяхното поведение. Според някои автори (Beswick, 2001; Попов, 2018), тази способност се явява важна предпоставка за успеха в спортната дейност.

Освен това, художествената гимнастика е женски спорт, а както установихме по-рано, жените треньори са по-способни да разбират и оценяват емоционалните състояния на своите състезатели.

По отношение на оценка на собствените емоции, с най-високи стойности са треньорите по лека атлетика ($M=4,20$) (фиг. 4).



Фиг. 4. Средни стойности на подskalата оценка на собствените емоции при треньори от различни спортове

Предполагаме, че силно изразената индивидуалност в леката атлетика е предпоставка за формиране на способността за себепознание и разпознаване на възникващите собствени емоции и състояния, които имат значителни когнитивни последици за спортните постижения. Вероятно спецификата на всеки спорт, оказва влияние върху емоционалността на личността и изграждането на компонентите на емоционалната интелигентност при изследваните треньори.

III.6. Резултати от корелационния и регресионния анализ на данните

Една от задачите на нашето изследване беше да разкрием взаимовръзките между изследваните личностни характеристики – Аз-ефективност, локализация на контрола, тренировъчна ефективност, психологически капитал и емоционална интелигентност и влиянието им върху спортния резултат.

Пълните резултати от корелационния анализ са представени в Приложение 1.

На таблица 9 са представени резултатите от корелационния анализ, които разкриха значителни корелации между Аз-ефективността, себепрепятстването и локализацията на контрола.

Табл. 9. Резултати от корелационния анализ на Аз-ефективността, себепрепятстването и локализацията на контрола

	Аз- ефективност	Себепрепятстване	Локализация на контрола
Аз-ефективност	1		
Себепрепятстване	-,581**	1	
Локализация на контрола	-,320**	,324**	1

**p<0.01 level (2-tailed)

*p<0.05 level (1-tailed)

Силно изразена отрицателна корелация се установява между Аз-ефективността и нивото на себепрепятстване ($r=-0,581$; $p=0.01$). С нарастване стойностите на себепрепятстването, значително намаляват очакванията за лична ефективност.

Силна корелация се наблюдава и между „себепрепятстването и „локализацията на контрола“ ($r=0,324$; $p=0.01$). С нарастване стойностите на локуса на контрол по посока на външния, се увеличават и стойностите на себепрепятстване. Както по-рано установихме, най-младите тренировъци от 18 до 24 години се характеризират с най-високи стойности на себепрепятстване ($M=21,55$) и най-високи стойности на локализация на контрола (по посока на външния) ($M=6,50$). Тези тренировъци, които считат, че имат слабо влияние върху случващото се, са склонни да блокират възможностите си за развитие, като се поставят в неблагоприятна за тях позиция.

Резултатите сочат (табл. 9), че е налице отрицателна корелационна зависимост между Аз-ефективността и локализацията на контрола ($r=-0,320$; $p=0.01$). При нарастване стойностите на локуса на контрол по посока на външния, намаляват

оакванията за лична ефективност. Възприятията (приписванията) на изследваните треньори по отношение на това, защо са успели или не при изпълнението на тяхната дейност, определят колко усилия ще вложат в треньорската си дейност. Колкото повече вярват, че външни обстоятелства контролират случващото им се, толкова повече спада тяхната увереност в собствените им способности да постигнат желания резултат.

За да разкрием по-задълбочено връзката между Аз-ефективността, себепрепятстването и локализацията на контрола използвахме стъпков регресионен анализ. Като зависими променливи, първо поставихме себепрепятстването, след това локализацията на контрола (табл. 10).

Резултатите разкриват, че себепрепятстването влияе негативно върху Аз-ефективността. Уверените в собствените си действия и способности треньори не блокират възможностите си за развитие ($\beta = -.532$; $\text{Sig} = .000$), защото считат, че имат личен контрол над случващите им се събития и постигнатите резултати са закономерно следствие на техния труд ($\beta = .153$; $\text{Sig} = .026$). От друга страна себепрепятстването стимулира външния локус на контрол ($\beta = .158$; $\text{Sig} = .050$). Тоест Аз-ефективността, себепрепятстването и локализацията на контрола са личностни характеристики, които са взаимозависими.

Тези резултати съвпадат с получените от Янчева (2004), че нивото на себепрепятстване е фактор, който оказва значимо отрицателно влияние върху обобщените очаквания за лична ефективност.

Табл. 10. Резултати от регресионния анализ на себепрепятстване и локализация на контрола

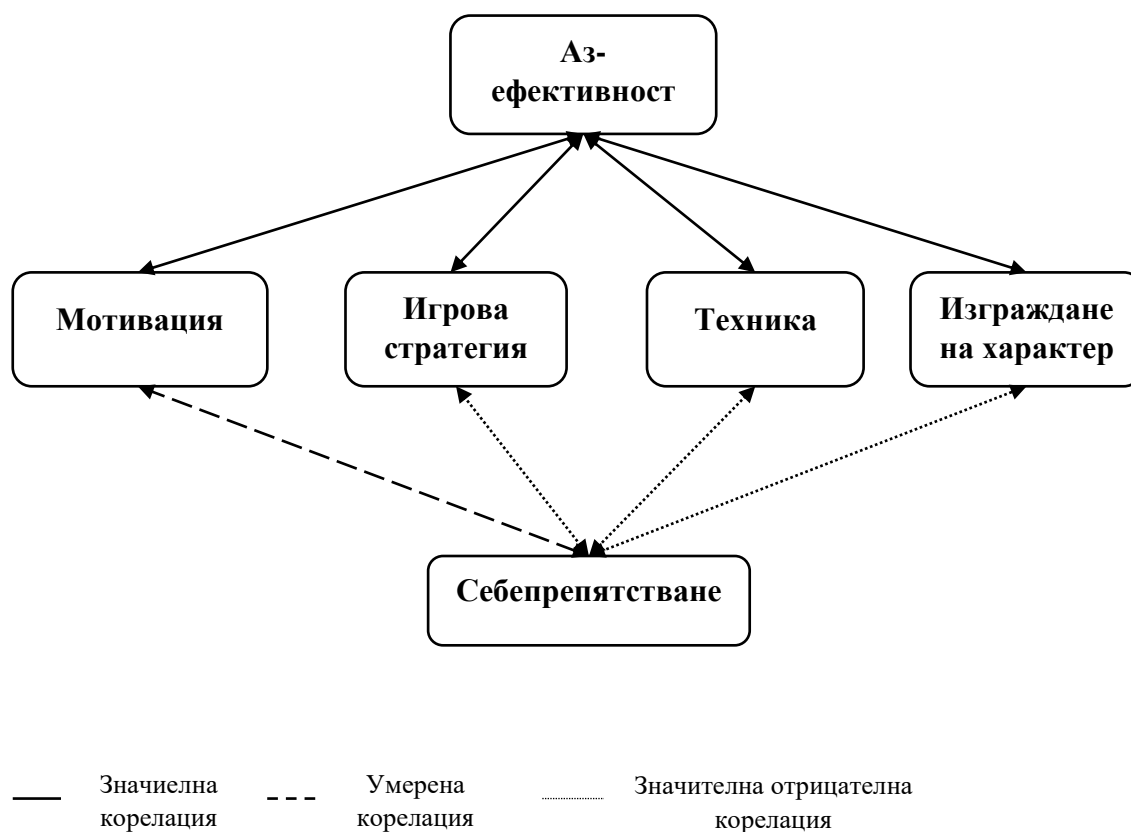
Показател	Себепрепятстване		
	β	t	Sig.
Аз-ефективност	-.532	-7.810	0.000
Локализация на контрола	.153	2.252	0.026
Показател	Локализация на контрола		
	β	t	Sig.
Аз-ефективност	-.158	-1.973	0.050

Нашите резултати отговарят на изнесените в литературата за връзката между вътрешната локализация на контрола и високото ниво на лична ефективност (Rotter, 1975; Weiner, 1992; Smith et al., 1998; Янчева, Димитрова, 2001; Янчева, 2004; Owad, 2005; Saadat et al., 2011).

Както казахме вече, Аз-ефективността засяга всяка една сфера на човешките действия. Резултатите от корелационния анализ разкриха значителни зависимости между „Аз-ефективността“ и „треньорската ефективност“, „психологическия капитал“ и „емоционалната интелигентност“.

Наблюдава се значителна положителна зависимост между Аз-ефективността и очакванията за тренировъчна ефективност (фиг. 5) – мотивация ($r=0.292$; $p=0.01$), игрова стратегия ($r=0.370$; $p=0.01$), техника ($r=0.332$; $p=0.01$), изграждане на характер ($r=0.239$; $p=0.01$). Колкото по-уверени са тренинговете по принцип в способностите си, толкова по-уверени са, че ще бъдат ефективни и в тренировъчната дейност - в способностите си да обучават и подготвят своите спортисти, като и да влияят върху психологическите им състояния, върху изграждане на необходимите качества и умения у спортистите така, че да ги изведат до успешно представяне по време на състезание.

Значима отрицателна корелация е налице, между нивото на себепрепятстване и очакванията за тренировъчна ефективност (фиг. 5). Съответно, колкото по-склонни са изследваните тренингове да се възпрепятстват, като се поставят в неблагоприятна позиция, толкова по-малко ефективни са в своята дейност.

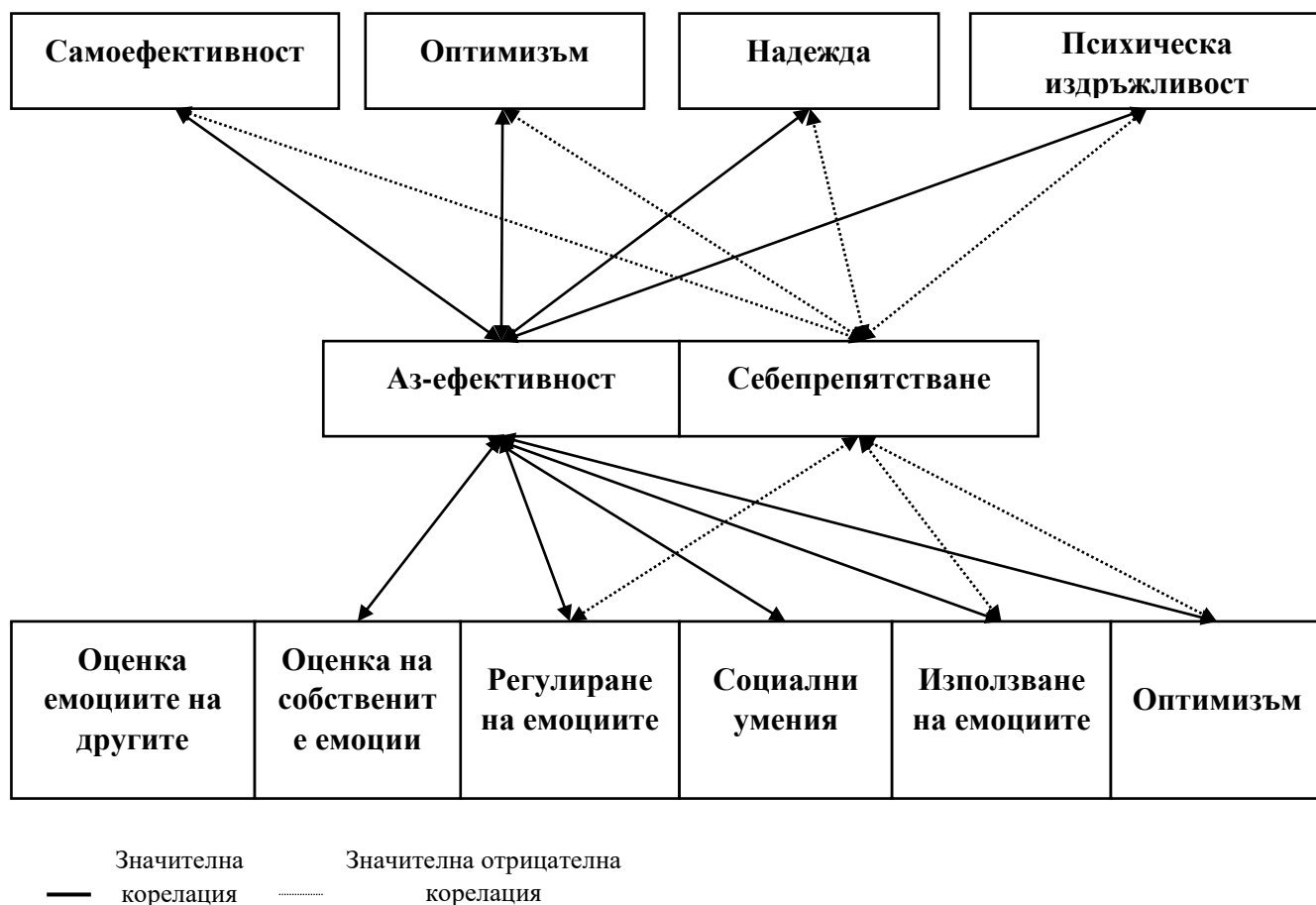


Фиг. 5. Резултати от корелационния анализ между Аз-ефективността и очакванията за треньорска ефективност

На фигура 6 са представени резултатите от корелационния анализ между Аз-ефективността и психологическия капитал и Аз-ефективността и емоционалната интелигентност.

Анализът разкрива значителни положителни корелации между Аз-ефективността и всички компоненти на психологическия капитал - самоефективност ($r=.403$; $p=0.01$), оптимизъм ($r=.363$; $p=0.01$), надежда ($r=.511$; $p=0.01$) психическа издръжливост ($r=.415$; $p=0.01$), както и значителни отрицателни корелации между нивото на себепрепятстване и всички подскали на психологическия капитал (фиг. 6).

С повишаване на увереността в ефективността на собствените действия, се повишава и способността за устойчивост и гъвкавост пред проблеми и предизвикателства и очакванията за успеха сега и в бъдеще при изследваните треньори.



Фиг. 6. Резултати от корелационния анализ между Аз-ефективността и психологическия капитал и Аз-ефективността и емоционалната интелигентност

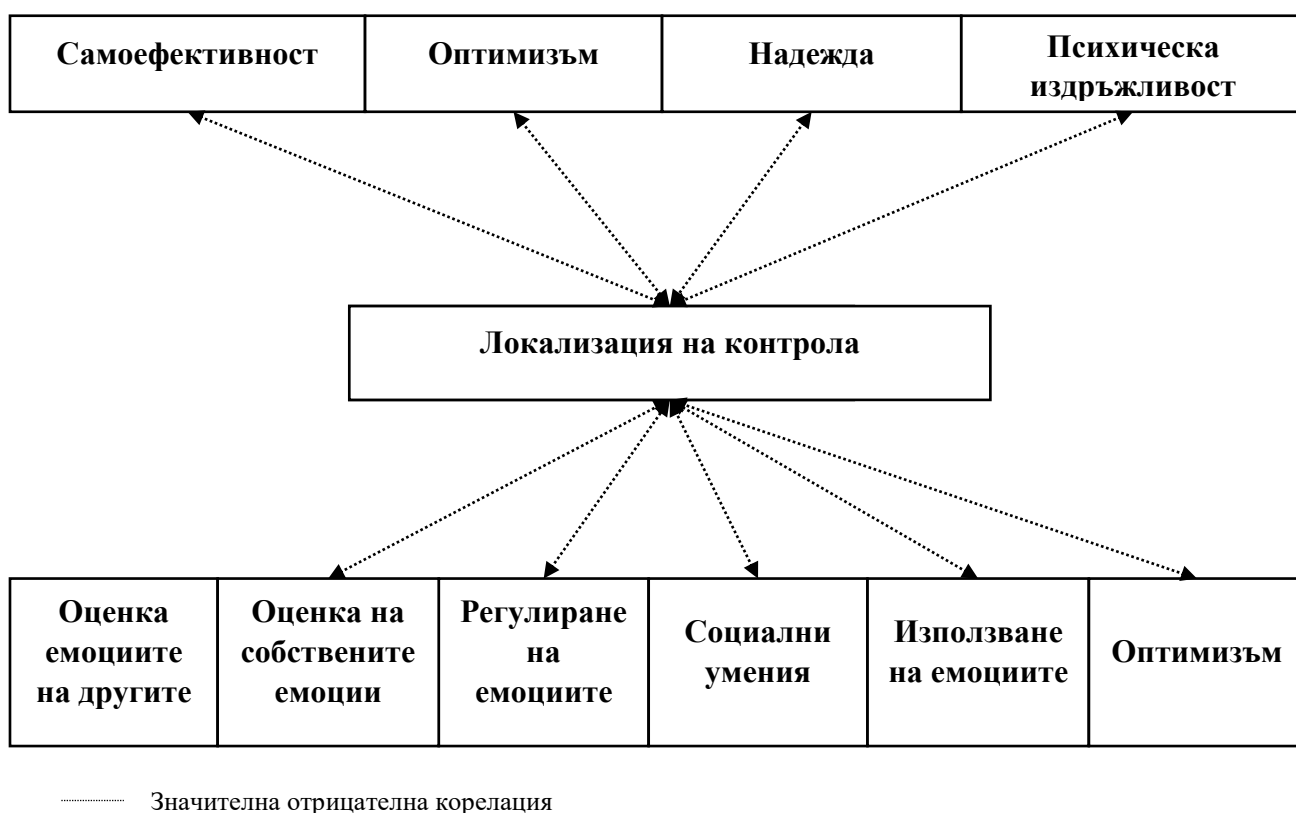
По отношение на емоционалната интелигентност (фиг. 6) значителни корелации установихме между Аз-ефективността и всички подскали на емоционалната интелигентност, освен оценка на емоциите на другите. Високата лична ефективност корелира със способностите на изследваните тренъори да разпознават собствените си емоции ($r=.337$; $p=0.001$), да използват стратегии за промяна на емоционалното си състояние ($r=.348$; $p=0.001$), да променят емоциите на другите хора ($r=.285$; $p=0.001$), да осъзнават как емоциите могат да влияят върху изпълнението и резултата от това ($r=.237$; $p=0.001$) и да имат положителни вярвания за постигането на успех ($r=.491$; $p=0.001$).

При себепрепятстването също се наблюдават значими отрицателни корелации със способностите за осъзнаването на това как емоциите влияят върху тренъорската дейност ($r=-.161$; $p=0.001$), намаляват възможностите за промяна на емоциите ($r=-.234$; $p=0.001$) и като цяло очакванията за успех ($r=-.257$; $p=0.001$).

По отношение на локализацията на контрола, установихме значими отрицателни корелации с психологическия капитал и с емоционалната интелигентност (фиг. 7).

Значими отрицателни корелации съществуват между локализацията на контрола и всички компоненти на психологическия капитал.

Треньорите с външна локализация на контрола, които вярват, че не те, а външни обстоятелства контролират случващите се събития, са с по-ниски оптимистични нагласи за настоящия и бъдещ успех ($r=-.263$; $p=0.001$), с по-ниска увереност ($r=-.254$; $p=0.001$) и постоянството в постигането на поставените цели ($r=-.272$; $p=0.001$), както и способност за проява на гъвкавост и отстояване на позициите в трудни ситуации ($r=-.334$; $p=0.001$).



Фиг. 7. Резултати от корелационния анализ между локализацията на контрола и психологическия капитал и локализацията на контрола и емоционалната интелигентност

Треньорите, които в по-голяма степен считат, че сами контролират случващото се, са способни и да разпознават собствените си чувства и емоции и да разбират как те могат да влияят на представянето им. Способни са да регулират емоционалните си състояния и да влияят върху емоционалните състояния на околните. Получените от нас

результати потвърждават изнесените в литературата, че нивото на емоционална интелигентност е свързано с вътрешен локус на контрола (Rutkovska, 2012).

Установихме значителна корелационна зависимост между очакванията за тренировъчна ефективност и психологическия капитал (таблица 11). Установени са значими корелации между всички подскали на тренировъчната ефективност и компоненти на психологическия капитал. Тренировките, които си поставят високи цели и вярват в постигането им, като проявяват постоянство и устойчивост пред трудности с цел отстояване на позициите си и постигане на успех, са уверени и в ефективното изпълнение на тренировъчната си дейност. Нашите резултати подкрепят изнесените в литературата данни, че развитието на силните страни, капацитета и потенциала на работещите, може да подобри трудовото изпълнение (Luthans, Youssef, Avolio, 2007).

Табл. 11. Резултати от корелационния анализ между очакванията за тренировъчна ефективност и психологическия капитал

	М	ИС	Т	ИХ	С	О	Н
М	1						
ИС	,621**	1					
Т	,773**	,738**	1				
ИХ	,779**	,624**	,774**	1			
С	,229**	,294**	,286**	,230**	1		
О	,311**	,305**	,373**	,344**	,570**	1	
Н	,321**	,292**	,358**	,251**	,590**	,686**	1
ПИ	,243**	,209**	,318**	,223**	,492**	,569**	,624**

****p<0.01 level (2-tailed)**

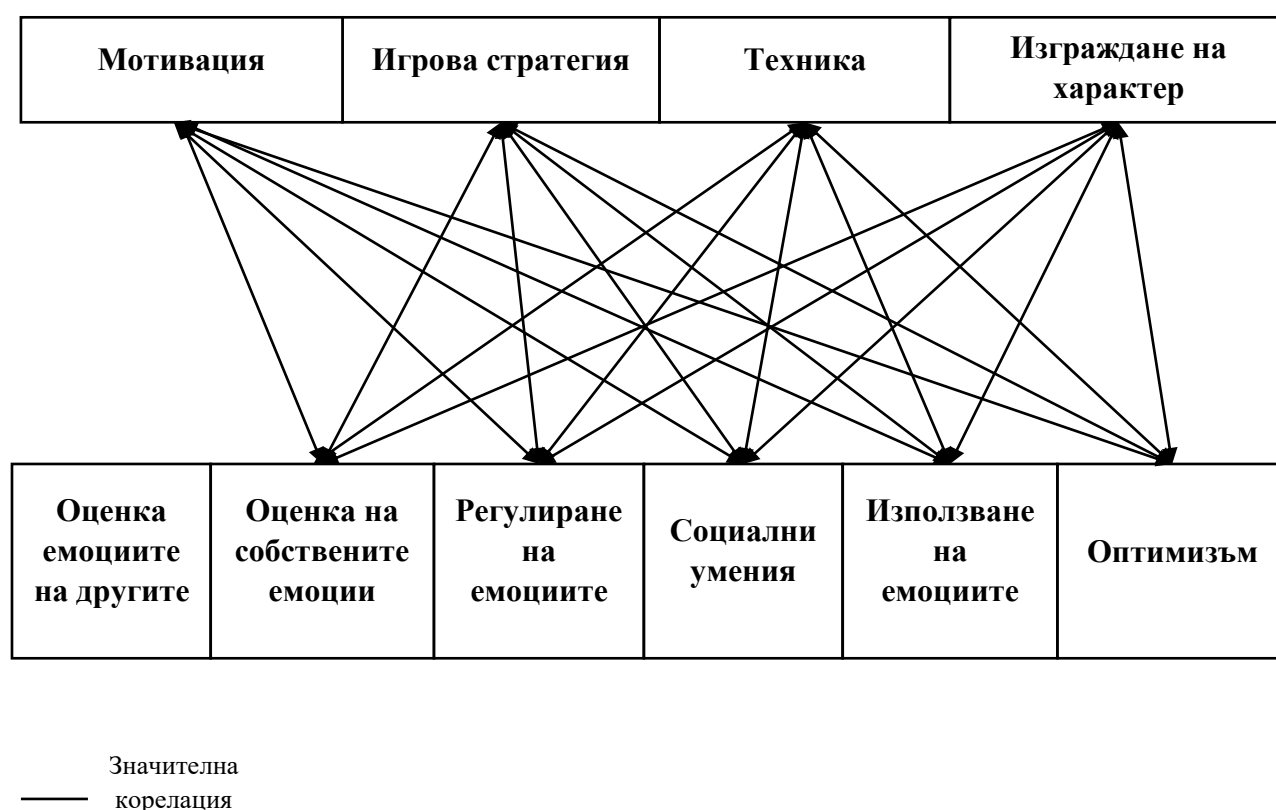
***p<0.05 level (1-tailed)**

Забележка: **М** – мотивация; **ИС** – игрова стратегия; **Т** – техника; **ИХ** – изграждане на характер; **С** – самоефективност; **О** – оптимизъм; **Н** – надежда; **ПИ** – психическа издръжливост;

Направеният корелационен анализ разкри значителна положителна корелация между очакванията за тренировъчна ефективност и емоционалната интелигентност. На фигура 8 се вижда, че всички компоненти на тренировъчната ефективност взаимодействат значително с всички подскали на емоционалната интелигентност, освен с „оценка на собствените емоции“, което се различава от резултатите, изнесени от Проданов (2020),

че способността на треньорите за оценка на собствените емоции, корелира с всички подскали на треньорската ефективност.

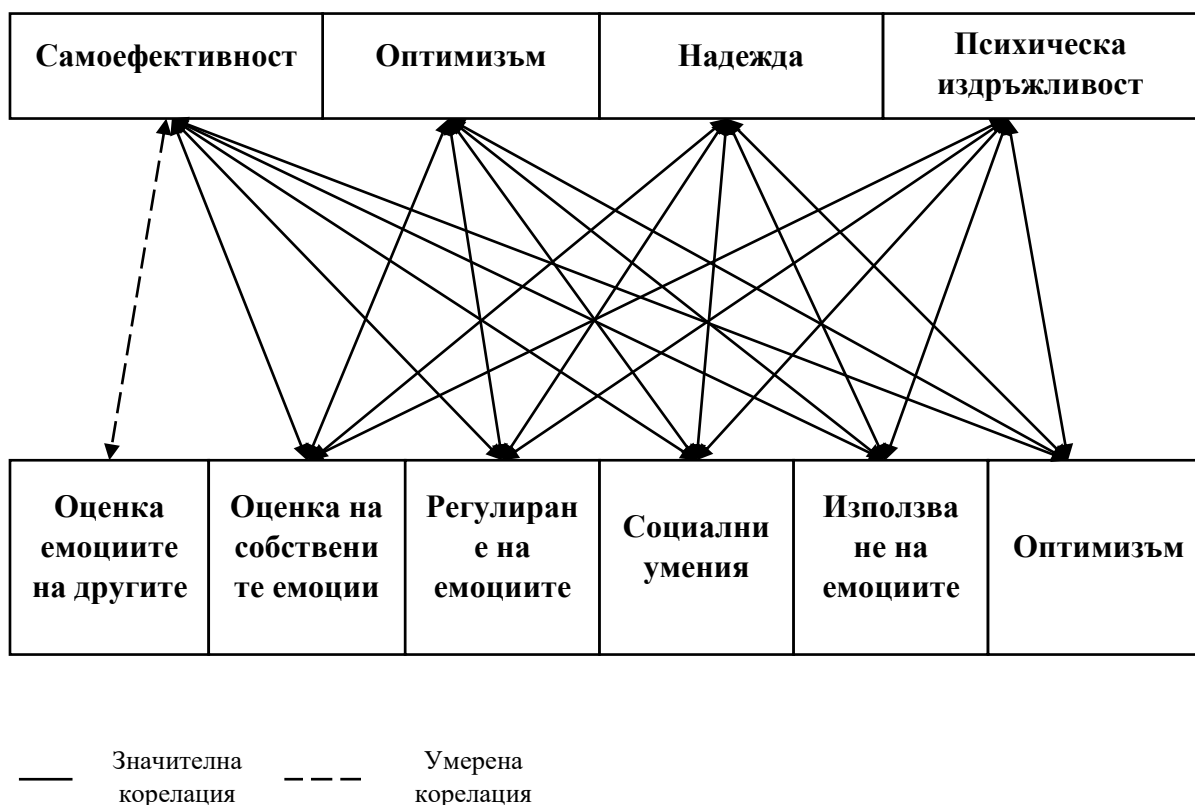
Нашите резултати затвърждават публикуваните в литературата за положителната връзка между емоционална интелигентност и треньорската ефективност и че високото ниво на емоционална интелигентност влияе положително върху треньорската ефективност (Totterdell & Leach, 2001; Aftakami et al., 2011; Rutkovska, 2012; Hwang et al., 2013; Mehrpavar, Moosav, 2016; Iancheva & Prodanov, 2018; Teques et al., 2019; Проданов, 2020).



Фиг. 8. Резултати от корелационния анализ между очакванията за треньорска ефективност и емоционалната интелигентност

Емоционалната интелигентност корелира значително и с психологическия капитал (фиг. 9).

Нашите резултати отговарят на изнесените в литературата, че способността на треньорите да разпознават, преживяват, регулират и използват емоциите си влияе положително върху удовлетвореността от работата и нагласите им за постигане на успех (Dulewicz & Higgs, 2000).



Фиг. 9. Резултати от корелационния анализ между психологическия капитал и емоционалната интелигентност

Получените от нас резултати кореспондират с тези на George (2000) и Schutte (2007), че ръководители с високи нива на емоционална интелигентност са и с високи нива на психическа устойчивост, по-гъвкави и уверени са при справяне с трудности, както и че емоционалната регулация, може да доведе до състояние на оптимална самоефективност (Totterdell & Leach, 2001).

Нашите резултати потвърждават установеното от Проданов (2020), че в сферата на спорта емоционалната интелигентност се изследва като променлива, която може да предсказва други променливи характеристики на личността.

Основната ни задача бе да разкрием влиянието на изследваните личностни характеристики върху спортните постижения на изследваните треньори.

От направения корелационен анализ между очакванията за треньорска ефективност и спортния резултат (табл. 12), установихме умерени корелации с две от подskalите – мотивация ($r=-.168$; $p=0.05$), изграждане на характер ($r=-.162$; $p=0.05$) и значими корелации с подskalите игрова стратегия ($r=-.221$; $p=0.01$) и техника ($r=-.236$; $p=0.01$). Колкото по уверени са треньорите в способностите си да обучават своите

състезатели, да им влияят положително върху психологическите процеси и състояния, водейки ги към успешно представяне, толкова по-високи резултати постигат техните спортисти по време на състезание. Нашите резултати потвърждават изнесените в литературата, че добрата подготовка на играчите е фактор за високи очаквания за ефективност от страна на треньорите (Feltz, 1997), както и че спортния резултат е сред най-важните източници на очаквания за треньорска ефективност (Feltz et al., 1999).

Нашите резултати потвърждават установените от Iancheva (2012), че увереността на треньора в собствените му способности и умения оказва влияние върху спортистите и техните постижения, като очакванията на треньора за ефективност се счита за един от най-силно влияещите психологически конструкти, опосредстващи постигането на целите в спорта (Iancheva, 2012).

По отношение на очакванията за високи резултати нашите данни не отговарят на изнесените в литературата, че няма връзка или дори съществува отрицателна връзка между очакванията за високи резултати и действително постигнатите (Hardly et al., 2010; MacKenzie & Bommer, 1996), а потвърждават тези, че съществува положителна връзка между високите очаквания за треньорска ефективност и постигнатите високи спортни резултати (Podsakoff et al., 1990).

Табл. 12. Резултати от корелационния анализ между очакванията за треньорска ефективност и постигнатия спортен резултат

	Спортен резултат
Мотивация	-.168*
Игрова стратегия	-.221**
Техника	-.236**
Изграждане на характер	-.162*

**p<0.01 level (2-tailed)

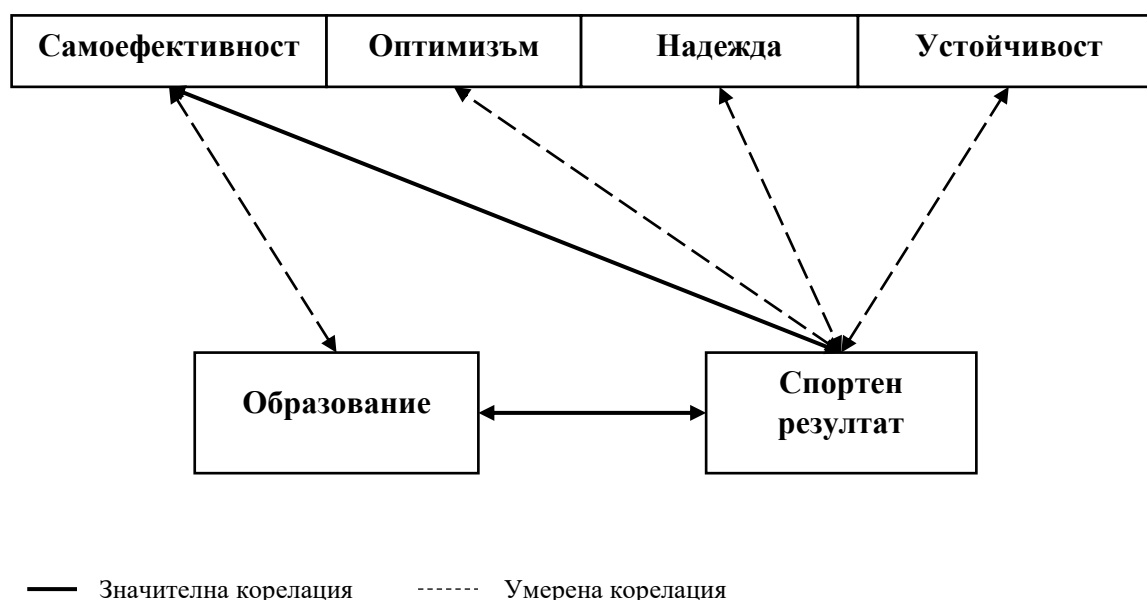
*p<0.05 level (1-tailed)

На фигура 10 са представени резултатите от корелационния анализ между степента на образование на треньорите, психологическия капитал и спортния резултат.

Значителна корелация установихме между самоефективността и спортния резултат ($r=-.217$; $p=0.01$), тоест с повишаване увереността на треньорите в собствените им способности се повишават и техните резултати. Умерена корелация съществува между останалите подскали на психологическия капитал и резултата – оптимизъм ($r=-.158$; $p=0.05$), надежда ($r=-.175$; $p=0.05$), психическа устойчивост ($r=-.161$; $p=0.05$). Треньорите, които вярват в успеха, проявяват постоянство и гъвкавост в постигането на целите и отстояват позициите си с цел да продължат напред, постигат значими спортни резултати. Нашите резултати кореспондират с изнесените в литературата, че тези треньори, които си поставят високи цели подобряват постиженията на своите възпитаници и че личните ресурси за справяне са положително свързани с ефективността на треньора (Brief & Weiss, 2002).

Установихме умерена положителна корелация между образованието и самоефективността ($r=-.178$; $p=0.05$) (фиг. 10), което отговаря на установеното в литературата, че образованието на треньорите се разглежда, като предиктор на тяхната ефективност (Проданов, Янчева, 2017; Sulivani et al., 2006; Knee & Nur, 2018).

Значима положителна корелация установихме между образованието на треньорите и спортния резултат ($r=-.318$; $p=0.01$).



Фиг. 10. Резултати от корелационния анализ между образованието, спортния резултат и психологическия капитал

За да разкрием по-задълбочено връзките между изследваните личностни характеристики – Аз-ефективност, локализация на контрола, очаквания за треньорска

ефективност, психологически капитал и емоционална интелигентност и влиянието им върху спортните постижения на изследваните тренъори, използвахме стъпков регресионен анализ.

На фигура 11 се представени регресионните зависимости между изследваните характеристики. При нашите изследвани тренъори високите стойности на лична ефективност се свързват с вътрешен локус на контрола ($\beta=.158$; $\text{Sig}=,0,050$), а убежденията на тренъорите в личния им контрол върху събитията, оказва влияние върху техните способности за саморегулация на собствените чувства и емоционални състояния ($\beta=-.165$; $\text{Sig}=,0,019$), което от своя страна влияе върху увереността на тренъорите в способностите им да влияят върху психологическите процеси и състояния на своите спортисти ($\beta=-.198$; $\text{Sig}=,0,019$). (табл. 13).

Табл. 13. Резултати от регресионния анализ на мотивация

Показател	Мотивация		
	β	t	Sig.
Аз-ефективност	.154	1.983	0.049
Регулиране на емоциите	.198	2.375	0.019
Социални умения	.234	2.982	0.003

Способността на тренъорите за регулация на чувствата и емоциите, влияе и върху тяхната психическа устойчивост ($\beta=.243$; $\text{Sig}=,0,001$), оказва влияние и върху тяхното постоянство в постигането на целите, удовлетвореността от работата ($\beta=.274$; $\text{Sig}=,0,000$) и цялостни оптимистични вярвания за успеха ($\beta=.336$; $\text{Sig}=,0,000$) (табл. 14), които от своя страна влияят върху спортното постижение ($\beta=-.181$; $\text{Sig}=,0,032$) ($\beta=-.173$; $\text{Sig}=,0,004$) (табл. 19).

Табл. 14. Резултати от регресионния анализ на психическа издръжливост, надежда и оптимизъм

Показател	Психическа издръжливост		
	β	t	Sig.
Аз-ефективност	.259	3.859	0.000
Регулиране на емоциите	.243	3.292	0.001
Използване на емоциите	.335	4.661	0.000
Образование	.168	2.661	0.009
Показател	Надежда		
	β	t	Sig.
Аз-ефективност	.336	5.188	0.000
Регулиране на емоциите	.274	3.959	0.000
Социални умения	.279	4.121	0.000
Показател	Оптимизъм		
	β	t	Sig.
Аз-ефективност	.178	2.390	0.018
Регулиране на емоциите	.336	4.519	0.000

Осъзнаването от страна на треньорите на това как емоциите могат да повлияят на представянето и съответно на резултата от това влияе върху способностите им за проява на гъвкавост и устойчивост при трудности и проблеми в своята дейност ($\beta=.335$; Sig=,0,000) (табл. 14).

Способността на треньорите да разпознават собствените си емоционални състояния, оказва влияние върху увереността им да водят отбора си до успешно представяне ($\beta=.249$; Sig=,0,001) (табл. 15) и върху увереността им да предприемат действия, необходими за успех в предизвикателни ситуации ($\beta=.300$; Sig=,0,000) (табл. 16), което влияе върху спортния резултат ($\beta=-.163$; Sig=,0,045) (табл. 19).

Табл. 15. Резултати от регресионния анализ на игрова стратегия

Показател	Игрова стратегия		
	β	t	Sig.
Оценка на собствените емоции	.249	3.244	0.001
Аз-ефективност	.286	3.725	0.000

Табл. 16. Резултати от регресионния анализ на самоефективност

Показател	Самоефективност		
	β	t	Sig.
Образование	-.143	-2.054	0.042
Оценка на собствените емоции	.300	4.079	0.000

Способността на треньорите да променят емоциите на другите влияе върху увереността в собствените им способности да влияят върху психологическите процеси и състояния ($\beta=.234$; $\text{Sig}=0,003$) (табл. 13) и върху положителното отношение към спортно-състезателната дейност на своите състезатели ($\beta=.252$; $\text{Sig}=0,002$) (табл.17). Способността на треньорите за регулация на емоциите на другите влияе и върху увереността в собствените им способности да обучават своите спортисти ($\beta=.207$; $\text{Sig}=0,010$) (табл. 18), което от своя страна влияе директно върху спортното постижение ($\beta=-.189$; $\text{Sig}=0,020$) (табл. 19).

Табл. 17. Резултати от регресионния анализ на изграждане на характер

Показател	Изграждане на характер		
	β	t	Sig.
Социални умения	.252	3.183	0.002

Табл. 18. Резултати от регресионния анализ на техника

Показател	Техника		
	β	t	Sig.
Социални умения	.207	2.598	0.010

Аз-ефективността, т.е. увереността на треньорите в собствените им способности, че действията им ще доведат до желания резултат влияе, от една страна върху

увереността на треньорите в способностите им да влияят върху психологическите процеси и състояния на своите състезатели ($\beta=.154$; $\text{Sig}=,0,049$) (табл. 13), както и върху способностите им да изведат отбора си до успешно представяне ($\beta=.286$; $\text{Sig}=,0,000$) (табл. 15).

От друга страна Аз-ефективността оказва влияние върху психическата издръжливост на треньорите ($\beta=.259$; $\text{Sig}=,0,000$), както и върху тяхната устойчивост и гъвкавост в постигането на целите ($\beta=.336$; $\text{Sig}=,0,000$) и положителните им вярвания за успеха сега и в бъдеще ($\beta=.178$; $\text{Sig}=,0,018$) (табл. 14), които влияят върху спортното постижение ($\beta=-.181$; $\text{Sig}=,0,023$) ($\beta=-.173$; $\text{Sig}=,0,004$) (табл. 19).

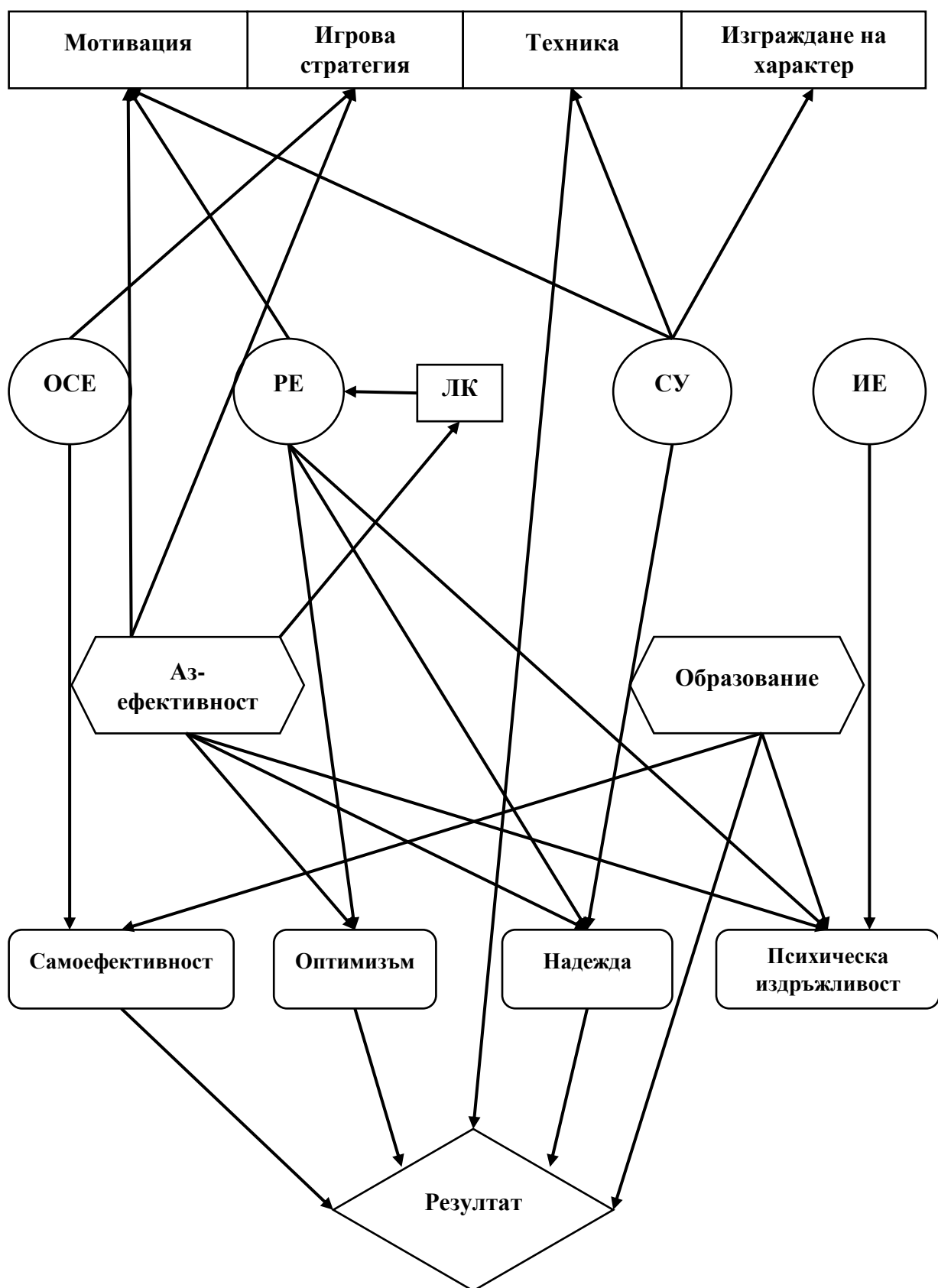
Табл. 19. Резултати от регресионния анализ на спортния резултат

Показател	Спортен резултат		
	β	t	Sig.
Образование	-.241	-3.789	0.000
Техника	-.189	-2.343	0.020
Самоефективност	-.163	-2.022	0.045
Надежда	-.173	-2.898	0.004
Оптимизъм	-.181	-.2.294	0.023

Относно образованието на треньорите, от направеният стъпков регресионен анализ установихме, че степента на образование на изследваните треньори, влияе върху техните способности за проява на гъвкавост и запазване на позициите, въпреки проблеми и неблагоприятия с цел продължаване напред ($\beta=.168$; $\text{Sig}=,0,009$), както и върху тяхната увереност в личната им ефективност ($\beta=-.143$; $\text{Sig}=,0,042$) (табл. 14 и 16), която влияе върху постигнатия спортния резултат на изследваните треньори ($\beta=-.163$; $\text{Sig}=,0,045$). Освен това от фигура 11 и таблица 18 се вижда, че образованието на треньорите влияе директно върху спортното постижение ($\beta=-.241$; $\text{Sig}=,0,000$).

В обобщение бихме могли да кажем, че Аз-ефективността и емоционалната интелигентност оказват влияние както върху очакванията за треньорска ефективност, така и върху психологическия капитал, които оказват влияние върху постигането на високи спортни резултати. Образованието на треньорите влияе както върху компонентите на психологическия капитал, така и директно върху спортното постижение (фиг. 11).

Можем да обобщим, че постигането на високи спортни резултати зависи от личностните характеристики на изследваните треньори - Аз-ефективност, локализацията на контрола, очаквания за треньорска ефективност, емоционална интелигентност и психологически капитал, както и от тяхното образование. Личността на треньора е фактор за успеха в спортната дейност.



Фиг.11. Резултати от регресионния анализ между изследваните личностни характеристики и влиянието им върху спортния резултат

III.7. Профил на успешния треньор

На базата на получените резултати от изследването на изведените личностни характеристики, бихме могли да изведем „профил на успешния треньор“ (фиг. 12).

Успешният треньор притежава високо ниво на увереност в собствените възможности и способности, за да постигне успех. Тези треньори не блокират възможностите си за растеж, поставяйки се в неблагоприятни позиции, а тъкмо обратното, поставят високи цели за себе си, защото вярват, че успехът зависи не от външни обстоятелства, от тях самите и влагат необходимите усилия, за да го постигнат.

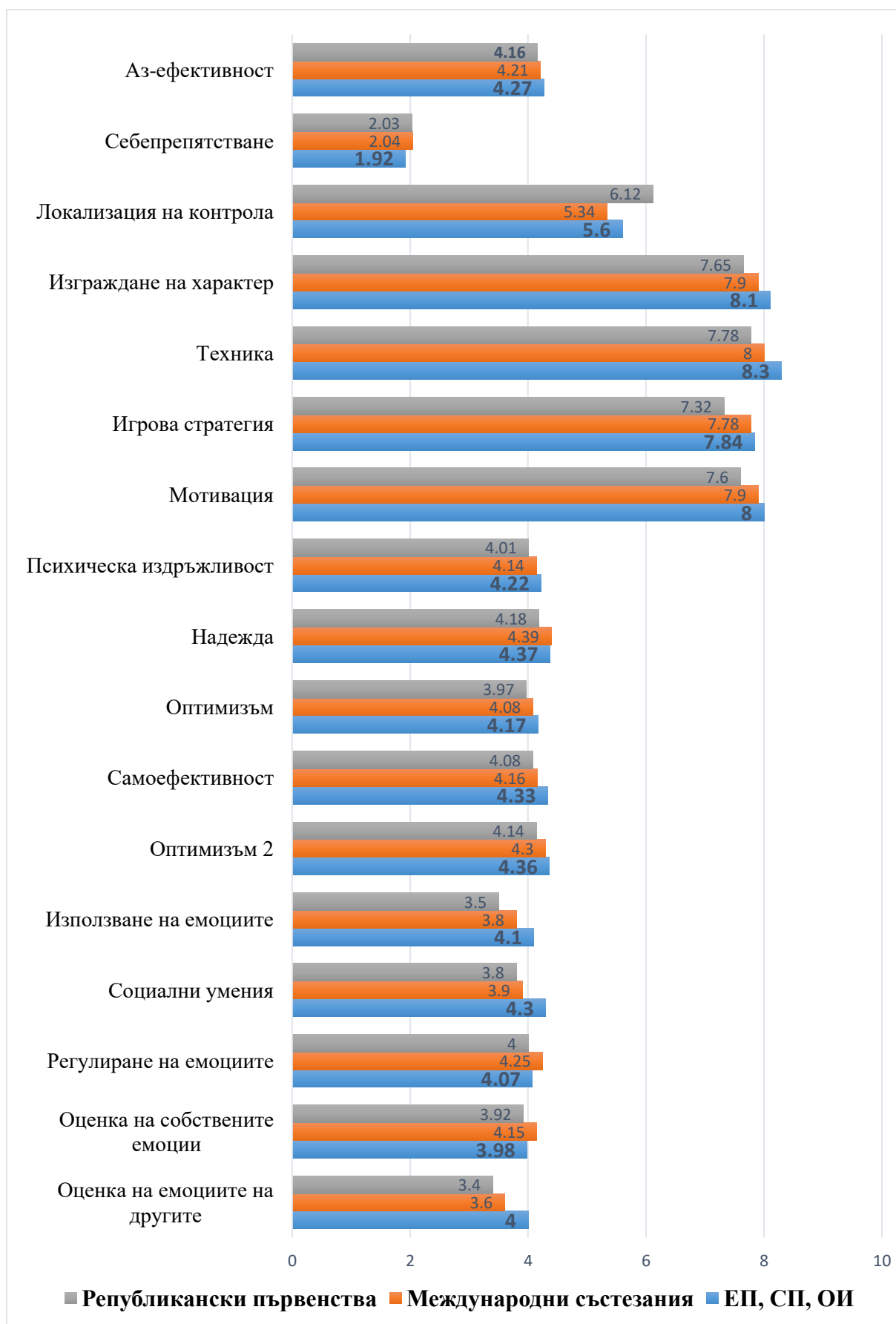
Успешният треньор е уверен в способностите си да влияе по най-добрият начин на своите състезатели, върху изграждането на технически умения и навици, като въздейства върху психическите процеси и състояния на своите състезатели, върху тяхната активност и положителното им отношение към спортно-състезателната дейност, извеждайки ги до успешно представяне по време на състезание.

Успешният треньор изпитва удовлетвореност от работата си. Характеризира се с отстояване на позициите си и постоянство в постигането на целите. Успешният треньор проявява необходимата гъвкавост за справяне с проблемите и предизвикателствата на треньорската дейност. Той е психически устойчив и адаптивен към спортната среда.

Успешният треньор е способен да разпознава, регулира и използва собствените си емоции и емоционални състояния, като осъзнава как те могат да повлияят на неговата дейност и на резултата от нея. Способен е да разбира, оценява, преживява и регулира емоционалните състояния на околните.

Успешния треньор вярва в успеха.

В обобщение, успешният треньор се характеризира с високо ниво на Аз-ефективност и ниско ниво на себепрепятстване. С високо ниво на емоционална интелигентност, очаквания за треньорска ефективност и психологически капитал, както и с ясно изразена вътрешна локализация на контрола (фиг. 12).



Фиг. 12. Профил на успешния треньор

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Теоретичния анализ и получените резултати от нашето изследване ни дават основание да изведем следните ИЗВОДИ:

1. Получените резултати от изследването разкриват определени **особености** по отношение на изведените личностни параметри:
 - По-голямата част от изследваните треньори - 71% са с вътрешна локализация на контрола.
 - Изследваните треньори имат най-високи нива на емоционална интелигентност по подskalата оптимизъм, а най-ниски по подskalата оценка на емоциите на другите. Нашите резултати потвърждават получените от Проданов (2020) при изследване на треньори по футбол.
 - Изследваните треньори имат високи нива на Аз-ефективност и ниски нива на себепрепятстване.
 - С най-ниски очаквания за треньорска ефективност са най-младите треньори.
 - Изследваните треньори имат най-високи нива на надежда, като подскала на психологическия капитал, която е свързана с постоянството в постигането на целите.
2. Установени са статистически значими различия в зависимост от **вида спорт** по две от подskalите на емоционалната интелигентност – оценка на собствените емоции и оценка емоциите на другите. Треньорите по лека атлетика са с най-високи стойности по оценка на собствените емоции, а треньорите по художествена гимнастика са с най-високи стойности на оценка емоциите на другите.
3. Спецификата на спортната среда, психологическият климат, наложеният стил на работа и начинът на управление в различните спортни клубове оказват влияние върху изграждането на изследваните личностни характеристики. Установени са статистически значими различия в зависимост от принадлежността на треньорите към съответен **клуб**, по отношение на Аз-ефективността, себепрепятстването и подskalите – мотивация, техника, изграждане на характер, оптимизъм и надежда.
4. Установени са статистически значими различия в зависимост от **образованието** на изследваните треньори по отношение на

самоефективността, като подскала на психологическия капитал. Треньорите с най-високата образователна степен (доктор) се характеризират с най-високи нива на лична ефективност.

5. Установени са статистически значими различия в зависимост от **квалификацията** на изследваните треньори по отношение на самоефективността като компонент на психологическия капитал и три от компонентите на очакванията за треньорска ефективност - игрова стратегия, техника и изграждане на характер. По-елитните треньори, работещи с националните отбори се характеризират с висока увереност в своите способности и действия да обучават в технически и психологически умения своите състезатели, да влияят положително на отношението им към спортно-състезателната дейност, да ги водят към успешно представяне по време на състезание.
6. Установени са статистически значими различия в зависимост от **постигнатия спортен резултат** от изследваните треньори по отношение на игрова стратегия, техника и изграждане на характер, като компоненти на очакванията за треньорска ефективност; самоефективност и психическа издръжливост, като компоненти на психологическия капитал и оценка на собствените емоции, регулиране на емоциите и оптимизъм, като компоненти на емоционалната интелигентност. Треньорите постигнали най-добри спортни резултати притежават най-високи стойности на посочените компоненти на треньорска ефективност, психологически капитал и емоционална интелигентност.
7. Резултатите разкриха **значими** взаимовръзки между **всички** изследвани личностни характеристики – Аз-ефективност, локализация на контрола, очаквания за треньорска ефективност, психологически капитал и емоционална интелигентност, както и между образованието на изследваните треньори и постигнатите от тях спортни резултати.
8. Установени са регресионни **зависимости** между изследваните характеристики.
 - По-високите нива на Аз-ефективност и емоционална интелигентност могат да предскажат високи нива на очакванията за треньорска ефективност и психологическия капитал, които от своя страна оказват

влияние върху постигането на високи спортни резултати при изследваните треньори.

- Степента на образование на изследваните треньори влияе индиректно върху спортното постижение, чрез самоефективността и психическата издръжливост, както и че треньорското образование влияе директно върху спортното постижение.

9. Получените резултати **потвърдиха** нашата хипотеза, че личността на треньора като цяло, се явява съществен фактор за постигане на високи спортни резултати и успех в спортната дейност.

На база на получените резултати и обобщените изводи, можем да изведем следните **ПРЕПОРЪКИ**:

1. Необходимо е треньорите да бъдат насърчавани към повишаване на тяхната степен на образование, което би повишило така необходимата увереност в собствените им способности, което ще се отрази положително на техните очаквания за треньорска ефективност.
2. В подготовката на треньорите да се наблегне повече върху знанията за емоционалната интелигентност, като се превърнат в неотменна част от тяхната образователна програма.
3. Изведения профил на успешния треньор, би послужил като ориентир при селекцията и развитието на треньори.