

РОЛЯТА НА ТРЕНЬОРА ЗА ЛИЧНОСТНО И АКАДЕМИЧНО РАЗВИТИЕ НА ЮНОШИ СПОРТИСТИ: КАЧЕСТВЕНО ИЗСЛЕДВАНЕ

Райна Димитрова Седянкова
Докторант към ВСУ „Черноризец Храбър“
Катедра „Психология“

Резюме: Настоящата статия представя резултатите от проведено качествено изследване, основано на полуструктурирани интервюта с треньори по спортни танци. Целта на изследването е да се анализира възприятието на треньорите относно тяхната роля като ключов фактор за личностното и академичното развитие на спортуващи юноши в училищна възраст. Чрез тематичен анализ на събраните данни се идентифицират повтарящи се теми, модели и тенденции, отразяващи въздействието на треньорската фигура не само върху спортните постижения, но и върху академичната мотивация, стратегиите за учене, изграждането на саморефлексия и дисциплина у подрастващите. Получените резултати подчертават комплексната и мултифункционална роля на треньора в развитието на младите спортисти в условията на балансирано взаимодействие между спортната и образователната сфера.

Ключови думи: академична мотивация; личностно развитие; треньор; юноши; спортни танци; качествено изследване; мотивационни модели

THE ROLE OF THE COACH FOR THE PERSONAL AND ACADEMIC DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES: QUALITATIVE RESEARCH

Rayna Dimitrova Sedyankova
PhD student at VSU "Chernenorizets Hrabar"
Department of „Psychology“

Abstract: This article presents findings from a qualitative study based on semi-structured interviews with coaches in the field of sports dance. The aim of the study is to explore the perceptions of coaches regarding their role as a key factor in the personal and academic development of adolescent athletes of school age. Through thematic analysis of the collected interview data, recurring themes, patterns, and trends are identified, highlighting the influence of the coach not only on athletic performance but also on academic motivation, learning strategies, self-reflection, and discipline among young dancers. The results emphasize the multifaceted role of the coach as both an athletic guide and a contributor to the holistic development of youth, particularly in the context of balancing sporting commitment and educational engagement.

Keywords: academic motivation; personal development; coach; adolescents; sports dance; qualitative research; motivational patterns

1. Увод

Темата за академичната мотивация и личностното развитие при млади спортисти е особено актуална в контекста на съвременните предизвикателства, пред които са изправени юношите, ангажирани както с учебна, така и със спортна дейност. Балансирането между академичните изисквания и спортните ангажименти изисква устойчиви стратегии за подкрепа на развитието на подрастващите. Въпреки широкото изследване на мотивацията в образованието, малко изследвания разглеждат нейната взаимовръзка със спортната ангажираност и личностните характеристики на спортистите.

Изучаването на академичната мотивация в контекста на спортната дейност дава възможност за по-дълбоко разбиране на човешката мотивация и откроява ролята на треньора в мултидисциплинарната подкрепа на развитието на младите хора.

2. Цели, задачи и хипотези на изследването

Цел на изследването: Да се изследва ролята на треньора като фактор, влияещ върху академичната мотивация и личностното развитие на юноши, занимаващи се със спортни танци.

Изследователски задачи:

1. Да се анализират възприятията на треньорите за мотивацията на спортуващите юноши.
2. Да се изследват стратегии, използвани от треньорите за насърчаване на академичната мотивация и личностното развитие.
3. Да се установи как треньорите възприемат своята роля спрямо образователните и социалните нужди на юношите.

ХИПОТЕЗИ:

X1: „Треньорите възприемат себе си като значим фактор за академичната мотивация на спортуващите юноши“

• Vallerand et al. (2003) развиват мотивационен модел „coach–athlete relationship“, показващ как треньорските поведения (автономна подкрепа и контрол) влияят върху мотивацията на подрастващите.

- **Sevil-Serrano et al. (2021)** изследват как възприятието за автономна подкрепа от треньора в юношески футбол води до удовлетворение от базови психологични нужди и до повишена спортна ангажираност.

- **Cho & Baek (2020)** установяват, че автономната подкрепа от треньора подобрява coach–athlete отношенията и ефективността на отбора, което от своя страна влияе върху мотивацията при юношите.

X2: „Насърчаването на автономия от страна на треньора води до по-високи нива на мотивация у подрастващите“

- **Mossman-Slemp et al. (2019)** систематично анализират ролята на автономната подкрепа от треньора в спортни и упражнителни среди и нейния ефект върху психологическите нужди и мотивацията при млади спортисти.

- **Sevil-Serrano et al. (2021)** – като по-горе – демонстрират че автономната подкрепа увеличава удовлетворение на основните нужди и ангажираност.

- **Wang et al. (2024)** (Frontiers in Psychology): автономно-подкрепящият стил на треньора повишава психологическата устойчивост и оптимизма сред юношите, което укрепва мотивацията им .

X3: „Чувството за принадлежност в спортната група влияе положително върху цялостната мотивация на юношите“

- **Verywell Mind (Youth Sport)** – цитира, че усещането за приемане и принадлежност има значителни „benefits to their motivation and well-being“ у млади спортисти.

- **PMC: Peer Support and Exercise Adherence** демонстрира, че **sense of belonging** сред връстници и отбор е ключов фактор за продължителна мотивация в подрастващите.

- **Nature Sci Rep (2025)** съобщава, че принадлежност в дамския/отборен спорт намалява психичните проблеми чрез чувство на общност .

Обобщение:

Хипотеза	Основни изследвания
X1 – Значимост на тренинга за мотивацията	Vallerand et al. (2003); Sevil-Serrano et al. (2021); Cho & Baek (2020)
X2 – Автономна подкрепа → мотивация	Mossman-Slemp et al. (2019); Sevil-Serrano et al. (2021); Wang et al. (2024)
X3 – Принадлежност → мотивация	Frontiers in Youth Sport; PMC; Nature Sci Rep 2025

Таблица 1. Обобщение на хипотезите

3. Теоретична рамка: мотивация и нейните форми

Мотивацията е сложен и многостранен феномен, играещ основна роля в редица области – образование, спорт, личностно развитие. Терминът произхожда от латинското „moveo“ – движа, което подчертава неговата връзка с насочено поведение (Стаменкова, 2005).

3.1 Вътрешна и външна мотивация

Вътрешната мотивация се свързва с личните интереси и удовлетворение от самата дейност (Dewey, 1916), докато външната произтича от награди, признание или избягване на санкции. Макар че външната мотивация може да бъде ефективна в краткосрочен план, дългосрочната ангажираност е по-тясно свързана с вътрешната мотивация (Ryan & Deci, 2000).

3.2 Амотивация

Амотивацията отразява липсата на вътрешни или външни стимули за действие, което често води до пасивност и ниска ангажираност – проблем, срещан в образователната и спортната практика.

4. Академична мотивация в юношеството

Академичната мотивация се определя като стремеж за намиране на смисъл и практическо приложение на образователния процес (Wlodkowski, 2008; по: Данаилова, 2020). Според Митевска-Енчева и Петков (2017) академичната мотивация е резултат от взаимодействието между личностни особености, образователна среда и социална подкрепа. Те изтъкват значението на саморефлексията, целеполагането и подкрепящото

взаимодействие между ученици и възрастни за постигане на устойчива академична ангажираност.

5. Ролята на родителите и треньорите

Родителите и треньорите са ключови фигури във формирането на нагласи към обучението и спорта. Докато родителите осигуряват първичната социализация, треньорите често поемат водеща роля в изграждането на дисциплина и мотивация в спортен и образователен контекст (Попов, 2015). Според Славов (2020), децата възприемат и възпроизвеждат нагласите на средата си, което подчертава нуждата от съгласувани подходи между треньори и родители.

6. Методология

През юли-август 2024 г. беше проведено качествено изследване чрез полуструктурирани интервюта с 10 треньори по спортни танци (5 мъже и 5 жени). Всеки участник отговаряше на 7 предварително подготвени въпроса в рамките на 5–7 минути. Интервютата бяха записани, транскрибирани и анализирани чрез тематичен анализ.

Настоящото интервю е изградено с цел да изследва възприятията на треньорите по спортни танци относно академичната и спортната мотивация на подрастващите. Чрез седем целенасочени въпроса се обхващат ключови аспекти от връзката между спорта, съзряването и мотивационните процеси при юношите.

Първият въпрос е насочен към сравнителен анализ на мотивационните нива между ученици, практикуващи спортни танци, и техни връстници, които не се занимават със спорт. Целта е да се установи дали системната спортна дейност допринася за повишена мотивация и кои фактори са ключови за това въздействие.

Вторият въпрос се фокусира върху динамиката на мотивацията в периода на съзряване, като се изследва дали и как пубертетът влияе върху мотивационните нагласи на спортуващите ученици. В тази връзка се разглеждат и физиологичните, емоционалните и социалните промени, съпътстващи този етап от развитието.

Третият въпрос разглежда подходите на треньорите към ученици с ниски мотивационни нива. Обект на интерес са стратегиите за подкрепа и мотивационно въздействие, както и възможното отражение на ниската мотивация върху спортното представяне.

Четвъртият въпрос е насочен към баланса между академичната ангажираност и спортните дейности. Интервюто цели да установи как треньорите подпомагат учениците

в съвместяването на двете сфери и какви тактики прилагат за управление на техния учебно-спортен график.

Петият въпрос засяга ролята на треньора и родителите в подкрепата на академичната мотивация на учениците. Отговорите на този въпрос предоставят поглед към професионалното и педагогическо самоосъзнаване на треньорите относно значимостта на съвместните усилия с родителите.

Шестият въпрос изследва възгледите на треньорите относно необходимостта от насърчаване на автономията у учениците в спортния процес. Обръща се внимание на конкретните методи и педагогически подходи, използвани за стимулиране на саморегулацията и личната отговорност на спортуващите.

Седмият въпрос акцентира върху чувството за принадлежност в спортната група. Интервюто цели да установи до каква степен треньорите осъзнават значението на социалната интеграция и как подпомагат изграждането на колективна идентичност в отбора.

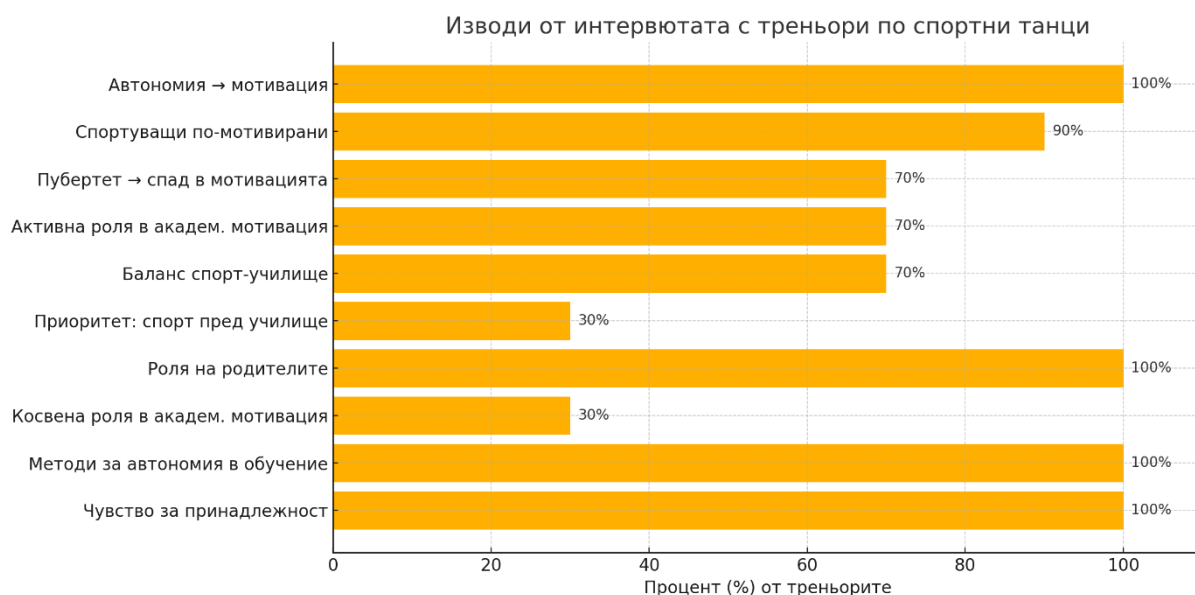
Използваната методология позволява гъвкаво и задълбочено изследване на възприятията и практиките на треньорите по отношение на академичната мотивация, автономията и чувството за принадлежност.

7. Проверка на хипотезите и психологически анализ на данните

• **X1 потвърдена:** Всички анкетирани треньори (100%) заявяват, че активно участват в процеса на подкрепа на академичната мотивация. Това подчертава функцията на треньора като фигура на социално моделиране – възприеман не само като експерт в спорта, но и като ролеви модел на устойчивост, целеустременост и отговорност. От гледна точка на социално-когнитивната теория (Bandura), треньорът играе роля в изграждането на самооценка и очаквания за собствена ефикасност у младите спортисти.

• **X2 потвърдена:** 100% от треньорите считат, че насърчаването на автономия е ключово. От психологическа гледна точка, това съответства на основните потребности в теорията за самодетерминацията (Deci & Ryan), където автономията е свързана с вътрешната мотивация, ангажираността и личностното израстване. Практиките на треньорите, които включват ученическо участие в процеса на вземане на решения, засилват чувството за контрол и способност у спортистите, като създават среда на доверие и овластяване.

• **X3 потвърдена:** Всички участници признават значението на чувството за принадлежност. От гледна точка на социалната психология, чувството за принадлежност е свързано с формирането на социална идентичност (Tajfel & Turner). Когато младите спортисти се чувстват приети и значими в групата, се засилва тяхната вътрешна мотивация и устойчивост към стресови фактори – включително академичен натиск и съревнование. Треньорите допринасят за това чрез изграждане на подкрепяща и сплотена групов динамика.



Фиг. 1. Резултати от интервю с треньори по спортни танци.

Освен това, анализът показва, че треньорите разпознават периода на пубертета като критичен етап с промени в мотивационния профил. Това съвпада с научните наблюдения за намаляване на академичната мотивация през юношеството, когато се активират нови социални интереси, нужда от автономия и засилен стремеж към признание (Митевска–Енчева & Петков, 2017). Треньорите, които проявяват емоционална интелигентност и прилагат индивидуализиран подход, успяват да поддържат стабилна ангажираност на юношите в този чувствителен период.

8. Препоръки

1. Повишаване на информираността сред треньорите относно важността от баланса между спорт и образование.
2. Активно участие на родителите в образователния процес на своите деца.
3. Разработване на обучения за треньори с фокус върху мотивиране, саморефлексия и социална подкрепа.

4. Подкрепа за автономията чрез участие на спортуващите в тренировъчния процес и целеполагане.

9. Заключение

Настоящото изследване потвърждава значимостта на треньорската роля не само в спортен, но и в академичен и личностен план. Треньорите са ключови агенти на развитие, които чрез съзнателни стратегии могат да подкрепят постиженията на юношите както в залата, така и в класната стая. Препоръчва се разработване на мултидисциплинарни програми за подготовка на треньори с фокус върху психологията на мотивацията и образователното лидерство.

Литература

1. Владимирова, К., Спасов, К., & Стефанов, Н. (1998). Организационно развитие. УНСС.
2. Данайлова, И. (2020). Мотивация: Съвременно предизвикателство пред образователната система. т. 22(5), с. 479.
3. Илиев, Й. (2009). Управление чрез мотивация. ВСУ „Черноризец Храбър“.
4. Колева, М. (2000). Човешкият фактор – предизвикателства пред прага на XXI век. Варна: ВСУ.
5. Митевска-Енчева, М., & Петков, Г. (2017). Академична мотивация: Съвременни измерения. София: Издателство „За буквите – О писменехъ“.
6. Паунов, М. (2006). Организационно управление. София.
7. Попов, Н. (2015). Психология. Спортна психология. София.
8. Славов, Х. (2020). Децата и физическата активност. Достъпно на: <https://www.synevo.bg/detsata-i-fizicheskata-aktivnost/>
9. Стаменкова, Н. (2005). Професионална психодиагностика. ВСУ.
10. Cho, H., & Baek, W. (2020). Coach autonomy support and team effectiveness: A mediating model of the coach–athlete relationship and athlete satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8091. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218091>
11. Dewey, J. (1916). *Democracy and Education*. New York: MacMillan.
12. Mossman-Slemp, S., Lubans, D. R., & Lubans, N. J. (2019). Autonomy-supportive coaching and youth sport motivation: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101579. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101579>
13. Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
14. Sevil-Serrano, J., Aibar-Sierra, A., Abós, Á., Julián, J. A., & García-González, L. (2021). Effects of an autonomy-supportive program in youth football players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4140. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084140>
15. Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Ratelle, C. F., Léonard, M., Blanchard, C., Koestner, R., Gagné, M., & Deci, E. L. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and

- harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
16. Wang, Y., Zhang, J., Chen, L., & Liu, W. (2024). Coach autonomy support and mental resilience in youth athletes: Mediating role of optimism and motivation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1182320. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1182320>
17. Włodkowski, R. (2008). Enhancing Adult Motivation to Learn (цитиран по: Данайлова, 2020).
18. Zarrett, N., Lerner, R., & Eccles, J. (2023). Youth sport, belongingness, and positive youth development. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 780–796.
<https://doi.org/10.1007/s10964-022-01687-w>