

# Povezanost faktora motivacije sportaša s procjenama trenerovih karakteristika

---

**Hrženjak, Miroslav**

**Doctoral thesis / Disertacija**

**2017**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:763943>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-28**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)





Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Miroslav Hrženjak

**POVEZANOST FAKTORA MOTIVACIJE  
SPORTAŠA S PROCJENAMA  
TRENEROVIH KARAKTERISTIKA**

DOKTORSKI RAD

Zagreb, 2017.



University of Zagreb

FACULTY OF KINESIOLOGY

Miroslav Hrženjak

**CORRELATION OF ATHLETES'  
MOTIVATION FACTORS WITH THE  
ASSESSMENT OF COACHES'  
CHARACTERISTICS**

DOCTORAL THESIS

Zagreb, 2017



Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Miroslav Hrženjak

**POVEZANOST FAKTORA MOTIVACIJE  
SPORTAŠA S PROCJENAMA  
TRENEROVIH KARAKTERISTIKA**

DOKTORSKI RAD

Mentor:

prof. dr. sc. Ksenija Bosnar

Zagreb, 2017.



University of Zagreb

FACULTY OF KINESIOLOGY

Miroslav Hrženjak

**CORRELATION OF ATHLETES'  
MOTIVATION FACTORS WITH THE  
ASSESSMENT OF COACHES'  
CHARACTERISTICS**

DOCTORAL THESIS

Supervisor:

prof. Ksenija Bosnar, PhD

Zagreb, 2017

## **ZAHVALE**

*Ovu doktorsku disertaciju posvećujem prof. dr. sc. Kseniji Bosnar, posebnoj osobi koja je sve ove godine bila uz mene, u svakom trenutku nalazila prave riječi i davala mi snagu da napravim korak dalje u životu, istovremeno usađujući u mene ljubav prema psihologiji i prema znanosti.*

*Posebno se zahvaljujem prof. emeritusu Vladimiru Findaku, mojem najvećem uzoru i podršci na putu osobnog i akademskog uspona. Velika hvala dragom prijatelju Ratku Cvetniću, književniku i suradnom članu Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti, na lektorskoj pomoći, a najviše na tome što me svojim primjerom naučio da pisanje može biti pustolovina i putovanje, užitek, lijek i utjeha.*

*Hvala mojim dragim kolegama iz rukovodstva Sportskog saveza Grada Zagreba, Zdenku Antunoviću, Nikoli Dragašu, Janji Ricov i Suzani Šop, koji su mi prijateljski i kolegijalno omogućili uvjete za rad i vjerovali u mene. Jednaku zahvalu dugujem svojim dragim kolegama s Kineziološkog fakulteta, dekanu prof. dr. sc. Damiru Knjazu, dr. sc. Dariu Škegri, a posebno prof. dr. sc. Draganu Milanoviću koji mi je svojom energijom i optimizmom ulijevao snagu i hrabrost u trenutcima kad je to bilo najpotrebnije.*

*Veliku zahvalu dugujem i svojim prijateljima Igoru Vujnoviću, Tomislavu Crnkoviću, Marijanu Joziću, Peri Čizmiću, Petri Čizmić Pokrajac, Miri Novkoviću, Francu Regini, Darku Torjancu, Šimi Zekanu, Nevenu Šavori, Vedranu Režiću, Luki Markiću, Dorijanu Pavliši, svojim kolegicama i kolegama iz gradskih sportskih saveza, te brojnim sportašicama i sportašima koji su se - vjerujući u ideju jačeg integriranja sportske psihologije u život sporta - odazvali na moj poziv da sudjeluju u ovom istraživanju.*

*Posebnu zahvalu dugujem i dragim glavnim tajnicima koji, nažalost, više nisu među nama, Andriji Mijačiki i Željku Braji. Oni su vjerovali u mene, bezuvjetno me podržavali i znam da bi danas bili ponosni na mene.*

*I naravno, najvažnije od svega, veliko hvala mojim roditeljima, supruzi i sinu koji su s beskrajnom vjerom u ono što radim sve vrijeme dijelili sa mnom dobre i loše trenutke.*

## SAŽETAK

Ovo istraživanje provedeno je na uzorku zagrebačkih sportašica i sportaša seniorskog uzrasta s ciljem utvrđivanja relacija karakteristika trenera kakvima ih doživljavaju sportaši sa sportaševom motivacijom i zadovoljstvom postignuća ciljeva u sportu. Postavljene su sljedeće hipoteze: postoji statistički značajna povezanost između procijenjene emocionalne inteligencije trenera od strane sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985); postoji statistički značajna povezanost između procijenjene ličnosti trenera od strane sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985); postoji statistički značajna povezanost između procijenjene emocionalne inteligencije trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša; postoji statistički značajna povezanost između procijenjene ličnosti trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša; postoji statistički značajna povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša i postoji statistički značajna povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985).

Za provjeru instrumentarija napravljeno je preliminarno istraživanje na 190 studentica i studenata Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Neki od instrumenata pokazali su manjkavost, pa su revidirani prije glavnog istraživanja.

U sklopu glavnog istraživanja izmjereno je 365 sportaša (60,63%) i 237 sportašica (39,36%) prosječne dobi od 23,31 godinu. Većina ispitanika navela je kako je njihov trener muška osoba (84%). Za procjenu kompetentnosti trenera korišten je upitnik PKT – procjena kompetentnosti trenera (Hrženjak, 2016); za procjenu ličnosti trenera korišten je upitnik PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016), dok je za procjenu emocionalne inteligencije trenera korišten upitnik UEK-45 (Takšić, 2002). Za procjenu zadovoljstva postignućem ciljeva u sportu korišten je upitnik ZPCS – zadovoljstvo postignućem ciljeva u sportu (Balent, 2016), za procjenu ciljne orijentacije sportaša korištena je adaptirana hrvatska verzija upitnika ciljne orijentacije u sportu (Barić i Horga, 2007), dok je za procjenu kvalitete motivacije sportaša pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) korišten novokonstruirani upitnik (Hrženjak, 2016).

Sukladno postavljenim hipotezama, kanoničkom korelacijskom analizom utvrđeno je da postoje statistički značajne korelacije između skupova varijabli vezanih uz motivaciju sportaša pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) i skupa varijabli vezanih uz procijenjenu emocionalnu inteligenciju trenera od strane sportaša. Također, utvrđeno je da postoje statistički značajna povezanost između skupa varijabli vezanih uz procjenu ličnosti trenera i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985). Nadalje, kanoničkom korelacijskom analizom utvrđena je statistički značajna povezanost između skupa varijabli vezanih uz procjenu emocionalne inteligencije trenera i ciljne orijentacije sportaša, kao i postojanje statistički značajne povezanosti između varijabli vezanih uz procijenjenu ličnost trenera i ciljnu orijentaciju sportaša.

Uz pomoć multiple regresijske analize utvrđena je statistički značajna povezanost ciljne orijentacije sportaša s procijenjenom kompetentnošću trenera od strane sportaša, kao i statistički značajna povezanost kvalitete motivacije sportaša procijenjenu pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) i procijenjene kompetentnosti trenera od strane sportaša.

Ključne riječi: sportaš, trener, ličnost, emocionalna inteligencija, ciljna orijentacija, motivacija



## SUMMARY

To identify relationships between the characteristics of coaches as perceived by athletes on the one hand, and athletes' motivation and satisfaction with achievement in sport on the other, a research has been conducted on the sample of senior male and female athletes from Zagreb. The following hypotheses have been set: there exists a statistically significant correlation between emotional intelligence of a coach as assessed by athletes and athletes' motivation assessed within the self-determination theory model (Deci & Ryan, 1985); there exists a statistically significant correlation between coach's personality as assessed by athletes and athletes' motivation assessed within the Self-Determination Theory model (Deci & Ryan, 1985); there exists a statistically significant correlation between coach's emotional intelligence as assessed by athletes and athletes' goal-orientation; there exists a statistically significant correlation between coach's personality as assessed by athletes and athletes' goal-orientation; there exists a statistically significant correlation between coach's competence as assessed by athletes and athletes' goal-orientation; and there exists a statistically significant correlation between coach's competence as assessed by athletes and athletes' motivation assessed within the self-determination theory model (Deci & Ryan, 1985).

To test the assessment tool a pilot research has been conducted on the sample of 190 female and male students with the Faculty of Kinesiology University of Zagreb. Some assessment tools appeared to have some shortcomings, so that they have been revised before the principal research.

The principal research has been conducted on the sample of 365 male (60.63%) and 237 female (39.36%) athletes (average age = 23.31 years). Men appeared to be the coaches of athletes participating in this research in most cases (84%). The *Assessment of Coach's Competence Questionnaire* (ACCQ) (Hrženjak, 2016) was used to assess the competence of coaches. The *Coach's Personality Assessment Questionnaire* (CPAQ) (Bosnar, 2016) was used to assess coach's personality, and the *Emotional Competence Questionnaire* (ECQ) (Takšić, 2002) was used to assess emotional intelligence of coaches. The *Satisfaction with Goal Achievements in Sport* (SGAS) (Balent, 2016) was used to assess satisfaction with goals achieved in a sport, goal-orientation of athletes was assessed by the adapted Croatian version of the *Goal-orientation in Sport Questionnaire* (Barić i Horga, 2007), and a newly constructed

questionnaire (Hrženjak, 2016) was used to assess motivation of athletes within the self-determination model (Deci & Ryan, 1985).

In compliance with the set hypotheses, canonical correlation analysis was employed that showed statistically significant correlations between the set of motivation-related variables of athletes within the self-determination model (Deci & Ryan, 1985) and the set of variables connected with coaches' emotional intelligence assessed by athletes. Likewise, a statistically significant correlation was found to exist between the set of variables associated with assessment of coach's personality and the set of motivation-related variables of athletes as assessed within the self-determination theory model (Deci & Ryan, 1985). Further, canonical correlation analysis has yielded a statistically significant correlation between the set of variables dealing with assessment of coach's emotional intelligence and those dealing with athletes' goal-orientation, as well as a statistically significant correlation between the variables referring to the assessed personality of a coach and athletes' goal-orientation.

Multiple regression analysis has yielded a statistically significant correlation between athletes' goal-orientation and coach's competence as assessed by athletes, as well as a statistically significant correlation between athletes' motivation assessed under the self-determination model (Deci & Ryan, 1985) and coach's competence as assessed by athletes.

**Key words:** athlete, coach, personality, emotional intelligence, goal-orientation, motivation

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Dosadašnja istraživanja veza motivacije sportaša i trenerovih karakteristika.....	17
2. PROBLEM, CILJ I HIPOTEZE.....	30
3. METODE RADA.....	31
3.1. PRIPREMA UPITNIKA ZA PROVEDBU ISTRAŽIVANJA	
I. ISTRAŽIVANJE.....	31
3.1.1. UZORAK ISPITANIKA.....	31
3.1.2. VARIJABLE.....	32
3.1.2.1. Analiza procjene kompetentnosti trenera.....	32
3.1.2.2. Ličnost trenera.....	34
3.1.2.3. Kvaliteta motivacije.....	43
3.2. GLAVNO ISTRAŽIVANJE.....	51
3.2.1. UZORAK ISPITANIKA.....	51
3.2.2. VARIJABLE.....	54
3.2.2.1. Analiza procjene kompetentnosti trenera.....	54
3.2.2.2. Ličnost trenera.....	56
3.2.2.3. Emocionalna inteligencija (kompetentnost) trenera.....	62
3.2.2.4. Zadovoljstvo postignućem ciljeva u sportu.....	70
3.2.2.5. Ciljna orijentacija u sportu.....	72
3.2.2.6. Kvaliteta motivacije u sportu.....	74
4. REZULTATI I RASPRAVA.....	84
4.1. Povezanost između procijenjene emocionalne inteligencije trenera od strane sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) .....	84
4.2. Povezanost između procijenjene ličnosti trenera od strane njihovih sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985).....	86
4.3. Povezanost između procijenjene emocionalne inteligencije trenera od strane njihovih sportaša i ciljne orijentacije sportaša .....	90
4.4. Povezanost između procijenjene ličnosti trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša.....	92
4.5. Povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša.....	94

4.6. Povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985).....	95
4.7. Povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i ličnosti trenera.....	97
5. ZAKLJUČAK.....	98
6. LITERATURA.....	102

## 1. UVOD

Uloga sporta u promicanju razvoja društva i pojedinca jedna je od tema za koju je u proteklih nekoliko desetljeća interes itekako porastao (Carson i Gould, 2011). Bavljenje sportom, odnosno treniranje nekog sporta, pored ostalog, može se promatrati i kao treniranje vještina koje variraju od preuzimanja inicijative i razvoja identiteta, do rasta u emocionalnoj kontroli i razvoja odnosa s različitim društvenim grupama (Dworkin, Larson i Hansen, 2003). Nerijetko, sport se smatra posebno popularnom aktivnošću za razvoj mladih te jednom od najčešćih izvannastavnih aktivnosti mladih ljudi (Duffett, Johnson, Farkas, Kung i Ott, 2004). Sport je također i jedna od aktivnosti koju mladi ljudi itekako smatraju značajnom u svojem životu (Coakley, 2009; Feltz, 1978; Williams i White, 1983), pored ostalog i zato što uz pomoć sporta mladi ljudi mogu pokazati značajnu inicijativu kroz proces postavljanja i ostvarivanja ciljeva (Larson, 2000). Do danas, brojna su se istraživanja bavila odnosom između razvoja mladih i njihove uključenosti u razne dodatne aktivnosti, naročito sporta (Dworkin i sur., 2003; Eccles i Barber, 1999; Eccles, Barber, Stone i Hunt, 2003; Hansen i Larson, 2007; Larson, Hansen i Moneta, 2006), a velik broj istraživanja pokazuje kako je sudjelovanje u organiziranim sportskim aktivnostima značajno povezano s nižom uključenosti u riskantna ponašanja i s pozitivnom obrazovnom orijentacijom (Eccles i Barber, 1999; Eccles i sur., 2003).

Uz temu sporta, sportskih rezultata, sportaša itd., veže se i tema sportskih trenera. Mnogi autori trenera definiraju kao vodeću osobu u razvoju karijere sportaša (Tušak i Tušak, 2001; Krevsel, 2001; Martens, 1990; Gummerson, 1992; Sabock, 1985). Primjerice, Dick (1997) rukovođenje treningom definira kao „više umjetnost nego znanost“. Barić i Bucik (2009) navode kako trener ima važnu ulogu u razvoju karijere sportaša te kako svojim ponašanjem, osobnošću, komunikacijskim vještinama, stručnom kvalifikacijom, stilom vođenja i motivacijskom strukturom može utjecati na ponašanje sportaša.

Međutim, razlika u ličnosti između sportaša i osoba koje se ne bave sportom nekim je istraživačima (Eagleton, McKelvie i De Man, 2007; McKelvie, Lemieux i Stout, 2003) poslužila kao podloga da se koriste testovima ličnosti u identifikaciji talenata, čak i za utvrđivanje optimalne pozicije igrača u igri, kao npr. Gee, Marshall i King (2010) koji su na populaciji kanadskih profesionalnih igrača hokeja na ledu istraživali trebaju li treneri koristiti

procjene osobnosti u procesu identifikacije talenata. U svakom slučaju, u cilju dobivanja šire slike, razumijevanja mogućih uzroka i posljedica ili dobivanja odgovora na pitanja vezana uz razvoj karijere sportaša, važno je istražiti brojne aspekte vezane uz sportaša, ali i uz trenera.

Tušak i Tušak (2001) definira šest područja funkcioniranja trenera. Prvi od njih je proces sportske pripreme, koji je ujedno i najzahtjevniji dio trenerova posla te zahtijeva uvid u više aspekata sporta, kao što su, primjerice, biomehanika ili psihološko znanje. Dakako, trener ne treba biti – i najčešće nije – kvalificirani sportski psiholog; međutim, za njega je važno da prepoznaje važnost ovog područja, kako bi mogao uključiti sportske psihologe, odnosno kako bi znao što od njih može očekivati.

Nadalje, trenerov posao je i izvedba programa, odnosno svega onoga što je usmjereno prema sportaševom ovladavanju tehničkim i taktičkim znanjima i vještinama.

Treće područje trenerovog rada je kontrola efekata programa treninga. Trener mora osigurati smiren i učestali povrat informacija svojim sportašima, što sportašima omogućuje da dobro rade, primjerice izvode tehnike svog sporta, uz ispravljanje njihovih pogrešaka, odnosno pružanje informacije i izvedbi sportaša.

Četvrto područje je sveobuhvatna briga za sportaša. Trener treba strukturirati sportaševo okruženje na način da sportaš postigne svoj maksimum na treningu i natjecanju. U tom smislu, trener treba osigurati pozitivno raspoloženje tako što će voditi brigu o putovanjima sportaša, stručnoj podršci, uvjetima na treningu i natjecanju, individualnim zahtjevima sportaša itd. Sveobuhvatna briga o sportašu podrazumijeva i sposobnost kontroliranja stanja emocija kod sportaša, ali i trenerovu sposobnost kontroliranja vlastitih emocija.

Peto područje trenerovog rada vezano je uz savjetovanje sportaša. Trener bi trebao moći pomoći sportašu u njegovoj sportskoj pripremi i natjecanju, ali i u privatnim situacijama, kao što su školski problemi, emocionalni i obiteljski odnosi itd.

Konačno, šesto područje trenerovog rada vezano je uz aspekt natjecanja sportaša. Za vrijeme natjecanja, ali i prije samog natjecanja, trener mora imati pozitivan utjecaj na samopouzdanje sportaša, dok nakon natjecanja treba osigurati opsežnu i objektivnu analizu sportskog događaja.

Kako navode Dimec i Kajtna (2009), Czajkowski (2010) i drugi autori, u cjelokupnom procesu rada sa sportašima, uz brojna znanja i vještine kojima trener treba raspolagati, važna je i trenerova ličnost. U Psihologijskom rječniku (Petz, 1992), ličnost je definirana kao jedan od ključnih pojmova, koji mnogi smatraju najvažnijim dijelom psihologije, a neki i jedino važnim za razumijevanje čovjekove prirode i njegovog psihičkog života. Ličnost se odnosi na one značajke osobe koje objašnjavaju dosljedne obrasce osjećaja, razmišljanja i ponašanja (Pervin, Cervone i John, 2008). Teorije ličnosti mogu se usporediti prema svojim strukturama, ali i prema dinamičkim motivacijskim konceptima kojima se koriste kako bi objasnilo ponašanje. Ti se koncepti odnose na aspekte procesa ljudskog ponašanja. Psiholozi ličnosti koriste tri glavne kategorije motivacijskih koncepata: motivi ugone ili hedonistički motivi, motivi rasta ili samoaktualizacije i kognitivni motivi (Pervin, 2003; Pervin i sur., 2008).

Kibernetički model ličnosti (Momirović, Horga i Bosnar, 1984; Bosnar, Horga, Prot i Momirović, 1984; Hošek, Bosnar i Zarevski, 1984) pretpostavlja postojanje šest bazičnih regulativnih mehanizama ličnosti (Momirović, Horga i Bosnar, 1982, 1984). To su regulator nivoa aktiviteta, regulator organskih funkcija, regulator reakcija obrane, regulator reakcije napada, sistem za koordinaciju regulativnih mehanizama i mehanizam za integraciju u socijalno polje. „Model polazi od klasične paradigme faktorista u ovom području, zasnovane na opažanju tipičnih reakcija. U različitim podražajnim situacijama pojedinac će iskazivati različite reakcije, ali uz određenu pravilnost.“ (Bosnar, 1996, str. 3). „Generatori tipičnih reakcija u ovom modelu su regulativni mehanizmi podsistema zvanog ličnost unutar velikog sistema kojeg čini ukupnost svih čovjekovih funkcija.“ (Bosnar, 1995, str. 3). Svaki od mehanizma ima sljedeće osobine: opseg regulacije, raspon regulacije, stabilnost i razina funkcije.

Regulator aktiviteta EPSILON, odgovoran je za introvertna i ekstrovertna ponašanja te je širokog opsega regulacije, što se očituje i u kognitivnom i u motoričkom funkcioniranju (Bosnar, 1996). Osobe s jednoga kraja mogu se zapaziti kao tihe, povučene, mirne, spore, inertne u prihvaćanju nove aktivnosti, ali i savjesne. Iako takve osobe teško sklapaju prijateljske veze, kad ih sklope, u njima se emocionalno jako angažiraju. Takve osobe ne uživaju u društvu velikog broja ljudi, dakle u gomili, nerijetko imaju poteškoća u komunikaciji s osobama suprotnog spola, znaju biti pretjerano kritične prema sebi, ne vole viceve u kojima je tema seks (Bosnar, 1996). Osobe pak s drugog kraja su živahne, spremne

su na prihvaćanje novih ideja i novih aktivnosti i sl. Takve osobe vole društvo drugih ljudi, komunikativne su, vole se šaliti. Međutim, u odnosima s drugima, takve su osobe nerijetko površne. Ekstroverti su manje kritični prema sebi te nemaju poteškoća s prilaženjem osobi suprotnog spola. Izlazak iz raspona regulacije ovog mehanizma najčešće se naziva psihotičnim poremećajima. Takva se osoba udaljuje od realnosti, iskazuje bolesne ideje, poremećaje pamćenja i rasuđivanja te nerijetko ne uspijeva zadovoljiti zahtjeve svakodnevnog života. Smetnje u mišljenju ili u zadržavanju pozornosti nerijetka su pojava kod takvih osoba, kao i pojava bolesnih ideja (Bosnar, 1996). Ukoliko takva osoba padne u stanje depresije, u njoj će prevladavati emocije bespomoćnosti, kao i bezrazložni osjećaj krivnje.

„Regulator organskih funkcija HI definiran je prisustvom (ili odsustvom) konverzivnih i simptoma hipohondrije“ (Bosnar, 1996, str. 6). Dok se na jednom kraju nalaze osobe koje, primjerice, nikad ne boli želudac prije važnog ispita ili sportskog natjecanja, ili osobe kod kojih je ritam probave i spavanja uredan, neovisno o svemu tome što se oko njih dešava, na drugom kraju su osobe kod kojih se javljaju simptomi smetnja organskih sistema, najčešće kardiovaskularnog i gastrointestinalnog. Loša funkcija ovog regulatora može se iskazati i kao hipohondrija (Bosnar, 1996). Ukoliko osoba izađe iz raspona regulacije ovog mehanizma, moguće su pojave težih simptoma, poput konvulzija, paralize, konverzivnog slijepila i sl.

„Mehanizam za kontrolu reakcija obrane – ALFA osjetljiv je na ugrožavajuće situacije“ (Bosnar, 1996, str. 7). Ovaj mehanizam, preveden u Eysenckov model ličnosti objašnjava dimenziju općeg neuroticizma. Iako je efikasnost ovog mehanizma normalno distribuirana, u populaciji je malo onih koji reagiraju idealno. Izlazak iz normalnog raspona regulacije može dovesti do teških anksioznih stanja, ali i do drugih smetnji, kao što je intenzivna reakcija straha u situacijama bezazlenog podražaja. Pored pretjeranog straha, koji može biti vezan za bilo što, mogu se pojaviti i znaci disocijacije, kao i kompulzivne radnje, opsesivne misli i sl.

„Regulator reakcije napada – SIGMA odgovoran je za sve oblike agresivnog i asertivnog ponašanja“ (Bosnar, 1996, str. 9). Kroz osjetljivost na podražaje, kao i kroz intenzitet agresivne reakcije očituju se individualne razlike u funkciji ovog regulatora. Osoba koja intenzivnije reagira na slabiji podražaj smatra se agresivnijom. Mehanizam se može aktivirati na dva načina. Prvi način je da se aktivira kao neposredna reakcija na podražajnu situaciju. Drugi način je da se prvo aktivira regulator reakcija obrane, što kod osobe uzrokuje osjećaj ugroženosti. Ukoliko je dovoljno visok intenzitet aktivacije, dolazi do širenja pobuđenja,



odnosno do aktiviranja regulatora napada. Tada govorimo o sekundarnoj agresivnosti (Bosnar, 1996). Izlazak izvan raspona regulacije ovog mehanizma može dovesti do vrlo nepoželjnih oblika agresivnih reakcija. Takve osobe mogu pretjerano reagirati uslijed neke bezazlene situacije, kao što je nečiji pogled. Nadalje, kod takvih osoba mogu se javiti i smetnje mišljenja i neadekvatno emocionalno reagiranje. U najtežim situacijama, kod takvih osoba može doći do vrlo nepoželjnih situacija za okolinu, reakcija koje kod većine ljudi mogu izazvati grozu (Bosnar, 1996).

„Nadređeni mehanizam DELTA ima za zadaću integraciju i koordinaciju regulativnih funkcija, kao i koordinaciju rada konativnih i drugih mehanizama cijelog sistema“ (Bosnar, 1996, str. 10). Dok su na jednom kraju stabilne, integrirane, organizirane i emocionalno adekvatne osobe, na drugom kraju su osobe čije se očituje u dezintegraciji ličnosti, kao i smetnjama u različitim domenama, kao što su smetnje u mišljenju, pamćenju i motorici (Bosnar, 1996). Neadekvatna emocionalna stanja, socijalna izoliranost, bolesne ideje proganjanja, smetnje u mišljenju, pojava halucinacija i sl. javljaju se kod teških poremećaja u radu ovog mehanizma. Ukoliko se radi o slabijoj funkciji ovog mehanizma, može se javiti smetenost, zaboravljivost, nespretnost i sl. Takve osobe su emocionalno neadekvatne, u kognitivnom smislu smetene, zbunjene, mogu imati problema sa slaganjem riječi u rečenicu i sl. Nadalje, takve se osobe nerijetko smiju vicevima kojima se drugi ne smiju. Iako su slična ponašanja mogu uočiti kod ljudi koji su umorni, ili su pod stresom, ukoliko se često ili učestalo pojavljuju, to je znak da je došlo do disocijacije. Teže disocijacije, kao što su npr. sumnjičavost, ljubomora, bizarnost u ponašanju i emocionalna hladnoća, javljaju se kod shizoidnih osoba, dakle kod onih kod kojih je funkcija ovog mehanizma slaba, ali ne prelazi u patološko stanje (Bosnar, 1996). Patološka stanja, odnosno oblici mogu se pojaviti i u obliku shizofrenije.

„Mehanizam za integraciju u socijalno polje ETA je najmanje potvrđen istraživanjima u psihologiji“ (Bosnar, 1996, str. 11). Problem socijalne adaptacije ili neadaptacije posebno je važan za društvo i pojedinca. Prihvatanje socijalnih normi o tome što je loše, što valja činiti, a što se ne smije, usko je vezano uz kognitivni status pojedinca. Unutar raspona regulacije ovog mehanizma nalaze se osobe koje okolina prepoznaje kao ljude bliske idealu, primjerice majka Tereza, ali i kršitelji svakojakih normi, varalice i slični. Međutim, opasnost za društvo predstavljaju one osobe koje prekorače raspon ovog mehanizma. Kod njih se javljaju smetnje mišljenja i neadekvatno emocionalno reagiranje. Teške posljedice za okolinu mogu nastati

ako je poremećaj ovog mehanizma praćen neadekvatnom funkcijom regulatora napada (Bosnar, 1996).

Pored ličnosti trenera, važan aspekt trenerovog rada tiče se i njegove emocionalne inteligencije, odnosno njegove sposobnosti prepoznavanja emocija kod sportaša, kontrola i izražavanje vlastitih emocija i sl. (Dimec i Kajtna, 2009). O'Neil, (2011) ističe važnost emocionalne inteligencije trenera za upravljanje sportskim timom, dinamikom odnosa između sportaša i trenera, a konačno i za ostvarenje vrhunske sportske izvedbe. O'Neil (2011) tvrdi da je stvaranje povjerenja između sportaša i trenera jedna je od temeljnih zadaća trenera u vrhunskom sportu i važan čimbenik u motivaciji sportaša. Ostvarivanje emocionalne veze između trenera i sportaša važan je preduvjet učinkovitosti trenerovog posla (Goleman, Boyatzis i McKee, 2002). Ta emocionalna veza, koja se manifestira u vidu empatije i emocionalne zaraze ključna je u ostvarivanju pozitivnog ishoda u sportu (O'Neil, Hopkins i Bilimoria 2009; Hopkins, O'Neil i Bilimoria, 2010).

Empatija se opisuje kao „baza za sve emocionalne vještine“ (Goleman i sur., 2002). Prema modelu emocionalne inteligencije (Mayer i Salovey, 1997), empatija je sposobnost razumijevanja signala koje nam drugi šalju o svojem raspoloženju. Biti empatičan znači biti osjetljiv na ljude i okolinu koja nas okružuje, razumijevanje toga jesu li ljudi raspoloženi ili neraspoločeni, mogu li nastaviti sa zadatkom ili im je potrebna dodatna pozornost, briga, ohrabrenje ili izazov. Prema Psihologijskom rječniku (Petz, 1992) empatija je uživljavanje u emocionalna stanja druge osobe i razumijevanje njenog položaja (npr. patnje) na osnovu percipirane ili zamišljene situacije u kojoj se ta osoba nalazi. Kroz empatijsku vezu između trenera i sportaša, treneri uspijevaju ostvariti vjeru u sposobnost svojeg sportaša, odnosno sportaša potaknuti da se u potpunosti posveti fizičkom i mentalnom režimu koji je potreban za ostvarenje najbolje moguće sportske izvedbe, odnosno za postizanje vrhunskog rezultata (O'Neil, 2011).

Emocionalna zaraza je efekt koji funkcionira po principu koncentričnih krugova i na taj način prožima sportski tim. Treneri koji šire pozitivnu emocionalnu zarazu često su snažni i odlučni vođe tima te se za njih kaže kako vode procese treninga i natjecanja iz srca, ali i iz glave (Boyatzis i McKee, 2005). Treneri koji su često inspirativni, čiji emocionalni ton karakteriziraju nada i suosjećajnost, koji dobro osjećaju sebe, druge i svoje okruženje putem

emocionalne zaraze stvaraju takvu timsku atmosferu koja potiče najbolju moguću izvedbu kod svakog sudionika sportskog tima (O'Neil, 2011).

Rastući interes za proučavanje emocionalne inteligencije, pored ostalog i u sportskoj psihologiji, posljedica je utvrđenih veza između emocionalne inteligencije i s percepcijama trenerove učinkovitosti (Zizzi, Deaner i Hirschhorn, 2003), ali i općenito zbog dokazanih pozitivnih veza između emocionalne inteligencije i varijabli povezanih sa zdravljem (Schutte i sur., 1998). Istraživanje emocionalne inteligencije, pojma koji se u posljednjih dvadeset i pet godina vrlo često spominje u psihološkoj, ali i široj općoj javnosti, najviše se veže uz imena dvojice autora, Johna Mayera i Petera Saloveya (Takšić, Mohorić i Munjas, 2006). Veliki interes opće javnosti za emocionalnu inteligenciju izazvala je knjiga Emocionalna inteligencija (Goleman, 1995), koja je čak dvije godine bila najprodavanija knjiga u Sjedinjenim Američkim Državama.

Osnova za pojavu konstrukta emocionalne inteligencije bila je u podjeli socijalne inteligencije na interpersonalnu i na intrapersonalnu inteligenciju (Gardner, 1983, prema Takšić i sur., 2006). Gardner interpersonalnu inteligenciju definira kao znanje o unutrašnjim aspektima osobe, od pristupa svojim osjećajima, raspona emocija, mogućnosti razlikovanja tih osjećaja, do razumijevanja uzroka vlastitog ponašanja. Prva definicija emocionalne inteligencije (Salovey i Mayer, 1990) bila je kako je emocionalna inteligencija sposobnost praćenja svojih i tuđih osjećaja i emocija te upotreba tih informacija u razmišljanju i ponašanju. Emocionalna inteligencija, sukladno kasnijoj i revidiranoj definiciji, uključuje sposobnost brzog zapažanja procjene i izražavanja emocija; sposobnost uviđanja i generiranja osjećaja koji olakšavaju mišljenje; sposobnost razumijevanja emocija i znanje o emocijama; i sposobnost reguliranja emocija u svrhu promocije emocionalnog i intelektualnog razvoja (Mayer i Salovey, 1997, prema Takšić i sur., 2006).

Za mjerenje emocionalne inteligencije u Hrvatskoj se najčešće upotrebljava Upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002b). Riječ je o skraćenoj verziji upitnika emocionalne inteligencije UEK-136 (Takšić, 1998) konstruiranog po modelu Mayera i Saloveya (1996; 1997). Upitnik UEK-45 sadrži tri supskale koje se koriste za procjenu: sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija (15 čestica), sposobnost izražavanja i imenovanja emocija (14 čestica) i sposobnost upravljanja emocijama (16 čestica). Upitnik je

do sada preveden na engleski, švedski, finski, portugalski, španjolski, japanski i talijanski jezik (Takšić i sur., 2006).

Samopouzdanje i motivacija također su važni čimbenici koji mogu pojačati sportsku izvedbu, te su stoga itekako važni u istraživanju psihološkog aspekta sportske izvedbe (Monazami, Hedayatikatooli, Neshati i Beiki, 2012; Farzalipour, Ghorbanzadeh, Akalan, Kashef i Afroozeh, 2012; Kouli, Bebetos, Kamperis i Papaioannou, 2010; Hays, Thomas, Maynard, i Bawden, 2009; Vealey, 2009; Vealey, Garner-Holman, Hayashi i Giacobbi, 1998). Prema Psihologijskom rječniku (Petz, 1992), motivacija je takvo stanje u kojem smo „iznutra“ pobuđeni nekim potrebama, porivima, težnjama, željama ili motivima, a usmjereni prema postizanju nekog cilja, koji izvana djeluje kao poticaj na ponašanje. Motivacija je unutarnje stanje koje započinje, upravlja i zadržava akciju ili radnju, te ju se može promatrati kao unutarnju energiju ili mentalnu snagu koja pomaže ljudima da dosegnu svoje ciljeve (Sternberg i Williams, 2002, u Tokinan i Bilen, 2011). Studije o motivaciji istražuju procese koji jačaju i usmjeravaju ponašanja (Reeve, 2010). Motivacija povećava razinu izvedbe, između ostalog i sportske izvedbe, te jača pripadnost, odnosno odanost organizaciji, primjerice osjećaj pripadnosti sportaša njegovom sportskom klubu. Suprotno tome, nedostatak motivacije negativno utječe na produktivnost i kvalitetu izvedbe (Ersari i Naktiyok, 2012).

Jedan od najpopularnijih i najinteresantnijih pristupa u istraživanju motivacije u sportu, ali i u drugim domenama čovjekovog postignuća je teorija samoodređenja (Deci i Ryan, 1985, 2008; Ryan i Deci, 2000). Teorija samoodređenja počiva na broju motiva ili regulacija koje se razlikuju u vidu samoodređenja. Prema teoriji samoodređenja (eng. *self-determination*) uzrok motivacije leži u urođenim ljudskim tendencijama za napredkom i urođenim psihološkim potrebama koje su temelj ljudske samomotivacije i integracije osobnosti, kao i uvjeta koji te pozitivne procese potiču (Ryan i Deci, 2000). To su: potreba za autonomijom (deCharms, 1968.; Deci, 1975), potreba za kompetencijom (Harter, 1978.; White, 1963) i potreba za društvenom povezanošću (Baumeister i Leary, 1995; Reis, 1994).

Potreba za autonomijom odnosi se na potrebu da imamo iskustvo da voljno i samostalno podržavamo svoje aktivnosti. Suprotnost bi joj bila heteronomija ili pretjerana vanjska kontrola. Kada osobi nedostaje osjećaj da sama kreira svoje ponašanje, može doživjeti manje zadovoljstvo i više frustracije u životu (Deci i Ryan, 1991; Ryan, 1995; Sheldon i Kasser, 1995; prema Deci i Ryan, 2000). Ljudi koji se ponašaju autonomno – iz više intrinzičnih

razloga ili razloga s kojima se mogu identificirati – bilo u području religioznosti (Ryan, Rigby i King 1993, prema Deci i Ryan, 2000), akademskoj domeni (Ryan i Connel, 1989, prema Deci i Ryan, 2000) ili bliskim odnosima (Blais, Sabourin, Boucher i Vallerand, 1990, prema Deci i Ryan, 2000) pokazuju bolju prilagođenost od ljudi koji se ponašaju iz više izvanjskih, kontroliranih, takozvanih introjektiranih razloga u istim domenama.

Teorija samoodređenja razlikuje autonomiju od individualizma ili neovisnosti. Ponašanje je autonomno kada naši interesi, preferencije i želje vode proces odlučivanja o tome hoćemo li započeti neku aktivnost. Nismo samoodređeni kada nas neka vanjska sila prisiljava da razmišljamo, osjećamo se ili ponašamo na određene načine (Deci, 1980). Drugim riječima, autonomija odražava želju da naše akcije određuju naši vlastiti izbori, a ne neki vanjski ili okolinski događaji (Deci i Ryan, 1985). Okruženja koja podupiru autonomiju ohrabruju ljude na postavljanje ciljeva, usmjeravanje vlastitog ponašanja, biranja vlastitog načina rješavanja problema te općenito ostvarivanje vlastitih interesa i vrijednosti. Potpora autonomiji na taj način pospješuje intrinzičnu motivaciju osobe, tj. njezinu znatiželju i želju za izazovom (Deci, Nezlak i Sheinman, 1981; Ryan i Grolnick, 1986). Suprotnost okruženju koje podupiru autonomiju jest kontrolirajuće okruženje. Kontrolirajuće okruženje zanemaruje potrebu ljudi za autonomijom te stvara pritisak da se prikloni načinu mišljenja, osjećanja ili ponašanja koji su izvan njih određeni i propisani.

Kompetencija je psihološka potreba koja osigurava prirodni izvor motivacije za traženje optimalnih izazova za ulaganje napora neophodnog za savladavanje takvih izazova (Reeve, 2010). Svatko želi i nastoji postati kompetentan, želi biti u interakciji s okolinom, želi razvijati vještine i poboljšati sposobnosti, talente i potencijale. Ključni uvjeti u okolini koji uključuju potrebu za kompetencijom su optimalni izazov i optimalna struktura, a ključni uvjet u okolini koji zadovoljava potrebu za kompetencijom je pozitivna povratna informacija (Reeve, 2010). Kod savršenog podudaranja izazova i vještina, pojavljuje se iskustvo preplavlivanja. Kada vještina nadilazi izazov, angažman obilježava smanjena koncentracija, minimalna uključenost u zadatak i emocionalna dosada. Kod izvođenja raznih vještina, primjerice onih sportskih, naše vlastite prethodne izvedbe, izvedbe drugih i procjene od strane drugih ljudi daju nam informacije koje su neophodne za donošenje zaključka o vlastitoj kompetentnosti, odnosno nekompetentnosti. Glede prijašnjih izvedbi, percepcija napretka je važan znak kompetentnosti (Schunk i Hanson, 1989), jednako kao što nedostatak napretka upućuje na nekompetentnost. Bolji uspjeh u odnosu na druge ljude označava kompetentnost,

dok lošiji uspjeh signalizira nekompetentnost (Harackiewicz, 1979; Reeve i Deci, 1996; Reeve, Olson i Cole, 1985). Kada se radi o procjeni od strane drugih ljudi, pohvala i pozitivna povratna informacija pojačavaju osjećaj kompetentnosti, dok je kritika i negativna povratna informacija smanjuje (Anderson, Manoogian i Reznick, 1976; Blank, Reis i Jackson, 1984; Deci, 1971; Dollinger i Thelen, 1978; Vallerand i Reid, 1984).

Potreba za povezanosti je potreba za uspostavljanjem prisnih emocionalnih veza i za uspostavljanjem privrženosti s drugim ljudima (Reeve, 2010). Ta potreba odražava želju za emocionalnom povezanošću i za toplim međuljudskim odnosima (Baumeister i Leary, 1995; Fromm, 1956; Guisinger i Blatt, 1994; Ryan, 1991; Sullivan, 1953). S obzirom na to da trebamo povezanost, skloniji smo ljudima za koje vjerujemo da će mariti za našu dobrobit, a udaljavamo se od onih za koje ne vjerujemo da će tako postupati. Ono što ljudi traže od odnosa koji bi zadovoljio njihove potrebe jest mogućnost istinskog povezivanja s drugom osobom na brižan i emocionalno ispunjen način (Ryan, 1993). Prema Reeve (2010), povezanost je važna za motivaciju jer ljudi bolje funkcioniraju, otporniji su na stres i imaju manje psiholoških poteškoća kada njihovi međuljudski odnosi podržavaju njihovu potrebu za povezanošću (Cohen, Sherrod i Clark, 1986; Lepore, 1992; Windle, 1992). Emocije poput tuge, depresije, ljubomore, usamljenosti znakovi su odsutnosti intimnih, kvalitetnih odnosa i društvenih veza koje bi mogle zadovoljiti potrebu za povezanošću (Baumeister i Leary, 1995; Williams i Solano, 1983).

Nadalje, prema teoriji samoodređenja motivacija ne varira samo u intenzitetu, već i po vrsti. Postoje različite vrste ekstrinzične motivacije (Deci i Ryan, 1985a, 1991; Rigby, Deci, Patrick i Ryan, 1992; Ryan i Deci, 2000a, 2000b, u Reeve, 2010). One su raspoređene na motivacijskom kontinuumu samoodređenja. Identificiranje različitih tipova motivacije je važno jer stupanj samoodređenja u sklopu bilo kojeg motivacijskog stanja ima znatan utjecaj na to što osoba osjeća, misli i radi (Gottfried, 1985; Grolnick i Ryan, 1987; Ryan i Connell, 1989; Vallerand i Bissonnette, 1992, u Reeve, 2010).

Amotivacija doslovce znači „bez motivacije“. To je stanje u kojemu osoba nije ni ekstrinzično ni intrinzično motivirana. Kada su amotivirani, ljudi ili uopće ne djeluju ili djeluju bez namjere, dakle samo izvršavaju radnje. Amotivacija proizlazi iz nedostatka vrednovanja aktivnosti (Ryan, 1995); iz osjećaja da nismo dovoljno kompetentni da nešto učinimo (Bandura, 1986); ili jednostavno osjećamo da nećemo postići željeni ishod (Seligman, 1975).

Nadalje, na kontinuumu samoodređenja, nakon amotivacije nalazi se ekstrinzična motivacija, koja se može podijeliti na četiri tipa koji se razlikuju po stupnju samoodređenja. To su: vanjska regulacija koja nije nimalo samoodređena, usvojena ili introjektirana regulacija, koja je donekle samoodređena, poistovjećena ili identificirana regulacija, koja je uglavnom samoodređena i integrirana regulacija, koja je u potpunosti samoodređena.

Vanjska regulacija je prototip ekstrinzične motivacije koja nije samoodređena. Ponašanja regulirana izvana izvode se kako bi se dobila nagrada ili da bi se udovoljilo nekom vanjskom zahtjevu. Kad osoba čije je ponašanje regulirano izvana, prisutnost ili odsutnost ekstrinzičnih motivatora regulira porast ili pad motivacije (Reeve, 2010). Ekstrinzično motivirano ponašanje odvija se kako bi se zadovoljio neki vanjski zahtjev ili mogućnost nagrađivanja. Kod takvih pojedinaca, ponašanje ima vanjski percipiran lokus uzročnosti (deCharms, 1968).

Usvojena regulacija (eng. *introjected regulation*) uključuje preuzimanje, ali ne i iskreno prihvaćanje i samo-odobravanje zahtjeva koji drugi ljudi nameću nama u svezi s mišljenjem, osjećajima ili određenim načinima ponašanja. Usvojena regulacija u biti podrazumijeva da je osoba motivirana iz osjećaja krivnje i „tiranije moranja“ (Horney, 1937). Pri tome osoba, djelujući kao posrednik u ime vanjskog okruženja, sama sebe emocionalno nagrađuje za ponašanja koja su drugi definirali kao „dobra“ – osjećaj ponosa – a emocionalno se kažnjava za ponašanja koja su drugi definirali kao loša – osjećaj srama ili krivnje. Prema tome, dolazi samo do djelomične internalizacije. Znak koji upućuje na to da je došlo do djelomične internalizacije je to što osoba osjeća izrazitu napetost i pritisak dok izvodi ponašanje koje je motivirano usvojenom regulacijom (Reeve, 2010). Iako su potaknuta iznutra, introjecirana ponašanja još uvijek imaju vanjski percipiran lokus uzročnosti i ne doživljava ih se kao dio osobnosti (Ryan i Decy, 2000). Primjer takve regulacije može biti: večeras jednostavno moram učiti ili sutra jednostavno moram ići na trening.

Poistovjećena regulacija (eng. *identified regulation*) predstavlja pretežno internaliziranu i samoodređenu ekstrinzičnu motivaciju. U slučaju poistovjećene regulacije, osoba dobrovoljno prihvaća odlike i korisnost određenog uvjerenja ili ponašanja zato što joj se takav način razmišljanja ili ponašanja čini osobno važan ili koristan. Kod ovog oblika ekstrinzične motivacije autonomija ili samoodređenje se nalazi na višoj razini (Ryan i Decy, 2000). Ako

sportaš zaključi da mu je važno dodatno uvježbavati servis u tenisu, motivacija za vježbanjem je ekstrinzična, ali slobodno izabrana (Reeve, 2010).

Integrirana regulacija je najviše samoodređeni tip ekstrinzične motivacije, dakle motivacija s najvećim stupnjem autonomije. Dok je internalizacija proces prihvatanja neke vrijednosti ili načina ponašanja, integracija je proces kroz koje osobe potpuno transformiraju poistovjećene vrijednosti i ponašanja u vlastiti „ja-pojam“ (Ryan i Deci, 2000). To je i razvojni proces jer uključuje samo-propitkivanje neophodno da se novi načini razmišljanja, osjećanja i ponašanja dovedu u nekonfliktnu kongruentnost s načinima razmišljanja, osjećajima i ponašanja koja već postoje unutar pojma o sebi (Reeve, 2010). Djela koja karakterizira integrirana motivacija dijele mnoge značajke s intrinzičnom motivacijom, iako ih se još uvijek smatra ekstrinzičnima jer ih se čini kako bi se ostvarilo različite ishode, a ne kako bi se postiglo zadovoljstvo (Ryan i Deci, 2000).

Istraživanja u području obrazovanja pokazala su kako se ekstrinzična motivacija s više autonomije veže uz veću angažiranost (Connell i Wellborn, 1991), bolju izvedbu (Miserandino, 1996), manji broj učenika koji prekidaju školovanje (Vallerand i Bissonette, 1992), veću kvalitetu učenja (Grolnick i Ryan, 1987) i bolji dojam o učiteljima (Hayamizu, 1997). Istraživanja u području zdravstvene skrbi pokazala su kako se ekstrinzična motivacija s više autonomije veže uz bolje reagiranje na lijekove među ljudima koji pate od kroničnih bolesti (Williams, Rodin, Ryan, Grolnick i Deci, 1998), bolje dugoročno održavanje smanjene tjelesne težine među iznimno pretilim pacijentima (Williams i dr., 1996) i povećan broj ljudi koji sudjeluju u programima za odvikavanje (Ryan, Plant i O'Malley, 1995).

Intrinzična motivacija je unutarnja motivacija gdje zadovoljstvo proizlazi iz same aktivnosti i njenog značenja, a ne iz vanjskih razloga. Intrinzično motivirana osoba sudjeluje u aktivnosti zbog uživanja. Prema Ryan i Deci (2000) intrinzična motivacija je urođena tendencija traženja novosti i izazova, kako bi se proširili vlastiti kapaciteti istraživanja i učenja. Prema Ryan i Deci (2000) razvojni psiholozi tvrde kako su od vremena rođenja, djeca u svojem zdravom stanju aktivna, radoznala i zaigrana, čak i u izostanku bilo kakve specifične nagrade (npr. Harter, 1978). Konstrukt intrinzične motivacije opisuje upravo takvu prirodnu inklinaciju prema asimilaciji, spontanom interesu i istraživanju, bitni za kognitivni i društveni razvoj, a koji predstavljaju osnovni izvor ugone i vitalnosti tijekom cijeloga života (Csikszentmihalyi i Rathinde, 1993, u Ryan i Deci, 2000).



Intrinzična motivacija ima trodijelnu strukturu. Intrinzična motivacija za znanjem zapravo je potreba da se istražuje i spozna, što dovodi do zadovoljstva. Intrinzična motivacija za postignućem pretpostavlja da se sudjelovanje u nekoj aktivnosti javlja zbog osjećaja uživanja koji se javlja pri ostvarivanju novih postignuća, usavršavanju ili stvaranju nečeg novog i sl. Intrinzična motivacija potaknuta težnjom za stimulacijom odnosi se na osjetilnu stimulaciju u vidu uživanja, zabave i sl. (Ryan i Deci, 2000).

Prema Ryan i Deci (2000), u usporedbi osoba čija je motivacija autentična (samopotaknuta ili samoodređena) s osobama čije djelovanje kontroliraju vanjski faktor, osobe s autentičnom, dakle intrinzičnom motivacijom pokazuju veće zanimanje, uzbuđenje i samopouzdanje, što se manifestira kao poboljšana izvedba, postojanost i kreativnost (Deci i Ryan, 1991; Sheldon, Ryan, Rawsthorne i Ilardi, 1997), jača životna snaga (Nix, Ryan, Manly i Deci, 1999), samopoštovanje (Deci i Ryan, 1995) i općenito blagostanje (Ryan, Deci i Grolnick, 1995).

Teoriju kognitivne evaluacije (eng. *Cognitive Evaluation Theory* – CET) prvi su predstavili Deci i Ryan (1985) kao podteoriju unutar teorije samoodređenja kojom se nastoje odrediti čimbenici koji objašnjavaju varijabilitet u intrinzičnoj motivaciji. Teorija kognitivne evaluacije je uokvirena terminima društvenih i okolinskih čimbenika koji olakšavaju, a ne potkopavaju intrinzičnu motivaciju, te pretpostavlja da će intrinzična motivacija napredovati ako to okolnosti dopuštaju (Ryan i Deci, 2000). Teorija kognitivne evaluacije, u čijem su fokusu temeljne potrebe za kompetencijom i autonomijom, tvrdi da razni socijalni događaji, primjerice povratna informacija, razmjena informacija i sl., koji doprinose osjećaju kompetencije za vrijeme određene radnje mogu poboljšati intrinzičnu motivaciju za tu radnju. Dakle, optimalni izazovi, povratna informacija kojom se promovira učinkovitost, te oslobođenje od ponižavajućih procjena jačaju intrinzičnu motivaciju, dok je negativna povratna informacija smanjuje (Deci, 1975, prema Ryan i Deci 2000). Prema teoriji kognitivne evaluacije, te sukladno istraživanjima (Fisher, 1978; Ryan, 1982, prema Ryan i Deci, 2000) osjećaj kompetencije neće povećati intrinzičnu motivaciju ako nije prisutan osjećaj autonomije. Dakle, uz kompetenciju ili učinkovitost, ljudi moraju svoje ponašanje doživjeti kao samoodređeno kako bi došlo do intrinzične motivacije. Prema teoriji kognitivne evaluacije (Deci i Ryan, 1985, prema Barić 2005) potrebe za kompetentnošću, autonomijom i stvaranjem socijalnih odnosa leže u pozadini većine motiviranog ponašanja. Sportaš, dakle, u

skladu s interpretacijom vlastitog djelovanja u kontekstu okolinskih i socijalnih faktora oblikuje vlastite motivacijske obrasce.

Uz psihološke potrebe, ljudi imaju i fiziološke, socijalne i kvazi-potrebe (Reeve, 2010). Socijalne potrebe su po prirodi većinom reaktivne. One miruju u nama sve dok ne naiđemo na poticaj koji potencijalno zadovoljava potrebu i koji tu istu potrebu stavlja u središte naše pažnje u smislu mišljenja, osjećaja i ponašanja (Reeve, 2010). Jedna od takvih potreba je potreba za postignućem. Riječ je o želji da se ostvari određeni standard izvrsnosti. Ta potreba motivira ljude da teže uspjehu u natjecanju s određenim standardom izvrsnosti (McClelland, Atkinson, Clark i Lowel, 1953; prema Reeve, 2010). Današnja istraživanja motivacije za postignućem bave se pitanjem zašto ljudi usvajaju jednu vrstu ciljeva usmjerenih prema postignuću, a ne neku drugu.

Teorija postignuća (eng. *Achievement Goal Theory*) najčešći je teorijski okvir za proučavanje motivacije u sportu (Nicholls, 1992; Duda, 1992, 1993, 2001; Roberts, 1993, 2001). Središnja ideja ove teorije jest da je svaki pojedinac cilju usmjerenom biće koje želi demonstrirati vlastitu kompetenciju (Nicholls, 1992; Duda, 1993, 2001; Treasure, 2001). Doživljaj uspjeha ili neuspjeha ovisit će o individualnoj interpretaciji učinkovitosti vlastitog nastojanja da se ostvari vlastito postignuće (Maehr i Kleiber, 1980, prema Roberts, 2001). Ukoliko ishod takve procjene odražava poželjne attribute vlastite ličnosti, kao što su npr. visoka sposobnost, mnogo uloženog napora i sl., tada će pojedinac iskusiti uspjeh (Trboglav, 2006). U suprotnom, ukoliko samoprocjena rezultira manje poželjnim atributima, npr. lijenošću, niskom razinom sposobnosti ili napora, pojedinac će sam sebe procijeniti neuspješnim. Stoga, u sportu, primjerice, pobjeda, odnosno izgubljena utakmica nemaju nužno značenje uspjeha odnosno neuspjeha za sportaša.

Jedan od konstrukta postignuća u sportu je ciljna orijentacija sportaša (Barić i Horga, 2007). „Ciljna orijentacija sportaša može se smatrati jednom od najvažnijih dispozicijskih osobina koja posredno, preko sportaševa vrednovanja i doživljavanja sportskog kontekstva i svoje uloge u njemu, te kroz njegovo djelovanje, utječe na formiranje motivacijske klime“ (Barić, 2005., str. 6). Prema socijalno-kognitivnom pristupu u istraživanju motivacije za postignućem pretpostavlja se da postoje dvije vrste ciljeva (Nicholls, 1993; Roberts, 1993; Duda, 1992, 2001). To su: individualna ciljna orijentacija prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina (eng. *task orientation*) i individualna ciljna usmjerenost prema izvedbi i

rezultatu (ego orientation). Kod individualne ciljne orijentiranosti prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina sportaš vlastitu kompetentnost prosuđuje prema kriteriju samoreferentnosti, tj. u odnosu na vlastitu prošlu izvedbu (Barić, 2005). Osnovni kriterij uspjeha kod ovog tima ciljne orijentacije je subjektivni osjećaj usavršavanja sportske izvedbe ili svladavanja sportskog zadatka (Barić, 2005). Kod individualne ciljne usmjerenosti prema izvedbi i rezultatu za osjećaj zadovoljstva, vlastite sposobnosti i kompetentnosti sportašu nije dovoljno samo napredovanje ili postizanje vještine. Kod sportaša takve ciljne orijentacije, doživljaj uspjeha znači „biti bolji od ostalih“. Takvi sportaši vlastiti uspjeh doživljavaju kao posljednicu vlastitih superiornih sposobnosti.

Za mjerenje ciljne orijentacije u sportu (eng. *Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire*, TEOSQ) u Hrvatskoj se najčešće koristi prevedena i adaptirana verzija upitnika ciljne orijentacije u sportu (Barić i Horga, 2007), kojeg su konstruirali Duda i Nicholls (1991). Upitnik sadrži 13 čestica, od kojih se sedam čestica odnosi na ciljnu orijentiranost prema učenju i zadatku, dok se šest čestica odnosi na ciljnu orijentiranost prema rezultatu i demonstraciji vlastite superiornosti.

Ciljevi vezani uz ovladavanje zadatkom omogućavaju evaluaciju kompetentnosti na temelju vlastite procjene – ili procjene na temelju zadatka, a takvi ciljevi usmjeravaju pažnju osobe na razvoj sposobnosti i ovladavanje zadatkom (Reeve, 2010). Stoga, cilj vezan uz ovladavanje zadatkom znači napredovanje. Razlika između ove dvije vrste ciljeva važna je jer je usvajanje ciljeva vezanih uz ovladavanje zadatkom u kontekstu postignuća povezano s pozitivnim i produktivnim načinima razmišljanja, osjećanja i ponašanja. Nasuprot tome, usvajanje ciljeva vezanih uz izvedbu povezano je s relativno neproduktivnim načinima razmišljanja, osjećanja i ponašanja (Dweck, 1999; Dweck i Leggett, 1998; Harackiewicz i Elliot, 1993, prema Reeve, 2010). U usporedbi s osobama koje su usvojile ciljeve vezane za izvedbu, osobe koje su usvojile ciljeve ovladavanja zadatkom duže ustraju u zadatku (Elliot i Dweck, 1988); preferiraju izazovne zadatke iz kojih mogu nešto naučiti, a ne jednostavne zadatke u kojima mogu pokazati visoku razinu sposobnosti (Ames i Archer, 1988; Elliot i Dweck, 1988); koriste konceptualno utemeljene strategije učenja, a ne strategije površnog učenja kao što je učenje napamet (Meece, Blumenfeld i Hoyle, 1989; Nolen, 1988); ulažu više truda i ne odustaju u situacijama kada su suočeni s poteškoćama (Elliot i Dweck, 1988); manje su podložni naučenoj bespomoćnosti (Stipek i Kowalski, 1989); češće su intrinzično motivirani, a rjeđe ekstrinzično (Heyman i Dweck, 1992); uspješniji su i vjerojatnije će od drugih zatražiti

pomoć i dodatne informacije koje će im omogućiti nastavak samostalnog rada (Newman, 1991).

Osim individualne ciljne orijentiranosti sportaša, unutar sportskog okruženja važna je i motivacijska klima, dakle, svojevrsna kolektivna ciljna orijentiranost sportaša u određenom sportskom okruženju ili situaciji. Prema Barić (2005) postoje dva temeljna obrasca, dakle dvije temeljne vrste motivacijske klime u sportu. Prva od njih je motivacijska klima usmjerena na učenje, usavršavanje i suradnju – kooperativna motivacijska klima. U takvoj motivacijskoj klimi, ili okruženju, trener potkrepljuje sportašev napredak, njegovo ulaganje napora, potrebu za usavršavanjem i sl. U takvom okruženju, kod sportaša prevladava osjećaj međusobne suradnje, a vlastiti napredak ili uspjeh sportaši ne pripisuju superiornijim sposobnostima, već rezultatima uloženog truda.

Nasuprot motivacijskoj klimi usmjerenoj na učenje, usavršavanje i suradnju jest motivacijska klima usmjerena na postizanje rezultata, natjecanje s drugima – kompetitivna motivacijska klima (Barić, 2005). U takvom okruženju trener ne daje dovoljnu količinu pozitivnih povratnih informacija i socijalne podrške, već kažnjava sportaše za njihov neuspjeh, lošu izvedbu i sl. Unutar takvog okruženja sportaši se potiču na međusobno nadmetanje, a ne na suradnju.

Razumijevanje motivacije sportaša bitan je čimbenik u kreiranju različitih strategija i postupaka putem kojih se može djelovati na motivaciju sportaša, odnosno poticati kvalitetnije oblike motivacije. Mnoštvo je razloga za to. Primjerice, prema Barić (2005), jedan od najvećih problema u sportu je osipanje mladih iz sporta. Jedan od razloga za to je i nedovoljna motiviranost sportaša da ustraju u svojim nastojanjima, da prevladaju određena krizna razdoblja. Adekvatnim pristupom i edukacijom trenera u cilju savladavanja psiholoških znanja i alata u sportskoj praksi, takve bi se pojave mogle u značajnoj mjeri smanjiti.

Stoga bi afirmacija psihologije sporta u planiranju sportske pripreme mogla biti jedna od itekako važnih činjenica u kreiranju još kvalitetnijeg sporta, počevši od veće uključenosti mladih u različite sportske programe, duži ostanak u sportu i kvalitetniju provedbu sportskih programa, pa sve do bolje pripremljenosti vrhunskih sportaša, većeg broja medalja na velikim međunarodnim natjecanjima i sl. Koliko je u svemu tome važna motivacija sportaša, toliko su

važni brojni aspekti rada njihovih trenera, uključujući i oni koji se mogu staviti u relaciju s ličnošću i emocionalnom inteligencijom.

Nadalje, istraživanje relacija između motivacije sportaša i trenerovih karakteristika kako ih vide njihovi sportaši moglo bi osvijetliti brojna pitanja, te potaknuti interes trenera i dužnosnika u sportu za sve ono što se zajednički može nazvati psihologija sporta.

### **1.1. Dosadašnja istraživanja veza motivacije sportaša i trenerovih karakteristika**

Iako veze između motivacije i ciljne orijentacije sportaša s trenerovom ličnošću i emocionalnom inteligencijom do sada nisu u velikoj mjeri istraživane, postoje brojna istraživanja koja se bave istraživanjem svakog od navedenih područja. Najveći broj takvih istraživanja napravljen je u području psihologije, gdje je područje istraživanja bilo vezano uz sport, dok je manji broj takvih istraživanja napravljen u području kineziologije, gdje su psihološki instrumenti korišteni kao alati s ciljem boljeg definiranja prostora sporta i općenito kineziologije.

Za uvod u shvaćanju psiholoških karakteristika trenera, ovisno o njihovoj dobi, od velike koristi može biti Levinsonova teorija o periodima života baziranim na kronološkoj dobi pojedinca (Levinson, 1986). On razlikuje glavne i tranzicijske periode čovjekovog života. U glavnim periodima, čovjek jača i poboljšava sadašnju situaciju, dok se u tranzicijskim periodima traže mogućnosti za promjenu sebe i svoje okoline. Prva faza je prijelaz u ranu odraslu dob (17-22 godine). Ta faza obilježena je početkom studiranja, vojnom obavezom, brakom i sl. Ulaz u svijet odraslih (22-28 godina) vrijeme je izbora i odluka, period zaposlenja i prilagodbe bračnom životu. Sljedeća faza je prijelaz u tridesete godine (28-33 godina). To je period renovacije, promjene životne strukture u kojoj je započeo rani razvoj karijere. Pojedinaac u toj fazi razmišlja o prethodnim postignućima i prevladava ideju o mogućoj promjeni ranog modela karijere (Sabadin, 2004). U fazi stabilizacije (33-40 godina) osoba prihvaća neke važne ciljeve, pronašla je svoje radno mjesto i traži napredovanje. Prijelazna faza (40-45 godina) predstavlja poveznicu između ranog i srednjeg perioda odrasle dobi, predstavlja reviziju i evaluaciju rane odrasle dobi.

Iako se Levinsonova studija sastojala od ispitanika mlađih od 45 godina, dao je određene implikacije i o razvoju pojedinca u poznijoj životnoj dobi. Period od 45 do 50 godina je ulazak u srednju životnu dob gdje završava samoevaluacija vlastitih postignuća. Počinju se javljati novi izbori, počinju se stvarati zreliji stavovi prema svojoj profesiji, braku i društvu. Tranzicijska faza (50-55 godina) predstavlja daljnji rad na zadacima, pokušaj poboljšanja profesionalne pozicije (Sabadin, 2004). Vrhunac srednje životne dobi je prema Levinsonovoj teoriji razdoblje od 55 do 60 godina. Taj period života može biti period velikog ispunjenja za one koji znaju obogatiti svoj život i žele se pomladiti. Tranzicija u kasnu dob (od 60 do 65 godina) period je u kojemu ljudi nastoje završiti ono što su započeli u srednjoj životnoj dobi. Nakon 65. godine života dolazi kasna odrasla dob i mirovina.

Psihološke karakteristike, odnosno razlike u psihološkim karakteristikama mlađih i starijih trenera istraživali su Tjaša Dimec i Tanja Kajtna (2009). Uzorak ispitanika bili su 275 slovenskih trenera (237 muških i 37 ženskih), a kriterij raspoređivanja trenera na mlađe i starije bila je Levinsonova definicija razvojnih faza. Prosječna dob trenera bila je 38,87 g., najmlađi trener imao je 21. godinu, dok je najstariji imao 64. godine. Od 275 trenera, 220 su bili treneri sportaša na najvišoj razini, dakle treneri koji su u proteklih pet do deset godina radili sa sportašima koji su bili članovi juniorskih ili seniorskih reprezentacija. Varijable koje su korištene u istraživanju bile su:

1. Big Five upitnik – slovenska verzija (Caprara, Barbaranelli, Borgogni, Bucik i Boben, 1997). Upitnik mjeri pet glavnih dimenzija ličnosti (energija, pristupačnost, osviještenost, emocionalna stabilnost i otvorenost). Analizom pouzdanosti utvrđeni su  $\alpha$  koeficijenti između 0,63 i 0,82.
2. Upitnik društvenih vještina (Lamovec, 1994) sadrži sedam dimenzija (emocionalno izražavanje, emocionalna osviještenost, emocionalna kontrola, društveno izražavanje, društvena osjetljivost, društvena kontrola i društvena manipulacija). Utvrđena je visoka pouzdanost testa i visoka unutarnja konzistentnost dimenzija –  $\alpha$  iznosi 0,81 do 0,96.
3. Upitnik motivacije postignuća (Lamovec, 1994) sastoji se od čestica koje mjere potrebu za postizanjem uspjeha baziranog na vlastitom radu i trudu i čestica koje mjere potrebu za postizanje uspjeha nevezano uz naš trud. Pouzdanost testa varirala je između 0,73 i 0,82.
4. Inventar samo-motivacije (Tušak, 1997)

5. Skala stila rukovođenja u sportu (Chelladurai i Saleh, 1980). Skala stila rukovođenja treningom sastoji se od pet dimenzija: trening i upute, demokratsko ponašanje, autokratsko ponašanje, društvena podrška i pozitivna povratna informacija. Koeficijent pouzdanosti testa-retesta iznosio je između 0,72 i 0,82.
6. Upitnik emocionalne kompetencije (Takšić, 1998). Kraća verzija ovog upitnika sadrži 45 čestica koje mjere tri dimenzije: sposobnost da se prepoznaju i razumiju emocije, sposobnost da se izraze i imenuju emocije i sposobnost upravljanja emocijama. Prve dvije dimenzije imaju visoku pouzdanost ( $\alpha$  koeficijenti iznose 0,84 i 0,89), dok je kod treće dimenzije utvrđena nešto niža pouzdanost ( $\alpha$  iznosi 0,67).
7. Učinkovitost vodstva i opis prilagodbe (Hersey i Blanchard, 1988). Ovaj instrument sastoji se od dvanaest problemskih situacija i mjeri četiri stila (pričanje, prodavanje, sudjelovanje i delegiranje) i prilagodbu vodstva. Utvrđena je prilično niska pouzdanost ( $\alpha$  koeficijenti se kreću od 0,26 i 0,36).
8. Stavovi trenera (Kajtna i Hvalec, 2006, u Kajtna i Tušak, 2007). Skala mjeri stavove u sportu i ima tri dimenzije: razvoj, postignuće i problemi. Pouzdanost za sve tri dimenzije kreće između 0,69 i 0,72.

U istraživanju je dokazano da postoje statistički značajne razlike između mlađih i starijih trenera. Mlađi treneri su bili precizniji, otvoreniji kulturi i iskustvu, bilo je lakše složiti se s njima, postigli su bolje rezultate u osviještenosti i otvorenosti, te su znali bolje upravljati svojim emocijama. Stariji treneri češće su se žalili na probleme povezane s poslom. Nadalje, stariji treneri su više naglašavali postignuće u sportu, dok su mlađi treneri bili više prijateljski raspoloženi. Druge dimenzije nisu pokazale značajne razlike između mlađih i starijih trenera. Od sedam izmjerenih područja psihološkog funkcioniranja dva nisu pokazala nikakve razlike između dvije grupe trenera: motivacija postignuća i društvene vještine.

Mlađi treneri su više rangirani u tri dimenzije i tri poddimenzije. Bili su precizniji, otvoreniji kulturi i iskustvu, bilo se lakše složiti s njima, bili su osviješteniji i otvoreniji. Stoga su se bolje kontrolirali, bili precizniji, skrupulozniji i uporni. Moglo bi se reći da su veoma ispravni i vole imati dobar pregled nad situacijom.

Nadalje, mlađi treneri sami sebe opisuju kao bolje obrazovane, dobro informirane, kao ljude koji pokazuju interes za nova iskustva i pristupe, te kao otvorene prema kontaktima s drugim kulturama. Na temelju rezultata ovog istraživanja, starije trenere bi se moglo opisati kao da

radije drže stvari onakvima kakve jesu, umjesto da eksperimentiraju ili isprobaju nešto novo. Sukladno rezultatima ovog istraživanja, mlađe se trenere može opisati kao kooperativne, prijateljske, nesebične, velikodušne i empatične, dok se stariji treneri nisu raspoloženi za kooperaciju, manje su prijateljski raspoloženi i manje su altruistični.

Takve rezultate moguće je protumačiti na sljedeći način. Mlađi treneri na početku svoje profesionalne karijere pokušavaju pronaći svoje mjesto u iznimno natjecateljski nastrojenom karakterističnom sportskom okruženju. Kako bi to učinili, mladi treneri su prisiljeni pronaći nešto novo i isprobati to u praktičnim situacijama. Autori ovog istraživanja smatraju kako je važno naglasiti da sport može biti prilično rigidan sustav i nečiji pokušaji da isprobaju nešto novo u takvom sustavu iziskuju puno strpljenja, napornog rada i preciznog pristupa. Osoba mora izdržati i prijeći preko mnogih prepreka koje pred njih postavljaju kolege treneri koji bi radije da sve ostane po starom. S prijateljskim i pozitivnim stavom, spremnosti na suradnju i spremnosti da objasne svoje metode rada u timu, mlađim je trenerima lakše u pokušajima da isprobaju nešto novo.

Takvo ponašanje je također u skladu s Levinstonovim fazama razvoja karijere. Mlađi treneri protežu se kroz dvije te faze – faze prvog zaposlenja i utvrđivanje profesionalnih uzora i rane faze razvoja karijere kada se stabilizira pozicija prvog zaposlenja (kada je osoba zadovoljna s svojim poslom) ili pokušava ostvariti novu karijeru (kada je osoba nezadovoljna svojim poslom). Faze razvoja karijere, stoga, na neki način prisiljavaju mlađe trenere da isprobaju mnoge nove stvari i tehnologije, kako bi mogli uspjeti u svom okruženju. Dok obje razvojne faze u grupi mlađih trenera pokazuju potrebu za promjenom i eksperimentiranjem, samo jedna od šest faza kod starijih trenera pokazuje potrebu da se isproba nešto novo. To je tranzicijska faza u 50-ima.

Područje vodstva pokazuje da stariji treneri češće koriste demokratsko i autokratsko ponašanje. Međutim to ne znači da su to najčešći tipovi ponašanja. Svi treneri često pokazuju ponašanje koje uključuje treniranje i upute i davanje pozitivne povratne informacije nakon čega slijedi društvena podrška sportaša. Takva ponašanja jednako su zastupljena u obje evaluirane grupe trenera. Stariji treneri češće uključuju svoje sportaše u proces donošenja odluka, sportaši dobivaju mogućnost odlučiti koje ciljeve će pokušati ostvariti, na koja će natjecanja ići, koji će procesi biti uključeni u sportsku pripremu itd. Autokratsko vodstvo



znači da treneri često kažu kako će stvari funkcionirati i da donose neke odluke, a da ne pitaju sportaše za njihovo mišljenje.

Po mišljenju autora, ovakav se rezultat može činiti kontradiktornim, ali može biti objašnjen kroz široko iskustvo starijih trenera s bogatim znanjem o tome kako stvari u sportu funkcioniraju. Također, znaju kada moraju sami odlučiti i kada mogu dopustiti sportašu da odabere jednu od različitih opcija - iz prethodnih situacija naučili su kada se trebaju ponašati autokratski, a kada demokratski. Treneri s manje iskustva imaju manje iskustva o tome kako voditi sportaša i stoga se radije oslanjaju na ponašanja koja se fokusiraju na trening i upute, pozitivnu povratnu informaciju, tj. ponašanja koje se donekle mogu naučiti iz teorije. Stariji treneri su naučili kada će demokratsko ponašanje donijeti bolje ponašanje nego autokratsko i obrnuto. Oni mogu vješto upotrijebiti zahtijevani tip ponašanja i mogu to učiniti bez oklijevanja, dok mlađi treneri ponekad mogu zastati i fokusirati se na druge vrste ponašanja. Također, može se reći da su stariji treneri nešto više ekspresivni u svom ponašanju, jer češće koriste direktno usmjeravanje.

U istraživanju nisu utvrđene značajne statističke razlike između mlađih i starijih trenera u motivaciji postignuća i društvenim vještinama, ali je na polju emocionalne kompetencije otkrivena jedna razlika: mlađi treneri postigli su bolje rezultate u upravljanju emocijama. Stoga se može zaključiti kako mlađi treneri mogu upravljati, nadgledati i nositi se sa svojim emocijama te bolje reagirati u iznimno emocionalnim situacijama. U varijablama koje mjere motivaciju postignuća i društvene vještine nisu pronađene razlike između mlađih i starijih trenera. Na temelju toga, može se zaključiti da se društvene vještine trenera ne mijenjaju kroz njihovu karijeru. Također treneri su jednako motivirani kroz čitavu svoju karijeru iz perspektive stremljenja prema postignuću. To se može tumačiti kroz činjenicu da su većina vrhunskih trenera bili sportaši te da su naučili socijalne i društvene vještine prije nego što su počeli raditi kao treneri. Iako se tvrdi da sport poboljšava društvene vještine (Kajtna i Tušak 2007), treneri su stekli svoje društvene vještine dok su još trenirali sport, tako da se ne čini da daljnja trenerska karijera mijenja te vještine. Isto se može tvrditi za motivaciju postignuća. Mlađi treneri se još nisu etablirali u područje sporta, imaju manje postignuća i nisu imali dovoljno vremena da stvore trenersko ime – trenerski imidž. Oni tek moraju pronaći svoje mjesto u svijetu treniranja. Obzirom na već navedenu tvrdnju jedan od načina da se stvori takav imidž ili trenersko ime jest isprobati nove pristupe i prihvatiti nove ideje od svojih starijih kolega trenera, surađivati s njima i pokušati se s njima dobro slagati. Međutim, mlađi

treneri su ponekad neshvaćeni ili su čak imali svađe sa starijim trenerima, klubom ili klupskim menadžerima.

Razlika između mlađih i starijih trenera pronađena je u području stavova. Stariji treneri naveli su veću količinu problema koji dolaze od posla i svega što dolazi od posla. Tvrdili su da treniranje uzima puno vremena i da imaju malo slobodnog vremena za sebe. Često su se žalili na financijski aspekt svog posla i rekli su da je njihov posao veoma stresan itd. To je više nego razumljivo kada su unutar vremena u kojem rade kao treneri bili suočeni s više problema nego njihovi mlađi kolege i normalno je da su te probleme primijetili. To može predstavljati priličnu prepreku jer ukazuje na nisko zadovoljstvo vlastitim poslom – gubitak unutarnjeg zadovoljstva s onim što radimo može u konačnici dovesti do sagorijevanja (Maslach i Leiter 1997). To ne iznenađuje kada se u obzir uzme količina stresa koju treneri moraju izdržati.

Može se pretpostaviti da bi treneri mogli uvelike profitirati od programa smanjenja stresa (Hvalec, 2005) koji bi se za njih trebao u budućnosti dizajnirati. Stariji treneri mogli bi profitirati od takvog programa jer oni već doživljavaju stres, kako bi se s njime nosili, a mlađi kolege kako bi ga izbjegli.

Praktične implikacije ovog istraživanja mogle bi biti dizajnirane u takvim programima smanjenja stresa gdje bi stariji kolege koji bi prije mogli sagorjeti trebali naučiti kako bolje upravljati stresom i kako izbjeći negativne posljedice stresa. Još jedan rezultat bi mogao imati praktične implikacije ovog istraživanja. Zbog evidentnog međugeneracijskog nerazumijevanja između mlađih i starijih trenera nerijetko dolazi do smetnje u njihovoj međusobnoj komunikaciji, što nije ohrabrujuće, obzirom da jedni od drugih mogu itekako profitirati.

Mlađi treneri bi mogli puno naučiti od iskustva starijih trenera, a stariji treneri bi mogli nešto naučiti o novim pristupima koji koriste njihovi mlađi kolege. Možda bi se mogao uspostaviti nekakav program mentorstva. Mlađi trener koji tek ulazi u svoju profesiju mogao bi imati mentora u treneru s više iskustva, što bi jednom i drugom pomoglo da poboljšaju sami sebe na prethodno opisani način.

U ovom istraživanju postavljena je hipoteza kako će se utvrditi razlike u psihološkim karakteristikama između mlađih i starijih trenera. Ta je hipoteza i potvrđena, obzirom da su mladi treneri u ovom istraživanju bili otvoreniji prema novitetima, osvješteniji i znali su kako

bolje upravljati svojim emocijama. Veća otvorenost prema novim informacijama je posljedica razvojnih faza u kojima se mlađi treneri adaptiraju na novo okruženje. S druge strane stariji treneri imaju više iskustva u svom poslu i zato češće koriste demokratsko i autokratsko ponašanje koja bi se mogla nazvati ekspresivnim ponašanjima, ali također češće iskazuju probleme u svojem poslu.

Jedan od glavnih prioriteta trenera je imati visoko motiviranog sportaša. Jedan od najpopularnijih i najinteresantnijih pristupa motivacije u istraživanjima o sportu je teorija samoodređenja (Deci i Ryan, 1985, 2008; Ryan i Deci, 2000). Ta teorija je u posljednja dva desetljeća generirala iznimnu količinu istraživanja, ne samo u sportu, već i u mnogim drugim domenama kao što je roditeljstvo, zdravlje, obrazovanje, psihoterapija itd. (Deci i Ryan, 2008).

U istraživanju odrednica sportske motivacije kod bugarskih hrvača (Domuschieva-Rogleva, 2015) utvrđivale su se razine samokontrole, samoučinkovitosti i sportske motivacije kod hrvača, u odnosu na njihov spol i sportske rezultate. Cilj istraživanja bio je otkriti utječe li razina samokontrole i samoučinkovitosti na motivaciju sportaša. U istraživanje su bila uključena 54 hrvača iz bugarskih nacionalnih reprezentacija u slobodnom i grčko-rimskom stilu hrvanja, starosti od 16 do 34 godina. Od ukupnog broja ispitanika, 41 su bili muškarci, a 13 žene. Medalju na međunarodnom natjecanju osvojilo ih je 19, dok je njih 35 osvojilo plasman niži od trećeg mjesta.

U istraživanju samokontrole korištena je skala za mjerenje razine samokontrole, koju je razvio Rosenbaum (1990), prilagođenu za bugarske uvjete (Georgiev, 2001). Test se sastoji od 36 čestica – pitanja. Korištena je Likertova skala od 6 stupnjeva za procjenu svake od ponuđenih izjava. Veći rezultat značio je bolji rezultat odnosno veći stupanja samokontrole.

Test za procjenu samoučinkovitosti (Iancheva i Micheva, 2006) uključivao je dvije podskale: samoučinkovitost i samoopstrukcija.

Test za procjenu motivacije (Pelletier i sur., 1995), odnosno prilagođena bugarska verzija (Muchovski, 2004) sastojao se od 28 čestica – pitanja koja su mjerila: intrinzičnu motivaciju kako bi se spoznalo, intrinzičnu motivaciju kako bi se postiglo, intrinzičnu motivaciju kako bi

se iskusila stimulacija, identificirana regulacija, introjektirana regulacija, vanjska regulacija i amotivacija. Korištena je Likertova skala od sedam stupnjeva.

Sukladno rezultatima ovog istraživanja, žene su pokazale višu razinu samokontrole i nižu samoučinkovitost u odnosu na muškarce. Rezultati komparativne analize pokazale su statistički značajne razlike u vrijednostima samokontrole i samoopstrukcije između sportaša koji su osvojili medalju u odnosu na one koji su postigli plasman slabiji od trećeg mjesta. Kod svih hrvata uočeno je da je intrinzična motivacija primarna, naročito intrinzična motivacija kako bi se iskusila stimulacija. Visoki rezultati utvrđeni su i kod druge dvije vrste intrinzične motivacije: intrinzična motivacija kako bi se postiglo i intrinzična motivacija kako bi se spoznalo. Ispitanici su postigli niže rezultate kod vanjske regulacije, identificirane regulacije i amotivacije. U odnosu na muškarce, žene su pokazale višu razinu intrinzičnih tipova motivacije i nižu amotivaciju.

Rezultati ovog istraživanja potvrdili su hipotezu da vrhunski sportaši ostvaruju bolje rezultate u samoodređenim vrstama motivacije, nego u ne-samoodređenim vrstama motivacije. Također, utvrđeno je da postoji povezanost među samoodređenim tipovima motivacije i samokontrolom i samoučinkovitosti.

U istraživanju utjecaja samopouzdanja na motivaciju (Sari, Soyer, Eskiler i Ekici, 2015) autori su istraživali populaciju igrača hokeja u dobi ispod 16. godina. U studiji je sudjelovalo 111 hokejaša koji su sudjelovali u turskoj nacionalnoj ligi do 16 godina. Prosječna dob sportaša bila je 14,27 godina, a prosječno vrijeme bavljenja sportom bilo je 2,41 godinu.

Mjerni instrumenti sastojali su se od upitnika za procjenu demografskih karakteristika (pet pitanja), 19 pitanja za procjenu samopouzdanja i 28 za procjenu motivacije. Motivacija se mjerila putem skale SMS – sportsko motivacijska skala (Pelletier i sur., 1995), jezično adaptirana (Kazak, 2004). Korištena je Likertova skala od 7 stupnjeva. Intrinzična motivacija – spoznati i postići – procjenjivana je kroz 8 pitanja, intrinzična motivacija – iskusiti stimulaciju – procjenjivana je kroz 4 pitanja, vanjska regulacija kroz 4 pitanja, integrirana regulacija kroz 4 pitanja, introjektirana regulacija kroz 4 pitanja i amotivacija kroz 4 pitanja.

Samopouzdanje se procjenjivalo putem upitnika od 19 čestica – pitanja (Tokinan, 2008). Korištena je Likertova skala od 5 stupnjeva.

Prvo je provjerena točnost upisa podataka, potom je napravljena deskriptivna statistika i utvrđene su vrijednosti Cronbachove alfe za varijable. Metodom t-testa utvrđivale su se razlike između obrazovnih razina (osnovna i srednja škola), odnosno razlike između muškaraca i žena. Nadalje, napravljena je korelacijska analiza između svih varijabli.

Rezultati istraživanja ukazuju na postojanje statistički značajnih razlika između muškaraca i žena kod varijabli: intrinzična motivacija kako bi se spoznalo i postiglo i amotivacije. Muškarci su postigli bolje rezultate u intrinzičnoj motivaciji kako bi se spoznalo i postiglo, dok su slabije rezultate ostvarili kod amotivacije. To upućuje na zaključak kako su muškarci obuhvaćeni ovim istraživanjem više intrinzično motivirani za učenje novih stvari, odnosno pokušaju da zadovolje svoju znatiželju o svom sportu. Nadalje, nisu utvrđene statistički značajne razlike između sportaša koji pohađaju osnovnu školu i onih koji pohađaju srednju školu.

Prema rezultatima ovog istraživanja, dužina ili trajanje sportskog staža – godina provedenih u sportu - je pozitivno i statistički značajno povezano sa samopouzdanjem. Takav rezultat autori ovog istraživanja smatraju donekle i očekivanim, obzirom da je svaki trening i iskustvo natjecanja svojevrсни doprinos shvaćanju vlastitih sposobnosti i kapaciteta, kao i samouvjerenosti po pitanju vlastitih vještina. Analiza korelacije između varijabli pokazala je statistički značajnu povezanost svih vrsta motivacije, osim amotivacije, sa samopouzdanjem sportaša. Takav rezultat autori istraživanja tumače na način da kod sportaša koji osjećaju višu razinu samopouzdanja i percipirane samoučinkovitosti, te vjeruju u svoje sposobnosti istovremeno i jača njihova motivacija za bavljenje svojim sportom. Nadalje, rezultati ove studije ukazuju na negativnu korelaciju između amotivacije i samopouzdanja. Kada je vjera sportaša u njihove sposobnosti i kapacitete nedovoljna, njihova motivacija za treniranje pada i rezultira većom amotivacijom. Ovi rezultati su konzistentni i sa stručnom literaturom (Benabou i Tirole, 2002).

S ciljem utvrđivanja relacija ciljne orijentacije i trenerovog rukovodećeg ponašanja s procjenom percipirane motivacijske klime kod sportaša, Barić (2005) napravila je istraživanje na populaciji sportaša mlađeg dobnog uzrasta iz nogometa i košarke u dobi između 14 i 17 godina. Istraživanjem je obuhvaćeno 192 košarkaša i 206 nogometaša. Za procjenu motivacijske klime u sportu korišten je upitnik PMSCQ (Perceived Motivational Climate in

Sport Questionnaire; Seifriz, Duda i Chi, 1992). Upitnik se sastoji od dvije dimenzije. Prva je motivacijska klima usmjerena prema učenju, usavršavanju i kooperativnosti – 9 čestica, dok je druga dimenzija motivacijska klima usmjerena ka izvedbi, rezultatu i kompeticiji – 12 čestica.

Za procjenu ciljne orijentacije u sportu korišten je upitnik ciljne orijentacije u sportu (Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire, TEOSQ; Duda, Chi, Newton, Walling i Catley, 1995). Upitnik sadrži dvije dimenzije. Prva je ciljna orijentiranost prema učenju i zadatku – 7 čestica, dok je druga dimenzija ciljna orijentiranost prema rezultatu i demonstraciji vlastite superiornosti- 6 čestica. Za procjenu trenerovog rukovodećeg ponašanja korišten je upitnik (Leadership Scale for Sport, LSS; Lee, Williams, Cox i Terry, 1993). Britanska verzija upitnika sastoji se od četiri dimenzije: instrukcije i objašnjavanje- 7 čestica, demokratski stil – 5 čestica, količina povratnih informacija- 4 čestice i količina socijalne podrške- 5 čestica.

Prema rezultatima istraživanja, motivacijska klima usmjerena prema učenju, napretku i razvoju sportskih vještina dominantno je procijenjena od strane sportaša jednog i drugog sporta. Nogometaši i košarkaši podjednako su pokazali visoku individualnu usmjerenost na zadatak, uz umjerenu individualnu usmjerenost na rezultat i izvedbu. U procjeni trenerovog ponašanja, najveći broj sportaša međusobno su se složili oko trenerove sklonosti objašnjavanju i instruiranju, a najveće međusobne razlike uočene su u procjeni trenerove sklonosti demokratskom stilu rukovođenja.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da je za predikciju motivacijske klime usmjerene na kooperativnost, učenje i usavršavanje sportskih vještina važnije trenerovo rukovodeće ponašanje od individualne ciljne orijentacije sportaša, dok je za predikciju motivacijske klime usmjerene na izvedbu i postizanje rezultata obrnuto. Kod nogometaša i košarkaša detektirane su određene razlike. Za formiranje motivacijske klime usmjerene prema učenju i usavršavanju vještina u nogometu, najvažnije je imati trenera koji instruiraju sportaše, koji je sklon davanju socijalne podrške, ali koji ekipom rukovodi na demokratski način. Drugim riječima, poželjni profil trenera u nogometu je onaj trener koji rukovodi procesom treninga bez da konzultira sportaše, bez da ih uključuje u odlučivanje ili pita za mišljenje. Prema rezultatima ovog istraživanja, može se zaključiti da nogometaši najbolje funkcioniraju u okruženju u kojemu su uloge jasno definirane, što znači da je njihov posao da rade i da se usavršavaju, dok je posao trenera da kompetentno upravlja procesom treninga.

Kod košarkaša, za formiranje motivacijske klime usmjerene ka kooperativnosti, usavršavanju i učenju važno je da je trener instruktivan, dakle da zna mladim sportašima prenositi svoje znanje.

Za predikciju motivacijske klime usmjerene prema demonstraciji superiorne izvedbe, najvažniji faktor je ciljna orijentacija prema izvedbi i rezultatu. Nadalje, kao drugi najvažniji, ali negativni prediktor ove vrste motivacijske klime je trenerova instruktivnost. Trenerova instruktivnost i sklonost davanja socijalne podrške sportašima u ovom istraživanju pokazali su se kao negativni prediktori za ovaj obrazac motivacijske klime, dok se demokratski stil pokazao potpuno irelevantnim prediktorom za predviđanje motivacijske klime usmjerene prema demonstraciji superiorne izvedbe i postizanju rezultata.

Drugim riječima, rezultati ovog istraživanja pokazali su kao je za procjenu motivacijske klime usmjerene prema učenju i razvoju vještina nužno da trener bude instruktivan, ali, ovisno radi li se o košarci ili nogometu, potrebno je zadovoljiti i neke druge uvjete. U slučaju košarke, sportaši ne bi smjeli biti ciljno orijentirani prema rezultat i superiornu izvedbu, dok je kod nogometa važno da nemaju trenera koji je sklon demokratskom stilu rukovođenja.

Ukoliko trener svojim rukovodećim ponašanjem ne naglašava važnost socijalne usporedbe, već naglašava važnost individualnog napretka u okviru vlastitih sportaševim mogućnosti, a uz to je spreman i davati socijalnu podršku i konstruktivne povratne informacije, stvorit će se uvjeti za razvoj poželjnijeg oblika motivacijske klime.

Neke od odgovora na pitanja vezana uz povezanost trenera različitog profila motivacije i vodstva i percipirane motivacijske klime od strane sportaša dalo je istraživanje koje su proveli Barić i Bucik (2009) na populaciji 577 mladih hrvatskih sportaša iz košarke, nogometa i rukometa u prosječnoj dobi od 15,6 godina i 51 treneru. Cilj istraživanja bio je utvrditi postoji li povezanost između motivacije trenera, njihove ciljne orijentacije i trenerovog stila vodstva s motivacijom sportaša, njihovom ciljnom orijentacijom i njihovom percepcijom trenerovog stila vodstva. Studija je, pored ostalog, utvrdila postojanje dvije vrste trenera. Treneri koji su bili manje orijentirani prema izvedbi i rezultatu pružali su veću podršku sportašima, davali su im upute, te su u većoj mjeri bili spremni dati pozitivnu povratnu informaciju. Za razliku od njih, treneri koji su bili više orijentirani prema rezultatu i demonstraciji vlastite superiornosti manje su bili spremni dati podršku i pozitivnu povratnu informaciju svojim sportašima.

Pretpostavku o povezanosti psiholoških karakteristika sportaša i trenerovog vodstva istraživali su i Galić, Protić, Žvan i Kondrić (2014) u studiji Psihološke karakteristike mladih tenisača; poveznica s povratnom informacijom i stilom trenerovog vodstva. Ovim istraživanjem bilo je obuhvaćeno 36 mladih sportaša – tenisača, uzrasta od 10 do 17 godina. Autori su pretpostavili da su psihološke karakteristike sportaša značajno povezane s trenerovom povratnom informacijom, kao i stilom vodstva. Za procjenu psiholoških karakteristika sportaša korištena je nizozemska verzija inventara psiholoških vještina (PSIS-Youth; Elferink-Gemsher, Visscher i Lemmink, 2002) prevedena na hrvatski jezik. Upitnik se sastojao od 44 čestice i to: 8 za motivaciju, 8 za samopouzdanje, 8 za kontrolu anksioznosti, 6 za mentalnu pripremljenost, 7 za naglasak na tim i 7 čestica za koncentraciju.

Upitnik povratne informacije za vrijeme treniranja sastojao se od 16 čestica koje predstavljaju različite povratne informacije. Čestice su bile vezane uz: pohvalu uz bodrenje, nedostatak bodrenja, bodrenje uz tehničke instrukcije i upute, ohrabrenje unatoč pogreškama, ignoriranje pogrešaka, upute kojima se pokušava nešto ispraviti – korektivne upute, kazna i korektivne upute plus kazna.

Skala vodstva u sportu sastojala se od 40 čestica podijeljenih u 5 supskala. Trinaest čestica odnosilo se na treniranje i upute, 9 na demokratsko ponašanje, 5 na autokratsko ponašanje, 8 na društvenu podršku i 5 na pozitivnu povratnu informaciju. Najveći broj ispitanika trenerovu povratnu informaciju procijenilo je kao podržavanje dobre izvedbe – bodrenje, dok je najmanje ispitanika povratnu informaciju trenera vidjelo kao ignoriranje dobre izvedbe i ignoriranje pogrešaka. Glede trenerovog stila vođenja, najveći broj ispitanika trenerovo rukovođenje procijenilo je kao treniranje i davanje uputa, dok je najmanji broj ispitanika procijenilo da se njihovi treneri koriste autokratskim stilom vodstva. Negativna korelacija ( $r=-0,38$ ) izračunata je između varijable anksioznost sportaša i trenerove povratne informacije kroz davanje uputa kako bi se pogreška ispravila, dok je pozitivna korelacija izračunata između varijable povratne informacije trenera – vikanje trenera zbog učinjene pogreške i mentalne pripremljenosti ( $r=0,35$ ). Rezultati istraživanja ukazuju da je trenerov stil vodstva koji je usmjeren na treniranje i davanje uputa pozitivno povezan s anksioznosti sportaša i mentalnom pripremljenosti. U jednom i drugom slučaju, koeficijent korelacije iznosio je 0,40. Nadalje, demokratski stil vodstva u značajnoj je mjeri pozitivno povezan s anksioznosti ( $r=0,49$ ) i mentalnom pripremljenosti ( $r=0,40$ ), kao i s koncentracijom sportaša ( $r=0,49$ ).



Davanje pozitivne povratne informacije značajno je povezano s anksioznošću sportaša ( $r=0,37$ ), dok je autokratski stil vodstva značajno, ali negativno povezan sa samopouzdanjem ( $r=-0,39$ ) i s koncentracijom ( $r=0,36$ ).

U istraživanju uloge motivacije u sportaševoj izvedbi, zanimljive rezultate dala je studija P. F. Dragosa (2014). Na populaciji od 177 registriranih sportaša iz različitih sportskih klubova u Rumunjskoj (nogomet, rukomet, košarka, odbojka, tenis, karate, judo, atletika, sanjkanje i gimnastika) od ispitanika se tražilo da se izjasne o tome što ih najviše motivira da treniraju. Rezultati su pokazali da je stabilnost u sportskom klubu i uvjeti treniranja vrlo visok čimbenik motivacije sportaša. Možda iznenađuje vrlo velik značaj nagrade ili vanjske stimulacije, gotovo isto kao i zadovoljstvo dobro ostvarenom izvedbom. Međutim, kao što radni uvjeti mogu u većoj ili manjoj mjeri utjecati na motivaciju zaposlenika u nekoj tvrtki, tako i uvjeti, uključujući i one materijalne, koje sportski klub pruža sportašu za trening mogu biti od velike važnosti za motivaciju sportaša.

## 2. PROBLEM, CILJ I HIPOTEZE

Uz brojne aspekte rada trenera, odnosno, znanja, vještina i sposobnosti kojima trener treba raspolagati kako bi ostvario što veću učinkovitost kod sportaša, primjerice znanje planiranja i programiranja treninga ili kontrola efekata treninga, trener treba osigurati pozitivno raspoloženje za vrijeme treninga i natjecanja, kontrolirati svoje i sportaševe emocije, utjecati na samopouzdanje i motivaciju sportaša itd. Stvaranje povjerenja između trenera i sportaša jedan je od temeljnih zadataka trenera i važan čimbenik u motivaciji sportaša. Zbog neupitne važnosti psihološkog aspekta sporta, problem ovog istraživanja je utvrditi relacije između psiholoških karakteristika trenera, odnosno njihovih karakteristika kakvim ih vide njihovi sportaši i motivacije sportaša, ciljne orijentacije i zadovoljstva sportskim uspjehom. Iz toga proizlazi sljedeći cilj.

Cilj ovog istraživanja je na uzorcima zagrebačkih sportašica i sportaša seniorskog uzrasta utvrditi relacije karakteristika trenera kakvima ih doživljavaju sportaši, sa sportaševim zadovoljstvom postignuća u sportu i motivacijom.

Postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene emocionalne inteligencije (EI) trenera od strane sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan 1985)

H2: Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene ličnosti trenera od strane sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985)

H3: Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene emocionalne inteligencije (EI) trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša

H4: Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene ličnosti trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša

H5: Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša

H6: Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985).

### **3. METODE RADA**

#### **3.1. PRIPREMA UPITNIKA ZA PROVEDBU ISTRAŽIVANJA – I. ISTRAŽIVANJE**

U pripremi upitnika putem kojeg će se istraživati karakteristike sportaša i karakteristike trenera kako ih vide njihovi sportaši, provedeno je pilot istraživanje na populaciji studentica i studenata Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Pri odabiru populacije ispitanika vodilo se briga o tome da uzorak bude što sličniji ispitanicima iz glavnog istraživanja, ali da se izbjegne mogućnost ponavljanja istraživanja na istim ispitanicima. Cilj tog istraživanja bio je testirati mjerne instrumente koji će se koristiti u glavnom istraživanju, a prethodno nisu bili korišteni, odnosno utvrditi pouzdanost pojedinih varijabli, te po potrebi izvršiti korekcije pojedinih mjernih instrumenata korekcijom pojedinih čestica.

##### **3.1.1. UZORAK ISPITANIKA**

U svibnju 2016. godine izmjereno je ukupno 190 ispitanika, studentica i studenata prve i druge godine Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Prosječna dob ispitanika bila je 20 godina. Potpune podatke imalo je 189 ispitanika. Mjerenje je izvršeno na nastavi teoretskih predmeta. Prije početka mjerenja, studente se upoznalo s idejom i svrhom istraživanja, date su im upute oko ispunjavanju upitnika, nakon čega su im podijeljeni upitnici. Ispunjavanje upitnika bilo je anonimno. Predviđeno vrijeme za ispunjavanje upitnika bilo je tridesetak minuta, nakon čega su upitnici predani mjeritelju.

Izmjereno 131 muškaraca (69,31%) i 58 žena (30,69%), dok jedan ispitanik nije naveo spol (0,52%). Obzirom da se veći broj ispitanika bavio sportom, a njih 41 ostvarilo pravo na

sportsku kategoriju Sukladno Pravilniku o kategorizaciji sportaša Hrvatskog olimpijskog odbora, pokazalo se da je uzorak ispitanika primjeren.

Tablica 1.1. Struktura uzorka ispitanika u odnosu na spol i kategorizaciju Hrvatskog olimpijskog odbora

Kategorija	Frekvencija	Postotak
Muškarci	131	68,95
Žene	58	30,53
Ostvarena jedna od kategorije HOO-a	41	21,25
Nije ostvarena kategorija HOO-a	148	77,89

### 3.1.2. VARIJABLE

U prvom dijelu upitnika, ispitanici su procjenjivali dob trenera, ličnost trenera, emocionalnu inteligenciju i kompetentnost - stručnost trenera, dok su se pitanja u drugom dijelu ankete odnosile na ispitanike: spol, dosadašnje iskustvo u sportu, sport kojim se bave, odnosno iz kojeg je trener kojeg su procjenjivali u prvom dijelu ankete, zadovoljstvo postignućem ciljeva u sportu, ciljnu orijentaciju sportaša i kvalitetu motivacije sportaša. Upitnik korišten u preliminarnom istraživanju, zajedno s uputom za ispunjavanje upitnika nalazi se u prilogu 1. Podaci su obrađeni statističkim programskim paketom Statistika 12. (Dell Inc., 2015).

#### 3.1.2.1. Analiza procjene kompetentnosti trenera

Upitnik za procjenu trenerove kompetentnosti, odnosno stručnosti u sportu konstruirao je Hrženjak 2016. godine za potrebe ovog istraživanja, a na temelju opaženih formulacija koje sportašice i sportaši koriste u svakodnevnoj sportskoj praksi kako bi opisali kompetentnost, odnosno stručnost svojih trenera. Upitnik se sastoji od 10 čestica – tvrdnji. Ispitanici su svaku tvrdnju vrednovali Likertovom skalom (1-5), u kojoj ocjena 1 jedan znači da je tvrdnja potpuno netočna, a ocjena 5 znači da je tvrdnja potpuno točna.

Tablica 1.2. Procjena kompetentnosti trenera (Hrženjak, 2016)

<b>Tvrdnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Moj trener je odličan psiholog i odlično radi sa sportašima.</b>	3,33	1,17	0,80	-0,85	0,89
<b>Moj trener je zalutao u posao koji radi.</b>	1,81	1,08	0,74	0,81	0,90
<b>Moj trener jako dobro poznaje naš sport.</b>	4,29	0,87	0,66	-0,74	0,90
<b>Moj trener u svakom trenutku treninga zna što treba napraviti.</b>	3,73	1,11	0,77	-0,84	0,89
<b>Moj trener je toliko talentiran za posao koji radi, da bi bio uspješan u bilo kojem drugom sportu.</b>	2,96	1,03	0,69	-0,75	0,90
<b>Moj trener je vrhunski stručnjak u svom poslu.</b>	3,56	1,23	0,83	-0,89	0,89
<b>Moj trener ponekad priča nerazumljivo i ostavlja dojam da sam ne razumije ono što želi objasniti sportašima.</b>	2,09	1,03	0,59	0,65	0,90
<b>Bez svog trenera, na natjecanju se osjećam izgubljeno.</b>	2,66	1,19	0,28	-0,33	0,92
<b>Moj trener točno zna kako treba raditi s početnicima, a kako s vrhunskim sportašima.</b>	3,53	1,18	0,73	-0,79	0,90
<b>Moj trener je u sportskim krugovima prihvaćen kao stručni autoritet i vrhunski poznavatelj svog sporta.</b>	3,54	1,20	0,70	-0,76	0,90

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; ( r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Suprotan predznak koeficijenta korelacije kod druge i sedme čestice, u odnosu na ostale čestice upitnika, posljedica je sadržaja tih dviju tvrdnji. Bolji rezultat kod tih tvrdnji znači niži rezultat na predmetu mjerenja – kompetentnost trenera. Stoga je kod druge i sedme čestice napravljeno obrnuto skaliranje, kako bi viši rezultat značio veću kompetentnost trenera. Najniži koeficijent korelacije s prvom glavnom komponentom vidljiv je kod osme čestice. Stoga je čestica „Bez svog trenera, na natjecanju se osjećam izgubljeno“ promijenjena u „Bolje se osjećam na natjecanju kad je uz mene moj trener“. Moguće je pretpostaviti da sportaši u sadržaju prvotne tvrdnje nisu vidjeli veću ili manju kompetentnost trenera, već doživljaj samih sebe za vrijeme sportskog natjecanja.

Tablica 1.3. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PKT – procjena kompetentnosti trenera (Hrženjak, 2016)

Varijable	Pkt1	Pkt2	Pkt3	Pkt4	Pkt5	Pkt6	Pkt7	Pkt8	Pkt9	Pkt10
<b>Pkt1</b>	1,00	0,71	0,55	0,69	0,61	0,70	0,52	0,25	0,68	0,55
<b>Pkt2</b>	0,71	1,00	0,56	0,63	0,51	0,69	0,50	0,22	0,58	0,53
<b>Pkt3</b>	0,55	0,56	1,00	0,64	0,42	0,63	0,41	0,17	0,49	0,55
<b>Pkt4</b>	0,69	0,63	0,64	1,00	0,58	0,74	0,41	0,17	0,65	0,59
<b>Pkt5</b>	0,61	0,51	0,42	0,58	1,00	0,65	0,45	0,24	0,59	0,50
<b>Pkt6</b>	0,70	0,69	0,63	0,74	0,65	1,00	0,49	0,25	0,64	0,65
<b>Pkt7</b>	0,52	0,50	0,41	0,41	0,45	0,49	1,00	0,23	0,46	0,49
<b>Pkt8</b>	0,25	0,22	0,17	0,17	0,24	0,25	0,23	1,00	0,18	0,24
<b>Pkt9</b>	0,68	0,58	0,49	0,65	0,59	0,64	0,46	0,18	1,00	0,55
<b>Pkt10</b>	0,55	0,53	0,55	0,59	0,50	0,65	0,49	0,24	0,55	1,00

Tablica 1.4. Metrijske karakteristike upitnika PKT – procjena kompetentnosti trenera (Hrženjak, 2016)

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,91</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	5,74 57,41%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	1
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,52
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	35,76
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	8,25
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	11
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	50

### 3.1.2.2. Ličnost trenera

Upitnik PLT – procjena ličnosti trenera konstruirala je Bosnar 2016. godine za potrebe ovog istraživanja, a prema modelu Momirovića i suradnika (Momirović, Horga, Bosnar, 1982), te upitnika za samoprocjenu dimenzija ličnosti pod istim modelom (Momirović, Bosnar i Prot, 1983). Tvrdnje iz upitnika formulirane su na način da ispitanik ne procjenjuje svoje osobine - samoprocjena, već procjenjuje osobine svojeg trenera. Iako kibernetički model ličnosti, po kojemu je nastao ovaj upitnik, sadrži šest mehanizama (Bosnar, 1996): mehanizam za regulaciju aktiviteta, mehanizam za regulaciju i kontrolu organskih funkcija, mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija obrane, mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcije napada,

mehanizam za koordinaciju regulativnih funkcija i mehanizam za integraciju u socijalno polje, za potrebe ovog istraživanja izuzet je mehanizam za integraciju u socijalno polje. Taj mehanizam izuzet je zbog etične upitnosti da se od sportaša traži procjena moralnog statusa svog trenera. Na taj način, konstruiran je upitnik koji sadrži: osam čestica za procjenu anksioznosti (mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija obrane), osam čestica za procjenu agresivnosti (mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija napada), osam čestica za regulaciju i kontrolu organskih funkcija, 8 čestica za procjenu disocijacija (mehanizam za koordinaciju regulativnih funkcija) i osam čestica za procjenu ekstraverzije-introverzije (mehanizam za regulaciju aktiviteta). Ispitanici su svaku tvrdnju vrednovali Likertovom skalom (1-5), u kojoj ocjena 1 jedan znači da je tvrdnja potpuno netočna, a ocjena 5 znači da je tvrdnja potpuno točna.

Tablica 1.5. Tablica čestica mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija obrane (Bosnar, 2016)

<b>Tvrdnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Moj trener previše brine, čak i kad su u pitanju nevažne stvari.</b>	2,67	1,05	0,23	-0,34	0,73
<b>Moj trener nema dovoljno samopouzdanja.</b>	2,00	1,01	0,33	-0,53	0,71
<b>Moj trener se zbuni i neugodno mu je kada treba govoriti s novinarima ili nastupiti na televiziji.</b>	2,06	0,99	0,60	-0,70	0,67
<b>Moj trener je osoba čije je osjećaje lako povrijediti.</b>	2,31	1,03	0,50	-0,68	0,69
<b>Moj trener pred važno natjecanje ne spava noću uredno.</b>	2,32	1,00	0,44	-0,59	0,70
<b>Moj trener vječno strepi da li ću se povrijediti.</b>	2,52	1,08	0,36	-0,50	0,70
<b>Moj trener je na natjecanjima često vrlo napet.</b>	3,06	1,16	0,43	-0,60	0,70
<b>Moj trener se zbuni i smete ako mora o nečem brzo odlučiti.</b>	2,35	1,01	0,56	-0,70	0,67

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Najmanja korelacija između čestice i prve glavne komponente utvrđena je kod 1. i 6. čestice. Stoga će se prva čestica „Moj trener previše brine, čak i kad su u pitanju nevažne stvari“ promijeniti u „Moj trener paničari, čak i kad su u pitanju nevažne stvari“, dok će se šesta čestica „Moj trener vječno strepi da li ću se povrijediti“ promijeniti u „Moj trener vječno nešto strepi i brine“. Razlog niže korelacije između te dvije čestice i prve glavne komponente može biti i shvaćanje ispitanika da pretjerana briga o trenera sportašu ne znači anksioznost trenera, već odgovornost i savjesnost prema sportašu.

Tablica 1.6. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PLT – procjena ličnosti trenera, (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija obrane

Variable	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8
L1	1,00	-0,03	0,14	0,13	0,25	0,17	0,16	0,14
L2	-0,03	1,00	0,39	0,27	0,19	0,08	0,11	0,40
L3	0,14	0,39	1,00	0,48	0,24	0,20	0,23	0,43
L4	0,13	0,27	0,48	1,00	0,30	0,20	0,25	0,38
L5	0,25	0,19	0,24	0,30	1,00	0,29	0,29	0,24
L6	0,17	0,08	0,20	0,20	0,29	1,00	0,31	0,22
L7	0,16	0,11	0,23	0,25	0,29	0,31	1,00	0,41
L8	0,14	0,40	0,43	0,38	0,24	0,22	0,41	1,00

Tablica 1.7. Metrijske karakteristike upitnika PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija obrane

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,72</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	2,82 35,30%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,25
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	19,29
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	4,87
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	8
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	32



Tablica 1.8. Tablica čestica mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija napada (Bosnar, 2016)

Tvrdnja	AS	SD	r-sm	K1	Alpha-
Moj trener se lako razbjesni, ali ga to brzo prođe.	2,87	1,25	0,64	0,76	0,78
Moj trener je u sukobu s mnogim ljudima.	2,25	1,12	0,61	0,75	0,78
Moj trener stavlja oštre, zajedljive primjedbe kad smatra da smo zaslužili.	2,92	1,22	0,57	0,69	0,79
Moj trener ne podnosi da mu zapovijedaju.	3,07	1,06	0,48	0,59	0,80
Kad nešto zamisli, moj trener mora do toga doći pod svaku cijenu.	3,16	1,10	0,45	0,54	0,80
Kad smatra da je u pravu, moj trener bi se mogao i potući.	2,47	1,24	0,62	0,76	0,78
Mog trenera smatraju svadljivom osobom.	2,32	1,19	0,70	0,82	0,77
Moj trener se uvijek bori za pravdu, pa i onda kad on sam nije oštećen.	3,31	0,94	0,15	0,19	0,84

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm ) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Najmanja korelacija između čestice i prve glavne komponente utvrđena je kod 16. čestice. Stoga će se šesta čestica „Moj trener se uvijek bori za pravdu, pa čak i onda kad on sam nije oštećen“ promijeniti u „Moj trener je borbena osoba“. Razlog niske korelacije između ove čestice i predmeta mjerenja može biti i shvaćanje sportaša kako trenerova borba za pravdu, makar i pod svaku cijenu, nije nešto što opisuje trenera kao agresivnu osobu, već nešto što je u sportu poželjno.

Tablica 1.9. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PLT – procjena ličnosti trenera, (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija napada

	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15	L16
L9	1,00	0,48	0,56	0,31	0,33	0,47	0,58	0,10
L10	0,48	1,00	0,43	0,36	0,19	0,55	0,66	-0,00
L11	0,56	0,43	1,00	0,34	0,35	0,36	0,41	0,11
L12	0,31	0,36	0,34	1,00	0,40	0,32	0,37	0,09
L13	0,33	0,19	0,35	0,40	1,00	0,35	0,25	0,25
L14	0,47	0,55	0,36	0,32	0,35	1,00	0,65	0,06
L15	0,58	0,66	0,41	0,37	0,25	0,65	1,00	0,12
L16	0,10	-0,00	0,11	0,09	0,25	0,06	0,12	1,00

Tablica 1.10. Metrijske karakteristike upitnika PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija napada

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,81</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,59 44,97%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,35
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	22,35
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	6,04
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	8
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	39

Tablica 1.11. Tablica čestica mehanizma za regulaciju i kontrolu organskih funkcija (Bosnar, 2016)

<b>Tvrđnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Moj trener je jako zabrinut za svoje zdravlje.</b>	2,67	1,06	0,28	-0,45	0,68
<b>Moj trener jako pazi što jede.</b>	2,80	1,08	0,34	-0,50	0,67
<b>Moj trener uvijek nosi sa sobom cijelu apoteku.</b>	2,52	1,04	0,49	-0,65	0,63
<b>Moj trener slabo spava kada smo negdje na putu.</b>	2,42	0,91	0,49	-0,70	0,64
<b>Moj trener se stalno žali na stare sportske povrede.</b>	2,12	1,03	0,35	-0,56	0,67
<b>Moj trener zna toliko o bolestima kao da je studirao medicinu.</b>	2,23	1,04	0,47	-0,65	0,64
<b>Moj trener je pun savjeta kako treba zdravo živjeti.</b>	2,95	1,14	0,32	-0,48	0,68
<b>Moj trener se boji da će pocrveniti u društvu.</b>	1,97	0,94	0,33	-0,52	0,67

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Najniža vrijednost korelacije između čestice i prve glavne komponente utvrđena je kod 17. čestice. Stoga će se sedamnaesta čestica „Moj trener je jako zabrinut za svoje zdravlje“ promijeniti u „Moj je jako zabrinut za svoje zdravlje i stalno na internetu provjerava svoje simptome“. Jedan od mogućih razloga niže povezanosti ove čestice s predmetom mjerenja može biti i shvaćanje ispitanika kako je njihov trener zabrinut za svoje zdravlje iz opravdanih razloga. Sadržaj nadopunjene čestice preciznije opisuje pretjeranu orijentaciju trenera na vlastito zdravlje.

Tablica 1.12. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PLT – procjena ličnosti trenera, (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu organskih funkcija

Varijable	L17	L18	L19	L20	L21	L22	L23	L24
L17	1,00	0,16	0,29	0,24	0,17	0,04	0,00	0,26
L18	0,16	1,00	0,44	0,12	0,03	0,27	0,34	-0,02
L19	0,29	0,44	1,00	0,27	0,19	0,24	0,26	0,18
L20	0,24	0,12	0,27	1,00	0,42	0,38	0,11	0,42
L21	0,17	0,03	0,19	0,42	1,00	0,29	-0,00	0,35
L22	0,04	0,27	0,24	0,38	0,29	1,00	0,48	0,11
L23	0,00	0,34	0,26	0,11	-0,00	0,48	1,00	0,06
L24	0,26	-0,02	0,18	0,42	0,35	0,11	0,06	1,00

Tablica 1.13. Metrijske karakteristike upitnika PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu organskih funkcija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,69</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	2,60 32,45%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,23
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	19,65
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	4,64
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	8
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	32

Tablica 1.14. Tablica čestica mehanizma za koordinaciju regulativnih funkcija (Bosnar, 2016)

<b>Tvrđnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Moj trener se ponekad toliko zamisli da ne vidi što se oko njega događa.</b>	2,31	1,09	0,66	-0,74	0,68
<b>Kad se netko ne slaže s njim u diskusiji, moj trener često razdražljivo reagira.</b>	2,42	1,15	0,60	-0,73	0,68
<b>Moj trener je ponekad toliko smotan da ne razumijemo što nam želi reći.</b>	2,12	1,08	0,51	-0,67	0,70
<b>Moj trener jako pazi da ne bi izgubio stvari kao što su ključevi i dokumenti.</b>	3,31	1,09	-0,09	0,12	0,80
<b>Moj trener često kasni na treninge i sastanke.</b>	1,77	1,00	0,46	-0,65	0,71
<b>Moj trener ponekad potpuno zaboravi da ima dogovoreni trening ili sastanak.</b>	1,66	1,01	0,51	-0,71	0,70
<b>Moj trener smatra da su kolege ljubomorne na njega jer je pametniji od njih.</b>	2,19	1,13	0,50	-0,66	0,70
<b>Moj trener zna biti jako uporan i tvrdoglav i onda kada sve činjenice govore da nije u pravu.</b>	2,73	1,18	0,46	-0,59	0,71

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 1.15. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PLT – procjena ličnosti trenera, (Bosnar, 2016) mehanizma za koordinaciju regulativnih funkcija

<b>Varijable</b>	<b>L25</b>	<b>L26</b>	<b>L27</b>	<b>L28</b>	<b>L29</b>	<b>L30</b>	<b>L31</b>	<b>L32</b>
<b>L25</b>	1,00	0,56	0,47	0,01	0,34	0,48	0,29	0,31
<b>L26</b>	0,56	1,00	0,45	-0,01	0,23	0,33	0,38	0,48
<b>L27</b>	0,47	0,45	1,00	-0,05	0,33	0,29	0,33	0,31
<b>L28</b>	0,01	-0,01	-0,05	1,00	-0,11	-0,14	-0,09	-0,01
<b>L29</b>	0,34	0,23	0,33	-0,11	1,00	0,66	0,32	0,19
<b>L30</b>	0,48	0,33	0,29	-0,14	0,66	1,00	0,38	0,17
<b>L31</b>	0,29	0,38	0,33	-0,09	0,32	0,38	1,00	0,44
<b>L32</b>	0,31	0,48	0,31	-0,01	0,19	0,17	0,44	1,00

Najniža vrijednost korelacije između čestice i prve glavne komponente utvrđena je kod 28. čestice. Stoga će se čestica „Moj trener jako pazi da ne bi izgubio stvari kao što su ključevi i dokumenti“ promijeniti u „Moj trener stalno nešto gubi, pa i važne stvari kao što su ključevi i

*dokumenti*“. Jedan od mogućih razloga niže povezanosti ove čestice s predmetom mjerenja može biti i smatranje ispitanika kako je veći oprez da se ne izgubi stvari osobina koja govori o treneru kao odgovornoj i savjesnoj osobi, a ne osobi s disocijacijama.

Tablica 1.16. Metrijske karakteristike upitnika PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016) mehanizma za koordinaciju regulativnih funkcija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,74</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,26 42,61%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,28
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	18,47
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	5,20
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	8
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	30

Tablica 1.17. Tablica čestica mehanizma za regulaciju aktiviteta (Bosnar, 2016)

<b>Tvrđnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Moj trener je društvena osoba koja voli izlaske.</b>	3,33	1,17	0,41	-0,50	0,89
<b>Moj trener je živahna i govorljiva osoba.</b>	3,79	0,98	0,64	-0,72	0,87
<b>Moj se trener lako uklopi u bilo koje društvo.</b>	3,69	0,99	0,71	-0,80	0,86
<b>Moj trener voli uveseljavati i nasmijavati ljude.</b>	3,79	1,00	0,75	-0,83	0,86
<b>Mom treneru nikad nije teško započeti nešto novo.</b>	3,72	1,01	0,67	-0,76	0,86
<b>Kad treba nešto obaviti, moj trener je najčešće brz i siguran.</b>	3,62	0,99	0,64	-0,74	0,87
<b>Moj trener je gotovo svim ljudima simpatičan.</b>	3,52	1,03	0,69	-0,78	0,86
<b>Moj trener je otvorena i pristupačna osoba koja voli raditi s ljudima.</b>	3,91	0,97	0,75	-0,84	0,85

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Najniža vrijednost korelacije između čestice i prve glavne komponente utvrđena je kod 33. čestice. Stoga će se čestica „*Moj trener je društvena osoba koja voli izlaske*“ promijeniti u „*Moj trener je društvena osoba koja voli izlaske i druženja*“. Jedan od mogućih razloga niže povezanosti ove čestice s predmetom mjerenja može biti i smatranje ispitanika kako je navika

i potreba za izlaženjem nije pokazatelj osobine ličnosti već načina života koji ne mora nužno biti poželjan za trenera.

Tablica 1.18. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PLT – procjena ličnosti trenera, (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju aktiviteta (Bosnar, 2016)

Varijable	L33	L34	L35	L36	L37	L38	L39	L40
L33	1,000	0,478	0,386	0,341	0,293	0,238	0,307	0,231
L34	0,478	1,000	0,662	0,539	0,454	0,358	0,364	0,538
L35	0,386	0,662	1,000	0,657	0,442	0,444	0,509	0,649
L36	0,341	0,539	0,657	1,000	0,548	0,550	0,557	0,703
L37	0,293	0,454	0,442	0,548	1,000	0,652	0,579	0,584
L38	0,238	0,358	0,444	0,550	0,652	1,000	0,619	0,547
L39	0,307	0,364	0,509	0,557	0,579	0,619	1,000	0,689
L40	0,231	0,538	0,649	0,703	0,584	0,547	0,689	1,000

Tablica 1.19. Metrijske karakteristike upitnika PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju aktiviteta (Bosnar, 2016)

Cronbachov $\alpha$ koeficijent pouzdanosti	<b>0,88</b>
Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance	4,54 56,82%
Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1	2
Prosječna korelacija među česticama skale	0,51
Aritmetička sredina ukupnog rezultata	24,44
Standardna devijacija ukupnog rezultata	6,02
Minimalni ukupni rezultat	10
Maksimalni ukupni rezultat	40

### 3.1.2.3. Kvaliteta motivacije

Upitnik procjene kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak 2016) nastao je na temelju modela Deci i Ryan, odnosno indikatora koje oni predlažu. U konstrukciji ovog upitnika su konzultirani upitnici Kumburić (2015), Moreno i Cervello (2007) te upitnici sa službene internetske stranice Decia i Ryana (<http://selfdeterminationtheory.org>). Upitnik korišten u pred istraživanju sadrži 50 čestica podijeljenih u pet vrsta motivacije, od amotivacije do intrinzične motivacije. Ispitanici su svaku tvrdnju vrednovali Likertovom skalom (1-5), u kojoj ocjena jedan (1) znači da je tvrdnja potpuno netočna, a ocjena pet (5) znači da je tvrdnja potpuno točna. Analizom sadržaja čestica i utvrđivanjem pouzdanosti testova za svaku od navedenih vrsta motivacije, neke čestice su izbačene, dok su preostale podvrgnute ponovnim analizama.

Tablica 1.20. Tablica čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju amotivacija

Tvrdnja	AS	SD	r-sm	K1	Alpha-
<b>Mogao sam svoje vrijeme pametnije iskoristiti od bavljenja sportom.</b>	2,21	1,20	0,62	-0,76	0,82
<b>Svakodnevni trening nema smisla.</b>	2,13	1,16	0,67	-0,80	0,81
<b>Ponekad pomislim da sport u stvari i nije za mene.</b>	2,33	1,25	0,67	-0,80	0,81
<b>Ne bih trenirao/la da ne moram.</b>	2,04	1,21	0,65	-0,79	0,81
<b>Kad ne dobijem stipendiju ili financijsku naknadu kluba, dode mi da odustanem od sporta.</b>	2,19	1,25	0,66	-0,78	0,81

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 1.21. Matrica interkorelacija čestica za upitnik motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju amotivacija

Varijable	M19	M33	M35	M46	M39
<b>M19</b>	1,00	0,51	0,59	0,49	0,42
<b>M33</b>	0,51	1,00	0,53	0,53	0,57
<b>M35</b>	0,59	0,53	1,00	0,48	0,53
<b>M46</b>	0,49	0,53	0,48	1,00	0,58
<b>M39</b>	0,42	0,57	0,53	0,58	1,00

Tablica 1.22. Metrijske karakteristike upitnika za procjenu motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju amotivacija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,84</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,11 62,20%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	1
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,53
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	10,87
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	4,79
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	5
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	25

Tablica 1.23. Tablica čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju eksternalna motivacija

<b>Tvrđnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Sport će me učiniti slavnim.</b>	2,85	1,16	0,58	-0,71	0,79
<b>Bitno mi je da me publika voli.</b>	2,69	1,18	0,50	-0,63	0,80
<b>Ljudi me više cijene jer sam sportaš.</b>	3,45	0,96	0,36	-0,44	0,81
<b>Zahvaljujući sportu upoznajem mnoge slavne i utjecajne ljude.</b>	3,11	1,10	0,53	-0,62	0,80
<b>Bavim se sportom jer se u sportu može zaraditi.</b>	2,56	1,18	0,54	-0,68	0,80
<b>Sport je super jer puno putujem.</b>	3,48	1,09	0,38	-0,46	0,81
<b>Bavim se sportom jer postoji šansa da dođem do jako dobrog sponzora.</b>	2,63	1,18	0,63	-0,75	0,79
<b>Slava će mi olakšati život nakon moje sportske karijere.</b>	2,59	1,21	0,64	-0,77	0,79
<b>Sport mi može omogućiti lakši život.</b>	3,37	1,10	0,33	-0,41	0,82
<b>Bavljenje sportom mi omogućava bolju komunikaciju sa suprotnim spolom.</b>	3,22	1,09	0,50	-0,60	0,80

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice



U upitnik se dodaje čestica „*Nadam se da ću biti slavni i poznati sportaš*“.

Tablica 1.24. Matrica interkorelacija čestica za upitnik motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju eksternalna motivacija

Varijable	M15	M21	M23	M24	M25	M28	M29	M31	M36	M40
M15	1,00	0,50	0,22	0,33	0,41	0,20	0,50	0,61	0,20	0,19
M21	0,50	1,00	0,26	0,31	0,35	0,18	0,37	0,44	0,09	0,25
M23	0,22	0,26	1,00	0,44	0,06	0,28	0,14	0,12	0,19	0,36
M24	0,33	0,31	0,44	1,00	0,26	0,39	0,24	0,32	0,22	0,46
M25	0,41	0,35	0,06	0,26	1,00	0,15	0,63	0,57	0,20	0,27
M28	0,20	0,18	0,28	0,39	0,15	1,00	0,18	0,16	0,33	0,33
M29	0,50	0,37	0,14	0,24	0,63	0,18	1,00	0,67	0,25	0,36
M31	0,61	0,44	0,12	0,32	0,57	0,16	0,67	1,00	0,15	0,33
M36	0,20	0,09	0,19	0,22	0,20	0,33	0,25	0,15	1,00	0,25
M40	0,19	0,25	0,36	0,46	0,27	0,33	0,36	0,33	0,25	1,00

Tablica 1.25. Metrijske karakteristike upitnika za procjenu motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju eksternalna motivacija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,82</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,88 38,83%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,32
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	29,89
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	6,94
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	10
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	50

Tablica 1.26. Tablica čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju introjektirana motivacija

Tvrđnja	AS	SD	r-sm	K1	Alpha-
Imam grižnju savjesti kad propustim trening.	3,70	1,05	0,16	-0,33	0,62
Porazom ne želim razočarati svoje prijatelje.	3,31	1,06	0,50	-0,73	0,49
Redovit sam na treninzima jer je trener ponosan na mene.	3,22	1,14	0,46	-0,71	0,50
U mojoj karijeri roditelji očekuju samo pobjedu od mene.	2,51	1,19	0,23	-0,51	0,60
Dajem sve od sebe kada netko od mojih prijatelja sjedi na tribini.	3,64	1,10	0,25	-0,47	0,59
Ponekad, iako nisam raspoložen, prisiljavam se na trening jer ga jednostavno moram odraditi.	3,53	1,09	0,44	-0,67	0,51

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 1.27. Matrica interkorelacija čestica za upitnik motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju introjektirana motivacija

Varijable	M3	M5	M16	M18	M27	M44
<b>M3</b>	1,00	0,17	0,11	-0,12	0,15	0,22
<b>M5</b>	0,17	1,00	0,37	0,27	0,32	0,29
<b>M16</b>	0,11	0,37	1,00	0,37	0,14	0,31
<b>M18</b>	-0,12	0,27	0,37	1,00	-0,03	0,23
<b>M27</b>	0,15	0,32	0,14	-0,03	1,00	0,22
<b>M44</b>	0,22	0,29	0,31	0,23	0,22	1,00

Tablica 1.28. Metrijske karakteristike upitnika za procjenu motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju introjektirana motivacija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,61</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	2,11 35,09%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,21
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	19,91
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	3,84
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	6
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	30

Zbog slabije pouzdanosti upitnika za procjenu introjektirane motivacije, uvrstit će se dvije nove čestice: „*Ne želim odustati od sporta da ne razočaram roditelje koji su toliko uložili u mene*“ i „*Drag sam svom treneru pa ponekad dolazim na trening samo zbog njega*“.

Tablica 1.29. Tablica čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju internalizirana i integrirana motivacija

<b>Tvrdnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Odlazak na natjecanje nije uvijek zadovoljstvo, ali to činim jer je dobro za osobno iskustvo.</b>	3,02	1,15	0,06	-0,09	0,73
<b>Vodim računa da se dobro naspavam jer noćne zabave nisu za sportaše.</b>	3,26	1,11	0,39	-0,57	0,69
<b>Dok treniram osjećam se sretno.</b>	4,21	0,90	0,34	-0,46	0,70
<b>Živim zdravo kako bih bio bolji u sportu.</b>	3,74	1,00	0,62	-0,78	0,66
<b>Kondicijski treninzi su dosadni, ali me čine boljim sportašem.</b>	3,31	1,18	-0,05	0,031	0,74
<b>Ranojutarnji trening je naporan, ali koristan.</b>	3,85	0,97	0,16	-0,20	0,71
<b>Kao sportaš si ne dopuštam neuredan životni stil.</b>	3,50	0,98	0,49	-0,68	0,68
<b>Pazim na prehranu kako bih bio što bolji sportaš.</b>	3,23	1,12	0,57	-0,76	0,66
<b>Ne bijesnim na suce jer to ne čine pravi sportaši.</b>	3,20	1,19	0,17	-0,22	0,72
<b>Pazim na prehranu jer me to čini boljim sportašem.</b>	4,22	0,95	0,59	-0,78	0,66
<b>Ne konzumiram alkohol jer to ne rade sportaši.</b>	3,29	1,16	0,36	-0,50	0,69
<b>Ne propuštam treninge jer sam sportaš.</b>	3,03	1,21	0,44	-0,56	0,68
<b>Bavljenje sportom smatram zdravim i društveno prihvatljivim.</b>	3,64	1,01	0,30	-0,37	0,70

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 1.30. Matrica interkorelacija čestica za upitnik motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju internalizirana i integrirana motivacija

Var.	M1	M4	M8	M10	M12	M14	M17	M20	M22	M30	M32	M38	M45
M1	1,00	0,17	-0,00	0,02	-0,03	0,06	0,04	0,05	0,02	0,02	0,03	0,00	-0,01
M4	0,17	1,00	0,17	0,35	-0,19	0,06	0,42	0,31	0,01	0,31	0,29	0,29	0,15
M8	-0,00	0,17	1,00	0,31	-0,03	0,20	0,15	0,23	0,04	0,17	0,01	0,37	0,52
M10	0,02	0,35	0,31	1,00	-0,01	0,11	0,46	0,54	0,13	0,55	0,34	0,35	0,31
M12	-0,03	-0,14	-0,03	-0,04	1,00	0,02	-0,10	-0,01	0,06	0,02	0,00	0,06	0,13
M14	0,06	0,06	0,20	0,11	0,08	1,00	0,11	0,09	-0,00	0,03	0,03	0,10	0,14
M17	0,04	0,42	0,15	0,46	-0,10	0,11	1,00	0,44	0,07	0,44	0,39	0,23	0,11
M20	0,05	0,31	0,23	0,54	-0,01	0,09	0,44	1,00	0,12	0,75	0,24	0,30	0,13
M22	0,02	0,01	0,04	0,13	0,06	-0,00	0,07	0,12	1,00	0,14	0,21	0,13	0,07
M30	0,02	0,31	0,17	0,55	0,02	0,03	0,44	0,75	0,14	1,00	0,35	0,39	0,09
M32	0,03	0,29	0,01	0,34	0,00	0,03	0,39	0,24	0,21	0,35	1,00	0,17	-0,04
M38	0,00	0,21	0,33	0,35	0,06	0,10	0,23	0,30	0,13	0,39	0,17	1,00	0,25
M45	-0,01	0,15	0,52	0,31	0,13	0,14	0,11	0,13	0,07	0,09	-0,05	0,25	1,00

Najniži koeficijenti korelacije između čestice i predmeta mjerenja izračunati su kod čestice M1 i M12. Stoga će se čestica „Odlazak na natjecanje nije uvijek zadovoljstvo, ali to činim jer je dobro za osobno iskustvo“ promijeniti u „Odlazak na natjecanje nije uvijek zadovoljstvo, ali je neophodan za sportsko iskustvo“, a čestica „Kondicijski treninzi su dosadni, ali me čine boljim sportašem“ promijeniti u „Ne radujem se svim kondicijskim vježbama podjednako, ali ih svejedno provodim jer su važne za moj sport“. Uvrstit će se i nova čestica „Sport me naučio cijeniti prave ljudske vrijednosti“.

Tablica 1.31. Metrijske karakteristike upitnika za procjenu motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju internalizirana i integrirana motivacija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,71</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,62 27,92%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,18
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	45,47
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	6,67
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	29
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	65

Tablica 1.32. Tablica čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju intrinzična motivacija

<b>Tvrđnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Bavljenje sportom za mene predstavlja najveći užitek.</b>	4,14	0,94	0,64	-0,77	0,79
<b>Svaki uspjeh na natjecanju čini me sretnim i ispunjenim.</b>	4,09	0,90	0,62	-0,75	0,80
<b>Uživam u dobro izvedenim tehnikama svog sporta.</b>	4,20	0,93	0,58	-0,73	0,80
<b>U sportu mogu pokazati svoje pravo „ja“.</b>	3,86	0,99	0,51	-0,62	0,81
<b>Moja životna misija je da budem sportaš.</b>	3,34	1,18	0,39	-0,47	0,83
<b>Toliko volim sport da ću nakon prestanka natjecanja u sportu ostati raditi kao trener.</b>	3,75	1,06	0,51	-0,59	0,81
<b>Nakon treninga osjećam se sposobnim s lakoćom rješavati životne probleme.</b>	3,81	0,96	0,64	-0,76	0,79
<b>Bavljenje sportom u meni stvara osjećaj velike povezanosti sa svijetom i ljudima oko sebe.</b>	4,06	0,93	0,61	-0,73	0,80

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; ( r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 1.33. Matrica interkorelacija čestica za upitnik motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju intrinzična motivacija

<b>Varijable</b>	<b>M50</b>	<b>M49</b>	<b>M48</b>	<b>M47</b>	<b>M26</b>	<b>M9</b>	<b>M6</b>	<b>M2</b>
<b>M50</b>	1,00	0,60	0,33	0,24	0,36	0,49	0,43	0,47
<b>M49</b>	0,60	1,00	0,40	0,32	0,38	0,47	0,48	0,45
<b>M48</b>	0,33	0,40	1,00	0,47	0,24	0,23	0,37	0,38
<b>M47</b>	0,24	0,32	0,47	1,00	0,29	0,12	0,20	0,24
<b>M26</b>	0,36	0,38	0,24	0,29	1,00	0,42	0,37	0,42
<b>M9</b>	0,49	0,47	0,23	0,12	0,42	1,00	0,54	0,56
<b>M6</b>	0,43	0,48	0,37	0,20	0,37	0,54	1,00	0,61
<b>M2</b>	0,47	0,45	0,38	0,24	0,42	0,56	0,61	1,00

Tablica 1.34. Metrijske karakteristike upitnika za procjenu motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju intrinzična motivacija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,83</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,80 47,55%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,40
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	31,25
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	5,35
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	15
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	40

### 3.2. GLAVNO ISTRAŽIVANJE

Na temelju provedenog preliminarnog istraživanja, te utvrđivanja pouzdanosti upitnika koji do sada još nisu bili korišteni, neke čestice su izbačene, nekima je djelomično promijenjen sadržaj, te su ubačene neke potpuno nove čestice. Na taj način sastavljene su nove verzije upitnika (PKT) procjena kompetentnosti trenera, (PLT) procjena ličnosti trenera i upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša. Ustali upitnici korišteni u prvom istraživanju, a to su upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45), upitnik zadovoljstva postignućem ciljeva u sportu (PCS) i upitnik ciljne orijentacije (CO) nisu se mijenjali. U sljedećoj fazi krenulo se u glavno istraživanje na populaciji zagrebačkih sportašica i sportaša. Kompletirani upitnik korišten u glavnom istraživanju nalazi se u privitku 2.

#### 3.2.1. UZORAK ISPITANIKA

U periodu od 15. svibnja do 15. kolovoza 2016. godine izmjereno je ukupno 602 ispitanika, sportašica i sportaša zagrebačkih klubova seniorske dobi iz 39 sportova: atletika, akrobatski rock 'n' roll, badminton, baseball, boks, gimnastika, hokej, hokej na travi, hrvanje, jedrenje, judo, kajakaštvo, karate, klizanje, košarka, kuglanje, mačevanje, nanbudo, nogomet, odbojka, plivanje, ragbi, rukomet, skijanje, skokovi u vodu, softball, stolni tenis, streličarstvo, streljaštvo, squash, šah, tajlandski boks, taekwondo, tenis, triatlon, vaterpolo, veslanje, zrakoplovstvo i sport osoba s invaliditetom. Mjerenje je provedeno nakon treninga, u klupskim prostorijama, ili u službenim prostorijama Sportskog saveza Grada Zagreba. Prije početka mjerenja, ispitanicima je objašnjena ideja i svrha istraživanja, te općenito važnost ovakvih istraživanja za razvoj i afirmaciju sporta, stvaranje pretpostavki za bolje uvjete rada u sportu, kvalitetnije budžetiranje dodatnih aspekata sportske pripreme, kao što su fizioterapeuti, sportski psiholozi, nutricionisti itd. Ispunjavanje upitnika bilo je anonimno, a predviđeno vrijeme za ispunjavanje upitnika bilo je tridesetak minuta.

Izmjereno je 365 muškaraca (60,63%) i 237 žena (39,36%). Prosječna dob ispitanika bila je 23,31 godinu, najmlađi ispitanik imao je 16 godina, dok je najstariji ispitanik imao 56 godina – aktivni natjecatelj u kuglanju. Tablica frekvencija ispitanika u odnosu na dob nalazi se u privitku 3.

Tablica 2.1. Struktura uzorka ispitanika u odnosu na dob

	<b>F</b>	<b>Per.</b>
<b>Muškarci</b>	365	60,63
<b>Žene</b>	237	39,36
<b>Ukupno</b>	602	100

Legenda: (F) broj ispitanika; (Per.) postotak

Tablica 2.2. Struktura uzorka ispitanika u odnosu na dosadašnje iskustvo u sportu

<b>Dosadašnje iskustvo u sportu.</b>	<b>F</b>	<b>Per.</b>
<b>Bavio/la sam se sportom povremeno, rekreativno (niste redovito trenirali i natjecali se).</b>	27	4,48
<b>Aktivno sam trenirao/la i natjecao/la se u školskom sportu.</b>	16	2,66
<b>Aktivno sam trenirao/la i natjecao/la se u sportskom klubu na nivou općine ili regije.</b>	81	13,45
<b>Aktivno sam se bavio/la sportom i postigao/la rezultate državnog ranga.</b>	115	19,10
<b>Aktivno sam se bavio/la sportom i postigao/la rezultate međudržavnog ranga.</b>	81	13,45
<b>Bio/la sam član državne reprezentacije (nacionalne vrste).</b>	258	42,86
<b>Profesionalno sam se bavio/la sportom (imali ste ugovor i dobivali ste plaću za bavljenje sportom, ne ubrajaju se stipendije, hranarine i sl.).</b>	24	3,98

Legenda: (F) broj ispitanika; (Per.) postotak

Tablica 2.3. Struktura uzorka ispitanika u odnosu na pripadajuću kategorizaciju sukladno Pravilniku o kategorizaciji sportaša Hrvatskog olimpijskog odbora

<b>Kat.</b>	<b>F</b>	<b>Per.</b>
<b>1.</b>	44	7,31
<b>2.</b>	35	5,81
<b>3.</b>	154	25,58
<b>4.</b>	62	1,30
<b>5.</b>	32	5,32
<b>6.</b>	19	3,16
<b>Nema kategorije</b>	256	42,52

Legenda: (Kat.) kategorija sportaša sukladno Pravilniku HOO-a, (F) broj ispitanika; (Per.) postotak



Tablica 2.4. Struktura ispitanika u odnosu na spol njihovih trenera

	<b>F</b>	<b>Per.</b>
<b>Muškarci</b>	509	84,55
<b>Žene</b>	93	15,45
<b>Ukupno</b>	602	100

Legenda: (F) broj ispitanika; (Per.) postotak

Tablica 2.5. Struktura ispitanika u odnosu na dob njihovih trenera

	<b>F</b>	<b>Per.</b>
<b>Ispod 40 godina</b>	282	46,84
<b>Od 40 do 60 godina</b>	266	44,18
<b>Iznad 60 godina</b>	54	8,97

Legenda: (F) broj ispitanika; (Per.) postotak

Iz tablica je vidljivo da je najveći postotak ispitanika bio član državne reprezentacije – nacionalne vrste (42,86%), odnosno da najveći broj sportaša koji stječu pravo na jednu od kategorija Hrvatskog olimpijskog odbora ima treću kategoriju (25,58%). U većini sportova, pravo na treću kategoriju ostvaruju državni prvaci, odnosno članovi nacionalnih vrsta. Samo 43 ispitanika (7,14%) za sebe su naveli da su rekreativni ili povremeni sportaši, odnosno sportaši koji su kao primarno dosadašnje sportsko iskustvo prepoznali u školskom sportu. Obzirom da je populacija na kojoj je provedeno ovo istraživanje isključivo populacija aktivnih sportaša, registriranih u gradskim i nacionalnim sportskim savezima koji sudjeluju u programu treninga i natjecanja, jedan od mogućih razloga zašto su ti ispitanici za sebe kvalificirali kao rekreativne sportaše može biti i svojevrsno podcjenjivanje vlastitih sportskih dosega, rezultata i sl. Većina ispitanika u upitniku je navela kako je njihov trener muška osoba (84%). Najveći broj ispitanika izjasnili su se kako su njihovi treneri mlađi od 40 godina (46,84%), dok je samo 54 ispitanika (8,97%) u upitniku procjenjivalo trenere koji su stariji od 60 godina.

### 3.2.2. VARIJABLE

#### 3.2.2.1. Analiza procjene kompetentnosti trenera

Za procjenu kompetentnosti trenera korišten je upitnik kojeg je konstruirao Hrženjak 2016. godine. Iako je u preliminarnom istraživanju utvrđena visoka pouzdanost testa (0,91), čestica koja je najmanje korelirala s predmetom mjerenja (osma čestica) donekle je korigirana u svom sadržaju.

Tablica 2.6. Procjena kompetentnosti trenera (Hrženjak, 2016)

<b>Tvrđnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Moj trener je odličan psiholog i odlično radi sa sportašima.</b>	3,97	0,99	0,68	-0,76	0,86
<b>Moj trener je zalutao u posao koji radi.</b>	1,48	0,97	0,51	0,59	0,87
<b>Moj trener jako dobro poznaje naš sport.</b>	4,68	0,65	0,61	-0,70	0,87
<b>Moj trener u svakom trenutku treninga zna što treba napraviti.</b>	4,18	0,89	0,75	-0,82	0,86
<b>Moj trener je toliko talentiran za posao koji radi, da bi bio uspješan u bilo kojem drugom sportu.</b>	3,52	0,97	0,61	-0,70	0,87
<b>Moj trener je vrhunski stručnjak u svom poslu.</b>	4,25	0,88	0,74	-0,82	0,86
<b>Moj trener ponekad priča nerazumljivo i ostavlja dojam da sam ne razumije ono što želi objasniti sportašima.</b>	1,91	1,16	0,49	0,56	0,88
<b>Bolje se osjećam na natjecanju kad je uz mene moj trener.</b>	4,20	0,98	0,52	-0,61	0,87
<b>Moj trener točno zna kako treba raditi s početnicima, a kako s vrhunskim sportašima.</b>	4,18	0,94	0,70	-0,77	0,86
<b>Moj trener je u sportskim krugovima prihvaćen kao stručni autoritet i vrhunski poznavatelj svog sporta.</b>	4,16	0,93	0,57	-0,66	0,87

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sum) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.7. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PKT – procjena kompetentnosti trenera (Hrženjak, 2016), vodeće nule su izostavljene (n=589)

<b>Varijable</b>	<b>pkt1</b>	<b>pkt2</b>	<b>pkt3</b>	<b>pkt4</b>	<b>pkt5</b>	<b>pkt6</b>	<b>pkt7</b>	<b>pkt8</b>	<b>pkt9</b>	<b>pkt10</b>
pkt1	1,000	-,332	,433	,626	,573	,598	-,407	,447	,566	,371
pkt2	-,332	1,000	-,436	-,433	-,285	-,409	,410	-,279	-,399	-,368
pkt3	,433	-,436	1,000	,549	,352	,577	-,309	,349	,461	,480
pkt4	,626	-,433	,549	1,000	,564	,638	-,438	,498	,589	,431
pkt5	,573	-,285	,352	,564	1,000	,595	-,305	,353	,476	,424
pkt6	,598	-,409	,577	,638	,595	1,000	-,304	,392	,591	,610
pkt7	-,407	,410	-,309	-,438	-,305	-,304	1,000	-,323	-,409	-,272
pkt8	,447	-,279	,349	,498	,353	,392	-,323	1,000	,462	,303
pkt9	,566	-,399	,461	,589	,476	,591	-,409	,462	1,000	,469
pkt10	,371	-,368	,480	,431	,424	,610	-,272	,303	,469	1,000

Kao i u prethodnom (preliminarnom) istraživanju, u procjeni pouzdanosti, kod druge i sedme čestice napravljeno je obrnuto skaliranje, kako bi viši rezultat značio veću stručnost trenera, kao i kod ostalih čestica.

Čestice koje najbolje opisuju dimenziju trenerove kompetentnosti, dakle one kod kojih je izračunat najviši koeficijent korelacije s predmetom mjerenja ( $r=-0,82$ ) su „*Moj trener u svakom trenutku treninga zna što treba napraviti*“ i „*Moj trener je vrhunski stručnjak u svom poslu*“.

Tablica 2.8. Metrijske karakteristike upitnika PKT – procjena kompetentnosti trenera (Hrženjak, 2016)

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,88</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	5,04 50,46
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	1
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,45
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	41,73
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	6,56
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	18
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	50

### 3.2.2.2. Ličnost trenera

Za procjenu ličnosti trenera pod skraćenim kibernetičkim modelom konstruiran je upitnik (Bosnar, 2016) od po osam tvrdnji za svaku od pet sastavnica: mehanizam za regulaciju aktiviteta, mehanizam za regulaciju i kontrolu organskih funkcija, mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija obrane, mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija napada i mehanizam za koordinaciju regulativnih funkcija. Nakon provedenog preliminarnog istraživanja, čestice koje su pokazale nisku korelaciju s predmetom mjerenja sadržajno su izmijenjene. Ispitanici su svaku tvrdnju vrednovali Likertovom skalom (1-5), u kojoj ocjena 1 znači da je tvrdnja potpuno netočna, a ocjena 5 znači da je tvrdnja potpuno točna.

Tablica 2.9. Tablica čestica mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija obrane (Bosnar, 2016)

Tvrdnja	AS	SD	r-sm	K1	Alpha-
Moj trener paničari, čak i kad su u pitanju nevažne stvari.	1,91	1,07	0,57	-0,72	0,76
Moj trener nema dovoljno samopouzdanja.	1,60	0,92	0,47	-0,61	0,78
Moj trener se zbuni i neugodno mu je kada treba govoriti s novinarima ili nastupiti na televiziji.	1,89	1,07	0,41	-0,55	0,79
Moj trener je osoba čije je osjećaje lako povrijediti.	2,19	1,05	0,42	-0,55	0,78
Moj trener pred važno natjecanje ne spava noću uredno.	2,41	1,13	0,42	-0,54	0,79
Moj trener vječno nešto strepi i brine.	2,27	1,09	0,60	-0,72	0,72
Moj trener je na natjecanjima često vrlo napet.	2,71	1,26	0,56	-0,70	0,76
Moj trener se zbuni i smete ako mora o nečem brzo odlučiti.	2,01	1,01	0,61	-0,74	0,76

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.10. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PLT – procjena ličnosti trenera, (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija obrane, vodeće nule su izostavljene (n=584)

Varijable	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8
I1	1,000	,384	,283	,265	,253	,479	,459	,493
I2	,384	1,000	,439	,277	,170	,271	,222	,462
I3	,283	,439	1,000	,232	,231	,246	,205	,365
I4	,265	,277	,232	1,000	,300	,273	,302	,338
I5	,253	,170	,231	,300	1,000	,408	,333	,255
I6	,479	,271	,246	,273	,408	1,000	,575	,404
I7	,459	,222	,205	,302	,333	,575	1,000	,436
I8	,493	,462	,365	,338	,255	,404	,436	1,000

Tablica 2.11. Metrijske karakteristike upitnika PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija obrane

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,79</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,37 42,23%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,34
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	16,92
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	5,54
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	8
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	38

Tablica 2.12. Tablica čestica mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija napada (Bosnar, 2016)

<b>Tvrđnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Moj trener se lako razbjesni, ali ga to brzo prođe.</b>	2,66	1,34	0,56	-0,68	0,79
<b>Moj trener je u sukobu s mnogim ljudima.</b>	1,99	1,09	0,60	-0,73	0,79
<b>Moj trener stavlja oštre, zajedljive primjedbe kad smatra da smo zaslužili.</b>	2,75	1,37	0,53	-0,66	0,80
<b>Moj trener ne podnosi da mu zapovijedaju.</b>	3,08	1,27	0,58	-0,71	0,79
<b>Kad nešto zamisli, moj trener mora do toga doći pod svaku cijenu.</b>	3,21	1,14	0,53	-0,63	0,80
<b>Kad smatra da je u pravu, moj trener bi se mogao i potući.</b>	2,37	1,34	0,54	-0,67	0,80
<b>Mog trenera smatraju svadljivom osobom.</b>	2,01	1,14	0,62	-0,75	0,79
<b>Moj trener je borbena osoba.</b>	3,65	1,19	0,37	-0,48	0,82

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm ) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.13. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PLT – procjena ličnosti trenera, (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija napada, vodeće nule su izostavljene (n=583)

<b>Varijable</b>	<b>I9</b>	<b>I10</b>	<b>I11</b>	<b>I12</b>	<b>I13</b>	<b>I14</b>	<b>I15</b>	<b>I16</b>
I9	1,000	,425	,488	,396	,345	,309	,424	,265
I10	,425	1,000	,418	,422	,261	,436	,653	,212
I11	,488	,418	1,000	,416	,349	,251	,409	,185
I12	,396	,422	,416	1,000	,496	,397	,408	,223
I13	,345	,261	,349	,496	1,000	,384	,276	,392
I14	,309	,436	,251	,397	,384	1,000	,506	,343
I15	,424	,653	,409	,408	,276	,506	1,000	,228
I16	,265	,212	,185	,223	,392	,343	,228	1,000

Tablica 2.14. Metrijske karakteristike upitnika PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcija napada

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,82</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,61 45,18%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,37
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	27,74
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	6,61
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	8
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	40

Tablica 2.15. Tablica čestica mehanizma za regulaciju i kontrolu organskih funkcija (Bosnar, 2016)

<b>Tvrdnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Moj trener je jako zabrinut za svoje zdravlje i stalno na internetu provjerava svoje simptome.</b>	1,89	1,13	0,46	-0,67	0,64
<b>Moj trener jako pazi što jede.</b>	2,92	1,15	0,23	-0,33	0,70
<b>Moj trener uvijek nosi sa sobom cijelu apoteku.</b>	2,26	1,19	0,47	-0,66	0,64
<b>Moj trener slabo spava kada smo negdje na putu.</b>	2,31	1,06	0,47	-0,68	0,64
<b>Moj trener se stalno žali na stare sportske povrede.</b>	1,89	1,13	0,29	-0,50	0,68
<b>Moj trener zna toliko o bolestima kao da je studirao medicinu.</b>	2,53	1,16	0,42	-0,58	0,65
<b>Moj trener je pun savjeta kako treba zdravo živjeti.</b>	3,24	1,24	0,33	-0,45	0,68
<b>Moj trener se boji da će pocrveniti u društvu.</b>	1,70	0,99	0,40	-0,61	0,66

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Najviša vrijednost koeficijenta korelacije između pojedine čestice i dimenzije ličnosti – mehanizam za regulaciju i kontrolu organskih funkcija ( $r=-0,68$ ) izračunata je kod čestice „Moj trener slabo spava kada smo negdje na putu“, dok je najniža vrijednost ( $r=-0,33$ ) izračunata kod čestice „Moj trener jako pazi što jede“. Jedan od mogućih razloga nižeg koeficijenta korelacije kod ove čestice može biti i percepcija sportaša kako briga o zdravoj i uravnoteženoj ishrani nije pretjerana usmjerenost na zdravlje ili tjelesne simptome, već

odgovornost prema zdravlju, fizičkom izgledu i sl., posjedovanje zdravih životnih navika, kakve bi, po mišljenju sportaša, njihovi treneri trebali imati.

Tablica 2.16. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PLT – procjena ličnosti trenera, (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu organskih funkcija, vodeće nule su izostavljene (n=588)

<b>Varijable</b>	117	118	119	120	121	122	123	124
117	1,000	,127	,344	,386	,340	,204	,107	,385
118	,127	1,000	,194	,085	,007	,148	,342	,051
119	,344	,194	1,000	,407	,140	,315	,241	,259
120	,386	,085	,407	1,000	,319	,261	,127	,324
121	,340	,007	,140	,319	1,000	,108	,025	,351
122	,204	,148	,315	,261	,108	1,000	,442	,203
123	,107	,342	,241	,127	,025	,442	1,000	,073
124	,385	,051	,259	,324	,351	,203	,073	1,000

Tablica 2.17. Metrijske karakteristike upitnika PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju i kontrolu organskih funkcija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,69</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	2,64 33,06%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,23
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	18,70
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	5,12
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	8
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	39

Tablica 2.18. Tablica čestica mehanizma za koordinaciju regulativnih funkcija (Bosnar, 2016)

<b>Tvrđnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Moj trener se ponekad toliko zamisli da ne vidi što se oko njega događa.</b>	2,19	1,19	0,58	-0,69	0,82
<b>Kad se netko ne slaže s njim u diskusiji, moj trener često razdražljivo reagira.</b>	2,38	1,19	0,56	-0,66	0,82
<b>Moj trener je ponekad toliko smotan da ne razumijemo što nam želi reći.</b>	1,93	1,17	0,66	-0,76	0,81
<b>Moj trener stalno nešto gubi, pa i važne stvari kao što su ključevi i dokumenti.</b>	1,82	1,11	0,57	-0,69	0,82
<b>Moj trener često kasni na treninge i sastanke.</b>	1,81	1,22	0,54	-0,67	0,82
<b>Moj trener ponekad potpuno zaboravi da ima dogovoreni trening ili sastanak.</b>	1,46	0,89	0,57	-0,69	0,82
<b>Moj trener smatra da su kolege ljubomorne na njega jer je pametniji od njih.</b>	1,93	1,16	0,52	-0,63	0,83
<b>Moj trener zna biti jako uporan i tvrdoglav i onda kada sve činjenice govore da nije u pravu.</b>	2,66	1,34	0,59	-0,70	0,82

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.19. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PLT – procjena ličnosti trenera, (Bosnar, 2016) mehanizma za koordinaciju regulativnih funkcija, vodeće nule su izostavljene (n=591)

<b>Varijable</b>	125	126	127	128	129	130	131	132
125	1,000	,447	,555	,448	,386	,345	,271	,403
126	,447	1,000	,405	,338	,291	,252	,424	,570
127	,555	,405	1,000	,515	,423	,464	,404	,442
128	,448	,338	,515	1,000	,424	,478	,339	,300
129	,386	,291	,423	,424	1,000	,598	,280	,353
130	,345	,252	,464	,478	,598	1,000	,376	,331
131	,271	,424	,404	,339	,280	,376	1,000	,503
132	,403	,570	,442	,300	,353	,331	,503	1,000



Tablica 2.20. Metrijske karakteristike upitnika PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016) mehanizma za koordinaciju regulativnih funkcija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,84</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,85 48,11%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,41
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	16,15
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	6,41
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	8
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	38

Tablica 2.21. Tablica čestica mehanizma za regulaciju aktiviteta (Bosnar, 2016)

<b>Tvrđnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Moj trener je društvena osoba koja voli izlaske i druženja.</b>	3,74	1,03	0,50	-0,61	0,86
<b>Moj trener je živahna i govornjiva osoba.</b>	4,03	0,91	0,59	-0,70	0,85
<b>Moj se trener lako uklopi u bilo koje društvo.</b>	4,02	0,88	0,69	-0,78	0,84
<b>Moj trener voli uveseljavati i nasmijavati ljude.</b>	4,06	0,91	0,68	-0,78	0,84
<b>Mom treneru nikad nije teško započeti nešto novo.</b>	3,91	0,99	0,60	-0,70	0,85
<b>Kad treba nešto obaviti, moj trener je najčešće brz i siguran.</b>	3,95	0,94	0,55	-0,66	0,85
<b>Moj trener je gotovo svim ljudima simpatičan.</b>	3,17	1,01	0,62	-0,73	0,84
<b>Moj trener je otvorena i pristupačna osoba koja voli raditi s ljudima.</b>	4,20	0,88	0,68	-0,78	0,84

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Najviša vrijednost koeficijenta korelacije ( $r=-0,78$ ) između čestice i dimenzije ličnosti – mehanizam za regulaciju aktiviteta izračunata je kod tvrdnji „Moj se trener lako uklopi u bilo koje društvo“, „Moj trener voli uveseljavati i nasmijavati ljude“, „Moj se trener lako uklopi u bilo koje društvo“ i „Moj trener je otvorena i pristupačna osoba koja voli raditi s ljudima“, dok je najniža vrijednost ( $r=-0,61$ ) izračunata kod tvrdnje „Moj trener je društvena osoba koja voli izlaske i druženja“. Jedno od mogućih razloga niže vrijednosti korelacije kod ove čestice

može biti i percepcija sportaša da izlaženje i druženja nisu toliko vezana uz razinu aktiviteta, koliko uz utjecaj okoline, životne navike itd.

Tablica 2.22. Matrica interkorelacija čestica za upitnik PLT – procjena ličnosti trenera, (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju aktiviteta, vodeće nule su izostavljene (n=596)

<b>Varijable</b>	133	134	135	136	137	138	139	140
133	1,000	,460	,478	,432	,302	,259	,351	,341
134	,460	1,000	,570	,517	,370	,320	,343	,483
135	,478	,570	1,000	,553	,470	,411	,507	,506
136	,432	,517	,553	1,000	,489	,411	,503	,558
137	,302	,370	,470	,489	1,000	,551	,429	,477
138	,259	,320	,411	,411	,551	1,000	,443	,475
139	,351	,343	,507	,503	,429	,443	1,000	,616
140	,341	,483	,506	,558	,477	,475	,616	1,000

Tablica 2.23. Metrijske karakteristike upitnika PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016) mehanizma za regulaciju aktiviteta

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,86</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	4,1 52,24%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,45
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	31,64
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	5,40
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	13
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	40

### 3.2.2.3. Emocionalna inteligencija (kompetentnost) trenera

Za procjenu emocionalne inteligencije, odnosno kompetentnosti trenera u istraživanju je korišten upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002) koji je konstruiran po modelu Mayera i Saloveya (1996.; 1997.). Upitnik sadrži tri supskale: skala sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija (15 čestica), skala sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija (14 čestica), te skala sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama (16 čestica). Ukupni rezultat se može formirati kao mjera opće emocionalne kompetentnosti. Ovim

upitnikom do sada je ispitano više od 7000 ispitanika različite dobi i spola, a skala je prevedena na dvadesetak jezika. Uz dozvolu autora, čestice su sadržajno prilagođene na način da ispitanici nisu procjenjivali vlastite sposobnosti – samoprocjena, već su procjenjivali sposobnosti svojeg trenera. Primjerice, tvrdnja „*Gotovo uvijek mogu riječima opisati svoje osjećaje i emocije*“ preformulirana je u tvrdnju „*Moj trener gotovo uvijek može riječima opisati svoje osjećaje i emocije*“.

Tablica 2.24. Tablica čestica prilagođenog upitnika za procjenu emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002) za supskalu – skala sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija

Tvrdnja	AS	SD	r-sm	K1	Alpha-
<b>Kada sretne sportaša, odmah shvaća kako je raspoložen.</b>	3,82	0,9 3	0,57	-0,63	0,92
<b>Kada vidi kako se netko osjeća, obično zna što mu se dogodilo.</b>	3,36	0,9 7	0,64	-0,69	0,92
<b>Moj trener kod sportaša može razlikovati kada je tužan, a kada razočaran.</b>	3,80	1,0 2	0,66	-0,72	0,91
<b>Moj trener lako primijeti promjenu raspoloženja svoga sportaša.</b>	3,96	0,9 7	0,66	-0,71	0,91
<b>Moj trener se lako domisli kako obradovati sportaša kojem je rođendan.</b>	3,56	1,2 1	0,52	-0,58	0,92
<b>Moj trener može točno odrediti emocije neke osobe ako je promatra u društvu.</b>	3,69	0,9 4	0,64	-0,70	0,92
<b>Moj trener može zapaziti kada se netko osjeća bespomoćno.</b>	3,73	0,9 6	0,68	-0,73	0,91
<b>Moj trener prema izrazu lica može prepoznati nečija osjećanja.</b>	3,63	0,9 4	0,71	-0,76	0,91
<b>Moj trener prepoznaje prikrivenu ljubomoru kod svojih prijatelja.</b>	3,25	0,9 6	0,41	-0,47	0,92
<b>Moj trener primijeti kada netko nastoji prikriti loše raspoloženje.</b>	3,52	0,9 3	0,69	-0,75	0,91
<b>Moj trener primijeti kada netko osjeća krivnju.</b>	3,59	0,9 2	0,71	-0,76	0,91
<b>Moj trener primijeti kada netko prikriva svoje prave osjećaje.</b>	3,50	0,9 6	0,74	-0,79	0,91
<b>Moj trener primijeti kada se netko osjeća potišteno.</b>	3,67	0,9 6	0,71	-0,77	0,91
<b>Moj trener uoči kada se netko ponaša različito od onoga kako je raspoložen.</b>	3,59	0,9 5	0,65	-0,71	0,92
<b>Moj trener zna kako može ugodno iznenaditi svakog svog sportaša.</b>	2,86	1,0 4	0,65	-0,69	0,92

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.25. Metrijske karakteristike prilagođenog upitnika za procjenu emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002) za supskalu – skala sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,92</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	7,46 49,76%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,46
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	54,52
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	10,23
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	15
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	75

Najviši koeficijent korelacije ( $r=-0,79$ ) između pojedine čestice i dimenzije emocionalne kompetentnosti - skala sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija - izračunat je kod tvrdnje „*Moj trener primijeti kada netko prikriva svoje prave osjećaje*“, dok je najniži koeficijent ( $r=-0,47$ ) izračunat kod čestice „*Moj trener prepoznaje prikrivenu ljubomoru kod svojih prijatelja*“.

Tablica 2.26. Tablica čestica prilagođenog upitnika za procjenu emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002) za supskalu – skala sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija

Tvrdnja	AS	SD	r-sm	K1	Alpha-
<b>Moj trener gotovo uvijek može riječima opisati svoje osjećaje i emocije.</b>	3,42	0,98	0,62	-0,72	0,86
<b>Kada mu nešto ne odgovara, to odmah i pokaže.</b>	3,86	1,03	0,18	-0,19	0,88
<b>Moj trener lako smisli način da priđe osobi koja mu se sviđa.</b>	3,63	0,99	0,48	-0,55	0,87
<b>Moj trener lako može nabrojiti emocije koje trenutno doživljava.</b>	3,52	0,99	0,65	-0,74	0,86
<b>Moj trener može dobro izraziti svoje emocije.</b>	3,63	1,01	0,70	-0,78	0,86
<b>Moj trener može opisati kako se osjeća.</b>	3,68	0,94	0,73	-0,82	0,86
<b>Moj trener može opisati svoje sadašnje stanje.</b>	3,79	0,90	0,70	-0,76	0,86
<b>Moj trener zna puno o svom emocionalnom stanju.</b>	3,84	0,92	0,66	-0,75	0,86
<b>Ponašanje mog trenera odražava njegove unutarnje osjećaje.</b>	3,51	0,96	0,33	-0,34	0,88
<b>Na mom treneru se uvijek vidi kakvog je raspoloženja.</b>	3,81	0,96	0,29	-0,28	0,88
<b>Moj trener obično razumije zašto se loše osjeća.</b>	3,81	0,91	0,56	-0,65	0,86
<b>Mom treneru je uglavnom lako izraziti simpatije osobi suprotnog spola.</b>	3,56	1,01	0,41	-0,46	0,87
<b>Moj trener većinu svojih osjećaja lako može imenovati.</b>	3,57	0,93	0,67	-0,76	0,86
<b>Moj trener većinu svojih osjećanja može prepoznati.</b>	3,75	0,89	0,67	-0,75	0,86

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.27. Metrijske karakteristike prilagođenog upitnika za procjenu emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002) za supskalu – skala sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,87</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	5,90 42,18%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,36
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	51,39
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	8,34
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	15
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	70

Tablica 2.28. Tablica čestica prilagođenog upitnika za procjenu emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002) za supskalu – skala sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama

Tvrdnja	AS	SD	r-sm	K1	Alpha-
<b>Dobro raspoloženje može zadržati i kad mu se nešto loše dogodi.</b>	3,49	0,96	0,53	-0,61	0,87
<b>I kada je okolina loše raspoložena, moj trener može zadržati dobro raspoloženje.</b>	3,70	0,90	0,66	-0,72	0,86
<b>Iz neugodnih iskustava uči kako se ubuduće ne treba ponašati.</b>	3,80	1,02	0,54	-0,62	0,87
<b>Kada ga netko pohvali (nagradi), radi s više elana</b>	3,95	0,89	0,48	-0,54	0,87
<b>Kada mu se neka osoba sviđa, učinit će sve da joj se i on sviđa.</b>	3,30	1,01	0,27	-0,32	0,88
<b>Kada je dobro raspoložen, teško ga je oneraspoložiti.</b>	3,76	1,00	0,47	-0,55	0,87
<b>Kada je dobrog raspoloženja svaki mu se problem čini lako rješiv.</b>	4,05	0,85	0,59	-0,66	0,87
<b>Kada je s osobom koja ga cijeni, pazi kako se ponaša.</b>	3,95	0,92	0,46	-0,53	0,87
<b>Kada se osjeća sretno i raspoloženo, tada najbolje uči i pamti.</b>	3,90	0,90	0,58	-0,65	0,87
<b>Kada se zainati, moj trener rješava i naizgled nerješiv problem.</b>	3,81	0,98	0,51	-0,58	0,87
<b>Moj trener lako uvjeri sportaša da nema razloga za zabrinutost.</b>	3,96	0,99	0,60	-0,67	0,87
<b>Moj trener nastoji ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne.</b>	3,90	0,94	0,59	-0,67	0,87
<b>Nema ništa loše u tome kako se moj trener obično osjeća</b>	3,97	1,03	0,55	-0,62	0,87
<b>Moj trener radije odmah izvrši obaveze ili zadatke, nego da o njima misli.</b>	3,91	0,90	0,47	-0,54	0,87
<b>Moj trener pokušava održati dobro raspoloženje.</b>	4,10	0,94	0,66	-0,73	0,86
<b>Što se mene tiče, potpuno je u redu kako se osjeća moj trener.</b>	4,05	1,03	0,46	-0,55	0,87

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.29. Metrijske karakteristike prilagođenog upitnika za procjenu emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002) za supskalu – skala sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,88</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	5,93 37,12%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,32
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	61,39
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	9,20
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	28
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	80

Tablica 2.30.1. Matrica interkorelacija čestica prilagođenog upitnika za procjenu emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002), vodeće nule su izostavljene (n=547)

Varijable	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12	E13	E14	E15
E1	1,00	,36	,54	,47	,28	-,02	,19	,36	,35	,21	,30	,25	,29	,33	,36
E2	,36	1,00	,51	,34	,28	,14	,20	,29	,36	,22	,36	,35	,31	,33	,38
E3	,54	,51	1,00	,48	,33	,07	,22	,38	,40	,25	,42	,38	,38	,38	,38
E4	,47	,34	,48	1,00	,34	,05	,14	,31	,31	,29	,35	,34	,33	,27	,39
E5	,28	,28	,33	,34	1,00	,18	,31	,24	,34	,37	,37	,30	,25	,24	,26
E6	-,02	,14	,07	,05	,18	1,00	,17	-,01	,11	,14	,13	,18	,13	,10	,09
E7	,19	,20	,22	,14	,31	,17	1,00	,12	,19	,30	,30	,16	,20	,20	,08
E8	,36	,29	,38	,31	,24	-,01	,12	1,00	,46	,26	,30	,24	,26	,24	,22
E9	,35	,36	,40	,31	,34	,11	,19	,46	1,00	,38	,45	,44	,33	,27	,34
E10	,21	,22	,25	,29	,37	,14	,30	,26	,38	1,00	,51	,30	,34	,19	,26
E11	,30	,36	,42	,35	,37	,13	,30	,30	,45	,51	1,00	,39	,35	,26	,32
E12	,25	,35	,38	,34	,30	,18	,16	,24	,44	,30	,39	1,00	,40	,36	,36
E13	,29	,31	,38	,33	,25	,13	,20	,26	,33	,34	,35	,40	1,00	,56	,42
E14	,33	,33	,38	,27	,24	,10	,20	,24	,27	,19	,26	,36	,56	1,00	,53
E15	,36	,38	,38	,39	,26	,09	,08	,22	,34	,26	,32	,36	,42	,53	1,00
E16	,29	,34	,35	,27	,27	,09	,38	,25	,38	,31	,36	,35	,36	,39	,37
E17	,34	,58	,42	,35	,28	,10	,27	,25	,37	,25	,35	,35	,35	,37	,40
E18	,34	,41	,42	,41	,30	,09	,12	,24	,34	,30	,33	,42	,48	,44	,58
E19	,34	,39	,41	,32	,25	,05	,27	,31	,34	,29	,38	,33	,35	,40	,36
E20	,39	,42	,48	,42	,30	,10	,15	,31	,42	,29	,36	,36	,42	,44	,49
E21	,32	,58	,38	,31	,33	,14	,15	,24	,35	,25	,33	,30	,27	,34	,37
E22	,36	,64	,45	,33	,28	,14	,16	,25	,33	,26	,36	,29	,31	,36	,43
E23	,35	,56	,47	,37	,30	,12	,17	,28	,35	,27	,37	,35	,35	,34	,42
E24	,26	,52	,39	,35	,30	,15	,12	,23	,32	,28	,35	,33	,31	,36	,42
E25	,31	,35	,38	,38	,26	,07	,19	,23	,31	,22	,28	,33	,43	,53	,50
E26	,35	,40	,42	,36	,30	,09	,09	,31	,35	,27	,36	,41	,41	,48	,53
E27	-,01	,17	,09	,05	,14	,19	,18	,03	,19	,17	,28	,17	,21	,15	,15
E28	-,04	,09	,07	,06	,16	,23	,18	,07	,20	,17	,20	,11	,15	,07	,11
E29	,41	,34	,46	,42	,30	,05	,13	,35	,41	,28	,32	,30	,31	,37	,39
E30	,37	,25	,39	,31	,26	,04	,08	,33	,34	,24	,29	,32	,27	,21	,33
E31	,25	,27	,33	,31	,26	,15	,14	,17	,28	,24	,33	,36	,31	,29	,35
E32	,31	,39	,38	,37	,28	,10	,14	,23	,33	,25	,34	,35	,27	,29	,41
E33	,46	,35	,49	,45	,31	,05	,12	,39	,44	,30	,45	,34	,33	,28	,38
E34	,33	,37	,38	,37	,29	,10	,15	,25	,33	,25	,27	,35	,41	,49	,51
E35	,21	,29	,31	,24	,18	,14	,21	,20	,22	,21	,26	,23	,24	,28	,23
E36	,32	,36	,37	,30	,25	,14	,14	,21	,30	,21	,31	,34	,42	,47	,48
E37	,32	,39	,41	,35	,27	,15	,16	,32	,37	,28	,35	,36	,39	,46	,51
E38	,37	,41	,47	,34	,25	,13	,20	,28	,40	,24	,35	,41	,45	,53	,54
E39	,31	,33	,43	,36	,27	,07	,13	,30	,38	,26	,38	,43	,39	,45	,56
E40	,31	,23	,38	,30	,20	,05	,01	,20	,33	,17	,26	,23	,29	,27	,35
E41	,20	,20	,32	,20	,19	,11	,32	,14	,23	,18	,30	,22	,21	,18	,14
E42	,33	,39	,43	,37	,27	,11	,14	,27	,34	,26	,34	,31	,37	,43	,48
E43	,35	,50	,38	,34	,26	,11	,25	,25	,35	,27	,37	,39	,31	,37	,35
E44	,34	,48	,43	,38	,29	,17	,19	,26	,42	,31	,42	,45	,29	,34	,42
E45	,38	,46	,51	,38	,29	,08	,18	,31	,43	,30	,41	,36	,39	,38	,45

Tablica 2.30.2. Matrica interkorelacija čestica prilagođenog upitnika za procjenu emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002) - nastavak, vodeće nule su izostavljene (n=547)

Varijable	E16	E17	E18	E19	E20	E21	E22	E23	E24	E25	E26	E27	E28	E29	E30
E1	,29	,34	,34	,34	,39	,32	,36	,35	,26	,31	,35	-,01	-,04	,41	,37
E2	,34	,58	,41	,39	,42	,58	,64	,56	,52	,35	,40	,17	,09	,34	,25
E3	,35	,42	,42	,41	,48	,38	,45	,47	,39	,38	,42	,09	,07	,46	,39
E4	,27	,35	,41	,32	,42	,31	,33	,37	,35	,38	,36	,05	,06	,42	,31
E5	,27	,28	,30	,25	,30	,33	,28	,30	,30	,26	,30	,14	,16	,30	,26
E6	,09	,10	,09	,05	,10	,14	,14	,12	,15	,07	,09	,19	,23	,05	,04
E7	,38	,27	,12	,27	,15	,15	,16	,17	,12	,19	,09	,18	,18	,13	,08
E8	,25	,25	,24	,31	,31	,24	,25	,28	,23	,23	,31	,03	,07	,35	,33
E9	,38	,37	,34	,34	,42	,35	,33	,35	,32	,31	,35	,19	,20	,41	,34
E10	,31	,25	,30	,29	,29	,25	,26	,27	,28	,22	,27	,17	,17	,28	,24
E11	,36	,35	,33	,38	,36	,33	,36	,37	,35	,28	,36	,28	,20	,32	,29
E12	,35	,35	,42	,33	,36	,30	,29	,35	,33	,33	,41	,17	,11	,30	,32
E13	,36	,35	,48	,35	,42	,27	,31	,35	,31	,43	,41	,21	,15	,31	,27
E14	,39	,37	,44	,40	,44	,34	,36	,34	,36	,53	,48	,15	,07	,37	,21
E15	,37	,40	,58	,36	,49	,37	,43	,42	,42	,50	,53	,15	,11	,39	,33
E16	1,00	,45	,41	,44	,37	,32	,33	,37	,34	,41	,41	,21	,18	,32	,34
E17	,45	1,00	,45	,37	,39	,55	,57	,54	,51	,48	,40	,21	,13	,34	,28
E18	,41	,45	1,00	,42	,51	,41	,47	,44	,44	,52	,52	,19	,09	,44	,38
E19	,44	,37	,42	1,00	,50	,35	,39	,41	,37	,31	,39	,09	,10	,48	,33
E20	,37	,39	,51	,50	1,00	,39	,43	,48	,47	,46	,51	,18	,15	,46	,38
E21	,32	,55	,41	,35	,39	1,00	,78	,67	,56	,39	,45	,25	,21	,34	,29
E22	,33	,57	,47	,39	,43	,78	1,00	,77	,59	,44	,48	,19	,14	,38	,30
E23	,37	,54	,44	,41	,48	,67	,77	1,00	,60	,47	,48	,18	,15	,37	,36
E24	,34	,51	,44	,37	,47	,56	,59	,60	1,00	,44	,43	,19	,18	,40	,35
E25	,41	,48	,52	,31	,46	,39	,44	,47	,44	1,00	,56	,22	,09	,39	,31
E26	,41	,40	,52	,39	,51	,45	,48	,48	,43	,56	1,00	,24	,16	,41	,37
E27	,21	,21	,19	,09	,18	,25	,19	,18	,19	,22	,24	1,00	,47	,06	,17
E28	,18	,13	,09	,10	,15	,21	,14	,15	,18	,09	,16	,47	1,00	,06	,14
E29	,32	,34	,44	,48	,46	,34	,38	,37	,40	,39	,41	,06	,06	1,00	,45
E30	,34	,28	,38	,33	,38	,29	,30	,36	,35	,31	,37	,17	,14	,45	1,00
E31	,35	,35	,31	,35	,36	,27	,29	,34	,35	,32	,33	,14	,14	,33	,33
E32	,34	,42	,41	,31	,37	,43	,45	,50	,49	,37	,37	,16	,13	,37	,39
E33	,34	,31	,44	,40	,47	,30	,38	,40	,36	,34	,39	,02	,02	,54	,47
E34	,43	,38	,55	,36	,46	,40	,38	,37	,37	,55	,55	,19	,13	,43	,34
E35	,32	,31	,24	,20	,25	,28	,26	,30	,30	,36	,26	,16	,12	,23	,24
E36	,38	,40	,48	,34	,41	,37	,40	,39	,39	,45	,48	,22	,16	,37	,34
E37	,40	,38	,44	,40	,49	,40	,42	,39	,42	,48	,53	,21	,15	,46	,39
E38	,43	,43	,52	,39	,53	,39	,44	,45	,43	,54	,52	,21	,12	,41	,33
E39	,42	,38	,52	,40	,46	,38	,39	,43	,38	,45	,53	,18	,14	,43	,37
E40	,25	,25	,38	,23	,42	,27	,33	,33	,30	,33	,32	,12	,07	,37	,50
E41	,36	,30	,28	,32	,26	,27	,29	,34	,29	,24	,23	,23	,23	,25	,26
E42	,35	,37	,46	,40	,48	,39	,42	,41	,42	,44	,56	,14	,15	,40	,32
E43	,37	,56	,39	,39	,44	,51	,54	,55	,50	,43	,43	,23	,14	,37	,32
E44	,35	,50	,43	,38	,43	,47	,53	,50	,55	,39	,42	,21	,15	,41	,39
E45	,37	,40	,49	,65	,57	,41	,43	,45	,45	,40	,45	,14	,14	,49	,39



Tablica 2.30.3. Matrica interkorelacija čestica prilagođenog upitnika za procjenu emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002) - nastavak, vodeće nule su izostavljene (n=547)

Varijable	E31	E32	E33	E34	E35	E36	E37	E38	E39	E40	E41	E42	E43	E44	E45
E1	,25	,31	,46	,33	,21	,32	,32	,37	,31	,31	,20	,33	,35	,34	,38
E2	,27	,39	,35	,37	,29	,36	,39	,41	,33	,23	,20	,39	,50	,48	,46
E3	,33	,38	,49	,38	,31	,37	,41	,47	,43	,38	,32	,43	,38	,43	,51
E4	,31	,37	,45	,37	,24	,30	,35	,34	,36	,30	,20	,37	,34	,38	,38
E5	,26	,28	,31	,29	,18	,25	,27	,25	,27	,20	,19	,27	,26	,29	,29
E6	,15	,10	,05	,10	,14	,14	,15	,13	,07	,05	,11	,11	,11	,17	,08
E7	,14	,14	,12	,15	,21	,14	,16	,20	,13	,01	,32	,14	,25	,19	,18
E8	,17	,23	,39	,25	,20	,21	,32	,28	,30	,20	,14	,27	,25	,26	,31
E9	,28	,33	,44	,33	,22	,30	,37	,40	,38	,33	,23	,34	,35	,42	,43
E10	,24	,25	,30	,25	,21	,21	,28	,24	,26	,17	,18	,26	,27	,31	,30
E11	,33	,34	,45	,27	,26	,31	,35	,35	,38	,26	,30	,34	,37	,42	,41
E12	,36	,35	,34	,35	,23	,34	,36	,41	,43	,23	,22	,31	,39	,45	,36
E13	,31	,27	,33	,41	,24	,42	,39	,45	,39	,29	,21	,37	,31	,29	,39
E14	,29	,29	,28	,49	,28	,47	,46	,53	,45	,27	,18	,43	,37	,34	,38
E15	,35	,41	,38	,51	,23	,48	,51	,54	,56	,35	,14	,48	,35	,42	,45
E16	,35	,34	,34	,43	,32	,38	,40	,43	,42	,25	,36	,35	,37	,35	,37
E17	,35	,42	,31	,38	,31	,40	,38	,43	,38	,25	,30	,37	,56	,50	,40
E18	,31	,41	,44	,55	,24	,48	,44	,52	,52	,38	,28	,46	,39	,43	,49
E19	,35	,31	,40	,36	,20	,34	,40	,39	,40	,23	,32	,40	,39	,38	,65
E20	,36	,37	,47	,46	,25	,41	,49	,53	,46	,42	,26	,48	,44	,43	,57
E21	,27	,43	,30	,40	,28	,37	,40	,39	,38	,27	,27	,39	,51	,47	,41
E22	,29	,45	,38	,38	,26	,40	,42	,44	,39	,33	,29	,42	,54	,53	,43
E23	,34	,50	,40	,37	,30	,39	,39	,45	,43	,33	,34	,41	,55	,50	,45
E24	,35	,49	,36	,37	,30	,39	,42	,43	,38	,30	,29	,42	,50	,55	,45
E25	,32	,37	,34	,55	,36	,45	,48	,54	,45	,33	,24	,44	,43	,39	,40
E26	,33	,37	,39	,55	,26	,48	,53	,52	,53	,32	,23	,56	,43	,42	,45
E27	,14	,16	,02	,19	,16	,22	,21	,21	,18	,12	,23	,14	,23	,21	,14
E28	,14	,13	,02	,13	,12	,16	,15	,12	,14	,07	,23	,15	,14	,15	,14
E29	,33	,37	,54	,43	,23	,37	,46	,41	,43	,37	,25	,40	,37	,41	,49
E30	,33	,39	,47	,34	,24	,34	,39	,33	,37	,50	,26	,32	,32	,39	,39
E31	1,00	,41	,36	,34	,29	,38	,38	,32	,37	,23	,27	,38	,35	,36	,36
E32	,41	1,00	,52	,35	,33	,40	,36	,42	,43	,35	,28	,40	,52	,54	,40
E33	,36	,52	1,00	,41	,17	,34	,39	,39	,38	,43	,24	,38	,42	,43	,48
E34	,34	,35	,41	1,00	,38	,60	,58	,57	,58	,33	,20	,50	,41	,40	,44
E35	,29	,33	,17	,38	1,00	,47	,41	,40	,32	,17	,27	,32	,28	,31	,27
E36	,38	,40	,34	,60	,47	1,00	,65	,60	,58	,32	,26	,50	,44	,44	,47
E37	,38	,36	,39	,58	,41	,65	1,00	,63	,62	,32	,23	,53	,42	,44	,51
E38	,32	,42	,39	,57	,40	,60	,63	1,00	,67	,35	,30	,53	,47	,48	,50
E39	,37	,43	,38	,58	,32	,58	,62	,67	1,00	,33	,27	,53	,41	,45	,50
E40	,23	,35	,43	,33	,17	,32	,32	,35	,33	1,00	,25	,35	,31	,36	,43
E41	,27	,28	,24	,20	,27	,26	,23	,30	,27	,25	1,00	,35	,33	,33	,32
E42	,38	,40	,38	,50	,32	,50	,53	,53	,53	,35	,35	1,00	,48	,49	,52
E43	,35	,52	,42	,41	,28	,44	,42	,47	,41	,31	,33	,48	1,00	,69	,49
E44	,36	,54	,43	,40	,31	,44	,44	,48	,45	,36	,33	,49	,69	1,00	,52
E45	,36	,40	,48	,44	,27	,47	,51	,50	,50	,43	,32	,52	,49	,52	1,00

### 3.2.2.4. Zadovoljstvo postignućem ciljeva u sportu

Upitnik za procjenu zadovoljstva postignućem ciljeva u sportu (ZPCS, Balent, 2016), konstruiran je za potrebe istraživanja za doktorsku disertaciju B. Balenta pod nazivom „Implicitne teorije“ (u izradi). Sastoji se od 14 čestica. Ispitanici su svaku tvrdnju vrednovali Likertovom skalom (1-5), u kojoj ocjena jedan (1) znači da je tvrdnja potpuno netočna, a ocjena pet (5) znači da je tvrdnja potpuno točna.

Tablica 2.31. Tablica čestica upitnika za procjenu zadovoljstva postignućem ciljeva u sportu (Balent, 2016).

Tvrdnja	AS	SD	r-sm	K1	Alpha-
<b>Do sada sam postigao/la većinu toga što sam u životu zacrtao.</b>	3,25	1,13	0,46	0,57	0,86
<b>Zadovoljan/na sam svojim uspjehom u sportu.</b>	3,72	0,94	0,66	0,76	0,86
<b>Smatram da sam u sportu trebao/la postići puno više.</b>	3,52	1,21	0,51	-0,54	0,86
<b>Iako još mogu napredovati, generalno sam zadovoljan/na sa onime što sam postigao/la u sportu.</b>	3,68	1,08	0,63	0,74	0,86
<b>Kada se usporedim s drugima, nisam zadovoljan/na onime što sam postigao/la.</b>	3,58	1,03	0,60	-0,67	0,86
<b>Iako su se događali neuspjesi, generalno smatram da sam postigao/la dovoljno toga u sportu.</b>	2,59	1,26	0,64	0,75	0,86
<b>Često si zacrtam ciljeve koje na kraju ne postignem.</b>	2,58	1,12	0,42	-0,45	0,87
<b>S obzirom na razinu bavljenja sportom, zadovoljan/na sam svojim postignućem.</b>	3,72	1,06	0,61	0,73	0,86
<b>Često žalim što nisam osvojio/la još više medalja.</b>	2,86	1,38	0,45	-0,49	0,87
<b>Zasluzeno mogu reći da je moje postignuće u sportu odlično.</b>	3,47	1,06	0,62	0,73	0,86
<b>Mogu biti ponosan/na na ono što sam do sada ostvario/la.</b>	3,97	0,93	0,65	0,75	0,86
<b>Redovito dobijem priznanje za svoja postignuća</b>	3,35	1,10	0,29	0,38	0,87
<b>U pravilu često ne uspijem postići ciljeve koje si zacrtam.</b>	2,40	1,08	0,46	-0,49	0,86
<b>Nervira me to što se često nešto izjalovi pa na kraju ne postignem ono što sam si zacrtao/la.</b>	2,71	1,24	0,53	-0,56	0,86

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Najviša vrijednost koeficijenta korelacija ( $r=0,76$ ) s predmetom mjerenja izračunata je za česticu „Zadovoljan/na sam svojim uspjehom u sportu“.

Tablica 2.32. Matrica interkorelacija čestica upitnika zadovoljstva postignućem ciljeva u sportu (Balent, 2016), vodeće nule su izostavljene (n=569)

Varijable	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	C13	C14
<b>C1</b>	1,00	,50	-,23	,42	-,29	,47	-,14	,36	-,14	,36	,38	,20	-,22	-,24
<b>C2</b>	,50	1,00	-,33	,61	-,42	,61	-,18	,57	-,27	,58	,58	,33	-,20	-,28
<b>C3</b>	-,23	-,33	1,00	-,27	,39	-,29	,34	-,27	,52	-,28	-,28	-,14	,31	,42
<b>C4</b>	,42	,61	-,27	1,00	-,42	,65	-,14	,60	-,25	,56	,58	,24	-,21	-,27
<b>C5</b>	-,29	-,42	,39	-,42	1,00	-,45	,32	-,47	,34	-,40	-,45	-,18	,39	,39
<b>C6</b>	,47	,61	-,29	,65	-,45	1,00	-,16	,62	-,25	,54	,54	,19	-,22	-,29
<b>C7</b>	-,14	-,18	,34	-,14	,32	-,16	1,00	-,16	,37	-,18	-,22	-,05	,58	,56
<b>C8</b>	,36	,57	-,27	,60	-,47	,62	-,16	1,00	-,22	,56	,55	,24	-,21	-,26
<b>C9</b>	-,14	-,27	,52	-,25	,34	-,25	,37	-,22	1,00	-,22	-,24	-,09	,32	,44
<b>C10</b>	,36	,58	-,28	,56	-,40	,54	-,18	,56	-,22	1,00	,66	,41	-,22	-,21
<b>C11</b>	,38	,58	-,28	,58	-,45	,54	-,22	,55	-,24	,66	1,00	,36	-,24	-,24
<b>C12</b>	,20	,33	-,14	,24	-,18	,19	-,05	,24	-,09	,41	,36	1,00	-,04	-,10
<b>C13</b>	-,22	-,20	,31	-,21	,39	-,22	,58	-,21	,32	-,22	-,24	-,04	1,00	,57
<b>C14</b>	-,24	-,28	,42	-,27	,39	-,29	,56	-,26	,44	-,21	-,24	-,10	,57	1,00

Prije utvrđivanja metrijskih karakteristike mjernog instrumenta, napravljeno je obrnuto skaliranje čestica: c3, c5, c9, c13 i c14, kako bi veći rezultat na čestici značio i veće zadovoljstvo postignućem ciljeva u sportu.

Tablica 2.33. Metrijske karakteristike upitnika zadovoljstva postignućem ciljeva u sportu (Balent, 2016)

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,87</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	5,61 40,07
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,35
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	47,99
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	9,70
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	20
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	70

### 3.2.2.5. Ciljna orijentacija u sportu

Za procjenu ciljne orijentacije u sportu korištena je adaptirana hrvatska verzija upitnika ciljne orijentacije u sportu (Barić i Horga, 2007), nastalog po upitniku ciljne orijentacije u sportu (Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire, TEOSQ; Duda i sur., 1995). Upitnik sadrži dvije dimenzije: ciljnu orijentiranost na zadatak, učenje i usavršavanje vještina (7 čestica) i ciljnu orijentiranost na ishod i rezultat (6 čestica). Ispitanici su svaku tvrdnju vrednovali Likertovom skalom (1-5), u kojoj ocjena jedan (1) znači da je tvrdnja potpuno netočna, a ocjena pet (5) znači da je tvrdnja potpuno točna.

Tablica 2.34. Tablica čestica upitnika ciljne orijentacije u sportu (Barić i Horga, 2007) za dimenziju ciljna orijentiranost prema ishodu i rezultatu

Tvrdnja	AS	SD	r-sm	K1	Alpha-
<b>OSJEĆAM SE NAJUSPJESNIJIM U SPORTU</b>					
<b>KADA...</b>					
... sam ja jedini koji može dobro izvesti zadatak i pokazati vještinu	3,25	1,31	0,65	-0,78	0,82
... mogu vježbati bolje od mojih prijatelja/suigrača	3,39	1,21	0,69	-0,80	0,81
... ostali ne mogu dobro izvoditi sportske zadatke kao ja	2,77	1,34	0,68	-0,80	0,81
... ostali zabrljaju, a ja ne	2,48	1,31	0,57	-0,70	0,83
... ja postижem najbolje rezultate	3,55	1,29	0,56	-0,69	0,83
... sam ja najbolji	3,33	1,40	0,63	-0,75	0,25

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.35. Metrijske karakteristike upitnika ciljne orijentacije u sportu (Barić i Horga, 2007) za dimenziju ciljna orijentiranost prema ishodu i rezultatu

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,84</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,44 57,38%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	1
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,49
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	18,77
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	5,94
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	6
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	30

Tablica 2.36. Tablica čestica upitnika ciljne orijentacije u sportu (Barić i Horga, 2007) za dimenziju ciljna orijentiranost prema zadatku, učenju i usavršavanju vještina

Tvrđnja	AS	SD	r-sm	K1	Alpha-
<b>OSJEĆAM SE NAJUSPJEŠNIJIM U SPORTU</b>					
<b>KADA...</b>					
... učim nove vještine i to me tjera da još više vježbam	4,17	0,85	0,65	-0,75	0,84
... trenirajući učim mnoge zabavne stvari	4,17	0,93	0,53	-0,65	0,86
... učim nove vještine ulažući mnogo truda i napora	4,25	0,86	0,67	-0,77	0,84
... naporno vježbam i trudim se	4,29	0,87	0,66	-0,76	0,84
... me nešto što naučim tjera da želim još više vježbati	4,27	0,90	0,65	-0,76	0,84
... se osjećam dobro zbog vještina koje učim	4,32	0,84	0,69	-0,78	0,84
... dajem sve od sebe	4,55	0,77	0,60	-0,71	0,85

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.37. Metrijske karakteristike upitnika ciljne orijentacije u sportu (Barić i Horga 2007) za dimenziju ciljna orijentiranost prema zadatku, učenju i usavršavanju vještina

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,86</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,90 55,82%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	1
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,48
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	30,04
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	4,48
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	7
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	35

Tablica 2.38. Matrica interkorelacija upitnika ciljne orijentacije u sportu (Barić i Horga, 2007), vodeće nule su izostavljene (n=586)

Var.	Co1	Co2	Co3	Co4	Co5	Co6	Co7	Co8	Co9	Co10	Co11	Co12	Co13
<b>Co1</b>	1,00	,21	,62	,57	,11	,42	,21	,12	,44	,16	,47	,11	,15
<b>Co2</b>	,21	1,00	,13	,01	,44	-,01	,56	,44	,18	,56	,14	,52	,37
<b>Co3</b>	,62	,13	1,00	,62	,06	,46	,18	,09	,44	,18	,48	,09	,09
<b>Co4</b>	,57	,01	,62	1,00	-,01	,64	,07	,02	,36	,01	,43	-,02	-,05
<b>Co5</b>	,11	,44	,06	-,01	1,00	-,02	,42	,42	,07	,34	,05	,49	,38
<b>Co6</b>	,42	-,01	,46	,64	-,02	1,00	,04	-,02	,32	-,01	,38	-,03	-,08
<b>Co7</b>	,21	,56	,18	,07	,42	,04	1,00	,62	,25	,53	,20	,46	,43
<b>Co8</b>	,12	,44	,09	,02	,42	-,02	,62	1,00	,19	,49	,14	,46	,51
<b>Co9</b>	,44	,18	,44	,36	,07	,32	,25	,19	1,00	,27	,67	,15	,17
<b>Co10</b>	,16	,56	,18	,01	,34	-,01	,53	,49	,27	1,00	,21	,58	,43
<b>Co11</b>	,47	,14	,48	,43	,05	,38	,20	,14	,67	,21	1,00	,11	,14
<b>Co12</b>	,11	,52	,09	-,02	,49	-,03	,46	,46	,15	,58	,11	1,00	,57
<b>Co13</b>	,15	,37	,09	-,05	,38	-,08	,43	,51	,17	,43	,14	,57	1,00

### 3.2.2.6. Kvaliteta motivacije u sportu

U istraživanju je korišten upitnik procjene kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak 2016) koji je nastao na temelju modela Deci i Ryan, odnosno indikatora koje oni predlažu. Na temelju utvrđenih metrijskih svojstava upitnika korištenog u preliminarnom istraživanju, dodane su neke nove čestice, neke čestice su korigirane u sadržaju, dok su neke čestice uklonjene iz mjernog instrumenta. Upitnik korišten u glavnom istraživanju sadrži 47 čestica podijeljenih u pet vrsta motivacije, od amotivacije do intrinzične motivacije. Ispitanici su svaku tvrdnju vrednovali Likertovom skalom (1-5), u kojoj ocjena jedan (1) znači da je tvrdnja potpuno netočna, a ocjena pet (5) znači da je tvrdnja potpuno točna.

Tablica 2.39. Tablica čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju amotivacija

<b>Tvrdnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Mogao sam svoje vrijeme pametnije iskoristiti od bavljenja sportom.</b>	1,93	1,18	0,57	-0,74	0,75
<b>Svakodnevni trening nema smisla.</b>	1,87	1,11	0,48	-0,65	0,78
<b>Ponekad pomislim da sport u stvari i nije za mene.</b>	1,87	1,15	0,60	-0,76	0,74
<b>Ne bih trenirao/la da ne moram.</b>	1,73	1,11	0,67	-0,81	0,72
<b>Kad ne dobijem stipendiju ili financijsku naknadu kluba, dođe mi da odustanem od bavljenja sportom.</b>	1,82	1,18	0,56	-0,73	0,76

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.40. Metrijske karakteristike upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju amotivacija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,79</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	2,76 55,29%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	1
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,44
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	9,19
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	4,24
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	5
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	25

Tablica 2.41. Tablica čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju eksterna motivacija

<b>Tvrdnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Sport će me učiniti slavnim.</b>	2,41	1,24	0,67	-0,76	0,84
<b>Bitno mi je da me publika voli.</b>	2,35	1,27	0,56	-0,66	0,84
<b>Ljudi me više cijene jer sam sportaš.</b>	3,47	1,12	0,49	-0,56	0,85
<b>Zahvaljujući sportu upoznajem mnoge slavne i utjecajne ljude.</b>	3,10	1,33	0,56	-0,64	0,84
<b>Bavim se sportom jer se u sportu može zaraditi.</b>	1,89	1,13	0,65	-0,75	0,84
<b>Sport je super jer puno putujem.</b>	3,93	1,15	0,34	-0,40	0,86
<b>Bavim se sportom jer postoji šansa da dođem do jako dobrog sponzora.</b>	2,18	1,26	0,65	-0,75	0,84
<b>Slava će mi olakšati život nakon moje sportske karijere.</b>	2,09	1,21	0,66	-0,76	0,84
<b>Nadam se da ću biti slavni i poznati sportaš.</b>	2,55	1,39	0,64	-0,74	0,84
<b>Sport mi može omogućiti lakši život.</b>	3,46	1,24	0,40	-0,48	0,85
<b>Bavljenje sportom omogućava mi bolju komunikaciju sa suprotnim spolom.</b>	3,24	1,21	0,42	-0,50	0,85

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.42. Metrijske karakteristike upitnika za procjenu kvalitete motivacije (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) sportaša za dimenziju eksterna motivacija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,86</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	4,71 42,82%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,36
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	30,61
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	8,77
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	11
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	55

Najniža vrijednost koeficijenta korelacije ( $r=-0,40$ ) izračunat je kod čestice „Sport je super jer puno putujem“, dok je najviši ( $r=-0,76$ ) izračunat kod čestice „Sport će me učiniti slavnim“

Tablica 2.43. Tablica čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju introjektirana motivacija

<b>Tvrđnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Imam grižnju savjesti kad propustim trening.</b>	3,80	1,12	0,16	-0,23	0,67
<b>Porazom ne želim razočarati svoje prijatelje.</b>	3,33	1,27	0,32	-0,47	0,64
<b>Ne želim odustati od sporta da ne razočaram roditelje koji su toliko uložili u mene.</b>	2,50	1,42	0,42	-0,65	0,61
<b>Drag sam svom treneru pa ponekad dolazim na trening samo zbog njega.</b>	2,57	1,25	0,35	-0,57	0,63
<b>Redovit sam na treninzima jer je trener ponosan na mene.</b>	2,76	1,20	0,45	-0,68	0,60
<b>U mojoj karijeri roditelji očekuju samo pobjedu od mene.</b>	1,98	1,15	0,42	-0,65	0,61
<b>Dajem sve od sebe kada netko od mojih prijatelja sjedi na tribini.</b>	3,55	1,24	0,44	-0,63	0,61
<b>Ponekad, iako nisam raspoložen/na, prisiljavam se na trening jer ga jednostavno moram odraditi.</b>	3,78	1,12	0,25	-0,37	0,65

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.44. Metrijske karakteristike upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju introjektirana motivacija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,66</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	2,47 30,88%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,20
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	24,21
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	5,37
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	8
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	40

Najniža vrijednost koeficijenta korelacije ( $r=-0,23$ ) izračunat je kod čestice „*Imam grižnju savjesti kad propustim trening*“, dok je najviši ( $r=-0,45$ ) izračunat kod čestice „*Redovit sam na treninzima jer je trener ponosan na mene*“. U cilju dobivanja veće pouzdanosti upitnika za



procjenu introjektirane motivacije, ovom testu bi u budućim istraživanjima trebalo dodati još nekoliko čestica – tvrdnji koje su sadržajno vezane uz ovu dimenziju.

Tablica 2.45. Tablica čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju internalizirana i integrirana motivacija

<b>Tvrdnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Odlazak na natjecanje nije uvijek zadovoljstvo, ali je neophodan za sportsko iskustvo.</b>	3,17	1,36	-0,003	0,018	0,82
<b>Vodim računa da se dobro naspavam jer noćne zabave nisu za sportaše.</b>	3,36	1,27	0,53	-0,64	0,78
<b>Ja sam sportaš pa se mogu kontrolirati i podnijeti ono što ne-sportaši ne mogu.</b>	3,87	1,01	0,38	-0,46	0,79
<b>Dok treniram osjećam se sretno.</b>	4,36	0,82	0,44	-0,53	0,78
<b>Živim zdravo kako bih bio bolji u sportu.</b>	3,71	1,05	0,66	-0,77	0,77
<b>Ne radujem se svim kondicijskim vježbama podjednako, ali ih svejedno provodim jer su važne za moj sport.</b>	3,80	1,09	0,23	-0,26	0,80
<b>Ranojutarnji trening je naporan, ali koristan.</b>	3,94	1,04	0,39	-0,46	0,79
<b>Kao sportaš si ne dopuštam neuredan životni stil.</b>	3,45	1,17	0,64	-0,74	0,77
<b>Pazim na prehranu kako bih bio što bolji sportaš.</b>	3,24	1,22	0,62	-0,75	0,77
<b>Ne bjesnim na suce jer to ne čine pravi sportaši.</b>	3,29	1,33	0,18	-0,25	0,81
<b>Pazim na prehranu jer me to čini boljim sportašem.</b>	3,27	1,21	0,65	-0,77	0,77
<b>Ne konzumiram alkohol jer to ne rade sportaši.</b>	2,92	1,42	0,46	-0,58	0,78
<b>Sport me naučio cijeniti prave ljudske vrijednosti.</b>	4,23	0,94	0,33	-0,43	0,79
<b>Ne propuštam treninge jer sam sportaš.</b>	3,91	1,05	0,49	-0,60	0,78
<b>Bavljenje sportom smatram zdravim i društveno prihvatljivim.</b>	4,52	0,77	0,28	-0,34	0,79

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.46. Metrijske karakteristike upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju internalizirana i integrirana motivacija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,80</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	4,63 30,89%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,23
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	55,01
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	8,72
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	31
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	75

Tablica 2.47. Tablica čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju intrinzična motivacija

<b>Tvrdnja</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>r-sm</b>	<b>K1</b>	<b>Alpha-</b>
<b>Bavljenje sportom za mene predstavlja najveći užitek.</b>	4,29	0,85	0,53	-0,71	0,73
<b>Svaki uspjeh na natjecanju čini me sretnim i ispunjenim.</b>	4,46	0,80	0,40	-0,60	0,75
<b>Uživam u dobro izvedenim tehnikama svog sporta.</b>	4,53	0,75	0,40	-0,60	0,75
<b>U sportu mogu pokazati svoje pravo „ja“.</b>	3,70	1,14	0,54	-0,68	0,73
<b>Moja životna misija je da budem sportaš.</b>	3,14	1,34	0,54	-0,63	0,73
<b>Toliko volim sport da ću nakon prestanka natjecanja u sportu ostati raditi kao trener.</b>	3,19	1,37	0,44	-0,53	0,75
<b>Nakon treninga osjećam se sposobnim s lakoćom rješavati sve životne probleme.</b>	3,88	1,02	0,48	-0,61	0,74
<b>Bavljenje sportom u meni stvara osjećaj velike povezanosti sa svijetom i ljudima oko sebe.</b>	4,08	0,99	0,49	-0,63	0,74

Legenda: (AS) aritmetička sredina; (SD) standardna devijacija; (r-sm) korelacija čestice i zbroja; (K1) korelacija čestice i prve glavne komponente; (Alpha-) pouzdanost instrumenta u slučaju izuzeća čestice

Tablica 2.48. Metrijske karakteristike upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) za dimenziju intrinzična motivacija

<b>Cronbachov <math>\alpha</math> koeficijent pouzdanosti</b>	<b>0,77</b>
<b>Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance</b>	3,18 39,80%
<b>Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1</b>	2
<b>Prosječna korelacija među česticama skale</b>	0,31
<b>Aritmetička sredina ukupnog rezultata</b>	31,28
<b>Standardna devijacija ukupnog rezultata</b>	5,20
<b>Minimalni ukupni rezultat</b>	16
<b>Maksimalni ukupni rezultat</b>	40

Najniži koeficijent korelacije s predmetom mjerenja ( $r=-0,53$ ) izračunat je kod čestice „*Toliko volim sport da ću nakon prestanka natjecanja u sportu ostati raditi kao trener*“, dok je najviši ( $r=-0,71$ ) izračunat kod čestice „*Bavljenje sportom za mene predstavlja najveći užitek*“.

Tablica 2.49.1. Matrica interkorelacija čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985), vodeće nule su izostavljene (n=548)

Var.	m1	m2	m3	m4	m5	m6	m7	m8	m9	m10	m11	m12	m13	m14	m15	m16	m17	m18	m19	m20	m21	m22
m1	1,00	-,02	-,01	,02	-,05	-,03	,05	-,03	,01	,00	,08	,14	,07	,08	-,04	-,05	,02	,06	,16	-,01	,09	-,00
m2	-,02	1,00	,34	,22	,22	,49	,25	,51	,51	,24	,00	,14	-,01	,34	,07	,09	,23	-,08	-,27	,21	,01	,00
m3	-,01	,34	1,00	,34	,26	,25	,23	,37	,32	,30	,02	,18	,01	,26	,12	,09	,28	-,02	-,13	,30	,04	,01
m4	,02	,22	,34	1,00	,22	,16	,20	,28	,22	,51	,09	,13	,03	,16	,16	,14	,53	,07	-,01	,44	,08	,13
m5	-,05	,22	,26	,22	1,00	,26	,21	,19	,17	,20	,25	,06	,08	,14	,24	,10	,20	,21	,01	,16	,17	,06
m6	-,03	,49	,25	,16	,26	1,00	,28	,41	,52	,16	-,03	,18	-,07	,33	,08	,10	,22	-,10	-,21	,09	,01	,11
m7	,05	,25	,23	,20	,21	,28	1,00	,31	,31	,30	,09	,21	,09	,29	,21	,13	,28	,05	-,02	,19	,12	,11
m8	-,03	,51	,37	,28	,19	,41	,31	1,00	,62	,36	-,10	,20	,03	,29	,09	,14	,27	-,11	-,27	,24	-,08	,13
m9	,01	,51	,32	,22	,17	,52	,31	,62	1,00	,28	-,12	,18	,02	,32	,01	,06	,22	-,14	-,26	,17	-,02	,13
m10	,00	,24	,30	,51	,20	,16	,30	,36	,28	1,00	,16	,13	,07	,27	,23	,22	,58	,09	-,01	,63	,11	,17
m11	,08	,00	,02	,09	,25	-,03	,09	-,10	-,12	,16	1,00	,08	,22	,09	,39	,31	,19	,48	,21	,06	,28	-,01
m12	,14	,14	,18	,13	,06	,18	,21	,20	,18	,13	,08	1,00	,04	,32	,06	,02	,11	,02	-,06	,09	,02	,01
m13	,07	-,01	,01	,03	,08	-,07	,09	,03	,02	,07	,22	,04	1,00	,07	,22	,44	,08	,28	,18	,07	,18	,07
m14	,08	,34	,26	,16	,14	,33	,29	,29	,32	,27	,09	,32	,07	1,00	,14	,15	,23	,02	-,11	,23	,01	-,01
m15	-,04	,07	,12	,16	,24	,08	,21	,09	,01	,23	,39	,06	,22	,14	1,00	,45	,28	,46	,17	,23	,47	,06
m16	-,05	,09	,09	,14	,10	,10	,13	,14	,06	,22	,31	,02	,44	,15	,45	1,00	,30	,36	,19	,22	,29	,08
m17	,02	,23	,28	,53	,20	,22	,28	,27	,22	,58	,19	,11	,08	,23	,28	,30	1,00	,14	,01	,51	,16	,21
m18	,06	-,08	-,02	,07	,21	-,10	,05	-,11	-,14	,09	,48	,02	,28	,02	,46	,36	,14	1,00	,38	,07	,35	-,03
m19	,16	-,27	-,13	-,01	,01	-,21	-,02	-,27	-,26	-,01	,21	-,06	,18	-,11	,17	,19	,01	,38	1,00	,03	,28	-,01
m20	-,01	,21	,30	,44	,16	,09	,19	,24	,17	,63	,06	,09	,07	,23	,23	,22	,51	,07	,03	1,00	,19	,16
m21	,09	,01	,04	,08	,17	,01	,12	-,08	-,02	,11	,28	,02	,18	,01	,47	,29	,16	,35	,28	,19	1,00	,09
m22	-,00	,00	,01	,13	,06	,11	,11	,13	,13	,17	-,01	,01	,07	-,01	,06	,08	,21	-,03	-,01	,16	,09	1,00

Tablica 2.49.2. Matrica interkorelacija čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985), nastavak, vodeće nule su izostavljene (n=548)

Var.	m1	m2	m3	m4	m5	m6	m7	m8	m9	m10	m11	m12	m13	m14	m15	m16	m17	m18	m19	m20	m21	m22
m23	,10	,14	,18	,17	,21	,15	,30	,09	,13	,19	,19	,11	,10	,15	,30	,23	,28	,24	,09	,19	,38	,11
m24	,06	,11	,04	,14	,20	,06	,28	,06	,07	,23	,25	,09	,23	,17	,43	,33	,28	,29	,11	,27	,34	,16
m25	,01	-,03	-,03	,05	,22	-,05	,12	-,10	-,10	,11	,34	-,01	,20	,01	,57	,33	,18	,42	,34	,14	,45	,05
m26	,04	,40	,22	,21	,26	,35	,33	,29	,29	,32	,15	,15	,06	,27	,27	,26	,34	,14	-,07	,25	,21	,01
m27	-,01	,25	,13	,03	,32	,28	,21	,15	,19	,13	,24	,14	,20	,24	,34	,36	,18	,24	-,02	,09	,34	,04
m28	-,06	,27	,07	,07	,16	,26	,22	,17	,22	,14	,16	,12	,15	,31	,20	,27	,24	,08	-,07	,15	,14	,07
m29	,01	,04	-,00	,07	,20	-,02	,13	-,04	-,10	,17	,38	-,02	,20	,06	,55	,39	,21	,40	,30	,16	,43	,04
m30	-,00	,20	,33	,45	,18	,10	,23	,25	,18	,64	,11	,13	,08	,24	,25	,23	,53	,10	,02	,82	,20	,15
m31	,07	,02	,07	,17	,23	-,02	,14	-,03	-,07	,22	,42	,06	,20	,07	,62	,37	,23	,39	,28	,25	,46	,02
m32	-,03	,12	,14	,44	,10	,09	,11	,14	,07	,43	,17	,03	,06	,18	,24	,22	,45	,14	,05	,45	,12	,14
m33	,06	-,18	-,06	-,00	,06	-,17	-,06	-,17	-,20	-,01	,20	-,09	,16	-,16	,13	,16	,08	,28	,32	,03	,24	,04
m34	,00	,05	,05	,12	,22	,06	,14	-,03	-,00	,16	,36	,05	,18	,08	,63	,33	,18	,37	,18	,16	,43	,01
m35	,18	-,30	-,08	-,05	,03	-,19	-,07	-,26	-,26	-,07	,20	-,05	,16	-,13	,14	,12	-,01	,31	,52	-,02	,16	,01
m36	-,02	,15	,09	,03	,17	,09	,18	,10	,09	,08	,17	,12	,06	,13	,32	,18	,13	,13	-,00	,11	,19	,02
m37	-,07	,38	,17	,14	,17	,34	,23	,30	,27	,21	,04	,14	,04	,30	,13	,12	,26	-,01	-,21	,16	,05	,03
m38	-,05	,35	,33	,34	,17	,31	,25	,37	,29	,36	,11	,14	-,01	,23	,18	,24	,39	,04	-,13	,28	,11	,11
m39	,10	-,28	-,14	-,01	,00	-,26	,02	-,26	-,31	-,05	,20	-,09	,23	-,10	,18	,15	,01	,33	,46	,02	,23	,03
m40	,04	,12	,06	,08	,13	,09	,23	,09	,08	,13	,17	,05	,16	,10	,27	,26	,16	,23	,07	,09	,33	,03
m41	,20	,13	,20	,10	,07	,15	,26	,08	,14	,06	,13	,20	,16	,14	,07	,14	,16	,08	,04	,05	,12	,02
m42	,01	,37	,19	,12	,04	,37	,15	,30	,35	,13	-,07	,21	-,02	,26	-,16	-,08	,14	-,21	-,27	,10	-,10	,05
m43	,15	-,16	-,03	,08	,10	-,15	,04	-,24	-,25	,05	,24	-,05	,25	-,09	,30	,21	,08	,39	,41	,10	,31	-,03
m44	-,07	,33	,15	,20	,16	,17	,18	,18	,10	,29	,31	,10	,09	,17	,46	,32	,33	,26	-,04	,36	,29	,02
m45	-,06	,21	,10	,24	,13	,12	,12	,13	,06	,25	,17	,06	,15	,15	,30	,24	,28	,19	-,02	,27	,21	,08
m46	-,05	,30	,28	,23	,16	,16	,24	,43	,26	,27	,02	,10	,10	,19	,14	,13	,26	,03	-,19	,27	,04	,10
m47	-,05	,27	,16	,17	,15	,20	,18	,31	,28	,23	,07	,11	,12	,17	,16	,17	,29	,09	-,22	,21	,09	,13

Tablica 2.49.3. Matrica interkorelacija čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985), nastavak, vodeće nule su izostavljene (n=548)

Var.	m23	m24	m25	m26	m27	m28	m29	m30	m31	m32	m33	m34	m35	m36	m37	m38	m39	m40	m41	m42	m43	m44	m45	m46	m47
m1	,10	,06	,01	,04	-,01	-,06	,01	-,00	,07	-,03	,06	,00	,18	-,02	-,07	-,05	,10	,04	,20	,01	,15	-,07	-,06	-,05	-,05
m2	,14	,11	-,03	,40	,25	,27	,04	,20	,02	,12	-,18	,05	-,30	,15	,38	,35	-,28	,12	,13	,37	-,16	,33	,21	,30	,27
m3	,18	,04	-,03	,22	,13	,07	-,00	,33	,07	,14	-,06	,05	-,08	,09	,17	,33	-,14	,06	,20	,19	-,03	,15	,10	,28	,16
m4	,17	,14	,05	,21	,03	,07	,07	,45	,17	,44	-,00	,12	-,05	,03	,14	,34	-,01	,08	,10	,12	,08	,20	,24	,23	,17
m5	,21	,20	,22	,26	,32	,16	,20	,18	,23	,10	,06	,22	,03	,17	,17	,17	,00	,13	,07	,04	,10	,16	,13	,16	,15
m6	,15	,06	-,05	,35	,28	,26	-,02	,10	-,02	,09	-,17	,06	-,19	,09	,34	,31	-,26	,09	,15	,37	-,15	,17	,12	,16	,20
m7	,30	,28	,12	,33	,21	,22	,13	,23	,14	,11	-,06	,14	-,07	,18	,23	,25	,02	,23	,26	,15	,04	,18	,12	,24	,18
m8	,09	,06	-,10	,29	,15	,17	-,04	,25	-,03	,14	-,17	-,03	-,26	,10	,30	,37	-,26	,09	,08	,30	-,24	,18	,13	,43	,31
m9	,13	,07	-,10	,29	,19	,22	-,10	,18	-,07	,07	-,20	-,00	-,26	,09	,27	,29	-,31	,08	,14	,35	-,25	,10	,06	,26	,28
m10	,19	,23	,11	,32	,13	,14	,17	,64	,22	,43	-,01	,16	-,07	,08	,21	,36	-,05	,13	,06	,13	,05	,29	,25	,27	,23
m11	,19	,25	,34	,15	,24	,16	,38	,11	,42	,17	,20	,36	,20	,17	,04	,11	,20	,17	,13	-,07	,24	,31	,17	,02	,07
m12	,11	,09	-,01	,15	,14	,12	-,02	,13	,06	,03	-,09	,05	-,05	,12	,14	,14	-,09	,05	,20	,21	-,05	,10	,06	,10	,11
m13	,10	,23	,20	,06	,20	,15	,20	,08	,20	,06	,16	,18	,16	,06	,04	-,01	,23	,16	,16	-,02	,25	,09	,15	,10	,12
m14	,15	,17	,01	,27	,24	,31	,06	,24	,07	,18	-,16	,08	-,13	,13	,30	,23	-,10	,10	,14	,26	-,09	,17	,15	,19	,17
m15	,30	,43	,57	,27	,34	,20	,55	,25	,62	,24	,13	,63	,14	,32	,13	,18	,18	,27	,07	-,16	,30	,46	,30	,14	,16
m16	,23	,33	,33	,26	,36	,27	,39	,23	,37	,22	,16	,33	,12	,18	,12	,24	,15	,26	,14	-,08	,21	,32	,24	,13	,17
m17	,28	,28	,18	,34	,18	,24	,21	,53	,23	,45	,08	,18	-,01	,13	,26	,39	,01	,16	,16	,14	,08	,33	,28	,26	,29
m18	,24	,29	,42	,14	,24	,08	,40	,10	,39	,14	,28	,37	,31	,13	-,01	,04	,33	,23	,08	-,21	,39	,26	,19	,03	,09
m19	,09	,11	,34	-,07	-,02	-,07	,30	,02	,28	,05	,32	,18	,52	-,00	-,21	-,13	,46	,07	,04	-,27	,41	-,04	-,02	-,19	-,22
m20	,19	,27	,14	,25	,09	,15	,16	,82	,25	,45	,03	,16	-,02	,11	,16	,28	,02	,09	,05	,10	,10	,36	,27	,27	,21
m21	,38	,34	,45	,21	,34	,14	,43	,20	,46	,12	,24	,43	,16	,19	,05	,11	,23	,33	,12	-,10	,31	,29	,21	,04	,09
m22	,11	,16	,05	,01	,04	,07	,04	,15	,02	,14	,04	,01	,01	,02	,03	,11	,03	,03	,02	,05	-,03	,02	,08	,10	,13

Tablica 2.49.4. Matrica interkorelacija čestica upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985), nastavak, vodeće nule su izostavljene (n=548)

Var.	m23	m24	m25	m26	m27	m28	m29	m30	m31	m32	m33	m34	m35	m36	m37	m38	m39	m40	m41	m42	m43	m44	m45	m46	m47
m23	1,00	,45	,29	,42	,26	,30	,25	,24	,27	,12	,05	,28	,06	,31	,28	,25	,05	,38	,28	,10	,19	,29	,23	,19	,31
m24	,45	1,00	,40	,32	,31	,34	,37	,26	,40	,20	,08	,38	,08	,23	,26	,21	,15	,34	,11	-,01	,25	,34	,33	,20	,29
m25	,29	,40	1,00	,19	,23	,17	,65	,16	,61	,14	,21	,52	,25	,29	,04	,10	,32	,25	,05	-,24	,33	,38	,27	-,01	,06
m26	,42	,32	,19	1,00	,44	,39	,22	,27	,17	,20	-,09	,20	-,11	,28	,45	,42	-,10	,30	,23	,23	,04	,41	,31	,29	,35
m27	,26	,31	,23	,44	1,00	,36	,25	,14	,22	,05	-,00	,26	,01	,24	,26	,24	,03	,23	,24	,14	,07	,25	,19	,17	,26
m28	,30	,34	,17	,39	,36	1,00	,23	,17	,18	,14	-,08	,19	-,10	,28	,41	,26	-,05	,28	,26	,22	-,03	,30	,26	,15	,28
m29	,25	,37	,65	,22	,25	,23	1,00	,22	,60	,21	,22	,51	,23	,32	,09	,11	,32	,24	,06	-,17	,34	,40	,24	,07	,08
m30	,24	,26	,16	,27	,14	,17	,22	1,00	,29	,45	,08	,15	-,07	,14	,21	,30	,04	,11	,14	,12	,08	,32	,24	,27	,25
m31	,27	,40	,61	,17	,22	,18	,60	,29	1,00	,28	,25	,58	,24	,30	,06	,14	,29	,26	,06	-,17	,39	,40	,26	,09	,10
m32	,12	,20	,14	,20	,05	,14	,21	,45	,28	1,00	,04	,25	,02	,15	,12	,30	,06	,07	,05	,05	,11	,32	,25	,15	,14
m33	,05	,08	,21	-,09	-,00	-,08	,22	,08	,25	,04	1,00	,08	,36	-,01	-,16	-,16	,47	,05	-,01	-,25	,35	,02	-,01	-,05	-,09
m34	,28	,38	,52	,20	,26	,19	,51	,15	,58	,25	,08	1,00	,20	,33	,07	,12	,21	,25	,11	-,12	,33	,45	,29	,08	,11
m35	,06	,08	,25	-,11	,01	-,10	,23	-,07	,24	,02	,36	,20	1,00	-,02	-,19	-,19	,53	,10	,01	-,30	,40	-,03	-,03	-,11	-,15
m36	,31	,23	,29	,28	,24	,28	,32	,14	,30	,15	-,01	,33	-,02	1,00	,32	,18	,03	,19	,21	,14	,01	,38	,19	,19	,18
m37	,28	,26	,04	,45	,26	,41	,09	,21	,06	,12	-,16	,07	-,19	,32	1,00	,39	-,14	,18	,19	,29	-,09	,28	,23	,34	,40
m38	,25	,21	,10	,42	,24	,26	,11	,30	,14	,30	-,16	,12	-,19	,18	,39	1,00	-,15	,11	,21	,30	-,04	,40	,30	,27	,31
m39	,05	,15	,32	-,10	,03	-,05	,32	,04	,29	,06	,47	,21	,53	,03	-,14	-,15	1,00	,09	-,00	-,33	,51	,07	,07	-,11	-,17
m40	,38	,34	,25	,30	,23	,28	,24	,11	,26	,07	,05	,25	,10	,19	,18	,11	,09	1,00	,26	,03	,19	,26	,23	,22	,25
m41	,28	,11	,05	,23	,24	,26	,06	,14	,06	,05	-,01	,11	,01	,21	,19	,21	-,00	,26	1,00	,29	,01	,17	,07	,11	,16
m42	,10	-,01	-,24	,23	,14	,22	-,17	,12	-,17	,05	-,25	-,12	-,30	,14	,29	,30	-,33	,03	,29	1,00	-,31	,08	,06	,25	,30
m43	,19	,25	,33	,04	,07	-,03	,34	,08	,39	,11	,35	,33	,40	,01	-,09	-,04	,51	,19	,01	-,31	1,00	,18	,17	,01	-,05
m44	,29	,34	,38	,41	,25	,30	,40	,32	,40	,32	,02	,45	-,03	,38	,28	,40	,07	,26	,17	,08	,18	1,00	,54	,31	,30
m45	,23	,33	,27	,31	,19	,26	,24	,24	,26	,25	-,01	,29	-,03	,19	,23	,30	,07	,23	,07	,06	,17	,54	1,00	,31	,25
m46	,19	,20	-,01	,29	,17	,15	,07	,27	,09	,15	-,05	,08	-,11	,19	,34	,27	-,11	,22	,11	,25	,01	,31	,31	1,00	,51
m47	,31	,29	,06	,35	,26	,28	,08	,25	,10	,14	-,09	,11	-,15	,18	,40	,31	-,17	,25	,16	,30	-,05	,30	,25	,51	1,00

## 4. REZULTATI I RASPRAVA

- 4.1. Povezanost između procijenjene emocionalne inteligencije trenera od strane njihovih sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985).

U cilju utvrđivanja povezanosti između skupa varijabli vezanih uz procijenjenu emocionalnu inteligenciju trenera od strane sportaša i skupa varijabli vezanih uz motivaciju sportaša pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985), podaci su obrađeni korištenjem kanoničke korelacijske analize. Vrijednost korelacije između para kanoničkih faktora iznosi 0,33. Hi-kvadrat testom utvrđeno je da je koeficijent statistički značajan uz razinu značajnosti  $p < 0,00$ . Ovu korelaciju u najvećoj mjeri određuju varijable: skala sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama iz prvog skupa i podjednako sve varijable iz drugog skupa varijabli, izuzev amotivacije (Tablice 3.1 i 3.2)

Tablica 3.1. Tablica kanoničkih pondera skupa varijabli upitnika emocionalne kompetentnosti (UEK-45, Takšić, 2002).

Var.	c 1
Skala sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija	0,43
Skala sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija	0,12
Skala sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama	0,52

Legenda: (Var.) varijabla; (c1) koeficijent varijable i prvog kanoničkog faktora

Tablica 3.2. Tablica kanoničkih pondera skupa varijabli upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985).

Var.	C1
Amotivacija	-0,13
Eksternalna motivacija	-0,55
Introjektirana motivacija	0,48
Internalizirana i integrirana motivacija	0,51
Intrinzična motivacija	0,42

Legenda: (Var.) varijabla; (c 1) koeficijent varijable i prvog kanoničkog faktora

Poželjna struktura motiva u skupu varijabli u kojem se definira motivacija vezana je uz sposobnost regulacije i upravljanja emocijama i sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija. Budući da se od trenera i ne očekuje da zna imenovati ili izražavati emocije, ne čudi



slaba povezanost te varijable s prvim skupom varijabli. Sportaši s višom razinom samoodređenja, svoje trenere vide kao osobe koje znaju upravljati svojim emocijama, odnosno emocijama sportaša, te kao osobe koje su sposobne uočiti i razumjeti njihove emocije.

Visoku povezanost skale sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija s kanoničkim faktorom moguće je objasniti na više načina. S jedne strane, moguće je da sportaši s nižom razinom samoodređenja, dakle sportaši koji se bave sportom više radi nagrada, priznanja okoline, želje za stjecanjem neke materijalne dobiti i sl., nego radi toga što uživaju u bavljenju sportom, ne pridaju osobito veliku pažnju na trenerove sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama, odnosno trenerove sposobnosti uočavanja i razumijevanje emocija. Takve sportaše, primjerice, više bi moglo zanimati što njihova okolina misli o njima, što su ili bi mogli o njima izvijestiti mediji, kakve bi financijske ili druge koristi mogli imati od sporta, od toga kako njihov trener uočava i razumije njihove emocije. S druge strane, sportaši s kvalitetnijom motivacijom, dakle s većom razinom uživanja u sportskoj aktivnosti i ugodnog emocionalnog ispunjenja, svoje trenere vide kao osobe koje znaju razumjeti i uočavati emocije, ali i upravljati njima.

Osim što sportaševe karakteristike u velikoj mjeri mogu utjecati na percepciju njihovih trenera, trenerove karakteristike mogu utjecati na to kako će ih percipirati njihovi sportaši. Drugim riječima, moguće je da treneri koji osobito veliku pažnju, iz određenih razloga, u radu sa sportašima ne posvećuju njihovim emocijama, primjerice, ne trude se ili ne znaju uočiti i razumjeti njihove emocije, odnosno regulirati i upravljati svojim emocijama i emocijama svojih sportaša, u manjoj mjeri u sportašu potiču kvalitetniju motivaciju, odnosno veći stupanj samoodređenja. U svakom slučaju, na temelju dobivenih rezultata, može se pretpostaviti da su treneri koji postižu veći rezultat na ove dvije skale emocionalne kompetentnosti u boljoj mjeri utječu na razvoj kvalitetnijih oblika motivacije kod svojih sportaša, što je jedan od glavnih prioriteta trenera.

U istraživanju razlika između mlađih i starijih trenera, Dimec i Kajtna (2009) smatraju da su mlađi treneri više kooperativni, prijateljski raspoloženi, nesebični i empatični u odnosu na starije, a to tumače njihovom potrebom da isprobaju nove metode rada, a s prijateljskim i pozitivnim stavom prema sportašima, to je lakše provesti. U ovom istraživanju otkrivene su statistički značajne razlike na polju emocionalne kompetencije. Mlađi treneri su postigli bolje

rezultate na skali regulacije i upravljanje emocijama. Međutim, sport je vrlo rigidan sustav gdje opstanak trenera na tržištu u najvećoj mjeri ovisi o sportskom rezultatu. U kriterijima za sufinanciranje sportskih programa Sportskog saveza Grada Zagreba, važan preduvjet da bi neki sportski klub ostvario pravo na trenera upravo je sportski rezultat. Stoga, možda i ne čudi što jedan dio trenera u svojem radu veću pažnju i vrijeme posvećuje ostvarivanju sportskog rezultata u što kraćem vremenu nego, primjerice, takvoj interakciji sa sportašima u kojoj će ga oni prepoznati kao osobu koja dobro uočava i upravlja njihovim emocijama.

Tablica 3.3. Matrica interkorelacija između suma rezultata varijabli (UEK-45, Takšić, 2002) i varijabli za procjenu kvalitete motivacije (Hrženjak, 2016).

	UEK 1	UEK 2	UEK 3	AMOT	EKST	INTROJ	ITG-INT	INTRINZ
UEK 1	1,00	0,72	0,76	-0,06	0,05	0,18	0,26	0,25
UEK 2	0,72	1,00	0,70	-0,03	0,01	0,18	0,21	0,19
UEK 3	0,76	0,70	1,00	-0,14	0,00	0,18	0,25	0,26
AMOT	-0,06	-0,03	-0,14	1,00	0,36	0,31	-0,04	-0,14
EKST	0,05	0,01	0,00	0,36	1,00	0,61	0,37	0,45
INTROJ	0,18	0,18	0,11	0,31	0,61	1,00	0,42	0,44
ITG-INT	0,26	0,21	0,25	-0,04	0,37	0,42	1,00	0,63
INTRINZ	0,25	0,19	0,26	-0,14	0,45	0,44	0,63	1,00

Legenda: (UEK1) skala sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija; (UEK2) skala sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija; (UEK3) skala sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama; (AMOT) amotivacija; (EKST) eksternalna motivacija; (INTROJ) introjektirana motivacija; (ITG-INT) Internalizirana i integrirana motivacija; (INTRINZ) intrinzična motivacija

#### 4.2. Povezanost između procijenjene ličnosti trenera od strane njihovih sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985).

U cilju utvrđivanja povezanosti između skupa varijabli vezanih uz procijenjenu ličnost trenera od strane sportaša i skupa varijabli vezanih uz motivaciju sportaša pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985), podaci su obrađeni korištenjem kanoničke korelacijske analize. Vrijednost korelacije između para kanoničkih faktora iznosi 0,42. Hi-kvadrat testom utvrđeno je da je koeficijent statistički značajan uz razinu značajnosti  $p < 0,00$ . Ovu korelaciju u najvećoj mjeri određuju varijable: mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija napada iz prvog skupa varijabli, odnosno amotivacija iz drugog skupa varijabli. Moglo bi se reći da sportaši kod kojih ne postoji nikakva, čak ni vanjska motivacija za bavljenje sportom svoje trenere vide kao agresivne osobe (Tablice 3.4. i 3.5)

Tablica 3.4. Tablica kanoničkih pondera skupa varijabli upitnika ličnosti (Bosnar, 2016)

Var.	c 1
Mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija obrane	0,12
Mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija napada	0,51
Mehanizam za regulaciju i kontrolu organskih funkcija	0,33
Mehanizam za koordinaciju regulativnih funkcija	0,32
Mehanizam za regulaciju aktiviteta	0,11

Legenda: (Var.) varijabla; (c1) koeficijent varijable i prvog kanoničkog faktora

Tablica 3.5. Tablica kanoničkih pondera skupa varijabli upitnika za procjenu kvalitete motivacije sportaša pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan 1985).

Var.	C1
Amotivacija	0,57
Eksternalna motivacija	0,09
Introjektirana motivacija	0,43
Internalizirana i integrirana motivacija	0,28
Intrinzična motivacija	-0,36

Legenda: (Var.) varijabla; (c 1) koeficijent varijable i prvog kanoničkog faktora

Dok je odsutnost bilo kakve motivacije i eksternalna motivacija povezana s agresivnosti trenera, kvalitetniji oblici motivacije imaju vrlo nisku povezanost s agresivnošću trenera (intrinzična motivacija), ili čak negativnu vezu (internalizirana i integrirana motivacija). Takve rezultate moguće je protumačiti na više načina.

S jedne strane, sportaši čiji trud i zalaganje u sportu u najvećoj mjeri ovisi o prisutnosti ili odsutnosti vanjskih faktora – nagrade, priznanja i sl., odnosno sportaši koji ne pokazuju nikakav interes za bavljenje sportom, a iz nekog razloga i dalje treniraju, primjerice zbog pritiska roditelja, u treneru mogu izazvati agresivne reakcije, primjerice zbog toga što njihov trener mora uložiti puno više truda u radu s takvim sportašima, a ostvare mali ili gotovo nikakav napredak u kvaliteti sportske izvedbe. S druge strane, postoji mogućnost da treneri s ponašanjem na treningu koje sportaši percipiraju kao agresivno, određeni broj sportaša ne motivira za bavljenje sportom, ne potiče u njima razvoj kvalitetnijih oblika motivacije, već ih na neki način demotivira i odbija od sporta. Moguće je da sportaši koji ponašanje svojeg trenera vide kao agresivno i sami posumnjaju u svoje kvalitete, općenito u svoje sposobnosti vezane za sportsku izvedbu.

Jedan od mogućih razloga hoće li sportaš ponašanje svojeg trenera percipirati kao agresivno ili ne, može biti i trenerov stil vođenja treninga. Czajkowski (2010) razlikuje diktatorski od

prijateljskog stila rukovođenja treningom. Sukladno navodima autora, uspjesi sportaša koje treniraju treneri s diktatorskim stilom vođenja treninga mogu se protumačiti i kao rezultat trenerovih ambicija, odnosno potrebe takvih trenera da ostvari neku društvenu prepoznatljivost, socijalni status, dođe do neke nagrade i sl. Takvi treneri donosi svoje odluke ne konzultirajući se ni sa kime, ne objašnjava svoje namjere i motive, ne objašnjava svoje metode treniranja, te od sportaša očekuju da slušaju njihove naredbe i da ih jednostavno izvršavaju. U odnosu na prijateljski ili kooperativni stil rukovođenja treningom, diktatorski stil lakše je primijeniti, posebice kad su u pitanju agresivni sportaši, sportaši kojima nedostaje discipline i takta (Czajkowski, 2010).

Nadalje, postoji mogućnost da treneri koji nemaju odgovarajući autoritet kod sportaša, koji ne raspolažu dovoljnim iskustvom i razinom stručnosti za kategoriju sportaša s kojima rade, ili jednostavno sami nemaju dovoljno samopouzdanja, zauzmu diktatorski stil rukovođenja treningom, što kod sportaša može stvoriti percepciju da se radi o treneru s agresivnim ponašanjem. Nasuprot takvom stilu rukovođenja treningom je prijateljski stil. Prijateljski stil rukovođenja treningom podrazumijeva da sportaši sudjeluju u izradi generalnih planova treniranja i u određenoj mjeri sami odabiru zadatke, odnosno imaju određeni utjecaj na trenera koji sluša njihova pitanja, sumnje i prijedloge. Takvi treneri žele da sportaši točno razumiju suštinu i ciljeve svojih vježbi. Treneri s prijateljskim stilom rukovođenja treningom empatični su, oni cijene vrijednost osvojene medalje ili sportskog rekorda, ali uz stvaranje sportskog rezultata brinu i o razvoju osobnosti svojih sportaša, njihovom cjelokupnom odgoju i obrazovanju. Treneri s prijateljskim stilom rukovođenja tretiraju svoje sportaše kao partnere, uzimaju u obzir njihove osjećaje i stavove, brinu o njihovim emocijama, zadovoljstvu, cjelokupnom napretku, te dakako i o njihovim sportskim rezultatima. Stoga je teško pretpostaviti da takvi treneri mogu od strane svojih sportaša biti percipirani kao agresivne osobe ili da takvi treneri svojim ponašanjem „tjeraju“ sportaše iz sustava sporta.

Nastavno na prethodnu diskusiju o sportu kao rigidnom sustavu, moguće je da treneri jednostavno nemaju dovoljno vremena i motiva da sa sportašem uspostave komunikaciju na suptilnijim razinama, već moraju pod svaku cijenu doći do sportskog rezultata i to u što kraćem vremenskom periodu, kako bi zadržali svoju poziciju, radni status i sl.

Visoka i statistički značajna vrijednost uočena je i kod varijabli mehanizma za regulaciju i kontrolu organskih funkcija i mehanizma za koordinaciju regulativnih funkcija. Treneri koje, na temelju njihovog ponašanja za vrijeme treninga i natjecanja, njihovi sportaši percipiraju kao ljude sa smetnjama u mišljenju, pamćenju, sensorici ili motorici, u sportašima ne potiču razvoj kvalitetnijih oblika motivacije. Osobito se to odnosi na trenere koji neadekvatno emocionalno reagiraju, primjerice koji su emocionalno hladni, koji imaju manjak empatije, koji su rastreseni, zbunjeni, stalno umorni i pod stresom. Ipak, može se pretpostaviti da je iznimno malo mogućnost da u sportu rade treneri kod kojih je toliko poremećena funkcija mehanizma za koordinaciju regulativnih mehanizma da je došlo do patoloških stanja, primjerice shizofrenije. Treneri s takvim ponašanjem u vrlo bi kratkom vremenu bili prepoznati od strane sportaša, njihovih roditelja i javnosti, te vrlo vjerojatno ne bi mogli dugo opstati u sustavu sporta.

Unatoč tome što se osobine ličnosti u značajnijoj mjeri ne mogu mijenjati, obzirom da su biološki uvjetovane, ono što se može značajnije mijenjati jest čovjekovo ponašanje. Stoga, u cilju razvijanja kvalitetnijih oblika motivacije kod sportaša, ponašanje trenera ne bi trebalo imati elemente koje bi sportaši percipirali kao agresivno, ili elemente koje bi sportaši percipirali kao pretjeranu orijentiranost na vlastite tjelesne simptome ili elemente disocijacije.

Tablica 3.5. Matrica interkorelacija između suma rezultata varijabli za procjenu ličnosti trenera (Bosnar, 2016) i varijabli za procjenu kvalitete motivacije pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985)

VARIJABLE	ALFA	SIGMA	HI	DELTA	EPSILON
ALFA	1,00	0,48	0,41	0,65	-0,39
SIGMA	0,48	1,00	0,36	0,58	-0,20
HI	0,41	0,36	1,00	0,43	-0,11
DELTA	0,65	0,58	0,43	1,00	-0,36
EPSILON	-0,39	-0,20	-0,11	-0,36	1,00
AMOT	0,26	0,29	0,28	0,32	-0,12
EKST	0,18	0,26	0,23	0,21	-0,00
INTROJ	0,09	0,26	0,19	0,11	0,09
ITG-INT	-0,06	0,00	0,04	-0,12	0,13
INTRINZ	-0,01	0,05	0,00	-0,07	0,14

Legenda: (ALFA) mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija obrane; (SIGMA) mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija napada; (HI) mehanizam za regulaciju i kontrolu organskih funkcija; (DELTA) mehanizam za koordinaciju regulativnih funkcija; (EPSILON) mehanizam za regulaciju aktivitetata; (AMOT) amotivacija; (EKST) eksternalna motivacija; (INTROJ) introjektirana motivacija; (ITG-INT) Internalizirana i integrirana motivacija; (INTRINZ) intrinzična motivacija

#### 4.3. Povezanost između procijenjene emocionalne inteligencije trenera od strane njihovih sportaša i ciljne orijentacije sportaša

U cilju utvrđivanja povezanosti između skupa varijabli vezanih uz procijenjenu emocionalnu inteligenciju trenera od strane sportaša i skupa varijabli vezanih uz ciljnu orijentaciju sportaša, podaci su obrađeni korištenjem kanoničke korelacijske analize. Vrijednost korelacije između para kanoničkih faktora iznosi 0,31. Hi-kvadrat testom utvrđeno je da je koeficijent statistički značajan uz razinu značajnosti  $p < 0,00$ .

Ovu korelaciju u najvećoj mjeri određuju varijabla ciljna orijentacija na zadatak, učenje i usavršavanje vještina iz prvog skupa varijabli, odnosno skala sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama iz drugog skupa varijabli. Moglo bi se reći da sportaši kod kojih je osnovni kriterij uspjeha subjektivni osjećaj usavršavanja sportske izvedbe ili savladavanje sportskog zadatka svoje trenere vide kao osobe koje znaju upravljati i regulirati svojim emocijama i emocijama svojih sportaša (Tablice 3.6. i 3.7)

Tablica 3.6. Tablica kanoničkih pondera skupa varijabli upitnika emocionalne kompetentnosti (UEK-45, Takšić, 2002).

Var.	c 1
Skala sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija	-0,05
Skala sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija	0,03
Skala sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama	1,02

Legenda: (Var.) varijabla; (c1) koeficijent varijable i prvog kanoničkog faktora

Tablica 3.7. Tablica kanoničkih pondera skupa varijabli upitnika za procjenu ciljne orijentacije sportaša (Barić i Horga, 2007)

Var.	C1
Ciljana orijentiranost prema zadatku, učenju i usavršavanju vještina	1,01
Ciljna orijentiranost prema ishodu i rezultatu	-0,23

Legenda: (Var.) varijabla; (c 1) koeficijent varijable i prvog kanoničkog faktora

Ovakvu povezanost moguće je protumačiti na više načina. Iako u ovom istraživanju treneri nisu ispunjavali upitnik emocionalne inteligencije, dakle nije se koristio upitnik samoprocjene, već je upitnik modificiran na način da sportaši procjenjuju emocionalnu inteligenciju svojih trenera, ovako visoka povezanost može implicitno ukazivati na to da treneri koji imaju visoku sposobnost regulacije i upravljanja svojim emocijama te znaju upravljati emocijama svojih sportaša pozitivno potkrepljuju sportašev napredak, njegovo

ulaganje truda i sportsko usavršavanje. Drugim riječima, moguće je da takvi treneri stvaraju motivacijsku klimu usmjerenu prema učenju i razvoju vještina, okruženje u kojem sportaši vlastiti uspjeh shvaćaju kao rezultat vlastitog truda, a ne kao rezultat superiornih sposobnosti. Kako navodi O'Neil (2011) u svojem istraživanju o vrijednostima emocionalne inteligencije u vrhunskom sportu, stvaranje emocionalne veze između trenera i sportaša kroz empatiju višestruko je korisno za motivaciju sportaša, vrhunsku sportsku izvedbu, ali i za formiranje emocionalnog tona unutar sportskog tima ili organizacije putem emocionalne zaraze. Za trenere koji šire pozitivnu emocionalnu zarazu i razumiju raspoloženja i emocionalna stanja svojih sportaša, O'Neil smatra da mogu osvježiti svoj tim, pomoći im da se u trenutku distanciraju od problema, te ostvare učinkovitu i inspirativnu sportsku izvedbu.

Nadalje, postoji mogućnost da sportaši koji su orijentirani prema učenju i zadatku na neki način od svojih trenera očekuju višu razinu emocionalne inteligencije, osobito u onom dijelu koji se tiče kvalitetnijeg upravljanja vlastitim i tuđim emocijama. Ukoliko se sportaši nađu u sportskom okruženju u kojem trener ne udovoljava tim kriterijima, sportaš će vjerojatno potražiti drugi klub, odnosno trenera s drugačijim karakteristikama. Sportaši s ciljnom orijentacijom usmjerenom na izvedbu i rezultat svoje trenere ne vide kao osobe koje dobro upravljaju svojim emocijama i emocijama svojih sportaša, ali ni kao osobe koje uočavaju i razumiju emocije, odnosno osobe koje imaju sposobnost izražavanja i imenovanja emocija. Postoji mogućnost da takvi sportaši jednostavno nisu zainteresirani za aspekte trenerovog rada vezane uz emocionalnu inteligenciju. S obzirom na to da ciljevi koji su vezani uz ovladavanje zadatkom omogućavaju evaluaciju kompetentnosti na temelju vlastite procjene, takvi ciljevi usmjeravaju pažnju sportaša na razvoj vlastitih sposobnosti i ovladavanje zadatkom. Dakle, poželjniji oblik ciljne orijentacije sportaša može se povezati s višom razinom emocionalne inteligencije njihovih trenera, naročito s dimenzijom sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama.

Tablica 3.8. Matrica interkorelacija između suma rezultata varijabli emocionalne kompetentnosti (UEK-45, Takšić, 2002) i varijabli upitnika za procjenu ciljne orijentacije sportaša (Barić i Horga, 2007).

Varijable	COEGO	COTASK
COEGO	1,00	0,15
COTASK	0,15	1,00
UEK1	0,03	0,26
UEK2	0,02	0,25
UEK3	0,00	0,33

Legenda: (COEGO) individualna ciljna orijentacija prema rezultatu i demonstraciji vlastite superiornosti; (COTASK) individualna ciljna orijentacija prema učenju i zadatku; (UEK1) skala sposobnosti uočavanja i razumijevanja emocija; (UEK2) skala sposobnosti izražavanja i imenovanja emocija; (UEK3) skala sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama

#### 4.4. Povezanost između procijenjene ličnosti trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša

U cilju utvrđivanja povezanosti između skupa varijabli vezanih uz procijenjenu ličnost trenera od strane sportaša i skupa varijabli vezanih uz ciljnu orijentaciju sportaša, podaci su obrađeni korištenjem kanoničke korelacijske analize. Vrijednost korelacije između para kanoničkih faktora iznosi 0,33. Hi-kvadrat testom utvrđeno je da je koeficijent statistički značajan uz razinu značajnosti  $p < 0,00$ .

Ovu korelaciju u najvećoj mjeri određuju varijabla mehanizam za koordinaciju regulativnih funkcija iz prvog skupa varijabli, odnosno ciljna orijentacija prema ishodu i rezultatu iz drugog skupa varijabli. (Tablice 3.9. i 3.10)

Tablica 3.9. Tablica kanoničkih pondera skupa varijabli upitnika ličnosti (Bosnar, 2016)

Var.	c 1
Mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija obrane	0,34
Mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija napada	-0,42
Mehanizam za regulaciju i kontrolu organskih funkcija	-0,25
Mehanizam za koordinaciju regulativnih funkcija	-0,61
Mehanizam za regulaciju aktiviteta	0,29

Legenda: (Var.) varijabla; (c1) koeficijent varijable i prvog kanoničkog faktora



Tablica 3.10. Tablica kanoničkih pondera skupa varijabli upitnika za procjenu ciljne orijentacije sportaša (Barić i Horga, 2007).

Var.	c1
Ciljana orijentiranost prema zadatku, učenju i usavršavanju vještina	0,64
Ciljna orijentiranost prema ishodu i rezultatu	-0,87

Legenda: (Var.) varijabla; (c 1) koeficijent varijable i prvog kanoničkog faktora

Sportaši s individualnom ciljnom orijentacijom prema ishodu i rezultatu svoje trenere vide kao smetene, zaboravljive i nespretnne osobe, odnosno, kao ljubomorne i tvrdoglave osobe. Nasuprot njima, sportaši s individualnom ciljnom usmjerenosti prema učenju, zadatku i usavršavanju vještina svoje trenere vide kao integrirane, organizirane, emocionalne adekvatne i kao osobe s dobrim pregledom realnosti. Također, sportaši s individualnom ciljnom usmjerenosti na rezultat i ishod svoje trenere vide kao agresivnije osobe i kao osobe koje su u većoj mjeri usredotočene na vlastite tjelesne simptome u odnosu na sportaše koji su ciljno usmjereni prema učenju i zadatku.

Moguće je da treneri koji su rastreseni, zaboravljivi, dezorijentirani ili pokazuju znakove zbunjenosti u situacijama kada bi trebali pokazivati stabilnost kod svojih sportaša ne uspijevaju potaknuti razvoj kvalitetnijeg oblika ciljne orijentacije. Obzirom da osobe s individualnom ciljnom orijentacijom prema učenju i zadatku duže ustraju u zadatku (Elliot i Dweck, 1988), preferiraju izazovne zadatke iz kojih mogu nešto naučiti, a ne jednostavne zadatke u kojima mogu pokazati visoku razinu sposobnosti (Ames i Archer, 1988; Elliot i Dweck, 1988), da su češće intrinzično motivirani (Heyman i Dweck, 1992), te da je vjerojatnije da će od drugih zatražiti pomoć i dodatne informacije koje će im omogućiti nastavak samostalnog rada (Newman, 1991), teško je za očekivati da procesom stvaranja takvog sportaša mogu rukovoditi osobe koje izlaze izvan raspona regulacije mehanizma za koordinaciju regulativnih funkcija, pogotovo osobe s težom disocijacijama poput osoba s bizarnim ponašanjima i idejama ili emocionalno hladne osobe.

Također, iz ovakvih rezultata se može pretpostaviti da treneri čije ponašanje sportaši vide kao agresivno, teško kod sportaša mogu potaknuti razvoj poželjnijeg oblika ciljne orijentacije. Pozitivna povezanost poželjnijeg oblika ciljne orijentacije s boljim rezultatima njihovih trenera na varijablama mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija obrane i mehanizam za regulaciju nivoa aktiviteta, ukazuje da poželjni profil trenera, odnosno njegove ličnosti u procesu stvaranja poželjnije ciljne orijentacije sportaša. Dakle, moguće je pretpostaviti da će

treneri koji su društveni, živahni, češće dobro raspoloženi, a istovremeno umjereni i ne pokazuju pretjeranu anksioznost uslijed pritiska koje nosi natjecanje, prije osigurati uvjete za poželjniji oblik ciljne orijentacije kod svojih sportaša, dok će treneri koji pokazuju dezintegrirano ponašanje, bizarne ideje, emocionalnu hladnoću i čije ponašanje sportaši vide kao agresivno, u većoj mjeri povezati s manje poželjnom ciljnom orijentacijom svojih sportaša.

Međutim, obzirom da svrha ovog istraživanja nije bilo istraživanje ličnosti trenera, već istraživanje sportaševih percepcija ličnosti trenera, na temelju ovakvih rezultata može se samo utvrditi mogućnost indikacija o trenerovoj ličnosti. Stoga, ovakve rezultate možemo objasniti i kroz prizmu sportaša. Moguće je da sportaši s poželjnom ciljnom orijentacijom svoje trenere jednostavno vide kao emocionalno adekvatne, dobro organizirane i integrirane osobe, dok sportaši drugačije ciljne orijentacije ista ili slična ponašanja svojih trenera tumače na posve drugačiji način.

Tablica 3.11. Matrica interkorelacija između suma rezultata varijabli procjena ličnosti od strane sportaša (Bosnar, 2016) i varijabli ciljne orijentacije sportaša (Barić i Horga, 2007).

VARIJABLE	ALFA	SIGMA	HI	DELTA	EPSILON
COEGO	0,06	0,23	0,19	0,21	-0,08
COTASK	-0,15	-0,09	-0,08	-0,18	0,24

Legenda: (COEGO) ciljna orijentacija prema rezultatu i demonstraciji vlastite superiornosti; (COTASK) ciljna orijentacija prema učenju i zadatku; (ALFA) mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija obrane; (SIGMA) mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija napada; (HI) mehanizam za regulaciju i kontrolu organskih funkcija; (DELTA) mehanizam za koordinaciju regulativnih funkcija; (EPSILON) mehanizam za regulaciju aktiviteta

#### 4.5. Povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša

U cilju utvrđivanja povezanosti između skupa varijabli vezanih uz procijenjenu trenerovu kompetentnost (Hrženjak, 2016) i ciljnu orijentacije sportaša (Barić i Horga, 2007) podaci su obrađeni multiplom regresijskom analizom. Koeficijent multiple regresije iznosi 0,17, vrijednost F testa iznosi 9,49 uz stupnjeve slobode 2,57 i razinom značajnosti  $p < 0,00$ , što znači da izračunata vrijednost nije slučajno dobivena. Ponder varijable ciljna orijentacija prema rezultatu i demonstraciji vlastite superiornosti iznosi -0,12, dok ponder druge zavisne varijable – ciljna orijentacija prema zadatku, učenju i usavršavanju vještina iznosi 0,15. Oba

pondera su statistički značajna za objašnjenje trenerove kompetentnosti, obzirom da vrijednost t-testa iznosi 19,61 na razini značajnosti  $p < 0,00$ .

Zbog statistički značajne povezanosti prediktorskog skupa varijabli na kriterijsku varijablu, može se zaključiti kako je s varijablom procijenjena stručnost trenera od strane sportaša najviše povezana varijabla ciljna orijentacija prema zadatku, učenju i usavršavanju vještina. Dakle, sportaši s poželjnijim oblikom ciljne orijentacije svoje trenere vide kao stručne osobe, dovoljno kompetentne za obavljanje trenerskog posla.

Više je mogućih razloga za ovakve rezultate. S jedne strane, moguće je pretpostaviti da treneri s višim kompetencijama i radnim iskustvom raspolažu psihološkim znanjima i alatima putem kojih su u stanju potaknuti intrinzičnu motivaciju za postignućem, odnosno ciljnu orijentaciju prema učenju i zadatku. Nadalje, moguće je da trenerov stil rukovođenja ima određenu ulogu u sportaševoj percepciji trenerove kompetentnosti. U istraživanju koje je provela Barić (2005) utvrđeno je da sportaši koji su ciljno usmjereni prema učenju i usavršavanju sportskih vještina svoje trenere percipirali kao osobe koje u svom radu koriste objašnjavanje i instruiranje, te da je za procjenu motivacijske klime usmjerene prema razvoju vještina važno da trener bude instruktivan. Sukladno zaključcima ovog istraživanja, u cilju stvaranja poželjne ciljne orijentacije kod sportaša, kao i poželjne motivacijske klime, trener ne bi smio naglašavati važnost socijalne usporedbe, već važnost individualnog napredovanja u okviru vlastitih mogućnosti. Također, trener bi trebao sportašima osigurati određenu količinu pozitivnog iskustva, uz istovremeno davanje podrške i konstruktivne povratne informacije.

Takvi rezultatu u suglasju su i s istraživanjem koje su proveli Barić i Bucik (2009), a prema kojemu su treneri koji su manje bili orijentirani prema rezultatu i izvedbi svojim sportašima davali više uputa te su im u većoj mjeri bili spremni dati pozitivnu povratnu informaciju.

#### 4.6. Povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985).

U cilju utvrđivanja povezanosti između skupa varijabli vezanih uz procjenu trenerove kompetentnosti (Hrženjak, 2016) i motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) podaci su obrađeni multiplom regresijskom analizom. Koeficijent multiple regresije iznosi 0,20, vrijednost F testa iznosi 4,49 uz stupnjeve slobode 5,53 i razinom

značajnosti 0,00, što znači da izračunata vrijednost nije slučajno dobivena. Ponder varijable amotivacija iznosi -0,08, eksternalne motivacije -0,14, introjektirane motivacije 0,05, internalizirane i integrirane motivacije 0,10 i intrinzične motivacije 0,06. Ponderi su statistički značajni za objašnjenje trenerove kompetentnosti, obzirom da vrijednost t-testa iznosi 17,89 na razini značajnosti  $p < 0,00$ .

Sportaši s poželjnijim oblicima motivacije, najviše s internaliziranom i integriranom motivacijom, svoje će trenere percipirati kao kompetentne osobe, dok će sportaši čija motivacija ovisi o vanjskim utjecajima – nagradama, ili sportaši kod kojih je odsutna bilo kakva motivacija za bavljenje sportom svoje trenere percipirati kao nekompetentne osobe. Postoji više mogućih razloga zbog kojih sportaši s poželjnijim oblicima motivacije svoje trenere procjenjuju kao kompetentne za obavljanje trenerskog posla, u odnosu na sportaše kod kojih ne postoji unutarnja želja za bavljenje sportom, odnosno sportaša kod kojih je količina uloženog truda u određenoj proporciji s vanjskim poticajima – nagradama, priznanjima, financijskim sredstvima itd. Kao prvo, treneri s adekvatnom stručnom spremom, iskustvom u radu i osobnim iskustvom u sportu, kakvih je veliki dio obuhvaćen ovim istraživanjem, posjeduju određene psihološke i druge alate putem kojih za vrijeme treninga i natjecanja znaju stvoriti motivacijsku klimu usmjerenu prema učenju, napretku i razvoju sportskih vještina, odnosno znaju kod sportaša potaknuti razvoj poželjnijih oblika motivacije. Isto tako, jedan od mogućih razloga za ovakve rezultate može biti i da su sportaši s poželjnijim oblicima motivacije, osim što su na kvalitetniji način motivirani za bavljenje sportom, u većoj mjeri motivirani za uspostavljanje kvalitetnijih i dubljih socijalnih veza sa svojim trenerima, zbog čega ih vide kao kompetentnije osobe.

S druge strane, moguće je da treneri koji iz bilo kojeg razloga nemaju adekvatnu kompetentnost za obavljanje trenerskog posla nisu u stanju motivirati sportaša da ostane u sportu, da putem sporta razvije vlastitu autonomiju, ili zadovolji potrebu za kompetentnošću i povezanošću. Na temelju ovakvih rezultata, moglo bi se zaključiti da je za razvoj poželjnijih oblika motivacije sportaša važna kompetentnost trenera, odnosno, da postoji statistički značajna veza između percipirane kompetentnosti trenera od strane sportaša i njegovog motivacijskog profila.

#### 4.7. Povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i ličnosti trenera procijenjene upitnikom za procjenu ličnosti

U cilju utvrđivanja povezanosti između skupa varijabli vezanih uz procijenu trenerove ličnosti (Bosnar, 2016) i trenerove kompetentnosti procijenjene od strane sportaša (Hrženjak, 2016) podaci su obrađeni multiplom regresijskom analizom. Koeficijent multiple regresije iznosi 0,70, vrijednost F testa iznosi 103 uz stupnjeve slobode 5,52 i razinom značajnosti 0,00, što znači da izračunata vrijednost nije slučajno dobivena. Ponder varijable mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcije obrane iznosi -0,28, mehanizma za regulaciju i kontrolu reakcije napada iznosi 0,08, mehanizma za regulaciju i kontrolu organskih funkcija iznosi 0,17, mehanizma za koordinaciju regulativnih mehanizma iznosi -0,42, dok ponder varijable mehanizam za regulaciju nivoa aktiviteta iznosi 0,26.

Trenere koji su od strane svojih sportaša percipirani kao više društveni i koji osjećaju ugodu u socijalnim kontaktima u većoj će mjeri sportaši percipirati kao kompetentne osobe, za razliku od trenera koje sportaši vide kao introvertirane, povučene, kao osobe koje teško sklapaju prijateljstva, izbjegavaju gomile i sl. Nadalje, trenere koje sportaši percipiraju kao manje kompetentne, percipirat će ih i kao anksiozne, trenere čije se ponašanje očituje u dezintegraciji ličnosti, smetnjama u mišljenju, pamćenju, senzoricima ili motoricima. Prema Bosnar (1996) kod osoba koje se nalaze izvan raspona regulacije mehanizma za koordinaciju regulativnih mehanizma mogu se javiti neadekvatna emocionalna stanja, socijalna izoliranost, smetnje u mišljenju i bolesne ideje poput proganjanja.

Moguće je da takve osobe, u ovom slučaju treneri, nisu u stanju uspostaviti kvalitetnije i dublje odnose sa svojim sportašima, putem kojih bi došlo do intenzivnijeg prijenosa informacija u vidu uputa, instrukcija, pozitivne povratne informacije i sl., te ih stoga njihovi sportaši percipiraju kao rastresene, dezorijentirane zbunjene i sl. S druge strane vjerojatnije je da će treneri koji su u većoj mjeri ekstrovertirani brže uspostaviti komunikaciju sa sportašem, što će stvoriti i bolju pretpostavku za prijenos informacija, instrukcija i drugih uputa, odnosno, pretpostavku da takav sportaš svojeg trenera percipira kao kompetentnu osobu za posao koji obavlja.

## 5. ZAKLJUČAK

Ovo istraživanje provedeno je na uzorku zagrebačkih sportašica i sportaša seniorskog uzrasta s ciljem utvrđivanja relacija karakteristika trenera kakvima ih doživljavaju sportaši sa sportaševom motivacijom i zadovoljstvom postignuća ciljeva u sportu.

Postavljene su sljedeće hipoteze:

- Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene emocionalne inteligencije trenera od strane sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985);
- Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene ličnosti trenera od strane sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985);
- Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene emocionalne inteligencije trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša;
- Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene ličnosti trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša;
- Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i ciljne orijentacije sportaša;
- Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985).

Prije provedbe istraživanja, napravljeno je preliminarno istraživanje na studentima prve i druge godine Kineziološkog fakulteta. Izmjeren je ukupno 190 studentica i studenata (69,31% muškaraca i 30,69% žena). Upitnik se sastojao od dva dijela. U prvom dijelu upitnika, ispitanici su procjenjivali dob trenera, ličnost i emocionalnu inteligenciju trenera. U drugom dijelu upitnika od ispitanika se tražilo da odgovore na pitanja vezana uz njihov spol, dosadašnje iskustvo u sportu, sport kojim se bave ili su se bavili, zadovoljstvo postignućem ciljeva u sportu, ciljnu orijentaciju i kvalitetu motivaciju procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985). Budući da su za potrebe ovog istraživanja konstruirane nove varijable, a to su: procjena kompetentnosti trenera (Hrženjak, 2016); upitnik za procjenu

ličnosti trenera (Bosnar, 2016) i upitnik za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016) pod modelom samoodređanja (Deci i Ryan, 1985), utvrđene su metrijske karakteristike tih varijabli, nakon čega su formirane neke nove čestice, pojedine čestice zamijenjene su drugim česticama, a manji broj čestica je uklonjen iz upitnika. Na temelju rezultata preliminarnog istraživanja konstruirana je konačna verzija upitnika, koja se primijenila u glavnom istraživanju.

U sklopu glavnog istraživanja izmjereno je 365 sportaša (60,63%) i 237 sportašica (39,36%) prosječne dobi od 23,31 godinu. Većina ispitanika navela je kako je njihov trener muška osoba (84%). Za procjenu kompetentnosti trenera korišten je upitnik PKT – procjena kompetentnosti trenera (Hrženjak, 2016); za procjenu ličnosti trenera korišten je upitnik PLT – procjena ličnosti trenera (Bosnar, 2016), dok je za procjenu emocionalne inteligencije trenera korišten upitnik UEK-45 (Takšić, 2002). Za procjenu zadovoljstva postignućem ciljeva u sportu korišten je upitnik ZPCS – zadovoljstvo postignućem ciljeva u sportu (Balent, 2016), za procjenu ciljne orijentacije sportaša korištena je adaptirana hrvatska verzija upitnika ciljne orijentacije u sportu (Barić i Horga, 2007), dok je za procjenu kvalitete motivacije sportaša pod modelom samoodređanja (Deci i Ryan, 1985) korišten novokonstruirani upitnik za procjenu kvalitete motivacije sportaša (Hrženjak, 2016).

Sukladno postavljenim hipotezama, kanoničkom korelacijskom analizom utvrđeno je da:

1. Postoje statistički značajna povezanost između skupa varijabli vezanih uz motivaciju sportaša pod modelom samoodređanja (Deci i Ryan, 1985) i skupa varijabli vezanih uz procijenjenu emocionalnu inteligenciju trenera od strane sportaša. Ovu korelaciju u najvećoj mjeri određuju varijable sposobnost regulacije i upravljanja emocijama i podjednako sve varijable vezane uz kvalitetu motivacije sportaša, izuzev amotivacije.
2. Postoji statistički značajna povezanost između skupa varijabli vezanih uz procjenu ličnosti trenera i kvalitete motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređanja (Deci i Ryan, 1985). Ovu korelaciju u najvećoj mjeri određuju varijable mehanizam za regulaciju i kontrolu reakcija napada iz prvog skupa varijabli i amotivacija iz drugog skupa varijabli.

3. Postoji statistički značajna povezanost između skupa varijabli vezanih uz procjenu emocionalne inteligencije trenera i varijabli ciljne orijentacije sportaša. Ovu korelaciju u najvećoj mjeri određuju varijable ciljna orijentacija usmjerena na zadatak, učenje i usavršavanje vještine iz prvog skupa varijabli i skala sposobnosti regulacije i upravljanja emocijama iz drugog skupa varijabli.
4. Postoji statistički značajna povezanost između skupa varijabli vezanih uz procjenu ličnost trenera i varijabli ciljne orijentacije sportaša. Ovu korelaciju u najvećoj mjeri određuju varijable mehanizma za koordinaciju regulativnih funkcija iz prvog skupa varijabli i ciljna orijentacija prema ishodu i rezultatu iz drugog skupa varijabli.
5. Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i varijabli ciljne orijentacije sportaša. Najviša vrijednost pondera unutar prediktorskog skupa varijabli izračunata je kod varijable ciljne orijentacije prema zadatku, učenju i usavršavanju vještina.
6. Postoji statistički značajna povezanost između procijenjene stručnosti trenera od strane sportaša i skupa varijabli vezanih uz kvalitetu motivacije sportaša procijenjene pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985). Najviša vrijednost pondera unutar prediktorskog skupa varijabli izračunata je kod varijable internalizirane i integrirane motivacije.

Na temelju rezultata ovog istraživanja pojašnjena je povezanost različitih karakteristika trenera, kakvima ih doživljavaju sportaši – stručnost, ličnost, emocionalna inteligencija, s njihovim uspjehom, odnosno zadovoljstva postignućem ciljeva u sportu, kao i s kvalitetom motivacije pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan 1985).

Konstruirani su novi mjerni instrumenti. Kod upitnika za procjenu kvalitete motivacije pod modelom samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) pouzdanost varira od 0,66 kod dimenzije introjektivne motivacije do 0,86 kod dimenzije eksternalne motivacije. Kod upitnika za procjenu ličnosti trenera pouzdanost varira između 0,69 kod dimenzije mehanizma za regulaciju i kontrolu organskih funkcija, do 0,86 kod dimenzije mehanizma za regulaciju aktiviteta. Visoka pouzdanost utvrđena je i kod novokonstruiranog upitnika za procjenu kompetentnosti trenera (0,88).



Kako je neke od karakteristika trenera moguće mijenjati, a pogotovo je moguće djelovati na iskrivljenu ili netočnu percepciju druge osobe, rezultati ovog istraživanja bi mogli imati i praktični značaj. Mogli bi pomoći sportskim psiholozima, trenerima i sportašima da odgovarajućim intervencijama unaprijede svoj rad.

## 6. LITERATURA

Ames, C.A., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Student learning strategies and motivational processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.

Anderson, R., Manoogian, S.T., & Reznick, J.S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 915-922.

Bandura, A. (1986). Self-efficacy. In *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory* (pp. 390-453). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: Situacijske i dispozicijske determinante. *Društvena istraživanja*, 78-79(4-5), 784-805.

Barić, R., & Bucik, V. (2009). Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology*, 41, 181-194.

Barić, R., & Horga, S. (2007). Psychometric properties of the Croatian version of Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (CTEOSQ). *Kinesiology*, 38(2), 135-142.

Baumeister, R., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Benabou, R., & Tirole, J. (2002). Self-confidence and personal motivation. *Quarterly Journal of Economics*, 117(3), 871-915.

Blais, M.R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R.J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021-1031.

Blank, P.D., Reis, H.T., & Jackson, L. (1984). The effects of verbal reinforcements on intrinsic motivation for sex-linked tasks. *Sex Roles*, 10, 361-372.

Bosnar, K., Horga, H., Prot, F. i Momirović, K. (1984). Karakteristike kolekcije testova za procjenu osobina ličnosti na osnovi jednog kibernetičkog modela. *Čovjek i zanimanje*, 28, 7-9.

Bosnar, K. (1996). Empirijska provjera postavki kibernetičkog modela ličnosti. (Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu) Zagreb: Filozofski fakultet.

Boyatzis, R., & McKee, A. (2005). Resonant leadership. Boston, MA: Harvard Business School Press.

Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Borgogni, L., Bucik, V. i Boben, D. (1997). Model "velikih pet" – pripomočki za merjenje strukture osebnosti. // Big Five model – instruments for measuring personality structure. Ljubljana: Produktivnost.

- Carson, S., & Gould, D. (2011). Young athletes perceptions of the relationship between coaching behaviors and developmental experiences. *International Journal of Coaching Science*, 5(2), 3-29.
- Chelladurai, P., & Saleh, S.P. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.
- Coakley, J. (2009). *Sports in society: Issues and controversies* (10<sup>th</sup> ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Cohen, S., Sherrod, D.R., & Clark, M.S. (1986). Social skills and the stress-protective role of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 963-973.
- Connell, J.P., & Welborn, J.G. (1991). Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M.R. Gunnar & L.A. Sroufe (Eds.), *Self processes in development: Minnesota symposium on child psychology* (Vol, 23; pp. 167-216). Chicago: University of Chicago Press.
- Czajkowski, Z. (2010). Coach's work, knowledge, skills and personality. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 17(2), 131-137.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Deci, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E.L., Nezlek, J., & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1-10.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dell Inc. (2015). Dell Statistica data analysis software system. Version 12. Software dell.com.
- Dick, F.W. (1997). *Sports training principles* (3<sup>rd</sup> ed.). London: A & C Black.
- Dimec, T., & Kajtna, T. (2009). Characteristics of younger and older coaches. *Kinesiology*, 41(2), 172-180.
- Dollinger, S.J., & Thelen, M.H. (1978). Over-justification and children's intrinsic motivation: Comparative effects of four rewards. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 121-125.
- Domuschieva-Rogleva, G. (2015). Determinant of sport motivation with wrestling athletes. *Research in Kinesiology*, 43(1), 94-98.

- Dragos, F.P. (2014). Study regarding the role of motivation in the sport performance activities. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 6(1), 48-55.
- Duda, J.L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-93). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J.L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation. In R.N. Singer, M. Muhphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research in sport psychology* (pp. 421-435). New York: Macmillian.
- Duda, J.L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C.Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-183). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J.L, Chi, L., Newton, M., Walling, M.D., & Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Duffett, A., Johnson, J., Farkas, S., Kung, S., & Ott, A. (2004). *All work and no play? Listening to what kids and parents want from out-of-school time*. New York: Public Agenda.
- Dweck, C.S. (1999). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Philadelphia: Psychology Press.
- Dweck, C.S., & Leggett, E.L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Dworkin, J.B., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescents*, 32(1), 17-26.
- Eagleton, J.R., McKelvie, S.J., & De Man, A. (2007). Extraversion and neuroticism in team sport participants, individual sport participants, and nonparticipants. *Perceptual and Motor Skills*, 105, 265-275.
- Eccles, J.S., & Barber, B.L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14, 10-43.
- Eccles, J.S., Barber, B.L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59, 865-889.
- Elferink-Gemsher, M.T., Visscher, C., & Lemmink, K.A.P.M. (2002). *De Psychological Skills Inventory for Sports, aangepast voor Nederlandse jeugd. PSIS-jeugd: Psychometrische eigenschappen*. [The Psychological Skills Inventory for Sports Adapted for Dutch Youth (PSISYouth): Psychometric Characteristics]. Internal publication. Groningen: Center for Human Movement Sciences, University of Groningen, The Netherlands.
- Ersari, G., & Naktiyok, A. (2012). Role of stress fighting techniques in internal and external motivation of employees. *Atatürk University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 16(1), 81-101.

- Farzalipour, S., Ghorbanzadeh, B., Akalan, C., Kashef, M.M., & Afroozeh, S. (2012). Motivation, satisfaction and burnout of volunteers in sport. *Annals of Biological Research*, 3(1), 684-692.
- Feltz, D.L. (1978). Athletics in the status system of female adolescents. *Review of Sport and Leisure*, 3, 9-108.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper & Btothers.
- Galić, B., Protić, I., Žvan, M., & Kondrič, M. (2014). Psychological characteristics of young tennis players; Correlation with feedback and coaching leadership style. *Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, 15(2), 39-45.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.
- Gee, C.J., Marshall, J.C., & King, J.F. (2010). Should coaches use personality assessments in the talent identification process? A 15 year predictive study on professional hockey players. *International Journal of Coaching Science*, 4(1), 25-34.
- Georgiev, M. (2001). SCS – scale for assessing self-control – nature and application possibilities. [In Bulgarian.] *Ličnost, motivacija, sport*, 6, 51-61.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1997). *Emocionalna inteligencija*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Primal leadership*. Boston, MA: Harvard Business School Press.
- Gottfried, A. (1985). Academic intrinsic motivation in elementary and junior high school students. *Journal of Educational Psychology*, 77, 631-645.
- Grolnick, W.S., & Ryan, R.M. (1987). Autonomy in children's learning: An experimental and individual difference investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 890-898.
- Guisinger, S., & Blatt, S.J. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist*, 49, 104-111.
- Gummerson, T. (1992). *Sports coaching and teaching*. London: A & C Black.
- Hansen, D.M., & Larson, R. (2007). Amplifiers of developmental and negative experiences in organized activities: Dosage, motivation, lead roles, and adult-youth ratios. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28, 360-374.
- Hansen, D.M., Larson, R.W., & Dworkin, J.B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 25-55.

- Harackiewicz, J. (1979). The effect of reward contingency and performance feedback on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1352-1363.
- Harackiewicz, J.M., & Elliot, A.J. (1993). Achievement goals and intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 904-915.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Development*, 1, 661-669.
- Hayamizu, T. (1997). Between intrinsic and extrinsic motivation. *Japanese Psychological Research*, 39, 98-108.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Science*, 27(11), 1185-1199.
- Hersey, P., & Blanchard, K. (1988). *Management of organizational behavior – utilizing human resources*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Heyman, G.D., & Dweck, C.S. (1992). Achievement goals and intrinsic motivation: Their relation and their role in adaptive motivation. *Motivation and Emotion*, 16, 231-247.
- Hošek, A., Bosnar, K. i Zarevski, P. (1984). Relacije pokazatelja socioekonomskog statusa i osobina ličnosti procijenjenih pod jednim kibernetičkim modelom. *Čovek i zanimanje*, 28, 15-19.
- Kajtna, T., & Tušak, M. (2007). *Trener*. [The coach.] Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kazak, Z. (2004). A study on reliability and validity of "the sport motivation scale -sms-" for Turkish athletes. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 15(4), pp. 191–206
- Kouli, O., Bebetos, E., Kamperis, I., & Papaioannou, A. (2010). The relationship between emotions and confidence among Greek athletes from different competitive sports. *Kinesiology*, 42(2), 194-200.
- Krevsel, V. (2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kumburić, J. (2015). *Procjena motivacije tenisača i tenisačica u dobi od 15 do 18 godina*. (Diplomski rad, Sveučilište u Zgarebu) Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Iancheva i Micheva (2006). Method of research of self-efficacy in sport. [In Bulgarian.] *Ličnost, motivacija, sport*, 11, 41-52.
- Larson, R. (2000). Toward psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.

- Larson, R.W., Hansen, D.M., & Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental Psychology*, 42(5), 849-863.
- Lee, M.J., William, V., Cox, S.A., & Terry, P. (1993). The leadership scale for sport: A modification for use with British children. In International Pre-Olympic Congress on Sport Medicine and Sport Science Proceedings, 24-27 February, Lillehammer, Norway (pp.16).
- Levinson, D.J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Martens, R. (1990). *Successful coaching* (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maehr, M.L., Kleiber, D.A. (1980). The graying of achievement motivation. *American Psychologist*, 36, 787-793.
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout*. California: Jossey – Bass Inc.
- Mayer, J.D. i Salovey, P. (1996), What is emotional intelligence? U: P. Salovey & D. Sluyter (ur.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (3-31), 747 New York: Basic Books.
- Mayer, J.D. i Salovey, P. (1997). Što je emocionalna inteligencija? U P. Salovey i D.J. Sluyter (ur.), *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija, pedagoške implikacije* (str. 19-54), Zagreb: Educa.
- McClelland, D.C, Atkinson, J.W., Clark, R.A., & Lowell, E.L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- McKelvie, S.J., Lemieux, P., & Stout, D. (2003). Extraversion and neuroticism in contact athletes, non-contact athletes, and non-athletes: A research note. *Athletic Insight*, 5. Dostupno na <http://www.athleticinsight.com/Vol5Iss3/ExtraversionNeuroticism.htm>
- Meece, J., Blumenfield, P., & Hoyle, R. (1988). Students' goal orientations and cognitive engagement in classroom activities. *Journal of Educational Psychology*, 80, 514-523.
- Miserandino, M. (1996). Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. *Journal of Educational Psychology*, 88, 203-214.
- Momirović, K., Horga, S. i Bosnar, K. (1982). Prilog formiranju jednog kibernetičkog modela strukture konativnih faktora. *Kineziologija*, 14(IB 5), 83-108.
- Momirović, K., Bosnar, K. i Prot, F. (1983). Instrumenti i postupci za ispitivanje osobina ličnosti i kontrolu psihičke pripremljenosti sportaša. Elaborat. Zagreb: Institut za kineziologiju fakulteta za fizičku kulturu.
- Momirović, K., Horga, S. i Bosnar, K. (1984). O mogućnosti sinteze nekih teorija ličnosti na temelju jednog kibernetičkog modela konativnih faktora. *Čovek i zanimanje*, 28, 3-6.

- Monazami, M., Hedayatikatooli, A., Neshati, A., & Beiki, Y. (2012). A comparison of the motivation of male and female competitive athletes in Golestan, Iran. *Annals of Biological Research*, 3(1), 31-35.
- Moreno, J.A., & Cervello. E.M. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3) 366-378.
- Muchovski, T. (2004). *Motivation of Bulgarian athletes in badminton*. (Unpublished Thesis, National Sport Academy "Vassil Levski", Sofia. In Bulgarian.) Sofia: National Sports Academy "Vassil Levski".
- Newman, R.S. (1991). Goals and self regulated learning: What motivates children to seek academic help? In M.L. Maehr & P.R. Pintrich (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 7; pp. 151-183). Greenwich, CT: JAI Press.
- Nicholls, J.G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 31-57). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nix, G., Ryan, R.M., Manly, J.B., & Deci, E.L. (1990). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal on Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- Nolen, S.B. (1988). Reasons for studying: Motivational orientations and study strategies. *Cognition and Instruction*, 5, 269-287.
- O'Neil, D. (2011). The value of emotional intelligence for high performance coaching. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 6, 3.
- O'Neil, D.A., Hopkins, M.M., & Bilimoria, D. (2009). Coaching women athletes: Insights from business and management. In S. Jenkins (Ed.), *Annual Review of High Performance Coaching and Consulting*. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4(2-Suppl.), 73-96.
- Pelletier, L.G., Tuson, K.M., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M., & Blais, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 77, 35-53.
- Pervin, A.L. (2003). *The science of personality*. London: Oxford University Press.
- Pervin, A.L., Cervone, D. i John, P.O. (2008). *Psihologija ličnosti*. Zagreb: Školska knjiga.
- Petz, B. (ur.) (1992). *Psihologijski rječnik*. Zagreb: Prosvjeta.
- Reeve, J. (1996). *Motivating others: Nurturing inner motivational resources*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.



- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Zagreb: Naklada Slap
- Reeve, J., Olson, B.C., & Cole, S.G. (1985). Motivation and performance: Two consequences of winning and losing in competition. *Motivation and Emotion*, *9*, 291-298.
- Reis, H.T. (1994). Domains of experience: Investigating relationship processes from three perspectives. In R. Erber & R. Gilmour (Eds.), *Theoretical frameworks for personal relationship* (pp. 87-110). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rigby, C.S., Deci, E.L., Patrick, B.P., & Ryan, R.M. (1992). Beyond the intrinsic-extrinsic dichotomy: Self-determination in motivation and learning. *Motivation and Emotion*, *16*, 165-185.
- Roberts, G.C. (1993). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R.N. Singer, M. Muhphey & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research in sport psychology* (pp. 517-586). New York: Macmillan.
- Roberts, G.C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp.1-51). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rosenbaum, M. (Ed.) (1990). *Learned resourcefulness. On Coping Skills, Self-Control, and Adaptive Behavior*. New York: Springer.
- Ryan, R.M. (1991). The nature of the self in autonomy and relatedness. In J. Strauss & G.R. Goethals (Eds.), *The self: Interdisciplinary approaches* (pp. 208-238). New York: Springer.
- Ryan, R.M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy, and the self in psychological development. In J.E. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Developmental Perspectives of Motivation* (Vol. 40; pp. 1-56). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, *63*, 397-427.
- Ryan, R.M., & Connell, J.P. (1989). Perceived locus of causality and internalization. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 749-761.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*, 54-67.
- Ryan, R.M., Deci, E.L., & Grolnick, W.S. (1995). *Autonomy, relatedness and the self: Their relation to development and psychopathology: Theory and methods* (pp. 618-655). New York: Wiley.

Ryan, R.M., & Grolnick, W.S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550-558.

Ryan, R.M., Plant, R.W., & O'Malley, S. (1995). Initial motivations for alcohol treatment: Relations with patient characteristics, treatment involvement and dropout. *Addictive Behaviors*, 20, 279-297.

Ryan, R.M., Rigby, S., & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 586-596.

Sabadin, K. (2004). Karierna sidra in vrednote mladih perspektivnih kadrov v banki – primerjava mladih in vodstvenih kadrov. // Career anchors and values of young perspective bank employees and management workers. (Magistarski rad, Sveučilište u Ljubljani). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Sabock, R.J. (1985). *The coach* (3<sup>rd</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Salovey, P. i Sluyter, D. (ur). (1997). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: Pedagoške implikacije*. Zagreb: Educa.

Sari, H., Soyer, F., Eskiler, E., & Ekici, S. (2015). Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10, 24-34.

Schunk, D.H., & Hanson, A.R. (1989). Self-modeling and children's cognitive skill learning. *Journal of Educational Psychology*, 83, 155-163.

Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.

Seifriz, J.J., Duda, J.L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.

Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.

Sheldon, K.M., Ryan, R.M., Rawsthorne, L., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big Five traits and its relations with authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380-1393.

Sheldon, K.M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319-1331.

Sternberg, R.J., & Williams, W.M. (2002). *Educational psychology*. Chicago: Allyn and Bacon.

Stipek, D.J., & Kowalski, P.S. (1989). Learned helplessness in task-orienting versus performance-orienting testing conditions. *Journal of Educational Psychology*, 81, 384-391.

Sullivan, H.S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.

Takšić, V. (1998). Validacija konstrukta emocionalne inteligencije. (Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu) Zagreb: Filozofski fakultet.

Takšić, V. (2002.a). The importance of emotional intelligence (competence) in positive psychology. Poster presented at the *First International Positive Psychology Summit*, Washington, DC, 03-06.

Takšić, V. (2002.b). Upitnici emocionalne inteligencije (kompetentnosti). U K. Lacković-Grgin, A. Bautović, V. Čubela i Z. Penezić (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika* (str. 27-45). Zadar: Filozofski fakultet.

Takšić, V. (2004). Skala emocionalne regulacije i kontrole (ERIK): Provjera faktorske strukture. *Psihologijske teme*, 11, 43-54.

Takšić, V., Mohorić, T. i Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: Teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. *Društvena istraživanja*, 84-85(4-5), 729-752.

Tokinan, B.Ö. (2008). The effects of creative dancing activities on motivation, self-esteem, selfefficacy and dancing performance. (Doctoral dissertation, Dokuz Eylül University).

Tokinan, B.Ö. i Bilen, Ş. (2011). The effects of creative dancing activities on motivation, self-esteem, selfefficacy and dancing performance. *H.U. Journal of Education*, 40, 363-374.

Trboglav, M. (2006). *Ciljna orijentacija i motivacijska klima – prediktori intrinzične motivacije u sportu*. (Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu). Zagreb: Filozofski fakultet Odsjek za psihologiju.

Tušak, M. (1997). *Razvoj motivacijskega sistema v športu*. (Doktorska disertacija, Sveučilište u Ljubljani) Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Tušak, M. i Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Vallerand, R.J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior. A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.

Vallerand, R.J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 6, 94-102.

Vealey, R.S. (2009). Confidence in sport. In B.W. Brewer (Ed.), *Sport psychology* (pp. 43-52). New York: Wiley.

Vealey, R.S., Garner-Holman, M., Hayashi, S.W., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport confidence: Conceptualisation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 54–80.

White, R.W. (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. New York: International Universities Press.

Williams, G.C., Rodin, G.C., Ryan, R.M., Grolnick, W.S., & Deci, E.L. (1998). Autonomous regulation and long-term medication adherence in adult outpatients. *Health Psychology*, 17, 269-276.

Williams, J.G., & Solano, C.H. (1983). The social reality of feeling lonely: Friendship and reciprocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 237-242.

Williams, J.M., & White, K.A. (1983). Adolescent status systems for males and females at three age levels. *Adolescence*, 18, 381-289.

Windle, M. (1992). Temperament and social support in adolescence: Interrelations with depression and delinquent behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 1-21.

Zizzi, S.J., Deaner, H.R., & Hirschhorn, D.K. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 262-269.

## PRIVITAK 1.

Poštovane sportašice i sportaši!

Pokrenuto je istraživanje koje bi trebalo osvijetliti slabije istraživano područje sporta, o tome kako vi kao sportaši vidite svog trenera. Na sljedećim stranicama nalaze se pitanja o vama i vašem treneru. Većina vas je dosad imala više trenera, no odgovori će se odnositi na samo jednog od njih. Upitnik je u potpunosti anonimn, a vaši iskreni odgovori će pomoći uspjehu istraživanja.

Molimo vas, **odaberite trenera koji je posljednji s kojim ste radili najmanje jednu natjecateljsku sezonu.**

Da li ste odabrali trenera o kojem će biti riječ? Molimo vas, odgovorite tako da **zaokružite**:

Trener je        *MUŠKARAC*    *ŽENA*

Trener je u dobi        *ispod 40 godina*        *od 40 – 60 godina*        *iznad 60 godina*  
(okvirno)

Molimo vas, vodite računa da pri odgovaranju mislite baš na ovog **jednog odabranog trenera.**

Molimo vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i da **zaokružite**

- ocjenu **1** ako je tvrdnja **potpuno netočna** za vas,
- ocjenu **2** ako je tvrdnja **uglavnom netočna** za vas,
- ocjenu **3** ako **niste sigurni** što biste odgovorili,
- ocjenu **4** ako je tvrdnja **uglavnom točna** za vas,
- ocjenu **5** ako je tvrdnja **potpuno točna** za vas.

PKT Hrženjak 2016		Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
1.	Moj trener je odličan psiholog i odlično radi sa sportašima.	1	2	3	4	5
2.	Moj trener je zalutao u posao koji radi.	1	2	3	4	5
3.	Moj trener jako dobro poznaje naš sport.	1	2	3	4	5
4.	Moj trener u svakom trenutku treninga zna što treba napraviti.	1	2	3	4	5
5.	Moj trener je toliko talentiran za posao koji radi, da bi bio uspješan u bilo kojem drugom sportu.	1	2	3	4	5
6.	Moj trener je vrhunski stručnjak u svom poslu.	1	2	3	4	5

PKT Hrženjak 2016		Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
Tvrdnja						
7.	Moj trener ponekad priča nerazumljivo i ostavlja dojam da sam ne razumije ono što želi objasniti sportašima.	1	2	3	4	5
8.	Bez svog trenera, na natjecanju se osjećam izgubljeno.	1	2	3	4	5
9.	Moj trener točno zna kako treba raditi s početnicima, a kako s vrhunskim sportašima.	1	2	3	4	5
10.	Moj trener je u sportskim krugovima prihvaćen kao stručni autoritet i vrhunski poznavatelj svog sporta.	1	2	3	4	5

PLT Bosnar 2016		Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
Tvrdnja						
11.	Moj trener previše brine, čak i kad su u pitanju nevažne stvari.	1	2	3	4	5
12.	Moj trener nema dovoljno samopouzdanja.	1	2	3	4	5
13.	Moj trener se zbuni i neugodno mu je kad treba govoriti s novinarima ili nastupiti na televiziji.	1	2	3	4	5
14.	Moj trener je osoba čije osjećaje je lako povrijediti.	1	2	3	4	5
15.	Moj trener pred važno natjecanje ne spava noću uredno.	1	2	3	4	5
16.	Moj trener vječno strepi da li ću se povrijediti.	1	2	3	4	5
17.	Moj trener je na natjecanjima često vrlo napet.	1	2	3	4	5
18.	Moj trener se zbuni i smete ako mora o nečem brzo odlučiti.	1	2	3	4	5
19.	Moj trener se lako razbjesni, ali ga to brzo prođe.	1	2	3	4	5
20.	Moj trener je u sukobu s mnogim ljudima.	1	2	3	4	5
21.	Moj trener stavlja oštre, zajedljive primjedbe kad smatra da smo zaslužili.	1	2	3	4	5
22.	Moj trener ne podnosi da mu zapovijedaju.	1	2	3	4	5
23.	Kad nešto zamisli, moj trener mora do toga doći pod svaku cijenu.	1	2	3	4	5
24.	Kad smatra da je u pravu, moj trener bi se mogao i potući.	1	2	3	4	5
25.	Mog trenera smatraju svadljivom osobom.	1	2	3	4	5
26.	Moj trener se uvijek bori za pravdu, pa i onda kad on sam nije oštećen.	1	2	3	4	5
27.	Moj trener je jako zabrinut za svoje zdravlje.	1	2	3	4	5

		PLT Bosnar 2016				
	Tvrdnja	Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
28.	Moj trener jako pazi što jede.	1	2	3	4	5
29.	Moj trener uvijek nosi sa sobom cijelu apoteku.	1	2	3	4	5
30.	Moj trener slabo spava kad smo negdje na putu.	1	2	3	4	5
31.	Moj trener se stalno žali na stare sportske povrede.	1	2	3	4	5
32.	Moj trener zna toliko o bolestima kao da je studirao medicinu.	1	2	3	4	5
33.	Moj trener je pun savjeta kako treba zdravo živjeti.	1	2	3	4	5
34.	Moj trener se boji da će pocrveniti u društvu.	1	2	3	4	5
35.	Moj trener se ponekad toliko zamisli da ne vidi što se oko njega događa.	1	2	3	4	5
36.	Kad se netko ne slaže s njim u diskusiji, moj trener često razdražljivo reagira.	1	2	3	4	5
37.	Moj trener je ponekad toliko smotan da ne razumijemo što nam želi reći.	1	2	3	4	5
38.	Moj trener jako pazi da ne bi izgubio stvari kao što su ključevi i dokumenti.	1	2	3	4	5
39.	Moj trener često kasni na treninge i sastanke.	1	2	3	4	5
40.	Moj trener ponekad potpuno zaboravi da ima dogovoreni trening ili sastanak.	1	2	3	4	5
41.	Moj trener smatra da su kolege ljubomorne na njega jer je pametniji od njih.	1	2	3	4	5
42.	Moj trener zna biti jako uporan i tvrdoglav i onda kad sve činjenice govore da nije u pravu.	1	2	3	4	5
43.	Moj trener je društvena osoba koja voli izlaske.	1	2	3	4	5
44.	Moj trener je živahna i govornjiva osoba.	1	2	3	4	5
45.	Moj se trener lako uklopi u bilo koje društvo.	1	2	3	4	5
46.	Moj trener voli uveseljavati i nasmijavati ljude.	1	2	3	4	5
47.	Mom treneru nikad nije teško započeti nešto novo.	1	2	3	4	5
48.	Kad treba nešto obaviti, moj trener je najčešće brz i siguran.	1	2	3	4	5
49.	Moj trener je gotovo svim ljudima simpatičan.	1	2	3	4	5
50.	Moj trener je otvorena i pristupačna osoba koja voli raditi s ljudima.	1	2	3	4	5

## UPITNIK EMOCIONALNE KOMPETENTNOSTI

### UEK-45

Autor: prof. dr. Vladimir Takšić, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet u Rijeci ®

*U ovom testu ispitujemo kako vi opažate svog trenera. Ovo nije test kojim ispitujemo znanje i zato ne možete dati pogrešan odgovor. Na postavljena pitanja odgovarajte po prvom dojmu i nemojte previše razmišljati o njima.*

*Odgovarajte koliko se ponuđene tvrdnje **odnose na vašeg trenera** i to zaokruživanjem jednoga od brojeva koji imaju sljedeće značenje:*

- 1 - uopće NE
- 2 - uglavnom NE
- 3 - kako kada
- 4 - uglavnom DA
- 5 - u potpunosti DA

Moj trener	procjena
1. Dobro raspoloženje može zadržati i kad mu se nešto loše dogodi.	1 2 3 4 5
2. Moj trener gotovo uvijek može riječima opisati svoje osjećaje i emocije.	1 2 3 4 5
3. I kada je okolina loše raspoložena, moj trener može zadržati dobro raspoloženje.	1 2 3 4 5
4. Iz neugodnih iskustava uči kako se ubuduće ne treba ponašati.	1 2 3 4 5
5. Kada ga netko pohvali (nagradi), radi s više elana.	1 2 3 4 5
6. Kada mu nešto ne odgovara, to odmah i pokaže.	1 2 3 4 5
7. Kada mu se neka osoba sviđa, učinit će sve da joj se i on sviđa.	1 2 3 4 5
8. Kada je dobro raspoložen, teško ga je oneraspoložiti.	1 2 3 4 5
9. Kada je dobrog raspoloženja svaki mu se problem čini lako rješiv.	1 2 3 4 5
10. Kada je s osobom koja ga cijeni, pazi kako se ponaša.	1 2 3 4 5
11. Kada se osjeća sretno i raspoloženo, tada najbolje uči i pamti.	1 2 3 4 5
12. Kada se zainati, moj trener riješava i naizgled nerješiv problem.	1 2 3 4 5
13. Kada sretne sportaša, odmah shvaća kako je raspoložen.	1 2 3 4 5
14. Kada vidi kako se netko osjeća, obično zna što mu se dogodilo.	1 2 3 4 5
15. Moj trener kod sportaša može razlikovati kada je tužan, a kada razočaran.	1 2 3 4 5
16. Moj trener lako smisli način da pride osobi koja mu se sviđa.	1 2 3 4 5
17. Moj trener lako može nabrojiti emocije koje trenutno doživljava.	1 2 3 4 5
18. Moj trener lako primijeti promjenu raspoloženja svoga sportaša.	1 2 3 4 5
19. Moj trener se lako domisli kako obradovati sportaša kojem je rođendan.	1 2 3 4 5
20. Moj trener lako uvjeri sportaša da nema razloga za zabrinutost.	1 2 3 4 5

Nastavite raditi na sljedećoj stranici →



1 - uopće NE; 2 - uglavnom NE; 3 - kako kada; 4 - uglavnom DA; 5 - u potpunosti DA

Moj trener	procjena
21. Moj trener može dobro izraziti svoje emocije.	1 2 3 4 5
22. Moj trener može opisati kako se osjeća.	1 2 3 4 5
23. Moj trener može opisati svoje sadašnje stanje.	1 2 3 4 5
24. Moj trener zna puno o svom emocionalnom stanju.	1 2 3 4 5
25. Moj trener može točno odrediti emocije neke osobe ako je promatra u društvu.	1 2 3 4 5
26. Moj trener može zapaziti kada se netko osjeća bespomoćno.	1 2 3 4 5
27. Ponašanje mog trenera odražava njegove unutarnje osjećaje.	1 2 3 4 5
28. Na mom treneru se uvijek vidi kakvog je raspoloženja.	1 2 3 4 5
29. Moj trener nastoji ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne.	1 2 3 4 5
30. Nema ništa loše u tome kako se moj trener obično osjeća.	1 2 3 4 5
31. Moj trener radije odmah izvrši obaveze ili zadatke, nego da o njima misli.	1 2 3 4 5
32. Moj trener obično razumije zašto se loše osjeća.	1 2 3 4 5
33. Moj trener pokušava održati dobro raspoloženje.	1 2 3 4 5
34. Moj trener prema izrazu lica može prepoznati nečija osjećanja.	1 2 3 4 5
35. Moj trener prepoznaje prikrivenu ljubomoru kod svojih prijatelja.	1 2 3 4 5
36. Moj trener primijeti kada netko nastoji prikriti loše raspoloženje.	1 2 3 4 5
37. Moj trener primijeti kada netko osjeća krivnju.	1 2 3 4 5
38. Moj trener primijeti kada netko prikriva svoje prave osjećaje.	1 2 3 4 5
39. Moj trener primijeti kada se netko osjeća potišteno.	1 2 3 4 5
40. Što se mene tiče, potpuno je u redu kako se osjeća moj trener.	1 2 3 4 5
41. Mom treneru je uglavnom lako izraziti simpatije osobi suprotnog spola.	1 2 3 4 5
42. Moj trener uoči kada se netko ponaša različito od onoga kako je raspoložen.	1 2 3 4 5
43. Moj trener većinu svojih osjećaja lako može imenovati.	1 2 3 4 5
44. Moj trener većinu svojih osjećaja može prepoznati.	1 2 3 4 5
45. Moj trener zna kako može ugodno iznenaditi svakog svog sportaša.	1 2 3 4 5

Sljedeća pitanja odnose se na Vas.

Vi ste (zaokružite) **MUŠKARAC** **ŽENA**

Vi ste u dobi od \_\_\_\_\_ godina

**Kakvo je vaše dosadašnje iskustvo u sportu?** (zaokružite **jedan** odgovor)

1. Bavio/la sam se sportom povremeno, rekreativno (niste redovito trenirali i natjecali se).
2. Aktivno sam trenirao/la i natjecao/la se u školskom sportu.
3. Aktivno sam trenirao/la i natjecao/la se u sportskom klubu na nivou općine ili regije.
4. Aktivno sam se bavio/la sportom i postigao/la rezultate državnog ranga.
5. Aktivno sam se bavio/la sportom i postigao/la rezultate međudržavnog ranga.
6. Bio/la sam član državne reprezentacije (nacionalne vrste).
7. Profesionalno sam se bavio/la sportom (imali ste ugovor i dobivali ste plaću za bavljenje sportom, ne ubrajaju se stipendije, hranarine i sl.)

**Kojim ste se sportom bavili?** (ako ste se bavili s više sportova, navedite onaj u kojem je trener koga ste opisivali)

**Bavio/la sam se sportom:** .....

**Da li ste imali kategorizaciju Hrvatskog olimpijskog odbora?** **DA** **NE**

Ako **da**, koju? .....

U sljedećem upitniku je niz tvrdnji koje opisuju Vaše zadovoljstvo postignućem ciljeva u sportu. Pažljivo pročitajte pojedinu tvrdnju, te **zaokružite** ocjenu **1** ako je tvrdnja **potpuno netočna** za vas, ocjenu **2** ako je tvrdnja **uglavnom netočna** za vas, ocjenu **3** ako **niste sigurni** što biste odgovorili, ocjenu **4** ako je tvrdnja **uglavnom točna** za vas, i ocjenu **5** ako je tvrdnja **potpuno točna** za vas.

	Tvrdnja	PCS Balent, 2016	Pot pun o neto čno	Ugl avn om neto čno	Nis am sigu ran	Ugl avn om točn o	Pot pun o toč no
1.	Do sada sam postigao/la većinu toga što sam u životu zacrtao.		1	2	3	4	5
2.	Zadovoljan/na sam svojim uspjehom u sportu.		1	2	3	4	5
3.	Smatram da sam u sportu trebao/la postići puno više.		1	2	3	4	5
4.	Iako još mogu napredovati, generalno sam zadovoljan/na sa onime što sam postigao/la u sportu.		1	2	3	4	5
5.	Kada se usporedim s drugima, nisam zadovoljan/na onime što sam postigao/la.		1	2	3	4	5

Tvrdnja		PCS Balent, 2016				
		Pot pun o neto čno	Ugl avn om neto čno	Nis am sigu ran	Ugl avn om točn o	Pot pun o toč no
6.	Iako su se događali neuspjesi, generalno smatram da sam postigao/la dovoljno toga u sportu.	1	2	3	4	5
7.	Često si zacrtam ciljeve koja na kraju ne postignem.	1	2	3	4	5
8.	S obzirom na razinu bavljanje sportom, zadovoljan/na sam svojim postignućem.	1	2	3	4	5
9.	Često žalim što nisam osvojio/la još više medalja.	1	2	3	4	5
10.	Zasluzeno mogu reći da je moje postignuće u sportu odlično.	1	2	3	4	5
11.	Mogu biti ponosan/na na ono što sam do sada ostvario/la.	1	2	3	4	5
12.	Redovito dobijem priznanje za svoja postignuća.	1	2	3	4	5
13.	U pravilu često ne uspijem postići ciljeve koje si zacrtam.	1	2	3	4	5
14.	Nervira me to što se često nešto izjalovi pa na kraju ne postignem ono što sam si zacrtao/la.	1	2	3	4	5

***Kada se osjećaš najuspješnijim u sportu? Drugim riječima, kada osjećaš da je sport prava stvar za tebe? Kada se zbog vježbanja i treninga osjećaš dobro?***

<i>Osjećam se najuspješnijim u sportu kada.....</i>		CO Barić				
		Potp uno neto čno	Ugl avn om neto čno	Nisa m sigu ran	Ugl avn om točn o	Potp uno točn o
1.	.....sam ja jedini koji može dobro izvesti zadatak i pokazati vještinu	1	2	3	4	5
2.	....učim nove vještine i to me tjera da još više vježbam	1	2	3	4	5
3.	...mogu vježbati bolje od mojih prijatelja/suigrača	1	2	3	4	5
4.	...ostali ne mogu dobro izvoditi sportske zadatke kao ja	1	2	3	4	5
5.	....trenirajući učim mnoge zabavne stvari	1	2	3	4	5
6.	....ostali zabrljaju, a ja ne	1	2	3	4	5
7.	...učim nove vještine ulažući mnogo truda i napora	1	2	3	4	5
8.	...naporno vježbam i trudim se	1	2	3	4	5
9.	...ja postizem najbolje rezultate	1	2	3	4	5
10.	...me nešto što naučim tjera da želim još više vježbati	1	2	3	4	5
11.	....sam ja najbolji	1	2	3	4	5
12.	...se osjećam dobro zbog vještina koje učim	1	2	3	4	5
13.	.....dajem sve od sebe	1	2	3	4	5

Molimo vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i da **zaokružite**

- ocjenu **1** ako je tvrdnja **potpuno netočna** za vas,
- ocjenu **2** ako je tvrdnja **uglavnom netočna** za vas,
- ocjenu **3** ako **niste sigurni** što biste odgovorili,
- ocjenu **4** ako je tvrdnja **uglavnom točna** za vas,
- ocjenu **5** ako je tvrdnja **potpuno točna** za vas.

MS Hrženjak 2016		Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
Tvrdnja						
1.	Odlazak na natjecanje nije uvijek zadovoljstvo, ali to činim jer je dobro za osobno iskustvo.	1	2	3	4	5
2.	Bavljenje sportom za mene predstavlja najveći užitak.	1	2	3	4	5
3.	Imam grižnju savjesti kad propustim trening.	1	2	3	4	5
4.	Vodim računa da se dobro naspavam jer noćne zabave nisu za sportaše.	1	2	3	4	5
5.	Porazom ne želim razočarati svoje prijatelje.	1	2	3	4	5
6.	Svaki uspjeh na natjecanju čini me sretnim i ispunjenim.	1	2	3	4	5
7.	Želim svima dokazati da sam najbolji.	1	2	3	4	5
8.	Dok treniram osjećam se sretno.	1	2	3	4	5
9.	Uživam u dobro izvedenim tehnikama svog sporta.	1	2	3	4	5
10.	Živim zdravo kako bih bio bolji u sportu.	1	2	3	4	5
11.	Sport je za mene bitniji od obrazovanja.	1	2	3	4	5
12.	Kondicijski treninzi su dosadni, ali me čine boljim sportašem.	1	2	3	4	5
13.	Sport zahtjeva previše odricanja.	1	2	3	4	5
14.	Ranojutarnji trening je naporan, ali koristan.	1	2	3	4	5
15.	Sport će me učiniti slavnim.	1	2	3	4	5
16.	Redovit sam na treninzima jer je trener ponosan na mene.	1	2	3	4	5
17.	Kao sportaš si ne dopuštam neuredan životni stil.	1	2	3	4	5
18.	U mojoj karijeri roditelji očekuju samo pobjedu od mene.	1	2	3	4	5
19.	Mogao sam svoje vrijeme pametnije iskoristiti od bavljenja sportom.	1	2	3	4	5
20.	Pazim na prehranu kako bih bio što boji sportaš.	1	2	3	4	5
21.	Bitno mi je da me publika voli.	1	2	3	4	5
22.	Ne bjesnim na suce jer to ne čine pravi sportaši.	1	2	3	4	5
23.	Ljudi me više cijene jer sam sportaš.	1	2	3	4	5
24.	Zahvaljujući sportu upoznajem mnoge slavne i utjecajne ljude.	1	2	3	4	5
25.	Bavim se sportom jer se u sportu može zaraditi.	1	2	3	4	5
26.	U sportu mogu pokazati svoje pravo „ja“.	1	2	3	4	5

Tvrdnja		MS Hrženjak 2016				
		Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
27.	Dajem sve od sebe kada netko od mojih prijatelja sjedi na tribini.	1	2	3	4	5
28.	Sport je super jer puno putujem.	1	2	3	4	5
29.	Bavim se sportom jer postoji šansa da dođem do jako dobrog sponzora.	1	2	3	4	5
30.	Pazim na prehranu jer me to čini boljim sportašem.	1	2	3	4	5
31.	Slava će mi olakšati život nakon moje sportske karijere.	1	2	3	4	5
32.	Ne konzumiram alkohol jer to ne rade sportaši.	1	2	3	4	5
33.	Svakodnevni trening nema smisla.	1	2	3	4	5
34.	Nadam se da ću biti slavni i poznati sportaš.	1	2	3	4	5
35.	Ponekad pomislim da sport ustvari i nije za mene.	1	2	3	4	5
36.	Sport mi može omogućiti lakši život.	1	2	3	4	5
37.	Sport me čini nervoznijim nego što inače jesam.	1	2	3	4	5
38.	Ne propuštam treninge jer sam sportaš.	1	2	3	4	5
39.	Ne bih trenirao/la da ne moram.	1	2	3	4	5
40.	Bavljenje sportom omogućava mi bolju komunikaciju sa suprotnim spolom.	1	2	3	4	5
41.	Silno uživam kada se moje ime spominje u medijima.	1	2	3	4	5
42.	Želja za treniranjem i postizanjem rezultata dodatno raste dobivanjem stipendije ili neke druge financijske naknade.	1	2	3	4	5
43.	Smatram da je moj sport nepravedno tretiran kroz medije i financijsku potporu u odnosu na neke druge sportove.	1	2	3	4	5
44.	Ponekad, iako nisam raspoložen/na, prisiljavam se na trening jer ga jednostavno moram odraditi.	1	2	3	4	5
45.	Bavljenje sportom smatram zdravim i društveno prihvatljivim.	1	2	3	4	5
46.	Kad ne dobijem stipendiju ili financijsku naknadu kluba, dođe mi da odustanem od bavljenja sportom.	1	2	3	4	5
47.	Moja životna misija je da budem sportaš.	1	2	3	4	5
48.	Toliko volim sport da ću nakon prestanka natjecanja u sportu ostati raditi kao trener.	1	2	3	4	5
49.	Nakon treninga osjećam se sposobnim s lakoćom rješavati sve životne probleme.	1	2	3	4	5
50.	Bavljenje sportom u meni stvara osjećaj velike povezanosti sa svijetom i ljudima oko sebe.	1	2	3	4	5

**H V A L A !**

## PRIVITAK 2.

Poštovane sportašice i sportaši!

Pokrenuto je istraživanje koje bi trebalo osvijetliti slabije istraživano područje sporta, o tome kako vi kao sportaši vidite svog trenera. Na sljedećim stranicama nalaze se pitanja o vama i vašem treneru. Većina vas je dosad imala više trenera, no odgovori će se odnositi na samo jednog od njih. Upitnik je u potpunosti anonimn, a vaši iskreni odgovori će pomoći uspjehu istraživanja.

Molimo vas, **odaberite trenera koji je posljednji s kojim ste radili najmanje jednu natjecateljsku sezonu.**

Da li ste odabrali trenera o kojem će biti riječ? Molimo vas, odgovorite tako da **zaokružite**:

Trener je *MUŠKARAC* *ŽENA*

Trener je u dobi *ispod 40 godina* *od 40 – 60 godina* *iznad 60 godina*  
(okvirno)

Molimo vas, vodite računa da pri odgovaranju mislite baš na ovog **jednog odabranog trenera.**

Molimo vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i da **zaokružite**

- ocjenu **1** ako je tvrdnja **potpuno netočna** za vas,
- ocjenu **2** ako je tvrdnja **uglavnom netočna** za vas,
- ocjenu **3** ako **niste sigurni** što biste odgovorili,
- ocjenu **4** ako je tvrdnja **uglavnom točna** za vas,
- ocjenu **5** ako je tvrdnja **potpuno točna** za vas.

Tvrdnja		Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
1.	Moj trener je odličan psiholog i odlično radi sa sportašima.	1	2	3	4	5
2.	Moj trener je zalutao u posao koji radi.	1	2	3	4	5
3.	Moj trener jako dobro poznaje naš sport.	1	2	3	4	5
4.	Moj trener u svakom trenutku treninga zna što treba napraviti.	1	2	3	4	5
5.	Moj trener je toliko talentiran za posao koji radi, da bi bio uspješan u bilo kojem drugom sportu.	1	2	3	4	5
6.	Moj trener je vrhunski stručnjak u svom poslu.	1	2	3	4	5

PKT Hrženjak 2016		Potpuno netočno	Uglav nom netočno	Nisam siguran	Uglavno m točno	Potpuno točno
Tvrdnja						
7.	Moj trener ponekad priča nerazumljivo i ostavlja dojam da sam ne razumije ono što želi objasniti sportašima.	1	2	3	4	5
8.	Bolje se osjećam na natjecanju kad je uz mene moj trener.	1	2	3	4	5
9.	Moj trener točno zna kako treba raditi s početnicima, a kako s vrhunskim sportašima.	1	2	3	4	5
10.	Moj trener je u sportskim krugovima prihvaćen kao stručni autoritet i vrhunski poznavatelj svog sporta.	1	2	3	4	5

PLT Bosnar 2016		Potpuno netočno	Uglav nom netočno	Nisam siguran	Uglavno m točno	Potpuno točno
Tvrdnja						
11.	Moj trener paničari, čak i kad su u pitanju nevažne stvari.	1	2	3	4	5
12.	Moj trener nema dovoljno samopouzdanja.	1	2	3	4	5
13.	Moj trener se zbuni i neugodno mu je kad treba govoriti s novinarima ili nastupiti na televiziji.	1	2	3	4	5
14.	Moj trener je osoba čije osjećaje je lako povrijediti.	1	2	3	4	5
15.	Moj trener pred važno natjecanje ne spava noću uredno.	1	2	3	4	5
16.	Moj trener vječno nešto strepi i brine.	1	2	3	4	5
17.	Moj trener je na natjecanjima često vrlo napet.	1	2	3	4	5
18.	Moj trener se zbuni i smete ako mora o nečem brzo odlučiti.	1	2	3	4	5
19.	Moj trener se lako razbjesni, ali ga to brzo prođe.	1	2	3	4	5
20.	Moj trener je u sukobu s mnogim ljudima.	1	2	3	4	5
21.	Moj trener stavlja oštre, zajedljive primjedbe kad smatra da smo zaslužili.	1	2	3	4	5
22.	Moj trener ne podnosi da mu zapovijedaju.	1	2	3	4	5
23.	Kad nešto zamisli, moj trener mora do toga doći pod svaku cijenu.	1	2	3	4	5
24.	Kad smatra da je u pravu, moj trener bi se mogao i potući.	1	2	3	4	5
25.	Mog trenera smatraju svadljivom osobom.	1	2	3	4	5
26.	Moj trener je borbena osoba.	1	2	3	4	5
27.	Moj trener je jako zabrinut za svoje zdravlje i stalno na internetu provjerava svoje simptome.	1	2	3	4	5

Tvrdnja		PLT Bosnar 2016				
		Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
28.	Moj trener jako pazi što jede.	1	2	3	4	5
29.	Moj trener uvijek nosi sa sobom cijelu apoteku.	1	2	3	4	5
30.	Moj trener slabo spava kad smo negdje na putu.	1	2	3	4	5
31.	Moj trener se stalno žali na stare sportske povrede.	1	2	3	4	5
32.	Moj trener zna toliko o bolestima kao da je studirao medicinu.	1	2	3	4	5
33.	Moj trener je pun savjeta kako treba zdravo živjeti.	1	2	3	4	5
34.	Moj trener se boji da će pocrveniti u društvu.	1	2	3	4	5
35.	Moj trener se ponekad toliko zamisli da ne vidi što se oko njega događa.	1	2	3	4	5
36.	Kad se netko ne slaže s njim u diskusiji, moj trener često razdražljivo reagira.	1	2	3	4	5
37.	Moj trener je ponekad toliko smotan da ne razumijemo što nam želi reći.	1	2	3	4	5
38.	Moj trener stalno nešto gubi, pa i važne stvari kao što su ključevi i dokumenti.	1	2	3	4	5
39.	Moj trener često kasni na treninge i sastanke.	1	2	3	4	5
40.	Moj trener ponekad potpuno zaboravi da ima dogovoreni trening ili sastanak.	1	2	3	4	5
41.	Moj trener smatra da su kolege ljubomorne na njega jer je pametniji od njih.	1	2	3	4	5
42.	Moj trener zna biti jako uporan i tvrdoglav i onda kad sve činjenice govore da nije u pravu.	1	2	3	4	5
43.	Moj trener je društvena osoba koja voli izlaske i druženja.	1	2	3	4	5
44.	Moj trener je živahna i govornjiva osoba.	1	2	3	4	5
45.	Moj se trener lako uklopi u bilo koje društvo.	1	2	3	4	5
46.	Moj trener voli uveseljavati i nasmijavati ljude.	1	2	3	4	5
47.	Mom treneru nikad nije teško započeti nešto novo.	1	2	3	4	5
48.	Kad treba nešto obaviti, moj trener je najčešće brz i siguran.	1	2	3	4	5
49.	Moj trener je gotovo svim ljudima simpatičan.	1	2	3	4	5
50.	Moj trener je otvorena i pristupačna osoba koja voli raditi s ljudima.	1	2	3	4	5



## UPITNIK EMOCIONALNE KOMPETENTNOSTI

### UEK-45

Autor: prof. dr. Vladimir Takšić, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet u Rijeci ©

*U ovom testu ispitujemo kako vi opažate svog trenera. Ovo nije test kojim ispitujemo znanje i zato ne možete dati pogrešan odgovor. Na postavljena pitanja odgovarajte po prvom dojmu i nemojte previše razmišljati o njima.*

*Odgovarajte koliko se ponuđene tvrdnje odnose na vašeg trenera i to zaokruživanjem jednoga od brojeva koji imaju sljedeće značenje:*

- 1 - uopće NE
- 2 - uglavnom NE
- 3 - kako kada
- 4 - uglavnom DA
- 5 - u potpunosti DA

Moj trener	procjena
1. Dobro raspoloženje može zadržati i kad mu se nešto loše dogodi.	1 2 3 4 5
2. Moj trener gotovo uvijek može riječima opisati svoje osjećaje i emocije.	1 2 3 4 5
3. I kada je okolina loše raspoložena, moj trener može zadržati dobro raspoloženje.	1 2 3 4 5
4. Iz neugodnih iskustava uči kako se ubuduće ne treba ponašati.	1 2 3 4 5
5. Kada ga netko pohvali (nagradi), radi s više elana.	1 2 3 4 5
6. Kada mu nešto ne odgovara, to odmah i pokaže.	1 2 3 4 5
7. Kada mu se neka osoba sviđa, učinit će sve da joj se i on sviđa.	1 2 3 4 5
8. Kada je dobro raspoložen, teško ga je oneraspoložiti.	1 2 3 4 5
9. Kada je dobrog raspoloženja svaki mu se problem čini lako rješiv.	1 2 3 4 5
10. Kada je s osobom koja ga cijeni, pazi kako se ponaša.	1 2 3 4 5
11. Kada se osjeća sretno i raspoloženo, tada najbolje uči i pamti.	1 2 3 4 5
12. Kada se zainati, moj trener rješava i naizgled nerješiv problem.	1 2 3 4 5
13. Kada sretne sportaša, odmah shvaća kako je raspoložen.	1 2 3 4 5
14. Kada vidi kako se netko osjeća, obično zna što mu se dogodilo.	1 2 3 4 5
15. Moj trener kod sportaša može razlikovati kada je tužan, a kada razočaran.	1 2 3 4 5
16. Moj trener lako smisli način da pride osobi koja mu se sviđa.	1 2 3 4 5
17. Moj trener lako može nabrojiti emocije koje trenutno doživljava.	1 2 3 4 5
18. Moj trener lako primijeti promjenu raspoloženja svoga sportaša.	1 2 3 4 5
19. Moj trener se lako domisli kako obradovati sportaša kojem je rođendan.	1 2 3 4 5
20. Moj trener lako uvjeri sportaša da nema razloga za zabrinutost.	1 2 3 4 5

Nastavite raditi na sljedećoj stranici →

1 - uopće NE; 2 - uglavnom NE; 3 - kako kada; 4 - uglavnom DA; 5 - u potpunosti DA

Moj trener	procjena
21. Moj trener može dobro izraziti svoje emocije.	1 2 3 4 5
22. Moj trener može opisati kako se osjeća.	1 2 3 4 5
23. Moj trener može opisati svoje sadašnje stanje.	1 2 3 4 5
24. Moj trener zna puno o svom emocionalnom stanju.	1 2 3 4 5
25. Moj trener može točno odrediti emocije neke osobe ako je promatra u društvu.	1 2 3 4 5
26. Moj trener može zapaziti kada se netko osjeća bespomoćno.	1 2 3 4 5
27. Ponašanje mog trenera odražava njegove unutarnje osjećaje.	1 2 3 4 5
28. Na mom treneru se uvijek vidi kakvog je raspoloženja.	1 2 3 4 5
29. Moj trener nastoji ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne.	1 2 3 4 5
30. Nema ništa loše u tome kako se moj trener obično osjeća.	1 2 3 4 5
31. Moj trener radije odmah izvrši obaveze ili zadatke, nego da o njima misli.	1 2 3 4 5
32. Moj trener obično razumije zašto se loše osjeća.	1 2 3 4 5
33. Moj trener pokušava održati dobro raspoloženje.	1 2 3 4 5
34. Moj trener prema izrazu lica može prepoznati nečija osjećanja.	1 2 3 4 5
35. Moj trener prepoznaje prikrivenu ljubomoru kod svojih prijatelja.	1 2 3 4 5
36. Moj trener primijeti kada netko nastoji prikriti loše raspoloženje.	1 2 3 4 5
37. Moj trener primijeti kada netko osjeća krivnju.	1 2 3 4 5
38. Moj trener primijeti kada netko prikriva svoje prave osjećaje.	1 2 3 4 5
39. Moj trener primijeti kada se netko osjeća potišteno.	1 2 3 4 5
40. Što se mene tiče, potpuno je u redu kako se osjeća moj trener.	1 2 3 4 5
41. Mom treneru je uglavnom lako izraziti simpatije osobi suprotnog spola.	1 2 3 4 5
42. Moj trener uoči kada se netko ponaša različito od onoga kako je raspoložen.	1 2 3 4 5
43. Moj trener većinu svojih osjećaja lako može imenovati.	1 2 3 4 5
44. Moj trener većinu svojih osjećaja može prepoznati.	1 2 3 4 5
45. Moj trener zna kako može ugodno iznenaditi svakog svog sportaša.	1 2 3 4 5

Sljedeća pitanja odnose se na Vas.

Vi ste (zaokružite) **MUŠKARAC** **ŽENA**

Vi ste u dobi od \_\_\_\_\_ godina

**Kakvo je vaše dosadašnje iskustvo u sportu?** (zaokružite **jedan** odgovor)

1. Bavio/la sam se sportom povremeno, rekreativno (niste redovito trenirali i natjecali se).
2. Aktivno sam trenirao/la i natjecao/la se u školskom sportu.
3. Aktivno sam trenirao/la i natjecao/la se u sportskom klubu na nivou općine ili regije.
4. Aktivno sam se bavio/la sportom i postigao/la rezultate državnog ranga.
5. Aktivno sam se bavio/la sportom i postigao/la rezultate međudržavnog ranga.
6. Bio/la sam član državne reprezentacije (nacionalne vrste).
7. Profesionalno sam se bavio/la sportom (imali ste ugovor i dobivali ste plaću za bavljenje sportom, ne ubrajaju se stipendije, hranarine i sl.)

**Kojim ste se sportom bavili?** (ako ste se bavili s više sportova, navedite onaj u kojem je trener koga ste opisivali)

**Bavio/la sam se sportom:** .....

**Da li ste imali kategorizaciju Hrvatskog olimpijskog odbora?** **DA** **NE**

Ako **da**, koju? .....

U sljedećem upitniku je niz tvrdnji koje opisuju Vaše zadovoljstvo postignućem ciljeva u sportu.

Pažljivo pročitajte pojedinu tvrdnju, te **zaokružite** ocjenu **1** ako je tvrdnja **potpuno netočna** za vas, ocjenu **2** ako je tvrdnja **uglavnom netočna** za vas, ocjenu **3** ako **niste sigurni** što biste odgovorili, ocjenu **4** ako je tvrdnja **uglavnom točna** za vas, i ocjenu **5** ako je tvrdnja **potpuno točna** za vas.

	Tvrdnja	PCS Balent, 2016	Pot pun o neto čno	Ugl avn om neto čno	Nis am sigu ran	Ugl avn om točn o	Pot pun o toč no
1.	Do sada sam postigao/la većinu toga što sam u životu zacrtao.		1	2	3	4	5
2.	Zadovoljan/na sam svojim uspjehom u sportu.		1	2	3	4	5
3.	Smatram da sam u sportu trebao/la postići puno više.		1	2	3	4	5
4.	Iako još mogu napredovati, generalno sam zadovoljan/na sa onime što sam postigao/la u sportu.		1	2	3	4	5
5.	Kada se usporedim s drugima, nisam zadovoljan/na onime što sam postigao/la.		1	2	3	4	5

Tvrdnja		PCS Balent, 2016				
		Pot pun o neto čno	Ugl avn om neto čno	Nis am sigu ran	Ugl avn om točno	Pot pun o točno
6.	Iako su se događali neuspjesi, generalno smatram da sam postigao/la dovoljno toga u sportu.	1	2	3	4	5
7.	Često si zacrtam ciljeve koja na kraju ne postignem.	1	2	3	4	5
8.	S obzirom na razinu bavljanje sportom, zadovoljan/na sam svojim postignućem.	1	2	3	4	5
9.	Često žalim što nisam osvojio/la još više medalja.	1	2	3	4	5
10.	Zasluzeno mogu reći da je moje postignuće u sportu odlično.	1	2	3	4	5
11.	Mogu biti ponosan/na na ono što sam do sada ostvario/la.	1	2	3	4	5
12.	Redovito dobijem priznanje za svoja postignuća.	1	2	3	4	5
13.	U pravilu često ne uspijem postići ciljeve koje si zacrtam.	1	2	3	4	5
14.	Nervira me to što se često nešto izjalovi pa na kraju ne postignem ono što sam si zacrtao/la.	1	2	3	4	5

***Kada se osjećaš najuspješnijim u sportu? Drugim riječima, kada osjećaš da je sport prava stvar za tebe? Kada se zbog vježbanja i treninga osjećaš dobro?***

Osjećam se najuspješnijim u sportu kada.....		CO Barić				
		Potp uno neto čno	Ugl avn om neto čno	Nisa m sigu ran	Ugl avn om točno	Potp uno točno
1.	.....sam ja jedini koji može dobro izvesti zadatak i pokazati vještinu	1	2	3	4	5
2.	....učim nove vještine i to me tjera da još više vježbam	1	2	3	4	5
3.	...mogu vježbati bolje od mojih prijatelja/suigrača	1	2	3	4	5
4.	...ostali ne mogu dobro izvoditi sportske zadatke kao ja	1	2	3	4	5
5.	....trenirajući učim mnoge zabavne stvari	1	2	3	4	5
6.	....ostali zabrljaju, a ja ne	1	2	3	4	5
7.	...učim nove vještine ulažući mnogo truda i napora	1	2	3	4	5
8.	...naporno vježbam i trudim se	1	2	3	4	5
9.	...ja postizem najbolje rezultate	1	2	3	4	5
10.	...me nešto što naučim tjera da želim još više vježbati	1	2	3	4	5
11.	....sam ja najbolji	1	2	3	4	5
12.	...se osjećam dobro zbog vještina koje učim	1	2	3	4	5
13.	.....dajem sve od sebe	1	2	3	4	5

Molimo vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i da **zaokružite**

- ocjenu **1** ako je tvrdnja **potpuno netočna** za vas,
- ocjenu **2** ako je tvrdnja **uglavnom netočna** za vas,
- ocjenu **3** ako **niste sigurni** što biste odgovorili,
- ocjenu **4** ako je tvrdnja **uglavnom točna** za vas,
- ocjenu **5** ako je tvrdnja **potpuno točna** za vas.

		MS Hrženjak 2016				
	Tvrdnja	Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
1.	Odlazak na natjecanje nije uvijek zadovoljstvo, ali je neophodan za sportsko iskustvo.	1	2	3	4	5
2.	Bavljenje sportom za mene predstavlja najveći užitak.	1	2	3	4	5
3.	Imam grižnju savjesti kad propustim trening.	1	2	3	4	5
4.	Vodim računa da se dobro naspavam jer noćne zabave nisu za sportaše.	1	2	3	4	5
5.	Porazom ne želim razočarati svoje prijatelje.	1	2	3	4	5
6.	Svaki uspjeh na natjecanju čini me sretnim i ispunjenim.	1	2	3	4	5
7.	Ja sam sportaš pa se mogu kontrolirati i podnijeti ono što nesportaši ne mogu.	1	2	3	4	5
8.	Dok treniram osjećam se sretno.	1	2	3	4	5
9.	Uživam u dobro izvedenim tehnikama svog sporta.	1	2	3	4	5
10.	Živim zdravo kako bih bio bolji u sportu.	1	2	3	4	5
11.	Ne želim odustati od sporta da ne razočaram roditelje koji su toliko uložili u mene.	1	2	3	4	5
12.	Ne radujem se svim kondicijskim vježbama podjednako, ali ih svejedno provodim jer su važne za moj sport.	1	2	3	4	5
13.	Drag sam svom treneru pa ponekad dolazim na trening samo zbog njega.	1	2	3	4	5
14.	Ranojutarnji trening je naporan, ali koristan.	1	2	3	4	5
15.	Sport će me učiniti slavnim.	1	2	3	4	5
16.	Redovit sam na treninzima jer je trener ponosan na mene.	1	2	3	4	5
17.	Kao sportaš si ne dopuštam neuredan životni stil.	1	2	3	4	5
18.	U mojoj karijeri roditelji očekuju samo pobjedu od mene.	1	2	3	4	5
19.	Mogao sam svoje vrijeme pametnije iskoristiti od bavljenja sportom.	1	2	3	4	5
20.	Pazim na prehranu kako bih bio što boji sportaš.	1	2	3	4	5
21.	Bitno mi je da me publika voli.	1	2	3	4	5
22.	Ne bjesnim na suce jer to ne čine pravi sportaši.	1	2	3	4	5
23.	Ljudi me više cijene jer sam sportaš.	1	2	3	4	5

Tvrđnja		MS Hrženjak 2016				
		Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
24.	Zahvaljujući sportu upoznajem mnoge slavne i utjecajne ljude.	1	2	3	4	5
25.	Bavim se sportom jer se u sportu može zaraditi.	1	2	3	4	5
26.	U sportu mogu pokazati svoje pravo „ja“.	1	2	3	4	5
27.	Dajem sve od sebe kada netko od mojih prijatelja sjedi na tribini.	1	2	3	4	5
28.	Sport je super jer puno putujem.	1	2	3	4	5
29.	Bavim se sportom jer postoji šansa da dođem do jako dobrog sponzora.	1	2	3	4	5
30.	Pazim na prehranu jer me to čini boljim sportašem.	1	2	3	4	5
31.	Slava će mi olakšati život nakon moje sportske karijere.	1	2	3	4	5
32.	Ne konzumiram alkohol jer to ne rade sportaši.	1	2	3	4	5
33.	Svakodnevni trening nema smisla.	1	2	3	4	5
34.	Nadam se da ću biti slavni i poznati sportaš.	1	2	3	4	5
35.	Ponekad pomislim da sport ustvari i nije za mene.	1	2	3	4	5
36.	Sport mi može omogućiti lakši život.	1	2	3	4	5
37.	Sport me naučio cijeniti prave ljudske vrijednosti.	1	2	3	4	5
38.	Ne propuštam treninge jer sam sportaš.	1	2	3	4	5
39.	Ne bih trenirao/la da ne moram	1	2	3	4	5
40.	Bavljenje sportom omogućava mi bolju komunikaciju sa suprotnim spolom	1	2	3	4	5
41.	Ponekad, iako nisam raspoložan/na, prisiljavam se na trening jer ga jednostavno moram odraditi	1	2	3	4	5
42.	Bavljenje sportom smatram zdravim i društveno prihvatljivim	1	2	3	4	5
43.	Kad ne dobijem stipendiju ili financijsku naknadu kluba, dođe mi da odustanem od bavljenja sportom	1	2	3	4	5
44.	Moja životna misija je da budem sportaš.	1	2	3	4	5
45.	Toliko volim sport da ću nakon prestanka natjecanja u sportu ostati raditi kao trener.	1	2	3	4	5
46.	Nakon treninga osjećam se sposobnim s lakoćom rješavati sve životne probleme.	1	2	3	4	5
47.	Bavljenje sportom u meni stvara osjećaj velike povezanosti sa svijetom i ljudima oko sebe.	1	2	3	4	5

**H V A L A !**

**PRIVITAK 3.**

Dob sportaša	Tablica frekvencija u odnosu na dob ispitanika			
	Broj sportaša	Broj sportaša - kumulativno	Postotak	Kumulativni postotak
16	2	2	,33	,33
17	38	40	6,31	6,64
18	112	152	18,60	25,25
19	68	220	11,30	36,54
20	63	283	1,47	47,01
21	50	333	8,31	55,32
22	39	372	6,48	61,79
23	37	409	6,15	67,94
24	15	424	2,49	7,43
25	26	450	4,32	74,75
26	19	469	3,16	77,91
27	14	483	2,33	8,23
28	17	500	2,82	83,06
29	10	510	1,66	84,72
30	19	529	3,16	87,87
31	3	532	,50	88,37
32	6	538	1,00	89,37
33	7	545	1,16	9,53
34	6	551	1,00	91,53
35	6	557	1,00	92,52
36	5	562	,83	93,36
37	1	563	,17	93,52
38	3	566	,50	94,02
39	4	570	,66	94,68
40	13	583	2,16	96,84
41	2	585	,33	97,18
42	3	588	,50	97,67
43	1	589	,17	97,84
44	1	590	,17	98,01
45	3	593	,50	98,50
46	2	595	,33	98,84
47	1	596	,17	99,00
48	3	599	,50	99,50
49	1	600	,17	99,67
54	1	601	,17	99,83
56	1	602	,17	10,00

## BIOGRAFIJA

Miroslav Hrženjak rođen je 1973. godine u Zagrebu. Po završetku srednje škole 1992. godine upisuje tadašnji Fakultet za fizičku kulturu, gdje je diplomirao 1997. godine obranivši temu diplomskog rada *Istraživanje preferencije sportova dužnosnika hrvatskog sporta*. Još kao student organizirao je i vodio brojne sportske programe u osnovnim školama i predškolskim ustanovama, od osnovne sportske obuke, do akrobatike i sportske gimnastike. Kratko razdoblje, po završetku fakulteta, volontirao je u Centru za rehabilitaciju Zagreb, gdje je radio s osobama s intelektualnim poteškoćama. U tadašnjem Zagrebačkom sportskom savezu zapošljava se 1999. godine, te nedugo zatim upisuje poslijediplomski studij na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Akademski stupanj magistra znanosti stječe 2007. godine obranivši magistarski rad *Predrasude u sportu* pod mentorstvom prof. dr. sc. Ksenije Bosnar. Već od samog početka rada u sustavu sporta zalagao se za jaču integraciju stručnih i znanstvenih spoznaja sa sportskom praksom te je kao jedan od urednika sudjelovao u izradi svojevrsne strategije sporta Grada Zagreba – studije *Stanje i perspektive zagrebačkog sporta*. Uz nekoliko objavljenih znanstvenih i stručnih radova interes pokazuje i za sportsku publicistiku. Kao suradnik u časopisima *Nogomet*, *Košarka*, potom kao član redakcijskog odbora priloga *Zagrebački sport* u *Sportskim novostima* te kao suradnik u časopisu *Olimp* – u kojem desetak godina piše za rubriku *Sport i znanost* – do danas je objavio preko sedamdeset novinskih tekstova obuhvativši brojne teme, od stručnog rada i financiranja sporta, do tema vezanih uz zdravstvene, ekonomske, psihološke, ekološke i druge aspekte sporta. Kao dužnosnik u sportskoj administraciji zalagao se za ideju jačeg povezivanja sustava sporta sa sustavom zdravstva i obrazovanja, za kvalitetniju suradnju sa Sveučilištem u Zagrebu, Zdravstvenim veleučilištem i sl. Trenutno radi na intenzivnijem uključivanju fizioterapeuta i sportskih psihologa u sustav sporta te zajedno s Hrvatskom asocijacijom sportskih psihologa radi na izradi priručnika *Psihološki alati u sportskoj praksi*.



## POPIS OBJAVLJENIH RADOVA

Hrženjak, M. (2005). Značaj odgoja djece i mladeži u športskim igrama Radne zajednice Alpe-Jadran. U Zbornik radova, VI. Konferencija o športu Alpe-Jadran, Opatija.

Borčić, M., Jozić, M., Hrženjak, M. (2006). Utjecaj programiranog taekwondo treninga i nastave TZK na razvoj motoričkih i morfoloških obilježja učenika 6. razreda osnovne škole. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 15. Ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, 20. – 24. lipnja 2006. (str. 73-79). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Jozic, M., Hrženjak, M. (2006). Relacije između morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti učenika 5.-7. razreda osnovne škole. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 15. Ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, 20. – 24. lipnja 2006. (str. 144-150). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

Hrženjak, M., Jozić, M., Ceraj, S. (2007). Sport u državama i regijama Alpe-Jadran u službi razvoja i suradnje država regija pri Vijeću Europe. U Zbornik radova, VII. Konferencija o športu Alpe – Jadran, Opatija.

Hrženjak, M., Ceraj, S. (2007). Sportska tijela Vijeća Europe u službi razvoja i suradnje zemalja članica i društva u cjelini. U Zbornik radova, VII. Konferencija o športu Alpe – Jadran, Opatija.

Romić G., Macan J., & Hrženjak M. (2008). Karate training and allergic diseases. U D. Milanović i F. Prot (ur.), 5th International Scientific Conference on Kinesiology, Zagreb, 10.-14.9. 2008. (str. 188-191). Zagreb: Faculty of Kinesiology.

Hrženjak, M., Jozić, M. (2009.). Financijske perspektive hrvatskog sporta. U Zbornik radova, IX. Konferencija o športu Alpe – Jadran, Opatija.

Jozic, M., Zečić, M., & Hrženjak, M. (2011). Prevention of injuries in classical karate (WKF). Kinesiological prevention in education. Zagreb: Učiteljska akademija, Sveučilište u Zagrebu.

Milanović, D., Čustonja, Z., & Hrženjak, M. (2016). Sport u razvitku hrvatskog društva. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 25. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč (str. 41-50).

Hrženjak, M., Trajković, N., & Krističević, T. (2016). Effects of plyometric training on selected kinematic parameters in female volleyball players. *Sport Science*, 9(Suppl 2), 7-12.

Krističević, T., Hrženjak, M., & Sporiš, G. (2016). Effects of 24-week aerobic training protocol on physiological abilities and quality of life of free-living elderly females. *Sport Science*, 9(Suppl 2), 98-103.