

# MENTALNA ČVRSTOĆA I INTRINZIČNA MOTIVACIJA MLADIH NOGOMETAŠA: KORELACIJSKO ISTRAŽIVANJE

---

Mimica, Dora

Master's thesis / Diplomski rad

2022

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:842956>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-11**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

**MENTALNA ČVRSTOĆA I INTRINZIČNA MOTIVACIJA  
MLADIH NOGOMETAŠA: KORELACIJSKO ISTRAŽIVANJE**

DIPLOMSKI RAD

DORA MIMICA

SPLIT, 2022.

Odsjek za pedagogiju  
Sveučilišni diplomski studij Pedagogija  
Kolegij: Pedagogija sporta i rekreacije

DIPLOMSKI RAD

**MENTALNA ČVRSTOĆA I INTRINZIČNA MOTIVACIJA  
MLADIH NOGOMETAŠA: KORELACIJSKO ISTRAŽIVANJE**

Studentica: Dora Mimica

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Tonča Jukić

Split, rujan 2022.

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. MOTIVACIJA .....	3
3. INTRINZIČNA I EKSTRINZIČNA MOTIVACIJA.....	6
3.1. Utjecaji na razvoj intrinzične motivacije .....	7
3.2. Natjecanje i intrinzična motivacija.....	9
4. MENTALNA ČVRSTOĆA.....	11
4.1. Peak performance i flow .....	15
4.2. Atribucijska teorija.....	15
5. ODNOS TRENER-IGRAČ .....	18
5.1. Komunikacija i upućivanje kritike .....	20
5.2. Psihološka priprema sportaša .....	22
6. ISTRAŽIVANJE ODNOSA MENTALNE ČVRSTOĆE I INTRINZIČNE MOTIVACIJE ..	26
6.1. Problem i cilj istraživanja.....	26
6.1.1. Hipoteza istraživanja.....	26
6.1.2. Zadaci istraživanja .....	26
6.1.3. Varijable .....	26
6.2. Metodologija istraživanja.....	27
6.2.1. Uzorak istraživanja.....	27
6.2.2. Instrumenti istraživanja.....	27
6.3. Rezultati i rasprava.....	31
6.3.1. Deskriptivna analiza.....	31
6.3.2. Korelacijska analiza .....	38
7. ZAKLJUČAK.....	45
8. LITERATURA .....	49

9. POPIS TABLICA I SLIKA .....	53
10. SAŽETAK .....	55
11. SUMMARY .....	56

## 1. UVOD

„Zašto nešto radimo“ je jedno od najčešćih pitanja koje postavljamo sebi ili drugima za postupke koje činimo. Što je to što nas motivira za obavljanje neke radnje? Zašto nekad napravimo nešto iako nam se ne sviđa ili nemamo volje za to? Kako sportaši uspijevaju izdržati različite razine psihičke i fizičke boli kako bi došli do svog cilja? Što je to što ih tjera da nastave dalje iako izgledi ne idu u njihovu korist? Jedan od najčešćih odgovora koji se javlja na ovakva pitanja je prisutnost izrazite intrinzične motivacije osobe za obavljanje neke radnje te mentalna čvrstoća koja joj omogućuje da nastavlja dalje unatoč nepovoljnim okolnostima i situacijama u kojima bi osobe s manje izraženom razinom mentalne čvrstoće vjerojatno odustale. U kontekstu sporta, a posebice nogometa, često imamo prilike čuti kako je između dvije momčadi sličnih karakteristika i kvalitete igre, pobijedila ona koja je „željela više pobjedu“ i koja „nije pala“ u kriznim situacijama. Jako čest pojam koji se može čuti prilikom prenošenja rukometnih utakmica je kako je momčad upala u „crnu rupu iz koje se više nije mogla izvući“. Upravo ovi primjeri pokazuju koliko je važnost mentalne čvrstoće važna u osiguravanju igre na što boljoj razini i u što boljem ritmu tijekom čitave utakmice, te ne posustajanje u kriznim situacijama.

Prirodno je zaključiti kako je za razvoj mentalne čvrstoće od iznimne važnosti intrinzična motivacija, u kojoj osoba užitek koji osjeća prilikom igranja doživljava kao nagradu samu po sebi, dok ekstrinzična motivacija i nagrada ima tendenciju kontroliranja osobe i smanjivanja užitka prilikom igranja. U trenucima kada osobi dajemo nagradu za neko poželjno ponašanje, takvo ponašanje vezujemo uz tu nagradu te možemo stvoriti problem jednom kada ta nagrada izostane. Nogometaš koji trenira samo kako bi dobio ovacije od navijača za vrijeme i nakon utakmice, u trenucima kada ne ostvari svoje želje zbog lošije igre (do koje je neupitno da će doći) ili zbog praznih tribina, riskira osjećaje nepoželjnosti i demotivacije, što u konačnici može dovesti do smanjenja kvalitete igre i u krajnjem slučaju do odustajanja.

Svi ljudi u svojoj srži imaju potrebu za osjećajem sposobnosti i za dokazivanjem te sposobnosti drugima. Nogomet (kao i bilo koji drugi sport) daje savršenu priliku za to s obzirom da zbog svoje popularnosti osigurava i potrebu za pripadanjem (ekipa, trener, stručni tim), za poštovanjem (od strane navijača, suigrača, obitelji, prijatelja), za sposobnosti (ukoliko igrač igra na dobroj razini i u kontinuitetu) te za samoaktualizacijom (ostvarivanje maksimalnog potencijala).

Nekoliko je čimbenika koji utječu na razvoj motivacije i mentalne čvrstoće mladih sportaša. U početku, jednu od najbitnijih uloga imaju roditelji (ili ljudi koji su najbliži djetetu) koji osim financijske uloge (plaćanje treninga, opreme, turnira itd.) i funkcionalne uloge (vožnja od/do treninga, razgovor sa trenerom i stručnim timom), imaju i motivacijsku ulogu te imaju priliku u dijete usaditi vrijednosti koje će ga pratiti u njegovom sportskom putu. Ovdje je također od velike važnosti da roditelji ne pokušavaju kontrolirati svoje dijete i ne nametati mu svoju volju jer to dovodi do smanjenja motivacije i do odustajanja. Roditelji dijete trebaju pustiti da igra dokle on to želi i dokle se osjeća ugodno u tome što radi, te na taj način, uz podršku na tom putu, stvaraju najbolju podlogu za razvoj intrinzične motivacije i mentalne čvrstoće djeteta.

Nakon roditelja, jednu od glavnih uloga u razvoju mentalne čvrstoće i održavanju intrinzične motivacije ima trener, čija je uloga veoma osjetljiva s obzirom da mora svakom igraču pristupiti na način koji njemu odgovara, osluškujući njihove želje i potrebe. Veoma je važno da zna kako uputiti kritiku i kako motivirati svoje igrače da ne posustaju i da se bore do zadnje sekunde utakmice.

Ovaj rad će pokušati dati odgovore na pitanja koja se odnose na ljudsku motivaciju općenito, na odnos intrinzične i ekstrinzične motivacije te na njenu važnost za sportaše, te će definirati i prikazati na primjerima što je to mentalna čvrstoća i kako utječe na igru sportaša. Također, definirati će psihološku pripremu sportaša uz nekoliko primjera iz prakse te će dati upute i smjernice za upućivanje i primanje kritike za vrijeme treninga i natjecanja.

Što se tiče istraživačkog dijela rada, rad će prikazati odnos mentalne čvrstoće i intrinzične motivacije.

## 2. MOTIVACIJA

Motivacija dolazi od latinske riječi *movere* što bi značilo *pokretati* (Cramer i Jackscath, 1998) a možemo je definirati kao *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* (Petz, 2005, prema Bosnar i Balent, 2009, str. 24). Prema ovoj definiciji možemo vidjeti, a kako nadalje navode Bosnar i Balent (2009) da pojam motivacija sadrži nekoliko ključnih dijelova: subjektivni doživljaj; potrebe, porive i želje koji bi doveli do ostvarenja tog doživljaja; te cilj koji bi doveo do ostvarenja potreba, poriva i želja. Zamislimo nogometaša koji po prvi puta u životu igra neku bitnu utakmicu (npr. finale prvenstva ili utakmicu protiv mnogo jačeg protivnika). Neposredno prije izlaska na teren, u igraču se stvara osjećaj anksioznosti i nervoze (subjektivni doživljaj) koji je posljedica izrazite želje da ostvari svoj cilj (npr. da postigne pobjednički gol) te da na taj način dokaže sebi, treneru, suigračima i navijačima svoju vrijednost (ostvarenje svojih potreba i želja). Da bismo mogli bolje razumjeti potrebe sportaša i njihovu motivaciju, potrebno je sagledati Maslowljevju piramidu potreba (Slika 1.)



Slika 1. Maslowljevja piramida potreba<sup>1</sup>

Na dnu piramide se nalaze *osnovne fiziološke potrebe* koje uključuju potrebu za hranom, vodom, zrakom, seksualnim odnosima, spavanjem itd. Nakon nje se nalazi *potreba za sigurnošću* (potreba za stabilnošću, predviđanjem događaja u budućnosti), koju slijedi *potreba za pripadanjem i ljubavi*

<sup>1</sup> Preuzeto s

[https://www.google.com/search?q=maslowljeva+piramida+potreba&rlz=1C1AVFC\\_enHR940HR940&sxsrf=ALiCzsaGe7dWnMqvJRQPVApWg9FrIFhrLg:1663255841134&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKewj0-dLsjpf6AhUyQ\\_EDHX5NB6EQ\\_AUoAXoECAIQAw&biw=1536&bih=722&dpr=1.25#imgsrc=mv\\_nc9jtng6GM](https://www.google.com/search?q=maslowljeva+piramida+potreba&rlz=1C1AVFC_enHR940HR940&sxsrf=ALiCzsaGe7dWnMqvJRQPVApWg9FrIFhrLg:1663255841134&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKewj0-dLsjpf6AhUyQ_EDHX5NB6EQ_AUoAXoECAIQAw&biw=1536&bih=722&dpr=1.25#imgsrc=mv_nc9jtng6GM)



(odnosi koji se temelje na odanosti, ljubavi i privrženosti). Četvrtu razinu zauzima *potreba za poštovanjem i samopoštovanjem* (potreba da nas drugi priznaju kao vrijednu osobu te da se sami smatraju takvima) te sam vrh piramide zauzima *potreba za samoaktualizacijom* ili samoostvarenjem (potreba da se ostvari maksimum u vlastitom razvoju) (Bosnar i Balent, 2009). Postavlja se pitanje kako možemo piramidu potreba povezati sa sportom te kako sport doprinosi ostvarivanju potreba. Odgovor su dali isti autori (2009), koji su naveli kako sport zadovoljava više potreba u jako kratkom roku. Npr., potreba za sigurnošću i stabilnošću će biti zadovoljena kroz jasno definirana pravila i očekivanja te kroz trenerovu brigu; potreba za prihvaćanjem i pripadanjem se zadovoljava kroz timski rad i druženje sa suigračima; konkretni rezultati i uspjesi dovode do zadovoljavanja potrebe za poštovanjem; dok se potreba za samoaktualizacijom provodi kroz činjenicu da osobe biraju sport po vlastitim kriterijima i sposobnostima te tako sebi otvaraju prostor za maksimalni napredak u okviru svojih mogućnosti.

No, zašto je motiviranje igrača toliko važno u svrhu postizanja dobrog rezultata (kratkoročno i dugoročno)? Vratimo se na primjer nogometaša koji po prvi puta u životu igra važnu utakmicu i osjeća nemir i nervozu prije izlaska na teren. U stručnoj terminologiji taj igrač osjeća natjecateljsku anksioznost koja se definira kao *negativna reakcija na natjecateljske stresore* (Mellalieu, Hanton i Fletcher, 2006, str. 3). To bi značilo da osoba sve natjecateljske situacije doživljava kao stresne što je dovodi do razvoja anksioznih simptoma. Simptomi mogu biti fiziološki (lupanje srca, poremećaj disanja, nemir itd.), kognitivni (pretjerana briga, smetnje pažnje), emocionalni (iritabilnost, negativno raspoloženje) te ponašajni (povlačenje u sebe, prebacivanje s jedne aktivnosti na drugu) (Murphy 2005, prema Bosnar i Balent, 2009). Zamislimo da ovaj igrač izađe na teren u potpunosti nespreman na sve što ga očekuje. Neće biti fokusiran na izvedbu te na taj način riskira ozljedu, zbog čega su ovakva stanja iznimno opasna te zahtijevaju dobru psihološku pripremu, o čemu će biti riječi kasnije.

Važno je spomenuti i pojam *motivacija za postignućem* koji se definira kao *predispozicija pristupanju ili izbjegavanju natjecateljske situacije* (Cox, 2005, str. 210), kao i *potreba da se postigne ili premaši određeni standard kvalitete* (Horga, 1993, prema Bosnar i Balent, 2009, str. 33). Sport obiluje primjerima sportaša koji nisu bili poznati po svojoj igri ili tehnici, ali su svojom željom i radom postali jedni od najboljih sportaša svoje discipline. Cox (2005) je ovaj fenomen opisao kroz *McClelland-Atkinsov model* koji se usmjerava na dva psihološka pojma: a) želja za

postizanjem uspjeha (koja se uspoređuje s intrinzičnom motivacijom) i b) strah od neuspjeha (povezan s kognitivnom anksioznošću). Teorija predviđa da će se visokomotivirani pojedinci upuštati u situacije postignuća, za razliku od onih sa strahom od neuspjeha. Roberts (1984, prema Horga, 1993) navodi da postoje tri osnovna cilja postignuća u sportu: kompetitivna sposobnost, sportska vještina i socijalno odobravanje. Kompetitivna sposobnost se ogleda u tome da je cilj sportaša biti bolji od svog protivnika. Bosnar i Balent (2009) još navode i da se takav sportaš može smatrati ego usmjerenim sportašem (dokazivanje da je bolji od drugih) te možemo govoriti o ego usmjerenom klimi ukoliko trener potiče takvo ponašanje i atmosferu. Ovo možemo povezati i s pojmom koji Cox (2005) uvodi kao *Nichollsova teorija motivacije* koja, među ostalim navodi kako su ego orijentirani sportaši skloniji poteškoćama i neuspjehu, što u konačnici dovodi do odustajanja, jer im je zapažena sposobnost važnija od napornog rada. S druge strane, sportaš kojemu je cilj visoka razina sportske vještine, uspjeh doživljava kroz učenje i savladavanje novih stvari te u tom slučaju govorimo o sportašu usmjerenom na zadatak. Preostaje još usmjerenost na socijalno odobravanje. Ona podrazumijeva traženje odobrenja od trenera, suigrača, obitelji, prijatelja i sl. kako bi se dobio osjećaj vlastite vrijednosti (Bosnar i Balent, 2009).

Jedna od najupotrebljavanijih teorija za tumačenje motiva u sportu je teorija samoodređenja koju razvijaju Deci i Ryan. Ovi autori navode da postoje tri osnovna urođena motiva: motiv kompetentnosti (Harter, 1978; White, 1963, prema Deci i Ryan, 2000), povezanosti (Baumeister i Leary, 1995; Reis, 1994, prema Deci i Ryan, 2000) i autonomnosti (deCharms, 1968; Deci, 1975, prema Deci i Ryan, 2000). Bosnar i Balent (2009) navode kako će potreba za autonomijom biti zadovoljena ukoliko osoba ima osjećaj da je sama odgovorna za ishode svog ponašanja, točnije ukoliko osjeća da ima slobodu izbora. U kontekstu sporta, ovo naravno ne znači da će trener ostaviti igrača da trenira sam i da određuje samostalno vrstu i intenzitet treninga. Također, nije dobro ni da trener ima potpunu kontrolu nad svime što igrač radi, posebno u svoje slobodno vrijeme. Potrebno je pronaći ravnotežu između potpune slobode i potpune kontrole. Potreba za kompetentnošću se zadovoljava u trenutku kada dobijemo priliku pokazati svoje vještine na nama primjeren način. U kontekstu sporta, trener bi trebao birati zadatke koji nisu prelagani za sposobnosti sportaša te tako ne iziskuju pretjeran napor, niti bi trebali biti prezahtjevni, jer to može dovesti do frustracije i odustajanja. Posljednje, potreba za povezanosti je prirodna i prisutna od samog djetinjstva. U kontekstu sporta, igračima treba trener koji će im pokazati da mu je stalo, kao što je Ćiro Blažević (poznat kao trener svih trenera) svoje igrače zvao „sine“. Još jedan primjer iz

Europskog nogometa je i José Mourinho (jedan od najtrofejnijih nogometnih trenera) koji je često u svojim motivacijskim govorima prije utakmica naglašavao važnost povezanosti i obitelji, te da ništa nije važnije od njihovih međusobnih odnosa i poštivanja.

### 3. INTRINZIČNA I EKSTRINZIČNA MOTIVACIJA

Kao što znamo iz vlastitog iskustva, motivacija da nešto napravimo može biti potaknuta unutarnjom željom da postignemo određeni cilj (intrinzična motivacija) ili može biti potaknuta nekom nagradom koja nas očekuje nakon izvršenja određenog zadatka (ekstrinzična motivacija). Vallerand, Deci i Ryan (1987, str. 394) ponudili su jednu od najraširenijih definicija intrinzične motivacije, koja navodi da su ljudi intrinzično motivirani kada *sudjeluju u određenoj aktivnosti bez prisustva ekstrinzične nagrade ili prisile*, kao i da se intrinzična motivacija ogleda u *iskazivanju interesa i užitka prilikom obavljanja određene radnje*. S druge strane, ekstrinzična motivacija se odnosi na *motivaciju za bavljenje nekom aktivnošću koju odabiremo zbog vanjskih faktora, poput nagrada, izbjegavanja kazni, a ne zbog osjećaja čistog zadovoljstva i ispunjenja koji osjećamo pri izvođenju aktivnosti* (Bosnar i Balent, 2009, str. 36). Deci (1975, prema Vallerand, Deci i Ryan, 1987) navodi kako je za intrinzično motiviranu aktivnost potrebno da bude interesantna, pruža optimalan izazov, uključuje povratnu informaciju i dopušta ljudima da istražuju vlastiti način obavljanja te aktivnosti. Postoje mnoga istraživanja čiji rezultati potvrđuju ovu tvrdnju, jedno od kojih je proveo Deci (1971) istražujući utjecaj ekstrinzične nagrade na rješavanje SOMA slagalice. Rezultati su pokazali da su djeca kojima je bila ponuđena nagrada prilikom završetka slaganja slagalice provela znatno manje vremena u rješavanju slagalice, jer je uvođenje ekstrinzične nagrade dovelo do smanjenja intrinzične motivacije. S druge strane, kada su se materijalne nagrade kombinirale s verbalnom povratnom informacijom, došlo je do povećanja intrinzične motivacije zbog toga što se sudionici nisu više osjećali kontroliranim i pod pritiskom da moraju nešto napraviti.

Deci (1971) naglašava kako će različite nagrade imati različiti utjecaj na ishod, ovisno percipira li ih osoba kao kontrolirajuće ili ne. Ovaj fenomen možemo promatrati i kroz prizmu teorije kognitivne evaluacije, prema kojoj je intrinzična motivacija *bazirana na težnji osobe za kompetentnošću i samoodređenjem* (Reeve i Deci, 1996, str. 24). Ova teorija također naglašava da vanjski događaji imaju utjecaj na intrinzičnu motivaciju, te kada su pozitivni i ne izazivaju u osobi osjećaj kontrole povećavaju intrinzičnu motivaciju, dok je negativni smanjuju (Reeve i Deci, 1996;

Vallerand, Deci i Ryan, 1987). Bihevioralni pristup intrinzičnoj motivaciji također naglašava kako su intrinzično motivirana ponašanja ona za koja nisu identificirane kontrolirajuće nepredviđene situacije (Vallerand, Deci i Ryan, 1987). Isti autori (1987) su opisali i kognitivni pristup intrinzičnoj motivaciji koja u sebi sadrži dva pristupa: teoriju očekivanja i teoriju samo-opažanja. Prema teoriji očekivanja, pojedinac će odabrati određena ponašanja od čijeg ishoda očekuje osjećaj kompetentnosti. S druge strane, teorija samo-opažanja navodi kako pojedinci pripisuju unutarnje osjećaje vanjskim faktorima, što može biti uzrok smanjenja intrinzične motivacije. Primjerice, osoba koja je za svoje ponašanje dobila neku nagradu može svoje osjećaje sposobnosti povezivati isključivo s tom nagradom, te na taj način razina njene intrinzične motivacije opada. Ono što možemo zaključiti jest da sve teorije u suštini navode kako se s dodatkom ekstrinzične nagrade intrinzična motivacija smanjuje, u većini slučajeva jer osoba nagradu percipira kao kontrolirajući faktor. Također, srž svake teorije je urođena potreba osobe za osjećajem kompetentnosti koja je od iznimne važnosti za intrinzično motivirana ponašanja. Ovo također ističu i Bosnar i Balent (2009) koji navode kako bi se ekstrinzični motivatori trebali koristiti pažljivo, i to na način da se jasno objasni što se nagrađuje (uloženi trud, vještine itd.). Nagrada u smislu slobodnog dana nakon uspjeha predstavlja problem ukoliko ta nagrada jednom izostane, te je ona primjer kontrolirajuće nagrade.

Ovo su također objasnili i Reeve, Olson i Cole (1985) koji su u pokušaju da objasne zašto određene nagrade smanjuju a druge povećavaju intrinzičnu motivaciju naveli dva aspekta nagrade: kontrolirajući i informativni. Prema njima, kod kontrolirajućeg aspekta, nagrada je važnija od samog izvođenja zadatka. S druge strane, informacijski aspekt pruža osobi povratnu informaciju o njenom radu i kompetentnosti te na taj način povećava intrinzičnu motivaciju (osoba je zadovoljila svoju potrebu za osjećajem sposobnosti). U istraživanju koje su proveli, došli su do zaključka da su u konačnici pobjednici pokazivali više motivacije od gubitnika te da je u daljnjim igrama razina igre pobjednika bila na puno većem nivou od gubitnika. Iz ovoga možemo zaključiti da pobjeda pobjednicima šalje povratnu informaciju da su sposobni, dok gubitnicima šalje poruku da su nesposobni, te na taj način pobjeda ima važnu ulogu u razvoju intrinzične motivacije.

### **3.1. Utjecaji na razvoj intrinzične motivacije**

Vratimo se na priču o nogometašu s početka rada. Kao dijete je uvijek želio igrati nogomet i zamišljao je kako igra u svom najdražem klubu dok je cijelo slobodno vrijeme provodio na igralištu

vježbajući. Nakon nekog vremena roditelji su ga upisali na nogomet koji trenira iz čiste ljubavi i zadovoljstva koje proizlazi iz toga (intrinzično je motiviran). Nakon nekog vremena, trener počinje uvoditi nagrade za najboljeg braniča, najboljeg napadača, za igrača koji postigne najviše golova i slično te pobjednicima dijeli trofeje čime ih stavlja u povlašteni položaj naspram ostalih koji nisu osvojili nikakvu nagradu. Motivacija za igrom se u tom dječaku automatski mijenja s treniranja iz ljubavi u treniranje da bi osvojio neku nagradu i tako osigurao sebi povlašteni status među igračima (postaje ekstrinzično motiviran). Ovo je također primjer kako pobjednici i gubitnici percipiraju svoju motivaciju, o čemu je bilo riječi ranije. Ukoliko gubitnik ne uspije barem jednom pobijediti i dobiti povlašteni status u timu, dolazi do opadanja motivacije i riskiranja odustajanja od sporta.

Ryan (1982, prema Vallereand, Deci i Ryan, 1987) naglašava utjecaj unutarnjih događaja (osjećaja i misli) na razvoj intrinzične motivacije sportaša, s obzirom da misli i osjećaji mogu stvoriti ogroman pritisak na osobu ako postavi cilj da pod svaku cijenu mora pobijediti i biti najbolji. Primjer je misao koju sportaš sebi stavlja u glavu „moram ići trenirati danas, neću se dobro osjećati dok to ne napravim“, te na taj način sam sebe kontrolira, stvarajući sličan učinak kao kad mu netko kaže da obavezno mora ići trenirati. Autor je ovo nazvao uključivanjem ega, točnije stanjem koje je izrazito kontrolirajuće. S druge strane, postoji usmjerenost na zadatak (kao što je već prethodno navedeno) koja naglasak stavlja na sam zadatak a ne na njegov ishod ili nagradu koja slijedi. Ukoliko se nogometaš nakon svakog neuspjeha „ubija“ s mislima poput „nesposoban sam, nikad ovo neću moći napraviti, ovo nije za mene“, utoliko je prirodno da će doći do opadanja intrinzične motivacije te do odustajanja.

U razvoju intrinzične motivacije, od iznimne je važnosti verbalna povratna informacija. Svaka osoba želi dobiti priznanje za svoj rad ili dobiti konkretnu i usmjerenu kritiku ukoliko je nešto pogriješila. Takav pristup, ukoliko je odrađen na ispravan način, nije kontrolirajući te ima tendenciju povećanja intrinzične motivacije. Više istraživanja je provedeno u svrhu dokazivanja ove teze, jedno od kojih je proveo Deci (1971), zaključujući kako su osobe koje su dobile pozitivnu povratnu informaciju kao oblik ekstrinzične nagrade pokazale povećanje intrinzične motivacije, za razliku od skupine koja nije dobila nikakvu povratnu informaciju. Zanimljivo je istraživanje koje su proveli Deci i Ryan (1985, prema Vallerand, Deci i Ryan, 1987) koje se odnosilo na razlike u spolu i percepcije povratne informacije. Istraživanje je pokazalo kako žene općenito češće percipiraju povratnu informaciju kao kontrolirajuću, dok je muškarci češće doživljavaju kao

informativnu. Ovo je od iznimne važnosti za područje sporta, zbog toga što bi treneri i roditelji prema sportašicama trebali staviti poseban naglasak na način prenošenja povratne informacije, pazeći da kontekst bude shvaćen kao informativan, a ne kontrolirajući.

### **3.2. Natjecanje i intrinzična motivacija**

Iz svega do sada navedenog, možemo zaključiti kako bi natjecanje (s obzirom da u sebi sadrži ekstrinzičnu nagradu - medalja, pehar i sl.) trebalo imati negativan utjecaj na razvoj intrinzične motivacije. No je li to uvijek tako? Deci, Betely, Kahle, Abrams i Porac (1971, prema Tauer i Harachiewicz, 2004) podržavaju tezu kako natjecanje smanjuje intrinzičnu motivaciju. Ispitanici koji su se natjecali jedni protiv drugih su se rjeđe vraćali u igru u periodu slobodnog izbora, od onih koji nisu bili u natjecateljskim grupama. S druge strane, Epstein i Harackiewicz, (1992); Weinberg i Ragan, (1979), prema Reeve i Deci, (1996) u svojim istraživanjima dokazuju kako neka natjecanja u određenim situacijama mogu poslužiti kao poticaj intrinzične motivacije.

Tauer i Harackiewicz (2004, str. 850) navode dvije vrste natjecanja: prihvatljivo i neprihvatljivo. Prema njima, prihvatljiva kompetitivnost zadovoljava četiri uvjeta: a) naglasak se ne stavlja na pobjedu; b) protivnici su podjednake sposobnosti; c) pravila natjecanja su jasna i nedvosmislena; d) sudionici su u mogućnosti mjeriti svoj napredak u usporedbi s protivnicima. Ono kako natjecanje može povećati intrinzičnu motivaciju osobe je verbalna povratna informacija koja može doći po završetku natjecanja, kao i činjenica da postavlja izazov pred osobu čime stavlja naglasak na važnost osobe da uspije (čime će vjerojatno biti uključena u aktivnost).

Reeve i Deci (1996) predstavljaju četiri aspekta kompetitivne situacije te proučavaju njihov učinak na intrinzičnu motivaciju: ishod natjecanja, interpersonalni kontekst, natjecanje i procjena zahtjevnosti, te vrednovanje natjecanja.

- *Ishod natjecanja* – pretpostavka je, kao što je dokazano u mnogim istraživanjima (McAuley i Tammen, 1989; Olson, 1985; Reeve, Cole i Olson, 1986; Reeve, Olson i Cole, 1985, 1987; Vallerand i Reid, 1984, Weinberg i Ragan, 1979, prema Reeve i Deci, 1996), da će pobjednici imati veću razinu intrinzične motivacije zbog toga što im pobjeda daje poruku da su kompetentni.
- *Interpersonalni kontekst* – podsjetimo se prethodno navedenog primjera osobe koja nakon svakog gubitka razmišlja kako nije sposobna i kako nikada neće uspjeti. Takva osoba stvara negativan kontekst koji vodi do opadanja intrinzične motivacije. Ovdje također važnu

ulogu ima način na koji je prenesena pozitivna povratna informacija (kontrolirajuće ili informativno). „Bravo, napravio si ono kako si *moraš*“ je iskaz kontrolirajuće povratne informacije, dok je primjerice „Bravo, dobro si to odradio“ primjer informativnog prijenosa povratne informacije. U kontekstu natjecanja, kontekst u kojem se stavlja naglasak na pobjedi i iskazivanju nadmoći nad protivnikom se smatra kontrolirajućim, dok se pozitivno informacijski kontekst smatra okruženjem u kojem ne postoji pritisak za pobjedom.

- *Natjecanje i procjena zahtjevnosti* – kao što je već prethodno navedeno, da bi aktivnost poticala intrinzičnu motivaciju, među ostalim, mora biti i optimalno zahtjevna. Nogometaš koji je svladao određene tehnike, u kontekstu natjecanja može pronaći način za pronalaženjem novih izazova i razvoja novih vještina.
- *Vrednovanje natjecanja* – u trenutku kada osoba stavlja važnost na dobar plasman, može u sebi probuditi dodatnu intrinzičnu motivaciju kako bi postigla što bolji rezultat.

Isti autori (1996) su proveli istraživanje u kojem su ispitivali pet eksperimentalnih stanja ispitanika: bez natjecanja i bez povratne informacije; natjecanje s povratnom informacijom; gubljenje natjecanja; pobjeda u okolini bez pritiska; pobjeda u okolini koja stavlja pritisak na pobjedu. Rezultati su pokazali da su u interpersonalnom kontekstu natjecatelji pod pritiskom da pobjede pokazali manje samoodređenja od onih koji nisu bili pod takvim pritiskom. U kontekstu ishoda natjecanja, pobjednici su pokazali više samoodređenja od gubitnika, te su pokazali veću procjenu vlastitih sposobnosti od gubitnika. Također, pobjednici su pokazali veći interes i uživanje u igri od gubitnika.

Tauer i Harackiewicz (2004) su proveli istraživanje s ciljem ispitivanja utjecaja potpune suradnje, potpune kompetitivnosti i međugrupnog natjecanja na izvedbu sportaša i na njegovu intrinzičnu motivaciju. Da bi mogli bolje razumjeti o čemu se radi, potrebno je prvo definirati ove pojmove. Čista suradnja predstavlja *uključivanje grupe ljudi da rade zajedno kako bi ostvarili zajednički cilj* (Deutch, 1949,1962 prema Tauer i Harackiewicz, 2004, str. 849). S druge strane, čista kompetitivnost se može definirati kao *pokušaj osobe da nadjača (nadigra) drugu osobu* (Kelley i Thibaut, 1969, prema Tauer i Harackiewicz, 2004, str. 849). Rezultati istraživanja su pokazali da je međugrupna kompetitivnost dovela do najviših razina uživanja u zadatku. Možemo zaključiti kako je kombinacija suradnje i kompetitivnosti da bi se stvorila međugrupna kompetitivnost najbolji način za povećanje intrinzične motivacije.

#### 4. MENTALNA ČVRSTOĆA

Sport, a posebice nogomet, oduvijek je bio jedan od najdražih razbibriga svih ljudi, bilo da se bave sportom ili samo vole pogledati utakmicu i navijati. Svaki sportaš teži uspjehu i što boljim rezultatima, što naravno od njih očekuju i njihovi navijači. No, što zapravo utječe na uspjeh u sportu? On je kombinacija mnogih čimbenika, jedan od kojih je psihološki. Tražeći odgovor na pitanje što je to što tjera vrhunske sportaše da nastave dalje čak i u situacijama u kojima izgledi ne idu u njihovu korist, pojam koji se gotovo uvijek pojavljuje je mentalna čvrstoća.

Mentalna čvrstoća, kako navodi Jones, Hanton i Declan (2002), jedan je od najmanje istraženih pojmova u primijenjenoj sportskoj psihologiji. Mnogi su autori ponudili različite definicije, fokusirajući se na različite aspekte mentalne čvrstoće. One se mogu generalno karakterizirati u 4 područja: one koje ju opisuju kao karakteristiku osobnosti; one koje je gledaju kao odlučujući faktor za uspješnu izvedbu; one koje ju karakteriziraju kao obrambeni mehanizam naspram nepovoljnim okolnostima; te one koje ju opisuju kao set mentalnih vještina za poboljšanje izvedbe (Connaughton i sur., 2017). Već je Loehr (1982, prema Jones i sur., 2002, str. 205), 80ih godina prošlog stoljeća ponudio jednu od definicija koja navodi kako *mentalno čvrsti sportaši reagiraju na različite načine koji im omogućavaju da ostanu opušteni, smireni i puni energije jer su naučili razviti dvije vještine: prvo, sposobnost povećanja pozitivnog korištenja energije u krizi i nevolji i, drugo, razmišljati na način koji će im omogućiti stvaranje ispravnih stavova prema problemima, pritisku, pogreškama i konkurenciji*. Ono što treba izdvojiti kao ključni pojam ove definicije je riječ *vještina*. Ona podrazumijeva da mentalna čvrstoća nije jednostavno ono što osoba posjeduje ili ne posjeduje, već zahtjeva učenje, treniranje i održavanje, kao i svaka druga vještina. U bitnim situacijama koje iziskuju visoku razinu stresa, sasvim je normalna pojava anksioznosti i straha. No, način na koji se sportaši nose s tim osjećajima je ono što ih čini mentalno čvrstim.

Definicije koje na mentalnu čvrstoću gledaju s perspektive osobnosti, navode da su mentalno jake osobe realistične, prizemljene i cinične (IPAT Staff, 1979, prema Crust, 2007). Pitanje je u kojoj se mjeri možemo složiti s ovim karakteristikama, jer one impliciraju da osobe koje su mentalno jake ne mogu biti osjećajne. Upravo suprotno, ne smije se zaboraviti da su emocije i osjećajnost ključ za uspješnu izvedbu te ostvarivanje ciljeva. Za vrijeme nogometnih utakmica često imamo priliku čuti izreku „tim je ostavio srce na terenu“. To bi značilo da su igrali srčano i s emocijama su se borili za svoj tim, klub, državu i slično te da su bez obzira na ishod utakmice, na kraju izašli



kao pobjednici. Dolazeći iz Hrvatske, uvijek smo imali i imamo vrhunske sportaše u mnogo sportova i disciplina. Većina svijeta je barem čula za Luku Modrića, koji je predvodio hrvatsku nogometnu reprezentaciju na UEFA Svjetskom prvenstvu u Rusiji 2018. godine. Na prvenstvo smo došli kao mala država, koja je unatoč svim izgledima, po prvi puta u povijesti igrala u finalu Svjetskog prvenstva i postala viceprvak svijeta. Ono po čemu nas je svijet zapamtio nije tehnika igrača (iako se i o tome zaslužno pričalo s obzirom na individualne igrače koji igraju za reprezentaciju), već činjenica da su skoro u svaku utakmicu ušli s gubitkom i nepovoljnim rezultatom, ali su do kraja uspjeli preokrenuti tijek igre i okrenuti utakmicu u svoju korist. Uvijek su bili mentalno čvrsti, igrali su sa „srcem na rukavu“ i na kraju pobijedili. Kao što Bosnar i Balent (2009) naglašavaju, u sportu je od iznimne važnosti razmišljanje kako nikad nema predaje. Uvijek se treba boriti, ako ne za pobjedu onda za što bolji rezultat te usvojiti razmišljanje kako svojim ponašanjem uvijek možemo nešto promijeniti.

Jedna od bitnih karakteristika mentalno jakih sportaša je samopouzdanje. Clough i sur. (2002) navode da mentalno čvrsti sportaši imaju nepovredivu vjeru u sebe i svoje mogućnosti, što im omogućuje da ostanu smireni naspram konkurencije i nepovoljnih okolnosti. U sportu, ali i u svim aspektima života, od iznimne je važnosti da vjerujemo u sebe i svoje mogućnosti te da imamo ono što je potrebno da bi ostvarili svoje ciljeve i postigli određeni uspjeh. To je ključ, čak i kada nitko u to ne vjeruje, osoba mora vjerovati da može preći svaku prepreku koja mu se nađe na putu do svoga cilja. Bez toga, nema mentalne čvrstoće. Ipak, može se reći da je normalno i ljudski na trenutke izgubiti vjeru u sebe i zapitati se možemo li nastaviti dalje. No, kako tada postupimo sami sa sobom utvrđuje našu mentalnu čvrstoću. Nije bitno jesmo li pali, bitno je na koji način smo se ustali. Dokaz koji ovo potkrepljuje su dali isti autori (2002) koji su istraživali mogućnost osobe da se oporavi od negativne povratne informacije i neuspjeha. Njihovo istraživanje je pokazalo da su mentalno čvrste osobe nastupale s dosljednošću, bez obzira na povratnu informaciju, dok su oni sportaši s nižom razinom mentalne čvrstoće nastupali znatno lošije nakon negativne povratne informacije. Nisu dovoljno vjerovali u sebe i nisu se mogli izvući iz toga nakon što su je izgubili te se zbog toga nisu mogli oporaviti od negativne povratne informacije. Nemoguće je očekivati igru koja će stalno biti na vrhunskom nivou. Ali, mentalna čvrstoća leži u shvaćanju da je to samo period i da je povratna informacija produkt trenutnog stanja stvari te da se treba posložiti i izvući iz nepovoljne situacije.

Jones i sur. (2002) su proveli istraživanje u kojem su pitali sportaše da opišu, svojim riječima, što je za njih mentalna čvrstoća i koje bi bile idealne karakteristike mentalno jakog sportaša. Rezultati se generalno mogu objediniti u definiciju koja navodi kako je mentalna čvrstoća *prirodna ili razvijena psihološka oštrina koja sportašu omogućuje da se: a) općenito bolje nosi s izazovima od drugih sportaša (natjecanja, treninzi, stil života) koje sport iziskuje i, b) bude dosljedniji od protivnika u odlučnosti, fokusiranosti, samopouzdanju i funkcioniranju pod pritiskom* (Jones i sur., 2002, str. 209). Ova definicija naglašava psihičku superiornost nad protivnikom. Što se tiče idealnih karakteristika koje bi mentalno čvrst sportaš trebao posjedovati, ispitanici su naveli sljedeće (2002, str. 211):

1) *Posjedovanje nepokolebljivog samopouzdanja u sposobnost za postizanje ciljeva* (navedeno kao najvažniji atribut). Ovaj atribut se izravno povezuje s definicijom Clougha i sur. (2002) predloženu ranije.

2) *Oporavak od neuspjeha u izvedbi kao rezultat povećane odlučnosti za uspjehom*. Osim oporavka od negativnih povratnih informacija, oporavljanje od neuspjeha na putu također je vrlo važno. Nitko nije došao na vrh preko noći, a da se nije suočio s brojnim problemima i padovima. Morate vjerovati da možete nadvladati bilo koju od njih, a ako ustanovite da ne možete, zatražite pomoć.

3) *Imati nepokolebljivo samopouzdanje da posjedujete jedinstvene kvalitete i sposobnosti koje vas čine boljim od vaših protivnika*.

4) *Posjedovanje nezasićene želje i internaliziranih motiva za uspjehom*. Morate pronaći motivaciju u sebi da biste uspjeli i bili najbolji.

5) *Ostanite u potpunosti usredotočeni na zadatak koji vam je na raspolaganju bez obzira na smetnje specifične za natjecanje*. Morate ostati potpuno usredotočeni, unatoč ometanjima koja se događaju oko vas. To ponekad može biti jedna od najtežih stvari za napraviti, potpuno se odvojiti i gledati samo svoj cilj.

6) *Ponovno stjecanje psihološke kontrole nakon neočekivanih, nekontroliranih događaja*. To ima veze s tim da ste u redu s činjenicom da ne možete kontrolirati sve, neke su stvari samo izvan naših ruku, ali ćete pogledati nove dane čimbenike i vidjeti što možete učiniti s njima.

7) *Pomicanje granica fizičke i emocionalne boli, uz zadržavanje tehnike i napora pod stresom tijekom treninga i natjecanja.* U stanju ste progurati se kroz bol i ne odustati.

8) *Prihvatanje da je tjeskoba zbog natjecanja neizbježna i uvjerenje da se s njom možete nositi.*

9) *Ne dopuštanje da tuđe dobre ili loše izvedbe utječu na našu izvedbu.* Morate se usredotočiti na sebe. Napredak drugih nije vaš nazadak.

10) *Uspjeh pod pritiskom konkurencije.* Sposobnost podizanja razine igre kada situacija to zahtijeva.

11) *Ostati potpuno usredotočen usprkos ometanjima osobnog života.* Morate blokirati osobne probleme.

12) *Uključivanje i isključivanje sportskog fokusa prema potrebi.*

S druge strane, Thelwell i suradnici (2005) zaključuju da mentalna čvrstoća omogućuje sportašima da se *uvijek* bolje nose s izazovima (za razliku od *generalnog* nošenja bolje s izazovima kako su 2002. predložili Jones i sur.). Također su izdvojili deset atributa mentalno jakog nogometaša: potpuno samopouzdanje u postizanje uspjeha; želja za loptom i uključenost čitavo vrijeme; pozitivno reagiranje na situacije; smireno funkcioniranje pod pritiskom; imati stav koji utječe na protivnika; uživanje u pritisku koje proizlazi iz natjecanja (Thelwell i sur., 2005, prema Liew i sur., 2019, str. 386).

Za shvaćanje mentalne čvrstoće potrebno je upoznati i razumjeti teoriju samoodređenja (koja je detaljnije opisana u dijelu o motivaciji), posebice njenu mini teoriju, teoriju psiholoških potreba. Deci i Ryan (2000, prema Mahoney i sur., 2014, str. 187) navode kako je teorija samoodređenja *meta teorija ljudske motivacije koja razmatra stupanj do kojeg su postupci pojedinaca izabrani slobodnom voljom naspram koliko su kontrolirani.* Ova definicija ima izravnu povezanost s okruženjima koja njeguju razvijanje mentalne čvrstoće kod pojedinca, i s onima koja ju umanjuju. Okruženja koja imaju pozitivan utjecaj na razvoj mentalne čvrstoće su okruženja u kojima postoji pravo i sloboda izbora, koja potiču autonomnost, samostalnost, samostalno učenje i osvještavanje osjećaja, posebno negativnih. S druge strane, kontrolirajuća okruženja se karakteriziraju kao ona u kojima se koriste opipljive nagrade (ekstrinzična motivacija), povratne informacije koje uzrokuju zastrašenje i kontrolu (Mageau i Vallerand, 2003, prema Mahoney i sur., 2014). Uzmimo za

primjer nogometaša koji ima loš ciklus ili je odigrao lošu utakmicu. Veća je vjerojatnost da će riješiti svoj problem i otvoreno pričati o njemu ako ima trenera koji je otvoren za slušanje i komunikaciju te koji razumije njegove potrebe čime čini pozitivno okruženje. U slučaju da trener prema problemima pristupa s napadom i nerazumijevanjem, stvara negativno okruženje i odbija svoje igrače od sebe i od njih međusobno, s obzirom da se osjećaju poniženo i posramljeno. Zbog toga su treneri od iznimne važnosti u izgrađivanju mentalne čvrstoće sportaša.

#### **4.1. Peak performance i flow**

Zamislimo mladu djevojku koja se većinu svog života bavila plesom i ta aktivnost je zauzimala većinu tadašnjeg slobodnog vremena. Naravno, kruna svake sezone je bio završni nastup uz još pokoje natjecanje ili rekreativni nastup tijekom godine. Iako je prošlo nekoliko godina od kada je zadnji put nastupala, uvijek se sjeti osjećaja na par nastupa u kojima se osjećala kao da ništa drugo ne postoji i kao da je to što radi savršeno te da su sve njene emocije eksplodirale i isplivale na površinu. Ovaj fenomen se u stručnoj literaturi naziva *peak performance* koje se opisuje kao *stanje u kojem nema straha od neuspjeha, ne razmišlja se o izvedbi, već ona jednostavno teče kao nešto prirodno. Sportaš je potpuno preplavljen aktivnošću koju izvodi; cijeli je uronjen u aktivnost, usko je fokusiran na sam zadatak, kao da je isključen iz vanjskog svijeta* (Bosnar i Balent, 2009, str. 54).

Slična je i definicija pojma *flow* koja je prema Csikszentmihalyijevu (1990, prema Bosnar i Balent, 2009, str. 54) *stanje u kojem su pojedinci toliko uključeni u samu aktivnost da se čini kao da ništa drugo nije bitno u tom trenutku. Flow se smatra temeljem intrinzične motivacije jer je u ovom slučaju osjećaj koji proizlazi iz same izvedbe nagrada sama po sebi. Važno je naglasiti da osoba koja je u stanju *flowa* ne mora nužno doživjeti i *peak performance*, dok je osoba koja doživljava vrhunsku izvedbu obavezno u stanju *flowa*.*

Ova dva fenomena se jako rijetko pojavljuju ali se mogu potaknuti dobrom mentalnom pripremom sportaša, te i ovdje trener ima jednu od ključnih uloga.

#### **4.2. Atribucijska teorija**

Zamislimo dva suigrača u nogometnom klubu koji su upravo izgubili utakmicu i nalaze se u svlačionici. Jedan igrač je ljut i pripisuje svoj neuspjeh nekom vanjskom faktoru (odluci sudaca,

vremenu, uvjetima na terenu i slično). U isto to vrijeme, drugi igrač postaje svjestan činjenice da odgovornost za neuspjeh leži u njegovoj slabijoj pripremi i propuštenim prilikama na terenu. Ovaj primjer čisto pokazuje koji igrač ima veću razinu mentalne čvrstoće i koji će se do iduće utakmice oporaviti i popraviti svoju igru (naravno, radi se o samokritičnom igraču). No, ovaj primjer je važan jer kroz njega možemo shvatiti atribucijsku teoriju, koja se odnosi na *zaključivanje o uzrocima i namjerama u ponašanju osobe* (Petz, 2005, prema Bosnar i Balent, 2009, str. 38). Ovo je važno u kontekstu sporta jer o interpretaciji određene radnje ovisi daljnji tijek obavljanja te iste radnje. Primjerice, igrač koji kasni na trening može biti kažnjen procijeni li trener da mu se nije dalo dolaziti na vrijeme. Ukoliko je trenerova procjena da je ovo izolirani slučaj i da se neće više ponoviti, utoliko igrač vjerojatno neće biti kažnjen. U istom primjeru, ukoliko igrač procijeni da je uzrok kašnjenja nedovoljno izdvojenog vremena, utoliko će idući put krenuti ranije na trening. Međutim, ako kao uzrok kašnjenja uzima npr. sporu vožnju, onda će idući put krenuti u isto vrijeme ali će ubrzati tempo vožnje (Bosnar i Balent, 2009).

Weiner (1985) navodi kako postoje tri dimenzije atribuiranja uzroka nekog događaja: mjesto uzroka, stabilnost uzroka i mogućnost kontrole.

Bosnar i Balent (2009) navode kako mjesto uzroka može biti unutarnje ili vanjsko. Prisjetimo li se primjera s dva igrača koja su upravo izgubila utakmicu, postaje jasno da je igrač koji je krivio suce ili vremenske neprilike pronašao vanjsko mjesto uzroka, dok je samokritični igrač pronašao unutrašnje mjesto uzroka. Važno je naglasiti da su osobe koje su sklone vanjskom atribuiranju uzroka sklonije odustajanju zbog razmišljanja da svakako ne mogu ništa napraviti kako bi popravili situaciju u kojoj se nalaze. Ovaj fenomen se naziva naučena bespomoćnost, a Bosnar i Balent (2009, str. 39) ga nazivaju *osjećajem kako nikako ne možemo utjecati na ishod situacije, zbog čega se u konačnici i prestajemo truditi, čak i kada se vanjske okolnosti, odnosno prilike s vremenom poboljšaju*. Autori (2009) također nude i dva fenomena u atribuiranju, jedan od kojih je pristranost u atribuiranju. On se odnosi na češće pripisivanje uspjeha sebi, a neuspjeha vanjskim faktorima. Npr. igrač nakon pobjede sve zasluge pripisuje sebi i svojim vještinama, dok nakon gubitka traži krivca u sucima, vremenskim prilikama, sreći i slično. U ovom kontekstu je važna konstruktivna kritika, o čemu će biti detaljnije riječi u sljedećem poglavlju. Drugi fenomen koji autori navode je temeljna atribucijska pogreška, koja se odnosi na objašnjavanje tuđeg ponašanja unutrašnjim uzrocima, a vlastitog ponašanja vanjskim uzrocima. Primjerice, sportaš će svoj gubitak pripisivati

odluci sudaca, dok će gubitak protivničkog tima pripisivati njihovoj nedovoljnoj pripremljenosti i nesposobnosti.

Druga dimenzija atribuiranja se odnosi na stabilnost uzroka. Bosnar i Balent (2009) navode kako uzroci mogu biti stabilni i nestabilni. Pod stabilne možemo nabrojiti sposobnosti, težinu zadatka i suparnikovu sposobnost, odnosno faktore koji se teže mijenjaju. S druge strane, pod nestabilne možemo svrstati zalaganje, uloženi trud, umor, sreću, točnije faktore koje je lakše promijeniti. U kontekstu neuspjeha, lakše ćemo atribuirati nestabilne faktore, s obzirom da su lakše promjenjivi. Tako će igrač koji je svoj neuspjeh pripisao nedovoljnoj koncentraciji ili umoru za iduću utakmicu biti spremniji i poboljšat će svoju izvedbu.

Posljednja dimenzija je mogućnost kontrole. Autori (2009) predlažu da atribucija može biti podložna kontroli i izvan kontrole. Ono što možemo kontrolirati je zalaganje, vještina, iskustvo (izlaganje igrača određenim situacijama za vrijeme treninga kako bi postigli određeno iskustvo) i slično. Oni atributi na koje ne možemo utjecati su određene sposobnosti, težina zadatka, bolest itd. Tako na primjer igrač na svoju izvedbu može utjecati da detektira koje su mu slabe točke i radi na tome (vježbanje slobodnog bacanja u košarci).

## 5. ODNOS TRENER-IGRAČ

Već se nekoliko puta kroz rad spomenula važnost trenera u poticanju intrinzične motivacije i stvaranju mentalne čvrstoće. Nekoliko istraživanja (Duda i Balauger, 1999; Mageau i Vallerand, 2003, prema Bosnar i Balent, 2009) su pokazala kako je trener jedan od ključnih čimbenika koji utječu na razvoj motivacijske klime. Gould i sur. (1987, prema Weinberg, Butt i Culp, 2011) navode kako je 82% trenera karakteriziralo mentalnu čvrstoću kao jedan od najvažnijih psiholoških faktora u odlučivanju uspjeha kod hrvata, dok je samo 9% imalo osjećaj da su sposobni doprinijeti razvoju mentalne čvrstoće kod svojih igrača.

No, prije nego se fokusiramo na raščlanjivanje trenerove uloge, važno je razmotriti ulogu roditelja u ranom djetinjstvu, koja, kako navode Guccardi i sur. (2009), ima veliku ulogu u stvaranju općenitog oblika mentalne čvrstoće. Roditelji mogu utjecati na njen razvoj ohrabrivanjem djece da razumiju svoje postupke i da uče iz njih, izlažući ih različitim iskustvima i pritiscima te potičući ih na nova iskustva i pronalaženje različitih načina za rješavanje problema (Gucciardi i sur., 2009). Saznavanja ovih autora se također proširuju i na nogometnu sferu. Svaki od 11 trenera ispitanih u istraživanju je naveo kako je stvaranje generalnog oblika mentalne čvrstoće u djetinjstvu ključan faktor za stvaranje specifičnog oblika mentalne čvrstoće. Nakon toga slijedi odnos između trenera i sportaša, s posebnim naglaskom na poštovanje trenera. Ukoliko igrači ne poštuju i ne vjeruju svom treneru, utoliko neće napraviti ono što on od njih traži i očekuje. Također se navodi i to da dobar trener na igrača gleda kao na sportaša i kao na osobu što ih međusobno zbližava. Treneri uče igrače tome da će ishod biti bolji što su pripremljeniji. Od velike je važnosti i okruženje u kojem se trenira, na način da treneri mogu simulirati situacije pravog natjecanja te na taj način kod igrača razvijati vještine potrebne za uspješno nošenje sa stresom i anksioznosti. Coulter i sur. (2010) su proveli istraživanje u koje su uključili četiri trenera s ciljem razumijevanja mentalne čvrstoće igrača Australnog nogometa. Karakteristike sportaša koje su objedinjene od odgovora trenera, igrača i roditelja su: pobjednički mentalitet, samopouzdanje, fizička snaga, radna navika (ustrajnost, priprema, dobro raspoređivanje vremena, samostalnost), sportska inteligencija (razumijevanje igre, sposobnost adaptacije, postavljanje tima na prvo mjesto), stav (žrtva, disciplina, strpljivost, optimizam, profesionalnost), dobro djelovanje pod stresom, natjecateljski trud, sposobnost za preuzimanjem rizika, emocionalna inteligencija i kontrola (Coulter i sur, 2010, str. 704).

Weinberg i sur. (2011) su proveli istraživanje nad 10 NCAA glavnih trenera različitih sportova. Ključni rezultati istraživanja su da treneri gledaju na mentalnu čvrstoću kao na jedan od ključnih psiholoških čimbenika koje traže već u stadiju biranja igrača; uvjeti na treningu bi trebali biti slični onima na natjecanju jer na taj način igrači uče funkcionirati pod stresom te vide ono što ih očekuje; sportaši trebaju biti u potpunosti fizički i emotivno pripremljeni da bi mogli funkcionirati pod pritiskom; mentalna čvrstoća se može izgraditi stvaranjem pozitivne atmosfere i pozitivnih očekivanja.

Od iznimne je važnosti da trener prepozna individualne potrebe svojih igrača i da na taj način pristupa u radu s njima. Dok neki igrači vole da ih se vodi, drugi imaju potrebu barem malo biti uključeni u donošenje odluka. Na temelju ovoga, postavlja se pitanje koji je stil vođenja bolji, demokratski ili autokratski? Odgovor na ovo pitanje su pokušali dati Bosnar i Balent (2009) koji su zaključili kako stil vođenja ovisi o mnogo čimbenika, neki od kojih su dob igrača, profesionalna i stručna razina trenera te kontekst. Primjerice, zreliji i stariji igrači će više preferirati demokratski stil vođenja. Ovo naravno ne znači da će trener sve odluke prepustiti svojim igračima, već da će s vremena na vrijeme dopustiti da budu uključeni u donošenje određenih odluka. Mnoga istraživanja su pokazala, a što znamo i iz vlastitog iskustva, da ljudi općenito najbolje ispunjavaju zadatke kada imaju osjećaj da su sudjelovali u donošenju neke odluke. Autori također navode primjer nogometnog trenera Chelsea Luiza Felipea Scolarija koji je u jednom intervjuu rekao kako je u praksi demokratski trener nego što se čini te da često radi u opuštenuj atmosferi i da se voli šaliti. No, isto tako je svjestan da je plaćen za donošenje ključnih odluka te da to odlučno provodi u svom timu. Weiss i Friedrichs (1985, prema Vallerand, Deci i Ryan, 1987) su proveli istraživanje čiji su rezultati pokazali kako su treneri koji su imali demokratski stil vođenja uz pozitivnu povratnu informaciju i socijalnu podršku imali puno zadovoljnije sportaše.

Bosnar i Balent (2009) navode kako je česta pogreška koju treneri rade prilikom motiviranja svojih igrača korištenje pretjerano „nabijenih“ emotivnih govora. Oni su kratkoročni te ako se prečesto koriste može doći do zasićenja i odbijanja. Treneri moraju shvatiti kako je motivacija dugotrajan proces te zahtijeva razumijevanje i zadovoljavanje potreba igrača, pružanje podrške, konstruktivne kritike i slično. Ovo naglašavaju i Cramer i Jacksath (1998, str. 115) koji navode kako se *motivirati mora pojedinačno ili u malim grupama i s motiviranjem se mora započeti*



*pravovremeno. Ima igrača, i već ih u subotu treba početi pripremati, zagrijati za utakmicu iduće subote. I svaki dan, i svaki dan, i svaki dan, to se ne smije zaboraviti.*

U kontekstu već spomenute motivacije za postignućem, igrač može biti motiviran primarno (intrinzično) ili sekundarno (ekstrinzično). Ovisno o tipu motivacije igrača ovisit će i način na koji treneri moraju raditi s njima. U kontekstu nogometa, ova dva tipa motivacije su usko povezana. Cramer i Jackschath (1998) nude primjer Christophera Dauma, tadašnjeg glavnog trenera FC KÖLN koji se smatra jednim od najboljih motivatora u svojoj profesiji. On je želio postići maksimalnu motiviranost svojih igrača kombiniranjem primarne i sekundarne motivacije. Naime, prije utakmice je rekao svojim igračima kakva nagrada ih očekuje ukoliko pobjede te je po svlačionici objesio odgovarajuće novčanice. Tim sekundarnim motiviranjem je uspio u tolikoj mjeri povećati primarnu motivaciju i uspio je postići uspjeh. Naravno, treneru će više energije i truda iziskivati motiviranje sekundarno motiviranih igrača, zbog toga što kod primarno motiviranih motivacija nema veze s vanjskim faktorima.

Vallerand, Deci i Ryan (1987) navode kako postoje tri različita faktora koja utječu na trenerovo ponašanje. Prvi se odnosi na njegov općeniti stil rada i komuniciranja (informativni ili kontrolirajući). Ovo se može povezati s prethodno navedenim činjenicama kako informativni stil potiče razvoj intrinzične motivacije, dok je kontrolirajući smanjuje. Drugi faktor je kontekst u kojem trener djeluje. Ukoliko treneri osjećaju pritisak u okruženju u kojem rade, vjerojatnije je da će isti taj pritisak prenositi i na svoje igrače. Treći faktor se odnosi na trenerovu percepciju sportaševе motivacije. Ovisno o razini motivacije, treneri se ponašaju drugačije prema sportašima. Ukoliko su sportaši ekstrinzično motivirani, vjerojatnije je da će treneri prema njima pristupiti kontrolirajućim stilom.

### **5.1. Komunikacija i upućivanje kritike**

Prije nego se osvrnemo na konkretne primjere i naputke kako ispravno nekome uputiti kritiku, potrebno je osvrnuti se na komunikaciju i na njenu važnost u motiviranju osobe. Bez komunikacije, nema motivacije (Cramer i Jackschath, 1998). Isti autori navode kako su razgovori u četiri oka najpoželjniji jer omogućuju sudionicima maksimalnu otvorenost bez mogućnosti krive interpretacije neke treće osobe. Potrebno je naglasiti kako oba sudionika moraju biti spremna iznositi svoja stajališta otvoreno i pošteno, jer u suprotnom razgovor nema smisla. No, čak i kada su oba sugovornika otvorena, može doći do konflikta. To se događa zbog različite interpretacije,

te ista poruka (primjerice „jučer nije bio tvoj dan“) može kod igrača izazvati različite interpretacije, ovisno o razini shvaćanja i o odnosu koji postoji između pošiljatelja i primatelja. Svi ljudi s kojima od dječje dobi dolazimo u kontakt, od roditelja do nastavnika i trenera, ponekad koriste tzv. apele pomoću kojih žele prenijeti određenu poruku. Npr. majka koja kaže „jakna ti je na podu“ šalje apel djetetu i očekuje da će ono to shvatiti i podignuti jaknu s poda. Apeli u većini slučajeva imaju loše značenje, zbog tendencije da šalju primatelju poruku kako nije zadovoljio određeni standard. No, u sportskom svijetu, postoji primjer trenera Seppa Herbergera, nekadašnjeg izbornika njemačke reprezentacije, koji je koristio apel (koji kasnije postaje općepoznat u svijetu) i glasi „utakmica traje 90 minuta“. Ovime je apelirao svojim igračima kako se u nijednom trenu ne smiju opustiti jer da protivnici do zadnje sekunde imaju mogućnost zabiti gol i preokrenuti utakmicu u svoju korist. Isto tako, u situaciji kada gubimo, imamo do kraja utakmice šanse nešto napraviti i preokrenuti tijek.

Ne znaju svi treneri motivirati svoje igrače, niti znaju dobro komunicirati s njima (kao što smo već prethodno naveli, jedno bez drugoga ne ide). Cramer i Jackschath (1998) navode kako je razlog tome taj što ne znaju slušati. Trener može početi dijeliti svoje znanje s drugima u trenutku kada nešto nauči i kada zna koja je točno zadaća trenera. Važno je naglasiti da samosvijest kod drugih može potaknuti samo osoba koja je i sama samosvjesna, kao i sve druge karakteristike. Trener mora proživljavati ono što želi da njegovi igrači proživljavaju. Problem se javlja u trenutku kada trener smatra da zna nešto bolje od igrača i to otvoreno pokazuje. Ukoliko igrač dođe s nekim problemom ili svojim viđenjem stvari i trener, umjesto da ga sasluša prekine igrača i uskrati mu mogućnost da izrazi svoje mišljenje, odbija igrača od sebe te samim time smanjuje i njegovu motivaciju.

Nakon što smo objasnili komunikaciju i njenu važnost u odnosu trenera i igrača, postavlja se pitanje kako uputiti produktivnu kritiku, kada je izbjegavati te u konačnici kako primiti povratnu informaciju. Bosnar i Balent (2009) navode kako je za sportaša od iznimne važnosti ispravljanje pogrešaka, do kojeg dolazi kada je sportaš svjestan što ne radi dobro i kada dobije objašnjenje o tome što treba napraviti kako bi poboljšao svoju izvedbu. Prilikom upućivanja kritike trener nikada ne smije nastupiti na način da igrač to shvati kao napad, te je uvijek bolje da kritiku uobličiti kao nekakvu uputu o ponašanju („Ne bi smio toliko čekati na napad“ bi trebalo zamijeniti s „Trebao bi ranije krenuti u napad“). Naravno, uz kritiku je uvijek dobro dati i pohvalu. Ono što je možda

najbitnije jest da kritika mora biti potkrijepljena primjerima i savjetima kako nešto napraviti bolje. Proučavajući stil motivacije José Mourinha, nekadašnjeg trenera Real Madrida i Chelsea te jednog on najtrofejnijih trenera svih vremena (uspio je osvojiti Ligu Prvaka s tri različita kluba, od kojih su dva bili totalni outsajderi), može se primijetiti da u svojim motivacijskim govorima i kritikama uvijek daje konkretne primjere i objasni igračima zašto određeno ponašanje nije dobro te kako bi ga trebalo ispraviti. Također, naknadno uvijek završi pozitivno i kaže kako ništa nije izgubljeno i kako su svi velika obitelj koja se podržava bez obzira na sve.

Bosnar i Balent (2009) ističu kako bi kritiku trebalo izbjegavati u trenutcima jakih emocija (npr. uzrujanosti), zbog toga što je jako teško u takvim situacija zadržati objektivnost i konstruktivnost. Veoma bitna stavka je i upućivanje kritike kada nema drugih ljudi (prethodno naveden razgovor u četiri oka). Odličan primjer poboljšanja izvedbe igrača je i samoevaluacija igrača kada je to moguće, na taj način korekcija ponašanja neće ovisiti samo o treneru.

Kao što je važno znati ispravno dati kritiku, jednako ju je tako bitno znati i primiti. Bosnar i Balent (2009) predlažu kako bi trener trebao postaviti određena pravila oko načina prihvaćanja povratne informacije. Npr., pravilo da se neposredno prije i neposredno nakon iznošenja kritike ne komentira (osim u slučaju potrebe za dodatnim pojašnjenjem), zbog toga što u takvim situacijama jako često i prirodno dođe do potrebe za opravdavanjem svog ponašanja, čime sportaš sebi uskraćuje priliku za stvarnim slušanjem i usvajanjem kritike.

## **5.2. Psihološka priprema sportaša**

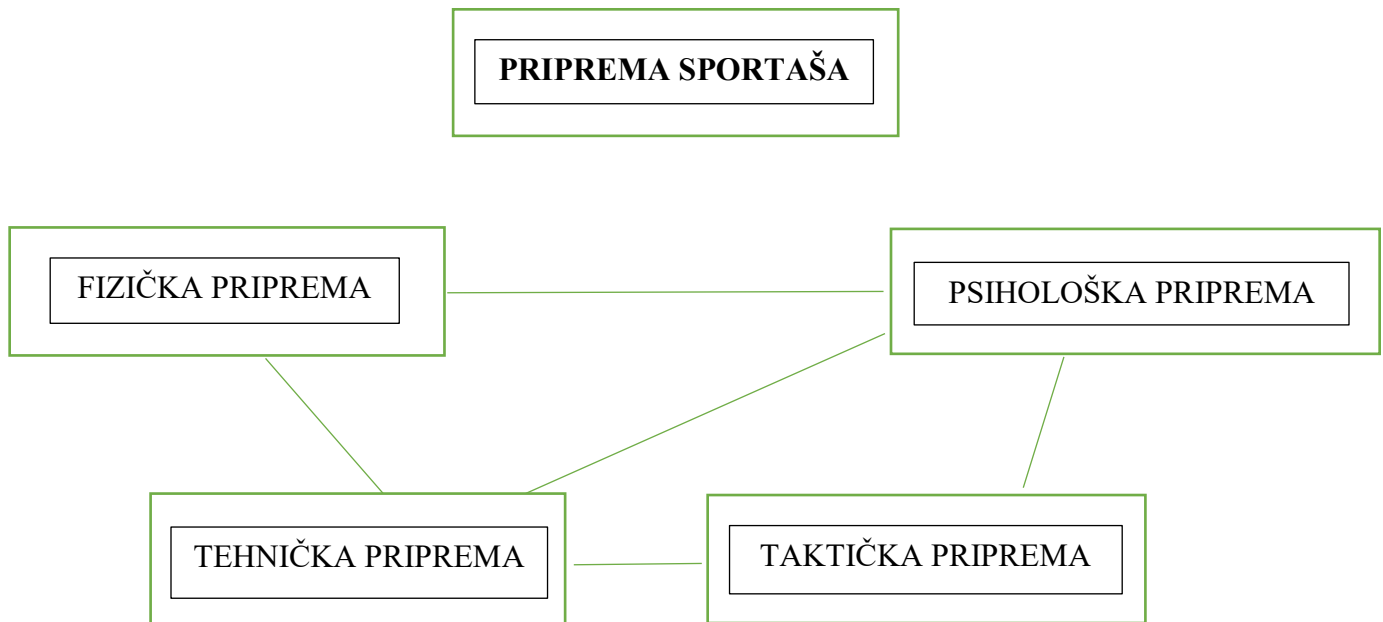
Nakon brojnih nogometnih utakmica, za vrijeme izjava ili konferencija za tisak, možemo čuti izjave gubitničkog tima popu „drugi tim je bio psihički jači i spremniji“ ili „željeli su pobjedu više od nas“. Psihološka priprema je veoma važan oblik pripreme sportaša, posebno u današnje vrijeme kada postoji jako mnogo kvalitetnih i jakih timova i igrača te o pobjedi uistinu ovisi psihička spremnost igrača (posebno na velikim natjecanjima kada je intenzitet igre i sam pritisak javnosti povećan).

Mentalni trening je *oblik rada sa sportašem u kojem sportski psiholog pomaže da usvoji tehnike kontroliranja vlastitih psihičkih procesa kojima će unaprijediti i učiniti stabilnijim izvođenje aktivnosti u svome sportu* (Bosnar i Balent, 2009, str. 51). Kačić, Štimac i Zulić<sup>2</sup> navode kako

---

<sup>2</sup> Preuzeto s <https://www.ponder.hr/index.php/publikacije/psiholoska-priprema-sportasa-pdf/download>

postoje četiri osnovna područja sportske pripreme koja su međuovisna: tehnička, taktička, fizička i psihološka.



*Slika 2. Međuočnos različitih razina pripreme sportaša, prema Kačić, Štimac i Zulić, Pondar, Psihološka priprema sportaša<sup>3</sup>*

Prilikom mentalnog pripremanja sportaša, važno je znati na koje aspekte čovjeka možemo djelovati. Bosnar i Balent (2009) navode kako naše tijelo funkcionira kao cjelovit sustav, ali ga ipak možemo podijeliti na tri zavisne cjeline: ponašanje, misli i emocije. Autori (2009) su ponudili primjer u kojem su objasnili kako je na emocije najteže utjecati (primjerice, ako smo nekome rekli da bude bijesan ili tužan). Nakon toga dolaze misli na koje je također teško, no ne i nemoguće, utjecati (kažemo osobi da se prisjeti neke sretne uspomene i sl). Posljednje i najlakše za utjecati je ponašanje osobe. Ova tri sustava su povezana, te mijenjanjem jednoga automatski započinjemo promjenu drugih sustava. Dokazano je da osobe koje se osjećaju sretnima, misle pozitivnije i ponašaju se drugačije.

Rad sportskih psihologa sa sportašima se može podijeliti na 3 dijela:

<sup>3</sup> Preuzeto s <https://www.ponder.hr/index.php/publikacije/psiholoska-priprema-sportasa-pdf/download>

- Mentalni trening – uključuje vježbe za poboljšanje usmjerenosti na aktivnost (pažnja, koncentracija); vježbe za regulaciju opće razine pobuđenosti; vježbe za predočavanje motoričkih aktivnosti (osnovnih elemenata igre – jedanaesterci, slobodni udarci, korner itd.; složenijih elemenata igre – igra u obrani, kombinacije u napadu; budućih događaja – kontrola emocija, ponašanja i mišljenja)
- Projektivno-edukacijski razgovori (o aktualnostima na treningu i životu, pravilnoj usmjerenosti na treningu, suočavanju sa stresom, kontroli emocija, motivima i ciljevima itd.)
- Vježbe za povećanje grupne kohezivnosti (vježbe povjerenja i podrške, različiti pozdravi u igri, zajedničko proživljavanje igre svih igrača, razvoj kompetitivnosti i sl.)<sup>4</sup> Prije nekoliko dana je na dnevniku bio prikazan intervju s hrvatskom košarkaškom reprezentacijom prije natjecanja koje ih očekuje. Bojan Bogdanović je u tom intervjuu izjavio kako je jedan od glavnih razloga za neuspjeh na prethodnim natjecanjima upravo manjak komunikacije i povjerenja među igračima, zbog čega je ovaj aspekt psihološke pripreme od iznimne važnosti. U brojnim intervjuima nakon već spomenutog povijesnog rezultata hrvatske nogometne reprezentacije na Svjetskom prvenstvu u Rusiji, mnogo smo puta čuli kako igrači govore da je atmosfera među njima fantastična i da se osjećaju kao jedno, kao obitelj.

Prema nekim autorima (Bajraktarević, 2004, prema Vujanović, 2009) postoje dvije različite vrste psihološke pripreme: u pripremnom periodu i u natjecateljskom periodu. Autorica (2009) navodi kako sportski psiholog u pripremnom periodu koristi tehnike disanja kao samoregulacije, verbalni trening, vizualizaciju, vježbe samoregulacije i slično, dok u natjecateljskom periodu koristi metode grupnog i individualnog rada te mentalni trening.

Naravno da se svima dogodi da imaju loš dan, ali upravo mentalna priprema sportaša, kako naglašavaju Bosnar i Balent (2009) smanjuje pojavu loših dana na minimum.

Za kraj vrijedi navesti nekoliko isječaka iz intervju s nogometnim trenerima i sportskim psiholozima na temu psihološke pripreme sportaša:

---

<sup>4</sup> Preuzeto s <https://hns-cff.hr/files/documents/18906/Psiholo%C5%A1ka%20priprema%20-%20op%C4%87enito.pdf>

Kad biste mogli promijeniti samo jednu stvar u odnosu na svoja tri prethodna FIFA Svjetska kupa 2002., 2006. ili 2010., što bi to bilo?

Trebao sam uzeti sportskog psihologa za Svjetsko prvenstvo 2006., zbog raspucavanja jedanaesteraca na kraju utakmice. Žao mi je što to nisam učinio. Trebao sam skinuti Drogbu u prijateljskoj utakmici utakmicu prije Svjetskog prvenstva protiv Japana, onda ne bi bio ozlijeđen (Sven-Goran Eriksson)<sup>5</sup>

Psihologiju imamo već dobrih nekoliko godina. Kroz ponovno fokusiranje, slike i promociju zajedništva, pruža nam samopouzdanje i vjeru," rekla je, otkrivajući da je njezina vlastita rutina na dan utakmice ili "praznovjerje" uključuje slušanje glazbe kako bi se usredotočila. "Mislim da je mentalna strana vrlo važna u sportu u današnje vrijeme - dokazano djeluje. Osobno, ne nedostaje mi samopouzdanja, ali radije bih bio više nego nedovoljno pripremljena." (Abby Wambach)<sup>6</sup>

Nogometaš može lakoćom odraditi utakmicu od 90 minuta. Svaki se igrač može pripremiti na taktički, fizički, pa i tehnički dio igre, ali tu postoji i onaj psihološki element. Današnji nogomet zahtjeva i psihološki pristup. Samo razmislite u kakvoj se brzini igra nogomet u Premier ligi, pa i kako brzo igrači na terenu moraju donositi ključne odluke. Oni u sprintu moraju razmišljati i donositi kvalitetne odluke, a one su vrlo često i vrlo kreativne. Igrači imaju velik utjecaj i na raspoloženje cijele momčadi: dobre i loše trenutke, manjak ili višak samopouzdanja, pa i brojne izazove. Ako takvim stvarima pridete s psihološke perspektive u boljoj ste situaciji od onih momčadi koji za takve stvari nemaju specijalizirane psihologe. Kada gledate neku važnu utakmicu, zamislite se u glavi nekog nogometaša tijekom svih 90 minuta. Njegova razmišljanja i osjećaje. Vjerujte mi, u glavi tih nogometaša tijekom utakmice se događaju vrlo kompleksne stvari." (Tim O'Brien, sportski psiholog)<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> Preuzeto s <https://hns-cff.hr/files/documents/18906/Psiholo%C5%A1ka%20priprema%20-%20op%C4%87enito.pdf>

<sup>6</sup> Preuzeto s <https://hns-cff.hr/files/documents/18906/Psiholo%C5%A1ka%20priprema%20-%20op%C4%87enito.pdf>

<sup>7</sup> Preuzeto s <https://hns-cff.hr/files/documents/18906/Psiholo%C5%A1ka%20priprema%20-%20op%C4%87enito.pdf>

## **6. ISTRAŽIVANJE ODNOSA MENTALNE ČVRSTOĆE I INTRINZIČNE MOTIVACIJE**

### **6.1. Problem i cilj istraživanja**

Ono što čini sportaša uspješnim je razina njegove mentalne čvrstoće i intrinzične motivacije. Prirodno je razmišljati kako će mentalno jaki sportaši biti intrinzično motivirani s obzirom da izvor njihove motivacije dolazi iz iznimne želje za uspjehom i osobnim napretkom, te nagradu pronalaze u osjećaju koji proizlazi iz bavljenja tom aktivnošću. Crust i Swann (2011) su proveli istraživanje u kojem su dokazali da postoji pozitivna povezanost između mentalne čvrstoće i *flowa* (intrinzično motivirano stanje). Problem se javlja u činjenici da je ovo područje veoma slabo istraženo, što su naveli i Jones i sur. (2002) koji su mentalnu čvrstoću opisali kao jedan od najmanje istraženih pojmova u primijenjenoj sportskoj psihologiji.

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odnos između intrinzične motivacije i mentalne čvrstoće mladih nogometaša.

#### **6.1.1. Hipoteza istraživanja**

$H_1$  - očekuje se pozitivna povezanost mentalne čvrstoće i intrinzične motivacije.

#### **6.1.2. Zadaci istraživanja**

Zadaci istraživanja su utvrditi:

- razinu mentalne čvrstoće
- razinu intrinzične motivacije
- postoji li povezanost između mentalne čvrstoće i intrinzične motivacije mladih nogometaša.

#### **6.1.3. Varijable**

Varijable istraživanja su: mentalna čvrstoća i intrinzična motivacija.

## **6.2. Metodologija istraživanja**

### **6.2.1. Uzorak istraživanja**

U istraživanju je sudjelovalo 87 mladih igrača iz jednog velikog nogometnog kluba u Republici Hrvatskoj, u dobi od 12 do 18 godina ( $M = 14,47$ ;  $SD = 2,15$ ), koji treniraju nogomet od 3 do 12 godina ( $M = 7,99$ ;  $SD = 2,01$ ). Najveći broj ispitanika igra napadačku poziciju ( $N = 31$ , 35,6%), zatim vezni igrači ( $N = 25$ , 28,7%), koje slijede braniči ( $N = 23$ , 26,4%) te na kraju vratari ( $N = 8$ , 9,2%). Najviše ispitanika je postiglo vrlo dobar opći uspjeh na kraju prošle školske godine ( $N = 40$ , 46,0%), kao i na kraju prošlog polugodišta ( $N = 42$ , 49,4%). 42,5 % ( $N = 37$ ) igrača je postiglo izvrstan uspjeh na kraju prošle školske godine, dok je 11,5 % ( $N = 10$ ) igrača postiglo dobar uspjeh. Što se tiče uspjeha na kraju prošlog polugodišta, izvrstan uspjeh je postiglo 33,3 % igrača ( $N = 29$ ), a 16,1 % ( $N = 14$ ) je postiglo dobar uspjeh.

### **6.2.2. Instrumenti istraživanja**

U istraživanju su korištena četiri upitnika, dva su mjerila mentalnu čvrstoću, dok su dva mjerila intrinzičnu motivaciju nogometaša.

*Cricket Mental Toughness Inventory* (CMTI, Gucciardi & Gordon, 2009) je preveden na hrvatski jezik i prilagođen nogometnom kontekstu. Sastojao se od općenitih pitanja (dob, igračko iskustvo, primarna pozicija, opći uspjeh na kraju školske godine i prošlog polugodišta) te od 15 tvrdnji koje su se odnosile na mentalnu čvrstoću. Ispitanici su tvrdnje procjenjivali na skali od 1 (nikad se ne odnosi na mene) do 7 (uvijek se odnosi na mene). Što se odgovor više približava broju 7 (uvijek se odnosi na mene), čvrstoća nogometaša je veća (i obrnuto). Ključ za bodovanje upitnika se sastojao od 5 subskala: emocionalna inteligencija – *moгуćnost reguliranja emocija i raspoloženja pod svim okolnostima u svrhu poboljšanja izvedbe*; želja za uspjehom – *stalna unutarnja želja za poboljšavanjem svoje izvedbe kako bi se postigao uspjeh*; otpornost – *moгуćnost izdržavanja raznih situacija, kao i moгуćnost oporavka od stresnih i nepovoljnih situacija*; kontrola pažnje – *moгуćnost kontroliranja i zadržavanja pažnje u situacijama koje uključuju distrakcije*; te samopouzdanje – *nepovrediva vjera u vlastite moгуćnosti izvođenja aktivnosti pod bilo kakvim okolnostima* (Gucciardi i Gordon, 2009, str. 1297). Metrijske karakteristike opisanih subskala su prikazane u Tablici 1.



Tablica 1. Metrijske karakteristike subskala Cricket Mental Toughness Inventory-a

<i>subskala</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Cronbachov alfa</i>	<i>% ukupne varijance</i>
<i>Emocionalna inteligencija</i>	3	15.59	3.95	0.645	15.59
<i>Želja za uspjehom</i>	3	19.86	2.19	0.825	4.79
<i>Otpornost</i>	3	17.33	3.29	0.755	10.82
<i>Kontrola pažnje</i>	3	19.95	2.38	0.488	5.65
<i>Samopouzdanje</i>	3	16.64	3.74	0.722	14.02

*Mental Toughness Indeks* (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett i Temby, 2015) preveden je na hrvatski jezik te se sastojao od 8 tvrdnji za koje su ispitanici morali procijeniti u kolikoj se mjeri određena tvrdnja odnosi na način na koji misle, osjećaju se ili ponašaju kao sportaši. Ispitanici su procjenjivali tvrdnje na skali od 1 (nikad se ne odnosi na mene) do 7 (uvijek se odnosi na mene). Kao i u prethodnom upitniku, veći odgovoreni broj se odnosio na veću razinu mentalne čvrstoće. Metrijske karakteristike skale su prikazane u Tablici 2.

Tablica 2. Metrijske karakteristike skala *Mental Toughness Indeks-a*

skala	N	M	SD	Cronbachov alfa	% ukupne varijance
MTI	7	51,02	5,53	0,892	57,740%

*Motives for Physical Activity Measure – Revised (MPAR-R)* se sastoji od 30 tvrdnji koje ispituju zbog čega ispitanici igraju nogomet (motivacija). Ispitanici su trebali odgovarati na pitanja na skali od 1 (u potpunosti netočno za mene) do 7 (u potpunosti točno za mene). Ključ za bodovanje se sastojao od pet subskala: interes/uživanje – igranje samo zbog toga što je zabavno; osjećaj sposobnosti – igranje da bi se prešao neki izazov i naučila nova vještina; fizički izgled – igranje kako bi se postigao što privlačniji fizički izgled; fitness – igranje kako bi se postigao zdrav način života te fizička snaga; društvena sfera – igranje kako bi se bilo s prijateljima<sup>8</sup>. Metrijske karakteristike se nalaze u Tablici 3.

Tablica 3. Metrijske karakteristike subskala *Motives for Physical Activity Measure – Revised (MPAM-R)*

subskala	N	M	SD	Cronbachov alfa	% ukupne varijance
<i>Interes/ uživanje</i>	7	46,17	3,70	0,574	37,76
<i>Osjećaj sposobnosti</i>	7	44,38	4,72	0,641	40,56
<i>Fizički izgled</i>	6	26,65	10,82	0,931	75,70
<i>Fitness</i>	5	29,84	10,82	0,900	72,63
<i>Društvena sfera</i>	5	26,74	5,09	0,693	51,24

<sup>8</sup> <https://scales.arabpsychology.com/s/motives-for-physical-activity-measure-mpam-r/>

*Task Evaluation Questionnaire* se sastojao od 22 tvrdnje na koje su ispitanici trebali odgovarati na skali od 1 (u potpunosti netočno za mene) do 7 (u potpunosti točno za mene). Ovaj upitnik sadrži četiri subskale: interes/uživanje, percipirani izbor, percipirana kompetencija i pritisak. Subskala interes/uživanje se smatra skalom samoprocjene intrinzične motivacije; percipirani izbor i percipirana kompetencija pretpostavljaju pozitivnu povezanost između samoprocjene i ponašajnih mjerenja intrinzične motivacije, dok pritisak pretpostavlja negativnu korelaciju s intrinzičnom motivacijom. Tvrdnjama 2, 9, 11, 14, 19, 21 treba okrenuti vrijednosti u obradi podataka (1-7, 2-6, 3-5, 5-3, 6-2, 7-1). Metrijske karakteristike prikazane su u Tablici 4.

*Tablica 4. Metrijske karakteristike Task Evaluation Questionnaire-a*

subskala	N	M	SD	Cronbachov alfa	% ukupne varijance
<i>Interes/uživanje</i>	7	46,90	3,28	0,511	57,59
<i>Kompetencija</i>	5	31,15	3,66	0,698	49,03
<i>Izbor</i>	5	31,31	4,70	0,559	39,99
<i>Pritisak</i>	5	11,24	4,77	0,561	38,71

## 6.3. Rezultati i rasprava

### 6.3.1. Deskriptivna analiza

Deskriptivni pokazatelji *Cricket Mental Toughness Inventory-a* koji je poslužio za mjerenje mentalne čvrstoće su pokazali kako su se igrači najviše složili s tvrdnjama koje su se odnosile na želju za uspjehom (*imam nezasitnu želju poboljšati sva područja moje igre; voljan sam uložiti dodatan trud kako bih uspio; iskazujem jaku radnu etiku*), dok su se najmanje složili s tvrdnjama koje se odnose na emocionalnu inteligenciju, točnije nošenje s negativnim emocijama i anksioznosti (*imam visoku toleranciju na emocionalni stres; sposoban sam nositi se s anksioznošću*) (Tablica 5). Za očekivati je da će mladi igrači igrati s iznimnom željom za uspjehom i dokazivanjem te će samim time imati i bolju kontrolu pažnje i fokusiranost s obzirom da ti pokazatelji dolaze prirodno u želji za poboljšanjem. Ono na čemu se treba raditi i faktor koji čini igrače mentalno čvršćima od ostalih su upravo emocionalna inteligencija i otpornost, što je mladim igračima teže te zahtijeva veću psihološku pripremu.

Tablica 5. Deskriptivni pokazatelji *Cricket Mental Toughness Inventory-a*

Tvrdnje	Min	Max	M	SD
7. imam nezasitnu želju poboljšati sva područja moje igre.	3,00	7,00	6,73	0,79
12. voljan sam uložiti dodatan trud kako bih uspio.	3,00	7,00	6,67	0,92
2. općenito, iskazujem jaku radnu etiku (radna etika = trud i odgovorno ponašanje).	2,00	7,00	6,44	0,81
14. mogu uspješno odstraniti ometanja koja nisu povezana s nogometom.	3,00	7,00	6,24	0,92
9. ostajem fokusiran bez obzira na ometanja povezana s natjecanjem.	3,00	7,00	6,11	1,07
10. imam nepokolebljivo samopouzdanje u svoje nogometne sposobnosti.	2,00	7,00	6,00	1,28
13. ostajem optimističan kada se suočim s poteškoćama za vrijeme utakmice.	3,00	7,00	5,96	1,05
8. brzo se oporavljam od neuspjeha.	1,00	7,00	5,91	1,33
11. uspješno kontroliram svoje uzbuđenje pod pritiskom.	2,00	7,00	5,88	1,20
15. nikada ne sumnjam u svoje sposobnosti.	1,00	7,00	5,80	1,61

4. ostajem fokusiran kada stvari ne idu onako kako želim (na treningu ili na utakmici).	1,00	7,00	5,59	1,34
3. sposoban sam nositi se s neuspjesima povezanim s nogometom.	1,00	7,00	5,44	1,58
6. imam visoku toleranciju na emocionalni stres.	1,00	7,00	5,16	1,77
5. vjerujem da su moje vještine bolje od vještina ostalih.	1,00	7,00	4,83	1,73
1. sposoban sam nositi se s anksioznošću (unutarnjim nemirom i napetošću).	1,00	7,00	4,54	2,06

Lozovina, Bonacin i Lozovina (2012, str. 254) navode kako *uspjeh u svakoj sportskoj aktivnosti zavisi o nizu različitih i međusobno povezanih faktora kao što su: morfološka struktura i građa, psihomotoričke osobine, intelektualne i emocionalne karakteristike, motivacijska struktura, fiziološko funkcionalne karakteristike, tehnička i taktička znanja, teoretska znanja i drugo.* Laborde, Dosseville i Allen (2015) ističu kako je emocionalna inteligencija važan čimbenik u sportskom okruženju, s obzirom na to da sport iziskuje visoku razinu stresa te u većoj ili manjoj mjeri (ovisno o tipu sporta) zahtjeva komunikaciju s drugim ljudima te razumijevanje i nošenje kako sa svojim tako i sa tuđim emocijama. Ovo je veoma kompleksan proces koji zahtijevaju veću razinu pripremljenosti i mentalnog treninga te često predstavlja problem u napretku mladih sportaša, s obzirom da je prirodno usmjeriti fokus primarno na vlastiti uspjeh. Ujedno, od iznimne je važnosti za nogomet, koji je timski sport te tim ne funkcionira ukoliko ne postoji razumijevanje među igračima. Nakon poraza u jednoj utakmici domaće nogometne lige, stoper gubitničkog tima je izjavio kako *se ne trebaju tražiti opravdanja, svatko treba pogledati sebe i bolje se staviti te biti više kao ekipa.* U principu, svaki igrač treba imati dovoljnu razinu emocionalne inteligencije i mentalne čvrstoće da shvati u čemu griješi te da može sagledati situaciju iz kuta gledanja svojih suigrača (razumjeti njihove emocije i raditi na jedinstvu).

Važnost emocionalne inteligencije možemo promatrati i kroz prethodno uveden pojam *natjecateljska anksioznost.* Igrač koji posjeduje bolju sposobnost regulacije emocija će manje vjerojatno iskusiti stanje anksioznosti. Cera i sur. (2015, prema Ubago-Jiemenz i sur., 2019) su u svom istraživanju otkrili pozitivnu povezanost između emocionalne inteligencije i intrinzične motivacije. U svom su u istraživanju otkrili kako emocionalna inteligencija pomaže sportašima u donošenju odluka, memoriji i rješavanju problema. Kao i mentalna čvrstoća, emocionalna

inteligencija nije istražen ni čest pojam u sportskoj psihologiji, te treneri, ali i igrači, često zanemaruju njen značaj u psihološkoj pripremi sportaša. Stoga ne iznenađuju rezultati koji pokazuju kako su na upravo ovoj subskali ispitanici pokazali najmanje slaganja. Ovo su potvrdili i deskriptivni pokazatelji upitnika *Mental Toughness Index* koji su pokazali kako su se ispitanici najviše složili s tvrdnjama *težim stalnom uspjehu i koristim svoje znanje o onome što je potrebno učiniti kako bih ostvario svoje ciljeve* (želja za uspjehom), dok su se u manjoj mjeri složili s tvrdnjama *sposoban sam upravljati svojim osjećajima kako bih izvršio zadatak onako kako želim; sposoban sam iskoristiti odgovarajuće vještine i/ili znanje kada se suočim s izazovom; mogu pronaći nešto pozitivno u većini situacija i dosljedno nadvladavam nepovoljne okolnosti* (emocionalna inteligencija) (Tablica 6).

Tablica 6. Deskriptivni pokazatelji upitnika *Mental Toughness Index*

Tvrdnje	Min	Max	M	SD
4. težim stalnom uspjehu.	3,00	7,00	6,66	0,88
5. koristim svoje znanje o onome što je potrebno učiniti kako bih ostvario svoje ciljeve.	4,00	7,00	6,63	0,66
1. vjerujem u vlastitu sposobnost ostvarivanja ciljeva.	3,00	7,00	6,51	0,95
2. sposoban sam kontrolirati i usmjeravati pažnju prilikom izvođenja zadataka.	3,00	7,00	6,42	0,85
3. sposoban sam upravljati svojim osjećajima kako bih izvršio zadatak onako kako želim.	4,00	7,00	6,35	0,84
7. sposoban sam iskoristiti odgovarajuće vještine i/ili znanje kada se suočim s izazovom.	3,00	7,00	6,34	0,99
8. mogu pronaći nešto pozitivno u većini situacija.	2,00	7,00	6,08	1,15
6. dosljedno nadvladavam nepovoljne okolnosti.	4,00	7,00	6,00	0,90

Za očekivati je da će mladi igrači početi trenirati nogomet zbog želje za igrom i zbog osjećaja užitka koji osjećaju prilikom igranja. Upravo to pokazuju i deskriptivni podaci preostala dva upitnika, *Motives for Physical Activity Measure – Revised (MPAM-R)* (Tablica 7) i *Task Evaluation Questionnaire (TEQ)* (Tablica 8) koji pokazuju kako se najviše igrača složilo s

tvrdnjama vezanima za subskalu *interes/uživanje*. Prema prethodno navedenim karakteristikama intrinzične motivacije (postoji izraziti interes i uživanje prilikom bavljenja određenom aktivnošću; Vallerand, Deci i Ryan, 1987), možemo zaključiti kako je većina ispitanika intrinzično motivirana za igranje nogometa. Ovo potvrđuje i istraživanje koje su proveli Allender, Cowburn i Foster (2006) koji su naveli kako su uživanje i socijalne interakcije jedni od glavnih razloga za bavljenje sportom djece koja su aktivna u sportu u Ujedinjenom Kraljevstvu (istraživanje je provedeno na uzorku od 1200 djece).

Iz Tablice 7 je vidljivo kako se većina ispitanika složila s tvrdnjama *želim biti bolji u nogometu; uživam u nogometu; želim unaprijediti postojeće vještine; me čini sretnim*, iz čega možemo zaključiti kako se uistinu većina igrača odlučila na igranje nogometa zbog interesa i uživanja koje osjećaju prilikom i nakon igranja nogometa. Ispitanici su se najmanje složili s tvrdnjama koje se odnose na fizički izgled i društvenu sferu nogometa: *bavim se nogometom jer želim izgraditi mišiće kako bih bolje izgledao; želim biti privlačan ostalima; se osjećam fizički neprivlačnim ako ne igram; to moji prijatelji žele od mene*. Allender i sur. (2006) ističu kako je kod tinejdžera jedan od glavnih razloga za bavljenje sportom fizički izgled, dok odrasle osobe najčešće vježbaju zbog osjećaja sposobnosti i odmaka od svakodnevnice. Za razliku od njihovog istraživanja, naše istraživanje je pokazalo fizički izgled jednim od najmanje bitnih razloga za bavljenje sportom.

Tablica 7. *Deskriptivni pokazatelji upitnika Motives for Physical Activity Measure – Revised (MPAM-R)*

Igram nogomet jer...	Min	Maks	M	SD
25. želim biti bolji u nogometu.	5,00	7,00	6,95	0,30
22. uživam u nogometu.	4,00	7,00	6,94	0,38
8. želim unaprijediti postojeće vještine.	5,00	7,00	6,89	0,40
11. me čini sretnim.	3,00	7,00	6,86	0,55
7. se volim baviti nogometom.	1,00	7,00	6,85	0,90
30. uživam provoditi vrijeme s drugima igrajući nogomet.	3,00	7,00	6,71	0,79
2. mi je zabavno.	1,00	7,00	6,70	0,97
9. volim izazov.	4,00	7,00	6,66	0,74
15. volim biti s ostalima koji vole nogomet.	2,00	7,00	6,60	0,91

18. mislim da je zanimljivo.	2,00	7,00	6,55	0,99
4. želim naučiti nove vještine.	1,00	7,00	6,52	1,03
29. volim uzbuđenost koju nosi sudjelovanje u igri.	3,00	7,00	6,49	0,91
14. volim aktivnosti koje su fizički zahtjevne.	2,00	7,00	6,24	1,21
23. želim zadržati svoje fizičko zdravlje i dobrobit.	1,00	7,00	6,24	1,52
13. želim imati više energije.	1,00	7,00	6,16	1,51
19. želim sačuvati svoju fizičku snagu kako bih mogao živjeti zdravim životom.	1,00	7,00	6,06	1,83
3. se volim upuštati u aktivnosti koje zahtijevaju fizički napor.	1,00	7,00	6,04	1,41
1. želim biti u fizičkoj formi.	1,00	7,00	5,79	1,80
21. želim upoznati nove ljude.	1,00	7,00	5,79	1,66
26. smatram nogomet stimulirajućim.	1,00	7,00	5,77	1,70
16. želim poboljšati svoj kardiovaskularni sustav.	1,00	7,00	5,57	1,93
6. želim biti sa svojim prijateljima.	1,00	7,00	5,56	1,94
12. želim zadržati trenutnu razinu svojih vještina.	1,00	7,00	5,04	2,16
24. želim poboljšati figuru tijela	1,00	7,00	4,88	1,94
5. želim bolje izgledati.	1,00	7,00	4,67	2,15
17. želim poboljšati svoj vanjski izgled.	1,00	7,00	4,64	2,12
10. želim izgraditi mišiće kako bih bolje izgledao.	1,00	7,00	4,64	2,09
20. želim biti privlačan ostalima.	1,00	7,00	4,10	2,19
27. se osjećam fizički neprivlačnim ako ne igram.	1,00	7,00	2,70	2,03
28. to moji prijatelji žele od mene.	1,00	7,00	2,14	1,84

Već je prethodno navedena važnost roditelja u ranom sportskom putu djece, koja se može ogledati u financijskoj ovisnosti (treninzi se u većini slučajeva plaćaju), vožnji do/od treninga, razgovorima s trenerima i stručnim timom, motivacijom i slično. Ukoliko roditelj ne stvara pritisak djetetu te mu dopušta da igra dokle njemu to odgovara i dokle u tome uživa, utoliko će dijete vjerojatnije osjećati manju razinu anksioznosti te se neće osjećati pod pritiskom da igra i trenira (ranije je naglašeno kako pritisak, bio onaj koji namećemo sami sebi ili nam ga drugi nameću, ima negativnu povezanost i sa intrinzičnom motivacijom i razinom mentalne čvrstoće). No, veoma često, postoje



roditelji koji prisiljavaju svoje dijete da krene trenirati nogomet te mu stavljaju preveliki pritisak na uspjeh. Fjoretić i Bjelajac (2009) navode kako roditelji u fazi djeteta u kojoj je još uvijek egocentrično (misli samo na vlastiti uspjeh), trebaju staviti naglasak na razvoj odnosa prema igri, treneru i suigračima, razvijati pozitivan stav prema sportu te učiti djecu poštenju i discipliniranosti, nego djecu siliti na usvajanje motoričkih vještina koje su mu u tom trenutku prezahtjevne. Također naglašavaju kako postoji dosta roditelja koji ne razumiju potrebe svoje djece u toj fazi te često dolaze u sukobe s trenerima i stvaraju djetetu osjećaj pritiska i kontrole. Važno je naglasiti kako je u nogometu razina pritiska još i veća, s obzirom na njegovu popularnost, društveni status koji uspjeh donosi te izrazitu financijsku dobrobit (što je često razlog pritiska roditelja). Sanchez-Miguel i sur. (prema Bonavolontà i sur., 2021) navode kako je pronađena pozitivna korelacija s demotivacijom i negativna korelacija s užitkom kod nogometaša koji su iskusili više pritiska od strane roditelja. Isti autori (2021) su proveli istraživanje s 80 nogometaša u dobi od 11-14 godina, čiji su rezultati pokazali, među ostalim, kako su ispitanici iskazali želju za manjim uplitanjem roditelja u svoje sportsko iskustvo, te samim time i manjim stvaranjem pritiska i stresa. Ommundsen, Roberts, Lemyre i Miller (2006) su također pronašli pozitivnu povezanost pritiska roditelja i trenera s neprilagodljivom težnjom za postignućem, što je uglavnom povezano s pretjeranom brigom oko pogreški, sumnjom u nogometne sposobnosti i smanjenom percepcijom nogometne kompetencije.

Naše istraživanje je pokazalo da su igrači uglavnom smatrali kako su imali izbora oko toga hoće li igrati nogomet te da nisu bili prisiljeni na to (*upisao sam se na nogomet jer nisam imao izbora; bavim se nogometom jer nisam imao izbora* – objema tvrdnjama okrenute su vrijednosti pa imaju suprotno značenje) (Tablica 8). Tablica 8 također prikazuje i ostale deskriptivne pokazatelje upitnika *Task Evaluation Questionnaire* koji se služio za ispitivanje motiva igrača za treniranjem nogometa. Najviše igrača se složilo s tvrdnjama koje se odnose na igranje nogometa zbog užitka igranja poput *igranje nogometa je veoma zanimljivo; uživam igrajući nogomet; igranje nogometa je zabavno; smatram da je igranje nogometa jako zanimljivo*, dok su se najmanje složili s tvrdnjama koje upućuju na to da igraju nogomet pod pritiskom (*igram nogomet pod pritiskom i osjećam se opušteno igrajući nogomet - tvrdnji osjećam se opušteno igrajući nogomet* su okrenute vrijednosti i stoga, kao sve tvrdnje kojima su obrnute vrijednosti, ima suprotno značenje).

Tablica 8 . Deskriptivni pokazatelji upitnika *Task Evaluation Questionnaire*

Tvrdnje	Min	Max	M	SD
17. Igranje nogometa je veoma zanimljivo.	5,00	7,00	6,95	0,30
10. Uživam igrajući nogomet.	5,00	7,00	6,95	0,30
8. Igranje nogometa je zabavno.	5,00	7,00	6,94	,032
5. Smatram da je igranje nogometa jako zanimljivo.	4,00	7,00	6,94	0,39
15. Smatram da, dok igram nogomet, radim ono što želim raditi.	4,00	7,00	6,91	,042
20. Opisao bih igranje nogometa kao veoma ugodno iskustvo.	1,00	7,00	6,77	0,89
3. Igranje nogometa je bio moj izbor.	1,00	7,00	6,75	1,09
16. Igrajući nogomet osjećam se sposobno.	4,00	7,00	6,69	0,69
14. Nogomet je jako dosadan.*	1,00	7,00	6,66	1,30
21. Upisao sam se na nogomet jer nisam imao izbora.*	1,00	7,00	6,54	1,39
22. Nakon igranja nogometa osjećam se sposobno.	2,00	7,00	6,44	0,99
11. Bavim se nogometom jer nisam imao izbora.*	1,00	7,00	6,34	1,65
4. Smatram da sam jako dobar u nogometu.	4,00	7,00	6,19	1,02
12. Zadovoljan sam svojim uspjehom u nogometu.	2,00	7,00	6,00	1,24
7. Smatram da sam, u usporedbi s drugim igračima, jako dobar u nogometu.	2,00	7,00	5,83	1,37
1. Dok igram nogomet razmišljam o tome koliko uživam igrajući ga.	1,00	7,00	5,68	1,77
19. Smatram da sam morao igrati nogomet.*	1,00	7,00	4,77	2,49
6. Osjećam se napetim dok igram nogomet.	1,00	7,00	3,89	2,06
13. Osjećam se anksiozno (nemirno, napeto) dok igram nogomet.	1,00	7,00	2,34	1,73
2. Ne osjećam se nervoznim dok igram nogomet.*	1,00	7,00	2,22	1,69
18. Igram nogomet pod pritiskom.	1,00	7,00	1,42	1,38
9. Osjećam se opušteno igrajući nogomet.*	1,00	4,00	1,36	0,73

\* tvrdnjama 2, 9, 11, 14, 19, 21 okrenute su vrijednosti (1-7, 2-6, 3-5, 5-3, 6-2, 7-1).

### 6.3.2. Korelacijska analiza

Već smo prethodno spomenuli važnost emocionalne inteligencije u razvoju mentalne čvrstoće. Matrica korelacija između *Cricket Mental Toughness Inventory*-a i *Motives for Physical Activity – Revised (MPAM-R)* je pokazala pozitivnu povezanost emocionalne inteligencije sa željom za uspjehom, otpornošću, kontrolom pažnje i vjerom u sebe i svoje sposobnosti (Tablica 9).

Kako bismo bolje shvatili zbog čega je emocionalna inteligencija toliko važan čimbenik o kojem ovise sve ostale stavke mentalne čvrstoće, možemo se osvrnuti na definiciju koju su naveli Dulewitz i Higgs (2000, prema Magnano, Craparo i Paolillo, 2016, str. 11-12) koji su identificirali sedam ključnih čimbenika koji prema mnogim empirijskim istraživanjima čine emocionalnu inteligenciju. Prema njima to su: 1) samosvijest - sposobnost osvješćivanja vlastitih osjećaja i mogućnost njihove kontrole; 2) emocionalna otpornost – mogućnost dobrog izvođenja pod pritiskom (prethodno navedeno kao jedna od glavnih stavki mentalne čvrstoće); 3) motivacija – želja za uspjehom; 4) interpersonalna senzibilnost – razumijevanje emocija i stajališta drugih ljudi te postupanje u skladu s njima; 5) utjecajnost – mogućnost uvjeravanja i usmjeravanja drugih; 6) intuitivnost – mogućnost korištenja intuicije prilikom donošenja odluka; te 7) kontinuitet i integritet – kontinuirano izvođenje aktivnosti usprkos izazovima.

Kao što možemo vidjeti iz navedenih čimbenika emocionalne inteligencije, mnoge sastavnice koje sačinjavaju mentalnu čvrstoću i koje su s njom pozitivno povezane se upravo nalaze u srži emocionalne inteligencije. Istraživanje koje su proveli Sukys, Tilindiene, Cesnaitiene i Kreivyte (2019) s 239 odraslih košarkaša u dobi od 18 do 39 godina je pokazalo kako je emocionalna inteligencija povezana sa željom sportaša za uspjehom te da je uspješnija izvedba dovodila do veće razine emocionalne inteligencije kod košarkaša. Magnano i sur. (2016) su proveli istraživanje s 488 talijanskih radnika ispitujući povezanost emocionalne inteligencije i otpornosti. Njihova saznanja pokazuju izrazitu povezanost između općenite otpornosti, emocionalne inteligencije i motivacije za uspjehom. Iako svoje istraživanje nisu provodili u kontekstu sporta, možemo ga povezati s našim saznanjima povezanosti emocionalne inteligencije sa otpornošću. Nogometaš koji želi postići uspjeh i igrati na što boljem nivou svaku utakmicu, mora biti sposoban napraviti emocionalni odmak od vanjskih utjecaja i fokusirati se isključivo na svoj zadatak. To će biti u stanju tek kada bude u mogućnosti sagledati i razumjeti vlastite emocije. Na taj način razvija otpornost te će u budućnosti moći kvalitetnije reagirati u situacijama pod pritiskom. Ovo sa sobom

automatski povlači i povezanost s kontrolom pažnje, s obzirom da je za razvoj otpornosti potrebna fokusiranost na izvedbu i na vlastite emocije, te blokiranje bilo kakvih vanjskih ili unutarnjih ometanja koje mogu poremetiti tijek i ishod utakmice ili treninga.

Posljednje, kako bismo objasnili povezanost između emocionalne inteligencije i vjere u sebe i svoje mogućnosti, možemo se vratiti na primjer nogometaša koji se nakon svake utakmice muči s mislima poput „ovo nije za mene, nikad neću uspjeti, nesposoban sam“ i slično. Jasno je da ovaj nogometaš nema dobro razvijenu emocionalnu inteligenciju te da samim time nije razvio ni otpornost te se ne može dobro nositi sa neuspjehom i porazom. Emocionalna inteligencija se sastoji i u tome da razumijemo kako ne možemo uvijek biti najbolji niti igrati uvijek u vrhunskoj formi, te u tim trenucima moramo sagledati vlastite pogreške i slabe točke te raditi na poboljšavanju istih. Naše istraživanje je pokazalo, kao što je prikazano u Tablici 7, kako je većina ispitanika započela trenirati nogomet zbog osobnog interesa te zbog osjećaja užitka koje proizlazi iz bavljenja tom aktivnošću, točnije, motivi za bavljenje nogometom su intrinzični. Nadovezujući se na te podatke, korelacijska analiza je pokazala statistički značajnu pozitivnu povezanost između interesa/uživanja i otpornosti. Sportaš koji uživa u tome što radi i koji osjeća iznimno zadovoljstvo nakon igranja utakmice će automatski razviti i veću otpornost, s obzirom da ima dovoljnu motivaciju za uspjehom i za ispravljanjem greški (aspekti emocionalne inteligencije koji dovode do razvoja otpornosti). Istraživanje koje su proveli Trigueros, Aguilar-Parra, Alvarez, Cangas i Lopez-Liria (2020) na uzorku od 276 odbojkaša i odbojkašica je pokazalo pozitivnu povezanost između motivacije pojedinca za igrom i razinom otpornosti koju sportaš posjeduje. Autori su također naglasili kako je usporedba s drugim istraživanjima otežana, s obzirom da ne postoji mnogo literature i istraživanja provedenih na ovu temu.

Vjera u sebe ili samopouzdanje se u literaturi često definira kao sposobnost osobe da postigne određenu razinu vlastite izvedbe (Feltz, 1988). Ako razmislimo o ovoj definiciji, sasvim je logično da će osjećaj sposobnosti biti pozitivno povezan s vjerom u sebe, kao što su naši rezultati pokazali. Istraživanje koje su proveli Gotwals i Wayment (2002) s 103 fakultetska sportaša je pokazalo da su osobe koje su imale veće samopouzdanje i vjeru u sebe u konačnici imale bolje izvedbe te su se samim time osjećali sposobnije što je u skladu s našim rezultatima.

Matrica korelacija između Cricket Mental Toughness Inventory-a i upitnika Motives for Physical Activity Revised (MPAM-R) je prikazana u Tablici 9.

Tablica 9. *Matrica korelacija Cricket Mental Toughness Indexa i upitnika Motives for Physical Activity Measure – Revised (MPAM-R)*

		CMTI	CMTI	CMTI	CMTI	CMTI	MPAM	MPAM	MPAM	MPAM	MPAM
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
CMTI_1_emoc. inteligencija	r	1									
CMTI_2_uspjeh	r	,359**	1								
CMTI_3_otpornost	r	,441**	,508**	1							
CMTI_4_kontrola pažnje	r	,533**	,580**	,716**	1						
CMTI_5_vjera u sebe	r	,513**	,258*	,377**	,505**	1					
MPAM _1_interes	r	-,036	,210	,307**	,241*	,253*	1				
MPAM _2_sposobnost	r	,048	,316**	,231*	,239*	,313**	,520**	1			
MPAM_3_fizički izgled	r	,024	,169	,028	,013	,216*	,327**	,511**	1		
MPAM_4_fitness	r	-,041	,298**	,125	,138	,123	,505**	,612**	,708**	1	
MPAM_5_društvena sfera	r	,021	,170	,153	,083	,220*	,511**	,638**	,671**	,720**	1

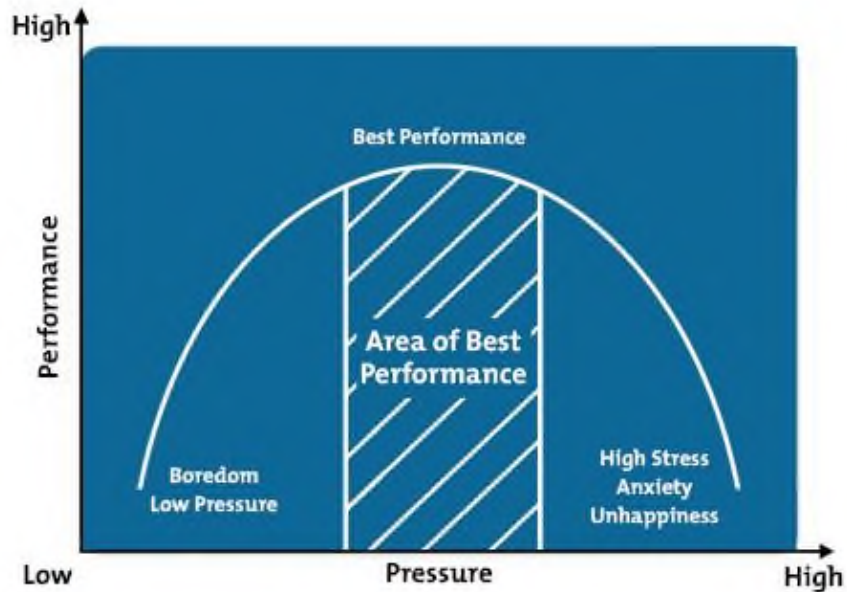
\*\* . p<0,01

\*. p<0,05

Matrica korelacija *Cricket Mental Toughness Inventory-a* i *Task Evaluation Questionnairea* (Tablica 10) pokazala je pozitivnu povezanost želje za uspjehom s vjerom u sebe i s interesom. Ono što je zanimljivo (i očekivano) jest značajna negativna korelacija između pritiska i svih čimbenika mentalne čvrstoće (emocionalna inteligencija, želja za uspjehom, otpornost, kontrola pažnje i samopouzdanje). Kao što je prethodno navedeno, pritisak u sportu može započeti i prije početka bavljenja sportom, od strane roditelja ili okoline koja na dijete stavlja preveliki pritisak za uspjehom. Zatim, u kontekstu nogometa, pritisak stvara popularnost tog sporta u svijetu, koji osigurava izrazitu financijsku dobrobit te je jedan od najpraćenijih sportova na svijetu. Dovoljno se prisjetiti dočeka hrvatskih nogometnih reprezentativaca nakon osvojenog srebra na FIFA Svjetskom prvenstvu u Rusiji 2018. godine, prvo u Zagrebu pa onda i u ostalim gradovima diljem

Hrvatske. Bili su toliko medijski eksponirani, do granice da ih se uspoređivalo s herojima nacije, te je njihova medijska eksponiranost prešla razine samo njihove profesije. U tom trenutku, sam rezultat stvara ogroman pritisak na daljnjim natjecanjima, s obzirom na to da išta manje od toga rezultira žestokom kritikom, što je bilo vidljivo u sljedećim natjecanjima u kojima Hrvatska nije ostvarila neki veliki uspjeh.

Jasno je da osobi koja je stavljena pod pritisak za vrijeme treninga ili natjecanja intrinzična motivacija opada te se pretvara u motivaciju za ostvarivanjem nečijih tuđih želja i ciljeva, što u konačnici ne može biti dugoročno ni kvalitetno, te se riskira odustajanje sportaša od bavljenja tom aktivnošću. Pritisak može biti izrazito opasan u sportu zbog toga što može dovesti do lošije izvedbe (tzv. *gušenje pod stresom, izv. choking under pressure*). U literaturi se termin *gušenje pod pritiskom (choking)* definira kao *smanjenje kvalitete izvedbe pod pritiskom* (Hill, Hanton, Matthews, Flaming, 2010, str. 24). Osobi koja je za vrijeme utakmice pod pritiskom je lako skrenuti pažnju (ne može blokirati vanjske ili unutarnje smetnje koje joj skreću pažnju s igre), lako stvara osjećaj anksioznosti (emocionalna inteligencija nije na dovoljno velikoj razini) te samim time njeno samopouzdanje i razina kvalitete igre opada. Pritisak nije nužno loša stvar u sportu, te je optimalna razina pritiska poželjna za najbolju izvedbu. Ovo su dokazali Yerkes i Dodson (1908, prema Hill i sur. 2010) koji su osmislili *model obrnutog U* (Slika 3.) koji prikazuje kako preniske razine pritiska dovode do dosade, dok prevelike razine pritiska dovode do smanjenja kvalitete izvedbe sportaša. Optimalna razina pritiska se nalazi u sredini, te dovodi do najbolje moguće izvedbe.



Slika 3. Model obrnutog U<sup>9</sup>

U reguliranju razine pritiska sportaša i učenju tehnika nošenja s pritiskom je od iznimne važnosti rad trenera i sportskog psihologa sa sportašima. Gröpel i Mesagno (2017) su naveli jedan od primjera kako je sportski psiholog njemačke nogometne reprezentacije na Svjetskom prvenstvu 2016. godine osigurao da njegovi igrači za vrijeme raspucavanja (penali) postignu pogodak i osiguraju pobjedu. Naime, Tim Borowski (tadašnji reprezentativac) je prije pucanja penala viknuo svojoj klupi i vrataru suparničke momčadi gdje će pucati. U trenutku kada je zapucao, vratar se bacio u tu stranu no Tim je svakako uspio postići zgoditak. Njemačka reprezentacija je u nekoliko utakmica prošla dalje zahvaljujući fazi raspucavanja te su svi igrači, osim jednog, uspješno postigli pogotke na isti način.

<sup>9</sup> Preuzeto s

[https://www.google.com/search?q=yerkes+i+dodson+inversive+u&tbm=isch&ved=2ahUKEwj6xlbkkZf6AhUN3RoKHwx3B84Q2-cCegQIABAA&oq=yerkes+i+dodson+inversive+u&gs\\_lcp=CgNpbWcQA1AAWMILYJsPaABwAHgAgAGdAYgBzAKSAQMyLjGYAQcGaqGqAQtdn3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=NEgjY\\_raGI26a-Xun\\_AM&bih=722&biw=1536&rlz=1C1AVFC\\_enHR940HR940](https://www.google.com/search?q=yerkes+i+dodson+inversive+u&tbm=isch&ved=2ahUKEwj6xlbkkZf6AhUN3RoKHwx3B84Q2-cCegQIABAA&oq=yerkes+i+dodson+inversive+u&gs_lcp=CgNpbWcQA1AAWMILYJsPaABwAHgAgAGdAYgBzAKSAQMyLjGYAQcGaqGqAQtdn3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=NEgjY_raGI26a-Xun_AM&bih=722&biw=1536&rlz=1C1AVFC_enHR940HR940)

Tablica 10. *Matrica korelacija Cricket Mental Toughness Indexa i Task Evaluation Questionnairea*

	CMTI 1	CMTI 2	CMTI 3	CMTI 4	CMTI 5	TEQ_1	TEQ_2	TEQ_3	TEQ_4	
CMTI_1_emocionalna inteligencija	r	1								
CMTI_2_želja za uspjehom	r	,359**	1							
CMTI_3_otpornost	r	,441**	,508**	1						
CMTI_4_kontrola pažnje	r	,533**	,580**	,716**	1					
CMTI_5_vjera u sebe	r	,513**	,258*	,377**	,505**	1				
TEQ_1_interes	r	-,051	,395**	,417**	,340**	,135	1			
TEQ_2_sposobnost	r	,154	,016	,222*	,244*	,603**	,123	1		
TEQ_3_izbor	r	,053	,130	,216*	,171	-,041	,262*	-,156	1	
TEQ_4_pritisak	r	-,292**	-,398**	-,630**	-,478**	-,302**	-,441**	-,098	-,488**	1

\*\* . p<0,01

\*. p<0,05

Zanimljivi su rezultati prikazani u Tablici 11. koji su prikazali statistički značajnu negativnu korelaciju između fizičkog izgleda i društvene sfere nogometa s osjećajem izbora. Razlog tomu bi mogao biti taj što fizički izgled i društvena sfera (igranje da bi se družilo s prijateljima) u svojoj biti nisu intrinzični motivatori te nemaju izravne povezanosti s osjećajem zadovoljstva koji se javlja nakon igranja nogometa, ukoliko osoba uistinu uživa u tome što radi. Ukoliko osoba trenira da bi fizički bolje izgledala i tako bila prihvatljivija u društvu, utoliko nema stvarnu mogućnost odabrati taj sport jer se želi njime baviti. Isto tako je i sa društvenom sferom, ako se dijete upiše na nogomet samo da bi se družilo s prijateljima, izvjesno je da će uskoro doći do zasićenja i odustajanja od tog sporta jer nema stvarne motivacije za igranjem koja bi dugoročno funkcionirala. Ne postoji mnogo istraživanja provedenih na ovu temu, a uzorak našeg istraživanja je napravljen na 87 nogometaša, pa je potrebno ove rezultate detaljnije istražiti.

Matrica korelacija Motives for Physical Activity Measure - Revised (MPAM-R) i Task Evaluation Questionnaire su prikazani u Tablici 11.



Tablica 11. *Matrica korelacija Motives for Physical Activity Measure - Revised (MPAM-R) i Task Evaluation Questionnaire*

		TEQ 1	TEQ 2	TEQ 3	TEQ 4	MPAM 1	MPAM 2	MPAM 3	MPAM 4	MPAM 5
TEQ _1_interes	r	1								
TEQ _2_sposobnost	r	,123	1							
TEQ _3_izbor	r	,262*	-,156	1						
TEQ _4_pritisak	r	-,441**	-,098	-,488**	1					
MPAM _1_interes	r	,635**	,342**	-,032	-,229*	1				
MPAM _2_sposobnost	r	,393**	,391**	-,205	-,330**	,520**	1			
MPAM _3_izgled	r	,126	,309**	-,456**	,094	,327**	,511**	1		
MPAM _4_fitness	r	,348**	,231*	-,115	-,204	,505**	,612**	,708**	1	
MPAM _5_društvena	r	,269*	,409**	-,362**	-,096	,511**	,638**	,671**	,720**	1

sfera

\*.  $p < 0,05$

\*\* .  $p < 0,01$

## 7. ZAKLJUČAK

Vratimo se na pitanje iz uvoda rada, „što je to što tjera vrhunske sportaše da nastave dalje iako izgledi ne idu u njihovu korist?“. Za sport, kao i za sve u životu, dosljednost i upornost su ključ uspjeha. No, korijeni dosljednosti i upornosti nastaju već u djetinjstvu, kada dijete bira što će raditi i koji će sport trenirati. Primjer dječaka koji započinje trenirati nogomet isključivo zbog osjećaja koji ima dok igra nogomet je idealan primjer intrinzične motiviranosti za treniranjem, kao i idealna podloga za stvaranje upornosti i dosljednosti u daljnjem sportskom životu. Intrinzična motiviranost za igranjem i za uspjehom je jedini način koji neće prouzročiti odustajanje u situacijama kada se razina izvedbe ili rezultat pogoršaju, te kada planovi sportaša ne idu na način na koji je on zamišljao. Iz rada možemo iščitati kako se ekstrinzična nagrada (osim u situacijama u kojima je popraćena verbalnom povratnom informacijom) smatra kontrolirajućom te kod sportaša izaziva osjećaj nesposobnosti i zasićenja ukoliko izostane. No, na taj problem možemo i gledati s druge strane. Zamislimo nogometaša (ili bilo kojeg drugog sportaša) koji trenira nogomet i nikada ne ide na natjecanja, turnire i slično, točnije, ekstrinzična nagrada u obliku prvog mjesta popraćenog peharom ili medaljom izostaje. Sasvim je izvjesno da će kod nogometaša doći do osjećaja zasićenja i dosade, upravo zbog prethodno spomenute potrebe sportaša i ljudi općenito za priznanjem i sposobnosti. Ovo je jedan od razloga iz kojih na ekstrinzičnu nagradu možemo gledati kao na važan čimbenik u održavanju motivacije pojedinca.

Važnost intrinzične motivacije se ogleda i u njenoj ulozi u razvoju mentalne čvrstoće. Mentalna čvrstoća je ono što je potrebno da bi igrač u kriznim situacijama ostao smiren i ispunio svoje zadatke na najbolji mogući način. Mentalna čvrstoća se ogleda u svemu, u sposobnosti osobe da regulira svoje osjećaje, u njenoj sposobnosti da blokira vanjske i unutarnje ometajuće faktore koji mogu utjecati na razinu izvedbe sportaša, u sportaševom samopouzdanju i vjeri u sebe te u njegovom odnosu s drugim igračima. U situacijama u kojima se sportaš osjeća kao da mu ništa ne ide i da ne igra dobro, od iznimne je važnosti da ostane priseban i da uspije izvući maksimum iz situacije u kojoj se nalazi. Sport je prepun primjera u kojima su individualni sportaši ili timovi koji nisu bili predstavljeni kao favoriti na određenom natjecanju postigli veliki uspjeh i pobijedili jedne od najboljih sportaša ili momčadi na svijetu. Već smo prethodno spomenuli uspjeh hrvatske nogometne reprezentacije na Svjetskom prvenstvu u Rusiji, no to nije jedini primjer. Finale Olimpijskih igara u Londonu 2012. godine su igrale nogometne momčadi Meksika i Brazila. Brazil je po svemu bio jača momčad, od kvalitete igrača i trenera do strategije igre. No, u tom finalu se

nešto dogodilo, te je Meksiko sa svojim pristupom igri i samopouzdanjem ostvario pobjedu. Prateći govor tijela nogometaša Brazila, jasno je bilo za vidjeti da su mentalno pali i da ne mogu do kraja preokrenuti utakmicu u svoju korist. Osim u nogometu, ovo se jako često događa u rukometu, u kojem hrvatska rukometna reprezentacija jako često ima tzv. crne rupe u kojima se vidi i osjeti mentalni pad momčadi te nemogućnost postizanja pogodaka ili ostvarivanja učinkovite obrane.

Kako bi se postigla maksimalna učinkovitost sportaša i kako bi se minimalizirali periodi igre u kojima mentalna čvrstoća igrača opada, od iznimne je važnosti psihološka priprema sportaša. Ovdje ključnu ulogu uz sportskog psihologa (ukoliko postoji) ima trener kojemu je jedna od glavnih zadaća psihičko osnaživanje igrača i motiviranje. Kao što je prikazano u teorijskom dijelu rada, većina trenera smatra kako je mentalna čvrstoća jedan od ključnih aspekata poboljšavanja igre, no jako mali broj trenera smatra da uspješno potiče razvoj mentalne čvrstoće kod svojih igrača. Trener u svom radu mora znati prepoznati individualne potrebe svojih sportaša te naučiti kako komunicirati s njima te na koji način uputiti kritiku. Za vrijeme upućivanja kritike očekuje od svojih igrača da budu otvoreni za ispravke i savjete, no veoma je važno da u toj komunikaciji i sam bude otvoren te da bude spreman poslušati svoje igrače. Psihološka priprema sportaša se može ogledati i u individualnim ritualima prije ili nakon utakmice koji služe za koncentriranje i motiviranje. Možemo se prisjetiti atletičarke Blanke Vlašić i njenog plesa i traženja ritmičkog pljeska od strane publike neposredno prije njenog skoka u vis. Usain Bolt, jedan od najboljih trkača svijeta je postao poznat po svom pokretu s rukama nakon utakmice te ljubljjenjem prsta i pokazivanjem ka nebu neposredno prije starta utakmice. Michael Phelps, američki plivač i višestruki svjetski rekorder je, s druge strane, prije utrka obavezno slušao glazbu i na taj način se koncentrirao. Kao što možemo vidjeti, sportaši imaju različite načine psihološke pripreme, no svi oni su jednako važni u koncentriranju i smanjivanju natjecateljske anksioznosti.

Kako bismo dokazali sve navedeno i kako bismo ispitali odnos mentalne čvrstoće i intrinzične motivacije, proveli smo istraživanje s 87 mladih igrača u dobi od 12 do 18 godina jednog velikog nogometnog kluba u Republici Hrvatskoj. Rezultati su pokazali kako je većina igrača započela trenirati nogomet zbog interesa i uživanja koje osjećaju za vrijeme i nakon igranja nogometa. Iz toga možemo zaključiti kako je većina mladih igrača intrinzično motivirana za igranjem i treniranjem. No, postoji određeni broj ispitanika koji je smatrao kako igranje nogometa nije bio

njihov izbor, što možemo povezati s prethodno navedenim pritiskom od strane roditelja i okoline. Kao i ekstrinzična nagrada, nametanje volje roditelja djeluje kontrolirajuće te dovodi do zasićenja i udaljavanja od bavljenja nogometom. Rezultati su također pokazali kako su fizički izgled i društvena sfera nogometa (igranje kako bi se družilo s prijateljima) jedni od najrjeđih razloga za treniranje nogometa. S druge strane, s aspekta mentalne čvrstoće, možemo zaključiti kako igrači nemaju preveliku razinu mentalne čvrstoće, s obzirom da su na tvrdnje koje se odnose na emocionalnu inteligenciju (a koja je opisana u radu kao srž mentalne čvrstoće) odgovorili s najmanje slaganja. Ovo ne čudi, s obzirom na to da se radi o mladim igračima kojima je još uvijek želja za dokazivanjem i praćenje isključivo vlastitih potreba jedini prioritet. Ovo također možemo povezati i s činjenicom kako je mentalna čvrstoća jako slabo istražen pojam u primijenjenoj sportskoj psihologiji te ne čudi da ni treneri ni psiholozi nemaju dovoljno znanja i vještina kako bi u djeci potaknuli povećanje razine mentalne čvrstoće.

Važnost emocionalne inteligencije je dokazana i u korelacijskoj analizi, u kojoj je pokazana statistički značajna povezanost između emocionalne inteligencije i svih aspekata mentalne čvrstoće: želja za uspjehom, kontrola pažnje, otpornost i samopouzdanje. Zanimljivi su rezultati koji su pokazali statistički značajnu negativnu povezanost između emocionalne inteligencije i pritiska. Pritisak u sportu može dovesti do negativnih iskustava, kao što je *gušenje pod pritiskom*, smanjenje kvalitete igre, odustajanje, stvaranje osjećaja anksioznosti itd. No, također je dokazano kako je optimalna razina pritiska poželjna za razvoj najbolje izvedbe sportaša, s obzirom da premale razine pritiska dovode do dosade, dok prevelike razine pritiska dovode do zasićenja i odustajanja. Također, zanimljiva je prikazana statistički važna negativna korelacija fizičkog izgleda i društvene sfere nogometa s osjećajem izbora. Kao što je prethodno navedeno, mogući razlog je taj što ni fizički izgled ni igranje kako bi se družilo s prijateljima nisu intrinzični motivatori, te nakon određenog vremena prestaju imati na važnosti i stvaraju osjećaj kontrole i pritiska kod igrača što u konačnici vodi do odustajanja.

Rezultati istraživanja su prikazali pozitivnu povezanost između intrinzične motivacije i mentalne čvrstoće te su potvrdili važnost intrinzične motivacije u razvoju mentalne čvrstoće mladih nogometaša.

Za kraj, važno je naglasiti kako je mentalna čvrstoća jedan od najslabije istraženih pojmova u sportskoj psihologiji te da ne postoji previše istraživanja provedenih na ovu temu. Naše

istraživanje je provedeno s 87 mladih igrača što ne predstavlja preveliki i reprezentativan uzorak, te je stoga potrebno provesti daljnja istraživanja kako bi se ispitala povezanost intrinzične motivacije i mentalne čvrstoće.

## 8. LITERATURA

1. Allender, S., Cowburn, G. i Foster, C.E. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21 (6): 826-835. DOI: 10.1093/her/cyl063
2. Bonavolontà, V., Cataldi, S., Latino, F., Carvutto, R., De Candia, M., Mastrorilli, G., Messina, G., Patti, A. i Fischetti, F. (2021). The Role of Parental Involvement in Youth Sport Experience: Perceived and Desired Behavior by Male Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18 (16): 1-9. DOI: 10.3390/ijerph18168698
3. Bosnar, K. i Balent., B (2009). *Uvod u psihologiju sporta*. Zagreb: Grafički zavod Hrvatske
4. Clough, P.J., Earle, K. i Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. U I. Cockerill, *Solutions in Sport Psychology*, 32-43. London, Thomson
5. Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., i Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. *International Journal of Sport Psychology*, 39(3), 192–204.
6. Coulter, T.J., Mallett, C.J. i Gucciardi, D.F. (2010). Understanding Mental Toughness in Australian Soccer: Perceptions of Players, Parents and Coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7): 699-716. DOI: 10.1080/02640411003734085
7. Cox, R. (1998). *Psihologija sporta*. Jastrebarsko: Naklada Slap
8. Cramer, D. i Jackshath, B. (1998). *Psihologija nogometa*. Jastrebarsko: Naklada Slap
9. Crust, L. (2007). Mental Toughness in Sport: A Review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3): 270-290. DOI: 10.1080/1612197X.2007.9671836
10. Crust, L. i Swann, C. (2011). The Relationship between Mental Toughness and Dispositional Flow. *European Journal of Sport Science*, 13(2): 215-220. DOI: 10.1080/17461391.2011.635698
11. Deci, E. L. (1971). The Effects of Externally Mediated Rewards on Intrinsic Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1): 105-115. DOI: 10.1037/h0030644
12. Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1): 68-78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68

13. Feltz, D. L. (1988). Self-Confidence and Sports Performance. *Exercise and Sport Science Reviews*, 16: 423-457.
14. Gucciardi, D. F. i Gordon, S. (2009). Development and Preliminary Validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences*, 27(12): 1293-1310. DOI: 10.1080/02640410903242306
15. Gucciardi, D. F., Gordon, S. i Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a Mental Toughness Training Program for Youth-Aged Australian Footballers: I. A Quantitative Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3): 307-323. DOI: 10.1080/10413200903026066
16. Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., i Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network and Traitness. *Journal of Personality*, 83, 26-44. DOI: 10.1111/jopy.12079
17. Gotwals, J. i Wayment, H. A. (2002). Evaluation Strategies, Self Esteem, and Athletic Performance. *Current Research in Social Psychology*, 8(6): 84-101
18. Gröpel, P. i Mesagno, C. (2017). Choking Interventions in Sports: A Systematic Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1): 1-26. DOI: 10.1080/1750984X.2017.1408134
19. Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 3, 24–39. DOI: 10.1080/17509840903301199
20. Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
21. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. DOI: 10.1080/10413200290103509
22. Foretić, N. I Bjelajac, S. (2009). Odnos roditelja prema sportu u fazi sportske inicijacije. *Školski vjesnik*, 58(2): 209-223.

23. Laborde, S., Dosseville, F. i Allen, M. S. (2015). Emotional Intelligence in Sport and Exercise: A Systematic Review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8): 862-874. DOI: 10.1111/sms.12510
24. Lozovina, M., Bonacin, D. i Lozovina, V. (2012). Emocionalna inteligencija i određivanje sociometrijskog statusa u sportu. *Sport Science*, 5(2): 66-74.
25. Magnano, P., Craparo, G. i Paolillo, A. (2016). Resilience and Emotional Intelligence: Which Role in Achievement Motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9(1): 9-20. DOI: 10.21500/20112084.2096
26. Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N. i Mallett, C. J. (2014). Mental Toughness in Sport: Motivational Antecedents and Associations with Performance and Psychological Health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3): 184-197. DOI: 10.1123/jsep.2013-0260
27. Mellalieu, S., Hanton, S. i Fletcher, D. (2006). A Competitive Anxiety Review: Recent Directions in Sport Psychology Research. U S. Hanton i S. Mellalieu. *Literature Reviews in Sport Psychology* (1-77). New York: Nova Science Publishers
28. Ommundes, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N. i Miller, B. W. (2006) Parental and Coach Support or Pressure on Psychosocial Outcomes of Pediatric Athletes in Soccer. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16(6): 522-526. DOI: 10.1097/01.jsm.0000248845.39498.56
29. Reeve, J. i Deci, E. (1996). Elements of the Competitive Situation that Affect Intrinsic Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(1): 24-33. DOI: 10.1177/0146167296221003
30. Reeve, J., Olson, B. C. i Cole, S. G. (1985). Motivation and Performance: Two Consequences of Winning and Losing in Competition. *Motivation and Emotion*, 9(3): 291-298. DOI: 10.1007/BF00991833
31. Sukys, S., Tilindiene, I., Cesnaitiene, V. J. i Kreivyte, R. (2019). Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? *Perceptual and Motor Skills*, 126(5): 1-18. DOI: 10.1177/0031512518825201



32. Tauer, J. M. i Harachiewicz, J. M. (2004). The Effects of Cooperation and Competition on Intrinsic Motivation and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(6): 849-861. DOI: 10.1037/0022-3514.86.6.849
33. Thelwell, R. C., Weston, N. J. i Greenless, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(4): 326-332. DOI: 10.1080/10413200500313636
34. Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Alvarez, J.F., Cangas A.J. i Lopez-Liria, R. (2020). The Effect of the Motivation on the Resilience and Anxiety of the Athlete. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20(77): 73-86. DOI: 10.15366/rimcafd2020.77.005
35. Ubago-Jiemenz, J. L., Gonzalez-Valero, G., Puertas-Molero, P. i Garcia-Martinez, I. (2019). Development of Emotional Intelligence through Physical Activity and Sport Practice. A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 9(4): 1-10. DOI: 10.3390/bs9040044
36. Vallerand, R. J., Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1987). 12 Intrinsic Motivation in Sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 15(1): 389-426
37. Vujanović, S. (2009). Psihološka priprema sportista. U J. Babiak, *Aktuelno u praksi*, Petrovaradin: Pokrajinski zavod za sport
38. Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' Views of Mental Toughness and How It Is Built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 156-172. DOI: 10.1080/1612197X.2011.567106

Internetski izvori:

1. <https://www.ponder.hr/index.php/publikacije/psiholoska-priprema-sportasa-pdf/download>
2. <https://hns-cff.hr/files/documents/18906/Psiholo%C5%A1ka%20priprema%20-%20op%C4%87enito.pdf>

## 9. POPIS TABLICA I SLIKA

### Tablice:

Tablica 1. *Metrijske karakteristike subskala Cricket Mental Toughness Inventroy-a*

Tablica 2. *Metrijske karakteristike skala Mental Toughness Indeks-a*

Tablica 3. *Metrijske karakteristike subskala Motives for Physical Activity Measure – Revised (MPAR-R)*

Tablica 4. *Metrijske karakteristike Task Evaluation Questionner-a*

Tablica 5. *Deskriptivni pokazatelji Cricket Mental Toughness Inventory-a*

Tablica 6. *Deskriptivni pokazatelji upitnika Mental Toughness Index*

Tablica 7. *Deskriptivni pokazatelji upitnika Motives for Physical Activity Measure – Revised (MPAR-R)*

Tablica 8 . *Deskriptivni pokazatelji upitnika Task Evaluation Questionnere*

Tablica 9. *Matrica korelacija Cricket Mental Toughness Indexa i upitnika Motives for Physical Activity Measure – Revised (MPAR-R)*

Tablica 10. *Matrica korelacija Cricket Mental Toughness Indexa i Task Evaluation Questionnere*

Tablica 11. *Matrica korelacija Motives for Physical Activity Revised (MPAR-R) i Task Evaluation Questionnere*

### Slike:

Slika 1. *Maslowljeva piramida potreba.* Preuzeto s [https://www.google.com/search?q=maslowljeva+piramida+potreba&rlz=1C1AVFC\\_enHR940HR940&sxsrf=ALiCzsbWNIZusz yST5mabhHhlg3FvyMV9A:1663520140713&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjw\\_sC45576AhWd\\_rsIHf-oAiAQ\\_AUoAXoECAIQAw&biw=1536&bih=722&dpr=1.25](https://www.google.com/search?q=maslowljeva+piramida+potreba&rlz=1C1AVFC_enHR940HR940&sxsrf=ALiCzsbWNIZusz yST5mabhHhlg3FvyMV9A:1663520140713&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjw_sC45576AhWd_rsIHf-oAiAQ_AUoAXoECAIQAw&biw=1536&bih=722&dpr=1.25)

Slika 2. *Međudnos različitih razina pripreme sportaša, prema Kačić, Štimac i Zulić, Pondar, Psihološka priprema sportaša.* Preuzeto s <https://www.ponder.hr/index.php/publikacije/psiholoska-priprema-sportasa-pdf/download>.

Slika 3. *Model obrnutog U.* Preuzeto s <https://www.google.com/search?q=yerkes+i+dodson+inversive+u&tbm=isch&ved=2ahUKEwj6xIbkkZf6AhUN3RoKHWX3B84Q2->

cCegQIABAA&oq=yerkes+i+dodson+inversive+u&gs\_lcp=CgNpbWcQA1AAWMILYJsPaABwAHgAgAGdAYgBzAKSAQM  
yLjGYAQCgAQGqAQtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=NEgjY\_raGI26a-  
Xun\_AM&bih=722&biw=1536&rlz=1C1AVFC\_enHR940HR940

## 10. SAŽETAK

Intrinzična motivacija i mentalna čvrstoća su jedni od najčešćih pojmova koji se pojavljuju kada razmišljamo o tome što je to što čini elitne sportaše toliko uspješnima i otpornima na razne čimbenike koji mogu uvelike ometati njihov sportski put i napredak. Intrinzična motivacija je ključna za razvijanje mentalne čvrstoće nogometaša, kao što i služi kao idealna podloga za građenje upornosti i dosljednosti. Većina trenera i igrača je karakterizirala mentalnu čvrstoću kao jedan od najbitnijih čimbenika osiguravanja napretka sportaša ili momčadi, no ipak to je jedan od najmanje istraženih pojmova u primijenjenoj sportskoj psihologiji. Roditelji i treneri imaju najveću ulogu u izgradnji mentalne čvrstoće mladih nogometaša. Treneri u svom pristupu igračima moraju razviti tehnike razgovora te naučiti kako uputiti kritiku na najefikasniji mogući način. Uz to, od velike je važnosti i psihološka priprema sportaša, koja je neizostavan dio stvaranja igrača na vrhunskoj razini.

Istraživanje je provedeno s 87 mladih igrača jednog velikog nogometnog kluba u Republici Hrvatskoj, čiji je cilj bio otkriti postoji li odnos između intrinzične motivacije i mentalne čvrstoće. Deskriptivna analiza je pokazala kako je većina igrača započela igrati zbog iznimne želje i zainteresiranosti za nogomet, što nam pokazuje kako je većina ispitanika intrinzično motivirana za treniranje nogometa. S druge strane, pokazalo se da su ispitanici najmanje slaganja pokazali na pitanjima i tvrdnjama koje su se odnosile na emocionalnu inteligenciju, koja je kroz rad prikazana kao jedna od najbitnijih stavki mentalne čvrstoće. To je pokazala i korelacijska analiza, iz koje je vidljiva statistički značajna povezanost između emocionalne inteligencije, kontrole pažnje, otpornosti i vjere u sebe i svoje sposobnosti. Također, korelacijska analiza je pokazala statistički značajnu negativnu povezanost između pritiska i svih čimbenika mentalne čvrstoće. Razlog je očit, pritisak stvara kontrolirajući efekt te vrlo brzo dovodi do frustracije, gubitka interesa i odustajanja.

**Ključne riječi:** intrinzična motivacija, mentalna čvrstoća, nogomet, sport

## **11. SUMMARY**

Intrinsic motivation and mental toughness are some of the most common terms that come up when we think about what makes elite athletes so successful and resilient to the various factors that can greatly hinder their athletic journey and progress. Intrinsic motivation is key to developing the mental toughness of football players, as well as serving as an ideal foundation for building persistence and consistency. Most coaches and players have characterized mental toughness as one of the most important factors in ensuring the progress of an athlete or team, yet it is one of the least researched concepts in applied sports psychology. Parents and coaches play the biggest role in building the mental strength of young football players. In their approach to players, coaches must develop conversation techniques and learn how to direct criticism in the most effective way possible. In addition, the psychological preparation of athletes is also of great importance, which is an indispensable part of creating players at the top level.

The research was conducted on 87 young players of a major football club in the Republic of Croatia, the aim of which was to find out if there is a relationship between intrinsic motivation and mental toughness. Descriptive analysis showed that most of the players started playing because of an exceptional desire and interest in football, which shows us that most of the respondents are intrinsically motivated to train football. On the other hand, it turned out that the respondents showed the least agreement on questions and statements related to emotional intelligence, which is shown in the paper as one of the most important items of mental toughness. This was also shown by the correlation analysis, which shows a statistically significant connection between emotional intelligence, attention control, resilience and faith in oneself and one's abilities. Also, the correlation analysis showed a statistically significant negative correlation between pressure and all factors of mental toughness. The reason is obvious, pressure creates a controlling effect and very quickly leads to frustration, loss of interest and giving up.

**Key words:** intrinsic motivation, football, mental toughness, sport

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja Dora Mimica, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja magistrice edukacije talijanskog jezika i književnosti i magistrice pedagogije, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 19. rujna 2022.

Potpis



**OBRAZAC I.P.****IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOG / DIPLOMSKOG RADA U DIGITALNI REPOZITORIJ FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU**

STUDENT/ICA	DORA MIMICA
NASLOV RADA	MENTALNA ČVRSTOĆA I INTRINZIČNA MOTIVACIJA MLADIH NOGOMETAŠA: KORELACIJSKO ISTRAŽIVANJE
VRSTA RADA	DIPLOMSKI RAD
ZNANSTVENO PODRUČJE	DRUŠTVENE ZNANOSTI
ZNANSTVENO POLJE	PEDAGOGIJA
MENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	izv.prof.dr.sc. TONČA JUKIĆ
KOMENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	/
ČLANOVI POVJERENSTVA (ime, prezime, zvanje)	1. doc.dr.sc. Anita Mandarić Vukušić 2. izv.prof.dr.sc. Tonča Jukić 3. doc.dr.sc. Ines Blažević

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/ica predanog završnog/diplomskog rada (zaokružiti odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružiti odgovarajuće):

a.) u otvorenom pristupu

b.) rad dostupan studentima i djelatnicima Filozofskog fakulteta u Splitu

c.) rad dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci (zaokružiti odgovarajući broj mjeseci)

U slučaju potrebe dodatnog ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

Split, 19. rujna 2022.

Mimica

