

Povezanost percipiranog ponašanja trenera s motivacijom, samopouzdanjem i zadovoljstvom sportaša

Klafurić, Marko

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:319883>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-08**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Marko Klafurić

**POVEZANOST PERCIPIRANOG
PONAŠANJA TRENERA S MOTIVACIJOM,
SAMOPOUZDANJEM I ZADOVOLJSTVOM
SPORTAŠA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: izv. prof. dr. sc. Zrinka Greblo Jurakić

Zagreb, 2024

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Marko Klafurić

**POVEZANOST PERCIPIRANOG
PONAŠANJA TRENERA S MOTIVACIJOM,
SAMOPOUZDANJEM I ZADOVOLJSTVOM
SPORTAŠA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: izv. prof. dr. sc. Zrinka Greblo Jurakić

Zagreb, 2024

Sažetak

Povezanost percipiranog ponašanja trenera s motivacijom, samopouzdanjem i zadovoljstvom sportaša

Dosadašnja istraživanja ističu značajnost trenerove uloge u procesu razvoja sportaša i njihove karijere. S obzirom na razne učinke trenerova ponašanja na sportaše važno je dodatno istražiti povezanost raznih čimbenika trenerovog ponašanja s nekim psihološkim pokazateljima kod sportaša. Glavni cilj ovog istraživanja je bio ispitati odnos između percipiranog ponašanja trenera i motivacije, samopouzdanja te zadovoljstva sportaša. Dodatni cilj bio je ispitati razlikuju li se sportaši i sportašice u motivaciji i samopouzdanju te ispitati odnos samopouzdanja, intrinzične motivacije i sportskog staža. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 205 sudionika. Prosječna dob sudionika iznosi 22,08 godina ($SD=3,746$), a raspon dobi kreće se u rasponu od 18 do 34 godine. Korišteni su sljedeći mjerni instrumenti: Upitnik rukovođenja u sportu (Chelladurai i Saleh, 1980), Upitnik negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017) za procjenu percipiranog trenerovog ponašanja, zatim Skala sportske motivacije (Pelletier i sur., 2013), Inventar sportskog samopouzdanja kao osobine (Vealey, 1986) te Upitnik o zadovoljstvu sportaša (Reimer i Chelladurai, 1998). Rezultati istraživanja pokazuju da postoji razlika između sportašica i sportaša u amotivaciji, na način da sportašice pokazuju više razine amotivacije od sportaša. Sve su dimenzije pozitivnih trenerovih ponašanja pozitivno povezane s intrinzičnom motivacijom kao i s poistovjećenom regulacijom. S druge strane sve dimenzije negativnih trenerovih ponašanja su pozitivno povezane s amotivacijom te vanjskom regulacijom. Nadalje, sve dimenzije pozitivnog ponašanja trenera pozitivno su povezane sa svim dimenzijama zadovoljstva sportaša osim socijalne podrške i zadovoljstva osobnom posvećenošću. Sukladno tome sve su dimenzije negativnih ponašanja trenera negativno povezane sa svim dimenzijama zadovoljstva sportaša osim usmjerenosti na rezultat i zadovoljstva osobnom posvećenošću. Također je utvrđeno kako percepcija autokratskog ponašanja trenera predviđa amotivaciju kod sportaša. Samopouzdanje sportaša je povezano sa intrinzičnom motivacijom te sportskim stažem što znači kako sportašice i sportaši koji imaju više samopouzdanje također imaju i višu intrinzičnu motivaciju te duži sportski staž. Rezultati ovog istraživanja su omogućili dublje razumijevanje veze između percipiranih ponašanja trenera i motivacije, samopouzdanja te zadovoljstva sportaša

Ključne riječi: percipirano ponašanje trenera, sportaši, motivacija, samopouzdanje, zadovoljstvo

Abstract

The relationship of perceived coaches' behavior with motivation, self-confidence, and satisfaction of athletes.

Previous research highlights the importance of the coaching role in the process of developing athletes and their careers. Considering the various effects of coaching behavior on athletes, it is important to additionally investigate the connection of various factors of coaching behavior with some psychological indicators in athletes. The primary aim of this study was to examine the relationship between perceived coach behavior and athletes' motivation, self-confidence, and satisfaction. An additional objective was to investigate whether there are differences between male and female athletes in motivation and self-confidence, as well as to explore the relationship between self-confidence, intrinsic motivation, and athletic experience. A total of 205 participants were involved in this study, with an average age of 22.08 years (SD=3.746), ranging from 18 to 34 years. The following measurement instruments were used: the Leadership Scale for Sports (Chelladurai & Saleh, 1980), the Negative Coach Behavior Questionnaire (Greblo Jurakić & Keresteš, 2017) to assess perceived coach behavior, the Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 2013), the Trait Sport-Confidence Inventory (Vealey, 1986), and the Athlete Satisfaction Questionnaire (Reimer & Chelladurai, 1998). The results indicate that there is a difference between male and female athletes in terms of amotivation, with female athletes exhibiting higher levels of amotivation. All dimensions of positive coach behavior were positively associated with intrinsic motivation and identified regulation. Conversely, all dimensions of negative coach behavior were positively associated with amotivation and external regulation. Furthermore, all dimensions of positive coach behavior were positively correlated with all dimensions of athlete satisfaction, except for social support and satisfaction with personal commitment. Similarly, all dimensions of negative coach behavior were negatively associated with all dimensions of athlete satisfaction, except for a focus on results and satisfaction with personal commitment. It was also found that the perception of autocratic coach behavior predicts amotivation in athletes. Athletes' self-confidence was linked to intrinsic motivation and athletic experience, indicating that athletes with higher self-confidence also have higher intrinsic motivation and longer athletic experience. The results of this study provide a deeper understanding of the relationship between perceived coach behavior and athletes' motivation, self-confidence, and satisfaction.

Keywords: perceived coach behavior, athletes, motivation, self-confidence, satisfaction

SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
1.1.Trener i ponašanje trenera.....	2
1.2.Motivacija.....	5
1.3.Samopouzdanje.....	7
1.4.Zadovoljstvo sportaša.....	9
2. Ciljevi i problemi istraživanja.....	11
3. Metoda.....	12
3.1.Sudionici.....	12
3.2.Postupak.....	12
3.3.Mjerni instrumenti.....	13
4. Rezultati.....	16
5. Rasprava.....	28
5.1.Rodne razlike u motivaciji i samopouzdanju.....	29
5.2.Percipirano trenerovo ponašanje te motivacija, samopouzdanje i zadovoljstvo.....	30
5.3.Samopouzdanje i intrinzična motivacija te sportski staž.....	33
5.4.Doprinos, ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja.....	34
6. Zaključak.....	35

1. Uvod

Sport je danas vjerojatno najbrojnija, ali i najprestižnija aktivnost kojom se ljudi bave, a da to čine vlastitom inicijativom i pritom razvijaju te održavaju zdravo tijelo i duh. Sveobuhvatno sport uključuje izgrađivanje tjelesnih vještina koje se provjeravaju te unaprjeđuju kroz razna natjecanja unutar raznih saveza (Pezo, 2010). Ovisno o posvećenosti i kvaliteti pojedinca u sportu postoje i određene podjele i razine, pa se tako sportom moguće baviti rekreativno ili profesionalno. Bavljenjem sportom je moguće ostvariti više svrha, a to ovisi o našem shvaćanju sporta. Točnije shvaćamo li ga kao natjecanje, tjelovježbu s ciljem postizanja estetskog tijela, kao oblik razonode, način za financijski dobitak, igru zbog čistog užitka, metodu ili pristup odgoju i obrazovanju, kao brigu o zdravlju, propisanu medicinsku terapiju itd. (Zagorac i Škerbić, 2018). Bez obzira na svrhu koju pojedinac nastoji postići u sportu, jasno je kako sistematično i ustrajno provođenje tjelesnih aktivnosti određenog intenziteta i opsega ima nezamjenjiv učinak tijekom faze rasta i razvoja tog pojedinca, ali i u sprječavanju oštećenja zdravstvenog stanja organizma (Bunjić i Barić, 2009). U skladu s time velik broj istraživanja nam govori o pogodnostima i važnosti izvannastavnih aktivnosti za razvoj i dobrobit djece i mladih (Yu i sur., 2015), a upravo je bavljenje sportom najpopularniji oblik izvannastavnih aktivnosti (Valjan Vukić, 2016). Nadalje, organizirano bavljenje sportom postalo je veliki dio života djece i adolescenata tijekom posljednjih desetljeća i pridonijelo je mnogim pozitivnim ishodima u pogledu fizičkog i mentalnog zdravlja (Logan i sur., 2019). Nalazi potvrđuju kako sudjelovanje u organiziranim sportskim aktivnostima može pozitivno utjecati na kognitivnu učinkovitost kod adolescenata (Ruiz i sur., 2010), štoviše ono je povezano s višim kognitivnim funkcioniranjem te višim akademskim postignućem (Alvarez-Bueno i sur., 2017). Nadalje, Eime i suradnici (2013) navode kako bi timski sportovi radi svoje socijalne značajke mogli imati naglašen povoljan učinak na brojne psihosocijalne ishode kod mladih sportaša. Uz već navedeno, istraživanja su pokazala i da sudjelovanje u sportu i tjelesnoj aktivnosti kod pojedinaca poboljšava zadovoljstvo životom (Orlowski i Wicker, 2018).

Unatoč tome što se bavljenje sportom povezuje s brojnim benefitima, potrebno je naglasiti i to da su u natjecateljskom sportu mogući i negativni učinci na sportaše koji proizlaze iz loših odnosa s trenerima, negativnog utjecaja vršnjaka, pritiska roditelja i izazovnog psihološkog okruženja natjecateljskog sporta (Fraser-Thomas i Côté, 2009). Te negativne posljedice kod sportaša naročito dolaze do izražaja u okruženju u kojem se izrazito naglašava pobjeda i ostvarivanje rezultata, umjesto osobne dobrobiti pojedinca (David, 2004). U okviru

natjecateljskog sporta snažno se promovira posvećenost treningu, odricanju i trudu neovisno o dobi (David, 2004), što postaje problematično u slučaju kada se dobrobit mladih sportaša podredi sportskom uspjehu. Upravo zbog moguće prisutnosti negativnih učinka u natjecateljskom sportu potrebno je više pažnje posvetiti suzbijanju činitelja koji su povezani s negativnim i poticanju činitelja povezanih s pozitivnim učincima sportskih aktivnosti.

S ciljem ostvarenja pozitivnih potencijala sporta važno je sportašima dati priliku da kroz bavljenje sportom ostvaruju svoje osnovne psihološke potrebe jer što više važnih potreba osoba zadovoljava kroz neku aktivnost, to je ta aktivnost prikladnija za tu osobu, u motivirajućem i zdravstvenom pogledu (Sindik, 2009). U prilog tome govori i teorija samoodređenja prema kojoj će osobe biti motivirane i ustrajati u nekoj aktivnosti u slučaju da su zadovoljene njihove osnovne psihološke potrebe, a to su potreba za kompetencijom, potreba za autonomijom i potreba za povezanošću (Deci i Ryan, 1985). Uspješno učenje sportskih vještina kod pojedinca može zadovoljiti potrebu za kompetencijom (Kipp i Bolter, 2020), dok će sama mogućnost izbora sporta kojim se želi baviti zadovoljiti pojedinčevu potrebu za autonomijom, a zajednička sportska aktivnost sa skupinom može omogućiti zadovoljavanje niza socijalnih i emocionalnih potreba, a prije svega potrebu za povezanošću (Sindik, 2009). U skladu s time, potrebno je da vrijeme koje djeca, ali i drugi akteri, provedu u sportskim aktivnostima bude pravilno vođeno te dio strukturiranog procesa sportskog treninga kako bi oni izgradili svoju sportsku kompetentnost i imali pozitivnu percepciju svojih sposobnosti (Slutzky i Simpkins, 2009). Nadalje, u takvim organiziranim sportskim aktivnostima veoma je značajna podrška roditelja, kao i usmjeravanje na razvoj pojedinaca i grupe te na zabavu umjesto na ostvarenje pobjede, što sve doprinosi pozitivnom stavu prema sportu te dobivanju užitka iz aktivnosti kojima se mladi sportaši bave (Logan i sur., 2019). Jasno je stoga kako je u psihosocijalnom razvoju djece mladih sportaša značajna uloga roditelja (Horn, 2011; Partridge i sur., 2008), ali i njihovih trenera (Dimec i Kajtna, 2009; Trigueros i sur., 2019).

1.1. Trener i ponašanje trenera

Trener prema mnogim autorima ima najznačajniju ulogu u procesu razvoja mladih sportaša i njihove sportske karijere (Vierimaa i sur., 2018). Uz to što razmišlja o tehničkim, taktičkim i kondicijskim pojedinostima i potrebama sporta, trener također brine o osiguravanju dobrih odnosa sa sportašima (Čerenšek, 2017). Tušak i Tušak (2001) tako u svome radu ulogu trenera dijele na šest osnovnih područja: (1) proces sportske pripreme, (2) izvođenje programa

treninga, (3) nadziranje učinkovitosti treninga, (4) cjelokupna briga za sportaša, (5) savjetovanje i pomaganje sportašima te (6) natjecateljski aspekt, tj. upravljanje tijekom natjecanja. Iz navedenog jasno proizlazi kako uloga trenera nije nimalo jednostavna, već poprilično širok i zahtjevan pojam. Trener svoj utjecaj na razvoj sportaša ima i pored svih ovih uloga i područja djelovanja jer on u svakom trenutku predstavlja model (Balent, 2016).

Interakcija između trenera i sportaša, ali i okolinskih faktora, pripada procesu rukovođenja u sportu pa se tako i stil rukovođenja jednog trenera oblikuje upravo kroz način na koji on djeluje u interakciji sa svojim sportašima te kroz njegov proces donošenja odluka (Barić, 2007). Danas postoje razni modeli koji su referentni za proučavanje vodstva u sportu, međutim kao vodeći se ističe multidimenzionalni model Chelladuraja i Saleha (1980). Njihov model stavlja naglasak na tri faktora trenerovog ponašanja: stvarno aktualno ponašanje trenera, ponašanje koje priželjkuju podređeni i potrebno ponašanje trenera. Autori su kroz spomenuti model trenerovo ponašanje podijelili u pet temeljnih kategorija: (1) trening i davanje instrukcija, (2) demokratsko ponašanje, (3) autokratsko ponašanje, (4) socijalna podrška i (5) pozitivna povratna informacija. Dosadašnja istraživanja pokazuju kako sportaši preferiraju kada trener pokazuje demokratsko ponašanje te ponašanje usmjereno na trening (Terry i Howe, 1984). Sukladno tome na zadovoljstvo sportaša najviše utječe način treniranja i davanja uputa kao i davanje pozitivnih povratnih informacija (Chelladurai, 1984).

Nastavno, trener je uloga koja podrazumijeva poticanje, usmjeravanje i pomoć u poteškoćama te u procesu donošenja odluka (Barić, 2007). Ali, s druge strane, stvarno ponašanje trenera pod utjecajem je njegovih promjenjivih vrijednosti, situacijskih odrednica, rezultatskih ishoda i kvalitete odnosa sa sportašem, te ono nije uvijek u skladu s očekivanim ponašanjem trenera niti u skladu s očekivanjima i željama sportaša (Barić, 2007). Zaključuje se kao je atmosfera koju stvara trener potencijalno i najbitniji faktor koji najvećim dijelom oblikuje cjelokupno sportsko iskustvo mladih sportaša (Smith i Smoll, 1996). Na primjer, Gould i suradnici (2012) ističu da su pozitivni ishodi mladih sportaša uvelike povezani s pozitivnom atmosferom koju stvara trener. Isti autori navode i da je atmosfera unutar koje je naglasak na ostvarivanju rezultata glavni prediktor negativnih iskustava mladih sportaša. Uzimajući to u obzir, Roxas i Ridinger (2016) navode da bi trener trebao imati ohrabrujući i podržavajući pristup te podržavati autonomiju mladih sportaša jer time potiče pozitivne razvojne ishode unutar sporta. Nadalje, kada govorimo o odnosu trenera s mladim sportašima, pokazuje se kako su osnovne psihološke potrebe sportaša zadovoljene u slučajevima gdje treneri stave naglasak na odnos sa sportašima te ih podučavaju životnim vještinama (Camiré

i sur., 2019). Iz toga proizlazi kako se psihološki razvoj ne izolira od trenažnog procesa jer trener kroz interakciju na primjeru svog ponašanja modelira vrijednosti i vjerovanja te utječe na razvoj misaonog postava svojih sportaša (Balent, 2016).

Činjenica je da izostanak trenerovih pozitivnih osobina ne označava ujedno i posjedovanje onih negativnih (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017), stoga je važno ispitivati cijeli raspon tih ponašanja radi vjerodostojnog određivanja njihovog utjecaja na dobrobit sportaša. Sposobnost trenera najčešće se mjeri prema omjeru pobjeda i poraza te se u slučaju da je on pozitivan, negativna trenerska ponašanja uglavnom zanemaruju i kompenziraju postignutim rezultatom. Natjecateljski sport je takav da je pobjeda uvijek naglašena kao prioritet te negativna ponašanja često padnu u drugi plan. Emocionalno zlostavljanje u sportu od strane trenera se uglavnom manifestira u obliku povišenih tonova, ponižavanja i prijetnji (Gervis i Dunn, 2004). Fizički načini kažnjavanja su isto prisutni u sportu te se najčešće primjećuju kao kažnjavanje dodatnim elementima treninga, ali i malo rjeđe kao poticanje na konzumaciju supstanci koje mogu povećati izdržljivost sportaša (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017).

Rukovođenje sveobuhvatno definiramo kao aktivnost koja podrazumijeva odnos između vođe i članova grupe, pri čemu vođa na grupu utječe te ih usmjerava prema ostvarivanju određenog cilja, a sve to posljedično dovodi do određenih strukturalnih promjena unutar te grupe (Cox, 2005). Ipak, ta definicija vodstva uvelike je ovisna o kontekstu pojedine situacije te čimbenicima poput crta ličnosti vođe i osobnih vrijednosti, ponašanja te grupnih potreba i normi. Pa je tako u kontekstu sporta rukovođenje pojam koji se odnosi na donošenje odluka, učenje, motiviranje, komunikaciju, postavljanje općih kratkoročnih i dugoročnih ciljeva, davanje povratnih informacija, stvaranje povezanosti među sportašima i timske kohezije (Barić, 2007). Neki znanstvenici ističu (Sjostrand-Ilievska, 2007) kako su vještine rukovođenja i upravljanja grupom u kontekstu sporta nekim dijelom zapostavljene ili zaboravljene te se često na njih gleda kao nešto suvišno, a i ne smatraju se potrebnim osnovnim vještinama u radu trenera. Isto tako se smatra da bi sportaši brže i uz manje grešaka ostvarivali željene rezultate kada bi se takve vještine zahtijevale i bile primjenjivane od strane trenera (Sjostrand-Ilievska, 2007). Iz svega navedenog proizlazi kako je rukovođenje u sportu jedan dinamičan i međuzavisan proces te treba imati na umu da ponašanje trenera utječe na sportaša ali i obratno. Sukladno tome, Dumbović (2015) ističe kako je jedan dio odgovornosti izgradnje kvalitetnog odnosa između sportaša i trenera na sportašima jer oni svojim motiviranim pristupom i zalaganjem, kao i poštivanjem trenera te praćenjem uputa utječu na recipročno ponašanje

svojih trenera. Jasno je stoga da je uloga trenera da, uz odabir odgovarajuće strategije i svih nužnih popratnih aktivnosti, predstavlja pomoć sportašu u postizanju ciljanih rezultata.

S obzirom na tako istaknutu ulogu trenera u životu i razvoju mladih sportaša, a na temelju svega navedenoga, kao i brojnih istraživanja koja upućuju na različite učinke trenera i njegovog ponašanja na napredak i dobrobit mladih sportaša, potrebno je dodatno istražiti povezanost raznih čimbenika trenerovog ponašanja s konstruktima poput motivacije, samopouzdanja te zadovoljstva sportaša.

1.2. Motivacija

Petz (1992) u Psihologijskom rječniku motivaciju opisuje kao stanje pobuđenosti unutar pojedinca izazvano nekim potrebama porivima, težnjama i željama zbog kojih je pojedinac usmjeren prema postizanju određenog cilja koji djeluje kao poticaj na ponašanje. Stoga možemo reći da je motivacija unutarnje stanje koje pokreće, usmjerava i održava neku akciju, a još ju je moguće opisati kao unutarnju ili mentalnu snagu koja pomaže pojedincima da ostvare svoje ciljeve (Sternberg i Williams, 2002). Motivacija ima ključnu ulogu u brojnim sportskim izazovima jer razvojno utječe na bihevioralne varijable kao što su upornost, učenje i izvedba te treba uzeti u obzir i da je ona ishod okolinskih faktora poput natjecanja i trenerovog ponašanja (Vallerand i sur., 1987). Nadalje, rezultati istraživanja pokazuju da je viša razina motivacije povezana s boljom izvedbom (Gillet i sur., 2009) i povećanim osjećajem pripadnosti (McLean i Mallett, 2012). Nasuprot tome, izostanak motivacije ima negativan utjecaj na kvalitetu izvedbe (Ersari i Naktiyok, 2012). Što se tiče spolnih razlika u motivaciji Deaner i suradnici (2012) navode kako muškarci u odnosu na žene imaju veću motivacijsku predispoziciju za zanimanje za sport, a posebice timski sport. Nastavno na to pokazuje se sve više dokaza za pouzdanu razliku u sportskoj motivaciji između spolova, pri čemu muškarci pokazuju veću kompetitivnost i prihvaćanje rizika (Deaner i sur., 2015). Ipak, s druge strane postoje i nalazi koji govore kako mladi sportaši i sportašice bez obzira na spol, u ekipnim sportovima sudjeluju primarno iz prijateljskih i timskih motiva (Altintas i Koruç, 2014).

Već spomenuta teorija samoodređenja Decija i Ryana (1985) uzrok motivacije vidi u urođenoj ljudskoj sklonosti prema napretku i zadovoljenju osnovnih psiholoških potreba koje predstavljaju osnovu ljudske samomotivacije (Ryan i Deci, 2000). Temeljne psihološke potrebe su one za autonomijom, kompetentnošću te povezanošću. Ljudi koji djeluju autonomno iz nekog intrinzičnog razloga pokazuju bolju prilagođenost. Kompetencija je potreba koja stvara motivaciju za traženje optimalnih izazova u okolini, a ključni uvjet u okolini koji zadovoljava

potrebu za kompetencijom je pozitivna povratna informacija (Reeve, 2010). Povezanost je potreba koja utječe na motivaciju jer omogućava bolju funkcionalnost u odnosima (Reeve, 2010), a odnos koji ispunjava tu potrebu mora biti emocionalno povezujući i iskrenih namjera (Ryan, 1993). Iz navedenog je jasno kako je uloga trenera višestruko povezana s motivacijom sportaša te je stoga od iznimne važnosti za razvoj i održavanje iste u kontekstu sporta.

Nadalje, prema teoriji samoodređenja motivacija se ne razlikuje samo u intenzitetu, već i po vrsti. Pa tako razlikujemo intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju te amotivaciju (Deci i Ryan, 1985). Amotivacija u doslovnom smislu znači „bez motivacije“ te označava stanje u kojem osoba nije niti intrinzično niti ekstrinzično motivirana. U takvom stanju ljudi ne djeluju, a ako djeluju to čine isprazno kao samo mehaničko odrađivanje radnje. Ryan (1995) navodi kako amotivacija nastaje zbog nedostatka vrednovanja naših aktivnosti te iz osjećaja da nismo dovoljno kompetentni ili u slučaju predviđanja neželjenog ishoda tj. neuspjeha. Potom dolazimo do ekstrinzične motivacije koja je prema teoriji samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) podijeljena u četiri segmenta, a to su: vanjska regulacija, usvojena ili introjicirana regulacija, poistovjećena ili identificirana regulacija te integrirana regulacija. Razina motivacije koja je regulirana izvana ovisi o prisutnosti ili odsutnosti ekstrinzičnih motivatora te se ponašanje kod takve osobe dešava kako bi ispunilo neki vanjski motivator ili zbog moguće nagrade (Reeve, 2010). Usvojena regulacija predstavlja djelovanje osobe iz osjećaja krivnje. Oboje vanjska regulacija i usvojena regulacija imaju vanjski percipiran lokus uzročnosti i ne smatra ih se dijelom ličnosti (Ryan i Deci, 2000). Poistovjećena regulacija znači da osoba prihvaća određeno ponašanje zbog korisnosti i važnosti, a integrirana regulacija je tip ekstrinzične motivacije s najvećom razinom autonomije jer pojedinac određeno ponašanje smatra cijjenjenim, ali i usklađenim drugim životnim ciljevima i potrebama. Ipak, ponašanja koja nastaju radi integrirane motivacije su i dalje ekstrinzična jer ih se čini kako bi se ostvarilo određene ishode, a ne radi postizanja zadovoljstva (Ryan i Deci, 2000). Naposljetku imamo intrinzičnu motivaciju pri kojoj zadovoljstvo proizlazi iz same aktivnosti i njenog značenja te tako motivirana osoba nešto radi samo zbog užitka. Intrinzična motivacija se još i objašnjava kao prirođena sklonost novostima i izazovu radi širenja vlastitih kapaciteta (Ryan i Deci, 2000). Klima koju oblikuje trener jedan je od glavnih faktora koji utječu na intrinzičnu motivaciju sportaša te tako može utjecati i na samopouzdanje sportaša (Cox, 2005). Istraživanja također pokazuju kako su u sportu intrinzična motivacija te samoodređeni aspekt ekstrinzične motivacije povezani s većom upornošću (Pelletier i sur., 1988), pozitivnim emocijama (Briere i Vallerand, 1990) te većim interesom i zadovoljstvom sportom.

Treneri različitih profila na različiti način utječu na motivaciju sportaša koji ovise o njihovoj ličnosti, kompetencijama, kvalifikacijama i stilu rukovođenja (Barić i Bucik, 2009). Također je poznato kako sportaši koji imaju trenere koji su pretežno usmjereni na ostvarivanje rezultata percipiraju i manje motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina te pokazuju manju intrinzičnu motivaciju, dok sportaši s trenerima s niskom naklonošću prema ishodima te visokom sklonošću prema razvoju vještina pokazuju više intrinzične motivacije (Barić i Bucik, 2009).

Postoji mnoštvo osobnih i situacijskih odrednica motivacije te je u sportu uloga trenera osobito važna u kontekstu motivacije sportaša (Hollebeak i Amorose, 2005). Uzimajući u obzir važnosti svih navedenih utjecaja motivacije na sportaše, razumljivo je zanimanje istraživača za motivaciju unutar sportskog konteksta te ju je potrebno i dalje istražiti u pogledu odnosa trenera i sportaša.

1.3. Samopouzdanje

Samopouzdanje se odnosi na vjerovanje pojedinca da može uspješno izvršiti određenu radnju (Feltz, 1988). Bandura (1977) iznosi tezu kako je samopouzdanje specifično za svako pojedino djelovanje čovjeka te ističe da ono proizlazi iz kognitivne procjene različitih izvora informacija, uključujući aktivna i vikarijska iskustva, društvene utjecaje i fiziološke informacije. U sportu je samopouzdanje jedan od najčešće navođenih psiholoških čimbenika za koje se smatra da utječu na sportska postignuća (Feltz, 1988) te se odnosi na razinu povjerenja koje sportaš ima u vlastite sposobnosti te na razinu očekivanja uspješnosti u sportskoj izvedbi (Plakona i sur., 2014). Također, Bénabou i Tirole (2002) navode kako pouzdanost u vlastite sposobnosti općenito pojačava motivaciju.

Vealey (1986) je razvio model sportskog samopouzdanja (eng. *sports confidence*) te je prema tom modelu samopouzdanje strukturirano u komponentu osobina (*SC-trait*) i komponentu stanja (*SC-state*). Komponenta osobina predstavlja percepciju koju pojedinci obično imaju o svojoj sposobnosti da budu uspješni u sportu dok komponenta stanja predstavlja percepciju koju pojedinci imaju u određenom trenutku o svojoj sposobnosti da budu uspješni u sportu. Isti autor donosi još jednu podjelu samopouzdanja na tri nezavisna čimbenika, a to su: fizičke sposobnosti i trening, kognitivna učinkovitost te razina izdržljivosti sportaša. Istraživanja pokazuju da oni sportaši koji pokazuju visoko samopouzdanje također demonstriraju i samouvjerenost, očekivanje uspjeha i usmjerenost na pobjedu, pozitivne emocije te postavljanje realnih i ostvarivih ciljeva (Vealey, 2009). Nalazi isto tako pokazuju

kako visoko samopouzdanje pozitivno korelira s intrinzičnom motivacijom i čak smanjuje amotivaciju (Sari i sur., 2015). U skladu s navedenim, sportaši s visokim samopouzdanjem također ostvaruju i višu razinu izvedbe (Craft i sur., 2011).

Sportski psiholozi za proučavanje samopouzdanja u sportu vrlo često koriste Bandurinu teoriju samo-učinkovitosti koja služi za predviđanje ponašanja mjerenjem očekivanja pojedinaca o njihovoj učinkovitosti u nekom djelovanju. S druge strane, neki istraživači koriste se očekivanim učinkom ili uspjehom kako bi operacionalizirali samopouzdanje i pokušali predvidjeti ponašanje u sportu (Vealey, 1986). Ipak, uspjeh različitim ljudima može značiti različite stvari te je prema tome za predviđanje ponašanja preko mjerenja sportskog samopouzdanja potrebno mjerenje to jest razlučivanje cilja na kojem se temelji to sportsko samopouzdanje (Maehr i Nicholls, 1980). Nastavno na to pojavila se potreba da se formira i konstrukt koji se temelji na ciljevima pojedinaca kojima teže u nekom natjecanju pa je tako nastala i "natjecateljska orijentacija" koja označuje tendenciju pojedinaca da teže postizanju određene vrste cilja u sportu (Vealey, 1986). Iako sportaš može imati bilo koji broj aktivnih ciljeva za vrijeme natjecanja, sportsko samopouzdanje se temelji na percepciji sposobnosti stoga bi i natjecateljska orijentacija trebala odražavati vjerovanje sportaša kako ostvarivanje određenog cilja demonstrira kompetenciju i uspješnost (Vealey, 1986). Stoga su dobra izvedba i pobjeda izdvojeni kao ciljevi na kojima se temelji natjecateljska orijentacija. Moguće je da sportaši u istom trenutku teže prema oba cilja, a i logično je da većinom nastoje igrati dobro i pobjeđivati. Ipak jedan od tih ciljeva za sportaša može biti važniji te postizanje tog cilja sportašu naznačuje da je kompetentan i uspješan. Kroz kontinuirana sportska iskustva, sportaši mogu postati orijentirani na izvedbu (eng. *performance-oriented*) ili orijentirani na ishod (eng. *outcome-oriented*) (Vealey, 1986), pa tako pojedinac može imati osjećaj kompetentnosti i uspjeha unatoč porazu ako je demonstrirao dobru izvedbu ili pak suprotno može imati iste osjećaje jer je ostvario pobjednički rezultat usprkos svojoj lošijoj izvedbi.

Neki nalazi (Kim i Park, 2020) sugeriraju kako trener svojim komunikacijskim pristupom može pozitivno ili negativno utjecati na sportaševu samosvijest, samopouzdanje, anksioznost, autonomiju i motivaciju, a također je otkriveno kako je velik dio psihosocijalnog razvoja plod pokazane sposobnosti sportaša kao i ponašanja njegovog trenera (Horn, 1985). Kompetencija vještina ipak je imala najveći doprinos, no neka ponašanja trenera također su imala utjecaja na promjene u sportaševoj percepciji vlastitih sposobnosti (Horn, 1985). Kenow i Williams (1999) ističu kako je samopouzdanje sportaša povezano s njihovom procjenom trenerovog ponašanja, točnije kako sportaši s nižim samopouzdanjem percipiraju trenerovo ponašanje kao više

negativno (Kenow i Williams, 1992). Shodno tome kao najučinkovitije strategije trenera u podizanju samopouzdanja navode se trening uz instrukcije, samopouzdanje ponašanje trenera i poticanje pozitivnog samogovora (Vargas-Tonsing i sur., 2004.). Vezano uz spolne razlike u samopouzdanju, Gentile i suradnici (2009) ističu da iako djevojke više sudjeluju u sportu nego ranije, sportska aktivnost je i dalje više naglašena među dječacima. Isti autori tako navode da je sportsko samopouzdanje više kod dječaka čak i među djecom te da se razlike između spolova samo povećavaju kroz adolescenciju.

U skladu s kompleksnošću pojma samopouzdanja u sportu te njegovom povezanošću s pristupom trenera nameće se potreba da se taj konstrukt dodatno istraži u odnosu s percipiranim ponašanjem trenera.

1.4. Zadovoljstvo sportaša

Zadovoljstvo životom je stupanj u kojem osoba pozitivno procjenjuje ukupnu kvalitetu svog života kao cjeline, točnije koliko se osobi sviđa život koji vodi (Veenhoven, 1996). Zadovoljstvo je konstrukt koji se proteže u svim aspektima života te je tako ono prisutno i u sportu. Prema Chelladuraiju i Reimeru (1997) zadovoljstvo u sportu predstavlja pozitivno afektivno stanje koje proizlazi iz složene procjene struktura, procesa i ishoda povezanih sa sportskim iskustvom.

Najčešće se zadovoljstvo u sportu veže uz rezultatske uspjehe, no pobjede i porazi ne odražavaju nužno relativnu izvedbu sportske ekipe. Nekada o pobjedi odlučuju nijanse te stoga poražena ekipa može, unatoč gubitku, biti itekako zadovoljna svojim naporima, timskim radom, treninzima i trenerom. Takve je osjećaje potrebno priznati i isticati zbog toga što mjere rezultatskog učinka ne reflektiraju iskustva i reakcije sportaša tijekom trenažnog procesa koji obuhvaća puno veći dio njihovog sportskog života od samih natjecanja (Chelladurai i Reimer, 1997). Upravo zato uspjeh ili neuspjeh ne postoje kao apsolutni događaji već oni ovise o percepciji postizanja ciljeva te se smatraju psihološkim stanjem (Chelladurai, 1984). Apsolutni učinak stoga nije jedina niti najbolja mjera učinkovitosti/uspješnosti, pogotovo ako se uzimaju u obzir i psihosocijalni efekti na sportsku izvedbu (Chelladurai i Reimer, 1997). Prema tome se stupanj zadovoljstva koji sportaši izražavaju u odnosu na svoju izvedbu sagledava kao stupanj u kojem je izvedba dosegla ili nije dosegla očekivanu razinu (Chelladurai i Reimer, 1997). Multidimenzionalni model vodstva (Chelladurai, 1978) uz učinak uključuje i zadovoljstvo kao varijablu ishoda. Potrebno je naglasiti kako se mjere zadovoljstva tu dijele u više varijacija od općeg oblika zadovoljstva sportaša, zadovoljstva trenerom, zadovoljstva

osobnim učinkom, zadovoljstva timskim učinkom, zadovoljstva timom, zadovoljstva osobnim ishodom i zadovoljstvo cjelokupnom uključenošću.

Mnogi stručnjaci i treneri smatraju kako su zadovoljstvo i sportska izvedba intuitivno povezani. Budući da je sudjelovanje u sportu zapravo dobrovoljna radnja, zadovoljan sportaš se smatra preduvjetom za uspješno nastupanje sportaša na najvišoj razini (Chelladurai i Reimer, 1997). Vrhunski sportaši i rekreativci izvještavaju o zadovoljstvu u sportu kada je prisutno napredovanje (Ohlert i Ott, 2017). Bez zadovoljstva u onome što čine sportaši bi se najvjerojatnije okrenuli drugim eventualnim izvorima zadovoljstva (Horne i Carron, 1985) te je vrlo jasno kako je ono jedan jako bitan dio užitka u sportskom sudjelovanju (Altaheyneh i Ziad, 2003). A to zadovoljstvo specifičnim sportskim angažmanom sportaša proizlazi, između ostalog, i kao plod njihove složene procjene kvalitete upravljanja, vodstva i ponašanja trenera koje oni percipiraju i doživljavaju (Schliesman, 1987). Nadalje, dosadašnji nalazi pokazuju kako su sa zadovoljstvom sportaša uvelike povezani i konstrukti poput: voditeljskog ponašanja trenera prema treningu, pozitivne povratne informacije i društvena podrška (Chelladurai i Reimer, 1997). Uz to, pokazalo se i kako sportaši izvještavaju o većem zadovoljstvu ako percipiraju ponašanje trenera na način da donosi odluke uz sudjelovanje samih sportaša te da daje priznanja i nagrade (Terry, 1984).

U skladu s navedenim potrebno je naglasiti da se trener ne smije usmjeriti samo na razvoj i održavanje vještina te na adekvatne fizičke sposobnosti, nego također mora promišljati o svojim osobnim karakteristikama koje mogu imati različite učinke, bilo pozitivne ili negativne, na njegovo ponašanje i pristup u procesu treniranja (Ignacio III i sur., 2017). To je potrebno zbog činjenice da je percepcija sportaša o leaderskim ponašanjima njihovog trenera ključan čimbenik u stvaranju osjećaja zadovoljstva, ili suprotno, osjećaja izgaranja u njihovom sportskom djelovanju (Ignacio III i sur., 2017). Nastavno, Chelladurai (1984) ističe kako percipirana i preferirana ponašanja trenera utječu na razinu zadovoljstva sportaša te isto tako, da je percipirano leadersko ponašanje važan prediktor uspješnosti sportaša u njihovim natjecanjima i karijeri kao i zadovoljstva u njihovom sportskom životu. Chelladurai (1984) isto tako navodi i to da je zadovoljstvo sportaša utoliko veće ukoliko je veća percepcija društvene podrške, instruktivnog treninga te demokratskog i nagrađivajućeg ponašanja.

S obzirom na to da je zadovoljstvo primarni rezultat drugih psiholoških čimbenika kao što su vodstvo i kohezija (Chelladurai i Reimer, 1997) te uzimajući u obzir sve ostale navedene

pojediniosti koje se pojavljuju u procesu oblikovanja zadovoljstva sportaša potrebno je dodatno ispitati taj konstrukt u odnosu s ponašanjem trenera.

2. Ciljevi i problemi istraživanja

Temeljni cilj ovog istraživanja je bio ispitati odnos između percipiranog ponašanja trenera i motivacije, samopouzdanja te zadovoljstva sportaša. Dodatni cilj bio je ispitati razlikuju li se sportaši i sportašice u motivaciji i samopouzdanju te ispitati odnos samopouzdanja, intrinzične motivacije i sportskog staža.

U skladu s navedenim, definirani su sljedeći istraživački problemi i hipoteze:

1. Ispitati razlikuju li se sportaši i sportašice u motivaciji i samopouzdanju.

H1.1. Sportaši i sportašice će se statistički značajno razlikovati u razinama motivacije na način da će sportaši pokazivati više razine intrinzične i ekstrinzične motivacije te niže razine amotivacije od sportašica.

H1.2. Sportaši i sportašice će se statistički značajno razlikovati u razinama sportskog samopouzdanja na način da će sportaši pokazivati više razine sportskog samopouzdanja od sportašica.

2. Utvrditi obilježja povezanosti percipiranog trenerovog ponašanja s motivacijom, samopouzdanjem i zadovoljstvom sportaša.

H2.1. Percepcija pozitivnih trenerovih ponašanja (trening i instrukcije, demokratsko ponašanje, socijalna podrška i pozitivna povratna informacija) bit će pozitivno povezana s motivacijom, samopouzdanjem i zadovoljstvom sportaša.

H2.2. Percepcija negativnih trenerovih ponašanja (autokratsko ponašanje, neosjetljivost za dobrobit sportaša, usmjerenost na rezultat i negativna povratna informacija) bit će negativno povezana s motivacijom, samopouzdanjem i zadovoljstvom sportaša.

3. Utvrditi relativni doprinos percipiranog trenerovog ponašanja u predviđanju zadovoljstva sportaša.

H3.1. Trenerova ponašanja statistički će značajno doprinijeti predviđanju motivacije, samopouzdanja i zadovoljstva sportaša.

4. Utvrditi obilježja povezanosti samopouzdanja i intrinzične motivacije te sportskog staža sportaša

H4.1. Samopouzdanje sportaša bit će pozitivno povezano sa intrinzičnom motivacijom te sportskim stažem sportaša.

3. Metoda

3.1. Sudionici

U ovome istraživanju sudjelovalo je ukupno 205 sudionika, od čega je 104 sudionika (50,7%) muškog, a 101 (49,3%) ženskog spola. Prosječna dob sudionika iznosi 22,08 godina ($SD=3,746$), a raspon dobi kreće se u rasponu od 18 do 34 godine. Nadalje, svi sudionici istraživanja se aktivno bave sportom s time da se 47 (22,9%) sudionika natječe na međunarodnoj razini, 83 (40,5%) na državnoj razini, 60 (29,3%) na županijskoj razini dok se 15 (7,3%) sudionika rekreativno bavi sportom. Individualni sport trenira ukupno 58 (28,3%) sudionika, a timski sport trenira njih 147 (71,7%). Najzastupljeniji sportovi među ispitanicima su timski sportovi kao što su nogomet ($n=48$), rukomet ($n=33$), odbojka ($n=25$) te košarka ($n=20$). Ostali sportovi kojima se bave sudionici su akrobatski rock 'n' roll, atletika, badminton, brazilski jiu-jitsu, brzo klizanje, futsal, hokej na travi, hrvanje, judo, karate, kendo, klizanje, kuglanje, pikado, plivanje, ragbi, sinkronizirano klizanje, skokovi u vodu, stolni tenis, taekwondo, tenis, triatlon, umjetničko klizanje, vaterpolo i veslanje. Sudionici istraživanja se sportom u prosjeku bave 11,87 godina ($SD=5,11$), dok s aktualnim trenerom u prosjeku treniraju 2,93 godine ($SD=3,3$). Na tjednoj razini sportaši s trenerom provedu prosječno 9,07 sati ($SD=6,061$) što obuhvaća natjecanja, treninge te ostale aktivnosti i druženja. Treneri muškog spola su učestaliji među sudionicima istraživanja te ih 78,5% trenira s trenerom, a tek 21,5% s trenericom

3.2. Postupak

Istraživanje je provedeno tijekom ožujka i travnja 2024. godine *online* putem *Google* obrasca. U istraživanju su sudjelovali sportašice i sportaši koji su se dobrovoljno odazvali na poziv. Prije ispunjavanja sudionici su obavješteni o svim pojedinostima vezanima uz istraživanje kao i o svrsi i cilju istraživanja. Pored navedenog naglašeno je kako je sudjelovanje u istraživanju anonimno i dobrovoljno. Poziv za sudjelovanje u istraživanju i poveznica na *Google* obrazac koji je sadržavao skup upitnika dijeljena je online putem preko studenskih

grupa te sportskih klubova i zajednica. Sudionicima je osigurana mogućnost dobivanja povratne informacije o rezultatima istraživanja putem elektroničke pošte. Prosječno rješavanje upitnika trajalo je od 10 do 15 minuta. Početni dio obrasca sastojao se od pitanja kojima su prikupljene opće demografske informacije o ispitanicima i njihovom sportskom iskustvu (dob, spol, naziv sporta kojim se bave, razina natjecanja, dužina bavljenja sportom, vrijeme provedeno s trenerom, spol trenera). Nakon toga su sudionici ispunjavali upitnike i to redom upitnik za procjenu raznih oblika trenerovog ponašanja, a potom upitnike za procjenu motivacije, zatim upitnik samopouzdanja i na kraju upitnik zadovoljstva sportaša. Korišteni upitnici su detaljnije opisani u nastavku. Nakon završetka ispunjavanja *online* ankete sudionici su primili poruku zahvale za sudjelovanje u istraživanju.

3.3. Mjerni instrumenti

Korišteno je ukupno 5 mjernih instrumenata u ovome istraživanju: Upitnik rukovođenja u sportu (Chelladurai i Saleh, 1980), Upitnik negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017) za procjenu percipiranog trenerovog ponašanja, zatim Skala sportske motivacije (Pelletier i sur., 2013), Inventar sportskog samopouzdanja kao osobine (Vealey, 1986) te Upitnik o zadovoljstvu sportaša (Reimer i Chelladurai, 1998).

Upitnik rukovođenja u sportu (LSS-15) (Teques i sur., 2020)

Upitnik za procjenu stila rukovođenja u sportu (Chelladurai i Saleh, 1980) postoji u tri verzije, a u ovom istraživanju je korištena verzija upitnika kojom se ispituje percepcija trenerovog ponašanja od strane sportaša. U izvornom obliku, LSS upitnik čiji su autori Chelladurai i Saleh, (1980) se sastoji od 40 čestica koje su raspoređene na pet podljestvica: Treniranje i instrukcije (13 čestica), Demokratsko ponašanje (9 čestica), Autokratsko ponašanje (5 čestica), Pozitivna povratna informacija (5 čestica) i Socijalna podrška (8 čestica). U ovom se istraživanju koristi skraćena verzija od 15 čestica (LSS-15) (Teques i sur., 2020). Zadatak sudionika je procijeniti učestalost pojedinog ponašanja na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 - uvijek, 2 - često, 3 - ponekad, 4 – rijetko, 5 – nikada). Ukupni rezultat se izračunava kao prosjek odgovora na svim česticama u upitniku. Osim ukupnog rezultata, moguće je izračunati rezultat za svaku podljestvicu na način da se izračuna aritmetička sredina pripadajućih čestica te podljestvice. Također je potrebno naglasiti kako su čestice Upitnika za procjenu stila rukovođenja u sportu (Chelladurai i Saleh, 1980) rekodirane iz originalnih vrijednosti (1 - uvijek, 2 - često, 3 - ponekad, 4 – rijetko, 5 – nikada) u nove vrijednosti (1 – nikada, 2 – rijetko,

3 – ponekad, 4 – često, 5 – uvijek) kako bi viši rezultati na ljestvici označavali i višu razinu ispitivanog konstrukta. Vrijednosti Cronbach alfa koeficijenta podljestvica LSS-a u ovom istraživanju iznose: $\alpha=0,87$ (trening i instrukcije); $\alpha=0,79$ (demokratsko ponašanje); $\alpha=0,53$ (socijalna podrška); $\alpha=0,86$ (pozitivna povratna informacija) i $\alpha=0,62$ (autokratsko ponašanje).

Upitnik negativnog ponašanja trenera (UNPT) (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017)

Upitnik negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017), namijenjen je procjeni učestalosti doživljaja nepoželjnih oblika ponašanja trenera, a koristio se kako bi se u istraživanju zahvatio cijeli raspon ponašanja trenera. Postoje dvije verzije UNPT-a: verzija samoprocjene i verzija za procjenu trenerova ponašanja, a u ovom radu se koristi potonja. Podljestvice UNPT-a su komplementarne dimenzijama LSS upitnika kojima se ispituje važnost treninga i instrukcija (komplementarna podljestvica UNPT-a – Usmjerenost na rezultat), učestalost pozitivnih povratnih informacija (komplementarna podljestvica UNPT-a – Negativna povratna informacija) i zastupljenost socijalne podrške od strane trenera (komplementarna podljestvica UNPT-a – Neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša). Cjeloviti upitnik sadrži 13 čestica raspoređenih kroz navedene podljestvice. Učestalost pojedinog ponašanja trenera sudionici procjenjuju na Likertovoj skali od 5 stupnjeva (1 – nikada, 2 – rijetko, 3 – ponekad, 4 – često, 5 – uvijek). Rezultat se na svakoj podljestvici izračunava kao aritmetička sredina odgovora na pripadajuće čestice dok se ukupni rezultat izračunava kao aritmetička sredina odgovora na svim česticama, s time da viši ukupni rezultat, to jest viši rezultat na određenoj podljestvici ukazuje na veću učestalost određenoga negativnog oblika ponašanja trenera. U prijašnjim istraživanjima (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017) dobivene su ove vrijednosti Cronbach alfa koeficijenta: $\alpha=0,85$ (NOD); $\alpha=0,87$ (NPI) i $\alpha=0,81$ (UNR), dok je Cronbach alfa koeficijent za cijeli upitnik iznosio 0,90. Vrijednosti Cronbach alfa koeficijenta dobivene u ovom istraživanju su slične te iznose: $\alpha=0,80$ (NOD); $\alpha=0,87$ (NPI); $\alpha=0,79$ (UNR) te $\alpha=0,88$ za cijeli upitnik.

Skala sportske motivacije (Sport motivation scale) (Pelletier i sur., 2013)

Skala sportske motivacije (Pelletier i sur., 2013) namijenjena utvrđivanju unutarnje motivacije, vanjske motivacije i nedostatka motivacije (amotivacije) unutar sportskog konteksta, korištena je za ispitivanje motivacije sportaša. Skala se sastoji od 18 tvrdnji (3

čestice za svaku podljestvicu) koje se odnose na različite aspekte motivacije, kao što su: intrinzična regulacija, integrirana regulacija, poistovjećena ili identificirana regulacija, usvojena ili introjicirana regulacija, vanjska regulacija i amotivacija. Odgovaranjem na pitanja u ovom upitniku, sudionici na Likertovoj skali od 7 stupnjeva (od "1 – uopće ne odgovara" do "7 – u potpunosti odgovara") izražavaju u kojoj se mjeri slažu s tvrdnjama koje upućuju na različite motivacijske faktore u sportu. Ukupne vrijednosti za svaki aspekt motivacije dobivaju se zbrojem bodova na pripadajućim tvrdnjama te je mogući raspon vrijednosti od 3 do 21, pri čemu više vrijednosti označavaju viši stupanj određenog oblika motivacije. Pouzdanost podljestvica skala sportske motivacije u ovom istraživanju vidljiva je kroz sljedeće vrijednosti Cronbach alfa koeficijentata: $\alpha=0,81$ (intrinzična regulacija); $\alpha=0,72$ (integrirana regulacija), $\alpha=0,78$ (poistovjećena regulacija); $\alpha=0,47$ (usvojena regulacija); $\alpha=0,68$ (vanjska regulacija); $\alpha=0,76$ (amotivacija). Podljestvica usvojena regulacija radi neprihvatljivo niske pouzdanosti je isključena iz daljnjih analiza te je ekstrinzična motivacija procijenjena temeljem preostale tri ljestvice koje mjere isti nadređeni konstrukt (integrirana, poistovjećena i vanjska regulacija).

Inventar sportskog samopouzdanja kao osobine (Trait sport-confidence inventory) (Vealey, 1986)

Inventar sportskog samopouzdanja kao osobine (Vealey, 1986) ispituje koliko samopouzdanje se sportaš osjeća u aktualnom trenutku. Konkretno, TSCI mjeri sportsko pouzdanje koje je učinkovita konceptualizacija samopouzdanja koje se očituje u sportskim situacijama (Vealey, 1986). Instrument se sastoji od 13 čestica te ispitanici na Likertovoj skali od 9 stupnjeva od niskog do visokog (1- nisko, 9 - visoko) uspoređuju svoje samopouzdanje sa najsamopouzdanijim sportašem po njihovom mišljenju za svaku tvrdnju. Rezultat se izračunava kao ukupan zbroj brojeva označenih na svih 13 čestica, te se kreće u rasponu od 13 do 117, s naznakom kako više vrijednosti označavaju višu razinu samopouzdanja. Vrijednost Cronbach alfa koeficijenta za TSCI upitnik u ovom istraživanju iznosi $\alpha=0,95$.

Upitnik o zadovoljstvu sportaša (ASQ) (Reimer i Chelladurai, 1998)

Upitnik o zadovoljstvu sportaša (Reimer i Chelladurai, 1998) se sastoji od 56 čestica koje kroz 15 faceta ispituju zadovoljstvo sportaša u različitim aspektima: (1) zadovoljstvo treningom i uputama, (2) zadovoljstvo osobnim tretmanom, (3) zadovoljstvo učinkom tima i

(4) zadovoljstvo individualnim učinkom. Sudionici bilježe odgovore na Likertovoj skali od 7 stupnjeva u rasponu od 1 (uopće nisam zadovoljan) do 7 (iznimno sam zadovoljan). U ovom istraživanju korišteno je 26 čestica na facetama: individualni učinak, korištenje sposobnosti, strategija, osobni tretman, trening i upute te osobna posvećenost. Ukupan rezultat za svaku subskalu dobiva se zbrojem bodova dobivenih na svim tvrdnjama unutar te subskale s time da više vrijednosti upućuju na viši stupanj zadovoljstva. Pouzdanost u ovom istraživanju iznosi ($\alpha=0,96$ za cijeli upitnik) $\alpha=0,81$ za individualni učinak, $\alpha=0,90$ za korištenje sposobnosti, $\alpha=0,96$ za strategiju, $\alpha=0,94$ za osobni tretman, $\alpha=0,93$ za trening i upute te $\alpha=0,79$ za osobnu posvećenost.

4. Rezultati

U svrhu odgovaranja na postavljenje istraživačke probleme provedeno je niz analiza čiji su rezultati prikazani u nastavku. Normalnost raspodjela varijabli u istraživanju je ispitana Kolmogorov-Smirnov testom. Rezultati analize normalnosti raspodjela vidljivi su u Tablici.1. Iz tih rezultata može se zaključiti kako raspodjele svih varijabli, osim samopouzdanja, značajno odstupaju od normalne raspodjele ($p < 0,05$), stoga će se u sljedećim koracima obrađivanja podataka koristiti neparametrijske statističke metode.

Tablica 1. Osnovni deskriptivni podaci varijabli uključenih u istraživanje (N=205)

	Min	Max	M	SD	Asimetričnost		Spljoštenost		K-S test
					Statistik	standardna pogreška	Statistik	standardna pogreška	
Trening i instrukcije	1,00	5,00	3,82	1,04	-0,832	0,170	0,040	0,338	0,15
Demokratsko ponašanje	1,00	5,00	3,23	0,95	-0,215	0,170	-0,636	0,338	0,10
Autokratsko ponašanje	1,00	5,00	2,49	0,86	0,636	0,170	0,241	0,338	0,15
Socijalna podrška	1,00	5,00	3,44	0,83	-0,229	0,170	-0,139	0,338	0,10
Pozitivna povratna informacija	1,00	5,00	3,94	0,97	-0,985	0,170	0,419	0,338	0,16
Neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša	1,00	4,75	2,11	0,94	0,649	0,170	-0,400	0,338	0,12
Negativna povratna informacija	1,00	4,80	1,49	0,75	2,007	0,170	3,920	0,338	0,26
Usmjerenost na rezultat	1,00	5,00	2,84	0,94	0,231	0,170	-0,607	0,338	0,10
Samopouzdanje	25,00	117,00	77,16	20,46	-0,240	0,170	-0,408	0,338	0,05*
Intrinzična regulacija	4,00	21,00	16,82	3,88	-0,976	0,170	0,387	0,338	0,14
Integrirana regulacija	7,00	21,00	17,60	3,10	-0,956	0,170	0,347	0,338	0,17
Poistovječena regulacija	3,00	21,00	16,98	3,85	-1,043	0,170	0,803	0,338	0,15
Vanjska regulacija	3,00	19,00	6,41	3,50	1,139	0,170	0,922	0,338	0,17
Amotivacija	3,00	21,00	7,03	4,22	1,047	0,170	0,489	0,338	0,17
Zadovoljstvo Individualnim učinkom	4,00	21,00	14,80	3,85	-0,508	0,170	-0,013	0,338	0,08
Zadovoljstvo Korištenjem sposobnosti	5,00	35,00	24,43	7,28	-0,688	0,170	-0,194	0,338	0,11
Zadovoljstvo Strategijom	6,00	42,00	28,88	9,44	-0,573	0,170	-0,517	0,338	0,10
Zadovoljstvo Osobnim Tretmanom	5,00	35,00	26,21	7,58	-0,778	0,170	-0,262	0,338	0,12
Zadovoljstvo Treningom i uputama	3,00	21,00	14,73	4,99	-0,700	0,170	-0,348	0,338	0,12
Zadovoljstvo Osobnom Posvećenošću	8,00	28,00	21,85	4,07	-0,692	0,170	0,092	0,338	0,12

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Tablica 1. sadrži prosječne vrijednosti svih korištenih varijabli. Pri vrhu Tablice 1. prikazani su rezultati dobiveni na skraćenoj verziji Upitnika rukovođenja u sportu (Teques i

sur., 2020) te je iz njih moguće iščitati kako su najveće prosječne vrijednosti utvrđene za podljestvicu Pozitivna povratna informacija ($M=3,94$, $SD=0,97$). Nešto su manje prosječne vrijednosti za podljestvicu Trening i instrukcije ($M=3,82$, $SD=1,04$) i podljestvice Socijalna podrška ($M=3,44$, $SD=0,83$) te Demokratsko ponašanje ($M=3,23$, $SD=0,95$). Najmanje vrijednosti utvrđene su za podljestvicu Autokratsko ponašanje ($M=2,49$, $SD=0,86$). Uzimajući u obzir raspon skale možemo zaključiti kako sudionici svoje trenere prosječno opisuju sa više pozitivnih ponašanja poput davanja priznanja i pohvala, kvalitetnih uputa i ispravaka te umjereno percipiraju trenerovu podršku i demokratski pristup u vidu uvažavanja i traženja mišljenja sportaša, dok ih nešto manje karakteriziraju kao osobe sklone autokratskom tipu rukovođenja.

U Tablici 1. se isto tako može vidjeti kako su prosječne vrijednosti ponešto različite i za podljestvice Upitnika negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Najvišu prosječnu vrijednost pokazuje podljestvica Usmjerenost na rezultat ($M=2,84$, $SD=0,94$), a nakon toga podljestvica Neosjetljivost za dobrobit sportaša ($M=2,11$, $SD=0,94$) dok su prosječne vrijednosti najmanje za podljestvicu Negativna povratna informacija ($M=1,49$, $SD=0,75$). Drugim riječima većina sudionika ne percipira da njihovi treneri koriste negativne povratne informacije niti da su neosjetljivi za njihovu dobrobit. No, značajan broj sudionika svoje trenere karakterizira kao donekle usmjerene na konačan rezultat.

Sljedeći su prikazani podaci instrumenta Skale sportske motivacije (Pelletier i sur., 2013). Najveća prosječna vrijednost vidljiva je kod podljestvice Integrirana regulacija ($M=17,6$, $SD=3,11$). Zatim slijede podljestvice Poistovjećena / identificirana regulacija ($M=16,98$, $SD=3,85$) te Intrinzična motivacija ($M=16,82$, $SD=3,88$), dok su niže srednje vrijednosti za podljestvicu Amotivacija ($M=7,03$, $SD=4,22$) te Vanjska regulacija ($M=6,41$, $SD=3,50$). Dakle sudionici prosječno izvještavaju kako se sportom bave jer je to sastavni dio njihovog života i odražava tko su oni, jer se kroz sport razvijaju te jer im je sport zanimljiv i pruža im užitak, dok u manjoj mjeri iznose kako se sportom bave radi odobravanja drugih.

Nadalje, u Tablici 1. su također prikazani i osnovni deskriptivni podaci Inventara sportskog samopouzdanja kao osobine (Vealey, 1986) kod kojega su vidljive srednje vrijednosti $M=77,16$ ($SD=20,46$). S obzirom na teorijski raspon vrijednosti ovog instrumenta dobiveni rezultati upućuju na to da sportašice i sportaši u prosjeku izvještavaju o višim razinama samopouzdanja u sportu.

Posljednje su prikazani podaci Upitnika zadovoljstva sportaša (Reimer i Chelladurai, 1998). Dobivene su sljedeće prosječne vrijednosti za sve podljestvice: Individualni učinak $M=14,8$ ($SD=3,85$), Korištenje sposobnosti $M=24,43$ ($SD=7,28$), Strategija $M=28,88$ ($SD=9,44$), osobni tretman $M=26,21$ ($SD=7,58$), Trening i upute $M=14,73$ ($SD=4,99$) i Osobna posvećenost $M=21,85$ ($SD=4,07$). Shodno tome vidljivo je kako sportašice i sportaši pokazuju u prosjeku srednje te visoke razine zadovoljstva u sportu s time da su u prosjeku u najvećoj mjeri zadovoljni s osobnom posvećenošću te osobnim tretmanom.

Kako bi se ustanovile rodne razlike u motivaciji i samopouzdanju sportaša proveden je Mann-Whitney U test. Razlike u motivaciji promotrene su kroz intrinzičnu motivaciju i amotivaciju koje prema Coxu (2005) leže na dva ekstrema kontinuuma samoodređenja.

Tablica 2. *Deskriptivni pokazatelji i analiza rodnih razlika*

	Sportaši			Sportašice			Mann-Whitney U test	Z vrijednost
	M	M_{rang}	Suma rangova	M	M_{rang}	Suma rangova		
Samopouzdanje	78,74	108,07	11239,50	75,53	97,78	9875,50	4724,500	-1,242
Intrinzična regulacija	16,80	103,01	10713,00	16,84	102,99	10402,00	5251,000	-0,002
Integrirana regulacija	17,98	109,42	11379,50	17,21	96,39	9735,50	4584,500	-1,586
Poistovječena regulacija	16,95	100,97	10500,50	17,00	105,09	10614,50	5040,500	-0,502
Usvojena / introjicirana regulacija	14,98	105,25	10946,50	14,65	100,68	10168,50	5017,500	-0,554
Vanjska regulacija	6,55	103,59	10773,50	6,27	102,39	10341,50	5190,500	-0,147
Amotivacija	6,35	93,42	9715,50	7,74	112,87	11399,50	4255,500	-2,379*

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Rezultati analize razlika između sportašica i sportaša u motivacijama i samopouzdanju prikazani su u Tablici 2. Pritom je statistički značajna razlika utvrđena na jednoj varijabli. Mann-Whitney U test upućuje na statistički značajnu razliku između sportaša i sportašica u podljestvici Amotivacija ($U=4255,5$, $p < 0,05$), na način da sportašice ($M_{rang}=112,87$) iskazuju višu razinu amotivacije od sportaša ($M_{rang}=93,42$). Rezultati Mann-Whitney U testa na podljestvicama samopouzdanja, intrinzične regulacije te vanjske regulacije ne pokazuju statistički značajne razlike između sportašica i sportaša. S obzirom da se sportašice i sportaši statistički značajno ne razlikuju u većini ispitivanih varijabli, u nastavku su analize provedene na ukupnom uzorku sudionika.

Tablica 3. Spearmanovi koeficijenti
korelacije korištenih varijabli

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Trening i instrukcije (1)	-																			
Demokratsko ponašanje (2)	0,53**	-																		
Autokratsko ponašanje (3)	-0,45**	-0,44**	-																	
Socijalna podrška (4)	0,55**	0,58**	-0,38**	-																
Pozitivna povratna informacija (5)	0,67**	0,61**	-0,51**	0,66**	-															
Neosjetljivost za osobnu dobit sportaša (6)	-0,48**	-0,38**	0,53**	-0,38**	-0,50**	-														
Negativna povratna informacija (7)	-0,42**	-0,36**	0,40**	-0,27**	-0,31**	0,45**	-													
Usmjerenost na rezultat (8)	-0,38**	-0,38**	0,46**	-0,30**	-0,40**	0,53**	0,48**	-												
Sportsko Samopouzdanje (9)	0,07	0,09	-0,03	0,13	0,12	-0,07	-0,06	0,05	-											
Intrinzična regulacija (10)	0,21**	0,18*	-0,22**	0,15*	0,23**	-0,20**	-0,12	-0,12	0,27**	-										
Integrirana regulacija (11)	0,06	0,04	-0,01	0,04	0,06	-0,07	-0,05	0,07	0,29**	0,52**	-									
Poistovječena regulacija (12)	0,17*	0,16*	-0,08	0,17*	0,17*	-0,13	-0,06	-0,03	0,38**	0,65**	0,66**	-								
Vanjska regulacija (13)	-0,25**	-0,13	0,20**	-0,11	-0,21**	0,21**	0,30**	0,29**	-0,18*	-0,17*	0,03	-0,09	-							
Amotivacija (14)	-0,24**	-0,12	0,27**	-0,16*	-0,16*	0,29**	0,31**	0,22**	-0,42**	-0,51**	-0,41**	-0,44**	0,36**	-						
Zadovoljstvo Individualnim učinkom (15)	0,26**	0,21**	-0,25**	0,17*	0,25**	-0,29**	-0,26**	-0,19**	0,47**	0,42**	0,23**	0,35**	-0,21**	-0,47**	-					
Zadovoljstvo Korištenjem sposobnosti (16)	0,29**	0,33**	-0,33**	0,26**	0,35**	-0,36**	-0,28**	-0,25**	0,45**	0,29**	0,14*	0,26**	-0,25**	-0,42**	0,71**	-				
Zadovoljstvo Strategijom (17)	0,60**	0,52**	-0,51**	0,46**	0,62**	-0,53**	-0,37**	-0,38**	0,21**	0,30**	0,08	0,23**	-0,25**	-0,32**	0,49**	0,64**	-			
Zadovoljstvo Osobnim Tretmanom (18)	0,50**	0,47**	-0,52**	0,45**	0,62**	-0,54**	-0,46**	-0,42**	0,27**	0,33**	0,12	0,29**	-0,28**	-0,42**	0,52**	0,70**	0,82**	-		
Zadovoljstvo Treningom i uputama (19)	0,64**	0,41**	-0,50**	0,34**	0,58**	-0,55**	-0,38**	-0,42**	0,19**	0,34**	0,11	0,25**	-0,30**	-0,38**	0,56**	0,56**	0,83**	0,75**	-	
Zadovoljstvo Osobnom Posvećenošću (20)	0,17*	0,15*	-0,18*	0,11	0,19**	-0,15*	-0,17*	-0,06	0,53**	0,38**	0,28**	0,35**	-0,21**	-0,42**	0,71**	0,65**	0,42**	0,44**	0,40**	-

Napomena: ** $p < 0,01$,
* $p < 0,05$

U svrhu odgovora na glavni istraživački problem provedena je korelacijska analiza čiji su rezultati prikazani u Tablici 3. Temeljem dobivenih rezultata hipoteza o značajnoj povezanosti pozitivnih i negativnih percipiranih ponašanja trenera s varijablama koje mjere motivaciju, samopouzdanje i zadovoljstvo sportaša djelomično je potvrđena.

Sve podljestvice Upitnika rukovođenja u sportu osim autokratskog ponašanja, su nisko ili umjereno, statistički značajno pozitivno povezane s intrinzičnom motivacijom sportaša. Točnije, sportašice i sportaši koji su izvijestili o tome da njihov trener kvalitetno upućuje, objašnjava ili ispravlja, koji navode da im njihov trener pruža socijalnu podršku i uvažava mišljenja sportaša te da daje priznanja i pozitivne povratne informacije postižu više vrijednosti na mjeri intrinzične motivacije, što upućuje na to da se sportom bave jer im je to zanimljivo i pruža im zadovoljstvo. Potrebno je ipak istaknuti kako je radi niske pouzdanosti zaključke o povezanosti socijalne podrške s drugim varijablama potrebno uzeti s dozom opreza. Autokratsko ponašanje je nisko, statistički značajno negativno povezano s intrinzičnom regulacijom. Drugim riječima, sportašice i sportaši koji izvještavaju o autokratskom stilu rukovođenja kod svojeg trenera postižu niže vrijednosti intrinzične motivacije.

Pored navedenog, sve podljestvice Upitnika rukovođenja u sportu, osim autokratskog ponašanja, su nisko, statistički značajno pozitivno povezane s poistovjećenom / identificiranom regulacijom. Drugim riječima, sportaši koji percipiraju trenera kao dobrog u davanju uputa i ispravaka, čiji trener ima demokratski način vođenja ekipe ili pojedinca te daje pozitivne povratne informacije i pruža podršku, se bave sportom jer smatraju da je to dobar način da se razvijaju ne samo u sportu nego i u drugim aspektima.

Nadalje, utvrđeno je da niti jedna podljestvica Upitnika rukovođenja u sportu nije statistički značajno povezana s integriranom regulacijom, niti sa samopouzdanjem sportaša.

Također je vidljivo i kako su podljestvice Trening i Instrukcije te Pozitivna povratna informacija nisko, statistički značajno negativno povezane s Amotivacijom, što znači da oni sportaši koji percipiraju svojeg trenera kao dobrog u davanju uputa i ispravaka te kao poticajnog s pohvalama i pozitivnim povratnim informacijama imaju manje razine amotivacije u sportu. Nadalje vidljivo je i kako je vanjska regulacija nisko, statistički značajno negativno povezana sa podljestvicama trening i upute te pozitivna povratna informacija kao i da je nisko, statistički značajno pozitivno povezana sa autokratskim ponašanjem. Točnije sportaši koji smatraju da njihovi treneri daju kvalitetne upute i pozitivne povratne informacije također

izvještavaju o nižim razinama vanjske motivacije dok oni koji percipiraju da njihov trener rukovodi autokratskim stilom izvještavaju o višim razinama vanjske motivacije u sportu.

Nastavno na to, Tablica 3. pokazuje i kako je većina podljestvica pozitivnog ponašanja trenera iz Upitnika rukovođenja u sportu umjereno do visoko, statistički značajno pozitivno povezano sa svim podljestvicama Upitnika Zadovoljstva sportaša, izuzev što nema statistički značajne povezanosti između Socijalne podrške i zadovoljstva osobnom posvećenošću. Autokratsko ponašanje je nisko do umjereno, statistički značajno negativno povezano sa svim podljestvicama Upitnika Zadovoljstva sportaša. Drugim riječima, sportaši koji percipiraju da njihov trener kvalitetno upućuje ili ispravlja, koji percipiraju da njihov trener ima demokratski pristup upravljanju te da daje priznanja i pozitivne povratne informacije bili su više zadovoljni treningom i uputama, odabranim strategijama trenera, korištenjem njihovih sposobnosti od strane trenera, tretmanom koji im je pružen, svojom osobnom posvećenošću te svojim individualnim učinkom tijekom sezone. S druge strane oni koji su percipirali autokratska ponašanja od strane svog trenera bili su manje zadovoljni svim segmentima svojih sportskih iskustava.

S druge strane vidljivo je i kako su sve podljestvice Upitnika negativnog ponašanja trenera nisko, statistički značajno pozitivno povezane s amotivacijom sportaša. Točnije rečeno, sportaši koji percipiraju da je njihov trener neosjetljiv za njihovu dobrobit, da je usmjeren na rezultat te da daje negativne povratne informacije imaju i više razine amotivacije, to jest smatraju da sport možda nije za njih ili da nisu sposobni uspjeti u njemu. Sukladno tome, iz Tablice 3. može se iščitati i kako su sve podljestvice Upitnika negativnog ponašanja trenera umjereno, statistički značajno pozitivno povezane s Vanjskom regulacijom. Konkretno, sportaši koji percipiraju spomenuta negativna ponašanja trenera češće izvještavaju kako se sportom bave radi odobravanja drugih.

Nadalje, podljestvica Neosjetljivost za osobnu dobrobit je nisko, statistički značajno negativno povezana s intrinzičnom motivacijom što upućuje na to da su sportaši koji smatraju svojeg trenera neosjetljivim za njihovu dobrobit manje intrinzično motivirani za bavljenje sportom. Preostale dvije podljestvice Upitnika negativnog ponašanja, negativna povratna informacija i usmjerenost na rezultat nisu statistički značajno povezane s intrinzičnom motivacijom.

Prema dobivenim rezultatima, niti jedna podljestvica Upitnika negativnog ponašanja nije statistički značajno povezana s integriranom regulacijom niti poistovjećenom / identificiranom regulacijom, kao niti sa samopouzdanjem sportaša.

Također je vidljivo i kako su sve podljestvice Upitnika negativnog ponašanja trenera umjereno, statistički značajno negativno povezane sa svim podljestvicama Upitnika Zadovoljstva sportaša, izuzev što nema statistički značajne povezanosti između usmjerenosti na rezultat i zadovoljstva osobnom posvećenošću. Drugim riječima, sportaši koji smatraju da njihovi treneri nisu zainteresirani za osobnu dobrobit sportaša, koji ističu važnost postizanja rezultate te su skloni davanju negativnih povratnih informacija, pokazuju nižu razinu zadovoljstva treninzima i uputama, strategijama trenera, razinom korištenja njihovih sposobnosti i talenata, tretmanom od strane trenera te svojim individualnim učinkom tijekom sezone. Dok su oni koji trenera percipiraju kao neosjetljivog i sklonog negativnim povratnim informacijama također manje zadovoljni svojom osobnom posvećenošću sportu.

Kako bi se ustanovio relativni doprinos percipiranog trenerovog ponašanja u predviđanju različitih oblika motivacije, samopouzdanja i zadovoljstva sportaša provedeno je nekoliko hijerarhijskih regresijskih analiza u kojima je u prvom koraku promatran učinak spola, dobi i vrste sporta. Relativni doprinos trenerovih ponašanja u predviđanju motivacija promotren je kroz intrinzičnu motivaciju i amotivaciju iz već spomenutog razloga da one zauzimaju dva kraja kontinuuma samoodređenja (Cox, 2005).

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje intrinzične motivacije na temelju ponašanja trenera te dobi, spola i vrste sporta sudionika

Prediktori:	Kriterij: Intrinzična regulacija					
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	β	<i>t</i>		
1.korak						
Spol	0,050	0,577	0,006	0,087		
Dob	0,008	0,075	0,007	0,101		
Vrsta sporta	-0,101	0,611	-0,012	-0,165		
	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² _{kor.}	<i>df</i> 1	<i>df</i> 2	<i>F</i>	
	0,000	-0,015	3	201	0,015	
2.korak						
Spol	0,118	0,593	0,015	0,199		
Dob	0,024	0,077	0,023	0,307		
Vrsta sporta	0,231	0,648	0,027	0,356		
Trening i instrukcije	0,104	0,409	0,028	0,254		
Demokratsko ponašanje	0,365	0,393	0,089	0,927		
Autokratsko ponašanje	-0,906	0,442	-0,200	-2,051*		
Socijalna podrška	0,131	0,489	0,028	0,267		
Pozitivna povratna informacija	-0,161	0,491	-0,040	-0,327		
Neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša	-0,332	0,384	-0,080	-0,865		
Negativna povratna informacija	0,784	0,446	0,152	1,760		
Usmjerenost na rezultat	-0,052	0,392	-0,013	-0,132		
	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² _{kor.}	<i>df</i> 1	<i>df</i> 2	<i>F</i>	ΔR^2
	0,074	0,021	8	193	1,395	0,073

Napomena: ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Rezultati hijerarhijske regresijske analize u Tablici 4. pokazuju kako prvi model, točnije spol, dob i vrsta sporta zajedno ne doprinose značajno objašnjenju varijance intrinzične motivacije. U drugom modelu, nakon uvođenja pozitivnih i negativnih trenerovih ponašanja kao dodatnih prediktora, vidljivo je da iako se prikladnost modela malo poboljšala on i dalje nije statistički značajan. To nam govori kako uvođenje varijabli pozitivnih i negativnih ponašanja trenera ne poboljšava značajno mogućnost predviđanja intrinzične motivacije sportaša. Od svih prediktorskih varijabli samo autokratsko ponašanje pokazuje statistički značajnu negativnu povezanost s intrinzičnom motivacijom ($\beta = -0,20$, $p < 0,05$) sugerirajući da je više percepcije autokratskog ponašanja kod trenera povezano s manjom intrinzičnom motivacijom.

Tablica 5. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje amotivacije na temelju ponašanja trenera te dobi, spola i vrste sporta sudionika

Prediktori:	Kriterij: Amotivacija					
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	β	<i>t</i>		
1.korak						
Spol	1,307	0,617	0,155	2,116*		
Dob	-0,052	0,081	-0,047	-0,647		
Vrsta sporta	0,268	0,654	0,029	0,409		
	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² _{kor.}	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>F</i>	
	0,030	0,016	3	201	2,100	
2.korak						
Spol	1,331	0,616	0,158	2,162*		
Dob	-0,074	0,080	-0,067	-0,922		
Vrsta sporta	-0,204	0,673	-0,022	-0,303		
Trening i instrukcije (LSS)	-0,588	0,425	-0,145	-1,383		
Demokratsko ponašanje (LSS)	-0,079	0,408	-0,018	-0,194		
Autokratsko ponašanje (LSS)	0,997	0,459	0,203	2,172*		
Socijalna podrška (LSS)	-0,054	0,507	-0,011	-0,106		
Pozitivna povratna informacija (LSS)	0,707	0,510	0,163	1,387		
Neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša (UNPT)	0,659	0,399	0,147	1,651		
Negativna povratna informacija (UNPT)	0,111	0,463	0,020	0,240		
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	0,138	0,407	0,031	0,338		
	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² _{kor.}	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>F</i>	ΔR^2
	0,155	0,107	8	193	3,220**	0,125

Napomena: ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

U Tablici 5. je prikazano predviđanje kriterija amotivacije na temelju dva modela. Prvi model, odnosno spol, dob i vrsta sporta zajedno ne predviđaju statistički značajno amotivaciju sportaša. U ovom je modelu jedino spol ($\beta = 0,16$, $p < 0,05$) statistički značajan prediktor kriterija. Drugim modelom i uvođenjem trenerskih ponašanja kao dodatnih prediktora, ukupno je objašnjeno 15,5 % varijance kriterija ($p < 0,01$). U drugom modelu spol je i dalje značajan prediktor ($\beta = 0,16$, $p < .05$) dok se kao dodatan značajan prediktor pokazuje i autokratsko ponašanje trenera ($\beta = 0,20$, $p < 0,05$). Jasnije rečeno, sportašice iskazuju višu razinu amotivacije od sportaša te su autokratska ponašanja trenera, poput odbijanja kompromisa i neobjašnjavanja svojih postupaka kao i nedozvoljavanje pitanja, povezana sa višom razinom amotivacije kod sportašica i sportaša.

Tablica 6. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje samopouzdanja na temelju ponašanja trenera te dobi, spola i vrste sporta sudionika

Prediktori:	Kriterij: Samopouzdanje					
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	β	<i>t</i>		
1.korak						
Spol	0,125	2,938	0,003	0,043		
Dob	1,229	0,383	0,229	3,208**		
Vrsta sporta	5,184	3,114	0,114	1,665		
	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² _{kor.}	<i>df</i> 1	<i>df</i> 2	<i>F</i>	
	0,065	0,051	3	201	4,683**	
2.korak						
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	β	<i>t</i>		
Spol	1,849	3,072	0,045	0,602		
Dob	1,437	0,400	0,268	3,594**		
Vrsta sporta	6,070	3,359	0,134	1,807		
Trening i instrukcije (LSS)	1,355	2,120	0,069	0,639		
Demokratsko ponašanje (LSS)	1,393	2,037	0,065	0,684		
Autokratsko ponašanje (LSS)	-0,961	2,288	-0,040	-0,420		
Socijalna podrška (LSS)	4,006	2,531	0,163	1,582		
Pozitivna povratna informacija (LSS)	-1,969	2,543	-0,093	-0,774		
Neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša (UNPT)	-1,141	1,990	-0,052	-0,573		
Negativna povratna informacija (UNPT)	2,699	2,308	0,099	1,169		
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	1,459	2,029	0,067	0,719		
	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² _{kor.}	<i>df</i> 1	<i>df</i> 2	<i>F</i>	ΔR^2
	0,105	0,054	8	193	2,061*	0,040

Napomena: ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Rezultati prikazani u Tablici 6. pokazuju da prvi model hijerarhijske regresijske analize značajno predviđa kriterij samopouzdanja sportaša ($p < 0,01$). Spol, dob i vrsta sporta zajedno objašnjavaju 6,5 % varijance kriterija, s time da je jedini značajan prediktor dob ($\beta = 0,23$, $p < 0,01$). Točnije stariji sportašice i sportaši izvještavaju o višim razinama samopouzdanja. Drugim modelom je značajno objašnjeno 10,5 % varijance kriterija samopouzdanja sportaša. Jedini značajan prediktor i u ovom modelu je dob ($\beta = 0,27$, $p < 0,01$). Uvođenjem varijabli ponašanja trenera kao dodatnih prediktora dodatno je statistički značajno objašnjeno 4% varijance ($\Delta R^2 = 0,04$, $p < 0,05$), ali svejedno njihovo uvođenje ne daje osjetno veću značajnost objašnjenju od samih demografskih varijabli te nijedno ponašanje trenera nije pojedinačno statistički značajan prediktor kriterija samopouzdanja sportaša.

Tablica 7. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje zadovoljstva na temelju ponašanja trenera te dobi, spola i vrste sporta sudionika

Prediktori:	Kriterij: Zadovoljstvo					
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	β	<i>t</i>		
1.korak						
Spol	5,990	4,326	0,099	1,385		
Dob	1,119	0,564	0,140	1,983*		
Vrsta sporta	-15,856	4,585	-0,236	-3,459**		
	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² _{kor.}	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>F</i>	
	0,082	0,068	3	201	5,981**	
2.korak						
Spol	6,059	3,344	0,100	1,812		
Dob	1,435	0,435	0,180	3,298**		
Vrsta sporta	-8,462	3,655	-0,126	-2,315*		
Trening i instrukcije	4,809	2,307	0,165	2,085*		
Demokratsko ponašanje	4,099	2,217	0,128	1,848		
Autokratsko ponašanje	-7,760	2,491	-0,219	-3,116**		
Socijalna podrška	1,465	2,755	0,040	0,532		
Pozitivna povratna informacija	3,858	2,768	0,123	1,394		
Neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša	-7,054	2,166	-0,218	-3,256**		
Negativna povratna informacija	0,410	2,513	0,010	0,163		
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	1,066	2,209	0,033	0,482		
	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² _{kor.}	<i>df</i> ₁	<i>df</i> ₂	<i>F</i>	ΔR^2
	0,520	0,492	8	193	18,980**	0,438

Napomena: ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

U Tablici 7. je prikazano predviđanje kriterija zadovoljstva, također na temelju dva modela. Prediktori spol, dob i vrsta sporta unutar prvog modela, zajedno objašnjavaju ukupno 8,2 % varijance kriterija. Najznačajniji prediktor unutar prvog modela je vrsta sporta ($\beta = -0,24$, $p < 0,01$) dok je drugi značajan prediktor dob ($\beta = 0,14$, $p < 0,05$). Drugim riječima, sportašice i sportaši koji se bave individualnim sportovima kao i starije sportašice i sportaši, izvještavaju o višim razinama zadovoljstva. Nadalje, drugim modelom i dodatnim prediktorima, u vidu varijabli ponašanja trenera, ukupno je objašnjeno 52% varijance kriterija zadovoljstva sportaša. Uvođenje trenerovih ponašanja kao prediktora dodatno je objašnjeno čak 43,8% varijance zadovoljstva sportaša ($\Delta R^2 = 0,44$, $p < 0,01$). U drugom modelu dob i vrsta sporta ostaju značajni prediktori, dok je od dodatnih prediktora najznačajnije autokratsko ponašanje trenera ($\beta = -0,22$, $p < 0,01$) te ga slijede neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša ($\beta = -0,22$, $p < 0,01$) i trening i instrukcije ($\beta = 0,17$, $p < 0,05$). Točnije rečeno, sportašice i sportaši koji percipiraju autokratski pristup vođenju te neosjetljivost za osobnu dobrobit od strane trenera, izvještavaju o manjim razinama zadovoljstva. Suprotno tome sportašice i

sportaši koji smatraju da njihov trener pruža kvalitetne treninge i korisne i instrukcije pokazuju i više razine zadovoljstva.

Tablica 8. Spearmanovi koeficijenti korelacije samopouzdanja te intrinzične motivacije i sportskog staža

	Sportski staž	Intrinzična motivacija
Samopouzdanje (TSCI)	0,156*	0,273**

Napomena: ** $p < 0,01$, * $p < 0,05$

Također, kako bi se dobio odgovor na posljednji istraživački problem provedena je analiza povezanosti samopouzdanja u sportu s intrinzičnom motivacijom te sportskim stažem sportaša (Tablica 8.). Utvrđena je značajna povezanost između samopouzdanja u sportu te intrinzične motivacije sportaša kao i između samopouzdanja i sportskog staža te je time potvrđena posljednja hipoteza. Povezanost između samopouzdanja u sportu te intrinzične motivacije sportaša je značajna te niska i pozitivna ($r=0,27$, $p < 0,01$), točnije sportašice i sportaši koji imaju više samopouzdanje su također više intrinzično motivirani. Povezanost između samopouzdanja u sportu te sportskog staža također je niska i pozitivna ($r= 0,156$, $p < 0,05$) što nam govori kako sportašice i sportaši koji se dulje vremena bave sportom imaju i više samopouzdanja.

5. Rasprava

Ovo istraživanje je provedeno s namjerom proširivanja saznanja o odnosu između percipiranog ponašanja trenera i motivacije, samopouzdanja te zadovoljstva sportaša. Pored navedenog ispitane su i spolne razlike u motivaciji i samopouzdanju sportaša te obilježja povezanosti samopouzdanja i intrinzične motivacije te sportskog staža sportaša. Nastavno na navedeno te u skladu s teorijskim objašnjenjima i rezultatima prethodnih istraživanja, definirani su istraživački problemi te hipoteze. U prvju hipotezi je pretpostavljeno kako će percepcija pozitivnih ponašanja trenera biti pozitivno povezana sa motivacijom samopouzdanjem i zadovoljstvom sportaša. Sukladno tome pretpostavljeno je i kako će percepcija negativnih trenerovih ponašanja biti negativno povezana sa motivacijom, samopouzdanjem i zadovoljstvom sportaša. Nadalje je pretpostavljeno kako će se sportašice i

sportaši statistički značajno razlikovati u motivaciji i samopouzdanju na način da će sportaši pokazivati više razine motivacije i samopouzdanja od sportašica. Na kraju, očekivano je kako će samopouzdanje sportaša biti statistički značajno povezano sa intrinzičnom motivacijom kao i sa sportskim stažem sportaša. Ove iznesene hipoteze provjerene su sljedećim statističkim postupcima: Man-Whitney U test, Spearmanov koeficijent korelacije i hijerarhijska regresijska analiza.

5.1. Rodne razlike u motivaciji i samopouzdanju

Kako bi se dobio odgovor na prvi istraživački problem, Mann-Whitney U testom su ispitane razlike između sportašica i sportaša. Dobiveni rezultati su djelomično potvrdili postavljenu hipotezu. Razlika između sportašica i sportaša utvrđena je u varijabli Amotivacija (Tablica 2.). Točnije rečeno, sportašice iskazuju višu razinu amotivacije u sportskom kontekstu od sportaša, odnosno sportašice se u većoj mjeri pitaju je li im mjesto u tom sportu te trebaju li nastaviti baviti se njime i više sumnjaju u svoju sposobnost da uspiju u sportu od sportaša.

Amotivacija se odnosi se na ponašanja koja nisu utemeljena niti interno niti eksterno te predstavlja relativno odsustvo motivacije (Cox, 2005). Amotivirani sportaš bi mogao reći da ne zna zašto se bavi sportom i da ne vidi nikakvu posebnu korist od toga. Na ostalim dimenzijama motivacije intrinzična regulacija te vanjska regulacija, suprotno očekivanjima nisu utvrđene značajne razlike između sportaša i sportašica. Rezultati dosadašnjih istraživanja su velikim dijelom u skladu s našim rezultatima za amotivaciju te pokazuju rodne razlike u razinama motivacije kod sportaša (Deaner i sur., 2015). Neka istraživanja tako ističu kako sportaši pokazuju više razine motivacije kroz natjecanja nego sportašice (Ong, 2017), te se kao mogući razlozi navode više razine kompetitivnosti kod muškaraca (Franken i sur., 1994) te pozitivna povezanost razina testosterona s motivacijom za treniranje (Crewther i sur., 2016). S druge strane, rezultati dobiveni ovim istraživanjem za intrinzičnu i vanjsku motivaciju u skladu su s nalazima Monamazi (2012) koja u svojem istraživanju izvještava kako nema značajnih razlika u motivaciji sportašica i sportaša i time potvrđuje kompleksnost razumijevanja rodni razlika u motivaciji unutar sporta. Moguće je kako je sportsko iskustvo u natjecateljskom sportu više standardizirano među spolovima uzimajući u obzir utjecaj motivacijskih pokretača poput uspjeha i napretka te vanjskih čimbenika poput nagrada i priznanja koji potencijalno na slične načine oblikuju intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju sportašica i sportaša.

Nadalje, rezultati nam također pokazuju kako za samopouzdanje, suprotno očekivanjima nisu utvrđene značajne razlike između sportaša i sportašica. Dosadašnja istraživanja navode

kako je razina samopouzdanja viša kod dječaka nego kod djevojčica (Gentile i sur., 2009; Zuk i sur., 2021). Sukladno tome neki prošli nalazi i kod odraslih upućuju na isto, točnije Raghubanshi i Bhati (2023) u svojem istraživanju izvještavaju kako muškarci pokazuju više razine samopouzdanja u sportu od žena. S druge strane Bowker i suradnici (2003) u svojem istraživanju izvještavaju kako nisu pronađene značajne razlike prema spolu u smislu samovrednovanja unutar sportskog konteksta. Rezultati ovog istraživanja mogu se objasniti kroz nekoliko faktora. Uzimajući u obzir promjene u društvenim normama te očekivanjima prema muškarcima i ženama u suvremenom društvu, moguće da je došlo i do smanjenja spolnih razlika u samopouzdanju. Isto tako napredak u trenažnim metodama, dostupnost resursa i općenito veća podrška sportašima mogla je doprinijeti izjednačenju razina samopouzdanja. Također važno je osvrnuti se i na specifičnosti ovog istraživanja, konkretno naš uzorak su činili sportaši različitih dobi, sportova i razina natjecanja što je moglo utjecati na rezultate te su koristili samoprocjenu za mjerenje samopouzdanja što je podložno pristranostima i društveno poželjnom odgovaranju. Temeljem svega navedenog, dobiveni rezultati ukazuju na potrebu za daljnjim istraživanjem kako bi se bolje razumjeli čimbenici koji utječu na samopouzdanje sportaša i sportašica.

5.2. Percipirano trenerovo ponašanje te motivacija, samopouzdanje i zadovoljstvo

U prikazu korelacija (*Tablica 3.*) vidljive su povezanosti među varijablama te je ustanovljeno kako je intrinzična motivacija pozitivno povezana sa svim dimenzijama pozitivnih ponašanja trenera te negativno povezana sa dimenzijom negativnog ponašanja trenera neosjetljivost za osobnu dobrobit. Također poistovjećena regulacija je pozitivno povezana sa svim dimenzijama pozitivnih ponašanja trenera, dok je amotivacija negativno povezana sa svim dimenzijama pozitivnih ponašanja trenera te pozitivno povezana sa svim dimenzijama negativnog ponašanja trenera. Izneseni rezultati djelomično potvrđuju postavljenu hipotezu i sukladni su dosadašnjim rezultatima istraživanja. Brojni su nalazi koji govore o važnosti i utjecaju trenera na sportaše (Vierimaa i sur., 2018; Dimec i Kajtna, 2009; Balent, 2016). Razumijevajući značaj uloge trenera u odnosu sa sportašima jasno je kako njegov podržavajući i ohrabrujući pristup dovodi do pozitivnih razvojnih ishoda unutar sporta (Roxas i Ridinger, (2016) pa shodno tome Cox (2015) navodi kako je upravo intrinzična motivacija pod utjecajem klime koju stvara trener. Pozitivna ponašanja trenera koja podržavaju autonomiju i uključenost, pozitivno utječu na intrinzičnu i samoodređenu vanjsku motivaciju sportaša te krajnje vode i k poboljšanju izvedbe (Mageau i Vallerand, 2003). Suprotno tome,

negativna i kontrolirajuća ponašanja trenera vode k većoj razini amotivacije kod sportaša (Fabra i sur., 2023).

Nadalje, utvrđeno je kako samopouzdanje nije povezano sa nijednom dimenzijom pozitivnog niti negativnog ponašanja trenera. Takvi rezultati nisu u skladu s postavljenom hipotezom. Rezultati su također oprečni nekim dosadašnjim istraživanjima koja ističu kako treneri stvaranjem pozitivnog trenažnog i društvenog okruženja te svojim komunikacijskim pristupom utječu na samopouzdanje sportaša (Kim i Park, 2020; Forlenza i sur., 2015). Ipak, rezultati istraživanja o utjecaju ponašanja trenera na samopouzdanje sportaša nerijetko su nedosljedni, pa tako Horn (1985) ističe kako povratne informacije trenera na uspješnu izvedbu nisu imali utjecaja na samopouzdanje sportaša kao ni trenerova ponašanja tijekom utakmica / natjecanja (za razliku od nekih ponašanja za vrijeme treninga). Navedeno ističe varijabilnost rezultata u ovom području istraživanja koja je moguća zbog različitih konteksta ili metoda. Također, dobiveni rezultati ovog istraživanja nisu toliko iznenađujući ako se uzme u obzir kako kompetencija vještina ima najveći doprinos razvoju samopouzdanja dok samo neka ponašanja trenera imaju utjecaj na percepciju vlastitih sposobnosti (Horn, 1985). Cox (2005) pak radi distinkciju između globalnog i situacijski specifičnog samopouzdanja te ono prvo definira kao osobinu ličnosti ili stalnu karakteristiku nekog pojedinca. Nastavno na to, Vealey (1986) sportsko samopouzdanje kao osobinu, ispitivano u ovom istraživanju, definira kao opću percepciju sportaša o svojim sposobnostima, stoga je moguće kako je ono kao takvo više stabilno i ovisno o karakteristikama pojedinca, a nije uvelike pod utjecajem specifičnih ponašanja trenera. Bandura (1977) je samopouzdanje opisao kao specifično za svaku pojedinu ljudsku aktivnost te smatra kako ono proizlazi iz kognitivnih procjena raznih iskustava, društvenih utjecaja te tjelesnih informacija. U skladu sa svime navedenim vjerojatno je kako su drugi faktori imali značajniju ulogu od ponašanja trenera u oblikovanju samopouzdanja sportaša. Rezultati ovog istraživanja pokazali su značajnu povezanost samopouzdanja sa duljinom bavljenja sportom, a moguće je da su dobiveni rezultati pod utjecajem i drugih karakteristika sportskog iskustva pojedinca poput razine natjecanja te vrste sporta ili individualnih razlika sportaša kao što su osobine ličnosti, prijašnja iskustva ili njihova relativna razina specifičnih sportskih sposobnosti. Ova saznanja mogu biti praktična za rad trenera, ali i psihologa jer usmjeravaju na promišljanje o širem rasponu čimbenika samopouzdanja tijekom rada sa sportašima. Dobiveni rezultati upućuju na potrebu za dodatnim istraživanjima samopouzdanja u sportu.

Sljedeće je ispitano zadovoljstvo sportaša u odnosu sa ponašanjem trenera te je provedenim analizama utvrđeno kako su sve dimenzije zadovoljstva sportaša pozitivno povezane sa svim dimenzijama pozitivnog ponašanja trenera. S druge strane, sa izuzetkom dimenzije negativnog ponašanja trenera usmjerenost na rezultat i zadovoljstva osobnom posvećenošću za koje nije utvrđena značajna povezanost, sve ostale dimenzije zadovoljstva sportaša su negativno povezane sa dimenzijama negativnog ponašanja trenera. Spomenuti rezultati nam potvrđuju postavljenu hipotezu. Dosadašnja istraživanja naglašavaju kako je zadovoljstvo sportaša važan faktor u cjelokupnom sportskom iskustvu kao i za dobru izvedbu i uspješnost na najvišoj razini (Altahayneh i Ziad, 2003; Chelladurai i Reimer, 1997). Nastavno na to, autori navode kako je općenito zadovoljstvo sportaša uvelike vezano uz voditeljsko ponašanja trenera te pozitivne povratne informacije (Chelladurai i Reimer, 1997). Empirijski nalazi također potvrđuju kako je percepcija sportaša o ponašanjima trenera važan čimbenik u stvaranju zadovoljstva ili s druge strane izgaranja unutar sportskog konteksta (Ignacio III, Montecalbo-Ignacio i Cardenas, 2017). Pozitivna ponašanja trenera poput demokratskog donošenja odluka te davanja priznanja i nagrade povezana su s većim zadovoljstvom kod sportaša (Terry, 1984). Suprotno tome, negativna ponašanja trenera poput agresivne komunikacije i kritičnosti smanjuju razine zadovoljstva kod sportaša (Outlaw i Toriello, 2014; Bekiari i Sympas, 2015), a također se navodi i kako je atmosfera usmjerena na ostvarivanje rezultata glavni prediktor negativnih iskustava mladih sportaša (Gould i sur., 2012).

U svrhu dobivanja odgovora na treći istraživački problem provedene su hijerarhijske regresijske analize predviđanja motivacija, samopouzdanja i zadovoljstva sportaša na temelju percipiranih trenerovih ponašanja. Dobiveni rezultati su nam jednim dijelom potvrdili postavljene hipoteze. Rezultati pokazuju kako percipirana pozitivna i negativna ponašanja trenera, suprotno očekivanjima, ne predviđaju statistički značajno intrinzičnu motivaciju sportaša. Iako dosadašnja istraživanja pokazuju kako ponašanje trenera i klima koju stvara utječu na intrinzičnu motivaciju sportaša (Cox, 2005) ona također upućuju i na to kako intrinzična motivacija proizlazi iz same aktivnosti koja pojedincu pruža zadovoljstvo i za njega ima neko značenje (Ryan i Deci, 2000). Rezultat ove hijerarhijske regresijske analize stoga i možemo objasniti, pogotovo uzmemo li u obzir i nalaze koji govore kako je intrinzična motivacija pod velikim utjecajem osobnih čimbenika kao što su individualne osobine ličnosti, osobni ciljevi i prethodna sportska iskustva (Marcone, 2017) što može u potpunosti zasjeniti učinak trenerovih ponašanja. Nadalje, rezultati pokazuju kako percepcija autokratskog ponašanja trenera značajno predviđa amotivaciju kod sportaša. Dobiveno je u skladu s

očekivanjima budući da, kao što smo već naveli, negativna i kontrolirajuća ponašanja trenera, koja odgovaraju autokratskom stilu vođenja, vode k većoj razini amotivacije kod sportaša (Fabra i sur., 2023). Također, Ryan (1995) ističe kako je amotivacija rezultat osjećaja nevrednovanja i nekompetencije koji mogu proizaći nakon autokratskog ponašanja trenera. Isto tako nalazi pokazuju kako jasna struktura i obrazloženje aktivnosti potiču samoodređene oblike motivacije, stoga su razumljivi naši rezultati koji pokazuju suprotno, kako autokratska ponašanja trenera poput neobjašnjavanja svojih postupaka predviđaju amotivaciju.

Rezultati također pokazuju kako pozitivna i negativna ponašanja trenera nisu pojedinačno značajni prediktori samopouzdanja što nije u skladu s očekivanjima. Ranija istraživanja su pokazala kako je samopouzdanje sportaša povezano s njihovom procjenom trenerovog ponašanja (Kenow i Williams, 1999). Ipak već je istaknuto kako kompetencija vještina ima najveći doprinos razvoju samopouzdanja (Horn, 1985), stoga ovi rezultati mogu potaknuti daljnje istraživanje s namjerom otkrivanja drugih mogućih faktora koji utječu na samopouzdanje sportaša, kao što su individualne karakteristike sportaša, podrška vršnjaka i obitelji te ostali faktori poput vrste sporta i razine natjecanja.

Naposlijetku rezultati pokazuju i kako dimenzije autokratsko ponašanje te neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša kao i trening i instrukcije značajno predviđaju zadovoljstvo sportaša. Navedeno je u skladu s očekivanjima s obzirom da, kako je već i navedeno, zadovoljstvo sportskim angažmanom proizlazi iz procjene sportaša o percipiranom vodstvu i ponašanju trenera (Schliesman, 1987), a isto tako je zadovoljstvo povezano i s voditeljskim ponašanjem trenera prema treningu (Chelladurai i Reimer, 1997).

5.3. Samopouzdanje i intrinzična motivacija te sportski staž

Kako bismo odgovorili na posljednji istraživački problem ispitana je povezanost samopouzdanja i intrinzične motivacije te sportskog staža kod svih sudionika. Očekivanje je bilo kako će samopouzdanje sportaša biti pozitivno povezano s njihovom intrinzičnom motivacijom te pozitivno povezano s duljinom bavljenja sportom, to jest sportskim stažem sportaša. Dobiveni rezultati su potvrdili postavljenu hipotezu. Mnogi autori isticali su povezanost samopouzdanja i motivacije (Bénabou i Tirole, 2002; Cox, 2005), a pozitivnu korelaciju visokog samopouzdanja s intrinzičnom motivacijom kod sportaša potvrđuju i Sari i suradnici (2015) u svojem istraživanju. Nadalje, autori kao psihološki čimbenik koji najviše utječe na razinu izvedbe navode upravo samopouzdanje (Feltz, 1988), a sukladno tome Craft i suradnici (2012) ističu kako sportaši s višim samopouzdanjem postižu i višu razinu izvedbe.

Uzmemo li u obzir sve navedeno te u prilog tome još i činjenicu da se kao uzrok i osnova motivacije smatra ljudska sklonost prema ostvarivanju osnovnih psiholoških potreba, među kojima je i osjećaj kompetentnosti (Ryan i Deci, 2000), nije iznenađujuće što sportaši visokog samopouzdanja izvještavaju i o većoj intrinzičnoj motivaciji.

Dosadašnja istraživanja također ističu povezanost duljine bavljenja sportom sa samopouzdanjem kod sportaša, pa tako Horn (1985) navodi kako samoprocjena kod djece i sportaša na početnim razinama može biti više ovisna o procjeni i povratnim informacijama trenera i odraslih nego što bi to bili kod iskusnih i visoko kvalitetnih sportaša. Slične nalaze iznosi i Graydon (1997) kada spominje kako je samopouzdanje povezano s kontinuiranim bavljenjem sportom i ustrajnošću u fizički zahtjevnim zadacima. Prema Coxu (2005) iskustvo se navodi kao jedan od izvora samopouzdanja u sportu dok sportaši kao jedan od glavnih izvora njihova samopouzdanja navode uspješnu i kvalitetnu izvedbu, koja neupitno dolazi sa dužim stažem u sportu. S obzirom na sve navedeno razumljivo je kako sportaši sa više sportskog staža izvještavaju o višim razinama samopouzdanja.

5.4. Doprinos, ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja

Istraživanja iz područja povezanosti percipiranih trenerovih ponašanja sa konstruktima poput motivacije, samopouzdanja i zadovoljstva ponudila su korisna i zanimljiva saznanja o odnosu između sportaša i trenera kao i o važnosti uloge trenera za razvoj i dobrobit sportaša. Rezultati ovog istraživanja doprinose ovom području u vidu dubljeg razumijevanja povezanosti različitih percipiranih ponašanja trenera sa motivacijom, samopouzdanjem i zadovoljstvom sportaša te povrh toga mogu imati i zamjetnu praktičnu vrijednost. Uzimajući u obzir utjecaj trenera na sportaše tijekom njihove karijere (Vierimaa i sur., 2018), rezultati istraživanja mogu poslužiti i u edukaciji trenera o karakteristikama i posljedicama njihovog načina rukovođenja te o obilježjima interpersonalnih odnosa sa sportašima u svrhu unaprjeđenja istih. Sukladno tome, rezultati istraživanja mogu poslužiti i sportašima koji nastoje poboljšati svoje razumijevanje odnosa sportaša i trenera te im pružiti saznanja o važnosti kvalitetnog odnosa sa njihovim trenerima. Također, rezultati istraživanja upućuju na potrebu za raznolikim i metodološkim pristupom trenera kao i na potrebu za njihovom edukacijom o različitim stilovima rukovođenja te o psihološkim fenomenima kao što su motivacija, samopouzdanje i zadovoljstvo u kontekstu sporta. Rezultati istraživanja su korisni i za psihologe koji rade sa sportašima, ili sa trenerima. Nalazi mogu, psiholozima u sportu, proširiti razumijevanje uloge

trenera u odnosu na motivaciju, samopouzdanje i zadovoljstvo te tako unaprijediti njihov daljnji rad sa sportašima i trenerima.

Postoje neka metodološka ograničenja ovog istraživanja koja je potrebno napomenuti. S obzirom da je istraživanje neeksperimentalno ne mogu se donositi uzročno-posljedični zaključci o odnosu varijabli uključenih u istraživanje. Također, s obzirom na upitnike koji iziskuju samoprocjenjivanje moguće su i pristranosti u odgovorima. Nadalje, u budućnosti bi istraživanje trebalo ponoviti na većem uzorku sportaša i sportašica koje bi omogućilo bolju detekciju potencijalnih rodni razlika. Pored navedenog, istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku dobrovoljnih studenata u Republici Hrvatskoj što onemogućuje generalizaciju zaključaka na populaciju sportaša. Naposljetku, iako su svi sudionici imali aktivnog bavljenja sportom, svi sportaši i sportašice koji su sudjelovali u ovom istraživanju ne natječu se na istim razinama natjecanja. Određeni sudionici su čak naznačili kako se, u trenutku provedbe istraživanja, sportom bave na rekreativnoj razini.

Na temelju svega navedenoga, u budućim istraživanjima bi bilo korisno ispitati sportaše koji se u sportu natječu na istim razinama uzimajući u obzir da se odnos između sportaša i trenera mijenja ovisno o razini natjecanja (Jowett i Nezlek, 2012). Zbog činjenica da dob te razina natjecanja utječu na motivaciju (Subijana i sur., 2022) te povezanosti samopouzdanja i dobi (Pliske i Mutter, 1996) predlaže se da se usporede promjene u odnosu trenera i sportaša te spomenutih psiholoških konstrukata u funkciji dobi. Također, s obzirom na složenost konstrukta samopouzdanja, prijedlog za buduća istraživanja je i provesti longitudinalna istraživanja kako bi se pratile promjene tijekom vremena u samopouzdanju sportaša u kontekstu izloženosti specifičnim oblicima ponašanja trenera. Konačno, predlaže se u buduća istraživanja uključiti i druge moguće varijable koje utječu na samopouzdanje poput ličnosti sportaša, podrške vršnjaka i obitelji te faktora poput vrste sporta i razine natjecanja.

6. Zaključak

U ovom istraživanju su empirijski provjerene hipoteze o odnosu percipiranih ponašanja trenera i motivaciji, samopouzdanju te zadovoljstvu sportaša. Rezultati su pokazali kako postoji statistički značajna razlika između sportašica i sportaša u amotivaciji, dok u samopouzdanju te vanjskoj i intrinzičnoj motivaciji nisu utvrđene statistički značajne razlike. Sportašice pokazuju više razine amotivacije od sportaša, točnije sportašice više sumnjaju u svoju sposobnost sportskog uspjeha te propitkuju svoje bavljenje sportom.

Nadalje, u istraživanju su utvrđene i povezanosti između određenih percipiranih ponašanja trenera te motivacije i zadovoljstva sportaša. Utvrđeno je kako su sve dimenzije pozitivnih trenerovih ponašanja pozitivno povezane s intrinzičnom motivacijom kao i s poistovjećenom regulacijom kao kategorijom ekstrinzične motivacije. Dimenzije trenerovog ponašanja trening i instrukcije te pozitivna povratna informacija, negativno su povezane s vanjskom regulacijom kao kategorijom ekstrinzične motivacije. Također, sve su dimenzije negativnih trenerovih ponašanja uključujući autokratsko ponašanje, pozitivno povezane s amotivacijom te vanjskom regulacijom kao kategorijom ekstrinzične motivacije. Nadalje, pokazalo se i kako su sve dimenzije pozitivnog ponašanja trenera pozitivno povezane sa svim dimenzijama zadovoljstva sportaša osim socijalne podrške i zadovoljstva osobnom posvećenošću. Sukladno tome sve su dimenzije negativnih ponašanja trenera negativno povezane sa svim dimenzijama zadovoljstva sportaša osim usmjerenosti na rezultat i zadovoljstva osobnom posvećenošću.

Kako bi se ispitao relativni doprinos percipiranih ponašanja trenera u predviđanju intrinzične motivacije, amotivacije, samopouzdanja i zadovoljstva sportaša provedene su hijerarhijske regresijske analize. Utvrđeno je kako percepcija autokratskog ponašanja trenera značajno predviđa amotivaciju kod sportaša.

Odgovor na posljednji istraživački problem dobio se ispitivanjem povezanosti samopouzdanja sportaša sa intrinzičnom motivacijom te sportskim stažem. Dobivene su statistički značajne povezanosti samopouzdanja sportaša sa intrinzičnom motivacijom te sportskim stažem. Konkretno, sportašice i sportaši koji imaju više samopouzdanje također imaju i višu intrinzičnu motivaciju te duži sportski staž.

Možemo zaključiti kako su rezultati ovog istraživanja omogućili dublje razumijevanje veze između percipiranih ponašanja trenera i motivacije, samopouzdanja te zadovoljstva sportaša. Također, ovi nalazi mogu imati i upotrebljivu korist za trenere, sportaše ali i sportske psihologe jer ističu važnost kvalitetnog odnosa trenera i sportaša kao i ulogu trenera u odnosu na važne psihološke odrednice sportaša.

LITERATURA

- Altahayneh, Z. (2003). *The effects of coaches' behaviors and burnout on the satisfaction and burnout of athletes* (Doctoral dissertation, The Florida State University).
- Altintas, A. i Koruç, P. (2014). Determining Participation Motivation Of Young Athletes With Regard To Gender And Sport Type. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(1), 61-67. <https://doi.org/10.14486/IJSCS73>.
- Alvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M. i Martínez-Vizcaino, V. (2017). Academic achievement and physical activity: a metaanalysis. *Pediatrics*, 140(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Balent, B. (2016). Odnos kondicijski trener-sportaš; koja je uloga kondicijskog trenera u razvoju poželjnog misaonog postava sportaša. *Zbornik radova 14. godišnje međunarodne konferencije, Kondicijska priprema sportaša 2016*, Zagreb, 26.-27. veljače, 2016. (str. 18). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Barić, R. (2007). *Povezanost trenerjevega vedenja in njegove motivacijske strukture z motivacijskim tendencami športnikov*. (Doktorska disertacija). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Bekiari, A. i Sympas, I. (2015). Coaches' Verbal Aggressiveness and Motivational Climate as Predictors of Athletes' Satisfaction. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 10(2), 1–13. . <https://doi.org/10.9734/bjesbs/2015/17757>.
- Bénabou, R. i Tirole, J. (2002). Self-Confidence and Personal Motivation. *Quarterly Journal of Economics*, 117(3), 871-915. <https://doi.org/10.1162/003355302760193913>.
- Bowker, A., Gadbois, S. i Cornock, B. Sports Participation and Self-Esteem: Variations as a Function of Gender and Gender Role Orientation. *Sex Roles* 49(1–2), 47–58 (2003). <https://doi.org/10.1023/A:1023909619409>
- Brière, N. M. i Vallerand, R. J. (1990). Effect of private self-consciousness and success outcome on causal dimensions. *The Journal of Social Psychology*, 130(3), 325-332. <https://doi.org/10.1080/00224545.1990.9924588>

- Camiré, M., Rathwell, S., Turgeon³, S. i Kendellen, K. (2019). Coach–athlete relationships, basic psychological needs satisfaction and thwarting, and the teaching of life skills in Canadian high school sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1177/1747954119869542>.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perceptions of leadership behavior and satisfaction Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
- of athletes in varying sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 27-41. <https://doi.org/10.1123/jsp.6.1.27>
- Chelladurai, P. i Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 34-45. <https://doi.org/10.1123/jsp.2.1.34>
- Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J. i Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Crewther, B., Carruthers, J., Kilduff, L., Sanctuary, C. i Cook, C. (2016). Temporal associations between individual changes in hormones, training motivation and physical performance in elite and non-elite trained men. *Biology of Sport*, 33(3), 215 - 221. <https://doi.org/10.5604/20831862.1201810>.
- Čerenšek, I. (2017). *Mentalni trening: priručnik za trenere*. Zagreb: Mental training center d.o.o.
- David, P. (2004). *Human rights in youth sport: a critical review of children's rights in competitive sport*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203511039>
- Deaner, R., Balish, S. i Lombardo, M. (2015). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective.. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(1), 73-93. <https://doi.org/10.1037/EBS0000049>.
- Deaner, R., Geary, D., Puts, D., Ham, S., Kruger, J., Fles, E., Winegard, B. i Grandis, T. (2012). A Sex Difference in the Predisposition for Physical Competition: Males Play Sports

- Much More than Females Even in the Contemporary U.S. *PLoS ONE*, 7(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0049168>.
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, 11-40. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2
- Dimec, T. i Kajtna, T. (2009). Psihološke karakteristike mlađih i starijih trenera. *Kinesiology*, 41(2.), 172-180.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. i Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Ersari, G. i Naktiyok, A. (2012). Role of stress fighting techniques in internal and external motivation of employees. *Atatürk University Journal of Graduate School of Social Sciences*, 16(1), 81-101.
- Fabra, P., González-García, L., Castillo, I., Duda, J. i Balaguer, I. (2023). Motivational Antecedents of Young Players' Intentions to Drop Out of Football during a Season. *Sustainability* 15(3), 1750. <https://doi.org/10.3390/su15031750>.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 16(1), 423-458.
- Forlenza, S., Pierce, S., Vealey, R. i Mackersie, J. (2018). Coaching Behaviors That Enhance Confidence in Athletes and Teams. *International Sport Coaching Journal*. <https://doi.org/10.1123/ISCJ.2017-0040>.
- Franken, R., Hill, R. i Kierstead, J. (1994). Sport interest as predicted by the personality measures of competitiveness, mastery, instrumentality, expressivity, and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, 17, 467-476. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90084-1](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90084-1).
- Fraser-Thomas, J. i Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. *Sport Psychologist*. <https://doi.org/10.1123/TSP.23.1.3>.

- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J., Wells, B. i Maitino, A. (2009). Gender Differences in Domain-Specific Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Review of General Psychology*, 13, 34 - 45. <https://doi.org/10.1037/a0013689>
- Gervis, M. i Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. *Child Abuse Review*, 13(3), 215-223. <https://doi.org/10.1002/car.843>
- Gillet, N., Berjot, S. i Gobancé, L. (2009). A motivational model of performance in the sport domain. *European Journal of Sport Science*, 9, 151 - 158. <https://doi.org/10.1080/17461390902736793>.
- Gould, D., Flett, R. i Lauer, L. (2012). The relationship between psychosocial developmental and the sports climate experienced by underserved youth. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 80-87. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2011.07.005>.
- Graydon, J. (1997). Self-confidence and Self-esteem in Physical Education and Sport. In *Researching women and sport* (68-79). London: Palgrave Macmillan UK. https://doi.org/10.1007/978-1-349-25317-3_5.
- Greblo Jurakić, Z. i Keresteš, G. (2017). Druga strana medalje: Konstrukcija i metrijske karakteristike Upitnika negativnog ponašanja trenera (UNPT). *Psihologijske teme*, 26(2), 377-396. <https://doi.org/10.31820/pt.26.2.6>
- Hollembeak, J. i Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of applied sport psychology*, 17(1), 20-36. <https://doi.org/10.1080/10413200590907540>
- Horn, T. (2011). Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.6.1.27>
- Horn, T. S. (1985). Coaches' feedback and changes in children's perceptions of their physical competence. *Journal of educational psychology*, 77(2), 174. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.77.2.174>
- Horne, T. i Carron, A.V. (1985). Compatibility in Coach-athlete Relationships. *Journal of Sport Psychology*. 7, 137-149.

- Ignacio III, R. A., Montecalbo-Ignacio, R. C. i Cardenas, R. C. (2017). The relationship between perceived coach leadership behaviors and athletes satisfaction. *International Journal of Sports Science*, 7(5), 196-202
- İHSAN, S., Ekici, S., Soyer, F. i Eskiler, E. (2015). Does self-confidence link to motivation? A study in field hockey athletes. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 24-35. <https://doi.org/10.14198/JHSE.2015.101.03>
- Jowett, S. i Nezlek, J. (2012). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach–athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29, 287 - 301. <https://doi.org/10.1177/0265407511420980>.
- Kenow, L. i Williams, J. M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behaviour*, 22, 251-259.
- Kenow, L. J. i Williams, J. M. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of coaching behaviors. *The Sport Psychologist*, 6(4), 344-357.
- Kim, Y. i Park, I. (2020). “Coach Really Knew What I Needed and Understood Me Well as a Person”: Effective Communication Acts in Coach–Athlete Interactions among Korean Olympic Archers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093101>.
- Logan, K., Cuff, S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B. i Stricker, P. R. (2019). Organized sports for children, preadolescents, and adolescents. *Pediatrics*, 143(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0997>
- Mclean, K. i Mallett, C. (2012). What motivates the motivators? An examination of sports coaches. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 17, 21 - 35. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535201>.
- Maehr, M. L. i Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. *Studies in cross-cultural psychology*, 2, 221-267.
- Mageau, G. i Vallerand, R. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883 - 904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>.
- Marcone, M. (2017). The impact of coaching styles on the motivation and performance of athletes. *Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*, 21.

- Monazami, M. (2012). A Comparison of the Motivation of Male and Female Competitive Athletes in Golestan, Iran. *Annals of Biological Research*, 3, 31-35.
- Ohlert, J. i Ott, I. (2017). Developmental tasks and well-being in adolescent elite athletes in comparison with recreational/non-athletes. *European Journal of Sport Science*, 17, 1343 - 1349. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1365935>.
- Ong, N. (2017). Assessing objective achievement motivation in elite athletes: A comparison according to gender, sport type, and competitive level. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 397 - 409. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1349822>.
- Orlowski, J. i Wicker, P. (2018). Putting a Price tag on Healthy Behavior: The Monetary Value of Sports Participation to Individuals. *Applied Research in Quality of Life*, 13, 479-499. <https://doi.org/10.1007/S11482-017-9536-5>.
- Outlaw, K. i Toriello, P. (2014). The Impact of Coaches' Behavior on African American Female Athletes' Playing Satisfaction: A Cursory Review of the Literature. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 24, 612 - 620. <https://doi.org/10.1080/10911359.2014.914831>.
- Paić, L. i Jurakić, Z. G. (2021). Povezanost kognitivnih stilova i perfekcionizma s natjecateljskom anksioznošću i samopouzdanjem sportaša. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 36(2), 84-93.
- Partridge, J. A., Brustad, R. J. i Stellino, M. B. (2008). Social influence in sport.
- Pelletier, L.G., Briere, N.M., Blais, M.R. i Vallerand, R.J. (1988). Persisting vs dropping out: A test of Deci and Ryan's theory. *Canadian Psychology*, 29(2a), 600
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*, 14(3), 329-341.
- Petz, B. i Furlan, I. (1992). *Psihologijski rječnik*. Prosvjeta.
- Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A. i Tuzović, A. (2014). Self-confidence in sport. *Sport Science*, 7(1), 47-5.

- Pliske, R. i Mutter, S. (1996). Age differences in the accuracy of confidence judgments. *Experimental aging research*, 22, 2, 199-216. <https://doi.org/10.1080/03610739608254007>.
- Raghubanshi, A. i Bhati, C. (2023). Exploring Gender-Neutral Self-Confidence Levels in Adventure Sports Participants: A Comparative Study. *Journal of Integral Sciences*. <https://doi.org/10.37022/jis.v6i4.63>.
- Roxas, A. S. i Ridinger, L. L. (2016). Relationships of coaching behaviors to student-athlete well-being. *Higher Education Politics & Economics*, 2(1), 95-109. <https://doi.org/10.32674/hepe.v2i1.21>
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R.M. i Deci, E.L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R.M. i Deci, E.L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R.M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy, and the self in psychological development. In J.E. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Developmental Perspectives of Motivation* (Vol. 40; pp. 1-56). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ruiz, J., Ortega, F., Castillo, R., Martín-Matillas, M., Kwak, L., Vicente-Rodríguez, G., Noriega, J., Tercedor, P., Sjöström, M. i Moreno, L. (2010). Physical activity, fitness, weight status, and cognitive performance in adolescents. *The Journal of pediatrics*. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2010.06.026>.
- Schliesman, E.S. (1987). Relationship between the Congruence of Preferred and Actual Leader Behavior and Subordinate Satisfaction with Leadership. *Journal of Sport Behavior*, 10, 157-166.
- Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom – mogućnosti opasnosti. *Paediatrica Croatica*, 53 (1), 193-199.
- Sjostrand-Ilievska, K. (2007). Vodstvo. *Kondicijski trening*, 5(1), 69-74.

- Slutzky, C. B. i Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 381-389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.006>
- Smith, R.E. i Smoll, F.L. (1996). *Way to go, coach! A scientifically-proven approach to coaching effectiveness*. Portola Valley, CA: Warde.
- Sternberg, R.J. i Williams, W.M. (2002). *Educational psychology*. Chicago: Allyn and Bacon.
- Subijana, C., Martin, L., McGuire, C. i Côté, J. (2022). Moderators of the coach leadership and athlete motivation relationship. *European Journal of Sport Science*, 23, 404 - 414. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2041101>.
- Terry, P. (1984). The Coaching Preferences of Elite Athletes Competing at Universiade '83. *The Canadian Journal of Applied Sport Sciences*. 9, 201-208.
- Terry, P. C. i Howe, B. L. (1984). Coaching preferences of athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 9(4), 188-193.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Álvarez, J., González-Bernal, J. i López-Liria, R. (2019). Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>.
- Tušak, M. i Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Vallerand, R.J., Deci, E.L. i Ryan, R.M. (1987). Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Review*. 15, 389-425.
- Valjan Vukić, V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika – višestruke perspektive. *Školski vjesnik: Časopis za pedagoškijsku teoriju i praksu*, 65(1), 33–57
- Vargas-Tonsing, T. M., Myers, N. D. i Feltz, D. L. (2004). Coaches' and athletes' perceptions of efficacy-enhancing techniques. *The Sport Psychologist*, 18(4), 397-414.
- Vealey, R. S. (2009). Confidence in sport. *Sport Psychology*, 1, 43-52.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>

Veenhoven, R. (1996). The study of life-satisfaction.

Vierimaa, M., Bruner, M. i Côté, J. (2018). Positive youth development and observed athlete behavior in recreational sport. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191936>.

Yu, S. M., Newport-Berra, M. i Liu, J. (2015). Out-of-school time activity participation among US-Immigrant youth. *Journal of School Health*, 85(5), 281–288. <https://doi.org/10.1111/josh.12255>

Zuk, E., Maksymiw, K., Evanovich, J., McGarry, J., Root, H. i DiStefano, L. (2021). Youth Perceptions of Sport-Confidence. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35, 3232 - 3235. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004108>.