

# Ispitivanje odnosa perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, motivacije i percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja kod košarkaša

---

**Kamber, Katarina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2018**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:753715>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-19**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

**Katarina Kamber**

**Ispitivanje odnosa perfekcionizma,  
prednatjecateljske anksioznosti, motivacije i  
percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja kod  
košarkaša**

**Diplomski rad**

Zadar, 2018.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Diplomski sveučilišni studij psihologije (jednopedmetni)

Ispitivanje odnosa perfekcionizma, prednatjecateljske  
anksioznosti, motivacije i percepcije legitimnosti nesporskog  
ponašanja kod košarkaša

Diplomski rad

Studentica:

Katarina Kamber

Mentorica:

Prof. dr. sc. Izabela Sorić

Zadar, 2018.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Katarina Kamber**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Ispitivanje odnosa perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, motivacije i percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja kod košarkaša** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 30. svibanj 2018.

## Sadržaj

Sažetak

Abstract

1. Uvod.....	1
1.1. Perfekcionizam.....	2
1.1.1. Definicije perfekcionizma .....	2
1.1.2. Odnos perfekcionizma i postignuća .....	5
1.2. Anksioznost.....	10
1.2.1. Definicija anksioznosti .....	10
1.2.2. Prednatjecateljska anksioznost .....	11
1.2.3. Odnos prednatjecateljske anksioznosti i postignuća .....	13
1.3. Odnos perfekcionizma i anksioznosti .....	19
1.4. Motivacija .....	21
1.4.1. Teorija samoodređenja .....	21
1.4.2. Odnos motivacije i postignuća .....	23
1.4.3. Ciljne orijentacije .....	24
1.4.4. Odnos ciljnih orijentacija i postignuća .....	28
1.5. Percipirana legitimnost nesporskog ponašanja .....	30
1.6. Situacijska efikasnost u košarci.....	32
2. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA .....	39
2.1. Cilj.....	39
2.2. Problemi i hipoteze.....	39
3. METODA.....	42
3.1. Ispitanici .....	42
3.2. Instrumenti .....	42
3.2.1. Upitnik samoregulacije .....	42
3.2.2. Upitnik ciljnih orijentacija.....	43
3.2.3. Upitnik percepcije legitimnosti nesporskog ponašanja .....	44
3.2.4. Multidimenzionalni upitnik sportske izvrsnosti .....	45

3.2.5. Upitnik multidimenzionalnog perfekcionizma u sportskim situacijama .....	46
3.3. Postupak .....	47
4. REZULTATI.....	47
4.1. Deskriptivni podaci .....	47
4.2. Ispitivanje razlika u ispitivanim varijablama s obzirom na poziciju igrača, prosječno vrijeme igranja i ligu u kojoj igraju.....	49
4.2.1. Ispitivanje razlika s obzirom na poziciju igrača .....	49
4.2.2. Ispitivanje razlika između igrača koji imaju manju i veću minutažu .....	51
4.2.3. Ispitivanje razlika između igrača koji igraju domaću i regionalnu ligu .....	52
4.3. Ispitivanje povezanosti dimenzija stilova regulacije motivacije, ciljnih orijentacija, percepcije nesportskog ponašanja, perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, prosječnog vremena provedenog u igri i situacijske efikasnosti .....	52
4.4. Prediktori kognitivne i somatske anksioznosti .....	56
4.5. Prediktori percipirane legitimnosti nesportskog ponašanja.....	57
5. DISKUSIJA.....	58
6. ZAKLJUČCI .....	65
7. LITERATURA.....	66
8. PRILOG .....	74

## Sažetak

### Ispitivanje odnosa perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, motivacije i percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja kod košarkaša

U suvremenom sportu sve je više prepoznata uloga sportske psihologije kao važnog faktora uspješne pripreme sportaša. U skladu s time ističe se važnost istraživanja utjecaja različitih psiholoških varijabli na uspješnost u sportu. U provedenom istraživanju cilj je bio ispitati povezanost perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, motivacije, ciljnih orijentacija i percipirane legitimnosti nesportskog ponašanja te situacijske efikasnosti košarkaša, sudionika hrvatske a-1 lige. Kao mjerni instrumenti korišteni su upitnik samoregulacije (SRQ-E) (Ryan i Connell, 1989, prema Silva, 2010), upitnik ciljnih orijentacija (TEOSQ) (Duda i Nicholls, 1992, prema Moran, 2004), upitnik percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja (Greblo, Gruić, Ohnjec, Segedi i Pedišić, 2009), multidimenzionalni upitnik sportske izvrsnosti (Sindik, Schuster, Botica i Fikuš, 2015) te upitnik multidimenzionalnog perfekcionizma u sportskim situacijama (Dunn, Causgrove i Syrotnik, 2002, prema Sindik, 2009). Istraživanje je provedeno na 150 igrača. Utvrđeno je da unutarnji igrači imaju veću situacijsku efikasnost od vanjskih. Nadalje, igrači s manjom minutažom percipiraju veći pritisak roditelja i trenera te su više zabrinuti zbog pogrešaka od igrača s većom minutažom. Također, igrači koji uz domaću ligu igraju i regionalnu imaju veći stupanj introjicirane regulacije i ukupan indeks kontrolirane regulacije te pokazuju veću ego orijentaciju i postižu veće rezultate na subskali osobnih standarda (perfekcionizam). Dobivene su i značajne korelacije između dimenzija perfekcionizma, motivacije, prednatjecateljske anksioznosti i percipirane legitimnosti nesportskog ponašanja. Također se pokazalo da su zabrinutost zbog pogrešaka te kontrolirana regulacija dobri prediktori kognitivne anksioznosti, te da je zabrinutost zbog pogrešaka jedini prediktor somatske anksioznosti. Orijetacija na zadatak bila je značajan prediktor percepcije legitimnosti lakših prekršaja.

**Ključne riječi:** perfekcionizam, motivacija, prednatjecateljska anksioznost, percepcija legitimnosti nesportskog ponašanja, situacijska efikasnost, košarka

## Abstract

Examination of the relationship of perfectionism, pre-competitive anxiety, motivation and perceived legitimacy of unsportsmanlike behavior of basketball players

In contemporary sport, the role of sport psychology has been increasingly recognized as an important factor for optimal preparation of athletes. Accordingly, the importance of investigating the effect of various psychological factors on performance in sport has also been widely addressed. In the conducted research, the aim was to examine the relationship of perfectionism, pre-competitive anxiety, motivation, goal orientations, perceived legitimacy of unsportsmanlike behavior and situational efficiency of basketball players, the participants of the Croatian a-1 league. The research was conducted through the following questionnaires: Exercise self-regulation questionnaire (SRQ-E)(Ryan and Connell, 1989; Silva, 2010), Task and ego orientation questionnaire (TEOSQ) (Duda and Nicholls, 1992; Moran, 2004), Questionnaire for the assessment of perceived legitimacy of unsportsmanlike behavior (Greblo, Gruić, Ohnjec, Segedi and Pedišić, 2009), Multidimensional inventory of sport excellence (Sindik, Schuster, Botica and Fikuš, 2015) and Sport multidimensional perfectionism scale (Dunn, Causgrove and Syrotnik, 2002; Sindik, 2009). The research was conducted on a sample of 150 players. It was found that the inside players have higher situational efficiency than outside players. Moreover, the players with less playing time perceived a greater pressure from their parents and the coach and are generally more concerned about the errors than their teammates with more playing time. Furthermore, the players who, besides in the home league, play in the regional one, have a greater degree of controlled regulation and higher total index of external regulation. What is more, they show greater ego orientation and achieve higher scores on the personal standards subscale (perfectionism). Moreover, significant correlations between dimensions of perfectionism, motivation, pre-competitive anxiety and perceived legitimacy of unsportsmanlike behaviour were found. It was also shown that the concern about the errors, as well as the controlled regulation, are good predictors of the cognitive anxiety. Also, concern about the errors is predictor of the somatic anxiety. Moreover, it was also found that task orientation is predictor of perceived legitimacy of unsportsmanlike behavior.

Key words: perfectionism, motivation, pre-competitive anxiety, perception of the legitimacy of unsportsmanlike behavior, situational efficiency, basketball



## 1. Uvod

*„Uvijek sam imao stav da je u košarci mentalno važnije od fizičkog u odnosu četiri naprema jedan.“*

Bobby „*The General*“ Knight

Profesionalno bavljenje sportom uvelike se razlikuje od bavljenja drugim profesijama prvenstveno zbog izrazite kompetitivnosti koja je jedna od najsalijentnijih značajki sporta. Bez obzira na to o kojem sportu se radi uvijek je prioritet pobjeda nad suparnicima te novac, slava, priznanja i sve ostalo što uz tu pobjedu i dolazi. Kada se uzme u obzir i činjenica da se u sportskoj industriji okreće zaista velika svota novca lako je za razumjeti količinu napora koja se ulaže da sportaši budu na visokoj razini spremnosti kako kondicijskoj, tehničkoj i taktičkoj tako i psihičkoj. Ne čudi stoga interes za ispitivanje psiholoških konstrukata u kontekstu sporta te njihove povezanosti i mogućeg utjecaja na uspješnost u određenom sportu. Sama saznanja o odnosima različitih psiholoških pojava i sportske efikasnosti dalje služe za prognozu potencijalnog uspjeha u odabranom sportu i bolju selekciju sportaša te psihološku dijagnostiku i intervenciju, odnosno bolji mentalni trening.

Kada se sagleda čitava sportska situacija među najuočljivijim psihološkim karakteristikama nalaze se perfekcionizam, anksioznost i motivacija, a s obzirom na uvjete u kojima se sportska nadmetanja odvijaju ističe se i pojava nesportskog ponašanja te njegove percipirane legitimnosti što su sve predmeti istraživanja ovog rada. Zanimljivo je da, iako je košarka jedan od najpopularnijih sportova današnjice, manjka istraživanja na ovoj populaciji pa je stoga ovo istraživanje napravljeno upravo na uzorku profesionalnih hrvatskih košarkaša.

## **1.1. Perfekcionizam**

### **1.1.1. Definicije perfekcionizma**

Perfekcionizam je osobina ličnosti koju karakterizira težnja prema izvrsnoj izvedbi ili, drugim riječima rečeno, izvedbi određenog zadatka bez grešaka, te postavljanje izuzetno visokih standarda koji su praćeni tendencijom davanja pretjerano kritičnih evaluacija (Flett i Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart i Rosenblate, 1990, prema Stoeber, 2012). I Sindik (2009) definira perfekcionizam kao tendenciju ostvarenja vrlo visokih standarda ističući da su zapravo visoki standardi glavna karakteristika perfekcionizma te citira Burnsa (1983, prema Sindik, 2009) koji definira perfekcionizam kao mrežu kognicija koje uključuju očekivanja i interpretacije događaja i evaluacije sebe samog i drugih ljudi, a čije je obilježje posjedovanje stavova s nizom nerealnih, rigidnih i nefleksibilnih standarda koji izjednačuju samovrednovanje s postignućem.

Stoeber (2012) navodi da su povišene razine perfekcionizma vidljive na kliničkom uzorku depresivnih i anksioznih pojedinaca pa se tradicionalno perfekcionizam smatrao znakom psihološke neprilagodbe ili čak poremećaja, a i Sindik (2009) navodi da se u mnogim istraživanjima perfekcionizam povezuje s lošijom prilagodbom. Pretpostavlja se da su tome razlog perfekcionistačke tendencije postavljanja nerealno visokih standarda, pretjeranih generalizacija pogrešaka, stroga samoevaluacija i tendencija da se o uspjehu razmišlja u apsolutnim terminima.

Nadalje, Sindik (2009) ističe da se u početku smatralo da je perfekcionizam generalizirana crta ličnosti koja ima utjecaj na ponašanje pojedinca u svim segmentima njegova života, odnosno na perfekcionizam se gledalo kao na jednodimenzionalan konstrukt usmjeren na osobne kognicije, da bi se kasnije utvrdilo da je perfekcionizam višedimenzionalan konstrukt te da se perfekcionistačke tendencije pokazuju samo u specifičnim područjima.

Također, Sindik (2009) navodi da su dva temeljna pravca kojima su autori pristupali problemu istraživanja ovog konstrukta. Jedna skupina istraživača bavila se perfekcionizmom u odnosu na njegove pozitivne i negativne posljedice ponašanja, a druga skupina istraživača proučavala je perfekcionizam u odnosu na njegove karakteristike. Posljedično tome nastale su brojne definicije perfekcionizma.

Jedna od prvih definicija perfekcionizma je ona koju je dao Hamachek 1956. godine (Lauri Korajlija, 2004), a koji razlikuje normalan i neurotski perfekcionizam pri čemu normalni perfekcionizam definira kao težnju za postizanjem realnih i ostvarivih ciljeva koja dovodi do osjećaja zadovoljstva i povećava samopoštovanje, a neurotski perfekcionizam s druge strane definira kao težnju prema izrazito visokim standardima. Hamachek (1956, prema Lauri Korajlija, 2004) ističe da je ova težnja motivirana strahom od neuspjeha i zabrinutošću zbog mogućeg razočaranja značajnih drugih. Nadalje, Barrow i More (1983, prema Lauri Korajlija, 2004) definiraju perfekcionistačko mišljenje u terminima automatskih misli koje odražavaju potrebu za savršenstvom i svjesnost o vlastitoj nesavršenosti, a Atkins i Parker (1996, prema Lauri Korajlija, 2004) razlikuju pasivni i aktivni perfekcionizam pri čemu se pasivni odnosi na pasivnost koja je posljedica pretjerane zabrinutosti zbog pogrešaka i sumnje u vlastite postupke, a aktivni na aktivnost koju potiču visoki standardi, a koji motivira ponašanje. Hewitt i Flett (1991, prema Lotar, 2005) razlikuju perfekcionizam očekivan od sebe i perfekcionizam očekivan od drugih te izvana očekivani perfekcionizam. Kod perfekcionizma očekivanog od sebe osoba sebi postavlja visoke standarde i ciljeve te je motivirana za postizanje savršenstva, kod perfekcionizma očekivanog od drugih pojedinac ima visoka očekivanja od drugih i evaluira njihov uradak, a kod izvana očekivanog perfekcionizma osoba percipira da joj drugi postavljaju nerealno visoke standarde. Također i Frost i suradnici (1990, prema Lotar, 2004), perfekcionizam promatraju kao višedimenzionalan konstrukt te navode da su ključne odrednice perfekcionizma pretjerano visoki osobni standardi, pretjerana zabrinutost oko pogrešaka u izvedbi, sumnja u kvalitetu vlastite izvedbe, pretjerano naglašavanje preciznosti, reda i organizacije te uloga očekivanja i procjene od strane roditelja. Iz ove definicije perfekcionizma razvijaju skalu (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F) od 35 čestica, raspoređenih u 6 subskala: Zabrinutost oko pogrešaka, Sumnja u vlastite postupke, Osobni standardi, Roditeljska očekivanja, Kritičnost roditelja i Organizacija (Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008), a Boone, Braet, Vandereycken i Claes (2014) navode da i u ovoj skali multidimenzionalnog perfekcionizma postoje dva faktora, odnosno adaptivna i neadaptivna komponenta perfekcionizma, kojima je utvrđena valjanost u prijašnjim istraživanjima.

Nadalje, Terry-Short, Owens, Slade i Dewey (1995, prema Ivanović, Milosavljević i Ivanović, 2015) su istraživali hipotetski model perfekcionizma uspoređujući normalnu i kliničku populaciju na upitniku perfekcionizma te su ustanovili da postoje dva latentna faktora koja su nazvali pozitivan i negativan perfekcionizam. Prema ovim autorima negativan perfekcionizam

se odnosi na težnju za savršenstvom koja je motivirana potrebom za izbjegavanjem neuspjeha, a koja uključuje nerealne individualne kriterije, neugodan odgovor organizma na poraz i unutarnji impuls prema izbjegavanju neuspjeha. Papadomarkaki i Portinou (2012, prema Ivanović i sur., 2015) navode da su negativni perfekcionistički pogledi karakterizirani osjećajima uznemirenosti koje može uzrokovati pogreška, strah od neuspjeha i negativna povratna informacija organizma na pogrešku. S druge strane Boone, Claes i Luyten (2013, prema Ivanović, 2015) navode da je pozitivan perfekcionizam karakteriziran postavljanjem visokih ciljeva, željom pojedinca za uspjehom te internalnom i samokontroliranom tendencijom prema idealu pri čemu neuspjeh ne vodi do pada u motivaciji pojedinca kao što se događa kod negativnog perfekcionizma, a što nadalje dovodi do veće opuštenosti pojedinca na samom početku rješavanja pojedinog zadatka.

Stoeber i Otto (2006) navode da se kroz razna istraživanja došlo do razlikovanja dviju glavnih dimenzija perfekcionizma: perfekcionističke težnje i perfekcionističke zabrinutosti. Kada govorimo o prvoj dimenziji, perfekcionističkim težnjama, može se reći da tu spadaju oni aspekti perfekcionizma povezani s težnjom za perfekcijom i postavljanje iznimno visokih standarda izvedbe. S druge strane, druga utvrđena dimenzija, perfekcionističke zabrinutosti, odnosi se na one aspekte perfekcionizma povezane sa zabrinutošću zbog mogućnosti pogrešaka, strahom od negativne evaluacije i osjećajima diskrepancije između vlastitih očekivanja i izvedbe. Stoeber (2012) navodi da je razlikovanje ovih dviju dimenzija od velike važnosti za razumijevanje perfekcionizma. Nadalje, važno je istaknuti da su ove dvije dimenzije perfekcionizma često visoko povezane, odnosno većina ljudi koja postiže visoke rezultate na ispitivanju perfekcionističkih težnji postiže visoke rezultate i na ispitivanju perfekcionističkih zabrinutosti. No, ove dvije dimenzije pokazuju različite, često suprotne obrasce povezanosti s drugim konstruktima. Tako perfekcionističke zabrinutosti pokazuju snažnu pozitivnu povezanost s negativnim karakteristikama, procesima i ishodima poput neuroticizma, negativnog afekta, neprilagođenog suočavanja i indikatorima psihološke neprilagođenosti te mentalnih poremećaja poput depresije i anksioznosti (Stoeber i Otto, 2006). S druge strane, perfekcionističke težnje su pozitivno povezane s pozitivnim karakteristikama, procesima i ishodima poput savjesnosti, adaptivnog suočavanja, pozitivnog afekta te indikatorima subjektivnog dobrostanja i dobre psihološke prilagodbe poput zadovoljstva životom.

Nadalje, Stoeber i Otto (2006) razlikuju adaptivne i neadaptivne perfekcionista te neperfekcionista. U grupu zdravih ili adaptivnih perfekcionista spadaju pojedinci koji pokazuju visoku razinu perfekcionističkih težnji i nisku razinu perfekcionističkih zabrinutosti, a u grupu nezdravih ili neadaptivnih perfekcionista spadaju pojedinci koji pokazuju visoke razine i perfekcionističkih težnji i perfekcionističkih zabrinutosti. Za razliku od pojedinaca u ove dvije grupe, u trećoj se grupi nalaze pojedinci koji pokazuju niske razine i perfekcionističkih težnji i perfekcionističkih zabrinutosti.

Nadalje, Vulić-Prtorić i Zubčić (2008) navode da se kroz istraživanja utvrdilo da perfekcionizam uključuje niz međusobno povezanih crta od kojih su neke adaptivne, a neke maladaptivne pa se može zaključiti da postoje dva faktora koje možemo nazvati pozitivnim i negativnim perfekcionizmom. U skladu s time u nastavku rada o ovim dvjema dimenzijama govoriti će se u terminima pozitivan i negativan perfekcionizam.

### **1.1.2. Odnos perfekcionizma i postignuća**

U skladu s tradicionalnim gledištem na perfekcionizam prema kojemu ovaj konstrukt spada u patološki dio ličnosti pojedinca koji zahtijeva psihološki tretman, mnoga rana istraživanja usredotočila su se na istraživanje povezanosti perfekcionizma i indikatora psihološke neprilagođenosti, kliničkih simptoma i mentalnih poremećaja (Stoeber, 2012), a jedino područje u kojemu se istraživala povezanost perfekcionizma i postignuća bilo je akademsko područje pa se tako istraživalo kako je perfekcionizam povezan s izvedbom studenata na ispitima, s njihovim ocjenama ili prosjekom ocjena.

Brojna istraživanja (Blankstein, Dunkley i Wilson, 2008; Rice i Ashby, 2007, prema Stoeber, 2012; Sevlever i Rice, 2010; Stoeber i Eismann, 2007; Stoeber i Rambow, 2007) su utvrdila da je pozitivan perfekcionizam pozitivno povezan s akademskim postignućem odnosno da učenici i studenti s višom razinom pozitivnog perfekcionizma imaju bolje postignuće na testovima, veće ocjene i veći prosjek ocjena od učenika i studenata s nižom razinom pozitivnog perfekcionizma. S druge strane, Stoeber i Otto (2006) navode da je odnos negativnog perfekcionizma i postignuća manje jasan jer većina istraživanja nije pronašla značajnu negativnu povezanost između ova dva konstrukta dok su neka istraživanja pronašla

malu, negativnu povezanost (Blankstein i sur., 2008; Rice i Ashby, 2007, prema Stoeber, 2012).

Rice i Slaney (2002, prema Stoeber, 2012) su podijelili ispitanike na već spomenute tri grupe perfekcionista i utvrdili da adaptivni perfekcionista imaju veći prosjek ocjena od neadaptivnih te da i adaptivni i neadaptivni perfekcionista imaju veći prosjek ocjena od neperfekcionista.

Nadalje, odnos perfekcionizma i postignuća se ispitivao i u drugim područjima poput glazbenih natjecanja, gdje su Stoeber i Eismann (2007) dobili da su glazbenici s višom razinom pozitivnog perfekcionizma osvojili u prosjeku više glazbenih nagrada od glazbenika koji imaju niže razine pozitivnog perfekcionizma te da negativni perfekcionizam nije povezan s brojem osvojenih nagrada, ili, s druge strane, izvedbe jednostavnih laboratorijskih zadataka, gdje su Kobori i Tanno (2005, prema Stoeber, 2012) koristeći Stroopov test također utvrdili da ispitanici s višom razinom pozitivnog perfekcionizma postižu bolji rezultat od ispitanika s nižim razinama pozitivnog perfekcionizma, a negativni perfekcionizam nije bio povezan s rezultatom.

Hall, Hill i Appleton (2012) navode da forme perfekcionizma koje sadrže samokritiku doprinose kogniciji, afektu i ponašanju koji su povezani s postignućem te koji mogu imati značajne utjecaje i na postignuće u sportu. No ističu i da su istraživanja ovog odnosa tek u začetku, a iako su njihovi rezultati raznoliki, konzistentni su s istraživanjima perfekcionizma u drugim kontekstima.

Ivanović i suradnici (2015) navode da se u novije vrijeme provode mnoga istraživanja o odnosu perfekcionizma i sportskog postignuća, a Stoeber (2012) navodi da kao i u prethodno opisanim istraživanjima u području obrazovanja i glazbe ni istraživanja provedena u području sportske psihologije na temu perfekcionizma i postignuća nisu pronašla jednoznačne odgovore. Međutim, Stoeber (2012) ističe i kako su dvije dimenzije perfekcionizma različito povezane s postignućem, a navodi i da je pozitivni perfekcionizam tipična karakteristika olimpijskih pobjednika. U skladu s tvrdnjom da su različite dimenzije perfekcionizma u različitom odnosu s postignućem su i istraživanja Stoebera, Uphilla i Hothama (2009) koji su proveli dva istraživanja na triatlancima s ciljem boljeg razumijevanja utjecaja perfekcionizma na izvedbu u triatlonu i to u natjecateljskim uvjetima. Jedno istraživanje je provedeno prilikom natjecanja na pola *Ironaman* duljine (1.9 km plivanja, 90 km vožnje bicikla, 21 km trčanja), a drugo na natjecanju na kojem se koristila olimpijska duljina (1.5 km plivanja, 40

km vožnje bicikla, 10 km trčanja). Dan prije utrke ispitanici su ispunili upitnik perfekcionizma koji je bio prilagođen bavljenju triatlonom te su naveli i svoj najbolji rezultat sezone. Pokazalo se da je samo pozitivan perfekcionizam dobar prediktor izvedbe triatlonaca na utrci dok negativan perfekcionizam nije bio povezan s rezultatom na utrci, a važan rezultat je i to što je pozitivan perfekcionizam bio bolji prediktor uspjeha na utrci od najboljeg rezultata sezone nekog triatlonca.

Nadalje, Stoll, Lau i Stoeber (2008) su na uzorku od 122 košarkaša proveli istraživanje o odnosu perfekcionizma i izvedbe zadatka na treningu. Ispitanici su prvo ispunili upitnike perfekcionizma, a potom su izvodili seriju od četiri pokušaja izvedbe zadatka koji je od njih zahtijevao da pucaju na koš s pozicije koja nije bila standardna za njih. Pokazalo se da je pozitivan perfekcionizam povezan sa sveukupno boljom izvedbom zadatka kada se gledao prosjek no da s druge strane nije povezan s poboljšanjem izvedbe kroz četiri pokušaja. Iznenadujuće, pokazalo se da interakcija između pozitivnog i negativnog perfekcionizma predviđa poboljšanje izvedbe, odnosno, sportaši koji su na upitnicima perfekcionizma postigli veći rezultat i na pozitivnom i na negativnom perfekcionizmu pokazivali su i najveće poboljšanje u izvedbi zadatka kroz četiri pokušaja. Stoll i suradnici (2008) sugeriraju da je do ovog rezultata došlo iz razloga što korišteni upitnik za negativan perfekcionizam među česticama sadrži i one koje se odnose na bijes, nezadovoljstvo i frustraciju nakon što izvedba zadatka nije na očekivanoj i željenoj razini te nakon počinjenja pogreške pa oni sportaši koji su se pokazali visoko na obje dimenzije perfekcionizma žele postići izvrsnu izvedbu zadatka, ali osjećaju više negativnih emocija što ih nadalje motivira na poboljšanje izvedbe, koja se na početku nije razlikovala od izvedbe drugih ispitanika, odnosno na izbjegavanje negativnih emocija. Za razliku od njih, oni sportaši koji su također pokazivali visoke razine pozitivnog perfekcionizma, ali nisu doživljavali negativne reakcije na nesavršenu izvedbu možda su posljedično tome bili i manje motivirani za poboljšanje svoje izvedbe posebno ako je njihova izvedba bila bolja od izvedbe drugih ispitanika kroz sva četiri pokušaja. Važno je istaknuti da rezultati ovog istraživanja nisu u skladu s prijašnjim istraživanjima koja su pokazala da negativne emocije dovode do lošije izvedbe nekog zadatka.

Zanimljive rezultate su dobili Anshel i Mansouri (2005, prema Stoeber, 2012) koji su na uzorku od 30 studenata sportaša istraživali odnos perfekcionizma i postignuća na zadatku održavanja ravnoteže. Prije samog zadatka ispitanici su ispunili upitnik perfekcionizma koji je uključivao obje dimenzije ovog konstrukta. Nakon toga su u 20 pokušaja izvodili zadatak

održavanja ravnoteže na uređaju za ispitivanje ravnoteže s tim da u pola pokušaja nisu dobili povratnu informaciju o svojoj uspješnosti, a u drugoj polovici pokušaja su dobili lažnu, negativnu povratnu informaciju. Drugim riječima, rečeno im je da ne uspijevaju doseći svoj prijašnji najbolji rezultat. Dobiveno je da razina perfekcionizma nije povezana s izvedbom u slučajevima kada ispitanici nisu dobivali povratnu informaciju o svojoj izvedbi. Suprotno tome, kada su ispitanici dobivali lažnu povratnu informaciju utvrđeno je da su obje dimenzije perfekcionizma povezane s lošijom izvedbom zadatka što nadalje sugerira da perfekcionizam može negativno utjecati na izvedbu nekog pojedinca kada on vjeruje da ne izvodi dovoljno dobro određeni zadatak.

No upitnici korišteni u ovom istraživanju nisu specifični za sport pa bi rezultate trebalo uzeti u obzir s dozom opreza jer je utvrđeno da je perfekcionizam često specifičan za jedno područje života pojedinca (Stoeber, 2012), a razina perfekcionizma značajno varira ovisno o situaciji, odnosno, govoreći konkretno za sport, sportaši pokazuju značajno više razine perfekcionizma u sportu u usporedbi s ostalim područjima života (Dunn, Gotwals i Dunn, 2005). U skladu s time, Dunn, Craft, Causgrove, Dunn i Gotwals (2011, prema Stoeber, 2012) navode da mjere generalnog perfekcionizma ne mogu pokazati stupanj sportaševa perfekcionizma u njegovu sportu.

Još jedno od rijetkih istraživanja odnosa perfekcionizma i postignuća je i ono Hilla i suradnika (2012) koji su uspoređivali kognitivne, afektivne i bihevioralne odgovore sportaša koji su postigli visoke rezultate na upitniku pozitivnog i negativnog perfekcionizma nakon što su sudjelovali u dva sukcesivna, izmanipulirana neuspjeha na testu izdržljivosti vožnje bicikla. Utvrđeno je da se nakon prvog neuspjeha značajno pogoršala izvedba svih ispitanika, ali nije utvrđena razlika u postignuću između ove dvije grupe ispitanika nakon oba testa izdržljivosti. Također nisu utvrđene ni razlike u afektu ili mislima. Međutim, daljnja analiza rezultata je pokazala da postoje indicije da su nakon prvog neuspjeha oni ispitanici koji su visoko na pozitivnom perfekcionizmu iskusili veći porast percipirane prijetnje te izvijestili o značajno većoj redukciji truda na drugom pokušaju i o padu zadovoljstva. Također, efekti percipirane prijetnje i truda su ostali statistički značajni kada su kontrolirane razlike među skupinama u razini socijalno pripisanog perfekcionizma što ukazuje na to da perfekcionizam ima brojne negativne psihološke posljedice koje mogu umanjiti izvedbu u nekim okolnostima.

Sindik (2009) je proveo istraživanje na uzorku profesionalnih košarkaša iz 9 hrvatskih momčadi koje su sudjelovale u a-1 ligi koristeći Burnsovu skalu perfekcionizma i podatke o



parametrima situacijske učinkovitosti košarkaša. Analizom podataka nije utvrđena statistički značajna povezanost između dviju dimenzija perfekcionizma i standardnih te izvedenih parametara situacijske uspješnosti u košarci. Sindik (2009) je u svom drugom istraživanju utvrdio i da su poželjni situacijski parametri (npr. broj uspješnih šuteva za dva i tri poena) u većoj mjeri pozitivno povezani s manifestnim perfekcionizmom odnosno s onim aspektima perfekcionizma koji su podložni socijalnoj evaluaciji, a negativno s doživljajnim perfekcionizmom. Također, Sindik (2009) navodi da je provedeno relativno malo istraživanja o povezanosti uspjeha u košarci i perfekcionizma, a rezultati uglavnom upućuju na negativnu povezanost parametara situacijske efikasnosti i dimenzija perfekcionizma.

Hall i suradnici (2012) navode da kada sportaši uspijevaju kontrolirati samokritične misli, a da pri tome zadrže težnju za izvrsnom izvedbom razina perfekcionizma može biti indirektno pozitivno povezana s postignućem. Ova indirektna povezanost je rezultat težnje sportaša za zadovoljavanjem visokih standarda i dostizanjem specifičnih ciljeva koje postavljaju što sve zapravo regulira kvalitetu njihove motivacije i potiče korištenje psiholoških i bihevioralnih strategija koje perfekcionista prisvajaju na putu prema željenim ishodima. Hall i suradnici (2012) navode da je upravo zbog ovih motivacijskih efekata perfekcionizma za očekivati njegovu povezanost s postignućem. Nadalje, navode i da je za očekivati poboljšanje izvedbe kod perfekcionista sportaša kad su u ranoj fazi karijere, kada trebaju izvesti nepoznate aktivnosti ili kada postavljaju sami sebi nove izazove. Međutim, veza između perfekcionizma i postignuća nije direktna jer za očekivati je da će tijekom vremena samokritične misli koje se pojavljuju dovesti do pogoršanja izvedbe zato što karakteristično nezadovoljstvo s bilo čim osim savršenstvom dovodi do oslabljenog obrasca kognicije i loših strategija suočavanja te uzrokuje korištenje neprikladnih bihevioralnih strategija. Na kraju ovaj proces, iako je namijenjen samozaštiti dovodi do slabljenja postignuća.

Nadalje, Hall i suradnici (2012) ističu da zapravo dosadašnja istraživanja nisu dovoljna da bi se izvukao ikakav čvrst zaključak o utjecaju perfekcionizma na postignuće u sportu, ali istraživanja u drugim područjima ukazuju na to da kontekst izvedbe suočava perfekcionista sa zanimljivom dilemom. Naime, ekstremno visoke razine truda su potrebne da bi se postigli postavljeni savršeni standardi pa se poboljšanja u izvedbi pojedinca očituju odmah pri prvim izvedbama, ali kroz duže vrijeme pretjeranog truda zbog iscrpljenosti pojedinci mogu doživjeti neuspjeh izlažući se time percepciji neadekvatnosti. Nadalje, perfekcionista će vjerojatno koristiti brojne strategije da bi se pri neuspjehu zaštitili od negativnih poimanja

sebe, a kroz neko vrijeme ove strategije će vjerojatno voditi do deficita u učenju i izvedbi koji mogu umanjiti ili onemogućiti potpuno ispunjenje potencijala pojedinca.

Zaključno, zbog premalog broja istraživanja i dobivenih nekonzistentnih rezultata potrebna su daljnja istraživanja odnosa perfekcionizma i postignuća te konstrukata koji mogu moderirati njihov odnos.

## **1.2. Anksioznost**

### **1.2.1. Definicija anksioznosti**

Anksioznost je temeljna ljudska emocija (Ivanović i sur., 2015) koja je u literaturi konceptualizirana na brojne načine (Sarason, Pierce i Sarason, 2014). Cox (2005) ističe da je važno razlikovati opću i specifičnu anksioznost pri čemu se specifična anksioznost odnosi na onu anksioznost koja je specifična za određenu situaciju i zapravo je reakcija na ugrožavajuće podražaje, a nazivamo je još stanjem anksioznosti. Specifičnu anksioznost karakteriziraju strah, napetost, zabrinutost i porast fiziološke pobuđenosti. S druge strane, opća anksioznost odnosno anksioznost kao osobina je predispozicija ličnosti pojedinca, a odnosi se na sklonost percipiranju određene, objektivno bezazlene situacije iz okoline kao prijeteće i potom i reagiranje na tu situaciju povišenjem stanja anksioznosti koje je intenzitetom neproporcionalno objektivnoj prijatnji (Martens, Vealey i Burton, 1990). Spielberg (1966, prema Martens i sur., 1990) navodi da je stanje anksioznosti karakterizirano percepcijom napetosti koja je praćena aktivacijom autonomnog živčanog sustava. Endler (1978, prema Cox, 2005) navodi da za povišenje stanja anksioznosti može biti odgovorna bilo koja kombinacija slijedećih faktora: prijatnja ego, prijatnja nanošenja ozljede, dvosmislenost, remećenje rutine i prijatnja negativnom socijalnom evaluacijom. Mnogi teoretičari anksioznost gledaju kao multidimenzionalan konstrukt koji ima kognitivne, fiziološke i bihevioralne facete (Sarason i sur., 2014), a Martens i suradnici (1990) navode da su i kognitivna i somatska dimenzija anksioznosti blisko povezane s pobuđenošću, konstruktom koji se odnosi na intenzitet ponašanja.

### 1.2.2. Prednatjecateljska anksioznost

Prednatjecateljska anksioznost je termin kojim se označava anksioznost koju sportaši doživljavaju prije i tijekom natjecanja. Ivanović i suradnici (2015) navode da ovaj konstrukt u posljednje vrijeme privlači pažnju mnogih istraživača u psihologiji sporta jer ima značajan utjecaj na sportsko postignuće. Nilgiin, Feradun i Murat (2013, prema Ivanović i sur., 2015) navode da prednatjecateljska anksioznost pretpostavlja postojanje 3 osnovne dimenzije: somatsku anksioznost, kognitivnu anksioznost i samopouzdanje. Somatska anksioznost se odnosi na negativno uzbuđenje tijekom natjecanja, a kognitivna na negativne misli i misli povezane s očekivanjem vlastitog neuspjeha ili negativne samoevaluacije. Morris, Davis i Hutchings (1981, prema Martens i sur., 1990) definiraju kognitivnu anksioznost kao svjesnost o neprijatnim osjećajima o sebi ili nekom vanjskom podražaju. Zadnja dimenzija, samopouzdanje, odnosi se na percepciju vlastitih sposobnosti i vjerovanja u mogućnost izvrsne izvedbe neke motoričke aktivnosti. Martens i suradnici (1990, prema Craft, Magyar, Becker i Feltz, 2003) navode da se dimenzija samopouzdanja odnosi na globalnu percepciju sportaševa samopouzdanja.

Nadalje, Cox (2005) na temelju Martensovog, Vealeyevog i Burtonovog (1990, prema Cox, 2005) upitnika stanja anksioznosti tijekom natjecanja (CSAI-2) kognitivno stanje anksioznosti definira kao mentalnu komponentu stanja anksioznosti koja je uzrokovana strahom od negativne socijalne evaluacije, neuspjeha i gubitka samopoštovanja, a somatsko stanje anksioznosti definira kao fizičku komponentu anksioznosti koja se odražava kao percepcija fizioloških reakcija poput ubrzanog rada srca, ubrzanog disanja i mišićne napetosti. Nadalje, Ivanović i suradnici (2015) navode da kada se govori o prednatjecateljskoj anksioznosti valja razlikovati prednatjecateljsku anksioznost kao stanje i kao dimenziju ličnosti. Vujanović i Tišma (2011, prema Ivanović i sur., 2015) navode da stanje prednatjecateljske anksioznosti predstavlja emocionalno stanje straha i napetosti koji su povezani s određenom situacijom u sportu, a gdje visoke razine prednatjecateljske anksioznosti predstavljaju prepreku sportskom postignuću. Isto su zaključili i Pineda-Espejel i suradnici (2011, prema Ivanović, 2015). Smith (1986, prema Sarason i sur., 2014) te Smith i Smoll (1990, prema Sarason i sur., 2014) navode da se kao osobina ličnosti prednatjecateljska anksioznost može definirati kao naučena tendencija da se reagira s kognitivnim i/ili somatskim oblikom anksioznosti na situacije sportskog natjecanja prilikom kojih se evaluira adekvatnost izvedbe sportaša.

U sportskim situacijama ima mnogo izvora prijetnje, ali onaj najsalijentniji je mogućnost neuspjeha, samopodcjenjivanja i neodobravanja od strane značajnih drugih koji evaluiraju izvedbu sportaša u odnosu na neke standarde izvrsnosti. Prema tome prednatjecateljska anksioznost spada u grupu konstrukata povezanih sa strahom od neuspjeha poput ispitne anksioznosti i socijalne anksioznosti.

Nadalje, Sarason i suradnici (2014) navode da se pretpostavlja da na intenzitet i trajanje stanja prednatjecateljske anksioznosti utječu tri glavna faktora: priroda natjecateljske situacije, razina sportsko-specifične kognitivne i somatske anksioznosti te obrambeni mehanizmi koje su sportaši razvili da bi se nosili s natjecateljskim situacijama koje dovode do porasta anksioznosti. Što se tiče prirode natjecateljske situacije, ovakve situacije se razlikuju po zahtjevima koji se stavljaju pred sportaša i po stupnju prijetnje koja ovisi o izvedbi, a u koju spadaju snaga protivnika, važnost natjecanja, prisutnost značajnih drugih i stupanj socijalne podrške koju sportaši dobivaju od trenera i suigrača. Drugi faktor, kognitivne i somatske reakcije na natjecateljsku situaciju, je već definiran ranije u tekstu, a što se tiče trećeg faktora, Spielberg (1966, prema Sarason i sur., 2014) navodi da obrambeni mehanizmi mogu biti korišteni da bi se pojavljena anksioznost izbjegla ili reducirala te djeluju na razini procjene i na neki način modificiraju, odnosno iskrivljavaju percepciju ili procjenu situacije. Ako je obrambeni proces bio uspješan dovodi do smanjenja anksioznosti te rezultira pogledom na situaciju kao manje prijeteću.

Sva tri navedena faktora utječu na sustav procjene sportaša, a ovom kontekstu su iznimno važne četiri vrste procjene: procjena zahtjeva *situacije*, procjena dostupnih *resursa*, procjena prirode i vjerojatnosti potencijalnih *posljedica* ako se ne udovolji zahtjevima situacije ili, drugim riječima rečeno, očekivanje i valencija povezani s potencijalnim posljedicama, te *osobno značenje* koje posljedice imaju za samog sportaša. Osobna značenja dana posljedicama proizlaze iz sustava vjerovanja pojedinca i često uključuju individualne kriterije vlastite vrijednosti (Ellis 1962; Rogers, 1959, prema Sarason i sur., 2014). Drugim riječima rečeno, sportaš koji zahtjeve postojeće situacije vidi kao prevelike, koji procjenjuje svoje resurse i vještine kao nedovoljne za udovoljavanje zahtjevima situacije, koji očekuje neuspjeh ili neodobravanje značajnih drugih zbog neravnoteže između zahtjeva situacije i vlastitih resursa te koji definira vlastitu vrijednost u terminima uspjeha ili odobravanja od strane drugih percipirati će danu situaciju kao prijeteću. Nadalje, ovakve procjene vjerojatno će dovesti do visokih razina psihološke pobuđenosti, a ova pobuđenost potiče daljnje procese

procjene. Visoke razine uzbuđenja mogu navesti sportaša da se osjeća kao da se „raspada“ i time potaknuti još negativnih procjena koje dovode do kognitivne interferencije. Posljedica ovih procesa je opadanje sportske izvedbe (Sarason i sur., 2014).

### **1.2.3. Odnos prednatjecateljske anksioznosti i postignuća**

Učestalo je za vidjeti u sportskim događanjima da sportaši pokazuju manje od onoga što mogu i što bi trebali pokazati pa stoga ne čudi interes brojnih istraživača za pitanje odnosa prednatjecateljske anksioznosti i sportskog postignuća. Sarason i suradnici (2014) navode da se termin gušenje (*choking*) koristi za označavanje pogoršanja izvedbe do koje dolazi jer sportaš nije sposoban nositi se s visokim razinama anksioznosti uslijed velikih zahtjeva situacije u kojoj se nalazi.

Cox (2005) navodi da priroda odnosa između prednatjecateljske anksioznosti kao stanja i postignuća ovisi o tome ispituje li se somatska ili kognitivna anksioznost. Nadalje, ističe da je ovo razlikovanje iznimno važno jer ove dvije dimenzije anksioznosti nemaju isti utjecaj na postignuća. Naime, utvrđeno je da odnos između somatske anksioznosti i postignuća ima oblik obrnutog slova u, a da je odnos između kognitivnog stanja anksioznosti i sportskog postignuća linearan i negativan te da ima oblik pravca (Burton, 1988; Gould, Petlichokoff, Simons i Vevera, 1987, prema Cox, 2005). Ukratko, to znači da povećanjem kognitivne anksioznosti dolazi do pada postignuća, a s povećanjem somatskog stanja anksioznost do neke optimalne razine poboljšava se i postignuća koje nadalje pada ako somatska anksioznost prijeđe optimalnu razinu.

Mandler i Sarason (1952, prema Sarason i sur., 2014) su zaključili kako motivacijska i emocionalna stanja sportaša mogu generirati dvije vrste reakcija povezane sa sportskim zadatkom od kojih neke facilitiraju postignuća na zadatku, a neke su pogubne za postignuća. Obje vrste mogu biti kognitivne, fiziološke ili bihevioralne. Nadalje, kognitivne reakcije poput koncentracije na zadatak i strateškog planiranja mogu biti facilitirane određenim razinama stanja anksioznosti i nadalje pridonositi izvedbi zadatka. S druge strane, druge vrste reakcija poput brige i negativnog razmišljanja mogu interferirati s postignućem tako što ometaju procese pažnje i rješavanja problema. Isto tako određene vrste i intenziteti fizioloških reakcija mogu interferirati s izvedbom, a druge vrste i intenziteti facilitirati izvedbu. I

bihevioralne reakcije također mogu facilitirati ili inhibirati izvedbu ovisno o vrsti reakcije. Ravnoteža između ovih vrsta reakcija i način na koji su pod utjecajem razine anksioznosti pojedinca utječu na adekvatnost izvedbe, a konstantna procjena adekvatnosti izvedbe nadalje utječe na četiri osnovna elementa procjene (procjena zahtjeva situacije, dostupnih resursa, prirode i vjerojatnosti potencijalnih posljedica te osobno značenje koje posljedice imaju za sportaša) (Sarason i sur., 2014).

Nadalje, razlikujemo intenzitet i smjer stanja prednatjecateljske anksioznosti. Intenzitet se odnosi na apsolutnu razinu stanja prednatjecateljske anksioznosti, a smjer na percepciju sportaša djeluje li označeni intenzitet tako da umanjuje ili poboljšava njegovo postignuće (Cox, 2005). Jones i Swain (1995, prema Cox, 2005) su tvrdili da vrhunske sportaše od onih koji to nisu nije moguće razlikovati s obzirom na intenzitet anksioznosti, ali je moguće s obzirom na smjer. Vrhunski sportaši su doživljavali anksioznost poticajnom za razliku od sportaša koji nisu vrhunskih bez obzira na njen intenzitet. Isto objašnjenje su dali i Lundqvist, Kentta i Raglin (2010) koji su utvrdili da vrhunski plivači i skijaši doživljenu anksioznost vide kao povoljnu za njihovo sportsko postignuće za razliku od manje uspješnih plivača i skijaša iz njihova uzorka.

Cox (2005) navodi da su brojni istraživači prilikom ispitivanja razine pobuđenosti i njenog odnosa s postignućem koristili testove za ispitivanje stanja anksioznosti te iako ova dva konstrukta nisu sinonimi rezultate takvih istraživanja možemo smatrati pokazateljima odnosa anksioznosti i postignuća. Mnoga ova istraživanja utvrdila su da je stanje anksioznosti u negativnom odnosu s motoričkim i sportskim postignućem. Kao rezultat ovih istraživanja nastalo je nekoliko teorija koje nastoje objasniti odnos između pobuđenosti, odnosno anksioznosti, i sportskog postignuća. Jedna od njih je teorija obrnutog U prema kojoj je odnos između pobuđenosti i postignuća zakrivljen u obliku slova u, a temelji se na radu Yerkesa i Dodsona (1908, prema Cox, 2005). Iz nje je nastao Yerkes-Dodsonov zakon prema kojemu se navika koju je lako postići može odmah oblikovati u uvjetima velike stimulacije, a kompleksne navike se mogu točno formirati samo u uvjetima relativno slabe stimulacije. Prema ovome, primijenjeno na sport, količina pobuđenosti potrebna za optimalno postignuće pada s porastom složenosti vještine koja se mora savladati. Također, svaka sportska vještina ima svoju teorijsku optimalnu razinu pobuđenosti za najbolje postignuće. Postignuće je najlošije ako je pobuđenost jako visoka ili jako niska, a najveće ako je pobuđenost srednjeg intenziteta. U ovom kontekstu je važno uzeti u obzir i razinu vještine jer sportašima s

različitom razinom iste vještine će optimalna razina pobuđenosti biti različita. Tako je ona za početnike razmjerno niža nego za eksperte. Klavora (1978, prema Cox, 2005) te Sonstroem i Bernardo (1982, prema Cox, 2005) su utvrdili da je postignuće u košarci povezano s razinom pobuđenosti i da se najbolje postignuće javlja na srednjoj razini pobuđenosti, a najslabije kod visokih ili niskih razina.

Nekoliko teorija je pokušalo objasniti zašto je ovaj odnos između pobuđenosti i postignuća u obliku obrnutog slova u. Tako Esterbrookova teorija korištenja znakova (1959, prema Cox, 2005) za temeljnu pretpostavku ima da se povišenjem pobuđenosti sužava pažnja što dovodi do toga da se odbacuju neki znakovi iz situacija koji su važni za postignuće. Prema ovoj teoriji kada je pobuđenost niska opseg pažnje sportaša je širok i time su dostupni i važni i nevažni situacijski znakovi, a sama prisutnost nevažnih znakova uzrokuje pad postignuća jer dovodi do distrakcije sportaša. Kod optimalne razine pobuđenosti eliminiraju se samo nevažni znakovi pa je postignuće visoko, a kada je pobuđenost iznad optimalne razine raspon pažnje je preuzak pa se odbacuju i važni i nevažni znaci što u konačnici dovodi do pada postignuća. Također, kod složenijih vještina više je znakova koji se moraju savladati, a koji su važni za postignuće pa povećanje pobuđenosti dovodi do veće vjerojatnosti pogreške nego kada je u pitanju jednostavna motorička vještina (Landers, 1980, prema Cox, 2005). Sužavanje perceptivnog polja koje prati visoke razine pobuđenosti može interferirati s izvedbom zadatka koji zahtijeva širok fokus pažnje (Cratty, 1989; Nideffer, 1993, prema Sarason, 2014).

Prema teoriji detekcije signala jačina nekog šuma se u živčanom sustavu raspoređuje duž kontinuuma od niskog do visokog, a na to kako će pojedinac razaznati signal iz okoline od šuma utječe njegov kriterij odlučivanja (Cox, 2005). Welford (1973, prema Cox, 2005) navodi da visoka ili niska razina pobuđenosti imaju učinak mijenjanja pozicije kriterija odlučivanja pojedinca. Povišena pobuđenost uzrokuje aktivaciju moždanih stanica i veću spremnost na okidanje te se javljaju pogreške prepoznavanja signala i kada signala nema, a u slučajevima niske pobuđenosti više se signala propušta. Kod optimalne pobuđenosti postoji idealna ravnoteža između propuštanja signala i „lažne uzbune“. U sportu koji zahtijeva brze odluke važna je optimalna pobuđenost kako bi se izbjegle ove pogreške nazvane pogreškama komisije i omisije (Cox, 2005).

Prema teoriji procesiranja informacija s porastom razine pobuđenosti moždane stanice postaju aktivne te se u sustavu za procesiranje informacija javlja šum koji smanjuje kapacitet kanala. Kad je pobuđenost na nižim razinama sustav za procesiranje informacija je relativno inertan te

je postignuće nisko. Za razliku od toga, na visokim razinama pobuđenosti kapacitet kanala za procesiranje informacija je smanjen što također dovodi do pada postignuća. Kapacitet sustava za procesiranje informacija je na maksimumu kada je pobuđenost optimalna pa je time i postignuće najbolje (Cox, 2005).

Za razliku od teorije obrnutog U, teorija nagona daje teorijski okvir za objašnjavanje odnosa između pobuđenosti i učenja te postignuća. Naime, Cox (2005) navodi da se u situacijama kada je nagon, odnosno pobuđenost visoka javlja dominantna reakcija, odnosno, reakcija povezana s najjačim potencijalom za reakciju. Tako je u samim počecima učenja dominantna reakcija pogrešna, kao i u slučaju kompleksnijih zadataka, dok je u kasnijim fazama ovladavanja pokretom ili kod jednostavnijih zadataka dominantna reakcija ispravna.

Nadalje, Cox (2005) navodi da postoji nekoliko teorija koje teže objašnjavanju odnosa između pobuđenosti i postignuća na adekvatniji način od teorija obrnutog U i teorije nagona. Jedna od njih je teorija katastrofe prema kojoj sportaši koji su suočeni s pobuđenošću koja djeluje negativno imaju posljedično tome veliki ili katastrofalni pad u izvedbi, a kada se jednom doživi taj pad rijetko se dogodi da smanjenje pobuđenosti vrati postignuće na razinu na kojoj je bilo prije velikog pada (Frazey i Hardy, 1988, prema Cox, 2005). U ovom slučaju pobuđenost se odnosi samo na kognitivnu anksioznost. Hardy i Parfitt (1991, prema Cox, 2005) su ovu teoriju potvrdili na uzorku košarkaša.

Druga teorija je teorija zone optimalnog funkcioniranja autora Hanina (1986, prema Cox, 2005) prema kojoj se razina stanja optimalne anksioznosti razlikuje od pojedinca do pojedinca, a treću teoriju, teoriju obrata, je iznio Apter (1982, prema Cox, 2005). Ova teorija ima neke elemente povezane i s teorijom nagona i s teorijom obrnutog U. Prema Apterovoj teoriji pojedinac nastoji smanjiti anksioznost zadovoljavajući neke osnovne potrebe ili nagone što ga dovodi do stanja opuštenosti pri čemu je pobuđenost na optimalnoj razini, a kada je pobuđenost optimalna u pokušaju da se prevlada postojeća dosada organizam teži uzbuđenosti te u skladu s tim podiže pobuđenost. Kombiniranjem ovih procesa nastoji se postići užitak i podići hedonistički ton. Ova teorija spada i u teorije ličnosti te opisuje ljude kao dominantno teličke ili parateličke pri čemu su dominantno telički pojedinci usmjereni prema životu, odnosno postignuću, dok su paratelički orijentirani na različite aktivnosti. Prema ovoj teoriji kad je pojedinac usmjeren prema cilju i ozbiljan, što se naziva teličkom orijentacijom, tada povišenu pobuđenost vidi kao još jedan izvor stresa, a kada je u pitanju paratelička orijentacija povišena pobuđenost se vidi kao pozitivno uzbuđujuća. Rainey, Amunategui,



Agocs i Larick (1992, prema Cox, 2005) navode da bi povišenje hedonističkog tona trebalo dovesti do poboljšanja postignuća sportaša.

Mihaly Csikszentmihalyi (1990, prema Cox, 2005) uvodi pojam sklada ili obuzetosti (eng. *flow*) koji je kombinacija emocionalne ekstaze i najboljeg osobnog postignuća (Kimiecki i Stein, 1992; McInman i Grove, 1991, prema Cox, 2005), a Susan Jackson (1995, prema Cox, 2005) ga definira kao stanje koje uključuje apsolutnu zaokupljenost danim zadatkom i pri tome stvaranje stanja svijesti u kojemu se javlja optimalna razina funkcioniranja. Cox (2005) navodi da je sklad ponekad, ali ne i nužno, povezan s visokim razinama postignuća.

S porastom anksioznosti iznad optimalne razine za izvedbu zadatka očituju se različite kognitivne, fiziološke i bihevioralne reakcije koje nadalje ometaju izvođenje zadatka (Sarason, 2014). Kognitivne procjene situacije kao prijeteće, percepcije nemogućnosti nošenja sa situacijom i negativne implikacije neuspjeha povećavaju fiziološko uzbuđenje te okupiraju pažnju sportaša (Blankstein, Toner i Flett, 1989, prema Sarason, 2014). Kako pojedinac postaje sve više preokupiran s prijetećim aspektima situacije i mogućeg neuspjeha postaje i manje sposoban procesirati informacije povezane sa zadatkom. Fokus pažnje se sužava i postaje više internalan (Sarason, 2014) te interferira s uspješnom izvedbom. Do ovog dolazi jer negativne kognicije uzimaju resurse sustava za procesiranje i smanjuju time sportaševe normalne vještine pažnje i fokusiranja.

Negativne kognicije koje produciraju kognitivnu interferenciju vjerojatno uzrokuju porast fiziološke pobuđenosti koja dovodi do još reakcija koje nadalje ometaju izvedbu. Efekti pobuđenosti na izvedbu su poznati pod terminom Yerkes-Dodsonov zakon koji je ranije opisan. Schmidt (1982, prema Sarason, 2014) navodi da pobuđenost ima negativne učinke na kompleksne motorne reakcije kroz produciranje mišićne tenzije koja interferira s motornom koordinacijom te reducira snagu i koordinaciju pojedinca. Sarason (2014) ističe da visoka pobuđenost doprinosi na dva načina kognitivnoj interferenciji i to kroz fiziološku povratnu informaciju koju daje. Kao prvo, ti internalni znakovi mogu sami postati centar sportaševe pažnje preuzimajući time dio resursa procesa pažnje koji su potrebni za izvođenje motoričkog zadatka, a kao drugo, povratna informacija može dovesti do dodatnih kognicija o nemogućnosti udovoljavanju situacijskim zahtjevima što dovodi do porasta kognitivne interferencije i pobuđenosti.

S ciljem da se navedene teorije odnosa anksioznosti i postignuća ispituju provedena su brojna istraživanja. Tako je Burton (1988, prema Morrow, Jackson, Disch i Mood, 2015), koji je jedan od prvih istraživača anksioznosti kao multidimenzionalnog konstrukta, koristio CSAI-2 na uzorku sveučilišnih vrhunskih plivača neposredno prije natjecanja u tri navrata. Utvrdio je da je kognitivna anksioznost negativno povezana s postignućem odnosno rezultatom na utrci, a da je odnos somatske anksioznosti i postignuća kurvilinearan. Također, Woodman i Hardy (2003) navode da je u istom istraživanju dobiveno da je samopouzdanje pozitivno povezano s postignućem. Gould i suradnici (1984, prema Woodman i Hardy, 2003) su utvrdili da je kognitivna anksioznost negativno povezana s postignućem, a da samopouzdanje i postignuće nisu povezani. S druge strane, Martin i Gill (1991, prema Woodman i Hardy, 2003) su utvrdili da je samopouzdanje pozitivno povezano s rezultatom u trčanju na duge pruge dok se nije pokazalo da postoji povezanost između kognitivne anksioznosti i postignuća. Nadalje, Gould i njegovi suradnici (1987, prema Woodman i Hardy, 2003) su također utvrdili da ne postoji povezanost između kognitivne anksioznosti i postignuća te da je samopouzdanje negativno povezano s postignućem. Također ni Maynard i Cotton (1993, prema Woodman i Hardy, 2003), Hammermeister i Burton (1995, prema Woodman i Hardy, 2003) te Vadocz i suradnici (1997, prema Woodman i Hardy, 2003) nisu našli povezanost kognitivne anksioznosti i postignuća, a Williams i Krane (1992, prema Woodman i Hardy, 2003) te Maynard i Cotton (1993, prema Woodman i Hardy, 2003) između samopouzdanja i postignuća. Hammam (2009, prema Ivanović i sur., 2015) te Hardy i Grace (2009, prema Ivanović i sur., 2015) navode da postoji značajna interakcija između prednatjecateljske anksioznosti kao stanja i sportskog postignuća, a također i samopouzdanja i raspoloženja kod sportaša. Slične rezultate su našli i Vosloo, Ostrow i Watson (2011, prema Ivanović i sur., 2015) koji su utvrdili da plivači s povišenom somatskom anksioznošću imaju niže samopouzdanje u usporedbi s plivačima kod kojih je utvrđena niža razina somatske anksioznosti.

Nekoliko je istraživanja provedeno na uzorcima košarkaša. Cox, Robb i Russell (2001) su utvrdili da je anksioznost povezana s postignućem na košarkaškoj utakmici pri čemu se pokazalo da je kognitivna anksioznost negativno povezana s izvedbom, a samopouzdanje pozitivno dok somatska anksioznost nije bila povezana s postignućem definiranim brojem postignutih poena. Također su utvrdili da su kognitivna anksioznost i samopouzdanje dobri prediktori timskog postignuća u terminima pobjede ili gubitka utakmice.

Grasso (1999) je također utvrdio da je kognitivna anksioznost negativno povezana s postignućem, a samopouzdanje pozitivno kao i Parfitt i Pates (1999). Sonstroem i Bernardo (1982) su na uzorku košarkašica ispitivali odnos anksioznosti i postignuća odnosno statistike uspješnosti sportašica u tri odigrane utakmice i broja poena po utakmici. Utvrdili su da postoji značajna razlika u postignuću sportašica koje su visoko i nisko na anksioznosti, ali da rezultat na CSAI-2 nije dobar prediktor postignuća. U svojoj metaanalizi Woodman i Hardy (2003) su utvrdili da je kognitivna anksioznost negativno povezana s postignućem, a samopouzdanje pozitivno što je u skladu s Martensovom teorijom iako su se korelacije pokazale niskima. Također su utvrdili da je samopouzdanje značajnije povezano sa sportskom izvedbom od kognitivne anksioznosti te da su spol i razina vještine (vrhunski sportaši/manje uspješni) značajne varijable moderatora za vezu samopouzdanja i izvedbe te kognitivne anksioznosti i izvedbe. Samopouzdanje i kognitivna anksioznost imaju veći utjecaj na postignuće kod vrhunskih sportaša.

### **1.3. Odnos perfekcionizma i anksioznosti**

Jedno od prvih istraživanja odnosa perfekcionizma i prednatjecateljske anksioznosti je ono Frosta i Hendersona (1991, prema Flett i Hewitt, 2005) koji su na uzorku sportašica utvrdili da je globalni perfekcionizam pozitivno povezan s prednatjecateljskom anksioznošću, a negativno sa samopouzdanjem na natjecanjima. Kod faceta perfekcionizma samo se zabrinutost zbog pogrešaka, odnosno negativni perfekcionizam, pokazala pozitivno povezanom s anksioznošću i negativno sa samopouzdanjem. S druge strane, pozitivni perfekcionizam nije bio povezan ni s anksioznošću ni sa samopouzdanjem. Također su utvrdili da je perfekcionizam pozitivno povezan s anksioznošću kao osobinom ličnosti što dovodi do zaključka da je možda perfekcionizam predisponirajući faktor za prednatjecateljsku anksioznost jer ovi sportaši percipiraju većinu natjecateljskih situacija kao prijeteće (Hall, Hill i Appleton, 2012). Nadalje, Hall, Kerr i Matthews (1998) su utvrdili da je perfekcionizam dobar prediktor kognitivne anksioznosti kod mladih trkača na duge staze te da su zabrinutost zbog pogrešaka i sumnje u vlastite postupke kritične dimenzije koje doprinose povišenju anksioznosti. Također navode da je moguće da je perfekcionizam značajan antecedent prednatjecateljske anksioznosti.

Stoeber, Otto, Peschek, Becker i Stoll (2007) su na uzorcima srednjoškolskih sportaša, profesionalnih nogometašica i na dva uzorka studenata sportaša utvrdili da je globalni

perfekcionizam pozitivno povezan s kognitivnom i somatskom dimenzijom prednatjecateljske anksioznosti. Gledajući pojedinačno dimenzije perfekcionizma utvrdili su da je samo negativni perfekcionizam pozitivno povezan s anksioznošću dok se pokazalo da je korelacija pozitivnog perfekcionizma i anksioznosti, pogotovo njene kognitivne komponente, negativna, a pozitivnog perfekcionizma i samopouzdanja pozitivna. Iste rezultate su dobili i Bieling, Israeli i Antony (2004) i Suddarth i Slaney (2001, prema Stoeber i sur., 2007).

Koivula, Hassmen i Fallby (2002) su švedske elitne sportaše podijelili u četiri grupe perfekcionista ovisno o tome jesu li visoko ili nisko na upitniku pozitivnog i negativnog perfekcionizma te ovisno o dimenzijama samopouzdanja. Oni koji su bili visoko na pozitivnom perfekcionizmu, a nisko na negativnom pokazali su veće samopouzdanje i nižu kognitivnu anksioznost od ostalih grupa te nižu somatsku anksioznost od negativnih perfekcionista. Najveća anksioznost i najniže samopouzdanje se pokazalo kod onih koji su bili nisko na pozitivnom perfekcionizmu, a visoko na negativnom. Ovi rezultati sugeriraju da su pojedinci koji streme prema savršenstvu samopouzdaniji i manje anksiozni na natjecanjima od sportaša koji su usmjereni na izbjegavanje negativnih posljedica. Utvrdili su i da sportaši koji imaju visoko samopouzdanje koje se temelji na samopoštovanju i prihvaćanju sebe imaju izraženiji pozitivan perfekcionizam, za razliku od sportaša koji samopouzdanje temelje na vlastitom uspjehu u određenom području, a koji pokazuju više negativnog perfekcionizma. Nadalje, Hall, Kerr i Matthews (1998) su ispitali kognitivnu i somatsku anksioznost te samopouzdanje jedan tjedan, dva dana, jedan dan i 30 minuta prije natjecanja. U sve četiri vremenske točke globalni perfekcionizam je bio pozitivno povezan s kognitivnom anksioznošću kao i zabrinutost zbog pogrešaka, odnosno negativni perfekcionizam. Nadalje, pozitivni perfekcionizam nije bio povezan s kognitivnom anksioznošću, ali je bio pozitivno povezan sa samopouzdanjem u svim točkama mjerenja.

Važno je istaknuti da su Flett, Endler, Tassone i Hewitt (1994) utvrdili da je socijalno nametnut perfekcionizam dimenzija perfekcionizma najviše povezana s anksioznošću i kao osobinom ličnosti i kao stanjem što je također u skladu s rezultatima Kawamura, Hunta, Frosta i DiBartola (2001) koji su utvrdili da je socijalna anksioznost povezana s negativnim perfekcionizmom neovisno o razini depresije njihovih ispitanika.

Flett, Hewitt, Endler i Tassone (1995) te Frost i Marten (1990, prema Hall i sur., 2012) navode da se u kontekstima u kojima je percipirana vrijednost pojedinca ugrožena zabrinutost manifestira kao stanje povišene anksioznosti, a Hall i suradnici (2012) navode da je jedna od

osnovnih karakteristika perfekcionizma to što dovodi do zabrinutosti. Hall i suradnici (2102) navode i da će se očitovati povišenje anksioznosti kada je pozitivan perfekcionizam praćen negativnom samoprocjenom, osjećajem osobne neadekvatnosti i sumnjom u sebe jer ove dimenzije dovode do istaknute prijetnje vlastitoj vrijednosti, a ona nadalje do negativnih emocija. Negativne emocije, isto kao i pozitivne, nadalje utječu na motivaciju sportaša odnosno u konačnici na njegovo ponašanje te neposredno i na sportsku izvedbu.

## **1.4. Motivacija**

Istraživanje motivacije i konstrukata povezanih s njom jedno je od najpopularnijih područja u psihologiji, a posebice sportskoj psihologiji (Roberts, Teasure i Conroy, 2007). Imajući to na umu ne čudi činjenica da se navodi da postoje čak 32 torije motivacije (Ford, 1992, prema Roberts i sur., 2007), a Pinder (1984, prema Roberts i sur., 2007) navodi da je onoliko definicija motivacije koliko i istraživača motivacije. Bogdan i Babačić (2015) nude općenitu definiciju te motivaciju definiraju kao skup poriva za određenim činom koje je potrebno aktivirati kako bi se postigao neki specifičan cilj, dok Petz (2005) motivaciju definira kao stanje u kojemu je pojedinac „iznutra“ pobuđen nekim potrebama, porivima, težnjama, željama ili motivima, a usmjeren prema postizanju nekog cilja koji izvana djeluje kao poticaj na ponašanje. Bosnar i Balent (2009) navode da je motivacija sama osnova ljudskog djelovanja jer ona određuje cilj, intenzitet i trajanje ponašanja.

### **1.4.1. Teorija samoodređenja**

Ryan i Deci (2000) navode da mnogi teoretičari motivacije vide motivaciju kao jednodimenzionalan konstrukt što je u suprotnosti s mnogim istraživanjima koja su došla do zaključka da ljudi imaju ne samo različitu količinu već i različite vrste motivacije. Sukladno tome oni razlikuju dvije vrste motivacije, intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju, te amotivaciju u sklopu svoje teorije samoodređenja. Ova teorija je jedna od najpopularnijih i najistraživanijih teorija motivacije u sportskoj psihologiji i može biti od iznimne pomoći u istraživanju motivacije u sportskom kontekstu (Teixeira, Carraca, Markland, Silva i Ryan, 2012).

Teorija datira još iz sredine 80-ih godina prošlog stoljeća no tek joj je početkom ovog stoljeća niz različitih istraživanja pružio empirijsku podršku i to u različitim domenama poput sporta, edukacije, zdravstva itd. (Ryan i Deci, 2008). Kao što je već rečeno, ono što razlikuje ovu teoriju od drugih teorija motivacije je diferencijacija različitih vrsta motivacije. Naime, prvotne teorije motivacije su smatrale motivaciju unidimenzionalnim konstruktom te su istraživanja temeljena na njima ispitivala koliku količinu motivacije prema određenom ponašanju pojedinac ima. No, pokazalo se da motivacija ne varira samo u količini već i u vrsti. Tako je tradicionalno gledište na motivirano ponašanje u okviru teorije samoodređenja razlikovalo autonomnu ili intrinzičnu motivaciju i kontroliranu ili ekstrinzičnu motivaciju (Ryan i Deci, 2000; Ryan i Deci, 2008).

Ryan i Deci (1985, prema Reeve, 2010) intrinzičnu motivaciju definiraju kao urođenu sklonost za bavljenje vlastitim interesima i razvijanje vlastitih sposobnosti uz traženje optimalnih izazova te njihovo svladavanje odnosno bavljenje određenom aktivnošću zato što ona dovodi do unutarnjeg zadovoljstva te zato što je pojedincu zabavna sama po sebi. Pojedinci su intrinzično motivirani za neke aktivnosti dok za druge nisu, a isto tako nisu svi intrinzično motivirani za iste aktivnosti. Dok neki teoretičari smatraju da je zanimljivost zadatka izvor intrinzične motivacije, neki smatraju da je zapravo stvar u tome što određene aktivnosti zadovoljavaju određene potrebe pojedinca uključenog u neku aktivnost. Ryan i Deci (2000) ističu da se njihova teorija motivacije fokusira na psihološke potrebe pojedinca, odnosno ističu važnost potrebe za autonomijom, kompetentnošću i povezanošću u nastanku intrinzično motiviranog ponašanja.

S druge strane, ekstrinzičnu motivaciju možemo definirati kao onu motivaciju koja nastaje kao posljedica nekih vanjskih čimbenika, odnosno uslijed očekivanja određenih poželjnih ishoda (Ryan i Deci, 2000). Reeve (2010) navodi da je osnovna razlika između ove dvije vrste motivacije u izvoru energiziranja i usmjeravanja ponašanja jer kod intrinzično motiviranog ponašanja sama motivacija dolazi od psiholoških potreba i spontanog osjećaja zadovoljstva koji pruža određena aktivnost, a kod ekstrinzično motiviranog ponašanja motivacija proizlazi iz poticaja i posljedica koji su uvjetovani ili ovisni o opaženom ponašanju.

Prema organizmičkoj teoriji integracije koja je jedna od podteorija teorije samoodređenja četiri su vrste ekstrinzične motivacije koje se razlikuju u stupnju relativne autonomije: eksternalna, introjecirana, identificirana i integrirana regulacija (Ryan i Deci, 2000). Kao što se vidi u Tablici 1. prema ovoj teoriji motivacija varira od amotiviranog ponašanja do

intrinzične motivacije. Na početku kontinuuma se nalazi amotivacija koju Ryan i Deci (2000) definiraju kao stanje u kojemu pojedincu nedostaje potreba za aktivnošću. Chantal i suradnici (1996) navode da pojedinac koji nije motiviran doživljava osjećaj nekompetentnosti i manjka kontrole. Nadalje, eksternalna regulacija predstavlja najmanje autonoman oblik ekstrinzične motivacije i odnosi se na ponašanja pojedinca kojima je cilj udovoljiti nekom vanjskom zahtjevu ili zaslužiti nagradu. Kada se eksternalna regulacija počne internalizirati nastaje novi oblik, introjecirana regulacija (Goldin, 2007), koja se odnosi na ponašanja koja izviru iz potrebe pojedinca da izbjegne osjećaje krivnje i anksioznosti, iz potrebe da se „podigne ego“ odnosno poveća samopoštovanje i osjećaj vrijednosti ili postigne osjećaj ponosa. Identificirana regulacija je treći tip ekstrinzične motivacije. Odnosi se na identificiranje vrijednosti nekog ponašanja od strane pojedinca koji određeno ponašanje smatra važnim za svoje životne ciljeve te u skladu s time osjeća i veći stupanj autonomije u ponašanju u odnosu na prethodne dvije vrste ekstrinzične motivacije. I na kraju, integrirana regulacija se odnosi na situacije u kojima dolazi do integracije neke vrijednosti sa svim aspektima *selfa* kroz ispitivanje vlastitih vrijednosti i usklađivanje novih vrijednosti s drugim vrijednostima i potrebama pojedinca. Na samom kraju kontinuuma nalazi se već spomenuta intrinzična motivacija (Ryan i Deci, 2000).

Tablica 1. Prikaz kontinuuma samoodređenja (Ryan i Deci, 2000)

Amotivacija	Ekstrinzična motivacija		Intrinzična motivacija
Eksternalna regulacija	Introjecirana regulacija	Identificirana regulacija	Integrirana regulacija

#### 1.4.2. Odnos motivacije i postignuća

Od samih početaka istraživanja odnosa motivacije i izvedbe, odnosno postignuća, uslijed rezultata koji su ukazivali na to da incentivi povećavaju motivaciju i izvedbu nametnulo se stajalište kako je ekstrinzična motivacija glavni faktor izvedbe pojedinca, dok je intrinzična motivacija važnija za dobrostanje pojedinca i njegovo zadovoljstvo životom (Locke i Latham, 1990, prema Cerasoli, Nicklin i Ford, 2014). Taj je stav polako zamjenjivalo suprotno gledište prema kojemu je intrinzična motivacija jednako važna, ako ne i važnija od ekstrinzične

motivacije za izvedbu pojedinca (Diefendorff i Chandler, 2011). Pretpostavlja se da intrinzična motivacija djeluju na izvedbu pojedinca jer utječe na smjer i intenzitet ponašanja povezanog sa zadatkom te dovodi do veće ustrajnosti u danom zadatku. Cerasoli i suradnici (2014) u svojoj meta-analizi dolaze do zaključka da su intrinzično motivirani pojedinci bolji u izvedbi različitih zadataka od ekstrinzično motiviranih pojedinaca te da je intrinzična motivacija dobar prediktor izvedbe. Nadalje, utvrdili su i da je prediktivna valjanost intrinzične motivacije veća u prisutnosti incentiva.

Utvrđeno je i da je intrinzična motivacija pozitivno povezana s izvedbom te da je ta povezanost veća za kvalitativne zadatke u odnosu na kvantitativne. Također je povezanost intrinzične motivacije i izvedbe veća kada su prisutni incentivi čija je povezanost s izvedbom manje salijentna u odnosu na one čija je povezanost s izvedbom salijentnija. Važno je istaknuti da se pokazalo da su ekstrinzična i intrinzična motivacija različiti prediktori izvedbe pri čemu je intrinzična motivacija bolji prediktor izvedbe kvalitativnih zadataka, a ekstrinzična kvantitativnih. Pretpostavlja se da je razlog tome činjenica da kvalitativni zadatci zahtijevaju dublje analize i kompleksnije aktivnosti te veću kreativnost od kvantitativnih zadataka. Cerasoli i suradnici (2014) zaključuju da su i intrinzična i ekstrinzična motivacija funkcionalne u kontekstu izvedbe zadataka.

### **1.4.3. Ciljne orijentacije**

Za razliku od početaka istraživanja motivacije, prilikom čega je naglasak bio na intrinzičnoj i ekstrinzičnoj motivaciji, u zadnjih tridesetak godina većina istraživanja motivacije koristi teoriju ciljeva postignuća kao teoretsku podlogu za istraživanje motivacije u području sporta (Roberts, Teasure i Conroy, 2007). Prema ovoj teoriji svaki pojedinac je svjesno i na racionalan način usmjeren prema nekom cilju, a sam cilj kojeg pojedinac ima upravlja njegovim vjerovanjima o postignuću te donošenjem odluka i ponašanjem u kontekstu postignuća toga cilja. Barić (2006) navodi da ova pretpostavka čini teoriju ciljeva postignuća najboljim teoretskim polazištem za istraživanje motivacije u području sporta.

Nadalje, Maehr i Braskamp (1986, prema Roberts i sur., 2007) navode da varijacije u ponašanju u kontekstu postignuća nisu rezultat visoke ili niske motivacije pojedinca već različitih percepcija prikladnih ciljeva s pripadajućim kognicijama. Prema ovoj teoriji



pretpostavlja se da je glavni cilj svakog ponašanja nastojanje da se demonstrira kompetentnost i izbjegne pokazivanje nekompetentnosti (Nicholls, 1992; Roberts, Treasure i Balague, 1998, prema Barić, 2006). Prema tome demonstracija i sam razvoj kompetentnosti su energizirajući konstrukti motivacijskih procesa. Nadalje, svaki pojedinac ima osobnu teoriju postignuća (Nicholls, 1989; Roberts, 2001; Roberts i sur., 1997, prema Roberts i sur., 2007) koja odražava njegovu percepciju toga kako stvari funkcioniraju u situacijama postignuća te koja utječe na vjerovanja o tome kako postići uspjeh i izbjeći neuspjeh u nekoj aktivnosti. Također, pretpostavlja se da pojedinci imaju dispoziciju za ponašanje u skladu s time žele li ovladati nekim zadatkom ili demonstrirati svoju sposobnost, u skladu s vlastitom teorijom o postignuću. Ove dispozicije su nazvane ciljnim orijentacijama i neki smatraju da su posljedica socijalizacije u okolini koja je usmjerena ili na ovladavanje zadatkom ili na pokazivanje kompetentnosti (Nicholls, 1989; Roberts i sur., 1997, prema Roberts i sur., 2007). Ciljne orijentacije su zapravo kognitivne sheme koje su dinamične i podložne promjenama uslijed procesiranja informacija o izvedbi pojedinca, ali važno je istaknuti da pokazuju određenu stabilnost tijekom vremena (Duda i Whitehead, 1998; Roberts, Treasure i Balague, 1998, prema Roberts i sur., 2007). Ciljne orijentacije zapravo reflektiraju način na koji pojedinci definiraju uspjeh (Biddle, Wang i Kavussanu, 2003). Nadalje, varijacije u ciljnim orijentacijama povezane s različitim kognitivnim, afektivnim i bihevioralnim ishodima (Biddle, Wang i Kavussanu, 2003), odnosno varijacije u ciljnim orijentacijama utječu na interpretaciju sposobnosti i vještina koje su demonstrirane u situaciji postignuća te na interpretaciju (ne)postignuća cilja pri čemu služe kao antecedenti varijacija u ponašanju, kognitivnim procesima i emocionalnim ishodima (Duda, 2001, prema Standage, Duda i Ntoumanis, 2003). Pintrich (2000, prema Biddle, Wang i Kavussanu, 2003) na ciljne orijentacije gleda kao sistematičan, integriran pristup proučavanju ljudske motivacije u uvjetima postignuća iz razloga što ciljne orijentacije upravljaju i razlozima za bavljenje nekom aktivnošću i kriterijima za prosudbu kvalitete izvedbe te aktivnosti.

Nadalje, različiti su se teoretičari bavili ovim konstruktima te su ih nazivali različitim imenima. Tako Nicholls (1984, 1989, prema Rawsthorne i Elliot, 1999) razlikuje orijentaciju na zadatak i ego orijentaciju, Ames (1984, prema Rawsthorne i Elliot, 1999) i Butler (1992, prema Rawsthorne i Elliot, 1999) ih nazivaju ciljevima majstorstva i sposobnosti, a Dweck (1986, prema Cox, 1998) te Elliot i Duda (prema Cox, 1998) iste konstrukte nazivaju orijentacijom na proces i orijentacijom na ishod. U daljnjem tekstu koristiti ćemo termine koje je koristio i Nicholls (1989) jer su isti termini korišteni u upitniku korištenom u ovom

istraživanju (*The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*, TEOSQ; Duda, 1989; Duda i Nicholls, 1992).

Postoje razlike među sportašima koji su orijentirani na zadatak i ego orijentiranim sportašima. Tako sportaši koji su orijentirani na zadatak imaju vlastite kriterije prema kojima vrednuju svoj uspjeh te vjeruju u razvoj vještina i ulaganje napora za savladavanje vještina na treninzima. Nadalje, ovi sportaši izbjegavaju usporedbe sa svojim vršnjacima te se usredotočuju na vlastito poboljšanje. Također, kada su suočeni s problemima ustraju u svojim naporima. S druge strane, ego orijentirani sportaši se više drže vanjskih kriterija uspjeha i svoje postignuće vrednuju u odnosu na postignuća drugih, a kada su suočeni s poteškoćama ovi sportaši brže odustaju (Cox, 2005). Nadalje, pojedinci koji nastoje demonstrirati ovladavanje određenom aktivnošću pokazuju adaptivnije ponašanje u usporedbi s ego orijentiranim sportašima jer je veća vjerojatnost da će ustrajati unatoč neuspjehu, više se trude, biraju izazovne zadatke i zainteresirani su za aktivnost (Dweck, 1986; Nicholls, 1984, 1989; Roberts, 1984, 1992; Roberts i sur., 1997, prema Roberts, 2007). Ako je pojedinac usmjeren na ishod onda pokušava demonstrirati vlastitu sposobnost odnosno sakriti nekompetentnost te mu je važno koliko je dobar u određenoj aktivnosti u usporedbi s normativnom grupom. S jedne strane, ukoliko uvidi da je bolji od drugih veća je vjerojatnost da će pokazati adaptivno ponašanje te će vjerojatnije pristupiti zadatku, a pri tome će tražiti natjecateljske situacije u kojima će željeti demonstrirati superiornost. S druge strane, ukoliko pojedinac uvidi da su njegove sposobnosti niske u odnosu na druge u određenoj aktivnosti veća je vjerojatnost da će demonstrirati maladaptivno ponašanje, odnosno da će izbjegavati aktivnost i izazove, manje će ustrajati prilikom suočavanja s problemima, pokazivati će malo truda te će, ukoliko se radi o sportu, prestati s treniranjem ukoliko se postizanje željenog cilja pokaže zahtjevnim (Nicholls, 1989, prema Roberts i sur., 2007). Cox (2005) navodi da ovakvi sportaši izbjegavaju situacije natjecanja.

Biddle, Wang, Kavussanu i Spray (2003) su proveli meta-analizu na istraživanjima vršenim u sportu od 1990. do 2000. godine na engleskom govornom području, a koja su koristila TEOSQ ili POSQ (*Perception of Success Questionnaire* čiji su autori Roberts i Balague, 1989, prema Roberts i sur., 2007). Utvrdili su deset kategorija korelata ciljnih orijentacija i to vjerovanje o uzrocima uspjeha i samoj svrsi sporta, korištenje strategija učenja i natjecanja, percepcija kompetentnosti, motivi za sudjelovanje, pozitivan i negativan afekt, stavovi prema namjernom agresivnom ponašanju, varanju i kršenju pravila, percepcija ciljnih orijentacija

značajnih drugih i ponašanja povezana s motivacijom. Kada se govori o vjerovanjima o uzrocima uspjeha u sportu utvrđeno je da je ciljna orijentacija na zadatak pozitivno povezana s vjerovanjima o trudu kao faktoru uspjeha, a ego orijentacija s vjerovanjem u sposobnosti. Također, ispitanici koji su usvojili orijentaciju na zadatak vjeruju da je svrha edukacije stjecanje znanja, a svrha sporta ovladavanje vještinama koje određeni sport zahtijeva te pri tome koriste adaptivne strategije za postignuće, odnosno vježbaju zahtijevane vještine, ustrajni su u treningu, trude se na natjecanjima te ne izbjegavaju treninge. Za razliku od njih, ego orijentirani ispitanici vjeruju da je svrha sporta zarada te povećanje socijalnog statusa i poznatosti. Također, utvrđeno je da je ego orijentacija pozitivno povezana i s adaptivnim i s neadaptivnim strategijama postignuća, odnosno neka su istraživanja utvrdila da ispitanici s ego orijentacijom izbjegavaju vježbanje, dok su druga istraživanja utvrdila da ovi ispitanici ulažu dodatan napor i više vježbaju tako da je veza ego orijentacije i strategija postignuća nejasna te zahtijeva dodatna istraživanja. Nadalje, percepcija kompetentnosti se također pokazala kao važan korelat ciljnih orijentacija, što je u skladu s teoretičarima ovog područja koji ističu da je percepcija kompetentnosti zapravo kritična komponenta teorije postignuća (Duda i Hall, 2001; Nicholls, 1989). Nadalje, Duda, Chi, Newton, Walling i Catley (1995) ističu da koje će ciljne orijentacije pojedinac usvojiti ovisi o tome koliko se smatra sposobnim za obavljanje određene aktivnosti. Biddle i suradnici (2003) navode da se pojedinci usmjereni na zadatak pri procjeni kompetentnosti usmjeravaju na vlastite kriterije poput napretka i usavršavanja vještine te bi orijentacija na zadatak trebala povećati ili održati na istoj razini percipiranu razinu kompetentnosti. Za razliku od njih pojedince s ego orijentacijama zabrinjava adekvatnost njihovih sposobnosti u usporedbi s drugima što povećava vjerojatnost pojavljivanja osjećaja nekompetentnosti. Rezultati meta-analize su pokazali da je percipirana kompetentnost povezana s obje ciljne orijentacije, ali je korelacija niska. Nadalje, Biddle i suradnici (2003) su utvrdili i pozitivnu povezanost orijentacije na zadatak i bihevioralnih mjera pozitivno motiviranih ponašanja koji se reflektiraju u izboru izazovnih zadataka, trudu i perzistirajućem ponašanju dok povezanosti istih s ego orijentacijom nije bilo.

Kada se govori o motivima za sudjelovanje u sportu utvrđeno je da je orijentacija na zadatak povezana s motivom za razvojem vještina i za pripadanjem grupi, a negativno sa statusom, dok je ego orijentacija pozitivno povezana sa statusom i motivom za natjecanjem što je u skladu s teoretskim pretpostavkama prema kojima se za ego orijentirane očekuje da sudjeluju u sportu kako bi demonstrirali superiornu sposobnost u odnosu na druge, a za orijentirane na zadatak se očekuje da sudjeluju u sportu zbog uživanja, razvoja vještine i drugih intrinzičnih

faceta iskustva koje su konceptualno konzistentne s karakteristikama ciljnih orijentacija usmjerenih na zadatak (Biddle i sur., 2003). Nadalje, kada se govori o odnosu afekta i ciljnih orijentacija, Biddle i suradnici (2003) su utvrdili pozitivnu povezanost ciljnih orijentacija usmjerenih na zadatak i pozitivnog afekta dok nije pronađena povezanost između ego orijentacije i pozitivnog afekta, a kada je negativan afekt u pitanju utvrđena je negativna povezanost između orijentacije na zadatak i negativnog afekta, dok nije pronađena povezanost s ego orijentacijom. Također, utvrđeno je da ciljne orijentacije imaju važnu ulogu i u agresivnom ponašanju i stavovima. S jedne strane ego orijentacija je pozitivno povezana s nespportskim stavovima, namjernim agresivnim ponašanjem i općenito agresivnim ponašanjem u sportskom smislu, a orijentacija na zadatak sa sportskim ponašanjem poput poštivanja sportskih konvencija. I na kraju, utvrđeno je da su ciljne orijentacije značajno pozitivno povezane s percipiranim ciljnim orijentacijama značajnih drugih što ukazuje na ulogu socijalizacije pri usvajanju ciljnih orijentacija.

Jedno od istraživanja ciljnih orijentacija na uzorku sportaša je ono Ilića i Ljubojevića (2012) koji su ispitivali odnos samopoštovanja, sportskog identiteta i motivacije članova košarkaških timova na uzorku od 64 crnogorska igrača u dobi od 13 do 17 godina. Utvrdili su da su igrači na poziciji krilnog centra više orijentirani na zadatak od igrača na ostalim pozicijama, a post hoc analizom je utvrđeno da su više ego orijentirani od igrača na poziciji beka.

#### **1.4.4. Odnos ciljnih orijentacija i postignuća**

Elliot, Henry, Shell i Maier (2005) navode da rana istraživanja odnosa ciljnih orijentacija i postignuća upućuju na to da je veza ova dva konstrukta jasna, a s istim se slažu i Payne, Youngcourt i Beaubien (2007) koji navode da su mnogi istraživači zaključili da je orijentacija na zadatak uvijek povezana s pozitivnim ishodima, a ego orijentacija s negativnim, kako po pitanju afekta, kognicije i ponašanja tako i po pitanju postignuća. No ovaj zaključak se pokazao netočnim u istraživanjima koja su uslijedila, a koja su utvrdila da odnos ciljnih orijentacija varira u funkciji brojnih faktora poput težine zadatka čija se izvedba procjenjuje, dobi ispitanika, domeni istraživanja i sl. (Payne, Youngcourt i Baubien, 2007; Pekrun, Elliot i Maier, 2009). Wolters (2004) ističe da su brojna istraživanja pokazala da je orijentacija na zadatak pozitivno povezana s postignućem, dok su rezultati proturječni kod ego orijentacije. Naime, kod nekih istraživanja je utvrđena pozitivna povezanost (Skaalvik, 1997, prema

Wolters, 2004), a kod nekih povezanosti između ego orijentacije i postignuća nije bilo (McWhaw i Abrami, 2001; Pintrich, 2000; Wolters i sur., 1996, prema Wolters, 2004). S druge strane, Bell i Kozlowski (2002) dobivaju negativnu povezanost ego orijentacije i izvedbe osnovnih i strateških zadataka na simulaciji mornaričkog radara te pozitivnu povezanost orijentacije na zadatak i izvedbe.

Nadalje, većina istraživanja o odnosu ciljnih orijentacija i postignuća provedena je u akademskom području istražujući povezanost ciljnih orijentacija i ocjena ispitanika. Tako su Harackiewicz, Barron, Tauer, Carter i Elliot (2000) utvrdili da je orijentacija na zadatak dobar prediktor zanimanja za kolegij koji studenti slušaju, ali nije dobar prediktor ocjene iz istog kolegija. S druge strane, ego orijentacija se pokazala kao dobar prediktor ocjene, ali ne i zanimanja za kolegij. Nadalje, Pekrun, Elliot i Maier (2009) su utvrdili da su ciljne orijentacije dobar prediktor emocija u akademskom okruženju te da su te emocije nadalje dobar prediktor akademskog postignuća. Dupeyrat i Marine (2005) su na uzorku od 76 odraslih ispitanika koji su upisali poseban jednogodišnji program za stjecanje srednjoškolske diplome utvrdili da ego orijentacija nije povezana s uspjehom mjerenim sumom ocjena iz svih kolegija. Također, orijentacija na zadatak se pokazala kao pozitivan prediktor postignuća, ali je utvrđeno da je stupanj truda medijator tog odnosa. Locke, Shaw, Saari i Latham (1981, prema Payne i sur., 2007) te Wood i Bandura (1989, prema Payne i sur., 2007) navode da orijentacija na zadatak poboljšava izvedbu i u neakademskim domenama. Kada je sport u pitanju, Van-Yperen i Duda (1999) su ispitali odnos ciljnih orijentacija i poboljšanja vještina igranja nogometa kroz jednu sezonu na uzorku mladih nogometaša iz Ajaxove škole nogometa pri čemu su nogometne vještine procjenjivali sami igrači kao i stručni stožer. Kada su u pitanju samoprocjene, utvrđeno je da ego orijentirani igrači na kraju sezone svoje vještine procjenjuju značajno boljima nego na početku sezone, dok nema razlike u samoprocjeni kod nogometaša orijentiranih na zadatak. Hijerarhijskom regresijskom analizom utvrđeno je da je orijentacija na zadatak dobar prediktor poboljšanja vještina (procijenjenih od strane trenera) kroz sezonu. Autori zaključuju da je tome tako iz razloga što orijentirani na zadatak vjeruju da je uspjeh pod njihovom kontrolom i u skladu s time koriste efikasne strategije na treningu (Lochbaum i Roberts, 1993, prema Van-Yperen i Duda, 1999) poput postavljanja ciljeva, traženja savjeta, provođenja više vremena na treningu i sl. (Pensgaard, Roberts i Ursin, 1999; Kim i Duda, 1998, prema Van-Yperen i Duda, 1999) što bi sve trebalo smanjiti vjerojatnost stagnacije ili pada u izvođenju zahtijevanih vještina (Van-Yperen i Duda, 1999). Do istih rezultata su došli i King i Williams (1997, prema Gomez-Lopez, Granero-Gallegos, Abraldes

i Rodriguez-Suarez, 2013). Oni su proveli istraživanje na ispitanicima koji se bave borilačkim vještinama te su dobili da je izvedba pozitivno povezana s orijentacijom na zadatak dok povezanosti s ego orijentacijom nema, a Curry i Weiss (1989, prema Ilić i Ljubojević, 2012) i Brewer, Raalte i Linder (1993, prema Ilić i Ljubojević, 2012) su zaključili da postoji pozitivna povezanost između usmjerenosti na zadatak i postignutog uspjeha sportaša tijekom natjecateljske sezone.

Zaključno govoreći, istraživanja odnosa ciljnih orijentacija i postignuća u sportskom kontekstu uglavnom su došla do zaključka da je ciljna orijentacija na zadatak pozitivno povezana s postignućem, dok odnos ego orijentacije i postignuća nije u potpunosti jasan i ovisi o više faktora. A ego orijentaciju u još „nepovoljniji položaj“ stavlja činjenica da su neka istraživanja (npr. Biddle i sur., 2003) utvrdila da je pozitivno povezana s agresivnim ponašanjem i nesportskim stavovima o kojima će više riječi biti u nastavku ovog rada.

### **1.5. Percipirana legitimnost nesportskog ponašanja**

Agresivno ponašanje je široko raširen socijalni fenomen (Trninić, Barančić i Nazor, 2008) koji se odnosi na svaku reakciju koja je izvedena s namjerom da se drugom nanese šteta ili povreda bilo koje vrste, bez obzira na to je li ta namjera do kraja i realizirana (Žužul, 1989, prema Greblo, Gruić, Ohnjec, Segedi i Pedišić, 2011). Parrott i Giancola (2007, prema Trninić i sur. 2008) navode da je agresivno ponašanje višedimenzionalan konstrukt te u skladu s time Trninić i suradnici (2008) razlikuju verbalnu i fizičku agresiju. Žužul (1989, prema Greblo i sur., 2009) navodi da verbalna agresija uključuje vikanje, psovanje, prijetnje i uvrede, dok se fizička agresija manifestira kao fizički napad na drugu osobu. Nadalje, razlikujemo hostile i instrumentalnu agresiju. Bushman i Anderson (2001) navode da je hostile agresija svako ponašanje čiji je cilj nanošenje psihičke ili fizičke boli ili ozljede drugoj osobi, a instrumentalnu agresiju definiraju kao svako ponašanje kojemu je svrha postizanje nekog cilja, a pri čemu postoje kolateralne žrtve. Osim krajnjeg cilja, razlika između ove dvije vrste agresije je i u tome što je hostile agresija impulzivna i neplanirana dok je instrumentalna agresija planirana unaprijed.

Greblo i suradnici (2011) ističu da je instrumentalna agresija česta pojava na sportskim događanjima te da je nerijetko praćena prešutnim odobravanjem od strane trenera, suigrača i

gledatelja, a Čišić i Greblo (2013) navode da su agresija i nepoštivanje pravila natjecanja te varanje prisutni na svim razinama sportskih natjecanja pa nije iznenađujuće da je zastupljenost verbalnog i fizičkog nasilja među hrvatskim sportašima porasla do zabrinjavajuće razine (Greblo i sur., 2007). Također i Russell (1993, prema Čišić i Greblo, 2013) i Stephens (1998, prema Čišić i Greblo, 2013) ističu da se u sportu opravdanost nesportskog ponašanja često relativizira i procjenjuje u terminima ostvarene dobiti.

Također, važno je istaknuti da i varanje spada pod nesportsko ponašanje, a definira se kao kršenje pravila ili nekih normi ponašanja (McIntosh, 1977, prema Čišić i Greblo, 2013), a može biti potaknuto dvama razlozima: željom za pobjedom i težnjom za ostvarivanjem osobne koristi pa razlikujemo varanje s ciljem ostvarenja pobjede i varanje s ciljem postizanja poraza (Preston i Szymanski, 2003).

Nadalje, Bredemeier (1985, prema Greblo i sur., 2009) navodi da je percipirana legitimnost agresivnog ponašanja značajan prediktor agresivnih reakcija, a Čišić i Greblo (2013) navode da postoje razlike u agresiji i percipiranoj legitimnosti agresivnog ponašanja kada se u obzir uzmu vrste sporta, dužina bavljenja sportom te razina natjecanja. Coulomb-Cabagno i Rascle (2006, prema Čišić i Greblo, 2013) navode da različite oblike agresivnog ponašanja više odobravaju sportaši koji sudjeluju na višim razinama natjecanja te ističu da je na nižim razinama natjecanja veća prevalencija hostile agresije, a na višim instrumentalne. Conroy, Silva, Newcomer, Walker i Johnson (2001, prema Čišić i Greblo, 2013) navode da su igrači s više sportskog staža skloniji odobravanju agresije u sportu. Također, brojna istraživanja su došla do zaključka da je agresivno ponašanje te toleriranje istoga karakteristično za sportaše timskih sportova te sudionike onih sportova u kojima je prisutan fizički kontakt s protivnikom (Conroy i sur., 2001; Coulomb-Cabagno i Rascle, 2006; Maxwell i Moores, 2007; Silva 1983; Tucker i Parks, 2001, prema Čišić i Greblo, 2013). A Maxwell (2004, prema Čišić i Greblo, 2013) i Nixon (1997, prema Čišić i Greblo, 2013) ističu da kada se usporede sportaši timskih i individualnih sportova značajno više rezultate na upitnicima agresivnosti postižu sportaši koji se bave kolektivnim sportovima. Ricijaš, Greblo Jurakić, Dodig Hundrić i Žnjadrec Čučković (2016) navode da se procjena stupnja prihvatljivosti fizičke i verbalne agresije te varanja smatra važnim prediktorom agresivnih ponašanja i varanja u sportu pa je u istraživanjima potrebno ustanoviti i u kojem stupnju sportaši odobravaju različite oblike nesportskog ponašanja.

## 1.6. Situacijska efikasnost u košarci

Kineziološke aktivnosti se dijele na monostrukturalne cikličke i acikličke, polistrukturalne, kompleksne te estetske aktivnosti. Nadalje, kompleksne kineziološke aktivnosti možemo definirati kao otvorene sisteme koje tvore kompleksi monostrukturalnih i polistrukturalnih kretanja u okviru neke interno kooperativne i eksterno agonističke aktivnosti (Malacko i Rađo, 2004). Uz nogomet, rukomet, vaterpolo, odbojku i slične momčadske sportove ovoj skupini pripada i košarka. Košarku možemo definirati kao kompleksnu, polistrukturalnu i varijabilnu aktivnost koju karakteriziraju ciklički i aciklički tipovi kretanja (Sindik, Jukić i Adžija, 2012). Trninić (1996) navodi da je košarka momčadski sport u kojemu se tijekom utakmica suočavaju dvije momčadi, a cilj svake momčadi je postići što više poena bacanjem lopte kroz obruč te u isto vrijeme spriječiti protivničku momčad u postizanju lakih poena. Unutar svake momčadi razlikuje se pet pozicija za pet igrača koji su istovremeno u igri: prvi bek ili bek graditelj igre, drugi bek ili bek šuter, krilo, krilni centar i centar (Dizdar, 2002). Svaka uloga obuhvaća određene poslove u igri, a koji igrač ide na koju poziciju odlučuje se ovisno o pojedinim dimenzijama antropološkog statusa (Trninić, 1996). Uz ovu podjelu često se u košarci vrši podjela i na tri osnovna tipa košarkaša i to na bekove, krila i centre, a uz to neke se igrače smatra poluuniverzalnim ili univerzalnim košarkašima koji mogu obavljati zadaće vezane uz dvije ili više pozicija (Dizdar, 2002).

Sindik (2009) navodi da igranje košarke zahtijeva optimalne morfološke karakteristike, visoku razinu kondicijske pripremljenosti i razvijenosti svih bazičnih motoričkih sposobnosti te velik broj motoričkih i informatičkih znanja s visokom razinom uvježbanosti.

Milanović, Jukić i Dizdar (1996) navode da se obilježja koja određuju uspjeh u košarci definiraju pomoću jednadžbe specifikacije koja određuje optimalni udio faktora koji su povezani s maksimalnim sportskim postignućem, a utemeljena je na suvremenim znanstvenim spoznajama i znanju eksperata u ovom sportu.

Pavlović (1977, prema Sindik, 2009) navodi sljedeću jednadžbu specifikacije za analizu uspjeha u košarci:

$$RU = a1A + a2M + a3KM + a4F + a5G + a6TM + a7C + a8S + a9O + a10P + a11Z + a12E$$

gdje oznake imaju sljedeća značenja:



RU = rezultat, uspjeh u košarkaškoj igri,  
a1, a2, ..., a12 = ponderi,  
A = antropometrijske karakteristike košarkaša,  
M = motoričke sposobnosti,  
KM = košarkaške motoričke sposobnosti,  
F = funkcionalne sposobnosti,  
G = kognitivne sposobnosti,  
TM = sposobnost taktičkog mišljenja košarkaša,  
C = konativne osobine,  
S = socio-demografske karakteristike,  
O = objektivne mjere treniranja,  
P = uvjeti provođenja trenažnog procesa,  
Z = zdravstveni status košarkaša,  
E = pogreška.

Nadalje, treniranost košarkaša kroz trenažni proces određuje kolika će biti specifična radna sposobnost sportaša i Milanović (2007) navodi da je to jedan od važnijih faktora uspjeha jer kvalitetan trenažni proces dovodi do optimalne pripremljenosti sportaša, odnosno do sportske forme koja je obilježena sposobnošću postizanja najviših natjecateljskih rezultata na najvažnijim sportskim natjecanjima. Nadalje, Milanović (2007) uspjeh u košarci predočava kroz hijerarhijsku strukturu s tri razine faktora i krajnjim rezultatom. Prema njemu na najnižoj se razini nalaze bazične antropološke karakteristike, a potom slijede specifične sposobnosti koje se zapravo odnose na antropološki status i koje uključuju motoričke, funkcionalne i kognitivne sposobnosti, konativne osobine, morfološke karakteristike, zdravstveni status i socio-demografske karakteristike. Na drugoj su razini situacijski parametri košarke koji obuhvaćaju specifičnu kondicijsku i psihičku pripremljenost, te tehničku, taktičku i teorijsku pripremljenost. Na samom vrhu hijerarhije se nalazi konačan rezultat koji je posljedica svih prijašnjih razina, a očituje se kroz faze igre (fazu obrane i napada) i ostale parametre.

Mnoga znanstvena istraživanja bavila su se odnosima između elemenata jednadžbe specifikacije i uspjeha u igri, a važno je istaknuti da se u modernoj košarci vrednovanje igrača obavlja isključivo praćenjem profesionalnog aspekta igre tj. uspješnosti obavljanja poslova u igri (Trninić, 1996). Naime, košarkaškim trenerima i njihovom stručnom stožeru od iznimne

je važnosti praćenje pokazatelja situacijske uspješnosti njihovih igrača u košarci jer omogućuje komparativnu analizu igrača i čitave momčadi te samim time ima važan utjecaj na planiranje i programiranje trenažnog procesa (Uzelac, Milanović i Štefan, 2015). Sporiš, Barišić, Fiorentini, Ujević, Jovanović i Talović (2014, prema Matoić, 2015) navode da je notacijska analiza objektivna način bilježenja pokazatelja izvedbe što nadalje znači da omogućava pouzdano kvantificiranje ključnih događaja tijekom sportske igre, a potom i valjanu, objektivnu, kvantitativnu i kvalitativnu povratnu informaciju.

Trninić (1996) ističe da su pokazatelji situacijske uspješnosti košarkaša određeni razinom uspješnosti obavljanja individualnih i kolektivnih zadata u igri koje svaki igrač mora obaviti s obzirom na njegovu poziciju i funkcionalnu ulogu u momčadi. Da bi se imali objektivni pokazatelji uspješnosti u igri FIBA (*Federation International Basketball Association*) je standardizirala trinaest pokazatelja situacijske uspješnosti koji se prate i bilježe na svakoj službenoj utakmici (Sindik, 2009; Trninić, 1996; Uzelac, Milanović i Štefan, 2016) i koji daju relevantnu sliku o efikasnosti igrača (Džajić, Drljević i Kovačević, 2009):

- broj ubačenih lopti iz igre u koš za dva poena (postizuje se kada igrač šutira unutar linije od 6.25m),
- broj pokušaja ubacivanja lopte iz igre u koš za dva poena,
- broj ubačenih lopti iz igre u koš za tri poena (postizuje se kada igrač šutira izvan linije od 6.25m),
- broj pokušaja ubacivanja lopte iz igre u koš za tri poena,
- broj ubačenih lopti u koš iza linije slobodnih bacanja (broj ubačenih lopti u koš iza linije za slobodna bacanja dok je obrana suparničke momčadi neaktivna, svojevrsna kazna za momčad koja je napravila osobnu pogrešku)
- broj pokušaja ubacivanja lopte u koš iza linije slobodnih bacanja,
- skok u obrani (broj uhvaćenih lopti koje su se odbile od obruča ili ploče prilikom tranzicijske ili postavljene obrane),
- skok u napadu (broj uhvaćenih lopti koje su se odbile od obruča ili ploče u fazi tranzicijskog ili postavljenog napada),

- asistencije (broj dodanih lopti „otvorenom“ suigraču koje omogućuje uspješno ubacivanje lopte u koš za dva ili tri poena),
- osobne pogreške (nedopušteni, neregularni tjelesni dodiri s protivničkim igračem dok je lopta u igri ili prilikom ubacivanja lopte s out-linije),
- izgubljene lopte (gubitak lopte u fazi napada uslijed netočnog dodavanja, lošeg hvatanja ili vođenja i prekršaja pravila igre),
- dobivene lopte (dolaženje u posjed lopte od strane obrambenih igrača u fazi obrane uslijed obrambenih akcija momčadi koje nisu rezultat prekršaja pravila igre u fazi napada), i
- blokade šuta (broj blokiranih ili pariranih ubacivanja lopte u koš u fazi tranzicijske ili postavljene obrane).

Brojna istraživanja su se bavila problemima mjerenja realne kvalitete košarkaša (Dežman, 1996, Dizdar, 2002, Elbel i Allen, 1941, Erčulj, 1995, Swalgin, 1994, 1998, sve prema Sindik, Jukić i Adžić, 2012), a većina ih se bavila razvijanjem ekspertnih sustava za procjenu kvalitete košarkaša (Swalgin, 1994, 1998, Trninić i sur., 1999, prema Sindik i sur., 2012).

Dizdar (2002) navodi dvije osnovne metode za procjenu stvarne kvalitete košarkaša. U prvu spadaju postupci za objektivnu procjenu situacijske efikasnosti košarkaša poput jednostavne linearne kombinacije, jednostavne linearne kombinacije z-vrijednosti, djelomično ponderirane linearne kombinacije, MVP-procjena korisnosti igrača, Swalginovi (1994, 1998, prema Sindik i sur., 2012) sustavi za evaluaciju košarkaša (BES 1 i BES 2) i PC sustav za procjenu efikasnosti, a u drugu grupu metoda spadaju postupci za subjektivnu procjenu situacijske efikasnosti košarkaša koji se provode uz sudjelovanje nezavisnih košarkaških eksperata koji određeni uzorak košarkaša procjenjuju prema određenim, relevantnim kriterijima. Od navedenih metoda najboljima su se pokazale PC sustav za procjenu efikasnosti i djelomično ponderirana linearna kombinacija za koju se navodi da je razumljivija za trenersku praksu, a koja umjesto samih statističkih podataka o broju postignutih poena i neuspješnih šuteva koristi koeficijente šuterske učinkovitosti (Dizdar, 2002).

U istraživanjima se često kompariraju parametri situacijske uspješnosti pobjedničkih i poraženih momčadi i iz dobivenih rezultata se izvlače zaključci o važnosti pojedinih

parametara za uspjeh u košarci. Tako su Trninić, Viskiće-Štalec, Štalec, Dizdar i Birkić (1995) uspoređivali 16 košarkaških reprezentacija na 23. svjetskom košarkaškom prvenstvu održanom u Kanadi 1994. godine kroz 64 odigrane utakmice. Utvrdili su da se pobjedničke od poraženih momčadi statistički značajno razlikuju u nekim od 13 standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti i to u ubacivanju lopte za dva poena, neuspješnom ubacivanju lopte za dva poena, skoku u obrani, asistencijama, uspješnim i neuspješnim slobodnim bacanjima, neuspješnim ubacivanjima lopte za tri poena, blokadama šuta, osobnim pogreškama i dobivenim loptama. Razlika među momčadima nije utvrđena kod izgubljenih lopti, skoku u napadu i uspješnim ubacivanjima lopte za tri poena. Autori zaključuju kako je na osnovu rezultata moguće utvrditi da 13 standardnih pokazatelja situacijske uspješnosti dobro razlikuju uspješne od neuspješnih momčadi te potvrđuju visoku prediktivnu vrijednost ovih parametara za konačan rezultat utakmice (u terminima pobjeda-poraz).

Trninić (1996) navodi da ovi parametri nisu međusobno neovisni te da se može pretpostaviti da postoji manji broj latentnih varijabli u njihovoj podlozi. Koristeći faktorsku analizu utvrdio je postojanje četiriju latentnih varijabli te ih je nazvao efikasnost unutarnjih i vanjskih igrača, opća napadačka efikasnost i efikasnost ubacivanja lopte u koš s odstojanja. Ističe kako je parsimonijskom organizacijom manifestnih varijabli u četiri latentne dimenzije objašnjeno nešto manje od 50% varijance situacijske efikasnosti košarkaške igre što upućuje na zaključak da standardno korištene varijable situacijske efikasnosti i faktori dobiveni njihovom analizom nisu dostatni za cjelovito objašnjenje strukture košarkaške igre. Zaključuje kako je košarka prekompleksna igra da bi mogla biti temeljito objašnjena tako malim brojem pokazatelja što znači da bi latentnu strukturu trebalo procjenjivati mnogo većim brojem pokazatelja događaja na utakmici od onog broja koji koristi službena statistika.

Nadalje, Milanović, Jukić i Bračić (2001) su istraživali koliko varijable ubacivanja lopte u koš utječu na rezultate utakmica prilikom Europskog prvenstva 1997. godine u Barceloni. Dobili su da su od sedam korištenih varijabli samo tri značajni prediktori ishoda utakmice i to uspješna slobodna bacanja, koja su se pokazala najznačajnijim prediktorom, te neuspješna bacanja za dva i tri poena.

Jeličić, Trninić i Jelaska (2010) su eksplorativnom faktorskom analizom glavnih komponenata 13 standardnih pokazatelja situacijske efikasnosti na uzorku sudionika Juniorskog košarkaškog prvenstva u Zadru 2000. godine, utvrdili postojanje dviju latentnih dimenzija koje su imenovali situacijskom tehničkom i taktičkom aktivnošću vanjskih i unutrašnjih

igrača. Kao i Trinić (1996), zaključili su kako korištenje standardnih pokazatelja situacijske efikasnosti i izvedenih latentnih dimenzija nije dovoljno za objašnjenje kompleksne strukture košarkaške igre.

Šeparović i Nuhanović (2008) su korištenjem faktorske analize na uzorku 30 utakmica u Bosanskohercegovačkoj Ligi 6 utvrdili da postoje četiri latentne dimenzije koje su označili kao uspješnost šuta s bliske udaljenosti, uspješnost šuta sa srednje udaljenosti, opća obrambena uspješnost igrača i specifična obrambena pokretljivost. I ovi autori smatraju da je potrebno proširiti bazu situacijskih pokazatelja da bi se mogla u potpunosti analizirati latentna struktura košarkaške igre.

Sindik, Jukić i Adžija (2012) su na uzorku hrvatskih seniorskih košarkaša iz devet seniorskih timova a-1 Hrvatske muške košarkaške lige metodom djelomično ponderirane linearne kombinacije za procjenu kvalitete košarkaša na osnovu standardnih pokazatelja situacijske efikasnosti izveli sedam koeficijenata situacijske efikasnosti košarkaša (iskoristivost šuta za dva i tri poena te slobodnih bacanja, efikasnost šuta za dva i tri poena te slobodnih bacanja i ukupna situacijska efikasnost). Rezultati komponentne analize standardnih parametara efikasnosti su pokazali postojanje tri faktora od kojih prvi najviše saturiraju najučestaliji standardni pokazatelji situacijske efikasnosti (skokovi u napadu i obrani te uspješni i neuspješni šutevi za dva poena), drugi faktor čine uspješni i neuspješni šutevi za tri poena, a treći čine srednje česti događaji na utakmicama: asistencije, slobodna bacanja, osvojene i izgubljene lopte te osobne pogreške. Rezultati se podudaraju s analizama Trinića i suradnika (1995) i Jeličića i suradnika (2010) pri čemu prvom faktoru odgovara dimenzija efikasnost unutrašnjih igrača, a drugom dimenzija efikasnost bacanja lopte iz daljine (Trinić, 1996) i situacijska tehničko-taktička aktivnost vanjskih igrača (Jeličić i sur., 2010). Nadalje, Sindik i suradnici (2012) navode da su izvedeni parametri ukupne situacijske efikasnosti opravdana mjera situacijske efikasnosti košarkaša jer standardni parametri pokazuju relativno visoku, pozitivnu, međusobnu povezanost. Utvrdili su i da su izvedeni parametri efikasnosti šuta za jedan, dva i tri poena međusobno više (pozitivno) povezani nego koeficijenti iskoristivosti šuta za jedan, dva ili tri poena te da su bolje povezani i sa ukupnom situacijskom efikasnošću.

Što se tiče povezanosti parametara situacijske efikasnosti i psiholoških konstrukata Sindik (2009) je u svojoj doktorskoj disertaciji ispitivao odnos parametara situacijske efikasnosti košarkaša i nekih psiholoških konstrukata (karakteristika ličnosti, mentalne čvrstoće, perfekcionizma i percipirane grupne kohezije). Utvrdio je da se varijable konativnih

karakteristika i grupne kohezije grupiraju u tri latentne dimenzije i to mentalnu čvrstoću, perfekcionizam i percipiranu grupnu koheziju, kao i parametri situacijske efikasnosti u košarci čije tri utvrđene latentne dimenzije vjerojatno definiraju obrasce taktičkog djelovanja igrača ovisno o poziciji na kojoj igraju. Iako se pretpostavilo postojanje povezanosti između psiholoških varijabli ona nije utvrđena, a također se suprotno očekivanju utvrdilo da psihološki konstrukti nisu dobar prediktor situacijske efikasnosti u košarci.

Uzevši u obzir sve navedeno u ovom radu situacijska efikasnost košarkaša bit će operacionalizirana pomoću djelomično ponderirane linearne kombinacije za koju je ustanovljeno da ima dobru prediktivnu vrijednost kvalitete košarkaša (Dizdar, 2002), a koja, za razliku od nekih drugih metoda, umjesto samih statističkih podataka o broju postignutih poena i neuspješnih šuteva koristi koeficijente šuterske učinkovitosti te je razumljiva i jednostavna u primjeni (Dizdar, 2002). Također, kako bi se izbjegao utjecaj minutaže igrača na zaključak o njegovoj efikasnosti konačan rezultat linearne kombinacije bit će sveden na 40 minuta u skladu s trajanjem jedne košarkaške utakmice. Formula djelomično ponderirane linearne kombinacije glasi:

$$X_{dlk1} = X_{p1} + 2 \times X_{p2} + 3 \times X_{p3} + X_{so} + X_{sn} + X_a + X_{ol} + 0,5 \times X_b - 0,5 X_{n1} - X_{n2} - X_{n3} - X_{il} - X_{op}$$

gdje je:

$X_{dlk1}$	-ukupna situacijska učinkovitost igrača
$X_{p1}$	-broj uspješnih slobodnih bacanja
$X_{p2}$	-broj uspješnih šuteva za 2 poena
$X_{p3}$	-broj uspješnih šuteva za tri poena
$X_{so}$	-broj skokova u obrani
$X_{sn}$	-broj skokova u napadu
$X_a$	-broj asistencija
$X_{ol}$	-broj osvojenih lopti
$X_b$	-broj blokiranih šuteva
$X_{n1}$	-broj neuspješnih slobodnih bacanja
$X_{n2}$	-broj neuspješnih šuteva za dva poena
$X_{n3}$	-broj neuspješnih šuteva za tri poena
$X_{il}$	-broj izgubljenih lopti
$X_{op}$	-broj osobnih pogrešaka

## **2. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA**

### **2.1. Cilj**

Kao što je ranije istaknuto, rezultati dosadašnjih istraživanja odnosa perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, motivacije, ciljnih orijentacija i uspjeha u izvedbi različitih aktivnosti su, kao prvo, rijetka, a kao drugo, često i proturječna. Osim toga, rijetka su istraživanja u sportskom kontekstu, a još rjeđa na populacijama vrhunskih sportaša i, u ovom slučaju, košarkaša, pogotovo u okvirima hrvatske košarke. Slijedom navedenih razloga provedeno je ovo istraživanje.

### **2.2. Problemi i hipoteze**

1. Ispitati postoje li razlike u dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti, stilovima regulacije motivacije, ciljnim orijentacijama, perfekcionizmu, percepciji legitimnosti nesportskog ponašanja i situacijskoj efikasnosti s obzirom na poziciju košarkaša u igri.

*Hipoteza 1:* Za pretpostaviti je da nema razlike u različitim dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti, stilovima regulacije motivacije, ciljnim orijentacijama, perfekcionizmu, percepciji legitimnosti nesportskog ponašanja i parametru situacijske efikasnosti košarkaša ovisno o poziciji u igri.

2. Ispitati postoje li razlike u dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti, stilovima regulacije motivacije, ciljnim orijentacijama, perfekcionizmu i percepciji legitimnosti nesportskog ponašanja te u situacijskoj efikasnosti ovisno o prosječnom vremenu koje košarkaš provede u igri.

*Hipoteza 2:* Za pretpostaviti je da nema razlike u različitim dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti, stilovima regulacije motivacije, ciljnim orijentacijama, perfekcionizmu,

percepciji legitimnosti nesportskog ponašanja i parametru situacijske efikasnosti košarkaša ovisno o vremenu provedenom u igri.

3. Ispitati postoje li razlike u dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti, stilovima regulacije motivacije, ciljnim orijentacijama, perfekcionizmu, percepciji legitimnosti nesportskog ponašanja i situacijskoj efikasnosti kod igrača koji igraju domaću ligu i onih koji uz a-1 ligu igraju i u regionalnoj ligi.

*Hipoteza 3:* Za pretpostaviti je da nema razlike u različitim dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti, stilovima regulacije motivacije, ciljnim orijentacijama, perfekcionizmu te percepciji legitimnosti nesportskog ponašanja i parametru situacijske efikasnosti košarkaša ovisno o ligi u kojoj igrači igraju.

4. Ispitati povezanost prosječnog vremena provedenog u igri, dimenzija perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, stilova regulacije motivacije, ciljnih orijentacija, percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja i parametra situacijske efikasnosti košarkaša.

*Hipoteza 4:* U skladu s dosadašnjim istraživanjima očekuje se međusobna pozitivna povezanost kognitivne i somatske anksioznosti, dimenzija perfekcionizma i percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja. S obzirom na prirodu ciljnih orijentacija, a također i stilova regulacije motivacije, ne očekuje se povezanost orijentacije na zadatak i orijentacije na ego te kontrolirane i autonomne regulacije. Također, za pretpostaviti je da su kognitivna i somatska anksioznost pozitivno povezane s dimenzijama perfekcionizma, orijentacijom na ego i kontroliranom regulacijom. Uz to očekuje se pozitivna povezanost orijentacije na ego i percipirane legitimnosti nesportskog ponašanja. U skladu s dosadašnjim istraživanjima o faktorima izvedbe i postignuća za očekivati je da su faceta perfekcionizma osobni standardi, ciljne orijentacije i autonomna regulacija pozitivno povezani sa situacijskom efikasnošću



košarkaša. Očekuje se pozitivna povezanost minutaže i situacijske efikasnosti, ciljnih orijentacija te autonomne regulacije.

5. Ispitati u kojoj su mjeri dob, stilovi regulacije motivacije, ciljne orijentacije te perfekcionizam prediktori:

a) prednatjecateljske kognitivne anksioznosti i

b) prednatjecateljske somatske anksioznosti.

*Hipoteza 5a:* Za pretpostaviti je da su kontrolirana regulacija, orijentacija na ego i dimenzije perfekcionizma značajni prediktori prednatjecateljske kognitivne anksioznosti.

*Hipoteza 5b:* Za pretpostaviti je da su kontrolirana regulacija, orijentacija na ego i dimenzije perfekcionizma značajni prediktori prednatjecateljske somatske anksioznosti.

6. Ispitati u kojoj su mjeri dob, stilovi regulacije motivacije, ciljne orijentacije te perfekcionizam prediktori percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja.

*Hipoteza 6:* Za pretpostaviti je da su kontrolirana regulacija i orijentacija na ego prediktori percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja.

### 3. METODA

#### 3.1. Ispitanici

Istraživanje je provedeno na uzorku od 151 profesionalnog košarkaša iz 14 hrvatskih klubova koji sudjeluju u 1. hrvatskoj košarkaškoj ligi (a-1 liga) u sezoni 2016/2017. U Tablici 2 su prikazane aritmetička sredina i standardna devijacija te minimalna i maksimalna dob ispitanika.

*Tablica 2* Aritmetička sredina, standardna devijacija te minimalna i maksimalna dob ispitanika

	<i>M</i>	<i>C</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>SD</i>
DOB	24.29	23	17	38	5.01

S obzirom na to da jedan ispitanik nije popunio cijeli upitnik konačan broj ispitanika s ispunjenim cijelim upitnikom je N=150.

#### 3.2. Instrumenti

Prvi dio upitnika sastojao se od općih pitanja: ime i prezime, datum rođenja, trenutna momčad i datum ispunjavanja.

Nakon toga uslijedili su upitnici motivacije (SRQ-E), ciljnih orijentacija (TEOSQ) i percipirane legitimnosti nesportskog ponašanja, upitnik multidimenzionalnog perfekcionizma u sportskim situacijama (MSSP) te skale somatske i kognitivne anksioznosti iz Multidimenzionalnog upitnika sportske izvrsnosti.

##### 3.2.1. Upitnik samoregulacije

Upitnik samoregulacije (*Self-regulation Questionnaire*, SRQ-E; Ryan i Connell, 1989) ispituje četiri tipa regulacije ponašanja prema Ryanovoj i Decijevoj teoriji o samodeterminiranom ponašanju. U ovom istraživanju korištena je hrvatska adaptacija skale (Senjanin, 2001). SRQ-E se sastoji od 16 čestica, po četiri za ekternalnu, introjeciranu i identificiranu regulaciju te intrinzičnu motivaciju. Na svaku česticu ispitanici daju odgovor

zaokružujući znamenke od 1 do 7 na skali Likertova tipa, a za svaku subskalu posebno se izračuna prosječan odgovor ispitanika. Uz rezultat ispitanika na svakoj subskali, prosjekom svih odgovora na upitniku dobije se i indeks relativne autonomije (RAI). Važno je istaknuti da ovaj upitnik ne ispituje integriranu regulaciju jer je teško empirijski razlučiti s jedne strane integriranu i identificiranu regulaciju, od intrinzične motivacije s druge strane (Silva, 2010).

U skladu s teoretskim postavkama teorije samoodređenja i pretpostavljenom faktorskom strukturom upitnika (Ryan i Deci, 2000; 2008) provedena je i faktorska analiza, odnosno provjereno je da li su čestice svake subskale zasićene jednim faktorom (metodom maximum likelihood s Guttman-Kaiser kriterijem ekstrakcije faktora). Rezultati su pokazali jednofaktorsku strukturu sve četiri subskale. Pripadajuće čestice svake subskale pokazale su dostatnu saturaciju (veću od 0.3) ekstrahiranim faktorom. Rezultati su vidljivi u Tablicama 1, 2, 3 i 4 u Prilogu. Provjera unutarnje pouzdanosti ovih subskala pokazala je zadovoljavajuće visoke koeficijente unutarnje pouzdanosti tipa Cronbach alpha (od 0.67 do 0.80). Stoga je ukupan rezultat na svakoj subskali formiran kao linearna kombinacija procjena na odgovarajućim česticama.

Kako sami autori preporučuju spajanje i korištenje subskale eksternalizirane i subskale introjecirane regulacije zajedno kao skale kontrolirane regulacije, te spajanje i korištenje subskale identificirane i subskale intrinzične motivacije kao skale autonomne regulacije, provjerili smo metrijske karakteristike ovako oblikovane dvije skale. Rezultati faktorske analize i analize čestica potvrdili su njihovu jednofaktorsku strukturu i zadovoljavajuću unutarnju pouzdanost (Tablice 5 i 6 u Prilogu). Ovakvim spajanjem subskala povećala se njihova unutarnja pouzdanost u odnosu na onu kad su razmatrane sve četiri subskale odvojeno.

### **3.2.2. Upitnik ciljnih orijentacija**

Upitnik ciljnih orijentacija (*The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*, TEOSQ; Duda i Nicholls, 1992) je najčešće korištena mjera ciljnih orijentacija (Barić i Horga, 2001), a ispituje individualne razlike u ciljnim orijentacijama u sportskom kontekstu (Duda i White, 1992). Pri tome razlikuje orijentaciju na zadatak i ego orijentaciju (Chi i Duda, 1995; Ntoumanis i Biddle, 1997). Duda (2001, prema Barić i Horga, 2006) navodi da su ove dvije ciljne orijentacije ortogonalne pa se rezultat ispitanika formira kao prosječna vrijednost

odgovora na sve čestice unutar dviju subskala: subskale orijentacije na zadatak i subskale orijentacije na ego. TEOSQ se sastoji od 13 čestica koje od ispitanika traže da na skali Likertova tipa zaokruživanjem znamenki od 1 do 5 odgovori u kojim situacijama se osjeća uspješno na treningu (Moran, 2004). Duda (1993, prema Barić i Horga, 2006) navodi da je glavni cilj ovog upitnika procjena tipične definicije uspjeha u sportu. U prijašnjim istraživanjima provjerom metrijskih svojstava utvrđena je zadovoljavajuća pouzdanost (Duda i Whitehead, 1998, prema Moran, 2004). U ovom istraživanju korištena je hrvatska adaptacija skale koju su napravile Barić i Horga (2001).

U skladu s teoretskim postavkama teorije postignuća (Duda i Nicholls, 1992) i pretpostavljenom faktorskom strukturom upitnika provedena je faktorska analiza svake od dvije subskale (*maximum likelihood* metoda s Guttman-Kaiser kriterijem ekstrakcije faktora). Rezultati su pokazali dostatnu saturaciju ekstrahiranim faktorom svih pripadajućih čestica na obje subskale. Rezultati su vidljivi u tablicama 7 i 8 u Prilogu.

Obje su subskale pokazale jednofaktorsku strukturu i visoke koeficijente unutarnje pouzdanosti tipa Cronbach alpha (0.82 i 0.86). Ukupan rezultat na svakoj subskali formiran je kao linearna kombinacija procjena na pripadajućim česticama.

### **3.2.3. Upitnik percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja**

Upitnik percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja (PLNP; Greblo, Gruić, Ohnjec, Segedi i Pedišić, 2009) je napravljen s ciljem omogućavanja procjene prihvatljivosti nesportskog ponašanja. Sastoji se od 14 čestica koje pripadaju trima subskalama, a opisuju specifična nesportska ponašanja. Subskale su nazvane legitimnost težih prekršaja, legitimnost lakših prekršaja i legitimnost verbalne agresije. Svaki ispitanik na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva procjenjuje stupanj prihvatljivosti opisanog ponašanja. Greblo i suradnici (2009) su faktorskom analizom utvrdili postojanje triju faktora koji odgovaraju navedenim subskalama. Također, Cronbachov koeficijent pouzdanosti cijelog upitnika iznosio je .86, a interna konzistencija je bila .77 za legitimnost težih prekršaja, .83 za legitimnost lakših prekršaja i .78 za legitimnost verbalne agresije. Rezultati faktorske analize na rezultatima ovog istraživanja (*maximum likelihood* metoda s Guttman-Kaiser kriterijem ekstrakcije faktora) prikazani su u tablicama 9, 11 i 12 u Prilogu.

Na subskali legitimnost težih prekršaja jedna čestica (*Fizički obračun u svlačionici nakon što je zbog suigračeve pogreške došlo do poraza*) nije imala zadovoljavajuće zasićenje ekstrahiranim faktorom, pa je analiza ponovljena bez te čestice (Tablica 10 u Prilogu). Ovako skraćena subskala imala je nešto nižu unutarnju pouzdanost, koeficijent Cronbach alpha iznosio je .65, ali je zadržana u daljnjim obradama s obzirom na istraživačku (a ne dijagnostičku) prirodu ovog rada.

Faktorska analiza čestica subskale legitimnost lakših prekršaja pokazala je da su sve čestice dovoljno zasićene izlučenim faktorom, a i pouzdanost tipa Cronbach alpha bila je zadovoljavajuće visoka, iznosila je .82 (Tablica 11 u Prilogu).

Faktorska analiza potvrdila je i jednofaktorsku strukturu subskale legitimnost verbalne agresije, međutim jedna čestica (*Glasno omalovažavanje stručnosti vlastita trenera*) nije bila dovoljno zasićena ekstrahiranim faktorom te je izbačena iz daljnjih analiza. Ovako skraćena skala imala je i zadovoljavajuću unutarnju pouzdanost (Cronbach alpha koeficijent od .72) (Tablice 12 i 13 u Prilogu).

### **3.2.4. Multidimenzionalni upitnik sportske izvrsnosti**

Multidimenzionalni upitnik sportske izvrsnosti (Sindik, Schuster, Botica i Fikuš, 2015) se sastoji od 3 subskale i to subskale mentalne čvrstoće te somatske i kognitivne anksioznosti. U ovom istraživanju korištene su samo subskale somatske i kognitivne anksioznosti koje se sastoje od 13 čestica, a ispitanici su svaku česticu procjenjivali na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva. Prilikom validacije upitnik je primijenjen na 248 sportaša 16 različitih sportova u Hrvatskoj te je pokazao zadovoljavajuću unutarnju pouzdanost s Cronbach alфом od .79 za subskalnu somatske anksioznosti i .84 za subskalnu kognitivne anksioznosti na uzorku ispitanika muškog spola. Rezultati dobiveni faktorskom analizom (*maximum likelihood* metodom i Guttman-Kaiser kriterijem ekstrakcije faktora), te analizom pouzdanosti na uzorku korištenom u ovom istraživanju prikazani su u Tablicama 14 i 15 u Prilogu. Obje subskale pokazale jednofaktorsku strukturu, a Cronbach alpha koeficijenti pouzdanosti bili su visoki za obje subskale: za subskalnu kognitivne anksioznosti .92, a za subskalnu somatske anksioznosti .82. Stoga je ukupan rezultat na svakoj subskali izračunat kao linearna kombinacija procjena na odgovarajućim česticama.

### 3.2.5. Upitnik multidimenzionalnog perfekcionizma u sportskim situacijama

Hrvatska verzija upitnika multidimenzionalnog perfekcionizma u sportskim situacijama preuzeta je iz doktorske disertacije Joška Sindika (2009), a izvorna verzija potječe od Dunna, Causgrovea i Syrotnika (*Sport Multidimensional Perfectionism Scale*, MSSP; 2002, prema Sindik, 2009). Ovaj upitnik namijenjen je sportašima momčadskih sportova, a sastoji se od 30 čestica koje ispitanici procjenjuju na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva ovisno o tome koliko se koja tvrdnja odnosi na njih. Nadalje, u upitniku se razlikuju četiri dimenzije perfekcionizma: osobni standardi, zabrinutost zbog pogrešaka, percipirani pritisak roditelja i percipirani pritisak trenera. U istraživanju koje su proveli autori Dunn, Gotwals i Causgrove Dunn (2005, prema Sindik, 2009) utvrđeno je da upitnik ima zadovoljavajuće metrijske karakteristike pri čemu je Cronbach alfa koeficijent varirao u rasponu od .76 do .89. Faktorskom analizom su utvrđena četiri faktora koja su sadržajno odgovarala teorijskim pretpostavkama. Verzija upitnika korištena u ovom istraživanju prilagođena je košarkašima te se na uzorku korištenom u ovom istraživanju provjerila faktorska struktura svake od četiri subskale sukladno teoretskim pretpostavkama. Korištena je faktorska analiza s *maximum likelihood* metodom i Guttman-Kaiser kriterijem ekstrakcije faktora. Rezultati faktorskih analiza zajedno s rezultatima analize pouzdanosti dani su u Tablicama 16, 17, 18, 19 i 20 u Prilogu.

Rezultati faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu osobni standardi potvrdili su njenu jednofaktorsku strukturu, a i unutarnja pouzdanost subskale bila je zadovoljavajuće visoka (.76).

Isto tako, rezultati faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu zabrinutost zbog pogrešaka potvrdili su njenu jednofaktorsku strukturu, a i unutarnja pouzdanost subskale bila je također zadovoljavajuće visoka (.76).

Kad je riječ o subskali percipirani pritisak roditelja rezultati faktorske analize pokazali su da dvije čestice (*U natjecanju osjećam kao da se suočavam s očekivanjima roditelja*, te *Na utakmici osjećam da živim s očekivanjima roditelja*) nemaju zadovoljavajuće zasićenje izlučenim faktorom pa su izostavljene iz daljnjih analiza. U daljnjim analizama korištena je stoga skraćena verzija subskale Percipirani pritisak roditelja, a njena unutarnja pouzdanost bila je zadovoljavajuće visoka (.81).

Rezultati faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu percipirani pritisak trenera potvrdili su njenu jednofaktorsku strukturu, a i unutarnja pouzdanost subskale bila je također zadovoljavajuće visoka (.71). Sveukupno, ukupan rezultat na svakoj od četiri navedene subskale formiran je kao linearna kombinacija procjena na česticama te subskale.

### **3.3. Postupak**

Istraživanje je provedeno u grupama na selektiranom uzorku profesionalnih igrača košarke iz 1. Hrvatske lige uz dopuštenje glavnih trenera. Svima je prvo dana usmena uputa kojom je ukratko objašnjeno o čemu se radi u istraživanju te je zatraženo od njih da budu iskreni prilikom ispunjavanja upitnika. U potpunosti im je zajamčena privatnost njihovih podataka. Samo je jedan ispitanik odbio sudjelovati u istraživanju. Uz rezultate na upitnicima za svakog igrača je preuzeta statistika iz jesenskog dijela sezone sa stranica Hrvatskog košarkaškog saveza. Dio ispitanika nije popunio podatke u općem dijelu upitnika pa nije bilo moguće povezati rezultate na upitnicima s njihovom statistikom. Iz tog razloga izuzeti su iz nekih analiza.

## **4. REZULTATI**

U skladu s postavljenim problemima provedene su potrebne analize, odnosno izračunati su deskriptivni pokazatelji, t-testovi i Pearsonovi koeficijenti korelacije, te su na kraju provedene multiple regresijske analize.

### **4.1. Deskriptivni podaci**

Prosječni rezultati i standardna devijacija na subskalama upitnika stilova regulacije motivacije, ciljnih orijentacija, percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja, perfekcionizma i prednatjecateljske anksioznosti te situacijske efikasnosti prikazani su u Tablici 23. Također, u Tablici 23 se nalaze i rasponi odgovora ispitanika te koeficijenti zakrivljenosti i spljoštenosti dobivenih distribucija rezultata.

Tablica 3 Prikaz parametara deskriptivne statistike

	<i>M (SD)</i>	<i>Raspon</i>	<i>Koef. zakrivljenosti</i>	<i>Koef. spljoštenosti</i>
<b>MOTIVACIJA</b>				
Eksternalizirana regulacija	1.82 (1.02)	1–6.75	2.39	7.89
Introjecirana regulacija	3.61 (1.34)	1–7	.18	-.39
Identificirana regulacija	5.93 (.89)	3.50–5	-.64	-.40
Intrinzična motivacija	5.95 (.96)	2–7	-1.24	1.74
Kontrolirana regulacija	2.72 (1.07)	1–6.88	1.04	2.09
Autonomna regulacija	5.94 (.86)	3.13–7	-.90	.45
RAI (relativni autonomni indeks)	10.58 (3.68)	-1.75–17	-1.08	1.23
<b>CILJNE ORIJENTACIJE</b>				
Ego orijentacija	2.99 (1.02)	1–5	-.09	-.74
Orijentacija na zadatak	4.25 (.59)	2–5	-.98	1.22
<b>NESPORTSKO PONAŠANJE</b>				
Teški prekršaji	1.17 (.51)	1–4.67	4.14	19.99
Lakši prekršaji	2.99 (.96)	1–5	.05	-.43
Verbalna agresija	1.89 (.75)	1–5	1.59	3.24
<b>PERFEKCIONIZAM</b>				
Osobni standardi	3.23 (.74)	1.29–4.71	-.68	.34
Zabrinutost zbog pogrešaka	2.41 (.72)	1–4.50	.43	-.08
Perc. pritisak roditelja	1.84 (.78)	1–4.29	.97	.30
Perc. pritisak trenera	2.65 (.78)	1–4.67	.15	-.37
<b>ANKSIOZNOST</b>				
Kognitivna	1.89 (.70)	1–4	.77	-.11
Somatska	1.58 (.51)	1–3.38	.84	.33
Ukupna situacijska efikasnost u 40 minuta igre	10.15 (7.50)	-15.87–34.19	-.51	2.16

Kao što je vidljivo iz Tablice 3, s obzirom na značajno odstupanje distribucije rezultata od normalne distribucije subskale eksternalizirane regulacije i teških prekršaja nisu prikladne za parametrijsku obradu pa su izuzete iz daljnjih analiza.



## **4.2. Ispitivanje razlika u ispitivanim varijablama s obzirom na poziciju igrača, prosječno vrijeme igranja i ligu u kojoj igraju**

Uzorak na kojemu je ovo istraživanje provedeno sastoji se od košarkaša koji igraju na različitim pozicijama i na različitim nivoima, kako u pogledu minutaže koja im je dana na utakmicama tako i po pitanju liga u kojima igraju njihovi klubovi. U skladu s time koristeći t-testove za nezavisne uzorke ispitane su razlike u motivaciji, ciljnim orijentacijama, percepciji legitimnosti nesportskog ponašanja, perfekcionizmu, prednatjecateljskoj anksioznosti i situacijskoj efikasnosti kod igrača koji igraju na različitim pozicijama, pri čemu su igrači podijeljeni na unutrašnje i vanjske, u klubovima koji igraju u jednoj ili obje lige (regionalna liga i domaća a-1 liga) i s različitom minutažom (manje ili više od 20 minuta po utakmici).

### **4.2.1. Ispitivanje razlika s obzirom na poziciju igrača**

Tijekom utakmice u igri se nalazi pet igrača koji imaju različite uloge pri čemu svaka uloga obuhvaća određene zadaće, a koji igrač ide na koju poziciju odlučuje se ovisno o pojedinim dimenzijama antropološkog statusa (Trninić, 1996). U skladu s time za pretpostaviti je da postoje razlike u različitim varijablama kod igrača na različitim pozicijama. Međutim, prilikom traženja razlika u različitim dimenzijama konstrukata koji su ispitivani u ovom istraživanju s obzirom na poziciju igrača zbog malog uzorka nije bilo moguće igrače podijeliti na pet kategorija pa su podijeljeni u dvije kategorije i to na unutrašnje i vanjske igrače odnosno igrače koji igraju na pozicijama dalje od koša i bliže košu. U kategoriju vanjskih igrača ušli su igrači koji igraju na pozicijama 1, 2 i 3 ( $N_V=76$ ), a u kategoriju unutarnjih igrača su ušli igrači koji igraju na pozicijama 4 i 5 ( $N_U=65$ ). Ovakva podjela igrača temelji se na rezultatima Dizdara, Trninića i Matkovića (1996, prema Vučković i Mekić, 2009) koji su hijerarhijskom klaster analizom pozicija igrača u igri dobili dvije skupine igrača koje su nazvali vanjski i unutarnji igrači.

Tablica 4 Prikaz rezultata testiranja razlika s obzirom na poziciju igrača ( $N_V=76$ ,  $N_U=65$ )

	$M (SD)_{vanjski}$	$M (SD)_{unutarnji}$	$t$ -test
Introjecirana regulacija	1.61 (1.40)	3.64 (1.29)	-.13
Identificirana regulacija	5.97 (.88)	5.92 (.91)	.36
Intrinzična regulacija	6.06 (.85)	5.78 (1.10)	1.69
RAI	10.66 (3.55)	10.44 (3.87)	.36
Kontrolirana regulacija	2.76 (1.15)	2.67 (.92)	.51
Autonomna regulacija	6.02 (.81)	5.85 (.94)	1.14
Ego orijentacija	3.00 (1.01)	2.97 (1.09)	.16
Orijentacija na zadatak	4.27 (.62)	4.21 (.60)	.67
Lakši prekršaji	2.86 (.98)	3.10 (.96)	-1.45
Verbalna agresija	1.83 (.67)	1.92 (.82)	-.72
Osobni standardi	3.27 (.70)	3.17 (.79)	.81
Zabrinutost zbog pogrešaka	2.38 (.72)	2.47 (.74)	-.74
Percipirani pritisak roditelja	1.82 (.73)	1.88 (.84)	-.44
Percipirani pritisak trenera	2.57 (.79)	2.73 (.79)	-1.13
Kognitivna anksioznost	1.80 (.59)	2.03 (.82)	-1.93
Somatska anksioznost	1.59 (.52)	1.56 (.52)	.26
Situacijska efikasnost	8.63(8.77)	11.81(5.54)	-2.42*

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Prilikom ispitivanja razlika u različitim dimenzijama ispitivanih konstrukata ovisno o poziciji u igri utvrđeno je da ne postoje razlike među ispitivanim dimenzijama. Jedino je situacijska efikasnost značajno viša za unutarnje igrače ( $M_{SEU}=11.81$ ) u odnosu na vanjske ( $M_{SEV}=8.63$ ),  $t(125) = 2.42$ ,  $p < .05$ .

#### 4.2.2. Ispitivanje razlika između igrača koji imaju manju i veću minutažu

Za ispitivanje razlika u ispitivanim varijablama s obzirom na to igraju li igrači u prosjeku više ( $N_{>20min}=61$ ) ili manje ( $N_{<20min}=66$ ) od 20 minuta po utakmici korišten je t-test za nezavisne uzorke.

Tablica 5 Prikaz testiranja razlike između igrača koji igraju više i manje od 20 minuta ( $N_{>20min}=61$ ,  $N_{<20min}=66$ )

	<i>M (SD)</i> <sub>&lt;20min</sub>	<i>M (SD)</i> <sub>&gt;20min</sub>	<i>t-test</i>
Introjecirana regulacija	3.70 (1.32)	3.39 (1.33)	1.35
Identificirana regulacija	5.97 (.84)	5.92 (.91)	.34
Intrinzična regulacija	6.00 (.79)	5.91 (1.05)	.58
RAI	10.35 (3.68)	11.18 (3.39)	-1.34
Kontrolirana	2.84 (1.08)	2.48 (.98)	1.97
Autonomna	5.99 (.76)	5.91 (.89)	.49
Ego orijentacija	3.12 (1.02)	2.81 (1.05)	1.71
Orijentacija na zadatak	4.30 (.55)	4.19 (.65)	1.05
Lakši prekršaji	3.07 (.97)	2.95 (.86)	.69
Verbalna agresija	1.84 (.74)	1.89 (.73)	-.36
Osobni standardi	3.34 (.63)	3.11 (.85)	1.71
Zabrinutost zbog pogrešaka	2.56 (.74)	2.24 (.69)	2.52*
Perc. pritisak roditelja	1.99 (.79)	1.66 (.73)	2.47*
Perc. pritisak trenera	2.82 (.73)	2.43 (.80)	2.88**
Kognitivna anksioznost	1.96 (.69)	1.79 (.72)	1.43
Somatska anksioznost	1.59 (.52)	1.53 (.50)	.70
Situacijska efikasnost	7.78 (8.22)	12.60 (5.79)	-3.85*

\* $p<.05$ ; \*\* $p<.01$

Dobiveno je da su igrači s manjom minutažom više zabrinuti zbog pogrešaka ( $M_{ZP<20}=2.56$ ) u usporedbi s igračima s većom minutažom ( $M_{ZP>20}=2.24$ ). Također igrači s manjom minutažom percipiraju veći pritisak roditelja ( $M_{PR<20}=1.99$ ) i trenera ( $M_{PT<20}=2.82$ ) od igrača s većom minutažom ( $M_{PR>20}=1.66$ ;  $M_{PT>20}=2.43$ ). Uz to je i situacijska efikasnost značajno viša kod igrača koji igraju više ( $M_{SE>20}=12.60$ ) od igrača koji igraju manje ( $M_{SE<20}=7.78$ ).

### 4.2.3. Ispitivanje razlika između igrača koji igraju domaću i regionalnu ligu

Za ispitivanje razlika u ispitivanim varijablama s obzirom na to sudjeluju li igrači samo u domaćoj ( $N_D=118$ ) ili i u regionalnoj ligi ( $N_R=34$ ) korišten je t-test za nezavisne uzorke.

Tablica 6 Prikaz rezultata testiranja razlika s obzirom na ligu u kojoj igrači sudjeluju ( $N_D=118$ ,  $N_R=34$ )

	$M(SD)_{domaća}$	$M(SD)_{regionalna}$	$t\text{-test}(150)$
Introjecirana regulacija	3.45 (1.30)	4.18 (1.38)	-2.86*
Identificirana regulacija	5.86 (.91)	6.18 (.81)	-1.90
Intrinzična regulacija	5.90 (.96)	6.08 (.97)	-.96
RAI	10.81 (3.47)	9.64 (4.20)	1.64
Kontrolirana regulacija	2.58 (.96)	3.23 (1.27)	-3.22*
Autonomna regulacija	5.88 (.86)	6.13 (.84)	-1.53
Ego orijentacija	2.88 (.99)	3.44 (1.27)	-2.64**
Orijentacija zadatku	4.23 (.57)	4.29 (.66)	-.57
Lakši prekršaji	3.01 (.90)	2.94 (1.12)	.51
Verbalna agresija	1.92 (.79)	1.79 (.85)	.85
Osobni standardi	3.15 (.77)	3.48 (.56)	-2.33**
Zabrinutost zbog pogrešaka	2.39 (.73)	2.51 (.71)	-.88
Perc. pritisak roditelja	1.80 (.76)	2.02 (.81)	-1.44
Perc. pritisak trenera	2.66 (.80)	2.63 (.73)	-.19
Kognitivna anksioznost	1.88 (.70)	1.92 (.70)	-.30
Somatska anksioznost	1.59 (.50)	1.56 (.56)	.31
Situacijska efikasnost	9.66(7.53)	12.04(7.24)	-1.47

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Utvrđeno je da igrači koji uz domaću ligu igraju i regionalnu ligu imaju veći stupanj introjecirane regulacije ( $M_{IRR}=4.18$ ;  $M_{IRD}=3.45$ ) te ukupan indeks kontrolirane regulacije ( $M_{IRR}=3.23$ ;  $M_{IRD}=2.58$ ) u odnosu na igrače koji sudjeluju samo u a-1 ligi. Također pokazuju veću ego orijentaciju ( $M_{EOR}=3.44$ ) nego igrači a-1 lige ( $M_{EOD}=2.88$ ) te imaju veći rezultat na subskali osobni standardi ( $M_{OSR}=3.48$ ) od igrača a-1 lige ( $M_{OSD}=3.15$ ).

### 4.3. Ispitivanje povezanosti dimenzija stilova regulacije motivacije, ciljnih orijentacija, percepcije nesporskog ponašanja, perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, prosječnog vremena provedenog u igri i situacijske efikasnosti

Kako bi se ispitali odnosi između ispitivanih varijabli izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije (Tablica 7)

Tablica 7 Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije između ispitivanih varijabli

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Minuta po utakmici	-.20*	-.07	.14	-.15	-.07	-.00	.09	-.09	-.16	-.20*	-.24**	-.10	-.05	.42**
2.Kontrolirana	.	.27**	-.65**	.41**	.20*	-.12	-.03	.38**	.51**	.27**	.31**	.32**	.18*	-.10
3.Autonomna		.	.54**	.20*	.70**	.07	-.04	.27**	.20*	.03	.03	-.21*	.05	.00
4.RAI			.	-.20*	.38**	.15	.00	-.10	-.25**	-.23**	-.23**	-.42**	-.09	.10
5.Ego orijentacija				.	.20*	.08	.08	.53**	.32**	.36**	.31**	.04	.05	.00
6.Orijentacija na zadatak					.	.23**	-.07	.18*	.17	-.03	.14	-.15	.05	-.06
7.Lakši prekršaji						.	.51**	-.02	-.18*	-.06	.00	-.21*	-.26*	-.03
8.Verbalna agresija							.	.03	-.09	-.03	-.16	-.17	-.11	.09
9.Osobni standardi								.	.58**	.31**	.39**	.11	.07	-.04
10.Zabrinutost zbog pogrešaka									.	.34**	.52**	.47**	.33*	-.09
11.Percipirani pritisak roditelja										.	.43**	.20*	.10	-.05
12.Percipirani pritisak trenera											.	.37**	.20*	.00
13.Kognitivna anksioznost												.	.51**	-.03
14.Somatska anksioznost													.	.05
15.Situacijska efikasnost														.

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Kao što je vidljivo u Tablici 7, utvrđene su značajne korelacije između nekoliko mjerenih varijabli. Minutaža koju su igrači imali po utakmici pozitivno je povezana sa situacijskom efikasnošću. Također je negativno povezana s kontroliranom regulacijom te percipiranim pritiskom roditelja i trenera. Nadalje, kontrolirana regulacija je pozitivno povezana s autonomnom regulacijom, ego orijentacijom i orijentacijom na zadatak, sa sve četiri subskale upitnika multidimenzionalnog perfekcionizma u sportskim situacijama, te s kognitivnom i somatskom anksioznošću. Uz već spomenutu minutažu po utakmici, jedina negativna povezanost je ona s relativnim autonomnim indeksom.

Autonomna regulacija je pozitivno povezana s relativnim autonomnim indeksom i kontroliranom regulacijom, obje ciljne orijentacije, osobnim standardima i zabrinutošću zbog pogrešaka dok je negativno povezana s kognitivnom anksioznošću.

Kao što je već spomenuto, relativni autonomni indeks je negativno povezan s kontroliranom, a pozitivno s autonomnom regulacijom. Uz to je pozitivno povezan i s orijentacijom na zadatak, a negativno s ego orijentacijom, zabrinutošću zbog pogrešaka, percipiranim pritiskom roditelja i trenera te kognitivnom anksioznošću.

Nadalje, utvrđena je negativna povezanost ego orijentacije s relativnim autonomnim indeksom, a pozitivna s kontroliranom i autonomnom regulacijom, orijentacijom na zadatak te svim subskalama upitnika multidimenzionalnog perfekcionizma u sportskim situacijama.

Orijentacija na zadatak je pozitivno povezana s ego orijentacijom, kontroliranom i autonomnom regulacijom, relativnim autonomnim indeksom te sa subskalom osobni standardi i subskalom lakši prekršaji.

Subskala lakši prekršaji iz upitnika Percipirana legitimnost nesportskog ponašanja pozitivno je povezana sa subskalom verbalne agresije iz istog upitnika te s ciljnom orijentacijom na zadatak, a negativno je povezana sa zabrinutošću zbog pogrešaka te s kognitivnom i somatskom anksioznošću.

Druga subskala iz istog upitnika, verbalna agresija povezana je samo sa subskalom lakši prekršaji iz istog upitnika.

Kada govorimo o upitniku multidimenzionalnog perfekcionizma u sportskim situacijama, prva subskala, osobni standardi u pozitivnoj je korelaciji s ostale tri subskale istog upitnika te s kontroliranom i autonomnom regulacijom i obje ciljne orijentacije.

Druga subskala istog upitnika, zabrinutost zbog pogrešaka, pozitivno korelira s ostalim subskalama, s obje facete anksioznosti te s kontroliranom i autonomnom regulacijom i ego orijentacijom, dok negativno korelira s relativnim autonomnim indeksom i lakšim prekršajima.

Percipirani pritisak roditelja i percipirani pritisak trenera su u pozitivnoj korelaciji s kontroliranom regulacijom, ego orijentacijom, kognitivnom anksioznošću i ostalim subskalama upitnika multidimenzionalnog perfekcionizma u sportskim situacijama te međusobno. Uz to subskala percipirani pritisak trenera je pozitivno povezana sa somatskom anksioznošću. Negativno su povezane s minutažom igrača po utakmici i s relativnim autonomnim indeksom.

Kognitivna anksioznost je pozitivno povezana sa somatskom anksioznošću, kontroliranom regulacijom te zabrinutošću zbog pogrešaka i percipiranim pritiskom roditelja i trenera. S druge strane ista varijabla je negativno povezana s autonomnom regulacijom i relativnim autonomnim indeksom te sa subskalom lakših prekršaja.

Somatska anksioznost pozitivno korelira s kontroliranom regulacijom, zabrinutošću zbog pogrešaka i percipiranim pritiskom trenera, a negativno sa subskalom lakših prekršaja. Kao što je već spomenuto, u pozitivnoj je korelaciji s kognitivnom anksioznošću.

Neobična je nepovezanost situacijske efikasnosti s ostalim varijablama mjerenim u istraživanju. Jedno od mogućih objašnjenja moglo bi biti da sama formula za izračun situacijske efikasnosti nije valjana jer, kako ističu neki stručnjaci, košarka je prekompleksna igra da bi mogla biti temeljito objašnjena tako malim brojem pokazatelja događaja na utakmici koji koristi službena statistika. K tome, i normalnost distribucije rezultata za ovu varijablu prilično je odstupala od normalne.

#### 4.4. Prediktori kognitivne i somatske anksioznosti

Kako bi se utvrdilo jesu li dob, perfekcionizam, motivacija i ciljne orijentacije prediktori kognitivne i somatske anksioznosti korištena je multipla regresija.

*Tablica 8* Prikaz rezultata multiple regresije za kriterijsku varijablu kognitivna anksioznost

	Kognitivna anksioznost		
	$\beta$	<i>t-test</i>	<i>p</i>
Dob	-.00	-.03	.97
Kontrolirana regulacija	.20	2.15	.03*
Autonomna regulacija	-.17	-1.56	.12
Ego orijentacija	-.08	-.86	.39
Orijentacija na zadatak	-.03	-.27	.79
Osobni standardi	-.11	-1.15	.25
Zabrinutost zbog pogrešaka	.45	4.25	.00*
Percipirani pritisak roditelja	-.05	-.63	.53
Percipirani pritisak trenera	.12	1.24	.22
R = .56, R <sup>2</sup> = .31, F(9, 113) = 6.58, p = .00			

Iz Tablice 8 je vidljivo da su zabrinutost zbog pogrešaka te kontrolirana regulacija značajni prediktori kognitivne anksioznosti koji zajedno objašnjavaju 31% varijance kriterija.

*Tablica 9* Prikaz rezultata multiple regresije za kriterijsku varijablu somatska anksioznost

	Somatska anksioznost		
	$\beta$	<i>t-test</i>	<i>p</i>
Dob	-.06	-.64	.52
Kontrolirana regulacija	.01	.10	.92
Autonomna regulacija	.02	-.13	.89
Ego orijentacija	-.00	-.04	.96
Orijentacija na zadatak	.01	.09	.93
Osobni standardi	-.19	-1.74	.08
Zabrinutost zbog pogrešaka	.40	3.40	.00*
Percipirani pritisak roditelja	-.02	-.18	.86
Percipirani pritisak trenera	.08	.71	.48
R = .39, R <sup>2</sup> = .15, F(9, 130) = 2.53, p = .01			

Iz Tablice 9 je vidljivo da je samo zabrinutost zbog pogrešaka značajan prediktor somatske anksioznosti koji objašnjava 15% varijance kriterija.



#### 4.5. Prediktori percipirane legitimnosti nesportskog ponašanja

Kako bi se utvrdilo jesu li dob, perfekcionizam, motivacija i ciljne orijentacije prediktori percipirane legitimnosti nesportskog ponašanja korištena je multipla regresijska analiza.

Tablica 10 Prikaz rezultata multiple regresije za kriterijsku varijablu lakši prekršaji

	Lakši prekršaji		
	$\beta$	<i>t-test</i>	<i>p</i>
Dob	-.08	-.87	.39
Kontrolirana regulacija	-.15	-1.46	.15
Autonomna regulacija	-.18	-1.44	.15
Ego orijentacija	.16	1.54	.13
Orijentacija na zadatak	.28	2.24	.03*
Osobni standardi	-.10	-.93	.35
Zabrinutost zbog pogrešaka	-.12	-.98	.33
Percipirani pritisak roditelja	.03	.33	.74
Percipirani pritisak trenera	.12	1.13	.26
R = .32, R <sup>2</sup> =.10, F(9, 132) = 1.66, p = .01			

Utvrđeno je da je orijentacija na zadatak jedini značajni prediktor lakših prekršaja koji objašnjava 10% varijance kriterija.

Tablica 11 Prikaz rezultata multiple regresije za kriterijsku varijablu verbalna agresija

	Verbalna agresija		
	$\beta$	<i>t-test</i>	<i>p</i>
Dob	-.06	-.70	.48
Kontrolirana regulacija	-.06	-.59	.56
Autonomna regulacija	-.02	-.14	.89
Ego orijentacija	.16	1.56	.12
Orijentacija na zadatak	-.05	-.40	.69
Osobni standardi	.03	.27	.79
Zabrinutost zbog pogrešaka	.01	.12	.91
Percipirani pritisak roditelja	-.01	-.14	.89
Percipirani pritisak trenera	-.16	-1.41	.16
R = .21, R <sup>2</sup> =.05, F(9, 132) = .70, p = .71			

Kao što je vidljivo iz Tablice 11 ni jedna od ispitivanih varijabli nije se pokazala značajnim prediktorom verbalne agresije.

## 5. DISKUSIJA

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnose motivacije, ciljnih orijentacija, perfekcionizma, anksioznosti, percepcije nesportskog ponašanja i situacijske efikasnosti košarkaša prve hrvatske lige. U skladu s time primijenjeni su prikladni upitnici, a u nastavku teksta se, u skladu s postavljenim problemima, nalaze rezultati provedenih analiza.

Jedan od prvih problema istraživanja bio je ispitati razlike u ispitanim varijablama između igrača koji igraju na različitim pozicijama. Naime, kako svaka pozicija nosi različite zadaće i različitu odgovornost (Trninić, 2008) logično je za ispitati razlikuju li se međusobno košarkaši koji igraju na različitim pozicijama. U skladu s time je i tvrdnja Dizdara (2007) da nije razumno tretirati različite tipove košarkaša kao jedinstvenu populaciju. Zbog premalog uzorka, umjesto na pet kategorija prema pet standardnih pozicija, ispitanici su podijeljeni na dvije grupe, unutarnje i vanjske igrače (Jeličić i sur., 2010). Korištenjem t-testova za nezavisne uzorke utvrđeno je da je situacijska efikasnost značajno viša za unutarnje igrače u odnosu na vanjske. Mogući razlog veće situacijske efikasnosti unutrašnjih igrača je to što najveći utjecaj u izračunu situacijske efikasnosti svakog igrača imaju varijable uspješna šut za dva poena, uspješna slobodna bacanja i skok u obrani od kojih su šutiranje za dva poena i skok u obrani primarne akcije unutrašnjih igrača koji ih, dakle, izvode češće od vanjskih igrača (Dizdar, 2002). Važno je dodati i da je u ranijim istraživanjima utvrđena negativna korelacija između varijabli šut za dva poena i šut za tri poena što ukazuje na različite uloge vanjskih i unutrašnjih igrača (Dizdar, 2002). S druge strane, ove dvije grupe igrača ne razlikuju se po pitanju motivacije, ciljnih orijentacija, perfekcionizma i percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja.

Nadalje, s obzirom da *roster* svake momčadi čine iskusniji i manje iskusni igrači te igrački kvalitetniji i manje kvalitetni košarkaši koji u skladu s time, a prema odlukama glavnih trenera, igraju više ili manje, ispitano je razlikuju li se međusobno u varijablama ispitivanim u ovom istraživanju igrači koji igraju u prosjeku manje i više od 20 minuta. Utvrđeno je da je situacijska efikasnost značajno viša kod igrača koji igraju više od igrača koji igraju manje što je u skladu s ispitivanjem povezanosti prema kojemu su minutaža igrača i situacijska efikasnost pozitivno povezani ( $r=.42$ ). Ovaj rezultat dovodi do zaključka da treneri dobro procjenjuju kvalitetu igrača te da ih u skladu s njihovom izvedbom stavljaju u igru ili vade iz igre.

Nadalje, dobiveno je i da se igrači koji imaju različitu minutažu razlikuju po nekim facetama perfekcionizma. Tako je utvrđeno da su igrači koji igraju u prosjeku manje od 20 minuta po utakmici više zabrinuti zbog pogrešaka u usporedbi s igračima koji igraju više od 20 minuta po utakmici. Moguće je da igrači zbog svoje zabrinutosti, a time i usmjerenosti na pogreške koja im smanjuje opseg pažnje i stavlja fokus na pogreške umjesto na samu igru, imaju i više pogrešaka inače što trenerima daje do znanja da ih treba držati više na klupi. A s druge strane, moguće je da su sami igrači svjesni svoje minutaže i žele se pokazati kad dobiju priliku te su zabrinuti da ne pogriješe znajući da rijetko i dobiju priliku. Oni igrači koji igraju više možda ne ruminiraju kad su pogreške u pitanju jer su svjesni da imaju dovoljno vremena da ih isprave. Nadalje, igrači s manjom minutažom percipiraju veći pritisak roditelja i trenera od igrača s većom minutažom odnosno osjećaju pritisak od roditelja i trenera da budu „savršeni“ igrači iako u stvarnosti možda tog pritiska uopće nema. Moguće je i da osjećaju veći pritisak zbog male minutaže koja im je dana, jer svakodnevno treniraju i žele igrati, a većinu utakmice provedu na klupi, a s druge strane moguće je i da su zbog osjećaja pritiska „značajnih“ drugih manje uspješni u iskorištavanju dobivene minutaže, jer im je, kao što je već navedeno, i situacijska efikasnost niža od igrača koji su više u igri, što nadalje dovodi do toga da im je dano još manje minuta u igri. Anshel i Mansouri (2005, prema Stoeber, 2012) navode da perfekcionizam negativno utječe na izvedbu nekog pojedinca kada on vjeruje da ne izvodi dovoljno dobro određeni zadatak, a u skladu s time možemo pretpostaviti „kružnu dinamiku“, odnosno, da igrači kojima je dana mala minutaža uslijed toga vjeruju kako nisu dovoljno dobri igrači čime se dovode do daljnjih narušavanja efikasnosti u igri i još lošije slike o svojim igračkim sposobnostima, a time opet daju trenerima opravdanje za daljnje smanjenje njihove minutaže.

Hrvatski prvoligaški košarkaški klubovi sudjeluju, osim u domaćoj prvoj ligi, i u regionalnoj ligi nazvanoj Aba liga. To je liga koju uz Zadar, Cibonu i Cedevitu igraju klubovi iz Bosne i Hercegovine, Crne Gore, Makedonije, Slovenije i Srbije. Kako klubovi sami odlučuju hoće li sudjelovati i u skladu s time popunjavaju *roster* zanimljivo je bilo ispitati postoje li razlike u psihološkim karakteristikama igrača ovih klubova i klubova koji igraju samo domaću prvu ligu. Ono što je utvrđeno je da igrači koji uz domaću ligu igraju i regionalnu ligu imaju veći stupanj introjelicirane regulacije u odnosu na igrače koji sudjeluju samo u domaćoj prvoj ligi te ukupan indeks kontrolirane regulacije. Također, pokazuju veću ego orijentaciju nego igrači prve domaće lige te imaju veći rezultat na

subskali osobni standardi od ovih igrača. Introjecirana regulacija se odnosi na ponašanja nastala uslijed potrebe pojedinaca da poveća samopoštovanje i osjećaj vlastite vrijednosti te postigne osjećaj ponosa, a izbjegne osjećaje krivnje i anksioznosti (Goldin, 2007), te je na kontinuumu samoodređenja najbliža eksternalnoj regulaciji. Ukupan indeks kontrolirane regulacije se odnosi na ukupan rezultat eksternalne i introjecirane regulacije što znači da su igrači regionalne lige više ekstrinzično motivirani od igrača domaće lige dok razlike u intrinzičnoj regulaciji i intrinzičnoj motivaciji, odnosno autonomnoj regulaciji, nema. Također su košarkaši koji igraju regionalnu ligu više ego orijentirani što znači da se više drže vanjskih kriterija uspjeha i svoje postignuće vrednuju u odnosu na postignuća drugih (Cox, 2005). Uz to sve, igrači klubova regionalne lige razlikuju se od igrača čiji klubovi igraju samo domaću ligu i u subskali perfekcionizma osobni standardi koji se odnosi na pozitivan perfekcionizam, a koji odlikuju postavljanje visokih ciljeva, želja pojedinca za uspjehom te internalna i samokontrolirana tendencija prema idealu (Boone, Claes i Luyten, 2013, prema Ivanović, 2015). Kao što je rečeno, ove dvije grupe igrača se ne razlikuju u intrinzičnoj motivaciji i obje imaju visok indeks autonomne regulacije što pokazuje da igrači podjednako uživaju u svom poslu te da im je igranje košarke zabavna aktivnost koja dovodi do unutarnjeg zadovoljstva. S druge strane, igrači koji igraju regionalnu ligu su k tome i više ekstrinzično motivirani te su im veći ego orijentacija i osobni standardi. Ovi rezultati i nisu iznenađujući uzevši u obzir da je svijet profesionalne košarke izrazito kompetitivan, i to je na višim razinama natjecanja, poput regionalnih natjecanja u kojima sudjeluju najbolji klubovi svake države, kompetitivnost veća jer je i konkurencija puno jača, te je velika vjerojatnost da veći broj utakmica, jer igraju i domaću i regionalnu ligu, i samim time i veća salijentnost situacija natjecanja, imaju utjecaj na igrače kojima postaje sve važnije da dođu do pobjede nad suparnikom. Uz to, u dobrim klubovima, osim što je i konkurencija među igračima puno veća jer su svi visoko kvalitetni igrači, se stavlja puno veći naglasak na pobjede nego u manje uspješnim klubovima koji često za cilj imaju samo poboljšanje mjesta na ljestvici u odnosu na prošlu sezonu ili sprječavanje ispadanja iz prve lige. Također, izvrsnim igrama i pobjedama igrači dolaze do većih premija i poboljšavaju svoj financijski status te dobivaju mogućnost transfera u još bolje klubove. Osim toga, činjenica da su igrači regionalne lige više na subskali osobni standardi od igrača koji sudjeluju u domaćoj ligi ukazuje na to da oni zahtijevaju više od sebe, postavljaju si visoke ciljeve jer žele postići uspjeh i imaju dovoljnu samodisciplinu da dođu do zacrtanog uspjeha te su vjerojatno iz tog razloga u najboljim klubovima.

Zanimljiv je nalaz da se situacijska efikasnost igrača koji igraju domaću i regionalnu ligu ne razlikuje jer je logično za očekivati da bolji, odnosno efikasniji igrači igraju u klubovima koji imaju veće ambicije i koji bolje plaćaju svoje igrače tj. u klubovima koji su u vrhu domaće lige jer ti klubovi igraju i regionalnu ligu. Mogući razlog nepostojanja razlike u situacijskoj efikasnosti igrača leži u tome da vjerojatno treneri klubova koji igraju regionalnu ligu u domaćoj ligi odmaraju svoje glavne i najbolje igrače kako bi bili spremniji za teže utakmice koje ih čekaju u regionalnoj ligi. Pri tome daju veću minutažu u lakšim utakmicama igračima koji inače manje igraju da bi stekli više iskustva u igri. S druge strane, moguće je i da se najbolji igrači zapravo manje trude kad igraju s manje atraktivnim protivnicima za razliku od utakmica koje igraju s najvećim protivnicima. Također, treba uzeti u obzir mogućnost da i sam način operacionalizacije situacijske efikasnosti nije valjan. Naime, neki košarkaški stručnjaci su mišljenja da je košarka kompleksna igra te da je se kao takvu ne može temeljito objasniti tako malim brojem pokazatelja događaja na utakmici kao što to koristi službena statistika. Uz to, treba uzeti u obzir i činjenicu da je normalnost distribucije rezultata za ovu varijablu prilično odstupala od normalne.

Jedan od predmeta ovog istraživanja bila je i prednatjecateljska anksioznost. Prednatjecateljska anksioznost je važna u kontekstu profesionalnog sporta jer ometa funkcioniranje sportaša te ima značajan utjecaj na sportsku izvedbu pri čemu predstavlja prepreku za visoko sportsko postignuće (Ivanović i sur., 2015). Na uzorku korištenom u ovom istraživanju je utvrđeno da košarkaši kognitivnu i somatsku anksioznost procjenjuju jako nisko. S jedne strane je ovaj nalaz smislen ako se uzme u obzir da općenito gledajući sportaši i inače izvješćuju o niskim razinama anksioznosti i to često puno nižim od nesportaša (Martens i Gill, 1976, prema Masten, Tušak i Gaganel, 2006). Šerbetar, Massari i Massari (2005) navode da relativno niske razine anksioznosti kod sportaša upućuju na činjenicu da trenirani sportaši bolje podnose situacije koje potencijalno stvaraju anksioznost, odnosno da su razvili strategije kako da se nose s manifestacijama anksioznosti ili da je čak iskorištavaju kao dodatnu pobudu u situaciji natjecanja. S druge strane, ako se uzme u obzir da ispitanici nisu anonimno procjenjivali svoju anksioznost moguće je da su zapravo davali socijalno poželjne odgovore jer se, kao prvo, u društvu cijeni snaga, dok je pokazivanje nesigurnosti i slabosti nepoželjno, a kao drugo jer su maskulini sportaši, ako pretpostavimo da oni inače biraju bavljenje kontaktnim sportovima poput košarke, naučeni da u skladu s društvenom shemom spola ne izražavaju svoje

osjećaje (Viljevac, 2012). Ovo objašnjenje je u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja prema kojima maskulini sportaši izvještavaju o niskim razinama prednatjecateljske anksioznosti i to puno nižima od femininih i androginih sportaša (Viljevac, 2012). Viljevac (2012) navodi da se maskuline i feminine osobe razlikuju u izražavanju svojih osjećaja, uključujući i anksiozne osjećaje, iako nema razlike u samom doživljavanju tih osjećaja. Kada je konkretno anksioznost u pitanju pokazalo se kako maskulini i feminini sudionici postižu skoro isti rezultat na skali anksioznosti, ali feminini otvorenije izražavaju simptome anksioznosti, nego maskulini sudionici (Pruesse, 1962, prema Viljevac, 2012).

Kako je jedan od problema ovog istraživanja bio utvrditi prediktore kognitivne i somatske anksioznosti korištenjem multiple regresijske analize utvrđeno je da su zabrinutost zbog pogrešaka te kontrolirana regulacija značajni prediktori kognitivne anksioznosti, a da je zabrinutost zbog pogrešaka značajan prediktor somatske anksioznosti.

Kais i Raudsepp (2005) navode da se kognitivna anksioznost odnosi na negativna očekivanja te zabrinutost zbog izvedbe i posljedica vlastitog neuspjeha, negativnu samoprocjenu, nemogućnost koncentracije i održavanja pažnje iz čega proizlazi da je faceta perfekcionizma zabrinutost zbog pogrešaka sastavni dio kognitivne anksioznosti, a čemu u prilog ide i činjenica da su ova dva konstrukta pozitivno povezana, kako u ovom istraživanju tako i u drugim istraživanjima (Frost i Henderson, 1991, prema Flett i Hewitt, 2005; Stoeber, Otto, Peschek, Becker i Stoll, 2007; Bieling, Israeli i Antony, 2004; Suddarth i Slaney, 2001, prema Stoeber i sur., 2007; Hall, Kerr i Matthews, 1998). Stoga je logično za zaključiti da je zabrinutost zbog pogrešaka dobar prediktor kognitivne anksioznosti, a činjenica da su kognitivna i somatska anksioznost pozitivno povezane objašnjava nalaz da je zabrinutost zbog pogrešaka prediktor i somatske anksioznosti. Također, u sportskim situacijama ima mnogo izvora prijetnje od čega je najsalijentnija mogućnost neuspjeha sportaša (Smith, 1986, prema Sarason i sur., 2014; Smith i Smoll, 1990, prema Sarason i sur., 2014) što dodatno objašnjava ovaj odnos anksioznosti i zabrinutosti zbog pogrešaka. Nadalje, ovi rezultati su u skladu s istraživanjem Hall, Kerr i Matthews (1998) koji su utvrdili da je perfekcionizam dobar prediktor kognitivne anksioznosti kod mladih trkača na duge staze te da su zabrinutost zbog pogrešaka i sumnje u vlastite postupke kritične dimenzije koje doprinose povišenju anksioznosti. Ovi autori navode i da je moguće da je perfekcionizam značajan antecedent prednatjecateljske anksioznosti. Sarason i suradnici (2014) navode da anksioznost sportaša ovisi o njegovu

sustavu procjene, odnosno da će anksioznost pojedinaca biti veća ukoliko on procijeni da se ne može nositi sa zahtjevima situacije koja za njega ima veliko osobno značenje, da nema dostupne resurse te da su potencijalne posljedice velike i negativne ukoliko pogriješi. Uzevši u obzir da se često ne mogu kontrolirati svi faktori uspjeha poput zahtjeva situacije i posljedica neuspjeha logičan je nalaz da dio varijance kognitivne anksioznosti objašnjava kontrolirana regulacija ( $\beta=.22$ ). Ovaj rezultat je u skladu s navodima Valleranda (1997) prema kojemu je veći stupanj samodeterminacije povezan s nižom anksioznošću.

Još jedan predmet ovog istraživanja bilo je ispitivanje percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja, a s obzirom da je subskala legitimnost teških prekršaja iz Upitnika percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja (Greblo i sur., 2009) izuzeta iz analiza zbog odstupanja distribucije rezultata od normalne distribucije, u sljedećim regresijskim analizama kao kriterijske varijable korištene su subskale legitimnost lakših prekršaja i legitimnost verbalne agresije. Pri tome je utvrđeno da je orijentacija na zadatak značajan prediktor percepcije legitimnosti lakših prekršaja, dok među ispitanim varijablama nije utvrđen ni jedan prediktor percepcije legitimnosti verbalne agresije čime je djelomično potvrđena zadnja hipoteza. Iznenadjujući je nalaz da orijentacija na zadatak objašnjava 32% varijance legitimnosti lakših prekršaja jer bi se to prije očekivalo kada je u pitanju ego orijentacija koju se često povezuje s nesportskim ponašanjem (Biddle i sur., 2003; Boardley i Kavussanu, 2010; Kavussanu i Robert, 2001) pa ovi rezultati nisu u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja. Međutim, s obzirom da je orijentacija na zadatak prediktor percepcije legitimnosti lakših prekršaja koji su česti u kolektivnim sportovima, ovaj nalaz i nije tako neočekivan. Naime, brojna istraživanja su utvrdila da je agresivno ponašanje te toleriranje istoga karakteristično za sportaše timskih sportova te sudionike onih sportova u kojima je prisutan fizički kontakt s protivnikom (Čišić i Greblo, 2013).

Zaključno, provedeno istraživanje daje doprinos boljem razumijevanju odnosa važnih psiholoških karakteristika na uzorku profesionalnih hrvatskih košarkaša. U teoretskom smislu istraživanje je potvrdilo neke od pretpostavki teorije determinacije u smislu povezanosti kontrolirane regulacije s negativnim afektom, odnosno, kognitivnom anksioznošću, što dugoročno može dovesti do opadanja sportskih postignuća. K tome, pokazalo se da su košarkaši manje minutaže zabrinutiji zbog pogrešaka i percipiraju veći pritisak od strane roditelja i trenera. Ovi nalazi imaju važnu implikaciju, posebice za rad s mlađim košarkašima koje treneri postupno uvode u igru, a koji svoj maksimum (kad na

kratko uđu u igru) možda ne ostvaruju upravo zbog utjecaja ovih psiholoških varijabli. Čini se stoga da dobiveni rezultati ukazuju na potrebu uvođenja mentalnog treninga u svakodnevni rad igrača kako bi se smanjili negativni utjecaji ovih i sličnih psiholoških varijabli koje mogu značajno utjecati na postignuća sportaša. Isto tako nalaz o većem stupnju kontrolirane regulacije, te većoj ego orijentaciji (što se smatra lošijim motivacijskim profilom) kod igrača koji igraju u klubovima višeg ranga, ima važnu praktičnu implikaciju o potrebi psihološke pripreme igrača pri prijelazu iz jedne razine u drugu višu razinu natjecanja. Dakle, u praktičnom radu s igračima posebno treba obratiti pozornost na utvrđeni perfekcionizam kod igrača koji ne dobiju puno prilika na utakmicama te, s druge strane, na motivaciju i ciljne orijentacije igrača koji igraju u klubovima visokih aspiracija. S obzirom na istraživanjem utvrđenu činjenicu da upravo kontrolirana regulacija i zabrinutost zbog prekršaja predstavljaju značajne prediktore somatske i kognitivne anksioznosti koja dodatno umanjuju sportska postignuća, ove praktične implikacije još više dobivaju na važnosti.

Svakako valja naglasiti i neke nedostatke istraživanja. Prvenstveno je u pitanju mali uzorak ispitanika te bi u budućim istraživanjima možda trebalo uključiti i igrače nižih liga ili više igrača iz regionalne lige. Također, i način operacionalizacije situacijske efikasnosti donekle predstavlja problem jer košarka predstavlja kompleksnu aktivnost te se unutar jedne utakmice odigra niz događaja na koje utječe veliki broj faktora te je pitanje koliko korišteni parametri mogu obuhvatiti samu uspješnost u igranju. Važno je i spomenuti da upitnici nisu bili anonimno ispunjavani zbog mogućnosti povezivanja odgovora sa statističkim izvještajima, te je vjerojatno, iako je ispitanicima naglašeno da su njihovi podaci povjerljivi i da će biti zaštićeni, da su bili skloni davanju socijalno poželjnih odgovora. Buduća istraživanja bi trebala naći bolji način povezivanja statističkih izvještaja i odgovora ispitanika, u cilju izbjegavanja socijalno poželjnog odgovaranja.



## 6. ZAKLJUČCI

1. Ispitivanjem razlika u dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti, stilova regulacije motivacije, ciljnih orijentacija, perfekcionizma, percepciji legitimnosti nesportskog ponašanja i situacijske efikasnosti uzevši u obzir poziciju u igri utvrđeno je da se samo situacijska efikasnost razlikuje kod igrača na različitim pozicijama. Pokazalo se da je značajno viša za unutarnje igrače u odnosu na vanjske.
2. Igrači koji igraju u prosjeku manje od 20 minuta po utakmici su više zabrinuti zbog pogrešaka u usporedbi s igračima koji igraju više od 20 minuta po utakmici te percipiraju veći pritisak roditelja i trenera od igrača s većom minutažom. Situacijska efikasnost je viša kod igrača koji provedu više vremena u igri.
3. Igrači koji uz domaću ligu igraju i regionalnu ligu imaju veći stupanj introjicirane regulacije u odnosu na igrače koji sudjeluju samo u a-1 ligi. Uz to im je veći i ukupan indeks kontrolirane regulacije. Također, pokazuju veću ego orijentaciju nego igrači a-1 lige te imaju veći rezultat na subskali osobni standardi od igrača a-1 lige.
4. Utvrđeno je da su zabrinutost zbog pogrešaka i kontrolirana regulacija značajni prediktori kognitivne anksioznosti. Također se pokazalo da je zabrinutost zbog pogrešaka jedini prediktor somatske anksioznosti.
5. Kada je u pitanju percepcija legitimnosti nesportskog ponašanja utvrđeno je da je orijentacija na zadatak jedini značajni prediktor percepcije legitimnosti lakših prekršaja, a za verbalnu agresiju nije pronađen ni jedan značajan prediktor među ispitivanim varijablama.

## 7. LITERATURA

- Barić, R. i Horga, S. (2006). Psychometric properties of the Croatian version of task and ego orientation in sport questionnaire (CTEOSQ). *Kinesiology*, 38 (2), 135-142.
- Bell, B. S. i Kozlowski, S. W. J. (2002). Goal orientation and ability: Interactive effects on self-efficacy, performance, and knowledge. *Journal of Applied Psychology*, 87, 497-505.
- Biddle, S. J. H., Wang, C. K. J., Kavussanu, M. i Spray, C. M. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *European Journal of Sport Science*, 3(5), 1-20.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L. i Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36, 1373–1385.
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M. i Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27, 29–61.
- Boardley, I. D. i Kavussanu, M. (2010). Effects of goal orientation and perceived value of toughness on antisocial behavior in soccer: The mediating role of moral disengagement. *Journal of sport and exercise psychology*, 32(2), 176-192.
- Boone, L., Braet C., Vandereycken W. i Claes L. (2012). Are maladaptive schema domains and perfectionism related to body image concerns in eating disorder patients? *European Eating Disorders Review* 21(1), 45-51.
- Bosnar, K. i Balent, B. (2009). *Uvod u psihologiju sporta: priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta.
- Bushman, B. J. i Anderson, C. A. (2001). Is it time to pull the plug on the hostile versus instrumental aggression dichotomy? *Psychological Review* 108(1), 273- 279.
- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M. i Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin* 140(4), 980-1008.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. i Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: an exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology* 27, 173-182.

- Chi, L. i Duda, J. L. (1995). Multi-sample confirmatory factor analysis of the task and ego orientation in sport questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 66(2), 91-98.
- Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta: koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Cox, R. H., Robb, M. i Russell, W. D. (2001). Construct validity of the revised Anxiety Rating Scale (ARS-2). *Journal of Sport Behavior* 24, 10–18.
- 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, 44-65.
- Čišić, T. i Greblo, Z. (2013). Percepcija legitimnosti nesportskog ponašanja kod studentica i studenata Kineziološkog fakulteta. *Napredak: časopis za pedagojsku teoriju i praksu* 154(1-2),167-184.
- Danilewicz, C. (2012). Violence in youth sport: Potential preventative measures and solutions. UNLV Theses, Dissertations, Professional Papers, and Capstones. 1332.
- Diefendorff, J. M. i Chandler, M. M. (2011). Motivating employees. S. Zedeck (ur.), *APA handbook of industrial and organizational psychology (Vol. 3): Maintaining, expanding, and contracting the organization* (str. 65-135). Washington: American Psychological Association.
- Dizdar, D. (2007). Primjena AHP metode za procjenu stvarne kvalitete sportaša u ekipnim sportkim igrama. U *Proceedings of the 2ad International Conference Contemporary Kinesiology*, Mostar (19-32) Split: Faculty of Kinesiology University of Split, Faculty of Natural science, Mathematics and Education University of Mostar, Faculty of Sport University of Ljubljana.
- Dizdar, D. (2002). *Vrednovanje skupa metoda za procjenu stvarne kvalitete košarkaša*. Doktorska disertacija. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Duda, J. L. i Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology* 84(3), 290-299.
- Duda, J. L. i White, S. A. (1992). Goal orientations and beliefs about the causes of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.
- Dupeyrat, C. i Mariné, C. (2005). Implicit theories of intelligence, goal orientation, cognitive engagement, and achievement: A test of Dweck's model with returning to school adults. *Contemporary Educational Psychology*, 30, 43–59.

- Džajić, S., Drljević, J. i Kovačević, A. (2009). Struktura standardnih situacijskih obilježja košarkaških reprezentacija sudionika Olimpijskih igara 2008. u Pekingu. *Ljetna škola kineziologa*, (18), 138-143.
- Elliot, A. J., Shell, M. M., Henry, K. B. i Maier, M. A. (2005). Achievement goals, performance contingencies, and performance attainment: An experimental test. *Journal of Educational Psychology*, 97(4), 630 – 640.
- Flett, G. L., Endler, N. S., Tassone, C. i Hewitt, P. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current psychology*, 13(4), 326-350.
- Goldin, T. (2007). *Povezanost akademske samoregulacije, učeničke percepcije roditelja i školskog uspjeha*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Abraldes, A. J. i Rodríguez-Suárez, N. (2013). Self-determined motivation in basketball players through goal orientations. *Collegium Antropologicum*, 37(3), 707–715.
- Gordon, L., Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A. i Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
- Grasso, A. T. (1999). *The relationship of competitive state anxiety and athletic performance in high school basketball players*. Doctoral dissertation. Springfield College.
- Greblo, Z., Grujić, I., Ohnjec, K., Segedi, I. i Pedišić, Ž. (2009) Konstrukcija upitnika za procjenu percipirane legitimnosti nesportskog ponašanja. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 3(113), 771-792.
- Hall, H. K., Hill, A. P. i Appleton, P. R. (2012). *Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory?* Advances in Motivation in Sport and Exercise. Human Kinetics, 129 -168.
- Hall, H. K., Kerr, A. W. i Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 20, 194–217.
- Hanton S., Thomas, O. i Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 169–181.

- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Tauer, J. M., Carter, S. M. i Elliot, A. J. (2000). Short-term and long-term consequences of achievement goals: Predicting interest and performance over time. *Journal of Educational Psychology*, 92(2), 316-330.
- Ivanović, M., Milosavljević, S. i Ivanović, U. (2015). Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement in adolescence. *Sport Science* 8(1), 35-42.
- Jeličić, M., Trninić, M. i Jelaska, I. (2010). Latent structure of situational efficiency of elite junior basketball players. *Sport Science*, 3(1), 65-70.
- Jones G., Swain A. i Hardy L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sports Sciences*, 11, 525-532.
- Kais K. i Raudsepp L. (2002). Intensity and direction of competitive anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37(1), 13-20.
- Kavussanu, M. i Roberts, G. C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 23(1), 37-54.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O. i DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 291-301.
- Kirk, R., Blankstein, K. R., Dunkley, D. M. i Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27, 29-61.
- Koivula, N., Hassmen, P. i Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
- Lotar, M. (2005). *Povezanost samoopterećivanja s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Madigan, D. J., Stoeber, J. i Passfield, L. (2016). Perfectionism and attitudes towards doping in junior athletes. *Journal of sports sciences*, 34(8), 700-706.
- Malacko, J. i Rađo, I. (2004). *Tehnologija sporta i sportskog treninga*. Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
- Martens R., Vealey, R. i Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.

- Martin, J. J. i Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 149-159.
- Masten, R., Tušak, M. i Faganel, M. (2006). Impact of identity on anxiety in athletes. *Kinesiology*, 38(2), 126-134.
- Matoić, T. (2015). *Notacijska analiza u košarci*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet (stručni studij).
- Milanović, D. (2007). *Teorija i metodika treninga: priručnik za studente stručnog studija za izobrazbu trenera*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Moran, A. P. (2004). *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. London: Routledge.
- Morrow, J. R., Mood, D. P., Disch, J. G. i Kang, M. (2015). *Measurement and evaluation in human performance*. Champaign: Human Kinetics.
- Ntoumanis, N. i Biddle, S. (1997). The relationship between competitive anxiety, achievement goals and motivational climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 176-187.
- Parfitt, G. i Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal of sport sciences*, 17, 351-356.
- Payne, S. C., Youngcourt, S. S. i Beaubien, J. M. (2007). A meta-analytic examination of the goal orientation nomological net. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 128 – 150.
- Pekrun, R., Elliot, A. J. i Maier, M. A. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 101(1), 115–135.
- Petz, B. (2005). *Psihologijski riječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Preston, I. i Szymanski, S. (2003.). Cheating in contests. *Oxford Review Of Economic Policy*, 19(4), 612- 624.
- Raglin, J. S. i Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. *Emotions in sport*, 93-111.
- Rawsthorne, L. J. i Elliot, A. J. (1999). Achievement goals and intrinsic motivation: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 3(4), 326-344.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Ricijaš, N., Greblo Jurakić, Z., Dodig Hundrić, D. i Žnidarec Čučković, A. (2016). Ponašanja u nogometu mladih na području grada Zagreba. Izvještaj o rezultatima

istraživanja. Preuzeto s [http://bib.irb.hr/datoteka/808372.FINAL\\_IZVJETAJ -  
\\_NOGOMET - NASILJE I NESPORTSKO PONAANJE -  
\\_GRAD ZAGREB.pdf](http://bib.irb.hr/datoteka/808372.FINAL_IZVJETAJ_-_NOGOMET_-_NASILJE_I_NESPORTSKO_PONAAANJE_-_GRAD_ZAGREB.pdf)

- Roberts, G. C., Treasure, D. C. i Conroy, D. E. (2007). Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity an achievement goal interpretation. G. Tenebaum i R. C. Eklund (ur.) *Handbook of sport psychology* (3rd ed). Hoboken, New Jersey: John Wiley and sons.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2008). A self-determination approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49, 186-193.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25,54–67.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R. i Sarason, B. R. (2014). *Cognitive interference: Theories, methods and findings*. London: Routledge.
- Senjanin, M. (2001). Neki aspekti motivacije kod sportaša. Neobjavljeni diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Sevlever, M. i Rice, K. (2010). Perfectionism, Depression, Anxiety and Academic Performance in Premedical Students. *Canadian Medical Education Journal*, 1(2), 96-104.
- Silva, M. N. (2010). Predictors of exercise adherence and weight control: an application of self-determination theory. Neobjavljeni doktorski rad. Lisabon: Universidade Tecnica de Lisboa, facultade de motricidade humana.
- Sindik J. (2009). Povezanost manifestnog i doživljajnog perfekcionizma sa situacijskim parametrima učinkovitosti košarkaša. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 24, 98-112.
- Sindik, J. (2009). *Povezanost konativnih obilježja vrhunskih košarkaša i situacijske učinkovitosti u košarci*. Neobjavljeni doktorski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Sindik, J., Jukić, I. i Adžija, M. (2012). Latentna struktura parametara situacione efikasnosti kod Hrvatskih vrhunskih košarkaša seniora. *SportLogia*, 8(2), 229–244.
- Sindik, J., Schuster, S., Botica, A. i Fiškuš, M. (2015). Preliminarna psihometrijska validacija Multidimenzonalnog upitnika sportske izvrsnosti: Skale anksioznosti i mentalne čvrstoće. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 30, 30-41.
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. S. M. Murphy (ur.), *Oxford handbook of sport and performance psychology* (str. 294-306). New York: Oxford University Press.

- Stoeber, J. i Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43, 2182–2192.
- Stoeber J. i Rambow A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42, 1379–1389.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C. i Stoll O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959–969.
- Stoeber, J., Uphill, M. A. i Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 211-245.
- Stoll, O., Lau A. i Stoeber J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 620–629.
- Šeparović V. i Nuhanović, A. (2008). Latent structure of standard indicators of situational effectiveness in basketball in Bosnian league 6. *Sport Scientific and Practical Aspects*, 5(1-2), 13-18.
- Šerbetar, I., Massari, Lj. i Massari, Đ. (2005). Stanje prednatjecateljske anksioznosti djece koja se natjecateljski bave rukometom. U: Findak, V. (Ur.), Informatizacija u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije. Zbornik radova, Hrvatski kineziološki savez.
- Trninić, S. (1996). *Analiza i učenje košarkaške igre*. Pula: Vikta.
- Trninić, S., Viskiće-Štalec, N., Štalec, J., Dizdar, D. i Birkić, Z. (1995). Latentna struktura standardnih pokazatelja situacijske efikasnosti u košarkaškoj igri. *Kineziologija*, 27(1), 27-37.
- Trninić, V., Barančić, M. i Nazor, M. (2008). The five-factor model of personality and aggressiveness in prisoners and athletes. *Kinesiology*, 40(2), 170-181.
- Uzelac, N., Milanović, L. i Štefan, L. (2015). Razlike između pobjedničkih i poraženih ženskih košarkaških ekipa skupine A u pokazateljima situacijske uspješnosti na utakmicama olimpijskog turnira 2012. godine. U V. Findak (ur.), *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva* (str. 298-303). Zelina: Tiskara Zelina.



- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 29 (pp. 271-360). New York: Academic Press.
- Van-Yperen, N. W. i Duda, J. L. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9, 358-364.
- Vučković, I. i Mekić, M. (2009). Morfological characteristics of basketball players from playing position aspect. M. Mikalački (ur.), *1st International Scientific Conference "Exercise and Quality of Life"*(str. 309-316). Novi Sad: Faculty of sport and physical education.
- Woodman, T. i Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443-457.

## 8. PRILOG

*Tablica 1* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu eksternalizirane regulacije

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
SRQ2	.75	.60	.61
SRQ7	.71	.56	.66
SRQ11	.63	.51	.67
SRQ14	.53	.44	.72
Karakteristični korijen = 1.71, Objašnjena varijanca = .43			
Cronbach $\alpha$ = .74, Prosječna inter-item korelacija = .42			

*Tablica 2* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu introjecirane regulacije

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
SRQ1	.42	.37	.67
SRQ4	.78	.56	.53
SRQ6	.50	.39	.66
SRQ13	.67	.55	.54
Karakteristični korijen = 1.47, Objašnjena varijanca = .37			
Cronbach $\alpha$ = .67, Prosječna inter-item korelacija = .35			

*Tablica 3* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu identificirane regulacije

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
SRQ5	.66	.52	.59
SRQ9	.67	.53	.60
SRQ12	.52	.42	.66
SRQ16	.56	.44	.65
Karakteristični korijen = 1.46, Objašnjena varijanca = .36			
Cronbach $\alpha$ = .69, Prosječna inter-item korelacija = .36			

*Tablica 4* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu intrinzične motivacije

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
SRQ3	.57	.58	.76
SRQ8	.76	.59	.76
SRQ10	.61	.60	.75
SRQ15	.85	.68	.71
Karakteristični korijen = 2.00, Objasnjena varijanca = .50			
Cronbach $\alpha$ = .80, Prosječna inter-item korelacija = .51			

*Tablica 5* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu kontrolirane regulacije (subskale eksternalizirane i introjicirane regulacije)

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
SRQ1	.30	.36	.79
SRQ2	.70	.61	.75
SRQ4	.55	.58	.75
SRQ6	.82	.63	.74
SRQ7	.68	.47	.77
SRQ11	.66	.49	.77
SRQ13	.39	.47	.77
SRQ14	.55	.51	.76
Karakteristični korijen = 2.91, Objasnjena varijanca = .36			
Cronbach $\alpha$ = .81, Prosječna inter-item korelacija = .35			

*Tablica 6* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu autonomne regulacije (subskale identificirane i intrinzične motivacije)

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
SRQ3	.54	.52	.84
SRQ5	.62	.57	.84
SRQ8	.77	.68	.82
SRQ9	.72	.66	.83
SRQ10	.60	.58	.83
SRQ12	.55	.48	.85
SRQ15	.87	.77	.81
SRQ16	.52	.48	.85
Karakteristični korijen = 3.46, Objašnjena varijanca = .43			
Cronbach $\alpha$ = .85, Prosječna inter-item korelacija = .43			

*Tablica 7* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu orijentacije na zadatak

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
...učim novu vještinu i zbog toga želim vježbati više	.67	.60	.79
...učim nešto što je zabavno činiti	.57	.52	.81
...velikim trudom savladam novu vještinu	.65	.57	.80
...stvarno naporno radim	.69	.62	.79
...me nešto što naučim tjera da vježbam još više	.59	.52	.80
...je vještina koju savladam stvarno dobra	.67	.60	.79
...dajem sve od sebe	.59	.53	.80
Karakteristični korijen = 2.82, Objašnjena varijanca = .40			
Cronbach $\alpha$ = .82, Prosječna inter-item korelacija = .40			

*Tablica 8* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu ego orijentacije

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
...sam ja jedini koji može izvesti neku vježbu ili vještinu	.69	.65	.84
...mogu bit bolji od svojih prijatelja	.68	.60	.85
...drugi ne mogu biti dobri kao ja	.81	.74	.82
...drugi “uprskaju”, a ja ne	.65	.59	.85
...postignem najviše golova/bodova/pogodaka	.66	.60	.85
...sam najbolji	.80	.73	.82
Karakteristični korijen = 3.08, Objašnjena varijanca = .51			
Cronbach $\alpha$ = .86, Prosječna inter-item korelacija = .51			

*Tablica 9* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu legitimnost težih prekršaja

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Otkrivanje taktike vlastite momčadi protivniku zbog osobnih interesa (npr. zarada)	.36	.28	.49
Potplaćivanjem protivničkih igrača osigurati pobjedu u važnoj utakmici	.64	.40	.38
Fizički obračun u svlačionici nakon što je zbog suigračeve pogreške došlo do poraza	.22	.16	.61
Podmićivanje suca	.87	.55	.34
Karakteristični korijen = 1.36, Objašnjena varijanca = .34			
Cronbach $\alpha$ = .53, Prosječna inter-item korelacija = .39			

*Tablica 10* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu legitimnost težih prekršaja kada se izuzme čestica s niskom pouzdanošću

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Otkrivanje taktike vlastite momčadi protivniku zbog osobnih interesa (npr. zarada)	.38	.31	.66
Potplaćivanjem protivničkih igrača osigurati pobjedu u važnoj utakmici	.67	.47	.46
Podmićivanje suca	.83	.56	.40
Karakteristični korijen = 1.29, Objašnjena varijanca = .43			
Cronbach $\alpha$ = .65, Prosječna inter-item korelacija = .39			

*Tablica 11* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu legitimnost lakših prekršaja

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Lažno optuživanje protivnika za prekršaj	.62	.55	.80
Guranje protivničkog igrača u skoku	.64	.59	.79
Laganje je li loptica udarila u aut	.85	.74	.74
Povlačenje protivnika za dres	.65	.60	.79
Nepriznavanje krivnje nakon počinjenog prekršaja	.69	.58	.79
Karakteristični korijen = 2.42, Objašnjena varijanca = .48			
Cronbach $\alpha$ = .82, Prosječna inter-item korelacija = .48			

*Tablica 12* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu legitimnost verbalne agresije

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Vikanje na suigrača kad pogriješi	.40	.41	.66
Trenerovo verbalno ponižavanje igrača za vrijeme utakmice	.50	.50	.61
Provociranje igrača na protivničkoj klupi uvredljivim komentarima	.76	.51	.61
Vrijeđanje trenera suparničke momčadi	.80	.59	.59
Glasno omalovažavanje stručnosti vlastita trenera	.26	.24	.71
Karakteristični korijen = 1.70, Objašnjena varijanca = .34			
Cronbach $\alpha$ = .69, Prosječna inter-item korelacija = .40			

*Tablica 13* Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu legitimnost verbalne agresije kada se izuzme čestica s niskom pouzdanošću (br.5)

Čestica	Zasićenje	Item-total korelacija	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Vikanje na suigrača kad pogriješi	.39	.40	.70
Trenerovo verbalno ponižavanje igrača za vrijeme utakmice	.50	.50	.64
Provociranje igrača na protivničkoj klupi uvredljivim komentarima	.78	.53	.62
Vrijeđanje trenera suparničke momčadi	.78	.58	.61
Karakteristični korijen = 1.63, Objašnjena varijanca = .41			
Cronbach $\alpha$ = .72, Prosječna inter-item korelacija = .40			

Tablica 14 Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu kognitivne anksioznosti

	Zasićenje	Item-total	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Nedostaje mi samopouzdanja	.64	.65	.91
Osjećam zabrinutost da neću biti dovoljno dobar na natjecanju	.69	.73	.90
Brine me mogući neuspjeh	.52	.49	.91
Bojim se negativnog rezultata	.54	.49	.91
Opterećen sam reakcijama okoline nakon svog nastupa	.58	.61	.91
Zabrinut sam da se ne razočaram nastupom	.61	.64	.91
Bojim se velike treme	.76	.70	.91
Bojim se da se neću moći koncentrirati	.75	.66	.91
Bojim se da zbog velike treme neću moći ništa napraviti	.86	.74	.90
Bojim se da se zbog velike treme neću moći koncentrirati	.86	.74	.90
Bojim se da pod pritiskom neću moći funkcionirati	.81	.71	.91
Ne vjerujem u vlastiti uspjeh	.49	.50	.91
Ne vjerujem da se mogu nositi s pritiskom	.60	.59	.91
Ne vjerujem u dobar rezultat	.48	.47	.91
Karakteristični korijen = 6.28, Objašnjena varijanca = .45			
Cronbach $\alpha$ = .92, Prosječna inter-item korelacija = .46			



Tablica 15 Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu somatske anksioznosti

	Zasićenje	Item-total	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Osjećam izrazitu nervozu za vrijeme natjecanja	.38	.51	.77
Znoje mi se dlanovi	.44	.48	.78
Nedostaje mi zraka	.52	.47	.77
Mišići su mi napeti	.47	.57	.76
Drhtim	.69	.51	.77
Srce mi jako lupa	.40	.49	.77
Imam osjećaj da ću se onesvijestiti	.77	.47	.78
Ljulja mi se tlo pod nogama	.73	.47	.78
Osjećam leptiriće u trbuhu	.28	.27	.79
Prije natjecanja nemam apetit	.35	.36	.78
Prije natjecanja teško zaspim	.36	.40	.78
Osjećam mučninu prije natjecanja	.45	.39	.78
Zbog nervoze imam proljev ili povraćanje prije natjecanja	.51	.38	.78
Karakteristični korijen = 3.40, Objašnjena varijanca = .26			
Cronbach $\alpha$ = .82, Prosječna inter-item korelacija = .26			

Tablica 16 Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu osobni standardi

	Zasićenje	Item-total	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Ako ne postignem svoje najveće standarde u košarci, postat ću drugorazredni igrač	.30	.27	.77
Mrzim kad nisam najbolji u različitim stvarima vezanim uz košarku	.61	.56	.70
Važno mi je da pokažem potpunu doraslost u svemu što radim dok igram košarku	.38	.34	.75
Mislim da očekujem bolju igru i bolje rezultate na dnevnom treningu nego većina igrača	.71	.63	.69
Osjećam da drugi igrači općenito imaju za sebe niža očekivanja premarezultatima i postignućima u košarci nego ja	.49	.41	.74
Imam ekstremno visoke ciljeve za mene u košarci	.63	.51	.72
Postavljam sebi više ciljeve koje trebam postići u košarci nego većina drugih košarkaša	.83	.65	.69
Karakteristični korijen = 2.43, Objašnjena varijanca = .35			
Cronbach $\alpha$ = .76, Prosječna inter-item korelacija = .32			

Tablica 17 Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu zabrinutost zbog pogrešaka

	Zasićenje	Item-total	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Čak i kad samo lagano podbacim u natjecanju, to meni izgleda kao potpun poraz	.56	.51	.72
Ukoliko izgubim utakmicu, osjećam se kao životni gubitnik	.39	.37	.74
Što rjeđe griješim na utakmici, ljudi će me više voljeti	.58	.47	.73
Uzrujavam se ukoliko griješim na utakmici	.33	.32	.75
Ukoliko suigrači iz momčadi ili protivnik (koji igraju na istoj poziciji kao i ja) igraju bolje od mene na utakmici, osjećam se donekle poniženo	.52	.42	.73
Ukoliko ne igram dobro tijekom cijele utakmice, osjećam da me ljudineće poštovati kao sportaša	.64	.52	.72
Ljudi će vjerojatno imati lošije mišljenje o meni ukoliko griješim na utakmici	.68	.54	.71
Ukoliko igram dobro, a napravim samo jednu očiglednu pogrešku na utakmici, svejedno se osjećam razočaranim svojom igrom	.51	.47	.73
Karakteristični korijen = 2.31, Objašnjena varijanca = .29			
Cronbach $\alpha$ = .76, Prosječna inter-item korelacija = .28			

Tablica 18 Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu percipirani pritisak roditelja

	Zasićenje	Item-total	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Moji roditelji mi postavljaju vrlo visoka očekivanja u pogledu njihovih postignuća u sportu	.75	.56	.69
U natjecanju osjećam kao da se suočavam s očekivanjima roditelja	.08	.15	.77
Samo moja izvanredna igra na utakmici zadovoljava moju obitelj	.50	.39	.72
Moji roditelji uvijek imaju veća očekivanja od mene, u pogledu moje sportske budućnosti	.73	.59	.68
Na utakmici se osjećam kao da me roditelji kritiziraju ukoliko igranjem dovoljno savršeno	.60	.53	.70
Na utakmici osjećam da živim s očekivanjima roditelja	.22	.31	.74
Moji roditelji očekuju od mene «košarkaško savršenstvo»	.69	.58	.69
Osjećam kao da moji roditelji nikad ne pokušavaju potpuno razumjeti pogreške koje napravim na utakmici	.53	.41	.72
Moji roditelji žele da budem bolji od svih drugih košarkaša	.50	.43	.71
Karakteristični korijen = 2.77, Objašnjena varijanca = .31			
Cronbach $\alpha$ = .74, Prosječna inter-item korelacija = .39			

Tablica 19 Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalu percipirani pritisak roditelja kada se izuzme čestica s niskom pouzdanošću (br.2)

	Zasićenje	Item-total	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Moji roditelji mi postavljaju vrlo visoka očekivanja u pogledu njihovih postignuća u sportu	.75	.64	.76
Samo moja izvanredna igra na utakmici zadovoljava moju obitelj	.51	.45	.80
Moji roditelji uvijek imaju veća očekivanja od mene, u pogledu moje sportske budućnosti	.74	.63	.76
Na utakmici se osjećam kao da me roditelji kritiziraju ukoliko igranjem dovoljno savršeno	.61	.59	.78
Moji roditelji očekuju od mene «košarkaško savršenstvo»	.68	.61	.77
Osjećam kao da moji roditelji nikad ne pokušavaju potpuno razumjeti pogreške koje napravim na utakmici	.54	.48	.79
Moji roditelji žele da budem bolji od svih drugih košarkaša	.51	.45	.80
Karakteristični korijen = 2.74, Objašnjena varijanca = .39			
Cronbach $\alpha$ = .81, Prosječna inter-item korelacija = .39			

Tablica 20 Prikaz rezultata faktorske analize i pouzdanosti čestica za subskalnu percipirani pritisak trenera

	Zasićenje	Item-total	$\alpha$ ako se ukloni čestica
Osjećam se kritiziranim od strane trenera kad na utakmici igramnedovoljno savršeno	.69	.54	.64
Samo moja izvanredna igra na utakmici zadovoljava mog trenera	.57	.49	.66
Osjećam kao da nikad neću moći dorasti očekivanjima mog trenera	.52	.39	.68
Moj trener očekuje vrlo puno od mene na utakmici	.36	.32	.70
Moj trener očekuje savršenstvo od mene u svako vrijeme: i na treningu ina utakmici	.50	.46	.67
Osjećam kao da trener nikad ne pokušava razumjeti pogreške kojepovremeno napravim	.57	.45	.67
Karakteristični korijen = 1.78, Objasnjena varijanca = .30			
Cronbach $\alpha$ = .71, Prosječna inter-item korelacija = .29			