Sveučilište u Zagrebu

Kineziološki fakultet

Saša Kurtanjek i Juraj Zagorc

POVEZANOST RAZLIČITIH ASPEKATA MOTIVACIJSKE KLIME S ANKSIOZNOŠĆU I SAMOPOUZDANJEM SPORTAŠA ZA VRIJEME NATJECANJA

Zagreb, 2014.

Ovaj rad izrađen je na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, pod vodstvom dr.sc. Zrinke Greblo i predan je na natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2013./2014.

**SADRŽAJ RADA**

[1. UVOD 1](#_Toc386632160)

[2. METODE ISTRAŽIVANJA 7](#_Toc386632161)

[2.1. Uzorak ispitanika 7](#_Toc386632162)

[2.2. Postupak istraživanja 7](#_Toc386632163)

[2.3. Mjerni instrumenti 8](#_Toc386632164)

[3. REZULTATI 10](#_Toc386632165)

[3.1. Deskriptivna statistika i preliminarna analiza rezultata 10](#_Toc386632166)

[3.2. Povezanost motivacijske klime s anksioznošću i samopouzdanjem sportaša 11](#_Toc386632167)

[3.3. Uloga motivacijske klime u objašnjenju anksioznosti i samopouzdanja sportaša 12](#_Toc386632168)

[4. RASPRAVA 15](#_Toc386632169)

[5. ZAKLJUČAK 18](#_Toc386632170)

[6. ZAHVALA 19](#_Toc386632171)

[7. LITERATURA 20](#_Toc386632172)

[8. SAŽETAK 25](#_Toc386632173)

[9. SUMMARY 26](#_Toc386632174)

# 1. UVOD

U suvremenom sportu velika se pažnja poklanja inovativnim pristupima u osmišljavanju tehničko-taktičkih i kondicijskih treninga s ciljem unaprjeđenja sportske izvedbe. Međutim, da bi bila potpuna, „jednadžba sportskog uspjeha“ osim motoričkih mora sadržavati i psihološke i socijalne varijable (Horga, 2009). U skladu s navedenim, autori u području psihologije sporta ističu važnost izučavanja interpersonalnih odnosa koji vladaju među članovima sportskog tima, njihov utjecaj na psihološke karakteristike sportaša te posljedično na kvalitetu sportske izvedbe. Motivacijska klima koja prevladava u nekoj sportskoj ekipi utječe na obilježja ciljeva kojima sportaši teže, na njihovo poimanje uspjeha i neuspjeha te na specifičan stav s kojim sportaši pristupaju natjecanju (Seifriz, Duda i Chi, 1992), stoga je veoma važno utvrditi uzroke i posljedice ovog složenog psihosocijalnog konstrukta koji objedinjuje veći broj socijalno-kognitivnih čimbenika (Ntoumanis i Biddle, 1999). Prema rezultatima dosadašnjih istraživanja, motivacijska klima determinirana je interakcijom između ciljne orijentiranosti i motivacijske usmjerenosti sportaša (Keegan i sur., 2009) te ovisi o načinima vrednovanja i nagrađivanja sportaševa uspjeha, socijalnim normama, vrijednostima i očekivanjima koje trener postavlja svojim sportašima te o obilježjima interpersonalnih odnosa među članovima sportskog tima (Barić, 2004; Olympiou, Jowett i Duda, 2008).

Prema Barić (2004), razlikujemo dva osnovna oblika motivacijske klime: motivacijsku klimu usmjerenu na učenje i razvoj vještina (eng. Mastery motivational climate) te motivacijsku klimu usmjerenu na demonstraciju superiorne izvedbe i postizanje rezultata (eng. Performance motivational climate). Motivacijska klima usmjerena na učenje i razvoj vještina je termin koji opisuje specifično psihosocijalno okruženje u kojem se napredak sportaša smatra rezultatom uloženog truda, u kojem svaki pojedinac ima svoje mjesto unutar tima (Newton, Duda i Yin, 2000), u kojem se ističe važnost međusobne suradnje, a izvedba sportaša vrednuje se u odnosu na sportaševa prijašnja postignuća (Barić, 2004). U ovom tipu motivacijske klime naglasak je na osobnom napretku, učenju i usavršavanju vlastitih sposobnosti iz čega proizlazi intrinzična nagrada u obliku zadovoljstva prilikom sportske izvedbe (Nicholls, 1984; Ntoumanis i Biddle, 1998). Treneri koji zagovaraju ovakvu motivacijsku klimu pružaju veću količinu podrške svojim sportašima, daju više povratnih informacija o sportaševoj izvedbi te češće uključuju sportaše u proces donošenja odluka (Barić, 2004). Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da su pod utjecajem motivacijske klime usmjerene ka usvajanju i usavršavanju vještina sportaši skloniji odabiru izazovnijih i zahtjevnijih zadataka, da puno bolje međusobno surađuju te da je razina percipiranog zadovoljstva unutar takvih timova značajno viša (Ommundsen i Roberts, 1999; Walling i sur., 1993). Vazou i sur. (2006) navode da motivacijska klima usmjerena ka učenju i usavršavanju vještina smanjuje pritisak društvene usporedbe te utječe na stvaranje ekipnog okruženja zasnovanog na zajedničkoj potpori svih članova ekipe, stoga ne iznenađuje da spomenute sportaše u pravilu obilježava viši stupanj intrinzične motivacije (Kavussanu i Roberts, 1996), veći stupanj uživanja u sportskoj aktivnosti (Goudas, 1998), a u nekim slučajevima i bolji sportski rezultati (Theboom i sur., 1995).

Motivacijska klima usmjerena na demonstraciju superiorne izvedbe i postizanje rezultata odnosi se na takvo psihosocijalno okruženje u kojem se sportaši kažnjavaju zbog pogrešaka, u kojem se potiče kompetitivnost među suigračima te se preferiraju sportaši sa superiornim sposobnostima za koje se smatra da su zaslužni za uspjeh cijele ekipe (Barić, 2004; Newton i sur., 2000; Nicholls, 1984; Ntoumanis i Biddle, 1998). Ntoumanis i Biddle (1998) navode da se uz ovakav tip motivacijske klime najčešće vežu negativni motivacijski obrasci koji se iskazuju u obliku negativnih stavova prema sportskoj aktivnosti, percepciji dosade i nedostatku želje za ulaganjem napora i truda. Prema Barić (2004), u timu u kojem prevladava motivacijska klima usmjerena na rezultat naglašava se važnost dobrog plasmana ili pobjede na natjecanju, a ne važnost usavršavanja vještine ili osobnog napretka sportaša, što posljedično može utjecati na motivaciju i smanjiti trud kod sportaša koji nisu percipirani kao „zvijezde“ ekipe. Treneri koji preferiraju ovakav tip motivacijske klime odluke donose samostalno, bez konzultiranja sa sportašima te nisu otvoreni za sportaševe prijedloge vezane uz način rada (Barić, 2004). Sportaši koji treniraju u ozračju motivacijske klime usmjerene ka demonstraciji superiorne izvedbe i postizanju rezultata imaju izraženiji osjećaj pojačanog pritiska (Walling i sur., 1993) i/ili straha od neuspjeha (Biddle i sur., 1995), trening češće opisuju monotonim i nezanimljivim (Treasure i Roberts, 1994). U istraživanju kojeg su Laparidris i sur. (2003) proveli na uzorku profesionalnih grčkih košarkaša i košarkašica motivacijska klima usmjerena na razvoj vještina bila je pozitivno povezana s višim stupnjem fair-playa te s uvjerenjem prema kojem se do sportskog uspjeha dolazi samo uz puno rada i truda. U istom istraživanju, motivacijska klima usmjerena na rezultat bila je pozitivno povezana s uvjerenjem da je za sportski uspjeh potrebno posjedovati superiorne sposobnosti i biti spreman na varanje. Rezultati dosadašnjih istraživanja u kojima su se ispitivali korelati različitih oblika motivacijske klime u sportu upućuju na potrebu za izučavanjem i međuodnosa između dva tipa motivacijskih klima. U skladu s navedenim, na temelju istraživanja provedenih na norveškim sportašima Ommundsen i Roberts (1999) zaključuju da, u usporedbi sa sportašima koji motivacijsku klimu svoje ekipe opisuju kao dominantno usmjerenu na demonstraciju superiorne izvedbe i postizanje dobrih rezultata, sportaši u čijem su timu visoko zastupljena obilježja obje motivacijske klime češće pokazuju adaptivne obrasce ponašanja. Na temelju dobivenih rezultata isti autori zaključuju da, ukoliko je praćena visokom razinom motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina, motivacijska klima usmjerena na rezultat ne mora nužno imati negativan utjecaj na motivaciju sportaša. Naime, ukoliko su unutar okruženja specifičnog za motivacijsku klimu usmjerenu na rezultat prisutna i obilježja motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina pretpostavlja se da će ta obilježja neutralizirati negativan utjecaj motivacijske klime usmjerene na rezultat.

Neovisno o specifičnom načinu operacionalizacije ovog složenog konstrukta, na temelju rezultata dosadašnjih istraživanja čini se opravdanim pretpostaviti da različiti oblici motivacijske klime mogu imati važnu ulogu u objašnjenju psihološkog stanja sportaša neposredno prije i za vrijeme važnog natjecanja. Naime, zbog svojih karakteristika koje nerijetko uključuju visoku razinu neizvjesnosti i stresa, natjecateljski sport pred sportaše postavlja ne samo fizičke, već i mnoge psihološke izazove (Jones, 1995). Shodno tome, cijelo jedno područje sportske psihologije istražuje emocionalne reakcije sportaša u stresnim situacijama, a važno mjesto u tim istraživanjima zauzima fenomen natjecateljske anksioznosti (Martens, Wealey i Burton, 1990). S obzirom na to da anksioznost otežava mogućnost ostvarenja sportskog uspjeha te znatno narušava osobnu dobrobit sportaša, značajan broj znanstvenih istraživanja usmjeren je na utvrđivanje činitelja koji su povezani s etiologijom i intenzitetom anksioznosti za vrijeme sportskog natjecanja te na izučavanje odnosa između anksioznosti sportaša i kvalitete sportske izvedbe (Jones, 1995).

Subjektivni doživljaj anksioznosti obuhvaća opći osjećaj nelagode kojeg sportaši često opisuju terminima kao što su trema, zabrinutost, tjeskoba, napetost i strepnja. Svi ovi nazivi opisuju neugodno emocionalno stanje koje je praćeno karakterističnim načinom razmišljanja i tjelesnim reakcijama koje se javljaju u situacijama koje osoba doživljava ugrožavajućim (Ivezić i Vuković, 2007), a anksioznost se najčešće definira kao „kompleksno, neugodno čuvstvo tjeskobe, bojazni, napetosti i nesigurnosti, praćeno aktivacijom autonomnog živčanog sustava“ (Petz, str.24, 2005). Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da umjerena razina anksioznosti može imati pozitivno djelovanje na sportsku izvedbu, dok nedostatak anksioznosti, kao i vrlo intenzivna anksioznost onemogućuju optimalno korištenje vlastitih potencijala sportaša, što negativno djeluje na sportsku izvedbu (Horga, 1993; Petz, 2005).

Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da djeca sa višom razinom anksioznosti tendiraju ka većem strahu od neuspjeha, brizi o pogreškama, lošoj izvedbi i porazu te su bili skloniji osjećaju da će okolina kritizirati neuspješnu sportsku izvedbu što rezultira negativnim socijalnim i samo-vrednovanjem (Passer, 1983; Smith i sur., 2007). Uz okolinu, uloga trenera ima najveći značaj za sportsko iskustvo sportaša. U prilog tome govore rezultati istraživanja Scanlan i Lewthwaite (1986) i Smoll i sur. (1993) koji ukazuju na to da djeca više uživaju u sportskoj aktivnosti i imaju višu razinu samopouzdanja ako percipiraju svoje trenere kao trenere koji pružaju podršku, stoga je važno utvrditi sve bitne faktore koji mogu potaknuti ili smanjiti anksioznost kod sportaša.

Simptome anksioznosti možemo podijeliti na kognitivne i somatske (Liebert i Morris, 1967; Borkovec, 1976; prema Kais i Raudsepp, 2005). Kognitivna anksioznost odnosi se na sportaševe misli čiji sadržaj uključuje zabrinutost za sportsku izvedbu, negativno samovrednovanje, opažanje nedostatne koncentracije, negativna očekivanja, usmjerenost na potencijalne pogreške i strah od neuspjeha. Somatska anksioznost javlja se kao posljedica uzbuđenosti i/ili neugodnih osjećaja poput napetosti i stresa, a manifestira se kroz niz fizioloških simptoma (Kais i Raudsepp, 2005; Martens i sur., 1990; McNally, 2002). Najčešći simptomi somatske anksioznosti su: znojenje, povećani krvni tlak, ubrzana frekvencija srca, crvenilo ili bljedilo, osjećaj gušenja, mišićni grčevi, mučnina, glavobolja, osjećaj umora i nesanica (Martens i sur., 1990; Vulić-Prtorić i Galić, 2004). Empirijski nalazi upućuju na važnost razlikovanja kognitivne i somatske anksioznosti. Naime, utvrđeno je da kognitivna i somatska anksioznost imaju različite uzroke, različitu vremensku pojavnost te da na različit način mogu utjecati na sportsku izvedbu (Jones, 1995). Rezultati istraživanja pokazuju da tijekom natjecateljskog perioda postoji umjerena povezanost između ova dvije vrste anksioznosti (Gould i sur., 1984; Karteroliotis i Gill, 1987; Martens i sur., 1990). Međutim, utvrđeno je i da se stupanj povezanosti između kognitivne i somatske anksioznosti mijenja u funkciji vremenske udaljenosti od početka natjecanja. Na temelju provedenog istraživanja, Hanton, Thomas i Maynard (2004) zaključuju da je korelacija između kognitivne i somatske anksioznosti slaba u periodu prije natjecanja (nekoliko dana prije natjecanja), te da povezanost progresivno jača neposredno prije natjecanja (sedam dana prije do nekoliko sati prije natjecanja), što također upućuje na važnost njihvog zasebnog izučavanja.

Za razliku od visoke razine anksioznosti koju obilježava napetost, nesigurnost i sumnja u vlastite sposobnosti, visoko samopouzdanje se definira kao „uvjerenje kako smo sposobni razmišljati, učiti, birati, donositi odluke, svladavati izazove i promjene“ (Miljković i Rijavec, str.15, 1997). U skladu s očekivanjima, istraživanja koje su proveli Hanton, Thomas i Maynard (2004) te Kais i Raudsepp (2005) su pokazala da se intenzitet simptoma kognitivne i somatske anksioznosti povećava na dan natjecanja, a u isto vrijeme razina samopouzdanja se snižava, odnosno da je samopouzdanje negativno povezano sa stupnjem izraženosti kognitivne i somatske anksioznsti. Dobiveni rezultati u skladu su s emprijskim nalazima Martensa i sur. (1990) te Woodmana i Hardya (2003) koji su također utvrdili da kognitivna anksioznost i samopouzdanje negativno koreliraju, odnosno da kod pojave samopouzdanja dolazi do izostanka kognitivne anksioznosti i obratno.

Iako neki autori navode da snižavanje samopouzdanja može dovesti do povećane razine truda, što posljedično može poboljšati sportsku izvedbu (Bandura i Locke 2003), odnosno upozoravaju na to da visoko samopouzdanje može potaknuti riskiranje prilikom izvedbe što može omesti njenu uspješnost (Campbell i sur. 2004), pretpostavka o pozitivnoj korelaciji između samopouzdanja i uspješnosti sportske izvedbe koju Martens i suradnici (1990) navode u okviru teorije multidimenzionalne anksioznosti potvrđena je u većem broju empirijskih radova (Bandura, 1997; Martens, Vealey, & Burton, 1990; Soltani i sur., 2013; Vealey, 2001). U prilog navedenom govore i rezultati meta-analize koji pokazuju da je pozitivna korelacija između samopouzdanja i sportske izvedbe utvrđena u 89% slučajeva (Woodman i Hardy 2003), što upućuje na opravdanost pretpostavke prema kojoj samopouzdanje sportaša može utjecati na kvalitetu sportske izvedbe.

Pregled dosadašnjih istraživanja o načinima na koje anksioznost i samopouzdanje sportaša djeluju na sportsku izvedbu upućuje na važnost utvrđivanja činitelja koji mogu povećati ili smanjiti stupanj izraženosti ovih psiholoških osobina. Pregledom literature utvrđeno je da motivacijska klima može imati važnu ulogu u razumijevanju etiologije anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša. U skladu s navedenim, rezultati longitudinalnog istraživanja O'Rourka i suradnika (2012) pokazali su da motivacijska klima usmjerena na usavršavanje vještina (potaknuta od strane roditelja) pozitivno korelira sa samopouzdanjem mladih sportaša dok motivacijska klima usmjerena na rezultat negativno korelira sa samopouzdanjem. Nadalje, u istom istraživanju utvrđeno je da se na temelju motivacijske klime usmjerene na učenje i usavršavanje vještina na početku sezone mogu predvidjeti pozitivne promjene u samopouzdanju tijekom cijele sezone, dok je viša razina motivacijske klime usmjerene na rezultat identificirana kao prediktor sustavnog smanjenja razine samopouzdanja kod sportaša. U prilog tome da motivacijska klima može utjecati na razinu anksioznosti govore i rezultati intervencije kojom je utvrđeno da kod sportaša čiji treneri ističu važnost učenja i usavršavanja vještina dolazi do smanjenja anksioznosti (Smith i sur., 2007). Nicholls (1984) također navodi da kod sportaša koji su motivirani demonstracijom superiorne izvedbe i postizanjem rezultata može doći do smanjenja samopouzdanja i porasta anksioznosti. Međutim, nisu sva istraživanja potvrdila pretpostavljenu povezanost između izučavanih konstrukata. Na primjer, u istraživanju Ntoumanisa i Biddlea (1998) nije utvrđena direktna povezanost između motivacijske klime i natjecateljske anksioznosti što upućuje na potrebu za daljnjim istraživanjem njihova međuodnosa.

Na temelju svega navedenog osmišljeno je istraživanje čiji je cilj bio ispitati na koji su način različiti aspekti motivacijske klime povezani s kognitivnim i somatskim aspektom natjecateljske anksioznosti te sa samopouzdanjem sportaša neposredno prije i za vrijeme natjecanja. Na temelju rezultata dosadašnjih istraživanja očekujemo da će dimenzije motivacijske klime usmjerene na rezultat biti pozitivno povezane s kognitivnom i somatskom anksioznošću, dok će dimenzije motivacijske klime usmjerene prema razvoju vještina biti pozitivno povezane sa samopouzdanjem sportaša. Drugi cilj istraživanja je utvrditi relativni doprinos motivacijske klime u objašnjenju anksioznosti i samopouzdanja sportaša uoči natjecanja.

# 2. METODE ISTRAŽIVANJA

## 2.1. Uzorak ispitanika

 Sudionici istraživanja bili su studentice i studenti druge godine Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, to jest 87 studentica i 171 studenata, odnosno 258 studenata koji su u prosjeku bili stari 21 godinu (*M* = 21; *SD* = 0.94). Raspon početka bavljenja sportskim aktivnostima kreće se od 3 do 17 godina, a najveći broj ispitanika se počeo baviti sportskom aktivnošću u 7. godini. Sportski staž varira u rasponu od manje od 6 mjeseci do 18 godina, s prosječnom vrijednosti od 9 godina (*M* = 9.32; *SD* = 3.98). Nešto manje od dvije trećine ispitanika (62%) koji su sudjelovali u istraživanju se aktivno bavi ili se bavilo natjecateljskim sportom i to 17% na međunarodnoj razini, 25% na državnoj razini, 19% na razini županije i 1% u okviru školskog sporta. U sportu je rekreativno sudjelovalo 31% studenata, a njih 7% nije se aktivno bavilo ni jednim sportom, stoga su navedeni ispitanici isključeni iz narednih statističkih analiza. Većina sudionika sudjelovala je u grupnim sportovima, njih 163 ili 63%, a njih 95, odnosno 37% sudjelovalo je u individualnim sportovima. Najzastupljeniji sportovi kod studentica su rukomet (25%), atletika (7%) i taekwondo (7%), a najzastupljeniji sportovi kod studenata su nogomet (41%), rukomet (12%) i košarka (8%).

## 2.2. Postupak istraživanja

 Ispitanici su za vrijeme nastave iz Kineziološke psihologije na Kineziološkom fakultetu dobrovoljno ispunili niz upitnika koji su bili potrebni za provedbu istraživanja i odgovaranje na postavljene istraživačke probleme. Ispitanicima je napomenuto da su podaci u cijelosti anonimni, što omogućuje zaštitu identiteta te da sudionici bez ikakvih posljedica mogu u bilo kojem trenutku odustati od daljnjeg sudjelovanja u istraživanju. Ispunjavanje upitnika u prosjeku je trajalo 15 minuta. Postupak istraživanja odobrilo je Povjerenstvo za znanstveni rad i etiku Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a prije početka ispitivanja svi sudionici dali su pismenu suglasnost za sudjelovanje u istraživanju.

## 2.3. Mjerni instrumenti

 U istraživanju su korištene hrvatske verzije Upitnika stanja kompetitivne aknsioznosti –2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2; CSAI – 2, Martens i sur., 1990) i Upitnika percipirane motivacijske klime u sportu – 2 (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2; PMCSQ – 2, Newton i sur., 2000).

 *Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti – 2* (CSAI – 2, Martens i sur., 1990) sadrži 27 čestica raspoređenih na tri subskale: Kognitivna anksioznost (KOG), Somatska anksioznost (SOM) i Samopouzdanje (SP). Čestice subskale Kognitivne anksioznosti sadrže opise misli koje dominantno upućuju na zabrinutost i strah od neuspjeha, sumnju u vlastite sposobnosti i bojazan od negativne povratne informacije od strane drugih (npr. „Bio/bila sam zabrinut/a u vezi s mojom izvedbom.“ ; „Bojao/la sam se da će drugi biti razočarani mojom izvedbom.“). Čestice subskale Somatske anskioznosti opisuju manifestacije tjelesnih simptoma koji prate osjećaj napetosti, slabosti i nervoze (npr. „Osjećao/la sam nervozu u želucu.“ ; „Dlanovi su mi bili vlažni.“). Subskali Samopouzdanja pripadaju čestice koje ukazuju sportaševu vjeru u sebe i svoje sposobnosti za vrijeme sportske izvedbe (npr. „Bio/bila sam siguran/na u svoju izvedbu.“ i „Bio/bila sam uvjeren/a da ću prevladati pritisak.“). Na Likertovoj skali od 4 stupnja ispitanici su procjenjivali kako su se najvećim dijelom osjećali za vrijeme natjecanja, pri čemu 1 označava izostanak određenog osjećaja, a 4 označava intenzivno prisustvo određenog osjećaja. Rezultat na pojedinim subskalama CSAI – 2 upitnika dobiva se izračunavanjem aritmetičke sredine odgovora na česticama koje pripadaju određenoj subskali, pri čemu viši rezultat ukazuje na višu razinu kognitivne anksioznosti, somatske anksioznosti ili samopouzdanja. U ranijim istraživanjima je utvrđeno da CSAI – 2ima zadovoljavajuće metrijske karakteristike (Martens i sur., 1990). U prilog navedenom govore i rezultati našeg istraživanja u kojem se vrijednosti Cronbachovih alfa koeficijenta za pojedine subskale kreću od 0.75 do 0.87.

 *Upitnik percipirane motivacijske klime u sportu - 2* (PMCSQ – 2, Newton i sur., 2000) sadrži 33 čestice raspoređene u 2 faktora višeg reda (Barić, 2004) koje determinira šest subskala. Prvi faktor višeg reda naziva se Motivacijska klima usmjerena ka razvoju vještina (MK-V), a determiniraju ga tri subskale: Napor/napredak igrača (NAP), Kooperativno učenje (KOP) i Percepcija važnosti vlastite uloge sportaša (VUS). Čestice subskale Napor/napredak igrača opisuju pozitivne osjećaje sportaša usmjerenih ka napretku (npr. „Sportaši se osjećaju uspješnima kada napreduju“). Čestice subskale Kooperativno učenje opisuju odnos unutar ekipe koja funkcionira kao cjelina (npr. „Sportaši si međusobno pomažu da postanu bolji i uspješniji“). Čestice subskale Percepcija važnosti vlastite uloge sportaša opisuju takvo ustrojstvo tima u kojem se svaki sportaš smatra važnim dijelom ekipe (npr. „Svaki sportaš na značajan način doprinosi timu.“). Drugi faktor višeg reda naziva se Motivacijska klima usmjerena ka izvedbi i rezultatu (MK-R), a determiniraju ga tri subskale: Kažnjavanje zbog pogrešaka (KAŽ), Nejednako uvažavanje igrača od strane trenera (NUI) i Kompetitivnost suigrača (KS). Subskali Kažnjavanje zbog pogrešaka pripadaju čestice koje opisuju negativna ponašanja trenera koja su izazvana pogreškom ili neuspjehom sportaša (npr. „Sportaši zbog pogrešaka budu kažnjeni.“). Čestice subskale Nejednako uvažavanje igrača od strane trenera opisuju takav odnos između trenera i sportaša u ekipi u kojem je prisutno trenerovo favoriziranje sportaša sa superiornim sposobnostima (npr. „Trener jasno daje do znanja koje sportaše smatra najboljima.“). Čestice subskale Kompeticija suigrača opisuju trenerovo poticanje na kompetitivnost među suigračima (npr. „Trener potiče sportaše da se međusobno natječu.“). Zadatak ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju bio je da procijene motivacijske klime unutar vlastitog tima koristeći Likertovu skalu od 5 stupnjeva, pri čemu 1 označava da se u potpunosti slažu, a 5 označava da se u potpunosti ne slažu s navedenim tvrdnjama. Rezultat na faktorima višeg reda izražava se kao aritmetička sredina odgovora na subskalama koje determiniraju određeni faktor, a rezultat na subskalama dobiva se izračunavanjem aritmetičke sredine na česticama koje pripadaju određenoj subskali. Analizom pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije za sve subskale PMCSQ – 2 upitnika utvrdili smo da faktor višeg reda Motivacijska klima usmjerena ka razvoju vještina ima alfa koeficijent 0.90, dok se alfa koeficijenti njegovih subskala kreću u rasponu od 0.81 do 0.83. Drugi faktor višeg reda Motivacijska klima usmjerena ka izvedbi i rezultatu ima alfa koeficijent 0.90, a alfa koeficijent subskala ovog faktora varira između 0.51 i 0.87. Najniža vrijednost alfa koeficijenta (α = 0.51) utvrđena je za subskalu Kompeticija suigrača, što je u skladu s vrijednostima utvrđenim u prijašnjim istraživanjima. Na primjer, u istraživanju Newtona i suradnika (2000) alfa koeficijent ove subskale iznosio je 0.54. No, bez obzira na njen nešto niži alfa koeficijent, autori PMCSQ – 2 upitnika ističu da subskala Kompeticija suigrača predstavlja bitan čimbenik za konstrukt u cijelosti te, uz dozu opreza prilikom zaključivanja, predlažu da se ova subskala ne izostavlja iz analiza.

# 3. REZULTATI

## 3.1. Deskriptivna statistika i preliminarna analiza rezultata

U nastavku se nalazi prikaz osnovne deskriptivne statistike za korišteni skup kriterijskih i prediktorskih varijabli. Rezultati su prikazani na način da veća vrijednost označava viši stupanj izraženosti određene osobine.

Tablica 1. Deskriptivni podaci za skale Upitnika natjecateljske anksioznosti i Upitnika percipirane motivacijske klime u sportu te rezultati t-testa kojim su analizirane spolne razlike

|  |
| --- |
|  Studentice Studenti |
|  |  | *M* | *SD* |  | *M* | *SD* |  |  *t-test* |  *df* |
| NAP |  | 4,28 | 0,57 |  | 4,08 | 0,53 |  | -2,67\*\* | 236 |
| KOP |  | 4,20 | 0,72 |  | 3,98 | 0,74 |  | -2,21\* | 235 |
| VUS |  | 4,04 | 0,69 |  | 3,73 | 0,76 |  | -3,11\*\* | 236 |
| KAŽ |  | 2,79 | 0,92 |  | 2,89 | 0,81 |  |  0,87 | 233 |
| NUI |  | 3,08 | 0,91 |  | 3,05 | 0,84 |  | -0,22 | 235 |
| KS |  | 2,98 | 0,88 |  | 3,07 | 0,67 |  |  0,92 | 230 |
| MK-V |  | 4,19 | 0,58 |  | 3,96 | 0,55 |  | - 2,95\*\* | 230 |
| MK-REZ |  | 2,95 | 0,80 |  | 3,00 | 0,69 |  |  0,46 | 235 |
| KOG |  | 2,31 | 0,57 |  | 2,17 | 0,55 |  | -1,86 | 232 |
| SOM |  | 2,51 | 0,65 |  | 2,29 | 0,54 |  | -2,81\*\* | 232 |
| SP |  | 2,39 | 0,66 |  | 2,70 | 0,50 |  |  4,03\*\*\* | 236 |

*M* = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; *t-test* = vrijednost t-testa za nezavisne uzorke; *df* = stupnjevi slobode; \* *p* ≤ 0,05; \*\* *p* ≤ 0,01; \*\*\* *p* ≤ 0,001; NAP = Napor / napredak sportaša; KOP = Kooperativno učenje; VUS = Percepcija važnosti vlastite uloge sportaša; KAŽ = Kažnjavanje zbog pogrešaka; NUI = Nejednako uvažavanje igrača od strane trenera; KS = Kompetitivnost suigrača; MK-V = Motivacijska klima usmjerena na razvoj vještina; MK-REZ = Motivacijska klima usmjerena na rezultat; KOG = Kognitivna anksioznost; SOM = Somatska anksioznost; SP = Samopouzdanje.

Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazali su da se sportaši i sportašice razlikuju u percepciji motivacijske klime (Abrahamsen i Pensgaard, 2012; Vazou, 2010), stoga smo prije provedbe statističkih analiza čiji je cilj odgovoriti na glavni problem istraživanja, t-testom za nezavisne uzorke ispitali postoje li spolne razlike u percepciji motivacijske klime (Tablica 1). Također, s obzirom na to da je u ranijim istraživanjima utvrđeno da se sportaši i sportašice razlikuju u stupnju anksioznosti i samopouzdanja (Milavić, Jurko i Grgantov, 2013; Krane i Williams, 1994), istom statističkom metodom provjereno je i postoje li spolne razlike u kognitivnoj i somatskoj anksioznosti te samopouzdanju kojeg sportaši osjećaju neposredno za vrijeme natjecanja (Tablica 1). Na temelju provedenih analiza utvrđeno je da u odnosu na sportaše, sportašice postižu statistički značajno više vrijednosti na ukupnom rezultatu i na svim subskalama (Napor/napredak sportaša, Kooperativno učenje, Percepcija važnosti vlastite uloge sportaša) koje se odnose na obilježja motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina. Pored navedenog, sportašice u prosjeku postižu viši rezultat na mjeri somatske anksioznosti, dok su procjene samopouzdanja za vrijeme sportskog natjecanja veće kod sportaša (Tablica 1). S obzirom na to da utvrđene razlike u specifičnim obilježjima sportaša i sportašica mogu maskirati rezultate istraživanja, daljnje analize provedene su uz kontrolu spola sudionika.

Parcijalni koeficijent korelacije (uz kontrolu spola sudionika) između motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina i motivacijske klime usmjerene na rezultat iznosi *r* = - 0,48; *p* < 0,001. Povezanost kognitivne i somatske anksioznosti na ispitanom uzorku je relativno visoka i iznosi *r* = 0,72; *p* < 0,001. Sukladno očekivanjima, samopouzdanje je negativno povezano i s kognitivnom (*r* = -0,48; *p* < 0,001) i sa somatskom anksioznošću (*r* = -0,46; *p* < 0,001).

## 3.2. Povezanost motivacijske klime s anksioznošću i samopouzdanjem sportaša

Kako bi utvrdili na koji su način obilježja motivacijske klime povezana s doživljajem različitih oblika anksioznosti i samopouzdanja uoči natjecanja, izračunali smo parcijalne koeficijente korelacije (uz kontrolu spola ispitanika) između subskala koje opisuju različita obilježja motivacijske klime i rezultata na subskalama na kojima su sportaši i sportašice procijenili razinu kognitivne i somatske anksioznosti te samopouzdanja koje osjećaju neposredno prije natjecanja.

Tablica 2. Parcijalni koeficijenti korelacije između rezultata na subskalama motivacijske klime i rezultata na skalama anksioznosti i samopouzdanja uoči natjecanja

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | NAP | KOP | VUS | KAŽ | NUI | KS |
| KOG |  -0,10 | -0,21\*\* | -0,10 |  0,24\*\*\* |  0,21\*\* |  0,11 |
| SOM | 0,05 |  0,00 |  0,07 |  0,21\*\* |  0,15\* |  0,16\* |
| SP |  0,17\* | 0,20\*\* |  0,16\* |  -0,12 |  -0,15\* | -0,02 |

NAP = Napor / napredak sportaša; KOP = Kooperativno učenje; VUS = Percepcija važnosti vlastite uloge sportaša; KAŽ = Kažnjavanje zbog pogrešaka; NUI = Nejednako uvažavanje igrača od strane trenera; KS = Kompeticija suigrača; KOG = Kognitivna anksioznost; SOM = Somatska anksioznost; SP = Samopouzdanje; \* *p* ≤ 0,05; \*\* *p* ≤ 0,01; \*\*\* *p* ≤ 0,001;

Prema rezultatima prikazanim u Tablici 2, sportaši koje se potiče na kooperativno učenje izvijestili su o nižoj razini kognitivne anksioznosti, dok su sportaši čiji treneri nejednako uvažavaju igrače te ih kažnjavaju zbog pogrešaka izvijestili o višoj razini kognitivne anksioznosti. Somatska anksioznost je u pozitivnoj korelaciji sa subskalama koje se odnose na obilježja motivacijske klime usmjerene na rezultat (KAŽ, NUI i KS). Drugim riječima, viša razina somatske anksioznosti utvrđena je kod sportaša čiji treneri češće kažnjavaju sportaše zbog pogrešaka, nejednako ih uvažavaju te ih potiču na međusobnu kompetitivnost. O višoj razini samopouzdanja izvijestili su sportaši koji su postizali više rezultate na skalama koje opisuju obilježja motivacijske klime usmjerene na učenje vještina (NAP, KOP i VUS), a o nižoj razini samopouzdanja izvijestili su sportaši koje su treneri nejednako uvažavali što predstavlja obilježje motivacijske klime usmjerene na rezultat.

## 3.3. Uloga motivacijske klime u objašnjenju anksioznosti i samopouzdanja sportaša

Kako bi utvrdili stupanj u kojem se na temelju specifičnih karakteristika motivacijske klime u sportu može predvidjeti anksioznost i samopouzdanje sportaša različitih profila, provedene su tri linearne regresijske analize. Zasebne regresijske analize provedene su za svaku od kriterijskih varijabli koje opisuju subjektivni doživljaj kognitivne i somatske anksioznosti te samopouzdanja koje sportaši osjećaju za vrijeme natjecanja. Prediktorske varijable operacionalizirane su kao rezultat na dimenzijama motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina i motivacijske klime usmjerene na rezultat (tj. u obliku faktora višeg reda). Utjecaj specifičnih obilježja spola sudionika na rezultate i zaključke istraživanja kontroliran je uvođenjem varijable spola u prvom koraku regresijskih analiza.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Kriterij: Kognitivna anksioznost |
|  | Prediktori: | *Β* | *R2kor.* | *ΔR2* | *F (df)* |
| 1. korak
 | SPOL | ,12 | 0,01 |  | 3,16 (223) |
| 2. korak | MK-V | -,05 | 0,06 | 0,06 |  5,47 (223) \*\* |
| MK-REZ | 0,16\* |

Tablica 3. Povezanost različitih aspekata motivacijske klime s izraženošću kognitivne anksioznosti uoči važnog natjecanja – rezultati linearne regresijske analize

*β* = standardizirani regresijski koeficijent; *R2kor*. = korigirani koeficijent determinacije; *ΔR2* = razlika u koeficijentu determinacije; *F* = vrijednost F-omjera; *df* = stupnjevi slobode; *MK-V* = motivacijska klime usmjerena na razvoj vještina; *MK-REZ* = motivacijska klime usmjerena na rezultat; \* *p* ≤ 0,05; \*\* *p* ≤ 0,01

Prema rezultatima prikazanim u Tablici 3, viši stupanj kognitivne anksioznosti možemo očekivati kod sportaša i sportašica u čijoj se ekipi ističe važnost pobjede, odnosno postizanja dobrih sportskih rezultata. Percepcija motivacijske klime objašnjava 6% varijance kognitivne anksioznosti koju sportaši i sportašice osjećaju za vrijeme natjecanja.

Tablica 4. Povezanost različitih aspekata motivacijske klime s izraženošću somatske anksioznosti uoči važnog natjecanja – rezultati linearne regresijske analize

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Kriterij: Somatska anksioznost |
|  | Prediktori: | *Β* | *R2kor.* | *ΔR2* | *F (df)* |
| 1. korak | SPOL | 0,19\*\* | 0,03\*\* |  | 8,22 (220)\*\* |
| 2. korak | MK-V | 0,17\* | 0,09\*\*\* | 0,06\*\* | 7,96 (220)\*\*\* |
| MK-REZ | 0,28\*\*\* |

*β* = standardizirani regresijski koeficijent; *R2kor.*= korigirani koeficijent determinacije; *ΔR2* = razlika u koeficijentu determinacije; *F* = vrijednost F-omjera; *df* = stupnjevi slobode; *MK-V* = motivacijska klime usmjerena na razvoj vještina; *MK-REZ* = motivacijska klime usmjerena na rezultat; \* *p* ≤ 0,05; \*\* *p* ≤ 0,01; \*\*\* *p* ≤ 0,001

Prema rezultatima prikazanim u Tablici 4, višu razinu somatske anksioznosti za vrijeme natjecanja možemo očekivati kod sportašica. Uz kontrolu spola sudionika, na temelju obilježja motivacijske klime moguće je objasniti dodatnih 6% varijance somatske anksioznosti kod sportaša i sportašica. Na prvi pogled neočekivani nalaz prema kojem je motivacijska klima usmjerena na razvoj vještina pozitivno povezana sa somatskom anksioznošću rezultat je supresorskog djelovanja spomenute prediktorske varijable (Cohen, Cohen, West i Aiken, 2003). Naime, dodatne analize pokazuju da je somatska anksioznost u pozitivnoj korelaciji s rezultatom na dimenziji Motivacijske klime usmjerene na rezultat (*r* = 0,20; *p* <0,01), ali ne i s rezultatom na dimenziji Motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina (*r* = 0,04; *p* = *ns*). Međutim, s obzirom na relativno visoku korelaciju između dviju dimenzija motivacijskih klima (*r* = - 0,48; *p* <0,001), uključivanjem dimenzije Motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina u regresijsku analizu „pročišćena“ je varijance pogreške drugog prediktora, što posljedično doprinosi objašnjenju varijance kriterijske varijable.

Tablica 5. Povezanost različitih aspekata motivacijske klime sa stupnjem samopouzdanja uoči važnog natjecanja – rezultati linearne regresijske analize

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Kriterij: Samopouzdanje |
|  | Prediktori: | *Β* | *R2kor.* | *ΔR2* | *F (df)* |
| 1. korak | SPOL | -,25\*\*\* | ,06\*\*\* |  | 14,20 (220)\*\*\* |
| 2. korak | MK-V |  ,17\* | ,09\*\*\* | ,04\*\* | 7,98 (220)\*\*\*  |
| MK-REZ | -,05 |

*β* = standardizirani regresijski koeficijent; *R2kor.*= korigirani koeficijent determinacije; *ΔR2* = razlika u koeficijentu determinacije; *F* = vrijednost F-omjera; *df* = stupnjevi slobode; *MK-V* = motivacijska klime usmjerena na razvoj vještina; *MK-REZ* = motivacijska klime usmjerena na rezultat; \* *p* ≤ 0,05; \*\* *p* ≤ 0,01; \*\*\* *p* ≤ 0,001

Na temelju dobivenih rezultata (Tablica 5) veću razinu samopouzdanja za vrijeme natjecanja možemo očekivati kod sportaša. Uz kontrolu spola sudionika, višu razinu samopouzdanja možemo očekivati kod sportaša u čijoj je ekipi u većoj mjeri zastupljena motivacijska klima usmjerena na učenje vještina. Uz kontrolu spola sudionika percepcija motivacijske klime usmjerena na učenje vještina objašnjava dodatnih 4% varijance samopouzdanja kojeg sportaši osjećaju za vrijeme natjecanja.

# 4. RASPRAVA

Za upotpunjenu jednadžbu sportskog uspjeha nije potrebna samo kvalitetna fizička pripremljenost sportaša već je podjednako važna i kvalitetna psihološka priprema (Jones, 1995) koja u velikom dijelu ovisi o načinu rada trenera (Smith i sur., 2007). Način na koji trener pristupa trenažnom procesu, vrednuje i nagrađuje sportaše nazivamo motivacijska klima (Barić, 2004). Pregled dosadašnjih istraživanja naveden u uvodnom dijelu rada pokazuje da motivacijska klima može imati važnu ulogu u objašnjenju psihološkog stanja sportaša neposredno prije i za vrijeme natjecanja, što posljedično može utjecati na kvalitetu sportske izvedbe. Iz tog razloga, smatrali smo važnim istražiti obilježja povezanosti različitih aspekata motivacijske klime s kognitivnim i somatskim komponentama natjecateljske anksioznosti te sa samopouzdanjem sportaša za vrijeme natjecanja.

 Dobiveni rezultati pokazuju da u odnosu na sportaše, sportašice motivacijsku klimu svoje ekipe češće opisuju kao klimu u kojoj se naglašava važnost usvajanja vještina, u kojoj trener potiče igrače na suradnju, nagrađuje napor i napredak te jednako uvažava ulogu svakog sportaša unutar ekipe što je u skladu s rezultatima istraživanja koja su proveli Abrahamsen i Pensgaard (2012) i Miller i sur. (2004). Rezultati istraživanja Jonesa i Calea (1989), Kranea i Williamsa (1994) te Milavića, Jurka i Grgantova (2013) ukazuju na to da sportašice imaju višu razinu somatske anksioznosti od sportaša, što ide u prilog rezultatima ovog istraživanja. Analizom razlika utvrđeno je i da sportaši prijavljuju nižu razinu kognitivne anksioznosti u odnosu na sportašice, no iako postoji trend u tom smjeru, dobivena razlika u našem istraživanju nije statistički značajna. Rezultati istraživanja kojeg su proveli Abrahamsen i Pensgaard (2012) te Jones i Cale (1989) upućuju da postoje razlike među spolovima pri manifestaciji sastavnica anksioznosti, s time da su sportašice zabrinutije za svoju sportsku izvedbu od sportaša. Razlog tome može se kriti u različitoj percepciji sportskog nadmetanja (Abrahamsen i Pensgaard, 2012), no s obzirom na to da u našem istraživanju očekivana razlika u kognitivnoj anksioznosti nije potvrđena, potrebna su daljnja istraživanja po tom pitanju. Što se tiče samopouzdanja za vrijeme sportskog natjecanja postoji statistički značajna razlika između spolova u korist sportaša, to jest kod sportaša je zabilježena viša razina samopouzdanja što se podudara s rezultatima dosadašnjih istraživanja (Jones i Cale, 1989; Krane i Williams, 1994; Milavić, Jurko i Grgantov, 2013). Etiologiju ove pojavnosti možemo tražiti u evolucijskim razlozima, u različitom načinu odgoja dječaka i djevojčica te specifičnim obilježjima muških i ženskih spolnih uloga, što bi trebalo dodatno ispitati u budućim istraživanjima.

U sljedećem koraku provedena je analiza povezanosti između dva osnovna tipa motivacijske klime i sastavnica natjecateljske anksioznosti i samopouzdanja sportaša uoči natjecanja. Prema dobivenim rezultatima, sportaši koji su neposredno prije i za vrijeme natjecanja više opterećeni mislima o mogućnosti neuspjeha i potencijalnoj negativnoj reakciji okoline na njihovu sportsku izvedbu češće navode da motivacijsku klimu u njihovoj ekipi obilježava trenerovo vikanje na sportaše, vrijeđanje i kažnjavanje sportaša zbog pogreške te da su njihovi treneri dominantno usmjereni na one igrače koji posjeduju superiornije sposobnosti u odnosu na ostatak ekipe. Nasuprot tome, sportaši koji navode da klimu u njihovoj ekipi determinira trenerovo poticanje na međusobno pomaganje s ciljem da postanu bolji i uspješniji i kao pojedinci i kao kolektiv, u manjoj su mjeri zabrinuti u vezi svoje sportske izvedbe te manje strahuju zbog toga da će drugi potencijalno biti razočarani njihovom pogreškom ili neuspješnom izvedbom. Drugim riječima, sportaši koji su poticani od strane trenera na kooperativno učenje izvješćuju o nižoj razini kognitivne anksioznosti što proturječi rezultatima istraživanja koje su proveli Ntoumanis i Biddle (1998) u kojem autori tvrde da ne postoji povezanost između motivacijskih klima i kognitivne anksioznosti. No, naši rezultati u skladu su s rezultatima većeg broja drugih istraživanja (npr. Nicholls, 1984.; Smith i sur., 2007.; Walling i sur., 1993) stoga se čini opravdanim pretpostaviti da radno okruženje u kojem prevladava timski duh, međusobna suradnja i potpora s ciljem ostvarenja uspjeha, može bitno smanjiti sportaševu zabrinutost i strah od neuspjeha za vrijeme natjecanja (Nicholls, 1984; Smith i sur., 2007). Paradoksalno, bez imperativa ostvarenja dobrih rezultata pod svaku cijenu, sportaš se može usmjeriti na trenutnu izvedbu i izazov koji se nalazi pred njim, a ne na simptome somatske i kognitivne anksioznosti te na taj način može demonstrirati svoju najbolju sportsku izvedbu i postići bolji sportski rezultat na natjecanju.

Konačno, dobiveni rezultati pokazuju da je percepcija motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina pozitivno povezana sa samopouzdanjem sportaša za vrijeme natjecanja. Drugim riječima, u timu u kojem prevladava takvo psihosocijalno okruženje u kojem se sportaši osjećaju uspješnima kad napreduju u svojoj vještini, u kojem se ističe važnost timskog rada i jedinstva ekipe u kojoj se svaki sportaš smatra važnim dijelom, sportaši su iskazali viši stupanj vjere u sebe i svoje sposobnosti za vrijeme sportske izvedbe nego sportaši koji treniraju u okruženju koje obilježava trenerovo nejednako uvažavanje sportaša te favoriziranje sportaša sa superiornim sposobnostima. Ukoliko je u njihovoj ekipi dobivanje podrške, pohvale i priznanja od strane trenera rezervirano samo za najbolje sportaše, čini se opravdanim pretpostaviti da će se ostali sportaši osjećati manje nesigurno tijekom sportske izvedbe te će u većoj mjeri sumnjati u to da se mogu uspješno suočiti s izazovom i prevladati pritisak. Dobiveni rezultati su u skladu sa dosadašnjim empirijskim nalazima koji pokazuju da je percepcija motivacijske klime usmjerena na rezultat povezana sa smanjivanjem samopouzdanja (Nicholls, 1984), dok je percepcija motivacijske klime usmjerene na razvoj vještina povezana sa višom razinom samopouzdanja (Ntoumanis i Biddle, 1998; O'Rourke i sur., 2012).

Dodati cilj provedenog istraživanja bio je utvrditi kojim udjelom aspekti motivacijske klime objašnjavaju anksioznosti i samopouzdanja sportaša. Prema dobivenim rezultatima, uz kontrolu spola sudionika različiti aspekti motivacijske klime objašnjavaju 6% varijance kognitivne anksioznosti koju sportaši i sportašice osjećaju za vrijeme natjecanja. Nadalje, na temelju motivacijske klime moguće je objasniti dodatnih 6% varijance somatske anksioznosti te 4% varijance samopouzdanja sportaša za vrijeme natjecanja. Dobiveni rezultati pokazuju da motivacijska klima ima važnu ulogu u objašnjenju anksioznosti i samopouzdanja sportaša starije adolescentne dobi. Na temelju navedenog, u budućim istraživanjima trebalo bi dodatno provjeriti obilježja povezanosti različitih oblika motivacijske klime s anksioznošću i samopouzdanjem kod sportaša mlađih dobnih skupina kod kojih trener ostvaruje važnu odgojnu ulogu te svojim ponašanjem može u velikoj mjeri utjecati na razvoj osobina mladih sportaša.

Sa znanstvenog aspekta, dobiveni rezultati omogućili su identifikaciju činitelja povezanih s anksioznošću i samopouzdanjem sportaša, što doprinosi boljem razumijevanju ovih složenih fenomena. No, pored navedenog, rezultati dobiveni ovim istraživanjem imaju i značajnu praktičnu vrijednost te upućuju na potrebu za dodatnom edukacijom trenera i sportaša o posljedicama specifičnog oblika motivacijske klime u sportu. Naime, čest je slučaj da u praksi mladi treneri primjenjuju zastarjele i neadekvatne metode rada te obrasce ponašanja koji su koristili njihovi prijašnji treneri. Ovom istraživanju posebno ide u prilog to što su ispitanici bili studenti Kineziološkog fakulteta kojima će ova saznanja koristiti kao budućim sportskim djelatnicima i nastavnicima Tjelesne i zdravstvene kulture, jer će ubrzo upravo oni biti ti koji će svojim ponašanjem i sustavom vrijednosti utjecati na učenike i mlade sportaše. U današnjem sportu rezultat je najvažnije obilježje uspješnosti, međutim uspjeh ne treba zahtijevati pod svaku cijenu te ostvarivati putem kažnjavanja igrača i/ili favoriziranja samo nekih sportaša u timu. Navedeno se naročito odnosi na rad s mlađim dobnim kategorijama jer neadekvatni trenerovi postupci ostaviti dugoročne negativne posljedice na mlade sportaše u vidu manjeg zadovoljstva pa sve do odustajanja od bavljenja sportom.

# 5. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja bio je ispitati na koji su način različiti aspekti motivacijske klime povezani s kognitivnim i somatskim aspektom natjecateljske anksioznosti te sa samopouzdanjem sportaša za vrijeme natjecanja. Motivacijska klima usmjerena na razvoj vještina povezana je s višim stupnjem samopouzdanja i nižom razinom kognitivne anksioznosti sportaša. Motivacijska klima usmjerena na rezultat pozitivno korelira s kognitivnom i somatskom anksioznosti i negativno sa samopouzdanjem sportaša. Rezultati istraživanja su pokazali da je na temelju različito usmjerenih motivacijskih klima moguće objasniti značajan postotak varijance anksioznosti i samopouzdanja. Važna poruka ovog rada je da trener ima odgovornost odabira kombinacije pažljivo određenih postupaka koji će omogućiti ostvarenje sportskog uspjeha, ali i doprinijeti razvoju pozitivnih psihosocijalnih karakteristika i unaprjeđenju osobne dobrobiti sportaša.

# 6. ZAHVALA

Ovim putem želimo reći jedno veliko hvala našoj mentorici dr.sc. Zrinki Greblo bez čijeg uloženog truda i strpljenja ostvarenje ovog rada ne bi bilo moguće, uz koju smo puno naučili, proširili svoje vidike u području znanstvenog rada te dobili inspiraciju za daljnji rad.

# 7. LITERATURA

Abrahamsen, F. i Pensgaard, A. (2012). Longitudinal Changes in Motivational Climate and Performance Anxiety Among Elite Handball Players. *International Journal of Applied Sports Sciences, 24(1),* 31-42.

Bandura, A. i Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effect revisited. *Journal of applied Psychology, 88(1)*, 87-99.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Barić, R. (2004). *Klima v športu.* Magistarski rad. Ljubljana: Filozofski fakultet Sveučilišta u Ljubljani.

Biddle, S.; Cury, F.; Goudas, M.; Sarrazin, P.; Famose, J.P. i Durand, M. (1995). Development of scales to measure perceived physical education class climate: a cross-national project. *British Journal of Educational Psychology, 65,* 341-358.

Campbell, W. K.; Goodie, A.S. i Foster, J. D. (2004). Narcissism, Confidence and Risk Attitude. *Journal of Behavioral Decision Making, 17*, 297-311.

Cohen, J.; Cohen, P.; West, S. G. i Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/ correlation analysis for the behavioral sciences (3rd ed.)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Goudas, M. (1998). Motivational climate and intrinsic motivation of young basketball players. *Perceptual and motor skills, 86,* 323-327.

Gould, D.; Petlichkoff, L. i Weinberg, R. S. (1984). Antecendents of temporal changes in and relationships between CSAI - 2 subcomponents. *Journal of Sport Psychology ,6*, 289-304.

Hanton, S.; Thomas, O. i Maynard, I. (2004). Competitive anxiety response in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 169-181.

Horga, S. (2009). Komponente uspjeha u sportskoj aktivnosti: jednadžba specifikacije uspjeha u sportu (str.17-30). U: S. Horga, *Psihologija sporta*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Ivezić, Š. S. i Vuković, A. (2007). Nemedikamentozno liječenje anksioznih poremećaja. *Medix, 13,17*, 88-93.

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British journal of psychology, 86*, 449-478

Jones, G. i Cale, A. (1989). Precompetition temporal patterning of anxiety and self-confidence in males and females. *Journal of Sport Behavior, 12(4),* 183-195.

Kais, K. i Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology, 37(1),* 13-20.

Karteroliotis, C. i Gill, D. Z. (1987). Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety. *Journal of Sport Psychology, 9*, 261-274.

Kavussanu, M. i Roberts, G. C. (1996). Motivation in physical activity context: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18,* 264-280.

Keegan, R. J.; Harwood, C. G.; Spray, C. M. i Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 10,* 361-372.

Krane, V. i Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology, 25(2),* 203-217.

Laparidris, K.; Papaioannou, A.; Vretakou, V. i Morou, A. (2003). Motivational climate, beliefs about the basis of success and sportsmanship behaviors of professional basketball athletes. *Perceptual and motor skills, 96, (3, 2)*, 1141-1151.

Liebert, R. M. i Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional component of test anxiety. *Psychological report, 20*, 975-978.

Martens, R.; Vealey, R. S. i Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

McNally, J. M. (2002). Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories. *Athletic Insight, 4(2),* 10-22.

Milavić, B.; Jurko, D. i Grgantov, Z. (2013). Relations of Competitive State Anxiety and Efficacy of Young Volleyball Players. *Collegium Antropologicum, 37*(*Supp 2),* 83-92.

Miljković, D. i Rijavec, M. (1997). *Razgovori sa zrcalom: Psihologija samopuzdanja.* Zagreb:“IEP“ p.o.

Newton, M.; Duda, J. L. i Yin, Z. (2000). Examination of the Psychometric Properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2 in a Sample of Female Athletes. *Journal of Sport Sciences, 18,* 275-290.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review, 91*, 328-346.

Ntoumanis, N. i Biddle, S. (1999). A Review of Motivational Climate in Physical Activity. *Journal of Sport Sciences, 17,* 643-665.

Ntoumanis, N. i Biddle, S. (1998). The Relationship Between Competitive Anxiety, Achievement Goal, and Motivational Climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 69 (2),* 176-187.

Olympiou, A.; Jowett, S. i Duda, J. L. (2008). The Psychological Interface Between the Coach-Created Motivational Climate and the Coach-Athlete Relationship in Team Sports. *Sport Psychologist, 22*, 423-438.

Ommundsen, Y. i Roberts, G. C. (1999). Effect of motivational climate profiles on motivational indicies in team sport. *Scandinavian* *Journal of Medicine and Science in Sports, 9*, 389-397.

O'Rourke, D. J.; Smith, R. E.; Smoll, F. L. i Cumming S. P. (2012). Parent-initiated motivational climate, self-esteem and autonomus motivation in young athletes: Testing propositions from achievemnt goal and self-determination theories. *Child Development Research, 2012,* 1-9.

Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology,5(2)*, 172-188.

Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik.* Jastrebarsko: Naklada Slap.

Seifriz, J. J.; Duda, J. L. i Chi, L. (1992). The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and Beliefs About Success in Basketball. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, *14*(4), 375-391.

Scanlan, T. K. i Lewthwaite, R. (1986). Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Enjoyment. *Journal of Sport Psychology, 8,* 25-35.

Smith, R. E.; Smoll, F. L. i Cumming, S. P. (2007). Effect of Amotivation climate intervention for coaches on young athletes sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29,* 39-59.

Smoll, F. L.; Smith, R. E.; Barnett, N. P. i Everett, J. J. (1993). Enhancement Children's Self-Esteem Through Social Support Training for Youth Sport Coaches. *Journal of Applied Psychology, 78(4),* 602-610.

Soltani, H.; Reddy, K. S. i Hojati, Z. (2013). State and trait self confidence among elite and non-elite voleyball players in Iran. *Advances in Enviromental Biology, 7(2)*, 283-287.

Theboom, M.; De Knop, P. i Weiss, M.R. (1995). Motivational climate, psychologic responses and motor skill development in children's sport: Field based intervention. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17(3),* 249-311.

Treasure, D. C. i Roberts, G. C. (1994). Cognitive and Affective concomitants of task and ego goal orientations during middle school years. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16(1),* 15-28.

Vazou, S. (2010). Variations in the Perceptions of Peer and Coach Motivational Climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 81(2),* 199-211.

Vazou, S.; Ntoumanis, N. i Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach-and peer created climate. *Psychology of Sport and Exercise, 7,* 215-233.

Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology (2nd ed.)*. (pp. 290-318) Chichester: John Wiley & Sons, Inc.

Vulić-Prtorić, A. i Galić, S. (2004). Stres i tjelesni simptomi anksioznosti u djece i adolescenata. *Medica Jadertina, 34* *(1-2),* 5-13.

Walling, M. D.; Duda, J. K., i Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct predicitive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology. 14,* 375-391.

Woodman, T. i Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: Meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 21*, 443-457.

# 8. SAŽETAK

**POVEZANOST RAZLIČITIH ASPEKATA MOTIVACIJSKE KLIME S ANKSIOZNOŠĆU I SAMOPOUZDANJEM SPORTAŠA ZA VRIJEME NATJECANJA**

**Saša Kurtanjek i Juraj Zagorc**

Sportska izvedba na natjecanju često odstupa od sportaševe optimalne izvedbe koju demonstrira na treningu, a razlog tog odstupanja nalazi se u okolinskim čimbenicima koji mogu izazvati po sportaša negativnu dozu natjecateljske anksioznosti i nedostatak samopouzdanja. U poticanju najbolje sportaševe izvedbe važnu ulogu ima trener koji svojim postupcima i načinom rada formira određeni tip motivacijske klime unutar ekipe, što posljedično utječe na obilježja ciljeva kojima sportaši teže, na njihovo poimanje uspjeha i neuspjeha te na specifičan stav s kojim sportaši pristupaju natjecanju. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi povezanost različitih oblika motivacijske klime s različitim aspektima natjecateljske anksioznosti i samopouzdanjem sportaša za vrijeme natjecanja. U istraživanju je sudjelovalo 258 studenata i studentica 2. godine Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koji posjeduju iskustvo sudjelovanja na sportskim natjecanjima. Ispitanici su ispunili Upitnik stanja kompetitivne anksioznosti - 2 i Upitnik percipirane motivacijske klime u sportu - 2, te opći upitnik kojim su prikupljene informacije o obilježjima sportske aktivnosti u kojima sudjeluju. U skladu s očekivanim, dobiveni rezultati pokazuju da su različiti tipovi motivacijske klime na različit način povezani s natjecateljskom anksioznosti i samopouzdanjem sportaša. Motivacijska klima usmjerena na učenje i razvoj vještina u negativnoj je korelaciji sa sastavnicama natjecateljske anksioznosti te je pozitivno povezana sa samopouzdanjem, dok je Motivacijska klima usmjerena na rezultat povezana s višom razinom sastavnica natjecateljske anksioznosti te s nižom razinom samopouzdanja za vrijeme natjecanja. Znanstveni doprinos provedenog istraživanja očituje se u boljem razumijevanju činitelja koji su povezani s anksioznošću i samopouzdanjem sportaša. Pored navedenog, dobiveni rezultati mogu imati važnu primjenu u praksi. Naime, rezultate ovog istraživanja potrebno je implementirati u edukaciju trenera s ciljem postizanja bolje sportske izvedbe, ali i ciljem poboljšanja osobne dobrobiti sportaša što se očituje u smanjenoj anksioznosti i povećanoj razini samopouzdanja sportaša za vrijeme natjecanja.

Ključne riječi: sportaši, treneri, anksioznost, samopouzdanje, motivacijska klima.

# 9. SUMMARY

**RELATIONSHIP BETWEEN DIFFERENT ASPECTS OF MOTIVATIONAL CLIMATE WITH ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE DURING COMPETITION**

**Saša Kurtanjek and Juraj Zagorc**

Sport performance during competition often differs from athletes' optimal performance which is demonstrated during practice. The reason for this difference may be found in environmental factors which can lead to higher levels of precompetitive anxiety and lack of self-confidence. Coach has a big impact on athletes' optimal performance, because his or her actions and methods of work create specific type of motivational climate within the team. Results of previous research show that a specific type of motivational climate considerably affects levels of athletes’ precompetitive anxiety and self-confidence what is consequently reflected in outcome of sport performance. The aim of this study was to determine the relationship between different types of motivational climate and different aspects of competitive anxiety and self-confidence during sport competition. The study was conducted on a sample of 258 students from Faculty of Kinesiology University of Zagreb who had experience in sport participation. Students answered a number of questions about their sport activity, and completed the following questionnaires: Competitive State Anxiety Inventory – 2 and Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire – 2. In line with our expectations, results showed that different types of motivational climate are differently related to levels of athletes’ competitive anxiety and self-confidence. Mastery motivational climate was negatively related to components of precompetitive anxiety and positively related to self-confidence, while Performance motivational climate was positively associated with components of precompetitive anxiety and negatively associated with level of self-confidence. In light of our results, these findings should be included in the education of coaches with purpose of achieving better sports results in competition as well as in order to increase athletes’ personal well being trough anxiety reduction of and self-confidence enhancement.

Key words: athletes, coaches, anxiety, self-confidence, motivational climate.