

# Odnos anksioznosti, perfekcionizma i motivacije kod nogometaša

---

Maglaić, Lea

Master's thesis / Diplomski rad

2021

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:955508>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-20**



*Repository / Repozitorij:*

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Studij: Diplomski studij psihologije

**ODNOS ANKSIOZNOSTI, PERFEKCIONIZMA I MOTIVACIJE KOD  
NOGOMETAŠA**

Diplomski rad

Lea Maglaić

Mentor: prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2021

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku  
Filozofski fakultet Osijek  
Odsjek za psihologiju  
Studij: Diplomski studij psihologije

Lea Maglaić

**ODNOS ANKSIOZNOSTI, PERFEKCIONIZMA I MOTIVACIJE KOD  
NOGOMETAŠA**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana ostale primijenjene psihologije

Mentor: prof. dr. sc. Gorka Vuletić

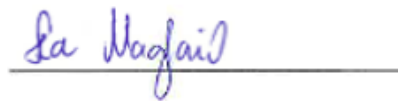
Osijek, 2021

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravila te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 11.11.2021.



Lea Maglaić

# SADRŽAJ

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>
<b>ANKSIOZNOST</b> .....	<b>2</b>
<i>Natjecateljska anksioznost</i> .....	3
<b>PERFEKCIONIZAM</b> .....	<b>4</b>
<i>Adaptivni i neadaptivni perfekcionizam</i> .....	6
<i>Perfekcionizam i sport</i> .....	6
<i>Odnos perfekcionizma i anksioznosti</i> .....	8
<b>MOTIVACIJA</b> .....	<b>9</b>
<i>Orijentacija na postizanje cilja</i> .....	10
<i>Motivacija i perfekcionizam</i> .....	11
<i>Motivacija i anksioznost</i> .....	12
<b>OZLJEDE U NOGOMETU</b> .....	<b>12</b>
<b>Cilj, problemi i hipoteze</b> .....	<b>14</b>
<b>Metoda</b> .....	<b>14</b>
<i>Sudionici</i> .....	14
<i>Instrumenti</i> .....	15
<i>Postupak</i> .....	16
<b>Rezultati</b> .....	<b>17</b>
<b>Rasprava</b> .....	<b>23</b>
<b>ZAKLJUČAK</b> .....	<b>31</b>
<b>LITERATURA</b> .....	<b>32</b>

## Odnos anksioznosti, perfekcionizma i motivacije kod nogometaša

### Sažetak

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos anksioznosti, perfekcionizma i motivacije, pojavu ozljeda te karakteristika profesionalnih nogometaša prve, druge i treće hrvatske nogometne lige. Uzorak je činilo ukupno 200 nogometaša starijih od 18 godina. U svrhu ispitivanja navedenih varijabli, u ovom istraživanju korištena je Revidirana skala težnje perfekcionizmu (*Almost Perfect Scale – R*; Slaney i sur., 2001), Upitnik natjecateljske anksioznosti (*Sport Competition Anxiety Scale – SCAT*; Martens, Vealey i Burton, 1990) i Hrvatska verzija Upitnika intrinzične motivacije (*Intrinsic Motivation Inventory* - Barić i Cvenić, 2014). Dobiveni rezultati ukazuju na pozitivnu povezanost između anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i negativnih indikatora motivacije te postojanje značajne negativne povezanosti između anksioznosti i adaptivnog perfekcionizma te anksioznosti i pozitivnih indikatora motivacije. Provedbom binarne logističke regresije uočeno je kako je značajni negativni prediktor imanja ozljede pozitivni indikator motivacije - skala Interes. Dodatno je provjeren efekt razine natjecanja na ispitivane varijable te je pronađena statistički značajna razlika između prve i treće lige na subskalama Napor, Visoki standardi i Urednost. Unatoč postojanju određenih ograničenja ovo istraživanje je među prvima provedeno na ovakvom uzorku, a dobiveni rezultati doprinose boljem razumijevanju ispitivanih konstrukata te pružaju nova saznanja za osmišljavanje i kreiranje preventivnih programa u nogometu i sportu općenito.

*Ključne riječi:* anksioznost, perfekcionizam, motivacija, nogomet, ozljede, liga

## The relation of anxiety, perfectionism and motivation in football players

The aim of this study is to examine the relations of anxiety, perfectionism and motivation, number of injuries and characteristics of professional football players in the first, second and third Croatian football league. The sample consisted of 200 football players older than 18 years of age. For the purpose of the stated variables, this research used Almost perfect scale-R (Stanley et al., 2001), Sport Competition Anxiety Scale - SCAT (Martens, Vealey and Burton, 1990), and Croatian version of Intrinsic Motivation Inventory (Barić and CveniĆ, 2014). The results show positive relation between anxiety, non-adaptive perfectionism and negative relation between anxiety and adaptive perfectionism, and anxiety and positive indicators of motivation. Implementation of binary logistic regression showed that a significant negative predictor of having an injury is positive motivation indicator – scale Interest. The impact of competition level onto examined variables was additionally checked, and there was statistically significant difference found between the first and third league at subscales Effort, High standards and Tidiness. In spite of the existence of some limits, this research is among the first ones performed on such a sample, and the results achieved contribute to better understanding of the examined variables and give a possibility for easier design and creation of preventive programs in football and sport in general.

*Keywords:* anxiety, perfectionism, motivation, football, injury, league

## Uvod

Poznato je da je bavljenje sportom korisno za čovjekovo fizičko i mentalno zdravlje jer jača organizam, gradi mišiće, smanjuje rizik od različitih bolesti te može koristiti za opuštanje i zabavu (Busija, 2017). Iako se u većini slučajeva sport spominje u pozitivnom kontekstu, to ne mora uvijek biti tako. Velika je razlika između profesionalnog i rekreativnog sporta. U profesionalnom sportu postoje brojni vanjski faktori koji usmjeravaju i određuju ponašanje sportaša. Važnu ulogu često imaju novac, slava, priznanja i sve ostalo što dolazi zajedno s uspjehom. Svi ti faktori lako mogu objasniti zašto se u profesionalnom sportu ulaže puno napora i vremena kako bi se napredovalo i postigao što bolji uspjeh (Kamber, 2018). Razvojem profesionalnog sporta uloga i važnost psihologije postaje sve veća. Uz trenere, fizioterapeute i ostale stručne suradnike jednu od najvažnijih uloga u razvoju i napretku profesionalnog sportaša ima psiholog. Psihologija sporta je primijenjena znanstvena disciplina u kojoj se psihološki principi i znanja praktično primjenjuju u sportu i tjelovježbi (Bosnar i Balent, 2009). Poput ostalih grana psihologije, psihologija sporta bavi se proučavanjem psihičkih procesa i oblika ponašanja kako bi se bolje razumjeli, predvidjeli i kontrolirali mogući učinci (Cox, 2005). Sportski psiholozi puno pažnje posvećuju istraživanju ličnosti, pažnje, emocija, anksioznosti i motivacije, a u cilju im je da kod sportaša poboljšaju sportski nastup i postignuće, te da ih nauče kako da se nose s porazima i neugodnim emocijama (Cox, 2005).

Razvojem i proučavanjem psihologije sporta velik broj istraživanja ukazivao je na to da u razvoju sportaša velik značaj mogu imati anksioznost, perfekcionizam i motivacija. Zanimljiva je činjenica da svi ovi faktori mogu utjecati i pozitivno i negativno na sportaševu izvedbu ovisno o tome kako se on s time nosi i koliko je dobro upoznat s istim pojmovima. U takvim situacijama uloga psihologa je bitna jer je on tu da sportaše educira i pomogne im usmjeriti se na pravi put (Cox, 2005).

Sportovi se dijele na individualne i ekipne odnosno timske. Ekipni sportovi uče ljude prihvaćanju i preuzimanju odgovornosti, da poštuju druge i sami sebe te da grade timski duh i osjećaj zajedništva. Najčešći ekipni sportovi kojima se ljudi bave su nogomet, košarka, odbojka i rukomet. S druge strane, individualni sportovi kod osobe potiču izgradnju vlastitih stavova, uče ju da prihvati odgovornost za vlastite postupke i postane neovisna. Individualni sportovi koje ljudi najviše biraju su tenis i skijanje (Terek, 2018).

Nogomet je već dugi niz godina jedan od najpopularnijih, ako ne i najpopularniji sport. Igra ga više od 250 milijuna ljudi. Za nogomet kakvim ga danas poznajemo zaslužni su Britanci koji su 1864. godine uspostavili moderna pravila koja još uvijek vrijede (Palijan, 2017).



Nogomet je sportska igra koju igraju dva protivnička tima svaki s jedanaest igrača, od kojih je jedan golman, u kojoj se timovi međusobno suprotstavljaju jedan drugom napadačkim i obrambenim aktivnostima s ciljem zabijanja pogotka kao krajnji rezultat igre (Madžar, 2015). Ako se uspoređi nogomet danas s onim koji se igrao prije 30-tak godina mogu se uočiti brojne promijene. Igrači igraju puno više utakmica tijekom jedne sezone, tereni su kvalitetniji, broj ljudi koji rade s igračima sve je veći, postoje brojne nove tehnologije koje se koriste u sklopu treninga i na utakmicama. Osim što se povećao broj utakmica, povećao se i broj i trajanje treninga čime raste i mogućnost češćeg ozljeđivanja. Puno je vanjskih faktora koji utječu na nogometaša i njegovu izvedbu zbog čega mentalna čvrstoća ima sve važniju ulogu. Velik se fokus javnosti stavlja na nogomet i igrače, broj igrača i konkurencija se sve više povećava što automatski povećava očekivanja, a sve su veća ulaganja i financije koje se vežu uz igranje nogometa. Iz svega tog može se zaključiti kako nogomet više nije samo sport u kojem se natječe 22 igrača, nego puno više. Iz tog razloga potrebno je stalno praćenje i istraživanje jer podaci koji su dobiveni u prijašnjim istraživanjima ne moraju više biti primjenjivi na današnji nogomet.

FIFA odnosno Federation Internationale de football Association, koja je najviša svjetska nogometna organizacija, sve više pažnje posvećuje mentalnom zdravlju nogometaša. Zbog činjenice da je čak 11% smrti među nogometašima u razdoblju od 2007 do 2013 godine uzrokovano samoubojstvom, počela su se provoditi istraživanja o mentalnom zdravlju nogometaša kako bi se na vrijeme moglo preventivno reagirati ili pružiti pomoć onima kojima je ona potrebna. Anksioznost i depresija najčešće su varijable kod ispitivanja, a uz to se ispituje i efekt perfekcionizma i motivacije (Taylor, 2019).

## **ANKSIOZNOST**

Anksioznost je temeljna ljudska emocija koja se proučava u svim granama psihologije i može imati značajan efekt na čovjekovo funkcioniranje i razvoj. Prema definiciji Larsena i Bussa (2008) to je neugodno emocionalno stanje visoke pobuđenosti povezano s percipiranom prijetnjom. Takav doživljaj straha, nervoze i zabrinutosti javlja se u različitim životnim situacijama, različitog je trajanja i intenziteta (Paić, 2020).

Efekt emocija na sportaše i izvedbu počeo se znatno primjećivati kada su treneri uvidjeli da neki igrači imaju bolju izvedbu na treningu ili u prijateljskim utakmicama, nego kada su u pitanju natjecanja i važne utakmice (Bosnar i Balent, 2009).

Sport, a pogotovo profesionalni, obiluje emocijama frustracije, razočarenja, sreće, nade, ljutnje i brojnih drugih, ali ipak je najveća pozornost istraživača usmjerena na anksioznost (Wodman i Hardy, 2003). Na anksioznost se može gledati na dva načina, kao na stanje ili kao na osobinu. Stanje anksioznosti odnosi se na trenutačne emocije, a karakterizira ga povećanje fiziološke uzbuđenosti, napetost i zabrinutost. Anksioznost kao stanje, još poznata kao specifična anksioznost, javlja se u situacijama kada dođe do prijetnje nanošenja ozlijede, prijetnja egu, remećenje rutine i traje kratko (Cox, 2005). Anksioznost kao osobina tj. opća anksioznost je predispozicija ličnosti. Osoba će određene situacije iz okoline percipirati kao prijeteće što će dovesti do povećanja anksioznosti. Ono uključuje zabrinutost, neodlučnost i nesigurnost u različitim područjima života. Anksiozne osobe sklone su neke bezazlene situacije percipirati kao izrazito opasne i prijeteće u kojima se oni osjećaju ugroženo te često dolazi do pojave tjelesnih i bihevioralnih simptoma (Cox, 2005).

### **Natjecateljska anksioznost**

Natjecateljska anksioznost definira se kao tendencija doživljavanja natjecateljskih situacija kao ugrožavajućih. Zadnjih je godina privukla veliku pozornost istraživača i stručnjaka iz područja sportske psihologije jer je uočen značajan učinak na izvedbu i postignuće sportaša. Brojni su faktori kojima su tijekom natjecanja izloženi sportaši, a mogu imati ulogu pri pojavi anksioznosti. Neki od najčešće navedenih su evaluacija od strane igrača, protivnika i trenera (Patel, Omar i Terry, 2010). U situacijama kada sportaš ulazi u natjecanje u stanju anksioznosti doživljavat će simptome anksioznog stanja poput ubrzanog rada srca, drhtanje, osjećaj gušenja, crvenjenje u licu, znojenje itd. (Cox, 2005). Takvo stanje sportaša može imati negativan efekt na njegovo postignuće. Ono što se pokazalo u dosadašnjim istraživanjima je da na pojavu natjecateljske anksioznosti značajan učinak imaju strah od socijalne evaluacije, neuspjeha, neodobravanje od značajnih drugih i gubitka samopoštovanja. Kao i kod anksioznosti općenito, tako i kod natjecateljske anksioznosti potrebno je razlikovati anksioznost kao stanje i kao dimenziju ličnosti (Ivanović, Milosavljević i Ivanović, 2015). Natjecateljska anksioznost kao osobina ličnosti se odnosi na naučenu tendenciju da se reagira određenim oblikom anksioznosti na situacije koje su vezane uz sportska natjecanja, a u kojima se evaluira izvedba sportaša (Sarason, Pierce i Sarason, 2014). S druge strane, stanje je povezano s emocionalnim stanjem napetosti i straha u određenim situacijama u sportu kada takve emocije i doživljaji otežavaju postizanje uspjeha. Intenzitet i trajanje stanja ovisi o prirodi natjecateljske situacije, obrambenim mehanizmima koje koriste da bi se nosili sa stresnim situacijama te razini

kognitivne i somatske anksioznosti. Kognitivno stanje anksioznosti je mentalna komponenta stanja anksioznosti uzrokovana nečim takvim kao što je strah od negativne socijalne evaluacije, te strah od neuspjeha i gubitka samopoštovanja. Somatsko stanje anksioznosti fizička je komponenta anksioznosti i odražava percepciju takvih fizioloških reakcija kao što je ubrzan rad srca, ubrzano disanje i mišićna napetost (Cox, 2005). Razina natjecateljske anksioznosti može varirati ovisno o vremenu i situaciji. Prednatjecateljska kognitivna anksioznost je na izrazito visokoj razini te ostaje vrlo izražena kako se natjecanje približava, dok je somatska anksioznost relativno niska do otprilike 24 sata prije natjecanja kada s približavanjem natjecanja sve brže raste. Kada natjecanje počne, somatska anksioznost vrlo brzo nestaje, a kognitivna varira tijekom natjecanja ovisno o samom natjecanju i rezultatima (Cox, 2005). Prema istraživanjima koja su proveli Hardy i Grace (2009) i Hamam (2013) postoji značajna interakcija između natjecateljske anksioznosti i sportskog uspjeha, samopouzdanja i raspoloženja kod sportaša.

## **PERFEKCIONIZAM**

Perfekcionizam je osobina ličnosti koja je u posljednje vrijeme sve više proučavana u svim područjima psihologije. Za perfekcionizam je karakteristično da osoba teži najboljoj mogućoj izvedbi nekog zadatka te postavlja iznimno visoke standarde. Takve osobe žele biti savršene u svim aspektima svog života (Flett i Hewitt, 2002). Počeci proučavanja perfekcionizma ukazivali su na to da je perfekcionizam jednodimenzionalan te se smatrao nepoželjnim dijelom ličnosti, a često ga se povezivalo s depresijom, anksioznosti, poremećajima hranjenja i ličnosti te niskim samopoštovanjem (Parker i Adkins, 1995). Daljnjim istraživanjima dolazi se do rezultata u kojima perfekcionizam nije jednodimenzionalan te da ne mora nužno biti negativna osobina (Greblo, 2012). Jednu od prvih višedimenzionalnih skala (*Multidimensional Perfectionism Scale –MPS-F*) konstruirali su Frost, Marten, Lahart i Rosenblate (1990), a sastoji se od 6 dimenzija: zabrinutost oko pogrešaka, organiziranost, roditeljski kriticizam, osobni standardi, sumnja u vlastite postupke i roditeljska očekivanja.

Nadalje, jedna od poznatijih teorija koja se kroz povijest istraživanja perfekcionizma spominje je ona Hewitta i Fletta (1991) prema kojoj perfekcionizam uključuje interpersonalne i intrapersonalne aspekte. Prema toj teoriji perfekcionizam je višedimenzionalan konstrukt i sastoji se od tri dimenzije: Sebi usmjeren perfekcionizam, Drugima usmjeren perfekcionizam i Društveno propisan perfekcionizam. Osobe kod kojih je izražen sebi usmjeren perfekcionizam često same postavljaju visoke osobne ciljeve, intrinzično su motivirane za savršenstvo te su

jako samokritične. Kod osoba koje postižu visoke rezultate na drugoj dimenziji postoje visoka očekivanja od drugih ljudi. Kod osoba s visoko izraženim društveno propisanim perfekcionizmom veliku ulogu igraju okruženje i društvo u kojem se nalaze za koje smatraju da im nameću visoke standarde i stvaraju velik pritisak očekujući od njih da budu savršeni (Flett i Hewitt, 2002). U prve dvije dimenzije kontrola je pod utjecajem pojedinca što pruža veću mogućnost za promjenom, dok je kod društveno propisanog perfekcionizma kontrola izvan osobe (vanjski lokus kontrole) te to može rezultirati naučenom bespomoćnošću (Hewitt i Flett, 1991).

Nadalje, prema Stoeber i Otto (2006) razlikuju se dvije glavne dimenzije perfekcionizma: perfekcionistačke zabrinutosti i perfekcionistačke težnje. Kod perfekcionistačke zabrinutosti fokus se stavlja na one aspekte perfekcionizma koji su povezani sa strahom od negativne evaluacije, osjećajima diskrepancije između vlastitih očekivanja i izvedbe te mogućih pogrešaka. Često su dvije navedene dimenzije visoko povezane, tj. kod osoba kod kojih su izražene perfekcionistačke težnje bit će izražene i perfekcionistačke zabrinutosti. Kako bi što bolje razumjeli perfekcionizam bitno je dobro razlikovanje ovih dimenzija (Stoeber, 2011).

Brojni istraživači razlikuju tri grupe perfekcionista: zdravi perfekcionista (još ih zovu i adaptivni perfekcionista) su oni koji imaju visoke razine perfekcionistačkih težnji, a niske razine zabrinutosti, nezdravi perfekcionista (maladaptivni perfekcionista) su oni kod kojih su visoke razine i težnji i zabrinutosti i na kraju neperfekcionista koji su definirani kao ljudi koji imaju niske razine perfekcionistačkih težnji (Rice i Ashby, 2007).

Perfekcionistačke težnje i zabrinutosti mogu različito biti povezane s emocijama, motivacijom i izvedbom sportaša (Stoeber i Otto, 2006). Perfekcionistačke zabrinutosti pozitivno su povezane s natjecateljskom anksioznošću, strahom od neuspjeha i izbjegavanjem ciljnih orijentacija. Suprotno, perfekcionistačke težnje pozitivno su povezane sa samopouzdanjem, nadom za uspjehom, ciljnim orijentacijama i nastupom na treningu i utakmicama (Kolayis i Celik, 2017).

U današnje vrijeme najpoznatija i najdominantnija teorija perfekcionizma je ona koja perfekcionizam definira kao dvodimenzionalan konstrukt koji se sastoji od adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma (Stoeber, Stoll, Pescheck i Otto, 2008).

Velika većina ljudi imaju period u životu kada im je razina perfekcionizma veća od normalne (Stoeber i Stoeber, 2009). Posljedično, ne iznenađuje činjenica da je često perfekcionizam jedna od karakteristika profesionalnih sportaša koji se natječu na najvišim razinama (Dunn, Gotwals i Causgrove, 2005).

## **Adaptivni i neadaptivni perfekcionizam**

Kako je i ranije navedeno, izraženi perfekcionizam kod osobe ne mora uvijek biti nešto negativno i loše. Sve se češće spominje adaptivni perfekcionizam koji je povezan s mnoštvom pozitivnih aspekata kod pojedinca (Bonačić, 2019). Kada govorimo o adaptivnom perfekcionizmu onda govorimo o postavljanju vrlo visokih, ali istovremeno i realnih i ostvarivih osobnih ciljeva koji pružaju osobi osjećaj sreće i zadovoljstva. Takve osobe ne očekuju od sebe postizanje savršenstva, toleriraju pogreške, motivirane su i odgovorne te doživljavaju zadovoljstvo pri obavljanju zadanih ciljeva (Bonačić 2019; prema Milojević i sur., 2009). Prema Stoeber i Otto (2006) adaptivni se perfekcionizam pozitivno povezuje s ugodnim emocijama, zadovoljstvom životom, izdržljivošću, savjesnošću, a negativno s vanjskim lokusom kontrole i suicidalnim mislima.

S druge strane neadaptivni perfekcionizam češće je povezan s različitim psihičkim poteškoćama kao što su anoreksija, bulimija, depresija, anksioznost, poremećaji ličnosti, pretjerano doživljavanje neugodnih emocija, neuroticizam ali i s tjelesnim poteškoćama poput srčanih bolesti (Rice i Preusser, 2002). Osobe kod kojih je izražen neadaptivni perfekcionizam si postavljaju nerealno visoke ciljeve, a kada iste ostvare, ne dolazi do osjećaja zadovoljstva. Kod njih se javlja pretjeran strah od evaluacije od strane drugih, strah da će pogriješiti, te su izrazito zabrinute da nisu ili neće biti savršene (Stoeber i Otto, 2006). Motivacija ne proizlazi iz želje da se ostvari zadan cilj nego kako bi izbjegli moguć neuspjeh (Greblo, 2012). Često postavljaju previsoke ciljeve i standarde koji su opravdani ako se ne dostignu, ali osoba i dalje osjeća nezadovoljstvo jer smatra da cilj nije bio dovoljno zahtjevan. One najčešće smatraju kako nisu dovoljno dobre, teško im je raditi na sebi, a uspostavljanje socijalnih odnosa često izostaje (Greblo, 2012). Može se zaključiti da ono što razlikuje adaptivni i neadaptivni perfekcionizam jest motivacija za postizanjem istih ciljeva, a zajedničko im je obilježje težnja za ostvarenjem visokih standarda postignuća.

## **Perfekcionizam i sport**

Perfekcionizam igra veliku ulogu u profesionalnom sportu i razvoju igrača i često se na njega gleda kao na nešto negativno, disfunkcionalno i nezdravo za sportaša. No on ima svoje pozitivne i negativne strane, a drugim ljudima često nije izravno uočljiv. Kako bi ga mogli opažati i procjenjivati potrebno je proučavati individualne razlike koje se manifestiraju u mislima sportaša (npr. percepcije, evaluacije, vjerovanja) (Kolayis i Celik, 2017). Za razvoj i pojavu perfekcionizma mogu biti odgovorni prezahtjevni treneri i roditelji koji imaju visoka

očekivanja od svoje djece. Sportašima se postavljaju visoki ciljevi i kriteriji koje moraju ostvariti, a ostvarivanje istih se smatra normalnim, dok se neuspjeh jako kritizira (Stoeber, 2012). Kada se navedeno ponašanje ponavlja, dolazi do pojave učenja, a sportaš takva vjerovanja i mišljenja usvaja kao svoja vlastita iz čega se može razviti perfekcionizam (Barić, 2007). Perfekcionizam sportašu može znatno koristiti, ali isto tako i jako otežati samu izvedbu i razvoj. Pogreška se smatra apsolutno nepoželjnom i dokazom vlastite nesposobnosti. Takva razmišljanja kod sportaša nastaju jer su uvjereni da nisu dobri ako nisu savršeni te ih drugi neće prihvatiti ako ne budu savršeni i najbolji u svojoj izvedbi i radu. Zbog toga često sportaši kod kojih je perfekcionizam izraženiji teško priznaju svoje pogreške i neće reći da nešto ne znaju ili ne mogu i na taj način pokazati svoju nesigurnost u sebe. Glavni razlog takvog ponašanja i pristupa je prihvaćenost od strane drugih suigrača, trenera i bliskih osoba, navijača itd. (Barić, 2007). Ranije studije su pokazale kako osobe s izraženijim perfekcionizmom preferiraju sudjelovati u individualnim sportovima, dok oni kod kojih je manje izražen više preferiraju ekipne sportove što može biti povezano s tim da se kod individualnih sportaša češće javlja zabrinutost zbog pogreške te postavljaju puno više osobne standarde jer njihov rezultat i uspjeh ovisi o njima samima (Škulić, 2018; prema Pearce 1998). Istraživanje koje su proveli Anshel, Weatherby, Kango i Watson (2009) govori o tome da je veći perfekcionizam izražen kod profesionalnih sportaša koji se natječu na višim razinama, nego kod onih koji se rekreativno bave sportom zbog većih očekivanja od drugih.

Kakvo će biti postignuće ili izvedba ovisi o tome javlja li se adaptivni ili neadaptivni perfekcionizam koji su različito povezani s motivacijom, emocijama i izvedbom (Stoeber, 2012). U istraživanju koje je uspoređivalo sportaše i nesportaše također su pronađene razlike. Kod profesionalnih sportaša više su bile razine adaptivnog perfekcionizma nego kod nesportaša (Ivanović, Milosvljević, Ivanović, 2015).

Kod sportaša kod kojih dolazi do pojave adaptivnog perfekcionizma znatno su niže razine tjelesne i kognitivne anksioznosti, ciljevi koje postavljaju su realni i ostvarivi, koriste se tehnikama za usmjeravanje pažnje i vizualizacijom te često imaju i psihološke pripreme pred natjecanje (Gotwals i Spencer-Cavaliere, 2014). Kod njih se javlja pozitivno razmišljanje, osjećaju odgovornost prema suigračima, a kod loših ishoda usmjeravaju se na to što je bilo krivo i kako da to promijene za buduće izvedbe. Oni imaju više vjere u sebe i samopouzdanja, imaju bolju samokontrolu, lakše prilagođavaju ciljeve nastaloj situaciji i trenutnoj razini funkcioniranja, cijene napredak, osjećaju zadovoljstvo u učenju novih vještina, imaju veći osjećaj samoefikasnosti te bolje reguliraju emocije koje su povezane sa sagorijevanjem.

Također, kod njih je razina straha od neuspjeha značajno niža te su više motivirani željom za uspjehom nego težnjom da izbjegnu neuspjeh (Stoeber i Becker, 2008).

Istraživanja su pokazala kako je adaptivni perfekcionizam značajno povezan s nižom anksioznošću sportaša, višim samopouzdanjem, intrinzičnom motivacijom te s postizanjem uspjeha i boljim ishodima natjecanja (Janečić 2019; prema Gotwals i Dunn, 2009; Stoeber, Stoll, Pescheck i Otto, 2008).

S druge strane, neadaptivni perfekcionizam kod profesionalnih sportaša ima potpuno suprotan učinak. Povezan je sa strahom od neuspjeha, a svaki doživljeni poraz se pripisuje unutarnjim atribucijama (Janečić 2019; prema Stoeber i Becker, 2008). Sportaši si postavljaju previsoke ciljeve koje nije moguće postići, a kada ih i ostvare ne osjećaju zadovoljstvo i uspjeh pripisuju vanjskim atribucijama. Takvi pojedinci ne dopuštaju si pogreške, u situacijama kada dožive neuspjeh ne vide mogućnost poboljšanja vještina ili učenja iz pogreške i nisu realni kod ocjenjivanja vlastite izvedbe. Nezadovoljstvo vlastitom izvedbom kod njih narušava samopouzdanje i osjećaj vrijednosti (Carr i Wyon, 2003). Nепrestano nezadovoljstvo samim sobom i izvedbom, porazi te nemogućnost postizanja zadanog cilja na kraju može dovesti do sagorijevanja (Carr i Wyon, 2003). Sportaši s neadaptivnim perfekcionizmom češće ulaze u različite sukobe i imaju poteškoće u interakciji s drugima, izražen je nedostatak empatije, timski duh i odgovornost prema drugim suigračima, često bez razmišljanja burno reagiraju i teže se mogu kontrolirati, podložniji su sagorijevanju, a sve to na kraju rezultira lošijom izvedbom i postignućem (Stoeber, 2012).

Različita istraživanja neadaptivnog perfekcionizma u sportu pokazala su da se kod sportaša koji doživljavaju visoke razine neadaptivnog perfekcionizma češće javlja i prednatjecateljska anksioznost, nisko samopoštovanje, zabrinutost zbog pogrešaka te različiti tjelesni simptomi poput umora mišića, otežanog disanja, glavobolje itd. (Carr i Wyon, 2003). Kada dođe do pojave neugodnih emocija, sportaši perfekcionista su skloni sebe nazivati različitim negativnim epitetima što podiže unutarnju pobuđenost, a koncentracija se smanjuje i sužava se opseg pažnje što im otežava održavanje fokusa na utakmicu i igru te su skloni češće griješiti (Barić, 2007). Flett i Hewitt (2002) su u istraživanju koje su proveli dobili da je perfekcionizam pozitivno povezan s anksioznošću kao osobinom ličnosti što dovodi do zaključka da je možda perfekcionizam predisponirajući faktor za prednatjecateljsku anksioznost jer takvi sportaši percipiraju natjecateljske situacije kao prijeteće.

## **Odnos perfekcionizma i anksioznosti**

U istraživanju koje su proveli Hall, Kerr i Matthews (1998) rezultati ukazuju da je perfekcionizam konzistentan i značajan prediktor kognitivne anksioznosti. U jednom su istraživanju proučavali perfekcionizam kao jednodimenzionalan konstrukt te su dobili kako ne postoji značajna pozitivna povezanost između perfekcionizma i somatske i kognitivne natjecateljske anksioznosti. Kada su perfekcionizam promatrali kao dvodimenzionalan konstrukt rezultati su bili drugačiji. Težnja za perfekcionizmom bila je povezana s nižim razinama anksioznosti, dok je negativna reakcija na nesavršenstvo ostala pozitivno povezana s natjecateljskom anksioznošću (Janečić, 2019; prema Stoeber, Otto, Peschek, Becker i Stoll 2007). U istraživanju koje su proveli Hamidi i Ali Beshrata (2010) dobiveni rezultati su pokazali da je adaptivni perfekcionizam negativno povezan sa somatskom i kognitivnom natjecateljskom anksioznošću, dok je neadaptivni perfekcionizam pozitivno povezan s istom. U svom radu Beno (2019) je ispitivala povezanost anksioznosti i perfekcionizma kod hrvatskih sportaša i sportašica te je dobila rezultate u kojima su anksioznost i neadaptivni perfekcionizam značajno pozitivno povezani. Takve rezultate dobili su i Ivanović, Ivanović i Milosavljević (2015) u svom istraživanju provedenom na sportašima i nesportašima. Rezultati njihovog istraživanja pokazali su da su maladaptivni perfekcionistački sportaši imali izraženiju natjecateljsku anksioznost nego oni s adaptivnim perfekcionizmom i neperfekcionista. (Ivanović, Ivanović i Milosavljević, 2015).

U istraživanju koje su proveli Jansen, Ivarsson, Fallby, Dankers i Elbe (2018) na danskim profesionalnim nogometašima dobiveni rezultati ukazivali su na efekt neadaptivnog perfekcionizma na razvoj anksioznosti i depresije kod nogometaša te na pojavu socijalne fobije, loše raspoloženje, samopouzdanje i sagorijevanje.

## **MOTIVACIJA**

Kroz povijest konstrukt motivacije više se puta mijenjao. Ni danas ne postoji točna definicija koja bi objasnila motivaciju. Puno je različitih istraživača dalo svoju teoriju. Prema jednoj od definicija motivaciju čine oni procesi koji daju energiju i smjer ponašanja (Reeve, 2010). Prema Bogdan i Babačić (2015) motivacija se definira kao skup poriva koje je potrebno aktivirati kako bi se postigao neki specifičan cilj, a slično ju opisuju i Bosnar i Balent (2009) koji tvrde da je motivacija sama osnova ljudskog djelovanja jer određuje intenzitet i trajanje ponašanja te cilj. U sportu se pojam motivacije ističe kao izrazito bitan. U radu sa sportašima psiholozi dosta pažnje posvećuju njihovoj motivaciji jer je često ona razlog lošije izvedbe i rezultata.



Jedna od najpoznatijih teorija motivacije u sportskoj psihologiji je teorija samoodređenja prema kojoj je važnija kvaliteta motivacije nego ukupna količina motivacije osobe. Ova teorija motivaciju dijeli na intrinzičnu, ekstrinzičnu te amotivaciju (Kramber, 2020; prema Teixeira, Carraca, Markland, Silva i Ryan, 2012). Kod intrinzične motivacije osoba je motivirana unutarnjom željom za uspjehom i postizanjem cilja, te doživljajem zadovoljstva i zabave (Cox, 2005). S druge strane, kod ekstrinzične motivacije osoba je motivirana nekim vanjskim čimbenicima i nagradama poput novca, trofeja, slave i pohvala. Osoba će biti motivirana jer nakon određene aktivnosti očekuje poželjne ishode. Amotivacija je stanje u kojemu pojedinac nema potrebe za aktivnošću, nije motiviran i postoji osjećaj nekompetentnosti. Na primjer, sportaš koji je amotiviran može izjaviti kako ne zna zašto trenira i koja je svrha treniranja (Ryan i Deci, 2000). Intrinzična motivacija iznimno je važna za sport i sportaševu izvedbu jer utječe na smjer i intenzitet ponašanja koje je povezano sa zadatkom i zbog toga dovodi do veće ustrajnosti u tom zadatku (Kamber, 2020). U dosadašnjim istraživanjima pokazalo se kako su intrinzično motivirani sportaši bili bolji u izvedbi od onih koji su bili ekstrinzično motivirani te su zaključili kako je motivacija dobar prediktor izvedbe (Cerasoli, Nicklin i Ford, 2014).

Kod profesionalnih nogometaša često su izražene i intrinzična i ekstrinzična motivacija. Prednost intrinzične motivacije je u tome što igrača čini nezavisnim od vanjskih faktora. Kod intrinzično motiviranog nogometaša postoji velika želja da igra nogomet na individualno visokom nivou. Takav će igrač na treningu, kao i svojim načinom života, činiti sve da održi dobru formu i istreniranost. Nogometaš koji je ekstrinzično motiviran udovoljava zahtjevima takvog načina života iz potpuno drugih razloga. On će se, neovisno o tome kakva su njegova postignuća kao igrača, orijentirati prvenstveno na posljedice svog ponašanja. Pridržavat će se pravila o spavanju, prehrani, konzumaciji alkohola i zabrani izlazaka zbog straha da ga trener ne bi kaznio (novčano ili zabranom igranja). Pristup ekstrinzično motiviranim nogometašima iziskuje puno više vremena i energije zbog stalne kontrole njihovog ponašanja (Cramer i Jacksath, 2001).

### Orijentacija na postizanje cilja

Veliku ulogu u motivaciji osobe ima cilj koji osoba želi ostvariti. U sportskoj psihologiji model koji se često koristi kada se ispituje orijentacija na postizanje cilja je model Duda i Nicholasa (1992). Prema tom modelu postoje dvije vrste orijentacija: ego orijentacija i orijentacija na zadatak. Kod orijentacije na zadatak sportaši su usredotočeni na ispunjavanje

zahtjeva zadatka, ulaganje napora i razvoja svojih sposobnosti. Oni izbjegavaju usporedbu s drugim sportašima i fokus stavljaju na vlastito poboljšanje. Suprotno tome, sportaši koji su ego usmjereni fokusirani su na dokazivanje i pokazivanje superiorne kompetencije u odnosu na druge što može rezultirati zabrinutošću o vlastitim sposobnostima. Bitni su im vanjski kriteriji uspjeha i kada naiđu na problem brže odustaju (Cox, 2005). Iz tog razloga se ego orijentacija u većini slučajeva smatra disfunkcionalnom motivacijskom orijentacijom (Stoeber, 2011). Koje će ciljne orijentacije pojedinac usvojiti ovisi o tome koliko smatra da je sposoban za obavljanje određene aktivnosti (Kamber, 2018; prema Duda, Chi, Newton, Walling i Vatley, 1995). Kada je riječ o postignuću, istraživanja odnosa ciljnih orijentacija i postignuća u sportu su došla do zaključka da su orijentacija na zadatak i postignuće u pozitivnoj korelaciji, dok odnos ego orijentacija i postignuća nije u potpunosti jasno definiran i ovisi o više različitih faktora (Kamber, 2018).

### Motivacija i perfekcionizam

Ova dva konstrukta često se spominju i istražuju zajedno. Perfekcionizam je važan faktor koji utječe na motivaciju sportaša. Kakav efekt će imati ovisi o tome radi li se o adaptivnom ili neadaptivnom perfekcionizmu. Osobe s izraženijim neadaptivnim perfekcionizmom češće su ekstrinzično motivirane (Stoeber i sur, 2008).

Kod sportaša kod kojih je neadaptivni perfekcionizam pretjerano izražen loša izvedba i rezultat dovode do pojave neugodnih emocija što na kraju rezultira gubitkom motivacije koje je uzrokovano frustracijom, padom samopouzdanja i lošim rezultatom (Barić, 2007). Često su sportaši koji su perfekcionista izrazito visokomotivirani, ali u trenutku kada trebaju pokazati što mogu podbacuju usprkos realnim mogućnostima jer su samo fokusirani na pobjedu i njihovu savršenu izvedbu. O tome hoće li perfekcionizam koji se javlja kod igrača biti adaptivan ili neadaptivan veliku ulogu igra je li motivacija intrinzična ili ekstrinzična, tj. je li igrač orijentiran na zadatak ili ego orijentiran. Tako je u istraživanju koje su proveli Dunn, Dunn i Syrotuik (2002) dobiveno da se kod igrača koji su orijentirani na zadatak javlja adaptivni perfekcionizam, dok je kod onih ego orijentiranih utvrđena viša razina neadaptivnog perfekcionizma. U drugom provedenom istraživanju koje je provedeno na ženskim nogometašicama dobivena je pozitivna korelacija između perfekcionistačkih težnji i nade za uspjehom te negativna korelacija sa strahom od neuspjeha. S druge strane, perfekcionistačka zabrinutost bila je pozitivno povezana sa strahom od neuspjeha (Stoeber i Becker, 2008).

## Motivacija i anksioznost

Kao i ranije navedeni perfekcionizam, motivacija je konstrukt koji se u sportu veže i uz natjecateljsku anksioznost. Odnos je uglavnom dvosmjernan. Anksioznost može smanjiti ili povećati motivaciju kod sportaša i obrnuto. U istraživanjima se često ispituje razlika između intrinzične i ekstrinzične motivacije, ali kada se motivaciju uspoređuje s drugim psihološkim konstruktima češće se uzima u obzir intrinzična motivacija. U svom istraživanju Castro-Sanchez, Zurita-Ortega, Ubago-Jimenez, Gonzalez-Valero, Garcia-Marmor i Chacon -Cuberos (2019) su ispitivali povezanost anksioznosti i intrinzične motivacije te su dobili da postoji značajna povezanost i to tako da osobe s nižim razinama anksioznosti su više intrinzično motivirani.

## OZLJEDE U NOGOMETU

Bavljenje profesionalnim sportom često uključuje i brojne ozljede. Poznavanje prirode ozljeda i učestalosti njenog pojavljivanja te različitih psiholoških faktora koji mogu imati efekt na nastanak uglavnom ovise o sportu koji je predmet istraživanja. Još u 20.stoljeću Holmes je došao do zaključka da je 50% sportaša koji su bili izloženi visokim razinama stresa doživjelo neku vrstu ozljede tijekom sezone. Ozljede koje iziskuju duži oporavak te izostanak s treninga i utakmica mogu imati efekt na psihološko stanje igrača. Već postojana ozljeda može biti stresni čimbenik koji utječe na pojavu novih ozljeda. Sportaš se možda oporavi fizički, kondicijski bude spreman za povratak na teren, ali ipak ostane psihički nespreman za povratak u profesionalno natjecanje i tada nastaju novi problemi i ozljede. Kako bi se spriječio efekt ozljede na mentalno zdravlje te utjecaj psihičkog stanja na ozljedu potreban je preventivan rad. Pri planiranju prevencije sportskih ozljeda potrebno je uzeti u obzir i razmotriti jednako i vanjske i unutarnje čimbenike te njihov međusoban odnos. Vanjski rizici se odnose na sve ono što možemo povezati sa sportskom aktivnošću poput intenziteta treninga, terena, klimatskih uvjeta, čestine treniranja, broj odigranih utakmica opreme itd. Unutarnji čimbenici uključuju tjelesne karakteristike (dob, zdravstveni status, kondicijska pripremljenost, usvojenost sportskih vještina...) i psihološke čimbenike (motivacija, anksioznost, perfekcionizam, percepcija rizičnih situacija, borbenost...) (Madžar, 2015).

Kod igrača s izraženijom anksioznošću, agresivnošću i pesimizmom češće dolazi do pojedinačnih i višestrukih ozljeda (Fields, Delaney i Hinkle, 1990). U istraživanju u kojem su ispitivali čestinu ozljeđivanja kod kvalitetnijih igrača na višim razinama i onih koji su na nižim razinama dobiveni rezultati pokazali su da se kod lošijih igrača ozljede pojavljuju dvostruko više nego kod kvalitetnijih igrača (Peterson, Junge, Chomaik, Graf-Bauman i Dvorak, 2000;

Junge, Rosch, Peterson, Graf-Baumann i Dvorak, 2002). To znači da igrači koji igraju na višim razinama, profesionalnije i kvalitetnije su manje skloni ozljeđivanju.

Kod ispitivanja efekta dobi na ozljeđivanje dio istraživanja ukazuje na to da se s dobi igrača povećava i rizik od ozljeđivanja. U istraživanju Ostenberg i Ross (2000) u kojem su uspoređivali starije i mlađe nogometašice, češće su ozljede bile što su ispitanice bile starije. Isto se pokazalo i u istraživanju Arnason, Sigurdsson, Gudmundsson, Homle, Engebretsen i Bahr (2004) u kojem su igrači stariji od 29 godina imali veći rizik od nastanka ozljede nego mlađi. Drugi dio istraživanja ukazuje na to da je efekt dobi nepostojan i da se svi igrači podjednako ozljeđuju (Dvorak, Junge, Chomaik, Graf-Baumann, Peterson, Rosch i Hodgson, 2001). U svom istraživanju Morgan i Oberlander (2001) nisu pronašli statistički značajan efekt dobi na ozljede nogometaša (Morgan i Oberlander, 2001). Zbog nepodudaranja u istraživanjima koja su do sad provedena teško je donijeti valjan zaključak o efektu dobi na ozljeđivanje kod nogometaša.

U svom istraživanju Madžar (2015) je ispitivao postojanje povezanosti između određenih psiholoških značajki profesionalnih nogometaša i rukometaša s nastankom, učestalosti i vrsti profesionalnih ozljeda. Rezultati koje je dobio upućuju na to da ne postoji povezanost među ispitivanim psihološkim varijablama, a to su depresija, anksioznost i motivacija. Također, nije pronađena razlika u navedenim varijablama ovisno o sportu. Nakon što je provedena regresijska analiza dobio se prediktivni model za nogomet. Model koristi tri varijable, a to su pripadnost prvoj postavi, socijabilnost i introjeksija. Osim toga, u multivarijatom regresijskom modelu dokazano je i da veća razina impulzivnosti i anksioznosti rezultira povećanim rizikom od ozljede, dok s druge strane mentalna pripremljenost smanjuje taj rizik (Madžar, 2015).

Istraživanje uloge psiholoških karakteristika kod sportaša i njihovog efekta na izvedbu vrlo je važno i korisno kako u teoriji tako i u praksi. Zbog nedostatka provedenih istraživanja na hrvatskoj populaciji sportaša, u ovom slučaju nogometaša, provedeno je ovo istraživanje koje je među prvima na ovu temu i na ovakvom uzorku.

## **Cilj, problemi i hipoteze**

### **Cilj**

Cilj istraživanja jest ispitati odnos anksioznosti, perfekcionizma i motivacije, postojanja ozljeda te karakteristika profesionalnih nogometaša prve, druge i treće hrvatske nogometne lige.

### **Problemi**

P1: Ispitati postoji li povezanost dimenzija anksioznosti, perfekcionizma i motivacije.

P2: U kojoj mjeri karakteristike profesionalnog nogometaša (dob, liga, broj odigranih utakmica) i psihološke varijable (anksioznost, perfekcionizam i motivacija) objašnjavaju imanje sportske ozljede.

### **Hipoteze**

H1a: Postoji pozitivna povezanost između anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i negativnog indikatora motivacije.

H1b: Postoji negativna povezanost između: anksioznosti i pozitivnog indikatora motivacije, te anksioznosti i adaptivnog perfekcionizma.

H2: Očekuje se da će anksioznost, neadaptivni perfekcionizam, negativni indikator motivacije (napetost/tenzija), broj odigranih utakmica i dob igrača biti značajni pozitivni prediktori imanja ozljede, dok će pozitivni indikatori motivacije (uživanje, važnost, percipirana kompetentnost) biti značajni negativni prediktori imanja ozljede.

## **Metoda**

### **Sudionici**

U ovom istraživanju sudjelovalo je 200 ispitanika. Svi sudionici su bili profesionalni nogometaši muškog spola. Njih 66 (33%) je iz prve hrvatske nogometne lige, 64 (32%) iz druge, a 70 (35%) je iz treće hrvatske nogometne lige. Raspon dobi je od 18 do 33 godine, a aritmetička sredina dobi iznosi  $M=22,6$  ( $SD=3,1$ ) godina.

Od 200 ispitanika njih 97 (48,5%) je imalo neku vrstu sportske ozljede u protekloj sezoni, dok njih 103 (51,5%) nije. Broj odigranih utakmica tijekom protekle sezone kreće se od 0 do 50 utakmica, a aritmetička sredina iznosi  $M=23,46$  ( $SD=9,586$ ). Raspon duljine treniranja nogometa je od 5 do 25 godina, a aritmetička sredina iznosi  $M=15,35$  ( $SD=2,955$ ).

## Instrumenti

Upitnik o sociodemografskim podacima konstruiran je kako bi se od sudionika dobili podaci o dobi te neka obilježja igrača/nogometaša (duljina treniranja nogometa, liga u kojoj igra, broj odigranih utakmica, broj ozljeda).

Perfekcionizam se mjerio pomoću Revidirane skale težnje perfekcionizmu (Almost Perfect Scale – R; Slaney i sur. 2001). Upitnik se sastoji od 23 čestice koje su raspoređene na tri subskale: Visoki standardi (sedam čestica;  $\alpha = 0,91$ ), Urednost (četiri čestice;  $\alpha = 0,82$ ) i Diskrepanca (dvanaest čestica;  $\alpha = 0,91$ ). Odgovori se bilježe na skali Likertovog tipa od 1 (uopće se neslažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Primjeri čestica su: „Sebi postavljam vrlo visoke kriterije“, „Imam izraženu težnju k savršenstvu“. Diskrepanca je indikativna za neadaptivni perfekcionizam i odnosi se na negativne aspekte perfekcionizma, a Visoki standardi i Urednost mjere adaptivni perfekcionizam i odnose se na pozitivno vrednovanje organiziranosti, reda, discipline te na postojanje visokih očekivanja, ali bez osuđivanja sebe (Vandiver i Worrell, 2002). Viši rezultat ukazuje na izraženiji perfekcionizam. Prevedeni upitnik korišten je u diplomskom radu Tomšek (2020) te je preuzet od autorice rada. Koeficijenti pouzdanosti iznose za skalu Visoki standardi  $\alpha = 0,82$ , Urednost  $\alpha = 0,90$  i Diskrepanca  $\alpha = 0,94$  (Tomšek, 2020). U ovom istraživanju koeficijenti pouzdanosti za skalu Visoki standardi iznose  $\alpha = 0,80$ , Urednost  $\alpha = 0,84$  i Diskrepanca  $\alpha = 0,90$ .

Za ispitivanje anksioznosti korišten je Upitnik natjecateljske anksioznosti (Sport Competition Anxiety Scale – SCAT; Martens, Vealey i Burton, 1990). Upitnik sadrži 15 pitanja, a ukupni bodovi koje ispitanik može ostvariti kreću se od 10 do 30. Neke od čestica su „Prije utakmice/natjecanja brinem se da neću dobro igrati.“, „Prije samog početka primijetim da mi srce kuca brže nego inače“. Rezultati se mogu kategorizirati u tri kategorije. Viši rezultat predstavlja veću anksioznost. U ovom istraživanju se kod obrade podataka koristila kontinuirana varijabla. Od ukupno 15 čestica, osam mjeri simptome anksioznosti, dvije odsustvo anksioznosti i pet čestica mjeri poželjno ili pristrano odgovaranje koje se nisu bodovale (1,4,7,10,13). Mogući odgovori kretali su se od 1 (rijetko) do 3 (često) (Dupley, Gohsh i Hossain, 2020). Koeficijent pouzdanosti koji je dobio Martens u svom istraživanju iznosi  $\alpha = 0,77$ . U ovom istraživanju koeficijent pouzdanosti iznosi  $\alpha = 0,79$ .

Motivacija je ispitana pomoću hrvatske verzije Upitnika intrinzične motivacije (IMI) (Barić i Cveniće, 2014). Upitnik sadrži 14 čestica. Ukupna razina motivacije se procjenjuje kroz četiri subdimenzije pomoću kojih se određuje u kojoj se mjeri procjenjivana aktivnost smatra zanimljivom i uživajućom, u kojoj mjeri aktivnost održava ispitanikovu kompetentnost i uloženi

napor, te koliko se napetosti/tenzije osjeća djelovanjem u toj aktivnosti. Dimenzije interes/uživanje (4 čestice), percipirana kompetentnost (3 čestice) i napor/važnost (4 čestice) se smatraju pozitivnim indikatorom motivacije, dok se napetost/tenzija (3 čestice) smatra negativnim indikatorom. Ispitanici označavaju stupanj slaganja s ponuđenim tvrdnjama. Odgovori se daju na Skali odgovora Likertovog tipa : Uopće se ne slažem (1), Uglavnom se ne slažem (2), Niti se slažem niti se ne slažem (3), Uglavnom se slažem (4), U potpunosti se slažem (5). Primjeri čestica ovog upitnika su: „Važno mi je dobro odigrati svaku utakmicu., ; „Nogometni zadaci su mi vrlo zanimljivi.,. Rezultati svakog sudionika na svakoj subskali su izraženi kao aritmetička sredina odgovora na čestice subskala, nadalje, rezultat na negativnom indikatoru je rezultat na subskali „napetost/tenzija“, a rezultat koji je pozitivni indikator motivacije je aritmetička sredina rezultata na subskalama: interes/uživanje, percipirana kompetentnost i napor/važnost. U ovom istraživanju Cronbach alfa upitnika iznosi  $\alpha = 0,76$

## **Postupak**

Nakon što je istraživanje odobreno od strane Ekspertne skupine Odsjeka za psihologiju i Etičkog povjerenstva Filozofskog fakulteta u Osijeku. Kontaktirani su predstavnici klubova u kojima se provodilo istraživanje te je nakon njihove usmene ili pismene suglasnosti započeto prikupljanje potrebnih podataka. Zbog trenutne epidemiološki nepovoljne situacije, istraživanje je provedeno online pomoću Google forms obrasca u kojem se nalazio set upitnika koji su ispitivali perfekcionizam, anksioznost i motivaciju. Link na izrađeni obrazac slao se u nogometne klubove prve, druge i treće hrvatske lige ili osobno odgovornim osobama iz kluba koji su zatim prosljedili isti igračima. Set upitnika sadržavao je Upitnik o sociodemografskim podacima i osnovna obilježja nogometaša, Revidiranu skalu težnje perfekcionizmu (ASP-R), Upitnik natjecateljske anksioznosti (SCAT) i Upitnik intrinzične motivacije (IMI), a prije svakog upitnika bile su napisane upute o ispunjavanju. Sudionicima je na početku obrasca naglašeno kako je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti dobrovoljno i anonimno te da mogu odustati u bilo kojem trenutku. Ispunjavanje upitnika trajalo je u prosjeku 10 minuta.

## Rezultati

U skladu s postavljenim problemima provedene su potrebne statističke analize pomoću računalnog programa SPSS, odnosno izračunati su deskriptivni pokazatelji, koeficijenti korelacije, jednosmjerna analiza varijance te je provedena binarna logistička regresija. Prije analize podataka pomoću Kolmogorov – Smirnovovog (K-S) testa, indeksa asimetričnosti i spljoštenosti provjereno je jesu li podaci normalno distribuirani i jesu li zadovoljene pretpostavke za korištenje parametrijskih statističkih postupaka. U Tablici 1 vidljivo je da su nakon provedbe K-S testa dobivena značajna odstupanja za sve varijable koje su uključene u istraživanje. Budući da je Kolmogorov- Smirnovljev test prestroga mjera za normalnost distribucije potrebno je provjeriti indekse asimetričnosti i spljoštenosti. Distribucija je normalna u slučaju kada je apsolutna vrijednost indeksa asimetričnosti manja od 3, a indeksa zakrivljenosti manja od 8 (Kline, 2010). U dolje navedenoj tablici vidljivo je da je to zadovoljeno te da je distribucija normalna i opravdano je koristiti parametrijske statističke postupke.

Tablica 1. *Provjera normaliteta distribucije (N=200)*

	p (K-S test)	S	K
<b>ANKSIOZNOST</b>			
Anksioznost	0,000	0,68	0,187
<b>MOTIVACIJA</b>			
Interes/uživanje	0,000	-1,340	1,704
Napor	0,000	-1,004	0,396
Kompetentnost	0,000	-0,931	0,704
Tenzija	0,000	0,473	-0,315
<b>PERFEKCIONIZAM</b>			
Standardi	0,000	-1,806	5,683
Urednost	0,000	-1,193	1,503
Diskrepanca	0,021	0,177	-0,994

*Napomena: K-S – Kolmogorov-Smirnov test, S-indeks asimetričnosti, K-indeks spljoštenosti*



## Deskriptivna statistika

U tablici 2 prikazani su deskriptivni podaci za skale anksioznosti, te za subskale motivacije (Interes, Napor, Kompetentnost i Tenzija) i perfekcionizma (Visoki standardi, Urednost i Diskrepanca).

Tablica 2. Deskriptivni podaci za skalu anksioznosti i subskale motivacije i perfekcionizma

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Empirijski raspon</i>	<i>Teorijski raspon</i>
<b>ANKSIOZNOST</b>				
Anksioznost	16,96	4,467	10-30	10-30
<b>MOTIVACIJA</b>				
Interes	4,52	0,496	2,75-5	1-5
Napor	4,43	0,554	2,75-5	1-5
Kompetentnost	4,37	0,559	2,33-5	1-5
Tenzija	2,23	0,896	1-5	1-5
<b>PERFEKCIONIZAM</b>				
Visoki standardi	42,55	5,285	17-49	7-49
Urednost	23,81	3,530	11-28	4-28
Diskrepanca	44,99	14,380	19-74	12-74

Iz Tablice 2 vidljivo je kako podaci za skalu anksioznosti nisu pretjerano visoki što znači da ne doživljavaju visoku anksioznost koja je povezana s nogometom. Raspon rezultata dolazi u punom teorijskom rasponu što znači da je bilo sudionika s minimalnim rezultatom na upitniku anksioznosti i sudionika s maksimalnim rezultatom. Njih N=11 ostvarilo je minimalan rezultat 10, dok je samo jedan sudionik ostvario maksimalan rezultat od 30. Kod rezultata koji se odnose na motivaciju podaci na subskalama interesa, napora i kompetentnosti su prilično pomaknuti prema višim vrijednostima. Navedene subskale označavaju pozitivne indikatore motivacije te viši rezultati govore o većoj intrinzičnoj motivaciji kod igrača. S druge strane na subskali tenzija, koja je negativni indikator motivacije, rezultati nisu visoki. Nadalje, kod rezultata za perfekcionizam vidljivo je kako su aritmetičke sredine subskala Visoki standardi i Urednost puno bliži maksimalnim vrijednostima što znači da je adaptivni perfekcionizam kod igrača puno više izražen od neadaptivnog, dok se podaci na subskali Diskrepanca (neadaptivni perfekcionizam) nalaze na sredini.

Kako bi se ispitala prva hipoteza izračunate su korelacije između ispitanih varijabli.

*H1a: Postoji pozitivna povezanost između anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i negativnog indikatora motivacije.*

Za ispitivanje H1a izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između navedenih varijabli, a dobiveni rezultati su prikazani u Tablici 3. Diskrepanca se u tablici odnosi na neadaptivni perfekcionizam, dok je Tenzija negativni indikator motivacije. Može se uočiti da između Anksioznosti i Diskrepance postoji značajna pozitivna povezanost, kao i između Anksioznosti i Tenzije te Tenzije i Diskrepance. Kod nogometaša koji imaju više rezultate na anksioznosti također se javlja veći neadaptivni perfekcionizam te više izražen negativni indikator motivacije. Ovime je hipoteza H1a potvrđena.

*H1b: Postoji negativna povezanost između: anksioznosti i pozitivnih indikatora motivacije (interes, napor, kompetentnost), te anksioznosti i adaptivnog perfekcionizma (Urednost i Standardi).*

Izračunom Pearsonovog koeficijenta korelacije može se vidjeti da između anksioznosti i pozitivnih indikatora motivacije (Interes, Napor i Kompetentost) postoji značajna negativna povezanost. Što je anksioznost veća to je motivacija manja. Nadalje, dobivene korelacije između skale anksioznosti i adaptivnog perfekcionizma nisu se pokazale značajnima, tj. nije utvrđena značajna negativna povezanost među varijablama. Time je hipoteza H1b djelomično potvrđena.

Tablica 3. Interkorelacijska matrica

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
ANKSIOZNOST										
1. Anksioznost	1	0,284**	0,778**	-0,125**	-0,150**	-0,261**	-0,036	-0,019	0,009	0,002
NEADAPTIVNI										
PERFEKCIONIZAM										
2. Diskrepanca		1	0,441**	0,424**	-0,363**	-0,163**	0,069	0,194**	-0,138	0,011
MOTIVACIJA										
3. Tenzija			1	-0,128	-0,234**	-0,261**	-0,051	0,010	-0,030	0,047
4. Interes				1	0,507**	0,488**	0,323**	0,390**	0,133	-0,199**
5. Napor					1	0,472**	0,389**	0,345**	-0,038	-0,040
6. Kompetentnost						1	0,328**	0,379**	0,031	-0,092
ADAPTIVNI										
PERFEKCIONIZAM										
7. Urednost							1	0,678**	0,010	-0,070
8. Standardi								1	0,033	-0,122
OSTALO										
9. Broj utakmica									1	-0,170*
10. Ozljeda										1

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

Kada su u izračun uključene varijable Broj utakmica i Ozljede dobile su se još dvije korelacije. Subskala Interes u negativnoj je korelaciji sa varijablom Ozljede, tj. sportaši koji su postizali više rezultate na skali Interes manje su izvještavali o ozljedama u protekloj sezoni. Nadalje, broj utakmica negativno je povezan s imanjem ozljede. Igrači koji su igrali više utakmica nisu izvještavali o postojanju ozljede. Ovi rezultati su u skladu s očekivanim jer igrači koji su izvještavali o većem broju ozljeda su imali i manju mogućnost igranja i time manji broj odigranih utakmica.

*H2: Očekuje se da će anksioznost, neadaptivni perfekcionizam, negativni indikator motivacije (napetost/tenzija), broj odigranih utakmica i dob igrača biti značajni pozitivni prediktori imanja ozljede, dok će pozitivni indikator motivacije (uživanje, važnost, percipirana kompetentnost) biti značajni negativni prediktori imanja ozljede.*

Za izračun druge postavljene hipoteze koristila se binarna logistička regresija. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 4.

*Tablica 4. Rezultati binarne logističke regresije*

	B	S.E.	p	Exp(B)
Dob	-0,072	0,051	0,155	0,930
Broj utakmica	-0,026	0,016	0,110	0,974
<b>ANKSIOZNOST</b>				
Anksioznost	-0,038	0,054	0,486	0,963
<b>MOTIVACIJA</b>				
Tenzija	0,273	0,288	0,343	1,314
<b>Interes</b>	<b>-0,935</b>	<b>0,395</b>	<b>0,018**</b>	<b>0,393</b>
Napor	0,349	0,365	0,339	1,418
Kompetentnost	0,075	0,341	0,827	1,077
<b>PERFEKCIONIZAM</b>				
Diskrepanca	-0,001	0,013	0,942	0,999
Adaptivni perfekcionizam	-0,018	0,022	0,428	0,982

Hipoteza H2 je djelomično potvrđena. Anksioznost, neadaptivni perfekcionizam, negativni indikator motivacije (Napetost/Tenzija), broj odigranih utakmica i dob igrača se nisu pokazali značajnim prediktorima imanja ozljede. Samo se jedan pozitivni indikator motivacije (Interes/Uživanje) pokazao značajnim negativnim prediktorom imanja ozljede u smislu da kod igrača kod kojih je viši rezultat na subskali Interes/Uživanje postoji manja vjerojatnost da će imati ozljedu.

## Ispitivanje razlika između igrača prve, druge i treće hrvatske nogometne lige

Za ispitivanje razlika ovisno o tome igraju li igrači u prvoj (N=66), drugoj (N=64) ili trećoj (N=70) hrvatskoj nogometnoj ligi korištena je jednosmjerna analiza varijance (ANOVA).

Tablica 5. Prikaz rezultata jednosmjerne analize varijance N=200

		M	SD	F	p	
<b>MOTIVACIJA</b>						
Napor	1.	4,54	0,461	4,642	0,011*	1.> 3.
	2.	4,48	0,545			
	3.	4,27	0,611			
<b>ADAPTIVNI PERFEKCIONIZAM</b>						
Standardi	1.	44,65	3,951	13,312	0,000**	1.> 3.
	2.	42,87	4,438			
	3.	40,27	6,185			
Urednost	1.	24,51	3,306	4,124	0,018*	1.> 3.
	2.	24,09	3,100			
	3.	22,87	3,926			
<b>OZLJEĐIVANJE</b>						
Ozljede	1.	0,36	0,485	3,972	0,020*	3.>1.
	2.	0,52	0,504			
	3.	0,60	0,493			

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

U Tablici 5 prikazani su dobiveni rezultati. Pomoću ovog statističkog postupka ispitivalo se utječe li razina natjecanja na ispitivane varijable istraživanja. U analizu su uvrštene sve psihološke varijable, dob, broj odigranih utakmica te ozljede. Nakon što je utvrđena značajnost proveden je Scheffe post hoc test kako bi se utvrdilo između kojih liga je pronađena razlika. Dobiveni rezultati ukazuju na to da se statistički značajno razlikuju rezultati igrača prve i treće lige i to na tri subskale, a to su Napor, Standardi i Urednost. Napor je jedan od pozitivnih indikatora motivacije, a Standardi i Urednost su subskale koje se odnose na adaptivni perfekcionizam. Iako se aritmetičke sredine kod subskale Napor na prvi pogled ne razlikuju

puno, ipak je pronađena statistički značajna razlika i to u smjeru da igrači prve lige postižu više rezultate, tj. više su motivirani. Ni kod subskala adaptivnog perfekcionizma aritmetičke sredine ne odskaku pretjerano jedna od druge, ali je isto kao i kod Napora razlika značajna i to u smjeru da igrači prve lige postižu više rezultate na subskalama Standardi i Urednost.

Razlika je također pronađena i kod ozljeđivanja igrača. Prema dobivenim rezultatima igrači treće lige su statistički značajno više izvještavali o postojanju ozljeda u protekloj sezoni nego igrači prve lige.

## **Rasprava**

Za uspjeh u sportu, pogotovo u nogometu, psihološke vještine su važne i potrebne koliko i fizičke. Kako bi se što bolje surađivalo s profesionalnim sportašima potrebno je provesti brojna istraživanja pomoću kojih se dolazi do korisnih informacija i saznanja koja se zatim primjenjuju u praksi. Proučavaju se različiti oblici ponašanja i psihički procesi koji su dio savladavanja potrebnih sportskih vještina. Ranija istraživanja ispitivala su pojedinačne utjecaje različitih varijabli na izvedbu nogometaša, ali se nijedno nije usmjerilo na povezanost psiholoških varijabli poput anksioznosti, perfekcionizma i motivacije, efekta razine natjecanja te efekta navedenih varijabli na pojavu i čestinu ozljeda kod igrača.

Sportska psihologija u Hrvatskoj još uvijek nije dovoljno razvijena, a broj istraživanja na hrvatskom uzorku je izrazito malen. S druge strane, strana istraživanja su nerijetko rezultirala kontradiktornim rezultatima te su starijeg datuma, a saznanja u području psihologije se svakodnevno mijenjaju i nadopunjuju. Nogomet je, kako u svijetu, tako i u Hrvatskoj najrazvijeniji i najzastupljeniji sport. Iz tog razloga cilj ovog rada bio je ispitati odnos anksioznosti, perfekcionizma i motivacije, postojanje ozljeda te karakteristika profesionalnih nogometaša prve, druge i treće hrvatske nogometne lige te doći do novih saznanja u ovom području.

Loehr (1986) navodi kako uspješna izvedba i postignuće ovisi o brojnim psihološkim i mentalnim faktorima. Uz sport se vežu pažnja, motivacija, emocije, perfekcionizam, anksioznost itd. Problemi s kojima se bavilo ovo istraživanje su povezanost psiholoških karakteristika te efekt određenih nogometnih karakteristika na pojavu i postojanje ozljeda kod igrača. U tu su svrhu postavljene dvije hipoteze. Prva hipoteza je bila podijeljena na H1a i H1b. Hipoteza H1a u potpunosti je potvrđena, dok su hipoteza H1b i hipoteza H2 djelomično potvrđene.

U skladu s hipotezom H1a potvrđeno je postojanje značajne pozitivne povezanosti između anksioznosti, neadaptivnog perfekcionizma i negativnih indikatora motivacije. To znači da igrači koji postižu više rezultate na upitniku anksioznosti također imaju izraženiji neadaptivni perfekcionizam te nisu visoko motivirani. Ovi rezultati u skladu su s ranijim istraživanjem provedenim na skupini hrvatskih sportaša u kojem su anksioznost i neadaptivni perfekcionizam bili značajno pozitivno povezani (Beno, 2019).

U svom istraživanju Jansen i sur. (2018) pronašli su utjecaj neadaptivnog perfekcionizma na pojavu anksioznosti i depresije te sagorijevanja kod danskih nogometaša. U ovom istraživanju nije se ispitivao smjer i utjecaj već samo postojanje povezanosti i odnosa psiholoških karakteristika anksioznosti, motivacije i perfekcionizma.

U skladu s hipotezom H1b potvrđeno je postojanje značajne negativne povezanosti natjecateljske anksioznosti i pozitivnih indikatora motivacije. Što su bile više vrijednosti na skali natjecateljske anksioznosti, bile su niže vrijednosti na pozitivnim indikatorima motivacije. Između natjecateljske anksioznosti i adaptivnog perfekcionizma nije pronađena značajna povezanost. Ovi rezultati nisu u skladu s ranijim istraživanjima u kojima je pronađena povezanost natjecateljske anksioznosti i adaptivnog perfekcionizma.

U svom istraživanju Hamidi i Ali Besharata (2010) dobili su negativnu povezanost adaptivnog perfekcionizma i natjecateljske anksioznosti kod sportaša, dok su neadaptivni perfekcionizam i natjecateljska anksioznost bili pozitivno povezani. U svom radu Škulić (2018) je također dobila rezultate koji ukazuju na to da sportaši koji pokazuju veće sklonosti perfekcionizmu također osjećaju i veću anksioznost prije natjecanja. Jedan od mogućih razloga razlike u rezultatima prijašnjih i ovog istraživanja je upotreba različitih mjernih instrumenata.

Iako se u počecima istraživanja o perfekcionizmu govorilo većinom u negativnom kontekstu, osobini koja je za osobu izrazito loša i koja na nju loše utječe (Hewit i Flett, 1991), sve više istraživanja koja se provode u novije vrijeme dolaze do zaključka kako perfekcionizam može imati pozitivan efekt na zdravlje, na funkcioniranje osobe te u sportskom svijetu na uspješnu izvedbu sportaša. Kada se govori u teoriji tada su prednosti perfekcionizma koje mogu pridonijeti sportskom uspjehu visoka motivacija, predanost ciljevima i snažna radna etika, ali u praksi ne mora uvijek biti tako (Barić, 2007). Stoga se počeo razlikovati adaptivni i neadaptivni perfekcionizam.

Karakteristično za perfekcionizam je da se javlja pretjerana zabrinutost oko pogrešaka u izvedbi, sumnja u vlastitu kvalitetu i sposobnost, pretjerano naglašavanje reda i organizacije te očekivanje procjene od trenera, suigrača, publike. Svi ovi faktori mogu dovesti do toga da osoba postaje anksiozna tj. slabije se koncentrira, fokusirana je na pogreške i razmišljanje o

neuspjehu, a sve to može se manifestirati kroz fiziološke reakcije kao što su lupanje srca, otežano disanje, pretjerano znojenje, mišićna napetost i slično (Škulić, 2018). Iz tog razloga je bilo opravdano pretpostaviti postojanje povezanosti anksioznosti i perfekcionizma što je na kraju i djelomično potvrđeno ovim istraživanjem jer je pronađena povezanost samo između neadaptivnog perfekcionizma i natjecateljske anksioznosti. Ova saznanja mogu uvelike značiti ljudima koji surađuju sa sportašima kako bi svoj način rada što bolje mogli prilagoditi, a isto tako osvještavanje te činjenice kod nogometaša može im koristiti u samostalnom radu na sebi. U vrhunskom sportu perfekcionizam se ističe kao preduvjet za ostvarenje značajnih rezultata (Greblo, 2011). U tom slučaju radilo bi se o adaptivnom perfekcionizmu.

Prema teoriji samoodređenja bitnija je kvaliteta motivacije sportaša nego ukupna količina, a motivacija se dijeli na intrinzičnu, ekstrinzičnu i amotivaciju. Intrinzičnu motivaciju karakterizira to što je osoba motivirana željom za uspjehom i postizanjem cilja, te doživljajem zadovoljstva i zabave, dok joj vanjski utjecaji i faktori ne igraju veliku ulogu (Cox, 2005). Prema dobivenim rezultatima, kada je igrač intrinzično motiviran, neće doći do pojave pretjerane anksioznosti. Važnost intrinzične motivacije u sportu je velika jer utječe na smjer i intenzitet ponašanja koje je povezano sa zadacima koje sportaš ima te na kraju i na samu izvedbu (Kamber, 2020).

Prethodna istraživanja povezanosti psiholoških varijabli s ozljedama kod sportaša omogućila su istraživačima kreiranje brojnih modela pomoću kojih bi se objasnila povezanost. Jedan od utjecajnijih modela je Williamsov i Andersenov (1998) „model stres-ozljeda“. Prema navedenom modelu psihološki rizični faktori podijeljeni su u tri kategorije: faktori osobnosti, povijest stresora i strategije nošenja sa stresom (Ivarsson i Johnson, 2010). Tema ispitivanja efekta psiholoških faktora na pojavu ozljede iznimno je važna te je iz tog razloga i ovo istraživanje obuhvatilo ispitivanje uloge i povezanosti kod nogometaša hrvatske nogometne lige. Druga postavljena hipoteza, kojom se očekivalo da će anksioznost, neadaptivni perfekcionizam, negativni indikator motivacije (Napetost/Tenzija), broj odigranih utakmica i dob igrača biti značajni pozitivni prediktori imanja ozljede, dok će pozitivni indikatori motivacije (Interes, Važnost, Percipirana kompetentnost) biti značajni negativni prediktori imanja ozljede, djelomično je potvrđena. Interes, koji je jedan od pozitivnih indikatora motivacije, jedini se pokazao značajnim negativnim prediktorom. Igrači koji imaju više rezultate na subskali Interes/uživanje imaju manju vjerojatnost da će imati bilo koju vrstu ozljede. Subskala Interes ispituje koliko sportaš uživa u sportu koji trenira, koliko mu je to zabavno i zanimljivo. Dobiveni rezultati ukazuju da kod onih nogometaša koji više uživaju u



treniranju i igranju nogometa i koji ga procjenjuju zabavnijim više su intrinzično motivirani te postoji manja šansa nastanka ozljede.

U svom istraživanju Madžar (2015) je također ispitivao efekt motivacije na nastanak ozljede, ali nije dobio nikakvu značajnu povezanost. Između ostalog, mogući razlog zbog kojeg su dobiveni ovakvi rezultati u ovom istraživanju može biti i metodološki - nedovoljno velik uzorak. Kod računanja binarne logističke regresije preporučeni minimalni uzorak je 400, dok je u ovom istraživanju uzorak bio upola manji.

Chan i Hagger (2012) u svom istraživanju govore o tome da je samoodređena motivacija bila povezana s ponašanjem koje se odnosilo na prevenciju ozljeda te da je snažan prediktor uvjerenja o sigurnosti i prevenciji ozljeda u sportu. Sportaši su smatrali kako svojim ponašanjem i motivacijom mogu smanjiti rizik i mogućnost nastanka ozljede (Chan i Hagger, 2012). Drugo istraživanje pokazalo je da je samoodređena motivacija negativno povezana s percipiranom osjetljivošću na ozljede, što posljedično dovodi do zaključka da je motivacija u sportu zaštitni faktor ozljede (Chalabaev, Radel, Ben Mahmoud, Massiera, Deroche i d'Arripe-Longueville, 2017).

Razlozi zbog kojih sportaši koji su više intrinzično motivirani imaju manji rizik od ozljeđivanja može biti taj da oni manje pažnje posvećuju razmišljanju o negativnim ishodima u sportu kojim se bave, a više se usmjeravaju na pozitivne strane te na uživanje i dobar osjećaj koji doživljavaju.

Prethodna istraživanja često su ispitivala ulogu stresa i negativnih životnih događaja na pojavu ozljeđivanja te je utvrđeno da su sportaši koji su bili ozlijeđeni također imali i više negativnih, stresnih životnih događaja (Cardy i Riehl, 1988). Osim životnih događaja stresni čimbenici koji se javljaju su i prethodne ozljede od kojih se sportaš oporavi fizički, ali psihički ne bude spreman za povratak te zbog toga povećava rizik za nastanak nove ozljede (Arnason, Gudmundsson, Dahl i Johannsson, 1996; Ekstrand, Gullquist i Liljedahl, 1983; Hawkins i Fuller, 1999). Nalazi istraživanja nogometaša sugeriraju da psihološki faktori poput somatske anksioznosti povećavaju rizik od ozljeđivanja (Johnson i Ivarsson, 2010; Rogers i Landers 2005). Istraživanje na uzorku nogometaša koje su proveli Ivarsson i Johnson (2010) ispitivalo je razliku između ozlijeđenih i neozlijeđenih igrača. Dobiveni rezultati pokazali su da grupa ozlijeđenih igrača ima statistički značajno veće razine somatske anksioznosti, kognitivne anksioznosti, osjetljivosti na stres i iritabilnosti nego grupa igrača koji nisu imali ozljede. Iz dobivenih rezultata tog istraživanja može se zaključiti kako su psihološki faktori dobri prediktori rizika od ozljeđivanja.

Zbog deficita informacija i istraživanja u sportskoj psihologiji i nepoznavanja točnih kriterija koji moraju biti zadovoljeni da bi igrač bio spreman vratiti se u igru nakon ozljede često dolazi do ponovnog ozljeđivanja te posljedično pogoršanja psihičkog stanja sportaša. Upravo zbog toga potrebno je provesti istraživanja povezanosti ozljede i psihološkog stanja kako bi se mogli osmisliti preventivni programi koji bi se koristili pri oporavku nakon ozljede.

U pregledu 40 istraživanja Williams i Andersen (2007) su pronašli da 85% istraživanja izvještava o pozitivnoj povezanosti stresnih životnih događaja i rizika od ozljeđivanja. Također neučinkovite strategije nošenja sa stresom, poput brige, samookrivljanja i poricanja, značajno povećavaju rizik od ozljeđivanja kod sportaša (Johnson i Ivarsson, 2010).

Prethodna istraživanja su ispitivala povezanost dobi i ozljeđivanja, ali dobiveni podaci nisu bili konzistentni te je teško donijeti točan zaključak o povezanosti i međusobnom utjecaju ta dva čimbenika. U ovom istraživanju također je provjeren efekt dobi igrača na imanje ozljede te se pokazao statistički neznačajnim, tj. igrači svih dobi su podjednako bili ozlijeđeni što je u skladu s dijelom prethodnih istraživanja (Dvorak i sur., 2000; Morgan i Oberlander, 2001; Raimondi i Taioli, 2007).

Prema Larsen i Buss (2008) anksioznost je definirana kao neugodno emocionalno stanje visoke pobuđenosti povezano s percipiranom prijetnjom. U sportskom kontekstu anksioznost može značajno utjecati na kvalitetu sportskog doživljaja (Cox, 2005). Pojam anksioznosti jedan je od najistraživanijih u području sporta. Anksioznost se ispitivala u obje hipoteze ovog istraživanja, a podaci koji su dobiveni upućuju na to da igrači hrvatske nogometne lige svoju natjecateljsku anksioznost procjenjuju izrazito nisko. Iako je značajno povezana s većinom psiholoških konstrukata koji su ispitivani, anksioznost nema efekta na pojavu ozljede, a dobivena aritmetička sredina bliža je minimalnim vrijednostima. Ranija istraživanja koja su provedena na sportašima i nesportašima ispitivala su razliku u doživljaju anksioznosti, a dobiveni rezultati ukazuju na to da su sportaši puno manje anksiozni od nesportaša. Kao razlog se navodi činjenica da su sportaši veći dio svoje karijere radili pod pritiskom i da su se naučili nositi sa stresnijim situacijama, tj. situacije koje stvaraju stres nesportašima, kod sportaša su dio svakodnevice (Masten, Tušak i Faganel, 2006). U svom istraživanju Passer i Seese (1983) su pokazali da anksioznost ne korelira s nastankom sportskih ozljeda što je također u skladu s dobivenim rezultatima ovog istraživanja. S druge strane, Madžar (2015) je u svom istraživanju ispitivao anksioznost kod nogometaša te je dobio rezultate koji upućuju na mogućnost povezanosti anksioznosti i nastanka ozljede. Dobiveni rezultati bi možda bili drugačiji da se provela detaljnija analiza i ispitala natjecateljska anksioznost ovisno o težini ozljede. Moguće je da je povezanost statistički neznačajna jer su sve vrste ozljeda uzete u obzir zajedno.

Naime, kako se sve tri hrvatske lige znatno razlikuju u uvjetima u kojima sportaši treniraju i igraju (plaća, teren, oprema, treneri, fizioterapeuti, stadion...) bilo je logično ispitati postoji li razlika u anksioznosti, motivaciji i perfekcionizmu ovisno o ligi u kojoj nogometaš igra. Do sada nije provedeno niti jedno slično istraživanje na hrvatskom uzorku na ovu temu pa nije moguće usporediti dobivene rezultate s ranijim. Slično istraživanje provedeno je na uzorku košarkaša koji su igrali prvu i drugu košarkašku ligu. Rezultati tog istraživanja ukazuju na to da su igrači prve lige više ekstrinzično motivirani od igrača druge lige, dok razlika u intrinzičnoj motivaciji nije pronađena. Također, igrači prve lige više su ego orijentirani te su im veći osobni standardi, koji se u ovom istraživanju odnose na adaptivni perfekcionizam (Kamber, 2018). Strana istraživanja su pokazala da sportaši koji se natječu na višim razinama natjecanja negativnije reagiraju na pogreške i više se na njih fokusiraju te pokazuju veće razočarenje, teže se koncentriraju nakon što pogriješe, a poneki o tome razmišljaju do kraja natjecanja (Škulić, 2018; prema Barić, 2007). U istraživanju koje su proveli Kolayis i Celik (2017) ispitivala se razlika u anksioznosti, intrinzičnoj motivaciji i vizualizaciji kod turskih nogometaša različitih liga. Rezultati ukazuju na to da postoji razlika u doživljaju anksioznosti i intrinzičnoj motivaciji ovisno o ligi u kojoj igraju. Nogometaši koji su igrali na višim razinama natjecanja izvještavali su o manjoj razini anksioznosti te češćoj uporabi vizualizacije prije natjecanja. U istom istraživanju ispitivao se i efekt dobi te su dobili da su stariji igrači bili više intrinzično motivirani nego mlađi.

Što se tiče psiholoških varijabli u ovom istraživanju pronađene su statistički značajne razlike na subskalama Napor, Standardi i Urednost ovisno o ligi u kojoj nogometaši igra. Subskala napor ubraja se u pozitivne indikatore intrinzične motivacije, dok su Visoki Standardi i Urednost obilježja adaptivnog perfekcionizma. U dobivenim rezultatima prva i treća liga se statistički značajno razlikuju na sve tri subskale i to tako da je kod igrača prve lige veća motivacija i adaptivni perfekcionizam. Dobiveni su rezultati očekivani s obzirom na razliku u uvjetima u kojima treniraju i igraju nogomet. Prva liga igra u puno boljim uvjetima, plaće su veće, oprema s kojom rade puno kvalitetnija i profesionalnija, a stručni stožer i osoblje puno brojnije i stručnije. Ovi faktori dovode do tog da su igrači više motivirani, a da je perfekcionizam koji se javlja adaptivan.

Osim razlike u psihološkim varijablama, pronađena je razlika i kod ozljeđivanja igrača. Nogometaši koji igraju treću ligu više izvještavaju o ozljedama nego igrači prve lige. Ova se razlika također može objasniti ranije navedenim razlikama između prve i treće hrvatske nogometne lige. Prva HNL je puno profesionalnija, kvalitetne trenere i s više kvalitetne opreme što omogućuje igračima da budu spremniji i posljedično manje sklone ozljeđivanju. Također,

klubovi I. HNL većinom imaju u timu fizioterapeuta i redovno praćenje zdravlja nogometaša što klubovi treće lige imaju na raspolaganju u manjoj mjeri.

### **Metodološka ograničenja**

Poput svakog drugog istraživanja, tako i ovo istraživanje ima određena metodološka ograničenja. Uzorak uključuje samo igrače hrvatske nogometne lige što automatski onemogućuje primjenu i generalizaciju rezultata na nogometaše u ostatku svijeta. Nadalje, veličina uzorka je također mogla utjecati na dobivene rezultate jer pri izračunu druge hipoteze kod koje se računala binarna logistička regresija te je uzorak bio podijeljen na one koji su imali ozljedu i one koji nisu bili ozlijeđeni u prethodno odigranoj sezoni. Kod takvog izračuna uzorak bi trebao biti veći od 400 kako bi rezultati bili precizniji. Međutim, valja naglasiti da Hrvatska nogometna liga ukupno broji otprilike 2000 igrača u 76 klubova. Prvu ligu čini 10 klubova i 313 igrača, u drugoj ligi natječe se 16 klubova s ukupno 414 igrača. Treća liga je najbrojnija s 50 klubova po cijeloj Hrvatskoj i približno 1300 igrača. Prema tome, istraživanjem je obuhvaćeno 10% ukupne populacije što je vrijedan uzorak.

Nogometaši su specifična populacija koja ima izrazito veliku potrebu za socijalnim prihvaćanjem i odobravanjem te je često i perfekcionizam kod njih uzrokovan strahom od neprihvaćanja. Iz tih razloga su skloni davanju socijalno poželjnih odgovora kako bi se pokazali u najboljem svjetlu. Mogući razlog koji pridonosi davanju socijalno poželjnih odgovora može biti i činjenica što je ispitivač bila osoba ženskog spola približno sličnih godina kao i ispitanici. Perfekcionizam je još uvijek kod ljudi često shvaćen kao nešto negativno pa postoji mogućnost da su ispitanici i iz tog razloga iskrivljavali svoje odgovore. Poznavanje ispitivača od strane pojedinih sudionika također može biti jedan od nedostataka istraživanja. Osobe koje poznaju ispitivača mogu davati socijalno poželjnije odgovore. Nadalje, nemogućnost dovoljno dobrog uvida u svoja emocionalna stanja otežava davanje primjerenih odgovora. Kako je ispitivanje provedeno online nije postojala mogućnost kontroliranja situacije za vrijeme ispunjavanja upitnika. Neki su ispitanici ispunjavali u klubu grupno dok nekima je obrazac poslan kada su bili kod kuće. Moguće je da su oni koji su ispunjavali obrazac u klubu u prisutnosti trenera ili nekih drugih članova stožera davali socijalno poželjnije odgovore od onih koji su ispunjavali individualno. Rješavanje se odvijalo u različitim terminima te je dio nogometaša obrazac ispunjavalo prije treninga, dio poslije treninga, a neki i u slobodno vrijeme. Kod ispitivanja koje

je provođeno na profesionalnim sportašima jako je teško ostvariti jednake uvjete ispitivanja za sve. Idealni uvjeti bi bili kada bi svi ispitanici riješili upitnike netom prije natjecanja, ali to iz više razloga nije moguće. Ukupno govoreći sam način rješavanja mogao je imati značajan utjecaj na odgovore. Iako je navedeno da je istraživanje anonimno uvijek postoji socijalni pritisak i manjak povjerenja u ispitivača te je i to moglo utjecati na davanje socijalno poželjnih odgovora. Instrumenti koji su korišteni također su mogli utjecati na preciznost dobivenih podataka. U prijašnjim istraživanjima često se promjenom određenog upitnika promijenio i krajnji rezultat istraživanja. Neki upitnici ne mjere dovoljno precizno određene karakteristike i možda nisu dovoljno prilagođeni za specifičnu vrstu sporta. U budućim istraživanjima mogli bi se promijeniti upitnici i provjeriti hoće li doći do značajne razlike u rezultatima.

Unatoč svim navedenim nedostacima, rezultati istraživanja dali su korisne i zanimljive informacije te poticaj drugim psiholozima i stručnjacima u području psihologije sporta i sportske medicine za daljnja istraživanja u ovom području.

## **Implikacije**

Rezultati ovog istraživanja daju doprinos boljem razumijevanju odnosa perfekcionizma, motivacije i anksioznosti u profesionalnom nogometu i sportu općenito. Oni doprinose promociji i razvoju psihologije sporta koja u odnosu na druga područja psihologije još uvijek nije dovoljno razvijena i istražena. Dobiveni podaci mogu koristiti igračima, trenerima, psiholozima, fizioterapeutima i ostalim osobama uključenim u nogomet zato što pokazuju da su psihološki faktori važni i da njihov efekt može biti i pozitivan i negativan za sportaša i njegovu izvedbu te vjerojatnost ozljeđivanja. Perfekcionizam ako je neadaptivan može štetiti igraču u razvoju i napretku te je bitno na vrijeme ga uočiti i reagirati. S druge strane, motivacija će više koristiti kada je intrinzična, nego kada je ekstrinzična. Takve informacije bitne su stručnjacima koji rade s igračima kako bi mogli svoj rad prilagoditi tome, osmisliti kvalitetnu pripremu sportaša, a istovremeno znati kako reagirati u nepovoljnim situacijama. Dobivene razlike ovisno o ligi u kojoj igraju, mogu imati važnu ulogu u pripremi igrača kod prijelaza iz niže razine natjecanja u višu. Rezultati se mogu koristiti i za edukaciju roditelja sportaša koji imaju velik utjecaj na njihov život i razvoj i često su uključeni u sport kojim se djeca bave. Na temelju ovih i ranije dobivenih rezultata mogu se napraviti preventivni programi kako bi se na vrijeme moglo raditi sa sportašima na određenim psihološkim stanjima i ponašanjima i tako spriječiti pojavu psiholoških poteškoća koje posljedično mogu imati utjecaj na izvedbu.

## ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos anksioznosti, perfekcionizma i motivacije, postojanje ozljeda te karakteristika profesionalnih nogometaša prve, druge i treće hrvatske nogometne lige. Nalazi ukazuju kako postoji statistički značajna pozitivna povezanost između anksioznosti, negativnih indikatora motivacije i neadaptivnog perfekcionizma (Diskrepanca) te statistički značajna negativna povezanost između anksioznosti i pozitivnih indikatora motivacije. Drugom hipotezom pretpostavilo se da će anksioznost, neadaptivni perfekcionizam, negativni indikator motivacije (*napetost/tenzija*), broj odigranih utakmica i dob igrača biti značajni pozitivni prediktori imanja ozljede, dok će pozitivni indikatori motivacije (uživanje, važnost, percipirana kompetentnost) biti značajni negativni prediktori imanja ozljede. Utvrđeno je kako igrači koji imaju više rezultate na subskali Interes, koji je jedan od pozitivnih indikatora motivacije, manje izvještavaju o ozljedama. Nije utvrđen niti jedan pozitivni prediktor imanja ozljede. Nadalje, igrači prve i treće lige značajno se razlikuju na subskalama Napor (motivacija), te Urednost i Visoki standardi (adaptivni perfekcionizam) i to u smjeru da su prvoligaški igrači više motivirani s izraženijim adaptivnim perfekcionizmom. Ovi nalazi pomažu pri osvještavanju važnosti i povezanosti psihologije i sporta te omogućavaju kreiranje preventivnih programa i intervencija koji će omogućiti smanjenje negativnog efekta psihološkog stanja sportaša na njegovu izvedbu i postignuće i na taj način dovesti do poboljšanje i napretka.

## LITERATURA

- Anshel, M. H., Weatherby, N. L., Kang, M. i Watson, T. (2009). Rasch calibration of a unidimensional perfectionism inventory for sport. *Psychology of sport and exercise*, 10, 210-216.
- Arnason, A., Gudmundsson, A., Dahl, H. A., i Johannsson, E. (1996). Soccer injuries in Iceland. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 6(1), 40-45.
- Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L., i Bahr, R. (2004). Risk factors for injuries in football. *The American journal of sports medicine*, 32(1\_suppl), 5-16.
- Barić, R. (2007). Mora biti savršeno!! Perfekcionizam kod sportaša: pomoć ili prepreka?, preuzeto 29.05.2018. s <https://www.bib.irb.hr/305115>
- Beno, D. (2019). *Povezanost perfekcionizma s prednatjecateljskom anksioznošću i samopouzdanjem sportaša*. Diplomski rad. Zagreb: Fakultet Hrvatskih studija.
- Bonačić, K. (2019). *Povezanost perfekcionizma sportaša s percepcijom motivacijske klime inicirane od strane trenera*. Diplomski rad. Zagreb: Fakultet Hrvatskih studija.
- Bosnar, K. i Balent, B. (2009). *Uvod u psihologiju sporta: priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta.
- Busija, S. (2017). *Stavovi učenika prema sportskim aktivnostima i njihova povezanost s uspjehom u školi*. Diplomski rad. Zagreb: Učiteljski fakultet.
- Carr, S. i Wyon, M. (2003). The impact of motivational climate on dance students' achievement goals, trait anxiety, and perfectionism. *Journal of dance medicine and science*, 7(4), 105-114.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., García-Mármol, E., i Chacón-Cuberos, R. (2019). Relationships between anxiety, emotional intelligence, and motivational climate among adolescent football players. *Sports*, 7(2), 34.
- 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.

- Chalabaev, A., Radel, R., Ben Mahmoud, I., Massiera, B., Deroche, T., i d'Arripe-Longueville, F. (2017). Is motivation for marathon a protective factor or a risk factor of injury?. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12), 2040-2047.
- Chan, D. K., i Hagger, M. S. (2012). Self-determined forms of motivation predict sport injury prevention and rehabilitation intentions. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(5), 398-406.
- Cox, R. H. (2005). Psihologija sporta: koncepti i primjene. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Cveni , J., i Bari , R. (2015). Psihometrijske karakteristike Hrvatske verzije upitnika intrinzi ne motivacije za vjeŹbanje (IMI). *Napredak:  asopis za interdisciplinarna istraŹivanja u odgoju i obrazovanju*, 156(3), 341-354.
- Duda, J. L. i Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology* 84(3), 290-299.
- Dunn, J. G., Dunn, J. C., i Syrotuik, D. G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of sport and exercise psychology*, 24(4), 376-395.
- Dvorak, J., Junge, A., Chomiak, J., Graf-Baumann, T., Peterson, L., Rosch, D., i Hodgson, R. (2016). Risk factor analysis for injuries in football players. *The American Journal of Sports Medicine*.
- Ekstrand, J., Gillquist, J., i Liljedahl, S. O. (1983). Prevention of soccer injuries: supervision by doctor and physiotherapist. *The American Journal of Sports Medicine*, 11(3), 116-120.
- Fields, K. B., Delaney, M., i Hinkle, J. S. (1990). A prospective study of type A behavior and running injuries. *J Fam Pract*, 30(4), 425-429.
- Flett, G. L. i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990b). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.



- Gotwals, J. K. i Spencer-Cavaliere, N. (2014). Intercollegiate perfectionistic athletes' perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport. *International journal of sport psychology*, 45, 271-297.
- Greblo, Z. (2011). *Perfekcionizam u darovitim sportaša: uloga osobinskih i okoliskih činitelja* [Perfectionism in gifted sportsmen: the role of personal and environmental factors. In Croatian.]. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
- Greblo, Z. (2012). Što se skriva iza pojma "perfekcionizam"? Povijest proučavanja i pregled različitih konceptualizacija perfekcionizma. *Psihologijske teme*, 21(1), 195-212.
- 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(2), 194-217.
- Hamama, L., i Ronen-Shenhav, A. (2013). The role of developmental features, environmental crises, and personal resources (self-control and social support) in adolescents' aggressive behavior. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 26-31
- Hamidi, S., i Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 813-817.
- Hardy, C, i Grace, K. (2009). Dealing with precompetitive anxiety *Sport Vsychologj Training Bulletin*, 3513- 3517.
- Hardy, C. J., i Riehl, R. E. (1988). An examination of the life stress-injury relationship among noncontact sport participants. *Behavioral Medicine*, 14(3), 113-118.
- Hawkins, R. D. i Fuller, C. W. (1999). A prospective epidemiological study of injuries in four English professional football clubs. *British journal of sports medicine*, 33(3), 196-203.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K. i Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and individual differences*, 38(6), 1439-1448.

- Ivanović, M., Milosavljević, S. i Ivanović, U. (2015). Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement in adolescence. *Sport science*, 8(1), 35-42.
- Ivarsson, A. i Johnson, U. (2010). Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study. *Journal of sports science & medicine*, 9(2), 347.
- Janečić, K. (2019). *Povezanost motivacijske klime i perfekcionistačkih težnji sportaša s percepcijom legitimnosti nesportskog ponašanja*. Diplomski rad. Zagreb: Fakultet Hrvatskih studija.
- Johnson, U. i Ivarsson, A. (2010) Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Sport Science*.
- Junge, A., Rösch, D., Peterson, L., Graf-Baumann, T. i Dvorak, J. (2002). Prevention of soccer injuries: a prospective intervention study in youth amateur players. *The American journal of sports medicine*, 30(5), 652-659.
- Kamber, K. (2018). *Ispitivanje odnosa perfekcionizma, prednatjecateljske anksioznosti, motivacije i percepcije legitimnosti nesportskog ponašanja kod košarkaša*. Diplomski rad. Zadar: Filozofski fakultet.
- Kline, R.B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2008). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Madžar, T. (2015). *Psihološki predskazatelji sportskih ozljeda u profesionalnih nogometaša i rukometaša*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Masten, R., Tušak, M., i Faganel, M. (2006). Utjecaj identiteta na anksioznost sportaša. *Kinesiology*, 38(2.), 126-134.
- Martens, R., Vealey, R. S. i Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*.
- Morgan, B. E. i Oberlander, M. A. (2001). An examination of injuries in major league soccer: the inaugural season. *The American journal of sports medicine*, 29(4), 426-430.

- Östenberg, A. i Roos, H. (2000). Injury risk factors in female European football. A prospective study of 123 players during one season. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 10(5), 279-285.
- Paić, L. (2020). *Povezanost kognitivnih stilova s prednatjecateljskom anksioznošću i samopouzdanjem kod odbojkaša i odbojkašica*. Diplomski studij. Zagreb: Fakultet Hrvatskih studija.
- Palijan, M. (2017). *Samo igra? Nogomet u društvenom i političkom kontekstu*. Diplomski rad. Osijek: Odjel za kulturologiju.
- Passer, M. W., i Seese, M. D. (1983). Life stress and athletic injury: Examination of positive versus negative events and three moderator variables. *Journal of Human Stress*, 9(4), 11-16.
- Patel, D. R., Omar, H., i Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 23(6), 325-335.
- Parker, W. D., i Adkins, K. K. (1995). A psychometric examination of the Multidimensional Perfectionism Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17(4), 323-334.
- Peterson, L., Junge, A., Chomiak, J., Graf-Baumann, T., i Dvorak, J. (2000). Incidence of football injuries and complaints in different age groups and skill-level groups. *The American journal of sports medicine*, 28(5\_suppl), 51-57.
- Raimondi, S., i Taioli, E. (2007). Predictors of moderate and severe injuries in Italian major leagues soccer teams: results from a cohort study. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 47(4), 455.
- Reeve, J. (2010). Razumijevanje emocija i motivacije. *Jastrebarsko: Naklada Slap*.
- Rice, K. G., i Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 72.
- Rice, K. G., i Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 210-222.

- Rogers, T.M. i Landers, D.M. (2005) Mediating effects of peripheral vision in the life event stress/athletic injury relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 27, 271-288.
- 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.
- Slaney, R. B. i Johnson, D. G. (1992). The Almost Perfect Scale. Unpublished manuscript. Pennsylvania State University, State College.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. i Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130– 145. <https://doi.org/10.1037/t02161-000>
- 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. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International review of sport and exercise psychology*, 4(2), 128-145.
- Stoeber, J., i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- 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., i Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and individual differences*, 46(4), 530-535.
- Škulić, R. (2018). *Osobine ličnosti i prednatjecateljska anksioznost kod individualnih i ekipnih sportaša* ). Diplomski rad. Zadar: Filozofski fakultet.
- Taylor, J. (2019). *Comprehensive applied sport psychology*. Routledge.

Terek, I. (2018). *Dijete i sport u suvremenom društvu*. Diplomski rad. Čakovec: Međimursko veleučilište

Williams, J.M. i Andersen, M.B. (1998) Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology* 10, 5-25.

Williams, J.M. i Andersen, M.B. (2007) Psychosocial antecedents of sport injury and interventions for risk reduction. In: *Handbook of sport psychology*. Eds: Tenenbaum, G. and Eklund, R. C. 3rd edition. New York: John Wiley and Sons. 379-403.

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.