Odnos emocija, motivacije i uspješnosti u sportu

Jeger, Dino

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:728523

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Kineziološki fakultet Osijek
Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Dino Jeger

ODNOS EMOCIJA, MOTIVACIJE I USPJEŠNOSTI U SPORTU

Završni rad

Osijek, 2021.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Kineziološki fakultet Osijek
Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Dino Jeger

ODNOS EMOCIJA, MOTIVACIJE I USPJEŠNOSTI U SPORTU

Završni rad

Kolegij: Psihologija sporta i tjelesnog vježbanja

JMBAG: 0113137923
e-mail: djeger@kifos.hr
Mentor: doc. dr. sc. Ana Kurtović
Sumentor: Ivana Duvnjak, predavač

Osijek, 2021.

University Josip Juraj Strossmayer of Osijek
Faculty of Kinesiology Osijek
Undergraduate university study of Kinesiology

Dino Jeger

THE RELATIONSHIP OF EMOTIONS, MOTIVATION AND SPORT PERFORMANCE

Osijek, 2021.

IZJAVA

O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta: Dino Jeger

JMBAG: 0113137923

OIB: 90803997453

e-mail za kontakt: djeger@kifos.hr

Naziv studija: Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Naslov rada: Odnos emocija, motivacije i uspješnosti u sportu

Mentor završnog rada: doc. dr. sc. Ana Kurtović

Sumentor: Ivana Duvnjak, predavač

U Osijeku 6. rujna 2021.godine

Potpis 

Odnos emocija, motivacije i uspješnosti u sportu

SAŽETAK

Sport je u današnje vrijeme postao vrlo važan te se provode mnoga istraživanja i rasprave oko načina povećanja uspješnosti sportaša. Sportski rezultat može ovisiti o brojnim faktorima, među kojima su emocije i motivacija. Emocije mogu poboljšati ili pogoršati izvedbu sportaša pa time i uspješnost, što u velikoj mjeri ovisi o individualnim razlikama. Prema Modelu individualnih zona optimalnog funkcioniranja (IZOF) sportaš je najuspješniji kada mu je emocionalna pobuđenost u zoni optimalnog funkcioniranja te kada učinkovito koristi energiju koju je ona proizvela. U većini slučajeva se pokazalo kako strah ima negativan učinak na uspješnost, radost pozitivan, dok će učinak ljutnje ovisiti o karakteristikama pojedinca. Kako bi se maksimalno iskoristili pozitivni učinci emocija te reducirali negativni, potrebno je konstantno razvijati regulaciju emocija i vlastitu emocionalnu inteligenciju. Sportaš koji je usavršio vještinu emocionalne regulacije može prema vlastitoj procjeni pojačavati emocije koje poboljšavaju uspješnost, a reducirati one koje ju pogoršavaju. Emocije su u neposrednoj vezi s motivacijom, koja se unutar sporta proučava kroz teorije samoodređenja, postignuća i nade. Pokazalo se kako najuspješniji sportaši posjeduju visoke razine intrinzične, ali i ekstrinzične motivacije. Njihovi ciljevi su usmjereni na ovladavanje zadatkom, što znači da teže osobnom usavršavanju. Konačno, imaju izraženu nadu koja im pomaže u osmišljanju alternativnih načina za postizanje postavljenih ciljeva i održavanje psihološke dobrobiti.

Ključne riječi: sport, uspješnost, emocije, motivacija

The relationship of emotions, motivation and sport performance

ABSTRACT

Nowadays, there has been an increased interest in improving athletes' performance. Performance in sports depends on a variety of factors, among which are motivation and emotion. Emotions can improve or reduce an athlete's performance, which largely depends on individuals characteristics. According to the individual zones of optimal functioning (IZOF) model, an athlete is most successful when his emotional arousal is in the zone of optimal functioning and when energy that was produced is effectively used. Happiness has a positive effect on performance, fear a negative one, and the effect of anger depends on the characteristics of the individual. In order to make the most of the positive effects of emotions and reduce the negative effects, it is necessary to constantly develop the regulation of emotions and one's emotional intelligence. An athlete who has perfected the skill of emotional regulation can amplify emotions that improve performance while reducing the emotions that worsen it. Emotions are directly related to motivation which is studied in sports through theories of self-determination, goal achievement theory and hope theory. The most successful athletes have high levels of intrinsic, as well as extrinsic motivation. Their goals are task-oriented which means they strive for personal development. Finally, they have a strong hope that helps them create alternative ways to achieve their goals and maintain psychological well-being.

Keywords: sport, performance, emotions, motivation

SADRŽAJ

1. UVOD 1

2. POJAM SPORTA I FAKTORI USPJEŠNOSTI U SPORTU 2

3. EMOCIJE 4

3.1. ODNOS EMOCIJA I USPJEŠNOSTI U SPORTU 5

3.1.1. MODEL INDIVIDUALNIH ZONA OPTIMALNOG FUNKCIONIRANJA 5

3.1.2. ULOGA POZITIVNIH EMOCIJA 6

3.1.3. ULOGA NEGATIVNIH EMOCIJA 7

3.2. REGULACIJA EMOCIJA U SPORTU 10

3.3. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA U SPORTU 11

4. ODNOS MOTIVACIJE I USPJEŠNOSTI U SPORTU 12

4.1. TEORIJA SAMOODREĐENJA 12

4.2. TEORIJA POSTIGNUĆA 14

4.3. TEORIJA NADE 15

5. ZAKLJUČAK 16

6. LITERATURA 18

7. ŽIVOTOPIS 25

1. UVOD

Sport predstavlja skup različitih motoričkih aktivnosti koje su natjecateljski usmjerene. Sportska natjecanja omogućuju komparaciju sportske pripremljenosti pojedinaca i skupina, a natjecateljski rezultat daje uvid u ukupnu mjeru sportaševe uspješnosti (Milanović, 2010). Sportski rezultat određen je jedinstvenom strukturom faktora koju čine bazične antropološke karakteristike koje uključuju sportaševe sposobnosti, osobine i znanja. U njih se ubrajaju psihološki i fiziološki faktori koji imaju važnu ulogu u prilagodbi na sportske natjecateljske uvjete i trening, što u konačnici povećava sportsku uspješnost (Kellmann i sur., 2018).

Emocije su postale važan aspekt u istraživanjima o sportskoj uspješnosti. Predstavljaju reakcije na događaje u okolini, a izazivaju psihičke i fizičke promjene kod pojedinca (Deci, 1980). Pokazalo se da emocionalna stanja mogu predstavljati prediktore sportske uspješnosti (Russell, 1980). Učinkovitim kontroliranjem emocija može se pospješiti sportska uspješnost u vidu stvaranja energije, odgađanja umora, održavanja pobuđenosti i zadržavanja koncentracije (Robazza i Bortoli, 2007). Iako postoji širok spektar emocija, u ovom radu nastojat će se opisati odnos nekih pozitivnih i negativnih emocija i sportske uspješnosti te kakvu ulogu ima njihova regulacija, emocionalna inteligencija i motivacija.

Motivacija predstavlja skup poriva, težnji, želja i motiva koji služe kao pokretačka sila za ostvarivanje nekog cilja (Reeve, 2010). Stoga tako uspjeh i neuspjeh u sportskim natjecanjima imaju važnu ulogu u povećanju razine motivacije i interesa za bavljenje sportskim aktivnostima (Drenovac, 2007). Motivacija se proučava kroz procese koji ponašanju daju energiju i smjer, a uključuju potrebe, kognicije, vanjske događaje i emocije. Razumijevanje motivacije pomaže u kreiranju strategija kojima se djeluje na razinu motiviranosti i zadržavanje sportaša aktivnima. Kako bi se to postiglo, unutar sportske psihologije se proučavaju teorije samoodređenja, postignuća i nade koje na različite načine objašnjavaju motivaciju i njene učinke na sportsku uspješnost (Chantal i sur., 1996).

2. POJAM SPORTA I FAKTORI USPJEŠNOSTI U SPORTU

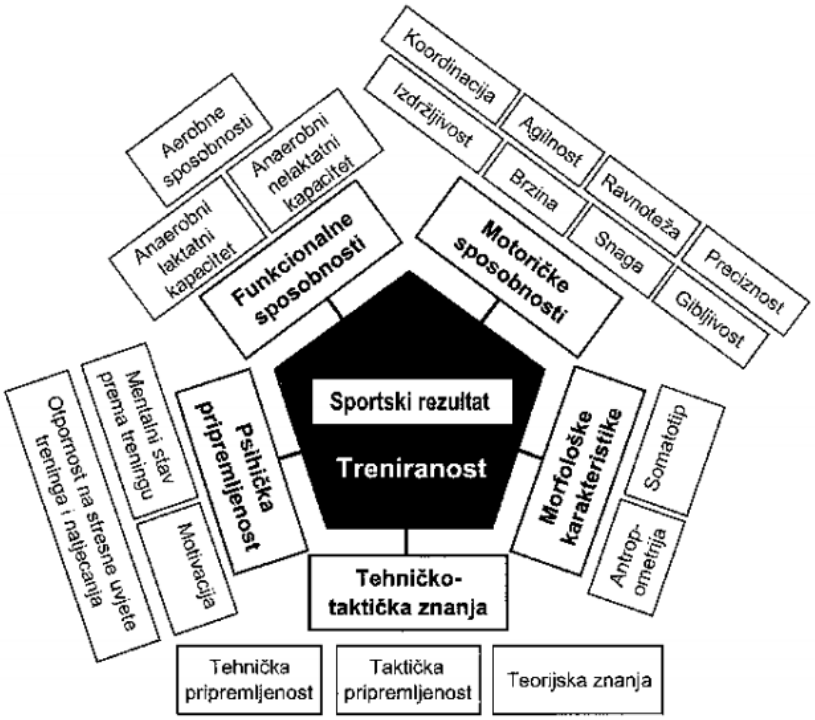
Pojam sporta podrazumijeva različite motoričke aktivnosti koje su natjecateljski usmjerene. One mogu biti varijabilnog i dinamičkog karaktera. Kroz njih pojedinci mogu zadovoljiti svoje potrebe za kretanjem, mogu povećati svoje sportsko znanje i očuvati, odnosno unaprijediti svoje zdravlje (Milanović, 2010).

Postoje različite klasifikacije sportova. Tako ih Milanović (2010) klasificira prema kvalitativnoj razini na vrhunski, profesionalni, amaterski, školski, rekreacijski, sport za sve i sport osoba s invaliditetom. Nadalje, Mraković (1992) sportove klasificira prema njihovoj strukturnoj složenosti na monostrukturalne, polistrukturalne acikličke, polistrukturalne kompleksne i polistrukturalne konvencionalne. Kod monostrukturalnih sportova dolazi do kontinuiranog ponavljanja kretnji kojima se nastoji savladati prostor. Primjer takvih sportova su biciklizam, atletika, plivanje, veslanje. Za razliku od monostrukturalnih sportova u kojima je cilj svladavanje prostora, polistrukturalni sportovi se baziraju na svladavanju protivnika (judo, boks, karate, mačevanje). U polistrukturalnim kompleksnim sportovima cilj igrača je pogoditi zadani cilj ili metu, na primjer zabiti gol u nogometu ili rukometu te pogoditi koš u košarci. Uspješnost tima ovisit će o njihovoj međusobnoj suradnji. Na kraju, polistrukturalni konvencionalni sportovi su sportovi u kojima se ocjenjuje estetska izvedba sportaša, čiji se rezultat temelji na subjektivnoj procjeni stručnjaka (umjetničko klizanje, skokovi u vodu, ritmička gimnastika).

Sportska uspješnost se može odrediti prema mogućnosti prilagodbe pojedinca na nepredvidive natjecateljske uvjete. Definira se kao postizanje određenih ciljeva koji su unaprijed postavljeni (Kellmann i sur., 2018). Sportska izvedba se dijeli na četiri dimenzije: vještina, snaga, izdržljivost i oporavak. Kako bi se postigao vrhunski sportski rezultat potrebna je specifična kombinacija te četiri dimenzije (Handelsman, 2015). Sportski rezultat u određenoj sportskoj grani ovisi o njegovoj jedinstvenoj strukturi faktora. Faktorsku strukturu sporta čine sportaševe sposobnosti, osobine i znanja koji su prediktori uspješnosti u određenoj sportskoj grani (Milanović, 2010). Osim tih sposobnosti, osobina i znanja, utjecaj na uspješnost također imaju i fiziološki i psihološki faktori (Kellmann i sur., 2018).

Slika 1

Skupine sposobnosti, osobina i znanja o kojima ovisi treniranost sportaša i sportski rezultat (Milanović, 2010)



Natjecateljski rezultat je direktan pokazatelj sportaševih osobina, sposobnosti i znanja te predstavlja ukupnu mjeru sportaševe uspješnosti (Kellmann i sur. 2018). Sportska natjecanja predstavljaju motoričke aktivnosti kojima se uspoređuje pripremljenost pojedinaca i skupina prema unaprijed utvrđenim pravilima (Bompa, 2006). Osim toga, ona predstavljaju i faktor sportaševa ukupnog sportskog razvoja koji se mjeri situacijskom efikasnosti sportaša.

Bazične antropološke karakteristike predstavljaju sposobnosti i osobine sportaša koje utječu na uspješnost. Dijele se na: zdravstveni status, morfološke karakteristike, funkcionalne, motoričke i kognitivne sposobnosti te konativne dimenzije ličnosti. Konativnim dimenzijama se smatraju emocionalni i motivacijski aspekti psihičkih procesa, a mogu biti ključne za efikasnu prilagodbu na sportske uvjete i trening, što u konačnici utječe i na sportsku uspješnost. Svaka od dimenzija je specifična te može imati pozitivan ili negativan utjecaj na sportsku uspješnost. Visoko razvijenom strukturom konativnih dimenzija ubrzava se adaptacija pojedinca i poboljšava njegov status i položaj u svijetu sporta (Milanović, 2010).

3. EMOCIJE

Emocije su postale vrlo važne u istraživanjima sportske psihologije. Mogu se definirati kao reakcije na različite stvarne ili zamišljene podražajne događaje koje izazivaju određene promjene unutar osobe (Deci, 1980). Doživljavaju se subjektivno, a praćene su različitim facijalnim ekspresijama i tjelesnim pokretima koji imaju utjecaj na ponašanje pojedinca. Emocije su višedimenzionalne i mogu se podijeliti na četiri komponente: osjećaje, biološku pobuđenost, svrhu i socijalno ekspresivnu komponentu. Komponenta osjećaja predstavlja subjektivni doživljaj koji osoba doživljava u određenom trenutku. Na primjer, osjećaj razočarenja i ljutnje prilikom promašenog slobodnog bacanja u košarci. Biološka pobuđenost podrazumijeva biološku i fiziološku aktivaciju te pripremu za tjelesno djelovanje prilikom suočavanja s emocijom. Svrha je funkcionalni aspekt emocije koja omogućava prema cilju usmjereno motivacijsko stanje kako bi se sportaš mogao suočiti s okolnostima koje su izazvale emociju. Socijalno ekspresivna komponenta predstavlja komunikacijski aspekt emocija i omogućava javno izražavanje privatnih doživljaja osobe (Reeve, 2010). Ekman i Davidson (1994) dijele emocije na nekoliko osnovnih: strah, ljutnja, gađenje, tuga, radost, interes. Mišljenja su podijeljena oko toga koje se emocije ubrajaju u osnovne što je rezultiralo brojnim podjelama, no postoji konsenzus oko toga da su ljutnja, strah, sram, radost, tuga i iznenađenje osnovne emocije.

Važnost emocija u sportu prepoznali su istraživači, ali i sportaši i treneri (Botterill i Brown, 2002). Natjecateljska situacija može istovremeno izazvati suprotne emocije poput uzbuđenja i zadovoljstva pobjedom te očaja i razočarenja porazom (Mellalieu, 2003). Kada se priča o emocijama bitno je razlikovati osjećaje ugode i neugode koju sportaši doživljavaju u specifičnim trenutcima svoje sportske karijere. Osjećaji ugode i neugode se pohranjuju u podsvijesti sportaša i povezuju sa specifičnim događajem ili mjestom u kojem se natjecanje odvijalo (Drenovac, 2007). Ukoliko se radi o natjecanju u kojemu je sportaš postigao vrhunski ili zadovoljavajući rezultat taj sportaš će to mjesto, odnosno taj sportski događaj, povezati s osjećajem ugode, dok će sportaš koji nije ostvario zadovoljavajući rezultat to povezati s osjećajem neugode. U sportu i sportskoj uspješnosti neugodne emocije dugo su se smatrale važnijima od ugodnih. Danas se pozitivne emocije smatraju obećavajućim područjem istraživanja zbog izrazitog utjecaja na određene komponente uspješnosti u sportu. Osobe najčešće doživljavaju različite ugodne i neugodne emocije istovremeno, a te se emocije razlikuju po svom intenzitetu i trajanju (Robazza, 2006).

3.1. ODNOS EMOCIJA I USPJEŠNOSTI U SPORTU

Emocije imaju iznimno važnu ulogu u sportskoj uspješnosti jer su sastavni dio sporta. Kada se radi o sportskim natjecanjima, pobjeda izaziva osjećaje sreće i radosti, dok poraz izaziva osjećaje razočarenja i očaja. Postizanje dobrih ili loših rezultata ima veliki utjecaj na sportaševo emocionalno stanje, koje određuje razinu njegove uspješnosti na treningu ili natjecanju (Jones, 2003). Pojedinci će nastojati povećati kratkoročne neugodne emocije poput ljutnje, ukoliko smatraju da će im to pomoći u izvršavanju pojedine sportske aktivnosti (Tamir i sur., 2008). Dok prema Lazarusu (2000), ljutnja potencijalno može rezultirati negativnim utjecajem na sportsku uspješnost ukoliko se zbog nje zaboravi primarni cilj. Daljnja istraživanja pokazala su kako optimalne emocije (ugodne i neugodne), kada se učinkovito primjenjuju, mogu poboljšati sportsku uspješnost jer povećavaju energiju, odgađaju umor, održavaju pobuđenost i zadržavaju koncentraciju (Robazza i Bortoli, 2007). Dakle, ista emocija može i pozitivno i negativno utjecati na sportsku uspješnost.

3.1.1. MODEL INDIVIDUALNIH ZONA OPTIMALNOG FUNKCIONIRANJA

Model individualnih zona optimalnog funkcioniranja (IZOF model, engl. *Zones of optimal functioning model*) predložio je Hanin (1978). Osnovna ideja modela je da svaki sportaš posjeduje individualnu razinu optimalne emocionalne pobuđenosti u kojoj je najuspješniji. Ukoliko mu je razina emocija iznad ili ispod optimalne razine, izvedba će vjerojatno biti lošija. Pomoću IZOF modela moguće je predvidjeti, opisati te regulirati emocionalnu pobuđenost koja je povezana s izvedbom. Ugodne i neugodne emocije mogu imati i korisne i štetne utjecaje, pa će ista emocija kod jednog sportaša imati pozitivan, a kod drugog sportaša negativan utjecaj (Hanin i Syrjä, 1995). Različite intenzitete emocija sportaš može doživjeti kao funkcionalne ili disfunkcionalne, neovisno o tome jesu li one ugodne ili neugodne. Sportaševu interpretaciju emocija i njezina intenziteta Hanin (2007) naziva meta-iskustvom. Ovaj koncept u obzir uzima znanje, stavove, uvjerenja i sklonosti prema emocijama koje sportaši razvijaju u svojoj sportskoj karijeri. Na primjer, ako sportaš primijeti da mu je osjećaj ljutnje povezan s osjećajem moći, energičnosti i pobuđenosti ljutnju će smatrati pokazateljem spremnosti za izvršavanje zadatka te će iskoristiti njezine energizirajuće učinke.

Funkcionalnost emocija zapravo ovisi o tome koliko je energije (vitalnosti, upornosti, odlučnosti) ona proizvela te kako ju je osoba usmjerila (Hanin, 1997). Funkcionalno neugodne emocije proizvode energiju, dok funkcionalno ugodne pomažu sportašu u održavanju napora i koordinacije tijekom izvođenja zadatka (iskorištavanje energije). Disfunkcionalno ugodne emocije održavaju stanje nedostatka ili gubitka energije te neučinkovito iskorištavanje resursa, dok disfunkcionalno neugodne ometaju sportaša te on svoje resurse usmjerava na znakove koji nisu važni za izvođenje zadatka (Robazza, 2006). Ukupni utjecaj emocija na uspješnost ovisi o međuovisnom djelovanju svih emocija koje sportaš doživljava u zadanom trenutku, a ne o njihovom zasebnom djelovanju. Iz ovoga se može zaključiti kako će izvedba sportaša biti najuspješnija kada su funkcionalne emocije unutar, a disfunkcionalne emocije izvan zone optimalnog funkcioniranja (Robazza, 2006).

3.1.2. ULOGA POZITIVNIH EMOCIJA

Pozitivne emocije imaju važnu ulogu u subjektivnoj dobrobiti pojedinca, pa tako i u sportu (McCarthy, 2011). Pokazalo se kako su pozitivno povezane s višom razinom koncentracije i percepcijom veće uspješnosti (Vast i sur., 2010; Krane i Williams, 2006). Jedna od najčešće istraživanih pozitivnih emocija u području sporta je radost. Radost je ugodna emocija koja se javlja u situacijama koje pojedinac percipira sigurnima i poznatima te onda kada se približava svome cilju (Smith i Lazarus, 1990). Ona ima dvojaku funkciju - olakšava spremnost za uključivanje u različite društvene aktivnosti i život čini ugodnijim i zaglađuje različite frustracije i razočarenja svakodnevnog života (Reeve, 2010).

Sportska izvedba značajno je poboljšana u stanju radosti, u usporedbi s emocionalno neutralnim stanjem, no nema razlike u usporedbi anksioznog stanja i emocionalnog neutralnog stanja (Rathschlag i Memmert, 2015). Radost u tom pogledu može povećati uspješnost ako je potrebna vještina slična sklonosti djelovanja emocije (Hanin, 2007). Kavanagh i Hausfeld (1986) ukazuju da ugodne emocije imaju veliku ulogu u rješavanju kognitivnih zadataka te da se to može primijeniti i za fizičke zadatke. Potvrđena je povezanost radosti s povećanom razinom koncentracije, širim spektrom pažnje i boljim fokusom na znakove u okolini koji su važni za izvedbu (Vast i sur., 2010). Sportaši su imali trenutnu korist od radosti te na kraju i veću percepciju uspješnosti. Smatra se da postoji povezanost između raspoloženja pojedinca i njegovih suigrača

na terenu. Ukoliko je jedna osoba u ekipi izrazito sretna, svoju „sreću“ može prenijeti i na svoje suigrače te time poboljšati izvedbu cijele ekipe. To je moguće jer su ugodne emocije „zaraznije“ od neugodnih (Totterdell, 2000).

Uzbuđenje se nije u velikoj mjeri istraživalo u odnosu na sportsku uspješnost, no sportaši navode kako percipiraju da postižu bolje rezultate kada su u stanju uzbuđenosti (Robazza i sur., 2002). Kao i radost, uzbuđenje povećava koncentraciju, širi fokus te povećava percipiranu uspješnost (Vast i sur., 2010). Burton i Naylor (1997) upozoravaju na to da je lako pomiješati uzbuđenje s anksioznosti, no da je uzbuđenje pozitivna emocija visokog intenziteta koja se javlja kada osoba ima pozitivna očekivanja, odnosno vjeruje da se može nositi s problemom ili ostvariti cilj u izazovnoj situaciji.

3.1.3. ULOGA NEGATIVNIH EMOCIJA

Strah je emocionalna reakcija pojedinca koja proizlazi iz njegove procjene da situacija u kojoj se nalazi predstavlja određenu opasnost ili prijetnju koja može biti psihološka ili fizička. Strah je subjektivna emocija koja pokreće fiziološke promjene poput povećanog broja otkucaja srca ili napetosti mišića te dovodi do određenih promjena u ponašanju (Reeve, 2010). Sudjelovanje u sportskim natjecateljskim aktivnostima brojnim sportašima uzrokuje strah i osjećaj anksioznosti koji se manifestiraju na različite načine. Na primjer, strah od neuspjeha, strah od ponižavanja ili strah da neće opravdati određena očekivanja (Correia i Rosado, 2018). Kod mladih sportaša postizanje vrhunskih rezultata i visoko postavljena očekivanja nedvojbeno stvaraju anksioznost i strah od neuspjeha, koji predstavljaju najistaknutije izvore situacijskog stresa u sportskim natjecateljskim aktivnostima (Smith i sur., 2006). Stoga je učinkovito suočavanje i nošenje s anksioznošću i strahom od neuspjeha iznimno važno za sportaše i njihovu sportsku izvedbu (Conroy i sur., 2002). Suočavanje i nošenje s određenom situacijom predstavlja dinamičan proces koji uključuje neprestane kognitivne i bihevioralne promjene unutar osobe kako bi ona upravljala unutarnjim i vanjskim zahtjevima koji se procjenjuju stresnima. Pretjerani i dugotrajni strah može dovesti djecu i adolescente do nelagode koja može otežati društveni i akademski razvoj, a ekstremni strahovi se mogu kategorizirati kao fobije te mogu imati ozbiljne negativne posljedice na pojedinca u određenim životnim situacijama (Lazarus, 2000).

U različitim sportskim istraživanjima, strahovi od neuspjeha i negativna društvena evaluacija predstavljaju najveće izvore zabrinutosti kod sportaša, jer za mnoge od njih upravo sportski uspjeh predstavlja glavni izvor samopoštovanja (Field i Lawson, 2003). Porast straha od neuspjeha dovodi do povećanja negativnih spoznaja sportaša, što dovodi do kratkoročnog porasta anksioznosti i smanjenja motivacije (Sagar i sur., 2009). Također, većina sportaša navodi da zbog toga osjećaju povećanu zabrinutost, uzrujanost i stres koji nadalje uzrokuju napetost te različite neugodne emocionalne reakcije. Strah je povezan sa somatskom anksioznošću i brigom što rezultira niskom razinom optimizma te predstavlja problem, jer su pesimisti pokazuju više razine sportske anksioznosti od optimista (Conroy i sur., 2002). Gustafsson i suradnici (2017) navode da je strah od doživljavanja srama i neugodnosti također povezan s višim razinama psihološkog stresa i smanjenog osjećaja postignuća. Na temelju dosadašnjih istraživanja može se zaključiti kako strah ima negativan utjecaj na sportsku uspješnost jer uzrokuje niz negativnih emocionalnih reakcija od kojih se najčešće istražuje anksioznost.

Anksioznost se definira kao stanje povišenog uzbuđenja povezanog s iščekivanjem prijetnje koje može motivirati ponašanje prilaženja ili izbjegavanja (Izard, 1991). Najčešći simptomi anksioznosti su: nervoza, gubitak koncentracije, briga, glavobolja. Često se povezuje s istraživanjima o stresu, a posebice s razinom sportaševe anksioznosti prije velikog nastupa (Smith i sur., 2006).

Ovisno o pojedincu, anksioznost može služiti i kao motivator, ali samo do određene granice nakon koje dolazi do opadanja razine sportske izvedbe (Smith i sur., 2006). Pokazalo se da mnogi sportaši zapravo pokazuju najbolji učinak dok im je anksioznost na visokoj razini. Takvim pojedincima intervencije koje smanjuju anksioznost mogu pogoršati izvedbu. Iz tog razloga važno je u istraživanjima i tretmanu u obzir uzeti i individualne razlike. Istraživanja pokazuju kako mentalne vježbe mogu pomoći u smanjivanju razine anksioznosti kod sportaša i tako poboljšati sportsku izvedbu (Carraça i sur., 2018). Dostupna istraživanja ukazuju da se anksioznost razlikuje od ostalih psiholoških faktora koji utječu na sportsku izvedbu, no čini se da nema jasne prednosti postizanja određene razine anksioznosti neposredno prije utakmice ili sportske aktivnosti (Hanin, 2007). Negativne utjecaje anksioznosti na sportsku uspješnost otkrili su Derryberry i Tucker (1994) koji navode kako je anksioznost povezana s fokusom na nebitne znakove u okolini koji ometaju rješavanje zadatka. Anksiozni sportaši u njihovom istraživanju pažnju su većinom usmjeravali na prijeteće znakove što je ometalo njihovu izvedbu.

U prošlosti se smatralo da je ljutnja, kao neugodna emocija, štetna za izvedbu u mnogim situacijama i kontekstima, pa tako i u sportu. Međutim, istraživanja pokazuju kako ona ipak može biti i korisna za suočavanje i izvođenje grubih motoričkih zadataka (Davis i sur., 2010). Ljutnja je emocija koja proizlazi iz osjećaja spriječenosti, percepcije nepravde te u situacijama kada se dogodilo nešto što pojedinac smatra da se nije trebalo dogoditi (Deffenbacher, 1999). Intenziteti ljutnje variraju od blage iritiranosti do bijesa (Spielberger i sur., 1999). Ljuta osoba postaje energičnija, ima osjećaj veće kontrole i usmjerena je na prevladavanje ili ispravljanje situacije u kojoj se nalazi (Reeve, 2010). Upravo zbog toga sportašima ljutnja može koristiti prije ili tijekom natjecateljskog razdoblja. Funkcionalni utjecaj ljutnje sportaša povezan je s porastom motivacije i samopouzdanja, no nije uvijek funkcionalan pa tako ljutnja može povećati napetost, smanjiti samopouzdanje i dovesti do osjećaja da se sportaš ne može nositi sa situacijom (Robazza i Bortoli, 2007). Hoće li učinak ljutnje biti funkcionalan ovisi o energiji koju će sportaš generirati i načinu na koji će ju upotrijebiti.

Nadalje, utjecaj ljutnje na izvedbu varira i o zahtjevima određenog zadatka. Kada je tendencija djelovanja usklađena sa zahtjevima zadatka ljutnja će olakšati izvedbu, no ako one nisu usklađene ljutnja će odvratiti resurse od zadatka te će izvedba biti lošija (Lazarus, 2000). Davis i suradnici (2010) sugeriraju da utjecaj ljutnje na uspješnost ovisi o tome je li ljutnja usmjerena prema unutra ili van. Ljutnja usmjerena prema unutra odnosi se na predispoziciju za potiskivanje ljutnje i povezana je s nastojanjima suzbijanja njenog djelovanja. Povezana je sa zbunjenosti, umorom i depresijom. Dok se ljutnja usmjerena prema van odnosi na predispoziciju za prenošenje ljutnje prema vanjskoj meti te razvija odlučnost za uspjeh. Istraživanja su potvrdila da ljutnja olakšava izvođenje zadataka koji zahtijevaju generiranje maksimalne sile, tj. u situacijama kada je ljutnja usklađena sa zahtjevima zadatka (Davis i sur., 2010). Natjecatelji u kontaktnim sportovima po pokazuju opću tendenciju osjećati umjerenu učestalost simptoma natjecateljske ljutnje. Uz to, mnogi sportaši skloni su tumačiti kako ti simptomi imaju pozitivan, a ne negativan učinak na njihovu sportsku izvedbu (Robazza i Bortoli, 2007). Nadalje, Vast i suradnici (2010) su otkrili negativnu povezanost ljutnje s koncentracijom, no ne i s percipiranom uspješnosti. Dakle, unatoč tome što se ljutitim sportašima smanjila koncentracija oni nisu doživjeli utjecaj ljutnje na izvedbu.

3.2. REGULACIJA EMOCIJA U SPORTU

Emocionalna stanja prediktori su sportske uspješnosti i sportaši bi trebali regulirati vlastite emocije kako bi postigli maksimalnu razinu sportske izvedbe. Sami cilj regulacije emocija mogao bi se definirati kao nastojanje da se povećaju ugodne emocije poput sreće, uzbuđenja i ushićenja, a smanje neugodne poput ljutnje, tjeskobe i tuge (Russell, 1980). Upravo iz tog razloga bitna je upotreba različitih psiholoških strategija kako bi se poboljšala regulacija tih emocija i samim time i sportska uspješnost (Jones, 2003). Pogrešno uvjerenje da su neugodne emocije inhibitori sportske uspješnosti mogu dovesti sportaše do „prisilne“ kontrole tih emocija, odnosno njihovo potiskivanje (Lee Sinden, 2010). Visoka razina stresa je česta pojava u vrhunskom sportu zbog čega se sa sportašima sve više radi na podučavanju različitih tehnika emocionalne regulacije, s ciljem prevencije negativnih učinaka na njihovu sportsku uspješnost.

Regulacija emocija je proces kojim osoba mijenja vrstu, kvalitetu i intenzitet vlastitih emocija i dio je većeg konstrukta nazvanog samoregulacija (Robazza i Ruiz, 2018). Ključni konstrukt povezan s emocionalnom regulacijom je samokontrola, koja se odnosi na namjerne i svjesne napore da se nadjača dominantno ponašanje ili tendencija odgovora radi postizanja određenog cilja (Robazza i Ruiz, 2018). Emocionalna samoregulacija odnosi se na automatske ili namjerne radnje za pokretanje, održavanje ili promjenu jedne ili više komponenti emocionalnog odgovora ili situacije u kojoj se emocionalno iskustvo dogodilo. Ona se može odvijati na tri načina: da se emocija intenzivira, da se emocija smanji ili da ju se održava na jednakoj razini (Robazza i Bortoli, 2007). Istraživanja pokazuju kako regulacijom emocija osoba može postići jednu od dvije vrste ciljeva - hedonističku ili instrumentalnu. Hedonistička regulacija emocija služi za promicanje zadovoljstva i sprječavanje boli. Instrumentalna motivacija se odnosi na regulaciju emocija kako bi se postigao određeni cilj. Tako će osobe, na primjer, htjeti povećati osjećaje poput ljutnje ili tjeskobe ako vjeruju da će im ono olakšati izvedbu. Postoje mnoge strategije kojima se reguliraju emocije. Zajedničke značajke različitih strategija emocionalne regulacije su: 1. aktiviranje regulatornog cilja (što osoba želi postići), 2. strategija emocionalne regulacije (koji se proces koristi za postizanje cilja) i 3. ishod (posljedica pokušaja postizanja emocionalne regulacije) (Robazza i Ruiz, 2018).

Samopouzdanje predstavlja jednu od najvažnijih varijabli sportske uspješnosti zbog direktne povezanosti s kontrolom vlastite okoline i emocija u nastojanju upravljanja ljutnjom, što

omogućava upotrebu tih emocija na odgovarajući način Robazza i Bortoli (2007). Visoka razina samopouzdanja povezana je s percipiranim konstruktivnim sposobnostima i ograničava simptome ljutnje. Također, samopouzdanje prije i poslije utakmice često je povezano s boljom sportskom izvedbom (Robazza i Bortoli, 2007). Samopouzdanje je negativno povezano s ljutnjom, a pozitivno sa sportskim učinkom te može imati posredni učinak u povezanosti ljutnje i kontrole ljutnje sa sportskom izvedbom (Mowlaie i sur., 2011). Nadalje, kontinuirano i pravilno upravljanje samopouzdanjem i regulacija emocija tijekom utakmice ublažava simptome ljutnje i nekontrolirane agresije (Hanton i Connaughton, 2002).

S obzirom na individualne razlike u odnosu emocija i sportske uspješnosti, emocije je potrebno regulirati tako da maksimalno povećavaju učinak. Na primjer, sportaš kojem anksioznost služi kao motivator treba nastojati intenzivirati ili održavati anksioznost na jednakoj razini, dok sportaš kojemu anksioznost predstavlja ometajući faktor treba smanjiti taj osjećaj.

3.3. EMOCIONALNA INTELIGENCIJA U SPORTU

Emocionalna inteligencija predstavlja sposobnost točnije procjene i korištenja emocija i emocionalnog znanja u svrhu ostvarivanja različitih ciljeva u životu (Mayer i sur., 2008.). S obzirom na samu prirodu sporta, potrebno je razumijevanje, kako vlastitih, tako i suigračevih i protivničkih emocija (Laborde i sur., 2016). Pojavila se kao ključni pojam među istraživačima te se može uočiti porast interesa u psihologiji sporta. Broj članaka koji proučavaju vezu između emocionalne inteligencije, tjelesne aktivnosti i sporta znatno se povećao od 2013. godine, a potencijalna korist u psihologiji sporta povećava potrebu potpunijeg proučavanja njezine uloge. Razvoj emocionalne inteligencije predstavlja kontinuirani rad na sebi, kontrolu i upravljanje emocijama, empatijom i razvijanjem motivacije. Postoje tri razine emocionalne inteligencije: znanje, sposobnost i osobine u kojima se znanje odnosi na složenost i opseg znanja o emocijama (Mikolajczak i sur., 2009). Razine nisu čvrsto povezane te znanje nije uvijek moguće pretvoriti u sposobnost. Sve veći broj istraživanja ukazuje na važnost emocionalne inteligencije ne samo u sportu, već i u svakodnevnom životu, zdravlju, socijalnom životu i akademskom uspjehu (Petrides i Furham, 2003).

Emocionalna inteligencija pozitivno je povezana s uspješnosti. No, s obzirom na mali broj istraživanja, priroda te povezanosti nije u potpunosti jasna. Skupina istraživača ukazuje na to da je

za tu povezanost zaslužna emocionalna regulacija (Laborde i sur., 2016).Drugi smatraju da je ta povezanost direktna i da je emocionalna inteligencija povezana s povećanjem maksimalne izometričke kontrakcije (kontrahiranom mišiću se ne mijenja duljina), koja posljedično povećava uspješnost u sportu (Tok i sur., 2013).

S obzirom na pozitivne utjecaje emocionalne inteligencije na uspješnost postavlja se pitanje mogućnosti njezina povećanja. Pokazalo se da samo razumijevanje emocionalne inteligencije može biti od velike koristi sportašima. Postojeći nalazi ukazuju da se ona može povećati kroz trening. Međutim potrebna su dodatna istraživanja kako bi se točno odredili dosezi treninga emocionalne inteligencije na sportsku uspješnost (Laborde i sur., 2016).

4. ODNOS MOTIVACIJE I USPJEŠNOSTI U SPORTU

Motivacija se odnosi na skup poriva, težnji, želja i motiva koji služe kao pokretačka sila za ostvarivanje nekog cilja (Reeve, 2010). Predstavlja dinamičan proces u kojem stalno dolazi do mijenjanja, rasta i slabljenja motiva. Motivacija se proučava kroz procese koji ponašanju daju energiju i smjer, a uključuju potrebe, kognicije, vanjske događaje i emocije. Razlikuju se dvije vrste motivacije: unutarnja (intrinzična) i vanjska (ekstrinzična). Intrinzična motivacija proizlazi iz prirođene sklonosti za bavljenjem vlastitim interesima i uvježbavanjem vlastitih sposobnosti. Proizlazi iz psiholoških potreba, osobne znatiželje, težnje za rastom i razvojem te iz osjećaja kompetentnosti i samoodređenja tijekom neke aktivnosti. Ekstrinzična motivacija proizlazi iz okolinskih poticaja i pojavljuje se zbog neke posljedice koja je odvojena od same aktivnosti. Predstavlja razlog usvojen iz okoline za započinjanjem i ustrajanjem u određenom ponašanju (Gillet i sur., 2009). Prilikom kreiranja različitih strategija kojima se može djelovati na motiviranost i zadržavanje sportaša aktivnima, razumijevanje motivacije je jedan od neizostavnih aspekata zbog čega se unutar sporta proučavaju teorija samoodređenja, teorija postignuća i teorija nade (Chantal i sur., 1996).

4.1. TEORIJA SAMOODREĐENJA

Teorija samoodređenja jedna je od teorija motivacije, a definira se kao autonomna i fleksibilna sposobnost da se, među nekoliko načina djelovanja, odabere ona radnja koja će donijeti željene posljedice (Deci i Ryan, 1985). Temelji se na pretpostavci da ljudi imaju urođene sklonosti

za postizanjem veće samoregulacije i kompetencije. Ti procesi ovise o ispunjenju osnovnih psiholoških potreba: kompetentnosti, povezanosti i autonomije. Potreba za kompetentnosti je zadovoljena kada osoba ima priliku tražiti izazove, pokazati svoje sposobnosti i razviti vlastito samopouzdanje. Potreba za povezanosti se može objasniti kao osjećaj pripadnosti drugima i zajednici u cjelini, a postiže se uzajamnom brigom za druge. Potreba za autonomijom se očituje u situacijama kada pojedinac može djelovati na način koji je u skladu s njegovim interesima i vrijednostima (Pelletier i sur., 2013). Pretpostavlja se da ove potrebe rezultiraju s najmanje četiri vrste motivacijskih stanja, koja su poredana duž kontinuuma samoodređenja. Od visokog do niskog samoodređenja, to su: intrinzična motivacija, samoodređena ekstrinzična motivacija, kontrolirana ekstrinzična motivacija i na kraju amotivacija. Kada osoba zbog unutarnje motivacije sudjeluje u određenoj aktivnosti, u njoj se javlja osjećaj zadovoljstva koji je proizašao iz same činjenice da je ona dio te aktivnosti. Samoodređena ekstrinzična motivacija se pojavljuje kada je aktivnost važna osobi i osoba ima percepciju da ju je sama odabrala, dok kontrolirana ekstrinzična motivacija podrazumijeva da osoba nešto čini radi nagrade, kako bi izbjegla sankcije ili kako bi smirila unutarnje pritiske, na primjer krivnju. Na kraju, amotivacija predstavlja stanje osobe koja nema želja za radom ili treniranjem. Osoba može biti istovremeno motivirana različitim izvorima, a sama motiviranost pojedinca i njegova uspješnost ovise o kvaliteti i tipu motivacije koju posjeduje, a ne zbroju motivacija (Deci i sur., 1991).

U okviru ove teorije motivacija za bavljenje sportom je kompleksni fenomen. Većina sportaša ima više različitih motiva koji mogu biti vanjski (nagrade, evaluacije, pritisak roditelja i trenera, mišljenja drugih ljudi) ili unutarnji (interesi, znatiželja, želja za usavršavanjem i razvojem). Elitni sportaši imaju višu razinu kontrolirane motivacije od onih manje uspješnih, no istovremeno imaju i visoku razinu samoodređene motivacije (Gillet i sur., 2012; Gillet i sur., 2009; Chantal i sur., 1996). Teorija samoodređenja može se koristiti za razumijevanje i promicanje optimalne motivacije u sportu. Autonomna motivacija se može smatrati prediktorom dugotrajne predanosti sportu i uspješnosti u natjecanjima. No to ne znači da je kontrolirana motivacija loša, ona također može dovesti do pozitivnih ishoda. Tako su se novija istraživanja bavila kombinacijom autonomne i kontrolirane motivacije. Pokazalo se kako osoba nikada ne posjeduje samo jednu vrstu motivacije i da su najuspješniji sportaši oni koji posjeduju visoke razine autonomne i kontrolirane motivacije. Negativna strana posjedovanja visoke razine motivacije je povezanost s

emocionalnom i fizičkom iscrpljenošću koja lako dovodi do sportskog sagorijevanja (Gillet i sur., 2012).

4.2. TEORIJA POSTIGNUĆA

Teorija postignuća (Nicholls, 1989) postulira da motivacija za postignućem ovisi o dispozicijskim osobinama (ciljna orijentacija) osobe te karakteristikama situacije (okolina). U okolinu pripadaju ključne osobe u sportaševu životu. Sve je više dokaza da vršnjaci, roditelji i treneri imaju važnu ulogu u motiviranju sportaša te ih se često naziva *motivacijskom klimom*. Trenutačni ciljevi sportaša određeni su interakcijom njihove ciljne orijentacije i situacijske klime ciljeva. Ciljna orijentacija odnosi se na sklonost pojedinca prema usvajanju određenog ciljnog postignuća, a situacijska klima ciljeva je specifična društvena situacija u kojoj je definiran zadatak (Keegan i sur., 2009). Postavljanje ciljeva djeluje kao motivacijski mehanizam kojim se povećava uloženi napor i ustrajnost u njegovu postizanju (Weinberg, 1994).

Ciljevi se mogu podijeliti na one usmjerene na izvedbu (eng. *ego orientation)* i one usmjerene na ovladavanje zadatkom (eng. *task orientation)* (Ntoumanis, 2001). Ciljevi usmjereni na izvedbu odnose se na normativno vrednovanje i socijalnu komparaciju. Sportaši koji imaju dominantne ciljeve orijentirane prema izvedbi teže demonstraciji vlastite superiornosti, za koju smatraju da je razlog njihova uspjeha. Ciljevi usmjereni na ovladavanje zadatkom odnose se na osobno usavršavanje, učenje i ovladavanje sportskim vještinama (Ntoumanis, 2001). Sportaši koji imaju dominantne ciljeve orijentirane prema izvedbi svoj uspjeh pripisuju ulaganju napora i radu. Ciljevi orijentirani na izvedbu povezani su s oblicima motivacije koji nisu autonomno određeni te oni smanjuju autonomiju i potkopavaju pokušaje suradnje, dok ciljevi orijentirani na ovladavanje zadatkom olakšavaju autonomiju, suradnju i percepciju sposobnosti (Treasure i Roberts, 2001).

Također postoje dvije vrste motivacijske klime - klima usmjerena na zadatak i klima usmjerena na izvedbu (Vitali i sur., 2015). Klima usmjerena na zadatak očituje se u suradničkim zadacima, demokratskom vodstvu, odavanju priznanja za trud i poboljšanje, podjela ljudi u, prema sposobnostima, nehomogene grupe, individualnoj evaluaciji i pružanju dovoljnog vremena da svaka osoba može ovladati vještinom. Klima usmjerena na izvedbu očituje se u natjecateljskim zadacima, autokratskom vodstvu, prepoznavanju normativnih sposobnosti, segregaciji prema sposobnostima, normativnom vrednovanju i davanju vremena koje je dovoljno samo naprednim

pojedincima za izvršenje zadatka. Klima usmjerena na zadatak pozitivno je povezana s otpornošću i percipiranom sposobnošću te negativno sa sportskim sagorijevanjem, dok je klima usmjerena na izvedbu pozitivno povezana sa sagorijevanjem (Vitali i sur., 2015). Većina trenera kombinira ove dvije klime. Pozitivne povratne informacije, pozitivni afektivni odgovori, pozitivni razgovori prije natjecanja, poticanje suradnje, podrška i zabava pozitivno su i dosljedno povezani s motivacijom sportaša, bez obzira na kontekst (Keegan i sur., 2009). Društveni ciljevi su vrlo važni za društvenu motivacijsku klimu, a pokazalo se da značajne osobe u životu sportaša predstavljaju kontinuirane izvore motivacije .

Na uzorku hrvatskih sportaša također su potvrđeni raniji nalazi da motivacijska klima usmjerena na izvedbu povećava anksioznost i pritisak te smanjuje intrinzičnu motivaciju (Trboglav, 2006). Nasuprot tome, motivacijska klima usmjerena na zadatak povećava vjerojatnost uživanja, ulaganja napora te percepciju vlastite kompetentnosti. Dakle, pozitivni indikatori intrinzične motivacije ponajviše proizlaze iz motivacijskog konteksta kojega većinom stvara trener.

4.3. TEORIJA NADE

Nada se može opisati kao pozitivni kognitivni sklop koji ljudi imaju o svojim budućim životnim ciljevima (Snyder, 2002). Teorija nade (Snyder, 1989) sastoji se od dvije komponente povezane s razmišljanjem usmjerenima na cilj. Prvu komponentu čini razmišljanje o putevima za postizanje ciljeva. Ona predstavlja sposobnost formuliranja jedne ili više strategija ponašanja pomoću kojih se dolazi do željenih ciljeva. Drugu komponentu čini djelovanje koje predstavlja percipiranu sposobnost kretanja i održavanja prema željenom cilju. Ona predstavlja motivacijski aspekt nade jednak percipiranoj moći ili sposobnosti da osoba slijedi svoje ciljeve (Curry i sur., 1997). Pojedinci s izraženom nadom percipiraju višu samoefikasnost te mogućnost razvoja vlastitih sposobnosti. Nadalje, takvi pojedinci mogu razviti različite strategije za prevladavanje prepreka te dovesti do visoke razine predanosti i energije u postizanju željenih ciljeva. Nasuprot tome, pojedinci sa slabo izraženom nadom imaju percepciju smanjene samoefikasnosti i teško im je zamisliti alternativne načine postizanja ciljeva. Posljedica toga je da ljudi ulažu manje energije i napora u postizanju vlastitih ciljeva. Izražena nada može biti važna u razvoju i održavanju

psihološke dobrobiti, pozitivnih afektivnih stanja i poboljšanih vještina suočavanja (Gustafsson i sur., 2010).

Nada je učestala emocija u prednatjecateljskom razdoblju. S obzirom na dosadašnja saznanja, pretpostavka je da osobe koje imaju izraženu nadu vjeruju u mogućnost napretka u izvedbi, zbog čega ulažu dodatne kognitivne napore kako bi što bolje izvršili zadatak (Woodman i sur., 2009). Istraživanja uistinu pokazuju kako se izražena nada može smatrati prediktorom sportskog postignuća (Curry i sur., 1997). Jedno od objašnjenja ovakvih rezultata je da osobe koje imaju izraženu nadu osjećaju manju razinu anksioznosti i razmišljaju o različitim mogućnostima rješavanja problema, što povećava percepciju kontrole. Važnost nade u sportu može se objasniti činjenicom da su ciljevi vrlo važni u sportu, a ujedno i temeljni dio nade. Sportaši koji postavljaju veći broj umjereno teških objektivnih ciljeva, pokazuju bolju izvedbu od sportaša koji ih ne postavljaju. Sportaši s većim brojem ciljeva, ujedno su i sportaši s izraženijom nadom (Gustafsson i sur., 2010). Važno je za naglasiti da će izvedba biti bolja u onim situacijama kada su ciljevi u skladu s osobnim sustavom vrijednosti i da su napori u postavljanju ciljeva manje učinkoviti ako netko drugi usmjerava pojedinca (Boldridge, 2009). Općenito, sportaši s nižom razinom nade brže dolaze u stanje sportskog sagorijevanja. Potrebne su psihološke intervencije kako bi se one spriječile. Konačno, treneri mogu pobuditi osjećaj nade i autonomije upotrebom treninga psiholoških vještina, poput tehnika zamišljanja. Takvi treninzi mogu kod sportaša povećati osjećaj kontrole neposredno prije sportske natjecateljske aktivnosti (Gustafsson i sur., 2010).

5. ZAKLJUČAK

Emocije imaju iznimno važnu ulogu u sportskoj uspješnosti. Ista emocija može imati pozitivan i negativan učinak na sportsku uspješnost, koja ovisi o individualnim razlikama sportaša. Strah od neuspjeha i negativne društvene evaluacije predstavljaju izvore zabrinutosti kod sportaša, dovode do porasta neugodnih emocija te smanjuju motivaciju. Strah najčešće uzrokuje anksioznost koja može služiti kao motivator sve dok pojedinac efikasno iskorištava pobuđenost koju ona izaziva. Ljutnja ima pozitivan utjecaj na izvedbu kada je povezana s porastom motivacije i samopouzdanja. Radost može povećati uspješnost ukoliko je vještina potrebna za izvedbu slična sklonosti djelovanja emocije. S obzirom na individualne razlike u utjecaju pojedine emocije na sportaševu uspješnost, emocije je potrebno regulirati tako da maksimalno povećavaju učinak.

Nadalje, najuspješnijim sportašima pokazali su se oni koji imaju visoke razine autonomne i kontrolirane motivacije te ciljeve orijentirane na ovladavanje zadatkom. Osim toga, nada ima pospješujući učinak na uspješnost, jer pomaže u razvijanju različitih strategija za prevladavanje prepreka.

6. LITERATURA

Boldridge, E. (2009). *The role of hope in the academic and sport achievements of division I college football players* [Doctoral dissertation, University of Kansas]. http://hdl.handle.net/1808/6018

Bompa, T. (2006). *Teorija i metodologija treninga.* Gopal.

Botterill, C. i Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology, 33*, 38-60.

Burton, D. i Naylor, S. (1997). Is anxiety really facilitative? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 295-302. https://doi.org/10.1080/10413209708406488

Carraça, B., Serpa, S., Guerrero, J. P. i Rosado, A. (2018). Enhance sport performance of elite athletes: the mindfulness-based interventions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *18*(2), 79-109. https://revistas.um.es/cpd/article/view/302201

Chantal, Y., Guay, F., Dobreva-Martinova, T. i Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology, 27,* 173-182. http://hdl.handle.net/20.500.11794/13983

Conroy, D. E., Willow, J. P. i Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(2), 76-90. https://doi.org/10.1080/10413200252907752

Correia, M. E. i Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, *36*(1), 75-86. https://doi.org/10.14417/ap.1193

Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C. i Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1257–1267. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1257

Davis, P. A., Woodman, T. i Callow, N. (2010). Better out than in: The influence of anger regulation on physical performance. *Personality and Individual Differences*, *49*(5), 457-460. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.017

Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington Books, DC Health and Company Lexington.

Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1985). *Motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Publishing Co.

Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. i Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, *26*(3-4), 325-346. https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653137

Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, *55*(3), 295-309. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199903)55:3%3C295::AID-JCLP3%3E3.0.CO;2-A

Derryberry, D. i Tucker, D. M. (1994). Motivating the focus of attention. U P. M. Niedenthal i S. Kitayama (Ur.), *The heart's eye: Emotional influences in perception and attention*. (str.167–196). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-410560-7.50014-4

Drenovac, M. (2007). *Sportska psihologija*. Sveučilište Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet

Ekman, P. E. i Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press.

Field, A. P. i Lawson, J. (2003). Fear information and the development of fears during childhood: Effects on implicit fear responses and behavioural avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, *41*(11), 1277-1293. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00034-2

Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., Amoura, S. i Rosnet, E. (2012). Examining the motivation-performance relationship in competitive sport: A cluster-analytic approach. *International Journal of Sport Psychology*, *43*(2), 79. https://psycnet.apa.org/record/2012-21379-001

Gillet, N., Vallerand, R. J. i Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. *Motivation and Emotion, 33(1),* 49-62. https://doi.org/10.1007/s11031-008-9115-z

Gustafsson, H., Hassmén, P. i Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, *28*(14), 1495-1504. https://doi.org/10.1080/02640414.2010.521943

Gustafsson, H., Sagar, S. S. i Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *27*(12), 2091-2102. https://doi.org/10.1111/sms.12797

Handelsman, D. J. (2015). Performance enhancing hormones in sports doping. *Endocrinology: Adult and Pediatric*, 441-454. https://doi.org/10.1016/B978-0-323-18907-1.00024-X

Hanin, Y. L. (1978). A study of anxiety in sports. U W. F. Straub (Ur.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (str. 236-249). Mouvement.

Hanin, Y.L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology, 1,* 29-72.

Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. *Handbook of Sport Psychology*, *3*(3158), 22-41.

Hanin, Y.L. i Syrjä, P. (1995). Performance affect in soccer players: An application of the IZOF model. *International Journal of Sports Medicine, 16*, 260-265. https://doi.org/10.1055/s-2007-973002

Hanton, S. i Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship with self-confidence performance: A qualitative explanation. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 73*, 87-97. https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10608995

Izard, C.E. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum.

Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist, 17*(4), 471-486. https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.471

Kavanagh, D. i Hausfeld, S. (1986). Physical performance and self-efficacy under happy and sad moods. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *8*(2), 112-123. https://doi.org/10.1123/jsp.8.2.112

Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M. i Lavallee, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(3), 361-372. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.003

Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S.L., Hecksteden, A., Heidari, J., Wolfgang Kallus, K., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R. i Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *13*(2), 240-245. https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0759

Krane, V. i Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. U J. M. Williams (Ur.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5.izdanje, str. 207–227). McGraw-Hill.

Laborde, S., Dosseville, F. i Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *26*(8), 862-874. https://doi.org/10.1111/sms.12510

Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, *14*(3), 229-252. https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229

Lee Sinden, J. (2010). The normalization of emotion and the disregard of health problems in elite amateur sport. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 241–256. https://doi.org/10.1123/jcsp.4.3.241

Mayer, J. D., Roberts, R. D. i Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, *59*, 507-536. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646

McCarthy, P. J. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4*(1), 50-69. https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.560955

Mellalieu, S. D. (2003). Mood matters: But how much? A comment on Lane and Terry (2000). *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 99-114. https://doi.org/10.1080/10413200305395

Mikolajczak, M., Petrides, K. V., Coumans, N. i Luminet, O. (2009). The moderating effect of trait emotional intelligence on mood deterioration following laboratory-induced stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *9*(3), 455-477. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33712038007

Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga.* Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera i Kineziološki fakultet.

Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohlool, S. i Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *30*, 138-142. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.027

Mraković, M. (1992). *Uvod u sistematsku kineziologiju.* Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education.* Cambridge. Harvard University Press.

Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences*, *19*(6), 397-409. https://doi.org/10.1080/026404101300149357

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(3), 329-341. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002

Petrides, K. V. i Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, *17*(1), 39-57. https://doi.org/10.1002/per.466

Rathschlag, M. i Memmert, D. (2015). Self-generated emotions and their influence on sprint performance: An investigation of happiness and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, *27*(2), 186-199. https://doi.org/10.1080/10413200.2014.974783

Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Naklada Slap.

Robazza, C. (2006). Emotion in sport: An IZOF perspective. *Literature Reviews in Sport Psychology*, 127-158.

Robazza, C. i Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of sport and exercise*, *8*(6), 875-896. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005

Robazza, C., Bortoli, L. i Nougier, V. (2002). Monitoring of precompetition affect in elite Italian archers during the world championships. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 72-97.

Robazza, C. i Ruiz, M. C. (2018). Emotional self-regulation in sport and performance. U *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press. doi:10.1093/acrefore/9780190236557.013.154

Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*(6), 1161-1178. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0077714

Sagar, S. S., Lavallee, D. i Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *3*(1), 73-98. https://doi.org/10.1123/jcsp.3.1.73

Smith, C. A. i Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. *Handbook of personality: Theory and research*, 609-637.

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P. i Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *28*(4), 479-501. https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479

Snyder, C. R. (1989). Reality negotiation: From excuses to hope ancl beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology, 8,* 130-157. https://doi.org/10.1521/jscp.1989.8.2.130

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, *13*(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Spielberger, C. D., Sydeman, S. J., Owen, A. E. i Marsh, B. J. (1999). *Measuring anxiety and anger with the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Tamir, M., Mitchell i C. Gross, J. J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological Science*, *19*(4), 324-328. https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.2008.02088.x

Tok, S., Binboğa, E., Guven, S., Çatıkkas, F. i Dane, S. (2013). Trait emotional intelligence, the Big Five personality traits and isometric maximal voluntary contraction level under stress in athletes. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, *19*(3), 133-138. https://doi.org/10.1016/j.npbr.2013.04.005

Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: Mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology*, *85*(6), 848-859. https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.6.848

Trboglav, M. (2006). *Ciljna orijentacija i motivacijska klima–prediktori intrinzične motivacije u sportu* [Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet].

Treasure, D.C. i Roberts, G.C. (2001). Students' Perceptions of the Motivational Climate, Achievement Beliefs and Satisfaction in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 72*(2), 165-175. https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608946

Vast, R. L., Young, R. L. i Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, *45*(2), 132-140. https://doi.org/10.1080/00050060903261538

Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C. i Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, *11*(1), 103-108. https://link.springer.com/article/10.1007/s11332-014-0214-9

Weinberg, R. S. (1994). Goal setting and performance in sport and exercise settings: A synthesis and critique. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 26*(4), 469–477. https://doi.org/10.1249/00005768-199404000-00012

Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I. i Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *31*(2), 169-188. https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.169

7. ŽIVOTOPIS

Moje ime je Dino Jeger. Rođen sam 16. rujna 1994. u Osijeku. Odrastao sam u Baranji u malom gradu Belom Manastiru. Većinu djetinjstva proveo sam na igralištu te na bazenima gdje se razvila moja ljubav prema sportu i sportskim aktivnostima. Dugi niz godina trenirao sam različite sportove, a najviše sam volio košarku. Sa 17 godina okrenuo sam se svijetu fitnesa i u tome pronašao svoje zvanje. Od tada redovito treniram i gradim svoje znanje koje nastojim usavršiti studiranjem na Kineziološkom fakultetu u Osijeku. Za vrijeme studiranja obavljao sam mnoge studentske poslove u kojima sam stekao različita znanja, iskustva i poznanstva od kojih najznačajnijim smatram rad u dječjoj sportskoj akademiji. Želja mi je konstantno se razvijati i pomoći ljudima u ostvarivanju njihovih ciljeva.