

# Motivacija nogometaša amatera u razvoju daljnje karijere

---

**Rešetar, Manuela**

**Graduate thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:667459>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-05**



*Repository / Repozitorij:*

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository -  
Polytechnic of Međimurje Undergraduate and  
Graduate Theses Repository](#)



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

Manuela Rešetar

**MOTIVACIJA NOGOMETAŠA AMATERA U  
RAZVOJU DALJNJE KARIJERE**

DIPLOMSKI RAD

Čakovec, lipanj 2023.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

Manuela Rešetar

**MOTIVACIJA NOGOMETAŠA AMATERA U  
RAZVOJU DALJNJE KARIJERE**

**MOTIVATION OF NON-PROFESSIONAL FOOTBALL  
PLAYERS FOR FURTHER DEVELOPMENT OF  
THEIR CAREER**

DIPLOMSKI RAD

Mentorica:

Andreja Bogdan, dipl. psiholog

Čakovec, lipanj 2023.

## **ZAHVALA**

*Uvelike zahvaljujem mentorici na podršci, motivaciji, strpljenju i savjetima tijekom pisanja diplomskog rada kojima mi je olakšala obradu teme.*

*Također, zahvaljujem obitelji, zaručniku i prijateljima na podršci tijekom cjelokupnog fakultetskog obrazovanja.*

*Manuela Rešetar*

## SAŽETAK

U radu je obrađena tematika sporta, psihologije i motivacije. Promatranjem psihologije sporta otkriva se njihov međusobni odnos i povezanost. Psihologija sporta proučava psihičke procese i ponašanja pojedinca koji se mogu koristiti za poboljšanje performansi sportaša. U radu su objašnjeni važni pojmovi koji se vežu za sam sport, rekreaciju i profesionalizam te pojmovi vezani za povijest nogometa i nogometa općenito. Nogomet je nezaobilazna stvar u današnjem svijetu, donosi promjene, profit, a njegovim promatranjem i istraživanjem može se doći do zanimljivih zaključaka. Osim pojmova vezanih za sport, u radu su definirani pojmovi vezani za psihologiju i motivaciju – što je psihologija, čime se bavi, što promatra te kako objašnjava pojedine procese u čovjekovom organizmu. Uz navedeno, objašnjena je funkcija emocija u psihološkoj pripremi sportaša te motivacija kao jedan od najvažnijih čimbenika koji utječe na uspjeh i postizanje ciljeva pojedinca, ali i grupe. Unutarnja i vanjska motivacija jednako su bitne i važno ih je balansirati. Na motivaciju utječe sam sportaš, ali i njegova okolina koju čine ostali suigrači, trener, roditelji, navijači. Osim motivacije, psihološka priprema i mentalni trening sportaša ključan su čimbenik za postizanje vrhunskih rezultata. Psihološka priprema povećava samopouzdanje, koncentraciju, pamćenje i pomaže u suočavanju sa stresnim i kriznim situacijama. Također, opisane su dobrobiti rada u grupi te kohezija i dinamika grupe koja se može povezati s nogometnom momčadi. Osim pojmovnog objašnjenja i podjela, u radu je prikazano istraživanje kojemu je cilj bio istražiti motivaciju i planove nogometaša amatera u razvoju daljnje karijere. U istraživanju je sudjelovalo 68 sudionika koji su odgovarali na pitanja zatvorenog tipa, a za prikaz rezultata korištena je grafička i deskriptivna obrada podataka. Rezultati istraživanja ukazuju na različite želje amaterskih igrača nogometa u razvoju njihove daljnje karijere. Također, rezultati prikazuju da su glavni motivi za opredjeljenje za nastavak profesionalne karijere novac i popularnost, te da roditelji u velikoj mjeri podržavaju odluku o nastavku profesionalne karijere, dok treneri u nedovoljnoj mjeri motiviraju za nastavak profesionalne karijere.

**Ključne riječi:** *motivacija, psihologija sporta, profesionalna karijera, mentalna priprema, dinamika grupe*

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	6
2. NOGOMET KAO SPORT .....	7
3. PSIHOLOGIJA .....	8
3.1. Sportska psihologija .....	9
4. MOTIVACIJA .....	10
4.1. Vrste motivacija.....	11
4.1.1. Unutarnja motivacija .....	11
4.1.2. Vanjska motivacija .....	12
4.2. Mentalni trening .....	13
5. MOTIVACIJA ZA SPORT .....	15
5.1. Utjecaj trenera i roditelja na motivaciju sportaša .....	16
6. DINAMIKA I KOHEZIJA GRUPE .....	18
6.1. Koristi od rada u grupama i grupno donošenje odluka.....	19
7. STATISTIKA NOGOMETAŠA U HRVATSKOJ.....	20
8. ISTRAŽIVANJE MOTIVACIJE NOGOMETAŠA AMATERA .....	21
8.1. Rezultati istraživanja .....	22
8.2. Rasprava .....	27
9. ZAKLJUČAK .....	32
LITERATURA.....	33
POPIS GRAFOVA.....	35
POPIS SLIKA .....	35

---

## 1. UVOD

Sve veći razvoj nogometa, ali i sporta općenito, motivira ljude da se sve više uključe u aktivnosti vezane za navedeni sport. Kako bi Hrvatska bila konkurentna na svjetskom nogometnom tržištu, mora ulagati u razvoj nogometa i dodatno motivirati osobe da se, prije svega, opredijele za trenažni proces, a zatim i za profesionalnu nogometnu karijeru. Razni motivi mogu usmjeravati na taj put, no novac je jedan od glavnih. Naime, plaće slavnih profesionalnih igrača nogometa dosežu goleme iznose, a očekuje se da će imati tendenciju rasta i u budućnosti. Također, poznato je kako je sport usko vezan za psihologiju pa je tako razvijena i grana sportske psihologije. Psihologija sporta prati psihološke procese za vrijeme treninga koji pomažu u shvaćanju određenog ponašanja u određenim situacijama kod sportaša. Idealna formula za uspjeh jest dobar balans između fizičke i psihičke pripremljenosti. Fizička priprema ključan je element kod uspjeha, no bez dovoljne psihičke pripremljenosti, postizanje rezultata i zadanih ciljeva teže je ostvarivo i najčešće se ne postiže maksimalan rezultat. Iz tog razloga razvijen je proces mentalnog treninga koji pomaže kod psihičke pripreme i postizanja dovoljne razine motivacije za ostvarenje zadanih ciljeva i zadataka. Postizanje ciljeva kod nogometa ne postiže se pojedinačno, nogometna momčad mora biti prilagodljiva i homogenizirana grupa koja stremlji prema zajedničkom ostvarenju ciljeva i postizanju najboljih mogućih rezultata. Nogometna se momčad tako može promatrati kao kohezivna grupa prije, za vrijeme i nakon utakmica.

Predmet ovog rada je analizirati razinu motivacije nogometaša amatera u nastavku njihove daljnje nogometne karijere. U tu svrhu istražena je i analizirana teorijska podloga sporta, sportske psihologije kao dio opće psihologije te grupna dinamika i kohezija. Analizirana je i trenutna statistika uspješnosti nogometaša u Hrvatskoj koja može utjecati na motivaciju budućih generacija.

U radu su korišteni sekundarni, ali i primarni izvori podataka. Od sekundarnih izvora podataka korištene su knjige, podatci preuzeti s mrežnih stranica, zakoni te statistički podatci koji su omogućili uvid u teorijski pregled. U svrhu pisanja rada provedeno je anketno istraživanje motivacije nogometaša amatera u razvoju njihove daljnje karijere na uzorku od 68 sudionika, a rezultati istraživanja prikazani su grafički i deskriptivno.

---

## 2. NOGOMET KAO SPORT

Sport se može definirati kao tjelesna aktivnost koja se obavlja radi natjecanja, održavanja zdravlja ili zabave, a sportske se discipline temelje na određenim pravilima (Jezikoslovac.com. <https://jezikoslovac.com/word/cikm>). Milanović (2010) sport klasificira prema kvalitativnoj razini na: vrhunski, profesionalni, amaterski, školski, rekreacijski, sport za sve i sport osoba s invaliditetom. Sport je tako dio rekreacijskog procesa, a nogomet koji se ne igra profesionalno dio je rekreacije. Andrijašević (2010) definira rekreaciju kao skup sadržaja i aktivnosti kojima se čovjek bavi u slobodno vrijeme radi zadovoljenja različitih interesa i potreba. Nogomet se tako može svrstati u rekreacijsku aktivnost, no sve više sportaša i sportašica mlađih uzrasta teži tome da postanu dio profesionalnog sportskog svijeta. Sudjelovati i pobijediti u najvišem rangu sportskih natjecanja cilj je svakog profesionalnog sportaša. Člankom 8. Zakona o sportu NN 71/06, 150/08, 124/10, 124/11, 86/12, 94/13, 85/15, 19/16, 98/19, 47/20, 77/20, definirano je da se sudjelovanje u sportskim natjecanjima smatra profesionalnim ako sportaš ima sklopljen ugovor o profesionalnom igranju ili ugovor o radu sa sportskim klubom. Sportašu je tada bavljenje sportom osnovno zanimanje te se po toj osnovi uplaćuje doprinos za obavezna osiguranja u skladu s posebnim propisima.

Danas poznatiji kao najvažnija sporedna stvar u životu pojedinca, nogomet je neizbježan dio svakodnevice. Povijest suvremenog nogometa počinje u 19. stoljeću u Engleskoj. Nogomet je sport u kojem se dvije ekipe sastavljene od jedanaest igrača sučeljavaju jedna s drugom, poštujući različita pravila (Hr.tax-definition.org. <https://hr.tax-definition.org/34410-football>). „Nogomet se definira kao složeni timski sport koji se sastoji od jednostavnih i složenih gibanja čiji je osnovni cilj, u uvjetima suradnje članova tima u igri i opoziciji s protivničkim momčadima, upućivanje lopte unutar okvira gola, kao i sprečavanje protivničkog igrača da uputi loptu u gol vlastite momčadi.“ (Sindik, 2008)

Hrvatski nogometni savez (u daljnjem tekstu HNS) osnovan je 1912. godine i krovna je organizacija u Hrvatskoj po pitanju nogometa. Jednom godišnje donosi propise, pravilnike i dokumente koji su obuhvaćeni zakonima, a pobliže definira i pojmove važne za nogometne klubove, igrače, trenere, suce i ostale dionike. Prema navedenom, Pravilnik o statusu igrača i registracijama koji je donio HNS navodi kako je klub udruga ili trgovačko društvo koje je registrirano za obavljanje djelatnosti sudjelovanja u nogometnim natjecanjima i davanje



---

poduke o nogometu, dok je nogometni klub onaj klub koji sudjeluje u natjecanjima koja se igraju po pravilima nogometne igre. (Pravilnik o statusu igrača i registracijama. <https://hns-cff.hr/files/documents/25799/Pravilnik%20o%20statusu%20igra%C4%8Da%20i%20registracijama%202022.pdf>)

### 3. PSIHOLOGIJA

Psihologija je znanost koja se bavi psihičkim procesima i njihovim izražavanjem u ponašanju (Enciklopedija.hr.<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=50934>). Svaki pojedinac ima različite psihičke procese u organizmu i drugačije se izražava i ponaša u različitim okruženjima. Psihologija je stara koliko i povijest, a prema Ratus (2001) psihologija nastoji opisati, objasniti, predvidjeti i kontrolirati ponašanje i psihičke procese. Koristeći znanstveni pristup, grčki filozof Aristotel ocijenio je kako je ljudsko ponašanje poput gibanja zvijezda i mora pa je obrađujući predmete svog interesa došao do spoznaje ličnosti, percepcije, mišljenja, inteligencije, potrebe i motiva<sup>1</sup>, emocija i pamćenja.

Na psihičke procese utječu brojni čimbenici, a jedan od čimbenika ljudskog ponašanja i reakcija jesu emocije. „Emocije se obično opisuju kao razmjerno kraća i snažnije efektivna stanja koja su usmjerena prema određenom objektu prema kojemu postoji tendencija za djelovanjem“ (Beck, 2003). To su stanja uzbuđenosti organizma i odgovori su niže razine koji se javljaju u subkortikalnim<sup>2</sup> regijama mozga. Tim podražajima stvaraju se biokemijske reakcije u tijelu koje imaju direktan utjecaj na fiziološko stanje čovjeka. Dr. Paul Ekman podijelio je emocije u šest osnovnih: tuga, sreća, strah, ljutnja, iznenađenje i gađenje. Primarne emocije su čvrsto ugrađene u ljudsku neuroanatomiju. Osim osnovnih emocija, postoje i složene emocije kao što su ljubomora, žaljenje, mržnja. Na primjer, mržnja je složena emocija koja se sastoji od straha, ljutnje i gađenja. Istraživanje Instituta za neuroznanost i psihologiju sa Sveučilišta u Glasgowu, objavljeno u časopisu Current Biology 2014., sugerira podjelu emocija u četiri osnovne emocije: sretni, tužni, iznenađeni/uplašeni i bijesni/zgađeni. Do tog se zaključka došlo utvrđivanjem izraza lica ljudi, a utvrđeno je kako razlika između ljutnje i gađenja, te između iznenađenja i straha nije utemeljena biološki, nego

---

<sup>1</sup> Prema Zvonareviću motivi su unutrašnji pokretači koji čovjeka potiču na određeni oblik i sadržaj ponašanja.

<sup>2</sup> Subkortikalne strukture mozga imaju funkciju u motoričkom sistemu (poput regulacije osjećaja ili socijalnih vještina) (Warbletoncouncil.org. <https://bs.warbletoncouncil.org/estructuras-subcorticales-2941>).

---

društveno (Psihološkapomoć.hr.<https://www.psiholoskapomoc.hr/strucno-misljenje/emocije-i-osjecaji-glavne-uloge-u-kazalistu-tijela-i-uma/>).

Kod sportaša, doživljaj emocija može se bitno razlikovati. Također, sportaši doživljavaju raspon manje tjelesno intenzivnih emocija kao što su ponos, krivnja i sram. Važno je spomenuti kako postoji razlika između emocija i osjećaja. Emocionalne su reakcije kodirane u genima i obično su slične među svim ljudima, dok su osjećaji reakcije na emocije, subjektivni su, uključuju podsvijest i ne mogu se precizno izmjeriti (Thebestbrainpossible.com.<https://thebestbrainpossible.com/whats-the-difference-between-feelings-and-emotions/>).

### 3.1. Sportska psihologija

Ne postoji područje ljudske djelatnosti koje nije predmet znanstvenog istraživanja psihologa. Brojna su područja primijenjene psihologije, a za sportaše je najvažnija sportska psihologija. Američko psihološko udruženje (APA) navodi kako je sportska psihologija vještina koja koristi psihološka znanja i vještine za rješavanje optimalnih performansi i dobrobiti sportaša te razvojnih i društvenih aspekata sudjelovanja u sportu. Također, sportska se psihologija koristi pri rješavanju sustavnih problema povezanih sa sportskim okruženjima i organizacijama (American psychological association.<https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>). Dobrim poznavanjem sportske psihologije i njezinog utjecaja, sportaši se lakše prilagođavaju, postižu bolje uspjehe, a sve to utječe na nastavak njihove karijere.

Cox (2005) je definirao psihologiju sporta i razvrstao sportske psihologe u kategorije. Psihologija sporta je znanost u kojoj se psihološki principi primjenjuju u okvirima tjelovježbe ili sporta. Takva vrsta principa se često primjenjuje za poboljšanje postignuća. Sportski psiholozi imaju veliku ulogu u samom sportu. Njihove uloge i funkcije se razlikuju pa tako postoje tri kategorije sportskih psihologa: klinički/savjetodavni sportski psiholog (tumači razumijevanje sportskih doživljaja, spremni su se nositi s emocionalnim problemima i problemima poremećaja ličnosti koji pogađaju neke sportaše), sportski psiholog-edukator (njihova uloga je da pomognu sportašima u razvijanju psihičkih vještina za poboljšanje postignuća, pomažu sportašima da sport koriste kao sredstvo poboljšanja kvalitete života) i

---

sportski psiholog (istraživač koji ima zadatak razvoja temeljnih znanja kako bi psihologija sporta bila priznata društvena znanost).

#### 4. MOTIVACIJA

Emocije i psihičko stanje sportaša uvelike utječu na motivaciju i ambicije. Ako se emocije suprotstavljaju uspjehu, sportaš će gubiti samopouzdanje pa dolazi do nesigurnosti. Suprotno tome, pozitivni osjećaji kao što su sreća i ponos uzrokuju porast samopouzdanja, porast sigurnosti i motivacije. Petz (1992) definira motivaciju kao stanje u kojem je čovjek iznutra pobuđen nekim potrebama, porivima, željama ili motivima na određeno ponašanje usmjereno prema postizanju nekog cilja. S drugog poimanja, Beck (2003) govori kako je motivacija teorijski pojam koji objašnjava zašto ljudi, ali i životinje odabiru određeni način ponašanja u određenim okolnostima. Pretpostavka je da organizmi teže približavanju nekom cilju ili se bave aktivnostima koje dovode do poželjnih ishoda, ali isto tako i izbjegavaju aktivnosti koje dovode do neugodnih ili odbojnih ishoda.

Prema Rathus (2001) psihologija motivacije bavi se tumačenjem uzorka ponašanja, tražeći odgovor na pitanje *Zašto?*. Ponašanje je u velikoj mjeri uzrokovano motivima koji se nadograđuju uz pojmove potrebe, nagona i poticaja<sup>3</sup> koji su međusobno usko povezani. Abraham Maslow tvrdi da je ponašanje motivirano i svjesnom željom za osobnim rastom. Maslow je 1970. godine ljudske potrebe hijerarhijski organizirao.

Maslowljeva hijerarhija potreba:

1. Fiziološke potrebe – glad, žeđ, toplina, umor, izbjegavanje boli, seksualno rasterećenje.
2. Potrebe za sigurnošću – zaštita od vanjskih utjecaja pomoću mjesta stanovanja i odjeće, zaštita od financijskih teškoća i zločina.
3. Potrebe za ljubavlju i pripadanjem – intimni odnosi, socijalne grupe, prijatelji (velik dio frustracija proizlazi iz neuspjeha u zadovoljavanju ovih potreba).
4. Potrebe za poštovanjem – postignuće, pohvale, priznanja, prestiž, status.

---

<sup>3</sup> Rathus (2001) navodi kako se potreba može opisati kao stanje ličnosti; nagon je stanje pobuđenosti organizma vezano za neku potrebu, dok su poticaji predmeti, osobe ili situacije za koje se smatra da mogu zadovoljiti potrebu.

- 
5. Potreba za samoaktualizacijom – ostvarivanje vlastitih potencijala, potrebe za spoznajnim razumijevanjem (stjecanje znanja, iskustva, istraživanje) i estetske potrebe (za glazbom, umjetnošću, ljepotom).

Hijerarhija potreba govori o tome kako se razine ne mogu preskakati, nego se tek zadovoljenjem prve razine potreba može krenuti na drugu i tako redom. Kako bi se postigla samoaktualizacija, odnosno samoostvarenje potrebno je zadovoljiti fiziološke potrebe, potrebe za sigurnošću, potrebe za pripadanjem i potrebe za poštovanjem. Tek zadovoljenjem svih potreba može se govoriti o potpunom zadovoljstvu i osobnom rastu.

#### **4.1. Vrste motivacija**

Postoje dvije vrste motivacija: unutarnja i vanjska. Unutarnja ili intrinzična motivacija odnosi se na aktivnosti koje su nagrađujuće same po sebi, a cilj joj je unutarnji razvoj sebe, stjecanje znanja ili nadilaženje odlika. Vanjska ili ekstrinzična motivacija je vrsta motivacije od koje se očekuje vanjski oblik nagrade od drugih, odnosno cilj nije u osobnom zadovoljstvu kao što je to kod unutarnje motivacije (Hr.thpanorama.com. <https://hr.thpanorama.com/articles/motivacin/motivacin-intrnseca-y-extrnseca-diferencias-y-ejemplos.html>). Bez obzira na vrstu motivacije, u većini slučajeva ona je poticaj da se izvrši neki zadatak ili postigne cilj. Isto tako postoji i negativna motivacija koja negativno utječe na pojedinca i demotivira ga u izvršenju zadataka ili postizanju ciljeva. Ako se vanjska nagrada kombinira s intrinzičnom motivacijom, očekivano je da će osoba biti još uspješnija u nekoj aktivnosti. Međutim, u nekim situacijama vanjske nagrade mogu smanjiti ukupan rezultat na određenom zadatku.

##### **4.1.1. Unutarnja motivacija**

Unutarnja, odnosno intrinzična motivacija glavni je pokretač za samoostvarenje i vlastiti razvoj. Čerenšek (2017) navodi kako unutarnja motivacija ne ovisi o samom ostvarenju cilja pa je samim time otpornija na ishode. Intrinzična motivacija predstavlja osnovu opće motivacije te bez nje sportaši teško imaju zagarantiran dugoročan uspjeh. Sindik (2008) govori kako je važan razvoj intrinzične motivacije i razvoj takozvane formule koja omogućava uspjeh, a uključuje: davanje 100 % vlastitih mogućnosti, bez obzira na okolnosti;

---

zadržavanje pozitivnog stava i energije tijekom natjecanja; mentalitet pobjednika, bez obzira na rezultat; nekorištenje isprika kao opravdanja za neuspjeh.

Kao primjere unutrašnje motivacije, Čerenšek (2017) navodi:

1. zdravlje (osjećaj fizičkog i mentalnog zdravlja)
2. osjećaj zadovoljstva
3. osjećaj postignuća
4. rušenje barijera
5. usklađenost s osobnim uvjerenjima (vjerovanje u težak rad, trud i odricanja).

Dovoljna količina unutarnje motivacije vodi prema vlastitom zadovoljenju osobnih stavova i pruža osjećaj ispunjenosti bez obzira na vanjsko okruženje. Kod sportaša je vrlo važan osjećaj vlastitog postignuća, probijanje vlastitih barijera i osjećaj zadovoljstva kod postignutih rezultata bez obzira na vanjsku motivaciju. Samopouzdanje i zadovoljstvo samim sobom ne može nadmašiti niti jedan oblik ekstrinzične nagrade, odnosno motivacije.

#### **4.1.2. Vanjska motivacija**

Vanjska, odnosno ekstrinzična motivacija vrlo je poticajan oblik motivacije koji u kombinaciji s intrinzičnom motivacijom daje veću šansu za postizanjem zadanih ciljeva. Prema Čerenšek (2017) primarna svrha vanjske motivacije je regulacija i promjena ponašanja. Nagrade povećavaju šansu ponavljanja poželjnog ponašanja, a kazne smanjuju šansu ponavljanja neželjenog ponašanja.

Primjeri vanjske motivacije prema Čerenšek (2017):

1. novac (financijska sigurnost)
2. slava (popularnost)
3. uspjesi (postizanje velikog sportskog rezultata)
4. nagrade
5. pohvale (pohvale drugih, roditelja, stručnih osoba, suigrača, prijatelja).

Sportaši koji su usmjereni isključivo na vanjske izvore motivacije češće osjećaju anksioznost, koju sportaši opisuju kao nervozu, strah ili ukočenost, a najčešće se pojavljuje u trenucima koji su važni za sportaša ili sportski tim. Iz navedenih razloga, vrlo je važno pronaći balans u

doziranju intrinzične i ekstrinzične motivacije kako bi se postigao maksimalan rezultat. U radu sa sportašima potrebno je koristiti i unutarnje i vanjske motive<sup>4</sup> kako bi motivacija bila otporna na padove raspoloženja ili trenutke gubitka mentalne stabilnosti za vrijeme treninga ili natjecanja.

Na sportaše, osim motivacije, uvelike utječe i ambicija<sup>5</sup> pojedinca. Osoba koja ima veće ambicije, u pravilu je uspješnija i ostvaruje svoje ciljeve dok osoba koja nije pretjerano ambiciozna ili motivirana, teže postiže svoje ciljeve i lakše odustaje. Kako bi se lakše dostigli zadani ciljevi, za sportaše je najvažnija dobra priprema uoči natjecanja. Osim fizičke spremnosti, na uspjeh sportaša uvelike utječe i psihološka priprema koja podrazumijeva: postavljanje ciljeva (kratkoročnih i dugoročnih), vizualizaciju (stvaranje mentalne predodžbe o izvršenju radnje), tehnike opuštanja (mišićne relaksacije, tehnike disanja i slično) te trening kontrole pažnje<sup>6</sup> (Istrazime.com. <http://www.istrazime.com/psihologija-sporta/kako-se-psihicki-pripremiti-za-natjecanje/>).

## 4.2. Mentalni trening

Mentalni trening u sportskom svijetu jednako je važan kao i fizički oblici treninga kojima se postiže kondicija, snaga, eksplozivnost i slično. Prema Čerenšek (2017) mentalni trening definiran je kao jedinstvena tehnologija treninga, pristupa i alata kojemu je cilj razvoj mentalnih sposobnosti kod onih koji žele ostvariti svoj puni potencijal. Mentalni trening traje onoliko dugo koliko sportaš želi stvarati prostor za napredak i koliko želi raditi na sebi.

Zašto je mentalni trening važan? (Čerenšek, 2017):

1. Proces nikada ne završava jer uvijek postoji mjesto za napredak.
2. Ljudi se mijenjaju i adaptiraju.
3. Tko želi promjenu, ima je priliku i postići.
4. I odgovornost i zasluge su na samom sportašu, ali i na timu.

---

<sup>4</sup> „Motivi su pretpostavljena stanja unutar organizma koji aktiviraju ponašanje i tjeraju organizam prema cilju.“ (Rathus, 2001).

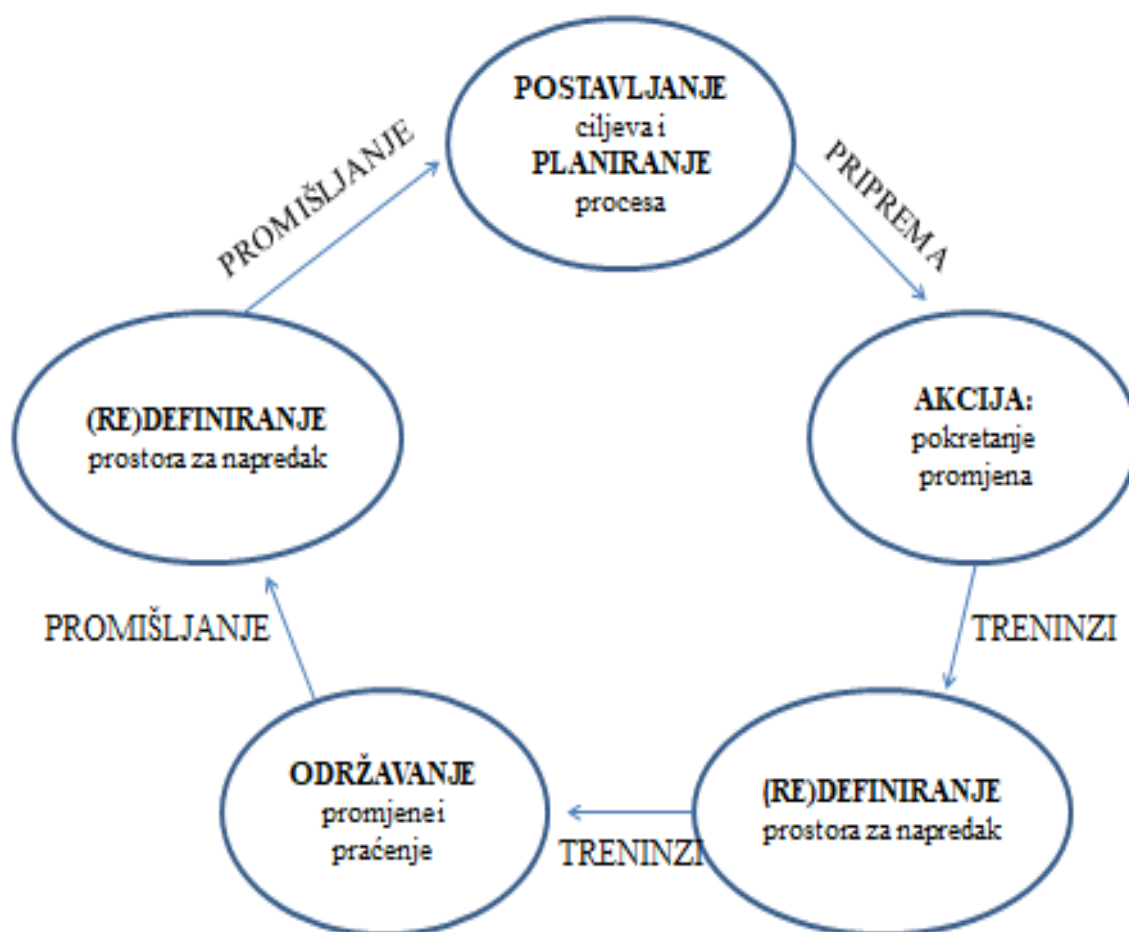
<sup>5</sup> Ambicija se definira kao snažna želja ili volja da se nešto postigne, odnosno da se ostvari cilj na željeni način (Hrvatski jezični portal. [https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search\\_by\\_id&id=fFthWw%3D%3D](https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=fFthWw%3D%3D)).

<sup>6</sup> Trening kontrole pažnje povećava koncentraciju, kreativnost, samodisciplinu i samokontrolu; potiče razvoj mozga; djeluje na emocionalni život, smanjuje stres i doprinosi općem mentalnom zdravlju. Sveučilište Harvard pratilo je više od 1000 djece od rođenja pa sve do dobi od 32 godine. Cilj je bio saznati što je karakteristično za one koji su uspjeli u životu. Uspjeh nisu garantirali ni jezik, ni rasa, ni bogatstvo obitelji u kojima su odrastali. Najvažniji faktor uspjeha bila je moć samokontrole. (Dubravkafazlic.com. <https://dubravkafazlic.com/kako-trening-paznje-mindfulness-pomaze-mladima/>)

5. Konstantna ulaganja nužan su dio procesa.
6. Mi jučer i mi sutra nismo isti ljudi – svi se mijenjamo i stvaramo nove navike.

Bez mentalnog treninga, sportaš ne može iskoristiti svoj potencijal u potpunosti jer će ga slabija psihička pripremljenost kočiti u fizičkoj spremi. Na primjer, nakon oporavka od neke vrste ozljede, iako je sportaš u potpunosti fizički spreman, u podsvijesti i dalje obraća pažnju na ozljedu i tako mu fokus na izvedbu nije potpun. Mentalni trening pomaže u takvim trenucima i uvelike utječe na psihičku pripremu. Vrlo je važno spoznati kako uvijek postoji mjesta za adaptaciju i napredak, te da konstantna ulaganju u psihičku pripremu mogu dovesti do stopostotnih rezultata uz adekvatnu fizičku pripremljenost.

**Slika 1. Proces mentalnog treninga**



Izvor: izrada autora prema Čerenšek (2017)

Proces mentalnog treninga nikad ne završava, nego se radi o cikličkom ponavljanju radnji. Za početak je važno odrediti ciljeve i što se želi postići, a zatim pripremiti planove kako ostvariti postavljene ciljeve. Pokretanjem promjena i treningom može se postići napredak, redefinirati

---

cilj, a zatim daljnjim treninzima održati dobivena promjena. Detaljnim promišljanjem ponovno se može pronaći mjesto za napredak, a samim time stvaraju se novi ciljevi i novi plan ostvarenja zadanog. Tako mentalni trening nikad ne završava jer svaka osoba, odnosno sportaš uvijek može raditi na sebi i usavršavati svoju fizičku i psihičku pripremljenost.

## 5. MOTIVACIJA ZA SPORT

Uspjeh u sportu bez određene razine unutarnje i vanjske motivacije nije moguć. Rathus (2003) navodi kako motivacija za sport ne ovisi samo o uspjehu ili neuspjehu, već i o činiteljima kao što su sportske sposobnosti, vježbanje, prakticiranje i ponašanje trenera. Također, kako djeca postaju starija, zanimanje za sport počinje sve više ovisiti o nagradama koje im donosi sport. Nedovoljna razina razvijenosti vještina ili nedostatak drugih nagrada rezultiraju naglim padom motivacije kod velikog broja djece starosti do 12 godina koja se više ne žele baviti sportom (najčešći razlog je to što djeca sama uviđaju da nisu dovoljno dobra za neki sport). Djeca koju sport privlači kao mogućnost druženja duže ostaju u njemu od onih koji vjeruju da mogu postići priznanje kao dobri sportaši.

Uz navedene razloge, nedovoljna razina motivacije rezultira još većim padom zainteresiranosti djece da se bave nekim sportom. Kako bi se osobe odlučile za razvoj profesionalne karijere, potrebna je ogromna motivacija za sport koja dolazi iz samog sportaša, ali i okoline koja ga okružuje. Motivacija je vezana za uspjeh ili neuspjeh u amaterskoj, a ponajviše u profesionalnoj karijeri sportaša. Beck (2003) navodi kako je kod sporta također važna i optimalna razina pobuđenosti koja se razlikuje s obzirom na vrstu sporta (npr. golf ima nižu optimalnu razinu pobuđenosti od nogometa), a za natjecatelje važna je i optimalna razina motivacije. Mnogi sportaši mogu naučiti kako uspješno povećati ili sniziti vlastitu pobuđenost kako bi ona dosegla optimalnu razinu.

Uz motivaciju za sport potrebno je spomenuti i atribucijsku teoriju<sup>7</sup> koja je vezana i za percepciju uspjeha ili neuspjeha, i za lokus kontrole<sup>8</sup>. Prema Cox (2005) lokus kontrole osnovna je dimenzija koju sportaši koriste kako bi obrazložili uzročnost. Osoba ima unutarnji lokus kontrole ako vjeruje da ima kontrolu nad svojom sudbinom, a osoba na koju utječu vanjske sile ima vanjski lokus kontrole. Također, emocije su usko vezane za atribuciju.

---

<sup>7</sup> „Atribucijska teorija je kognitivni pristup motivaciji. Pretpostavlja kako osobe nastoje objasniti, razumjeti i predvidjeti događaje na osnovi svojih kognitivnih percepcija.“ (Cox, 2005)

<sup>8</sup> „Psihologijski pojam koji se odnosi na uvjerenje o mogućnosti osobne kontrole nad događajima.“ (Cox, 2005)



---

Unutarnje atribucije za uspjeh rezultiraju osjećajem samopouzdanja, a atribucije za neuspjeh izazivaju osjećaj sramote i krivnje. Cox (2005) također navodi kako je motivacija za postignućem predispozicija pristupanju ili izbjegavanju natjecateljske situacije, a uključuje pojam želje ili želje za isticanjem. Istraživanja atribucijske teorije pokazala su kako vanjske nagrade mogu naštetiti unutarnjoj želji za natjecanjem kod mladih sportaša, ali i loše utječu na unutarnju motivaciju. S druge strane, vanjske nagrade kao što su pohvale, odlikovanja i trofeji mogu pozitivno utjecati i pospješiti unutarnju motivaciju.

### 5.1. Utjecaj trenera i roditelja na motivaciju sportaša

Prema Čerenšek (2017) motivacija je složen proces pod izravnim utjecajem sportaša i neizravnim utjecajem okoline u kojem se može zaključivati promatrajući određeno ponašanje. Motivacija, ali i podrška trenera i roditelja izrazito je važna i poticajna. Svakom djetetu koje se počinje baviti nekim sportom, ali i već stasitom sportašu (u neprofesionalnoj ili profesionalnoj karijeri) potrebna je motivacija i usmjerenje na svladavanje postavljenih zadataka te ostvarivanje rezultata.

U svojoj knjizi Psihologija sporta, Cox (2005) je objasnio kako su za razvoj intrinzične motivacije i samopouzdanja kod mladih sportaša zaslužne tri skupine koje uključuju same sportaše, ali i trenere i roditelje. **Sportaš** razvija motivaciju za sudjelovanjem, a neki od razloga za samim sudjelovanjem sportaša u sportu jesu: učenje novih vještina, uživanje u sportu, želja za tjelesnom aktivnošću, uzbuđenje dobiveno od sudjelovanja i natjecanja u sportu te želja za ekipnim okruženjem i druženjem. **Treneri** su odgovorni za ozračje i okolinu za sudjelovanje mladih u sportu. Kako bi se stvorilo ozračje koje povećava intrinzičnu motivaciju, poželjno je da trener zadovoljava sljedeće uvjete: zadatci (uključuju sportaše i omogućuju zanimanje za sport), autoritet (sudjelovanje u zajedničkom donošenju odluka i provjeravanje napretka), nagrade (moraju se odnositi na pojedinačne uspjehe, a ne na socijalne usporedbe), formiranje grupa (sportaše organizirati u grupe radi usavršavanja pojedinačnih vještina u suradnji i učenju s drugima), procjena (niz testiranja koji su usmjereni prema testiranju i naporu), vremensko usklađivanje (kritično u interakciji svih navedenih uvjeta). **Roditelji** igraju važnu ulogu u razvoju intrinzične motivacije sportaša. Oni trebaju poticati nezavisnost i samostalnost djeteta, podržavati ih, pružati utjehu u slučaju neuspjeha. Ujedno moraju pokazati vjeru u sposobnosti djeteta, cijeniti male korake (uspjehe i napredovanja), slušati djetetove probleme i obratiti pažnju na njihove osjećaje. Roditelji i

---

treneri moraju poduzeti mjere u osiguranju pozitivnog iskustva svakog mladog sportaša. Također, važan faktor vezan za učinkovitost vođenja jest odnos između trenera i sportaša. Kompatibilnost njihovog odnosa obilježena je dobrom komunikacijom između trenera i sportaša, te nagrađivanjem sportaša. U odnosu sportaš-trener mora postojati uzajamno poštovanje, cijeni se uloga druge osobe te je uključena otvorena komunikacija.

Prema navedenom, vidljivo je kako je nemoguće postići određenu razinu motivacije ako sam sportaš, treneri i roditelji ne surađuju, odnosno zajedno ne rade na njenoj izgradnji. Svaki član ima svoju ulogu i svojim postupcima uvelike može utjecati na razvoj motivacije i uspjeh sportaša. U nogometu je podrška roditelja vrlo važna. Vjera u vlastito dijete da može izgraditi profesionalnu nogometnu karijeru može se činiti teška, ali ne i nemoguća. Dijeljenje zajedničke strasti za uspjehom također poboljšava međusobne odnose u obitelji. Prema Jogunica i Barić (2015) važno je da se dugoročno potiče i održava intrinzična motivacija kod djece koja su sama izabrala određenu aktivnost, ali i da se prevenira odustajanje od sporta. Iz tog razloga, za djecu uključenu u vrhunski sport roditelji bi trebali biti dio sportskog tima.

Osim roditelja, Sindik (2008) navodi kako je uloga trenera odlučujuća. Trener upućuje na suradnju, suzbija pojavu destimulirajućeg natjecanja, aktivno usmjerava polaznika na stečena znanja i emocionalno stanje. Voditelj programa, odnosno trener mora posjedovati razvijene karakteristike koje vode postizanju zadanog uspjeha: kombinira autoritativan i demokratski stil vođenja, raspravlja i kontinuirano dvosmjerno komunicira s polaznicima, ukazuje na pojedinačna postignuća, polaznike uključuje u planiranje budućeg rada, dodjeljuje svakom polazniku određenu odgovornost.

Perry Good (1997) prema Sindik (2008) naveo je karakteristike kompetentnog i nekompetentnog trenera djece, pa je tako kompetentan trener onaj koji je uvjerljiv i ima jasne zahtjeve, probleme rješava u začetku, pomaže djeci da zadovolje svoje potrebe, dosljedno daje upute, donosi odluke s dalekosežnim učincima te prepoznaje prioritete. Nekompetentan trener je neodlučan, dopušta da mu se problemi nagomilaju, plaši se tuđeg utjecaja i nastoji skinuti sa sebe odgovornost, ide iz krajnosti u krajnost: od pretjerane popustljivosti do „diktatorstva“, ne daje dovoljno pažnje djeci, zanemaruje probleme te zadaje nove zadatke polaznicima dok stare još nisu dovršili ili uspješno usvojili.

Treneri bi izobrazbom i dobivanjem licence trebali steći karakteristike kompetentnog trenera te ne bi smjeli sami sebi dopustiti da steknu karakteristike nekompetentnog trenera kroz svoj

---

rad. Iako trener ima ključnu ulogu, Čerenšek (2017) navodi kako cilj trenera nije motivacija sportaša isključivo radi postizanja cilja, nego da pojedinac ostane motiviran u procesu ostvarenja sebe i da postane osoba koja želi biti. Također, trener ga mora podučiti kako motivirati sebe i nakon sportske karijere.

Važno je zadržati individualan pristup prema svakom sportašu. Trener ujedno mora upoznati roditelje sa sadržajem i ciljevima treninga, a sama suradnja trenera i roditelja mora se provoditi kontinuirano. Okolina igrača mora biti pozitivna kako bi bila ohrabrujuća i motivirajuća. Igrač, roditelji i trener zajedničkim snagama utječu na ukupnu motivaciju, postignute rezultate i smjer u kojem će se kretati razvoj daljnje karijere bez obzira na to bio taj smjer amaterski ili profesionalan.

## 6. DINAMIKA I KOHEZIJA GRUPE

Susretanje s raznim grupama događa se na dnevnoj razini. Brown (2006) navodi kako se grupa<sup>9</sup> može definirati kao skup ljudi koji su povezani nekim zajedničkim ciljem ili iskustvom, koji su u interakciji jedni s drugima. Nužan uvjet je da ljudi koji su u grupi dijele neki pojam o sebi kao pripadnicima iste socijalne jedinice.

Kohezija grupe je „dinamičan proces koji se održava u tendenciji zajedničkog držanja grupe i održavanja jedinstva u potrazi za ciljevima“ (Carron, A. V., 1982). Brown (2006) je naveo važne činjenice koje se vežu za grupnu koheziju pa je tako grupna kohezija vezana za razvoj i održavanje grupne solidarnosti, morala, predanosti i kolektivnog duga. Kohezivna grupa je grupa koja se drži zajedno i u kojoj njezini članovi žele ostati. U takvoj grupi svatko je svakome sklon, a stupanj kohezije može se mjeriti na osnovi toga koliko su članovi skloni jedni drugima. Fizička blizina jedan je od važnih faktora grupne kohezije, no također je vrlo važna i lakoća postizanja ciljeva grupe. Sličnost među članovima nije važna odrednica kohezije, ali uspješna suradnja na zajedničkim zadacima povećava koheziju.

Na primjer, nogometna momčad može se smatrati kohezivnom grupom ako su članovi povezani zajedničkim ciljem i skloni jedni drugima jer bez suradnje nema postizanja željenog rezultata. Svaki igrač mora poznavati svoju ulogu (poziciju) unutar momčadi, ali isto tako mora poštivati razna pravila i norme nogometne momčadi. Odluke se moraju donijeti

---

<sup>9</sup> Obitelj je dobar primjer grupe jer njezini članovi imaju jasno definirane međusobne odnose, a ti odnosi sa sobom obično nose jasne razlike u statusu i moći.

---

zajedničkim snagama pod vodstvom trenera. Ako se uloge u momčadi ne raspoznaju, može se izgubiti grupna dinamika i javlja se opasnost od nepostizanja zadanih ciljeva. U svakoj grupi, pa tako i u nogometnoj momčadi potrebna je hijerarhija, no pravilima se mora odrediti da se ničija znanja i sposobnosti ne umanjuju. Trener vodi momčad, a vođa unutar momčadi (kapetan tima) mora imati dobru interakciju s ostatkom ekipe, mora utjecati na socijalnu klimu, biti obziran prema suigračima te na posljetku utjecati na svoje suigrače.

Kao jedan od glavnih razloga neuspjeha navodi se nedostatak dobrog vodstva trenera, ali i nedovoljno dobrog odabira kapetana ekipe. Biti kapetan zahtjeva niz stvari, a ne samo nošenje kapetanske trake oko ruke. Kapetan mora biti primjer svojoj ekipi, mora vjerovati u svoju momčad, mora imati razvijene vještine koje pomažu u rješavanju konflikata među suigračima i trenerom, mora biti sposoban profesionalno se ponašati bez obzira na osobne frustracije i bijes te u konačnici mora motivirati svoju ekipu i voditi je prema ostvarenju zadanih rezultata i postizanju ciljeva. Biti kapetan ujedno znači i razvoj rukovodećih vještina koje mogu pomoći u daljnjoj karijeri (Coachingfutsal.com. <https://www.coachingfutsal.com/FutsalConcept/Details/1245>).

### **6.1. Koristi od rada u grupama i grupno donošenje odluka**

Timski rad izrazito je važan kada je sport u pitanju. Neke od najvažnijih prednosti timskog rada, odnosno rada u grupi po pitanju sporta jesu: suradnja (ako svaki igrač nije uključen u suradnju, nemoguće je postići uspjeh), druženje (mogućnost druženja i izgradnje odnosa), samopouzdanje (činjenica da je netko odabran kao dio tima jača samopouzdanje), zdrava konkurencija (timski rad uključuje zajedničko natjecanje radi postizanja zajedničkog cilja; zdrava konkurencija i natjecanje uče nas da nastojimo dati sve od sebe bez obzira na težinu situacije, a također uče kako se prihvaćaju i pobjede i porazi), životne vještine (jačanje komunikacijskih vještina, rješavanje sukoba, otvorenost prema drugima, jačanje samodiscipline, naučiti uvažavati tuđa mišljenja), optimalna uporaba vještina (dobar tim čini skup igrača koji se međusobno nadopunjuju svojim vještinama), ohrabrenje i podrška (međusobna podrška, oslonac i bodrenje u bilo kojem trenutku unutar momčadi) (Sportaspire.com. <https://sportsaspire.com/advantages-of-teamwork-in-sports>), te na posljetku i odgovornost (naučiti preuzeti odgovornost za ono što je pošlo po zlu bez okrivljavanja suigrača za vlastite pogreške) (Healthyliving.azcentral.com. <https://healthyliving.azcentral.com/benefits-teamwork-sports-1119.html>).

Nejasne uloge, nedostatak informacija i opći nedostatak timske usklađenosti mogu naštetiti procesu donošenja odluka. Različite skupine bolje donose odluke jer iznose različite stavove. Za početak treba definirati problem (izazov), a ne rješenje, poticati kritičko razmišljanje, očekivati i riješiti neslaganja u grupi. Alat za grupno odlučivanje: korištenje okvira, prevladavanje predrasuda, vođenje kritičkih rasprava, dijeljenje odgovornost. Uz planiranje i razumijevanje grupne dinamike momčad može donijeti grupne odluke koje su temeljene na dobroj bazi te ih tako provoditi samouvjereno (Slack.com. <https://slack.com/blog/collaboration/decisionmaking-process-team>).

Bez timskog rada nije moguće postizanje željenih rezultata te je iz tog razloga rad u grupi, odnosno ekipi, neizostavan dio svake nogometne momčadi. Međusobna motiviranost i skladnost doprinose zdravoj i kohezivnoj grupi. Dobra podjela uloga, imenovanje kvalitetnog timskog vođe, korištenje spomenutog alata za grupno odlučivanje i zajedničko planiranje dovode do povoljnih nogometnih rezultata i zajedništva u momčadi.

## 7. STATISTIKA NOGOMETAŠA U HRVATSKOJ

Nogomet je najpopularniji sport u Hrvatskoj po broju igrača, navijača, gledatelja i praćenosti općenito. Prema podacima HNS-a Hrvatska ima ukupno 1806 registriranih nogometnih klubova (amaterskih i profesionalnih), a ukupni broj registriranih igrača i igračica iznosi 110.269. Navedene brojke prikazuju koliko je nogomet važan dio hrvatske sportske scene te iz tog razloga nije neobično da djeca od najranije dobi žele biti dio nogometnog svijeta. Sindik (2008) kao primjer navodi da je povoljna dob djece i mladeži za početak suvremenog treninga u nogometu između desete i jedanaeste godine, dok je povoljna dob za početak treninga po principu vrhunskih sportaša između sedamnaeste i osamnaeste godine života.

*Football Observatory* (u daljnjem tekstu CIES) provodi ankete koje omogućuju ažuran demografski portret igrača i klubova diljem Europe. CIES-ovo 380. tjedno izdanje govori o 80 saveza s najviše igrača u inozemstvu u 135 liga diljem svijeta. Hrvatska se nalazi na visokom osmom mjestu s ukupno 400 nogometaša koji igraju u inozemnim klubovima. Prema statistici, ova pozicija na tablici prikazuje 81 igrača više, odnosno povećanje od 25 % u odnosu na 2017. godinu. Prvo mjesto na tablici zauzeo je Brazil s 1.219 brazilskih igrača koji igraju u inozemnim klubovima, a slijede ga Francuska s 978 igrača te Argentina s 815 igrača koji igraju u inozemnim klubovima. (Football-Observatory.com. <https://www.football->

---

[observatory.com/IMG/sites/b5wp/2021/wp380/en/?fbclid=IwAR0jXzhhRYNRcH1yMy-lgEzDFA0ynbzZF5weiYLZ4P5dwMh1mVY0jBBoxTQ](https://www.football-observatory.com/IMG/sites/b5wp/2021/wp380/en/?fbclid=IwAR0jXzhhRYNRcH1yMy-lgEzDFA0ynbzZF5weiYLZ4P5dwMh1mVY0jBBoxTQ))

CIES je u svom 79. mjesečnom izdanju proveo demografsku analizu momčadi u profesionalnim ligama diljem svijeta. Analiza omogućuje uvid i u hrvatsku ligu. Prva Hrvatska nogometna liga (u daljnjem tekstu 1. HNL) broji deset klubova u kojima je ukupno registrirano 286 igrača (u prosjeku 29 igrača po klubu). Ono što je još važno istaknuti jest prosječna dob profesionalnih igrača koja iznosi 26 godina. Prosjek od 26 godina održavan je još od 2010. godine kada je CIES počeo s prvim demografskim analizama. U 1. HNL prosječna starost igrača iznosi 25 godina, prosječna visina igrača 183,14 cm, a prosječan ostanak u klubu nešto manje od dvije godine (1,92 godine). (Football-Observatory.com.[https://www.football-observatory.com/IMG/sites/mr/mr79/en/?fbclid=IwAR1c2\\_CaqTUV1wkxI7zEiK2ke\\_X9M82omk4TyBXRnE83zV2dlhieG8mZnQw](https://www.football-observatory.com/IMG/sites/mr/mr79/en/?fbclid=IwAR1c2_CaqTUV1wkxI7zEiK2ke_X9M82omk4TyBXRnE83zV2dlhieG8mZnQw))

Prema navedenim podacima dolazi se do zaključka da nogomet u Hrvatskoj s vremenom sve više napreduje. Velik broj registriranih igrača potvrđuje da i mlada populacija teži nogometu te je zainteresirana za tu vrstu sporta. Iako velik broj registriranih igrača nogomet igra rekreativno, odnosno amaterski, postoji i dovoljno velik broj školovanih igrača koji su pronašli svoj put u profesionalnoj nogometnoj karijeri u Hrvatskoj ili izvan nje. Prema podacima CIES-a, Hrvatska ima kvalitetan kadar profesionalnih igrača nogometa sudeći po tome da zauzima visoko osmo mjesto na tablici s najviše igrača u inozemstvu. Ovi podatci motiviraju buduće generacije da se bave ili počnu baviti nogometom. Zbog uspjeha hrvatskih nogometaša u hrvatskim i svjetskim klubovima, postoji mogućnost da se sve više osoba mlađe generacije odluči okušati, ali i uspjeti na putu profesionalne nogometne karijere.

## 8. ISTRAŽIVANJE MOTIVACIJE NOGOMETAŠA AMATERA

U svrhu rada provedeno je kvantitativno istraživanje koje daje odgovore u kojem smjeru nogometaši planiraju nastavak daljnje karijere. Glavni instrument istraživanja bio je *online* anketni upitnik kojim su prikupljeni odgovori na postavljena pitanja. Upitnik se sastojao od osam pitanja, odnosno od dihotomnih pitanja, pitanja s višestrukim izborom te Likertovih ljestvica. Za potrebe provedbe ankete odabran je namjeran *online* uzorak, a korišten uzorak

predstavlja nogometaše amatere u dobi između 17. i 21. godine. Anketa je provedena na području Varaždinske i Međimurske županije i ispunilo ju je ukupno 68 sudionika, dok se za obradu podataka koristila grafička obrada i metoda deskriptivne statistike.

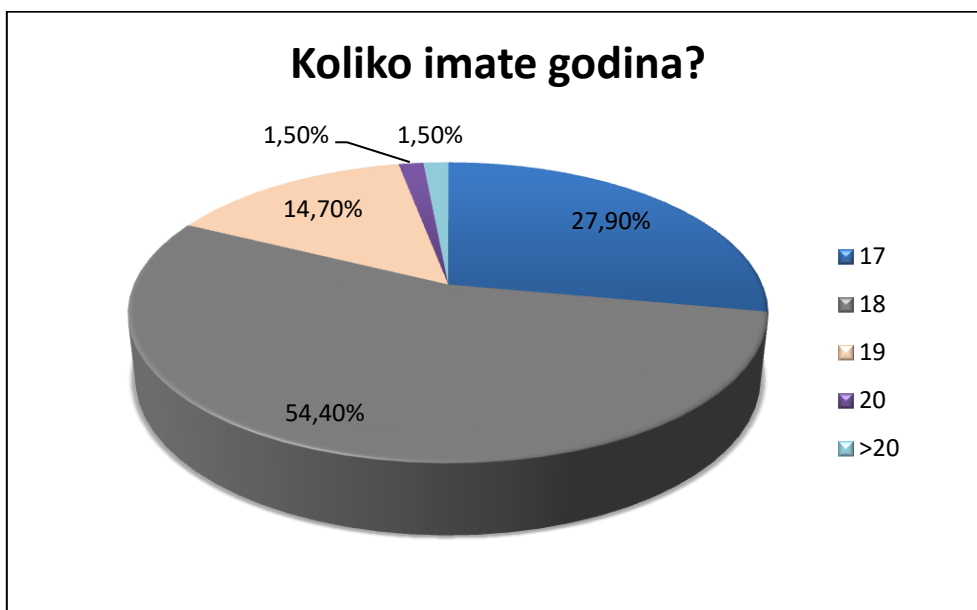
Cilj ovog istraživanja je istražiti motivaciju i planove nogometaša amatera u razvoju daljnje karijere te su u tu svrhu postavljena četiri istraživačka pitanja:

1. Koji udio nogometaša amatera u dobi od 17 do 21 godinu ima ambicije za nastavkom profesionalne karijere?
2. Koji motivi najviše utječu na opredjeljenje za profesionalnu karijeru?
3. U kojoj mjeri roditelji podržavaju odluku o nastavku profesionalne karijere?
4. U kojoj mjeri treneri motiviraju za nastavak profesionalne karijere?

### 8.1. Rezultati istraživanja

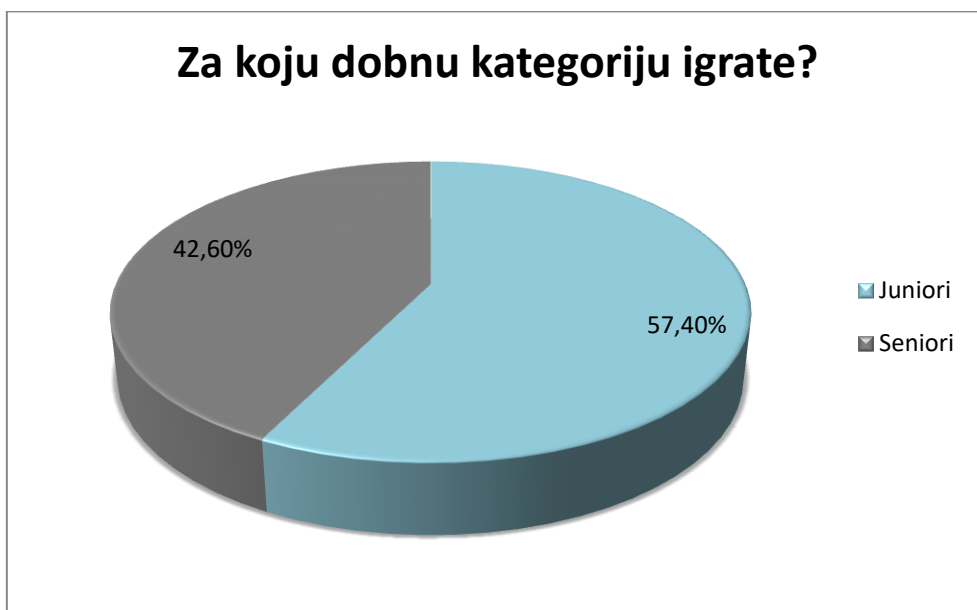
U nastavku su grafički i deskriptivno prikazani podatci dobiveni istraživanjem. U prikupljanju podataka putem *online* anketnog upitnika sudjelovalo je ukupno 68 sudionika.

**Graf 1. Starosna dob sudionika**



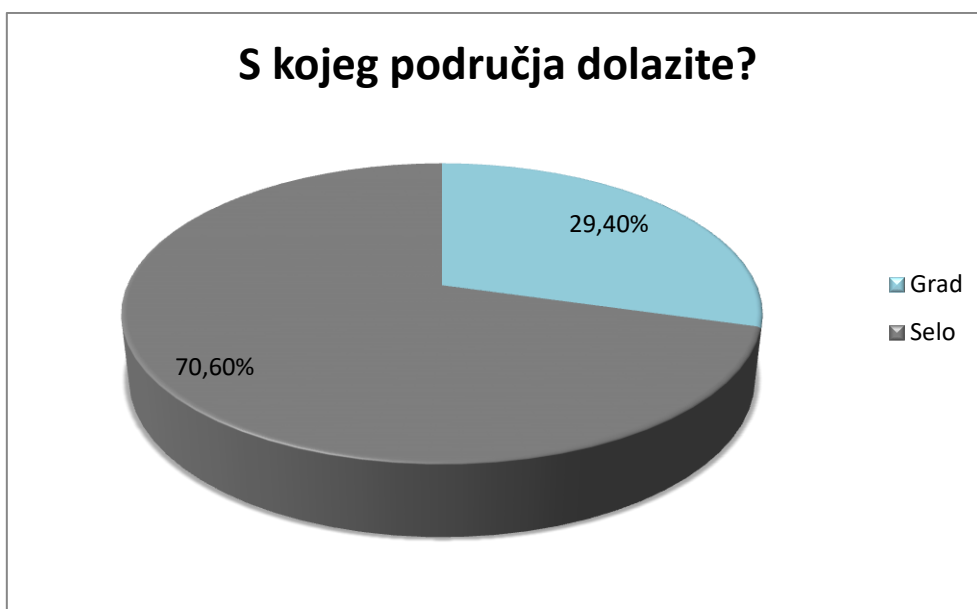
Izvor: vlastita izrada autora prema podacima dobivenim anketnim upitnikom

Prvo pitanje odnosilo se na dob sudionika pa je tako od ukupnog broja sudionika njih 19 (27,9 %) odgovorilo kako ima 17 godina, 37 (54,4 %) sudionika odgovorilo je kako ima 18 godina, 10 (14,7 %) sudionika odgovorilo je kako ima 19 godina, dok je jedan sudionik (1,5 %) naveo da ima 20 godina te jedan sudionik (1,50 %) da ima više od 20 godina.

**Graf 2. Dobna kategorija sudionika**

Izvor: vlastita izrada autora prema podacima dobivenim anketnim upitnikom

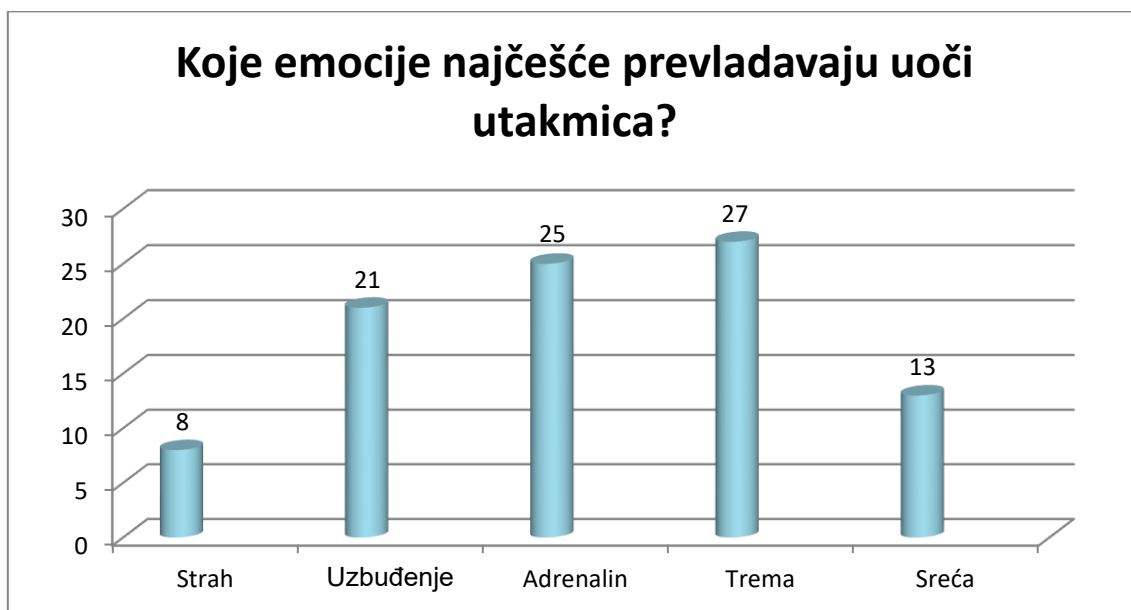
Na drugo pitanje sudionici su morali odgovoriti za koju dobnu skupinu igraju. Grafikon prikazuje kako 39 (57,4 %) sudionika igra za juniore dok 29 (42,6 %) sudionika igra za seniorsku momčad.

**Graf 3. Područje dolaska sudionika**

Izvor: vlastita izrada autora prema podacima dobivenim anketnim upitnikom

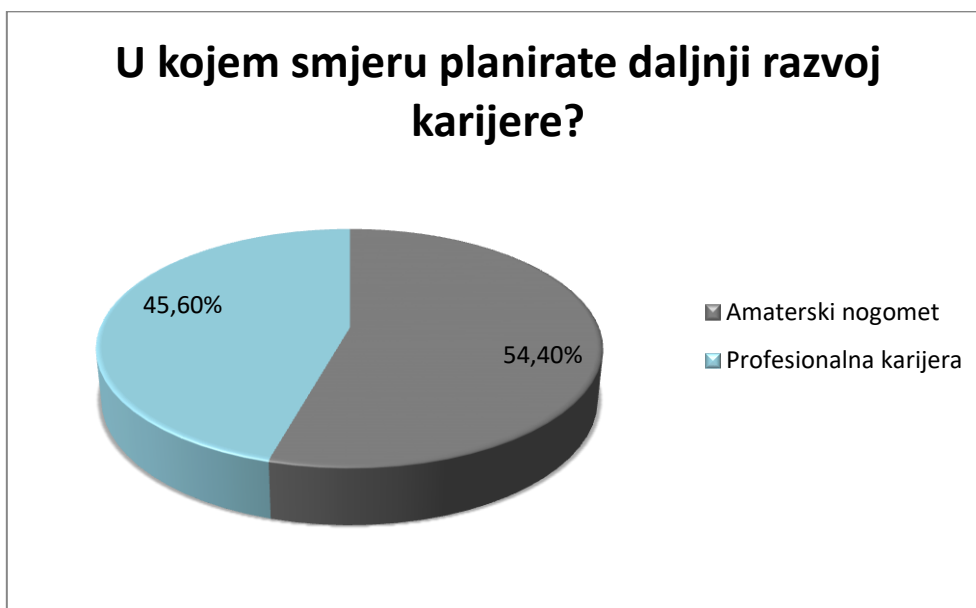
Grafikon prikazuje kako je 48 (70,6 %) sudionika odgovorilo kako dolazi sa sela, dok je 20 (29,4 %) sudionika odgovorilo kako dolazi iz grada.



**Graf 4. Najčešće emocije uoči utakmica kod sudionika**

Izvor: vlastita izrada autora prema podacima dobivenim anketnim upitnikom

Na pitanje koje emocije najčešće prevladavaju uoči utakmica sudionici su imali mogućnost višestrukog odabira. Prema grafikonu je vidljivo kako tremu i adrenalin osjeća najveći broj sudionika. Tremu osjeća 27 (39,7 %) sudionika, a adrenalin 25 (36,8 %) sudionika. Uzbuđenje uoči utakmica osjeća 21 (30,9 %) sudionik, a sreću njih 13 (19,1 %). Najmanje sudionika osjeća strah, odnosno samo njih osam ili 11,8 %.

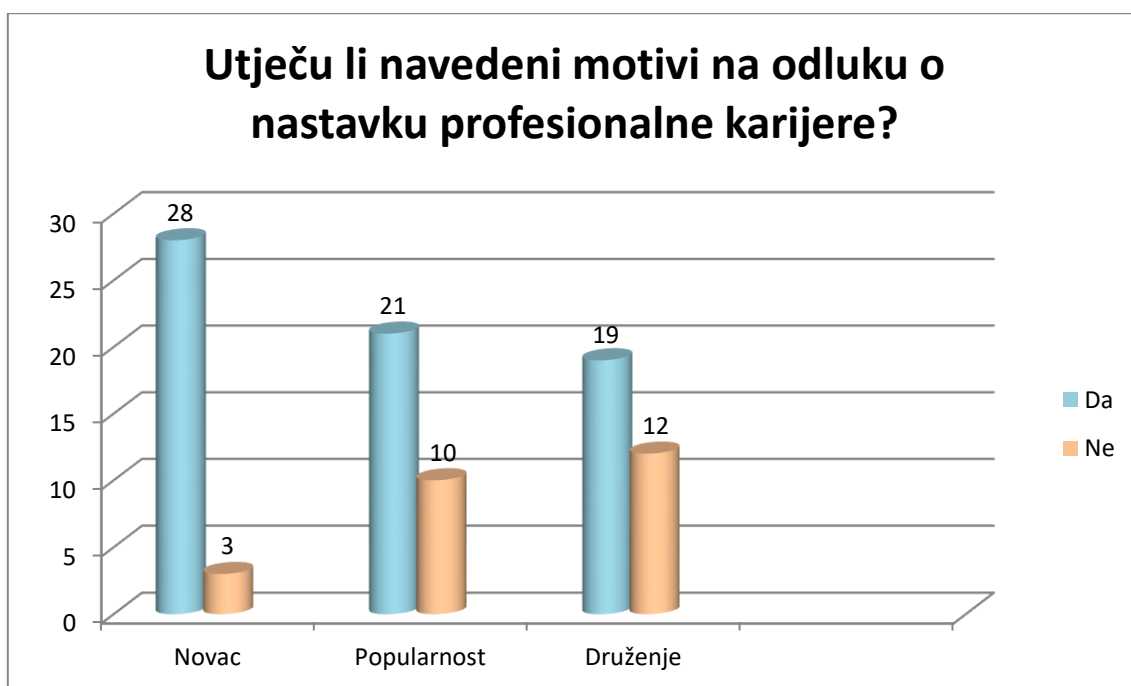
**Graf 5. Daljnji plan karijere sudionika**

Izvor: vlastita izrada autora prema podacima dobivenim anketnim upitnikom

Veći broj sudionika, točnije njih 37 (54,4 %) odgovorilo je kako za nastavak svoje karijere bira amaterski nogomet, dok 31 sudionik (45,6 %) teži tome da ostvari profesionalnu nogometnu karijeru.

Sudionici koji su odgovorili kako je amaterski nogomet smjer u kojem žele nastaviti svoju karijeru, svojim su odgovorom završili ispunjavanje ankete. Sudionici koji su iskazali želju da svoju karijeru započnu profesionalno, nastavljaju anketu i odgovaraju na još sveukupno tri pitanja.

**Graf 6. Utjecaj motiva o nastavku profesionalne karijere**



Izvor: vlastita izrada autora prema podacima dobivenim anketnim upitnikom

Sudionici koji teže tome da ostvare profesionalnu karijeru, ukupno njih 31, izrekli su mišljenje o tome utječu li navedeni motivi na njihov odabir. Sudionici su na ovo pitanje imali mogućnost višestrukog odabira. Od ukupnog broja sudionika, njih 28 (90,3 %) iskazalo je kako je novac važan motiv koji utječe na odluku o nastavku profesionalne karijere. Motiv popularnosti utječe na odluku kod 21 (67,7 %) sudionika, a druženje utječe kod njih 19 (61,3 %).

**Graf 7. Suglasnost roditelja o nastavku profesionalne karijere kod sudionika**

Izvor: vlastita izrada autora prema podacima dobivenim anketnim upitnikom

Grafikon prikazuje u kojoj mjeri su roditelji sudionika suglasni da sudionik nastavi svoju profesionalnu karijeru. Četvero sudionika (12,9 %) roditelji ne podržavaju u navedenoj odluci. Od ukupnog broja sudionika, osam je (25,8 %) odgovorilo kako roditelji niti podržavaju niti ne podržavaju njihovu odluku dok 11 (35,5 %) sudionika roditelji podržavaju. Ukupno osmero sudionika (25,8 %) roditelji u potpunosti podržavaju u tome da se pokušaju ostvariti u profesionalnoj karijeri.

**Graf 8. Utjecaj trenera na motivaciju sudionika**

Izvor: vlastita izrada autora prema podacima dobivenim anketnim upitnikom

Posljednje pitanje odnosi se na podršku trenera, odnosno u kojoj mjeri trener motivira sudionike za nastavak profesionalne karijere. Šest sudionika (19,4 %) odgovorilo je kako ih trener ne motivira, a osam sudionika (25,8%) odgovorilo je kako ih trener niti motivira niti ne motivira. Trener motivira za nastavak profesionalne karijere sedmero sudionika (22,6 %), a od ukupnog broja sudionika, deset (32,3 %) ih navodi kako ih trener u potpunosti motivira za nastavak profesionalne karijere.

## 8.2. Rasprava

Cilj istraživanja bio je istražiti koji udio nogometaša amatera u dobi od 17 do 21 godinu ima ambicije i želje za nastavkom profesionalne karijere te koji motivi najviše utječu na opredjeljenje za nastavak profesionalne karijere. Također, cilj je bio istražiti u kojoj mjeri roditelji podržavaju odluku sudionika o nastavku profesionalne karijere i u kojoj mjeri treneri motiviraju sudionike za nastavak profesionalne karijere. Anketa je bila konstruirana za potrebe istraživanja, sastojala se od osam pitanja i ispunilo ju je ukupno 68 sudionika.

Prvo pitanje odnosilo se na starosnu dob sudionika. Najviše sudionika, njih 37 (54,4 %) odgovorilo je kako ima 18 godina, a 19 (27,9 %) sudionika odgovorilo je kako ima 17 godina. Ostali sudionici, točnije njih 12 (17,7 %), odgovorili su da imaju 19 godina ili više. Sindik

(2008) je naveo kako je najpovoljnija dob za početak treninga po principu vrhunskih sportaša upravo između sedamnaeste i osamnaeste godine života što ukazuje da je anketa provedena na dobrom uzorku sudionika. Iako prosječna dob profesionalnih nogometaša u svijetu iznosi 26 godina, većina nogometaša svoju profesionalnu karijeru započinje upravo sa sedamnaest ili osamnaest godina.

Drugo pitanje odnosilo se na dobnu kategoriju za koju sudionici igraju, a može se povezati s odgovorima sudionika na prvo anketno pitanje. Provedbom ankete saznaje se da 39 (57,4 %) sudionika igra za juniorsku momčad, dok 29 (42,6 %) sudionika igra za seniorsku momčad. Dobna kategorija potvrđuje starosnu dob ispitanika koja se ispitala u prvom anketnom pitanju. Nogometaši prelaze iz jedne dobne kategorije u drugu najčešće između sedamnaeste i osamnaeste godine života, odnosno tada prelaze iz juniorske u seniorsku momčad. S obzirom na to da je najviše sudionika, njih 56 (82,3 %) odgovorilo kako ima sedamnaest ili osamnaest godina, očekivano je da će većina odgovora upućivati na to da sudionici igraju za juniore ili su pak na prelasku u seniorsku momčad.

Anketa se provodila na području Međimurske i Varaždinske županije, a treće se pitanje odnosilo na to s kojeg područja dolaze sudionici. Odgovori dobiveni na spomenuto pitanje poklapaju se s činjenicom da većinski dio populacije živi u ruralnim područjima u spomenutim županijama pa je tako 48 (70,6 %) sudionika odgovorilo kako dolazi sa sela, a 20 (29,4 %) sudionika da dolazi iz grada.

Na četvrto anketno pitanje sudionici su imali mogućnost višestrukog odabira, a pitanje se odnosilo na najčešće emocije koje prevladavaju uoči utakmica. Najviše sudionika, njih 52 (76,5 %) osjeća adrenalin i tremu, uzbuđenje i sreću uoči utakmica osjeća 34 (50 %) sudionika dok strah osjeća 8 (11,8 %) sudionika. Trema i adrenalin su najčešće emocije koje prevladavaju kod nogometaša uoči utakmica, dok je strah zastupljen u manjem postotku. Trema koja se tumači kao anksioznost ili strah od javnog nastupa uobičajena je emocija koja može biti pozitivna ako se njome nauči kontrolirati, dok je adrenalin sam po sebi pozitivna emocija koja povećava otpornost organizma i pridonosi boljoj prilagodbi organizma u stresnim situacijama. Zaključno, većinom sudionika uoči utakmica vladaju pozitivne emocije poput treme koja povećava angažman i adrenalin. Manja je zastupljenost straha kod sudionika, no umjerena količina straha može povećati učinkovitost same izvedbe. Svaka emocija ima svoju ulogu, no sportaš mora znati kontrolirati svoje emocije i ne smije dopustiti da prevelika količina negativnih emocija prekrije količinu pozitivnih emocija s kojima ulazi u

---

utakmicu. Praćenjem i kontrolom emocija i psihičkih procesa sportaša, koji se stvaraju uoči treninga i natjecanja, može se utjecati na poboljšanje ukupnih performansi.

Peto anketno pitanje ispituje u kojem smjeru sudionici planiraju daljnji razvoj karijere, amaterski nogomet ili profesionalna karijera. Mišljenja i želje mlađe generacije nogometaša, sudeći prema provedenoj anketi, razlikuju se u velikoj mjeri. Kako se razlikuju mišljenja i emocije ispitanika, tako se razlikuje i želja za nastavkom daljnje karijere. Više od polovine sudionika, točnije njih 37 (54,4 %) izabralo je nastaviti karijeru u amaterskom nogometnom natjecanju, ali 31 (45,6 %) sudionik ima cilj nastaviti svoju profesionalnu nogometnu karijeru. Brojni statistički podatci ukazuju kako je nogomet jedan od glavnih sportova u Hrvatskoj, ali i svijetu. Hrvatska se nalazi na osmom mjestu u svijetu s ukupno 400 profesionalnih nogometaša koji igraju u inozemnim klubovima, dok je u 1. HNL registrirano 286 igrača. Navedene brojke motiviraju mlađe generacije nogometaša da se okušaju u profesionalnoj karijeri. Također CIES-ova analiza o broju hrvatskih igrača nogometa koji igraju u inozemstvu može motivirati ispitanike da se okušaju u profesionalnoj karijeri. Biti osma država po CIES-ovoj ljestvici prema broju igrača koji igraju u inozemstvu velika je stvar naspram male države s padajućim brojem stanovništva.

Sudionici koji su odgovorili kako je amaterski nogomet smjer u kojem žele nastaviti svoju karijeru, svojim su odgovorom završili ispunjavanje ankete. Sudionici koji su iskazali želju da svoju karijeru započnu profesionalno nastavljaju anketu te odgovaraju na još ukupno tri pitanja. Ukupno 31 (45,6 %) sudionik od ukupnog broja sudionika nastavio je ispunjavanje ankete.

Anketom se dokazalo kako postoje ambicije i želje igrača da ostvare profesionalnu karijeru na što ukazuju i motivi koji su važni za odabir spomenute karijere. Na šesto pitanje sudionici su ponovno imali mogućnost višestrukog odabira, a morali su odabrati koji od navedenih motiva utječu ili ne utječu na njihovu odluku o nastavku profesionalne nogometne karijere. Motivi novca i popularnosti najviše utječu na odluku o nastavku profesionalne karijere. Od ukupnog broja sudionika, njih 28 (90,3 %) izjasnilo se kako je novac važan motiv kod odluke o nastavku profesionalne karijere što je očekivan odgovor sudionika s obzirom na visinu plaća profesionalnih nogometaša u inozemstvu, ali i u Hrvatskoj. Potpisuju se milijunski transferi nogometaša koji motiviraju mlađe nogometaše da i oni jednog dana ostvare takav transfer. Samo troje (9,7 %) sudionika smatra da novac nije motiv koji utječe na odluku o nastavku profesionalne karijere. Motiv popularnosti utječe na odluku kod 21 (67,7 %) sudionika, dok

druženje utječe kod njih 19 (61,3 %). Popularnost se probijanjem u profesionalni nogometni svijet može steći sama po sebi pa je tako neminovno da spomenuti motiv utječe na odluku o nastavku profesionalne karijere. Također, druženje je nezaobilazni motiv kada je u pitanju nogomet koji glasi kao jedan od najpoznatijih ekipnih sportova, a svaki pojedini sportaš trebao bi znati kako funkcionirati u timu kako bi se postigla grupna kohezija momčadi. Momčad je primorana raditi zajedno radi postizanja zajedničkog cilja. Kolektivni rad momčadi jača suradnju i samopouzdanje, poboljšava životne vještine i dovodi do povećanja odgovornosti, ali nejasne uloge unutar momčadi mogu naštetiti ekipi, dovesti do sukoba i nezadovoljstva postignutim rezultatima. Zbog toga svaki član momčadi mora dati svoj doprinos, motivirati i međusobno bodriti.

Kako bi se nogometaš odlučio za nastavak profesionalne karijere, uz dovoljnu razinu stimulacije koja motivira i fizičku pripremu, vrlo je važna i psihička pripremljenost pri čemu pomaže mentalni trening koji doprinosi postizanju punog potencijala sportaša. Emocije i psihički procesi utječu na motivaciju sportaša. Unutarnja motivacija njeguje samoostvarenje i vlastito zadovoljstvo, a bazirana je na osjećaju postignuća, zdravlju i probijanju vlastitih barijera dok se vanjski oblici motivacije najviše odnose na nagrade, novac, slavu i pohvale. Sportaši usmjereni isključivo na vanjske oblike motivacije teže postižu uspjeh i češće osjećaju anksioznost pa je iz tog razloga potrebno kombinirati intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju kako bi se postigao zadani cilj te kako bi se izbjegli trenuci gubitka mentalne stabilnosti za vrijeme treninga i natjecanja.

Sedmo pitanje odnosilo se na to u kojoj mjeri su roditelji sudionika suglasni s odlukom o nastavku profesionalne karijere, a sudionici su putem Likertove skale mogli odabrati jednu od ponuđenih mogućnosti. Od ukupnog broja sudionika, četvero (12,9 %) sudionika odgovorilo je kako ih roditelji ne podržavaju, a osam (25,8%) sudionika odgovorilo je kako ih roditelji niti podržavaju niti ne podržavaju. Roditelji podržavaju, odnosno u potpunosti podržavaju odluku o nastavku profesionalne nogometne karijere kod 19 (61,3%) sudionika. Motivacija se crpi iz samog sportaša, no i roditelji igraju vrlo važnu ulogu kada su u pitanju važne životne odluke njihove djece. Roditelji svojim savjetima, podrškom i bodrenjem potiču razvoj intrinzične motivacije kod sportaša te potiču na nezavisnost i samostalnost djeteta. Sportaši kojima i roditelji i okolina pružaju podršku lakše postižu dobre rezultate i uspješniji su.

Posljednje anketno pitanje ispitalo je u kojoj mjeri treneri motiviraju sudionike za nastavak profesionalne karijere, a sudionici su pomoću Likertove skale odgovorili na spomenuto

pitanje. Trener motivira, odnosno u potpunosti motivira za nastavak profesionalne karijere ukupno 17 (54,8 %) sudionika, dok je 14 (45,2 %) sudionika odgovorilo kako ih trener ne motivira ili je neutralan po pitanju motivacije. Iako je uzorak sudionika relativno mali, ovi se podatci mogu konstatirati s nedovoljnim brojem motivacijskih trenera i nedostatnom psihološkom pripremom sportaša koju dobivaju od trenera. Treneri su odgovorni za ozračje i okolinu te su prve osobe koje prilikom trenažnog procesa i natjecanja mogu utjecati na samopouzdanje igrača. Svojim kritikama i pohvalama usmjeravaju igrača te tako na sportaša imaju pozitivan ili negativan utjecaj. Prema odgovorima može se zaključiti da treneri imaju negativan utjecaj i stvaraju lošije ozračje kod 14 (45,2 %) sudionika. Treneri bi trebali znati da cilj motivacije sportaša nije isključivo radi postizanja rezultata, nego se sportaša motivira kako bi ostvario puni potencijal i kako bi postao osoba koja želi biti. Utjecaj trenera može imati pozitivne ili negativne posljedice na motivaciju sportaša i nakon sportske karijere zbog čega moraju zadržati individualan pristup prema svakom sportašu.

Okolina igrača mora biti pozitivna i motivirajuća, a odnosi roditelja i trenera trebali bi biti prožeti dobrom komunikacijom. Suradnja trenera i roditelja mora biti postavljena na međusobnom poštovanju, a ne zadiranju u ulogu jednog ili drugog. Tako roditelj ne može biti trener, ali ni trener ne može zamijeniti ulogu roditelja. Trener mora upoznati roditelje sa sadržajima i ciljevima treninga, a njihova se suradnja mora provoditi nesmetano i kontinuirano. Prema provedenom istraživanju može se zaključiti da su roditelji dosta subjektivni kada su u pitanju njihova djeca. Oni žele da djeca uspiju u svojim naumima i da ostvare svoje ambicije i želje. Treneri su više usmjereni prema postizanju rezultata te manje upoznati sa željama djece i njihovih roditelja pa su zato manje svjesni što motivira igrače i kakvi su njihovi planovi za buduću karijeru. Treneri bi boljim pristupom, usavršavanjem i pripremom mogli poboljšati svoj utjecaj na igrače tako da zadovolje vlastite želje koje su usmjerene na postizanje što boljeg rezultata, ali i da zadovolje ambicije sportaša na njihovom sportskom putu. U odnosu igrač-roditelj-trener mora postojati međusobno poštovanje i mora se cijeniti uloga svake osobe. Bez obzira na ulogu, igrač, roditelji i trener zajedničkim snagama utječu na ukupnu motivaciju, postignute rezultate i smjer u kojem će se kretati razvoj daljnje karijere bez obzira na to bio taj smjer amaterski ili profesionalan.



---

## 9. ZAKLJUČAK

Sport i psihologija međusobno su povezani. Sport općenito, kao i nogomet nezaobilazni je dio svakodnevice dok psihologija pokušava objasniti psihičke procese koji se događaju u ljudskom organizmu u određenim situacijama, pa tako i za vrijeme bavljenja sportom. S ciljem da se istraži koji udio nogometaša ima ambicije za nastavkom profesionalne karijere te koji motivi utječu na spomenuto opredjeljenje provedeno je anketno istraživanje na uzorku od 68 sudionika. Cilj istraživanja također je bio ispitati podržavaju li roditelji odluku o nastavku profesionalne karijere sudionika i u kojoj mjeri treneri motiviraju sudionike za nastavak spomenute karijere.

Iz istraživanja se može zaključiti da od ukupnog broja sudionika, njih 31 (45,6 %) ima tendenciju za nastavak profesionalne nogometne karijere. Najvažniji motiv za opredjeljenje za profesionalnu karijeru jest novac, no popularnost i druženje isto se navode kao motivi koji se pridodaju spomenutom opredjeljenju. Sudionici uoči utakmica osjećaju niz pozitivnih emocija kao što su adrenalin i trema, uz umjerenu dozu straha koja se smatra poželjnom jer povećava učinkovitost kod izvedbe. Osim samog igrača, veliku ulogu o nastavku profesionalne karijere ima okolina, roditelji i treneri, pa je tako 19 (61,3 %) sudionika odgovorilo kako ih roditelji podržavaju, dok je njih 12 (38,7 %) odgovorilo kako su roditelji neutralni ili ne podržavaju njihovu odluku o nastavku profesionalne nogometne karijere. S druge strane, 17 (54,8 %) sudionika odgovorilo je kako ih treneri motiviraju za nastavak profesionalne karijere, dok je čak 14 (45,2 %) sudionika odgovorilo kako su treneri neutralni po pitanju motivacije ili ih ne motiviraju za nastavak profesionalne nogometne karijere.

Zaključno možemo ustvrditi kako je za izgradnju profesionalne karijere bitna unutarnja motivacija, ali i motivacija te podrška roditelja i trenera koji moraju surađivati. Za bolje rezultate po pitanju motivacije dobivene od trenera potrebno je dodatno educirati trenere te bi oni trebali posvetiti veću pozornost sportašima koji iskazuju spremnost i motivaciju za daljnjim bavljenjem sportom u profesionalnom smislu.

---

**LITERATURA**

1. American psychological association. Sport Psychology. <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports> (8. 11. 2022.)
2. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Sveučilišni udžbenik. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Beck, Robert C. (2003). Motivacija: Teorija i načela. Naklada Slap.
4. Brown, R. (2006). Grupni procesi: Dinamika unutar i između grupe. Naklada Slap.
5. Caput-Jogunica, R. i Barić, R. (2015). Izvannastavne i izvanškolske kineziološke aktivnosti i sadržaji za učenike od 1. Do 4 . razreda osnovne škole. Zagreb. Školska knjiga.
6. Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. Journal of Sport Psychology; vol. 4 No. 2.
7. Coachingfutsal.com. Uloga kapetana ekipe. <https://www.coachingfutsal.com/FutsalConcept/Details/1245> (17. 4. 2023.)
8. Cox, Richard H. (2005). Psihologija sporta: Koncepti i primjene. Naklada slap.
9. Čerenšek, I. (2017). Mentalni trening: priručnik za trenere. Zagreb. Conversatio centar za edukaciju i savjetovanje.
10. Dubravkafazlic.com. Kako trening pažnje pomaže mladima. <https://dubravkafazlic.com/kako-trening-paznje-mindfulness-pomaze-mladima/> (9. 11. 2022.)
11. Enciklopedija.hr. Psihologija. <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=50934> (27. 10. 2022.)
12. Football-Observatory.com. Weekly Post 380. <https://www.football-observatory.com/IMG/sites/b5wp/2021/wp380/en/?fbclid=IwAR0jXzhhRYNRcH1yMy-lgEzDFA0ynbzZF5weiYLZ4P5dwMh1mVY0jBBoxTQ> (18. 4. 2023.)
13. Football-Observatory.com. Monthly Report 79. [https://www.football-observatory.com/IMG/sites/mr/mr79/en/?fbclid=IwAR1c2\\_CaqTUV1wkxI7zEiK2keX9M82omk4TyBXRnE83zV2dlhieG8mZnQw](https://www.football-observatory.com/IMG/sites/mr/mr79/en/?fbclid=IwAR1c2_CaqTUV1wkxI7zEiK2keX9M82omk4TyBXRnE83zV2dlhieG8mZnQw) (18. 4. 2023.)
14. Healthyliving.azcentral.com. Benefits of Teamwork in Sports. <https://healthyliving.azcentral.com/benefits-teamwork-sports-1119.html> (22. 3. 2023.)

15. Hr.tax-definition.org. Definicija nogomet. <https://hr.tax-definition.org/34410-football> (8. 11. 2022.)
16. Hr.thpanorama.com. Razlike i primjeri unutarnje i vanjske motivacije. <https://hr.thpanorama.com/articles/motivacin/motivacin-intrnseca-y-extrnseca-diferencias-y-ejemplos.html> (10. 11. 2022.)
17. Hrvatski jezični portal. Ambicija. [https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search\\_by\\_id&id=fFthWw%3D%3D](https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=fFthWw%3D%3D) (8. 11. 2022.)
18. Hrvatski nogometni savez. Pravilnik o statusu igrača i registracijama. <https://hns-cff.hr/files/documents/25799/Pravilnik%20o%20statusu%20igra%C4%8Da%20i%20registracijama%202022.pdf> (8. 11. 2022.)
19. Istrazime.com. Kako se psihički pripremiti za natjecanje. <http://www.istrazime.com/psihologija-sporta/kako-se-psihicki-pripremiti-za-natjecanje/> (27. 10. 2022.)
20. Jezikoslovac.com. Sport. <https://jezikoslovac.com/word/cikm> (8. 11. 2022.)
21. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera i Kineziološki fakultet.
22. Petz, B. (1992). Psihološki rječnik. Zagreb. Prosvjeta.
23. Psihološkapomoć.hr. Emocije i osjećaji, glavne uloge u kazalištu tijela i uma. <https://www.psiholoskapomoc.hr/strucno-misljenje/emocije-i-osjecaji-glavne-uloge-u-kazalistu-tijela-i-uma/> (27. 10. 2022.)
24. Rathus, Spencer A. (2001). Temelji psihologije. Naklada Slap.
25. Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete: Kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka. Ostvarenje.
26. Slack.com. The decision-making process is a team sport. <https://slack.com/blog/collaboration/decisionmaking-process-team> (22. 3. 2023.)
27. Sportaspire.com. Advantages of Teamwork in Sports. <https://sportsaspire.com/advantages-of-teamwork-in-sports> (22. 3. 2023.)
28. Thebestbrainpossible.com. What's the Difference Between Feelings and Emotions?. <https://thebestbrainpossible.com/whats-the-difference-between-feelings-and-emotions/> (8. 11. 2022.)
29. Warbletoncouncil.org. Subkortikalne strukture mozga. <https://bs.warbletoncouncil.org/estructuras-subcorticales-2941> (8. 11. 2022.)

- 
30. Zakon o sportu. NN 71/06, 150/08, 124/10, 124/11, 86/12, 94/13, 85/15, 19/16, 98/19, 47/20, 77/20.
31. Zvonarević, M. (1981). Socijalna psihologija. Zagreb. Školska knjiga.

## POPIS GRAFOVA

Graf 1. Starosna dob sudionika .....	22
Graf 2. Dobna kategorija sudionika .....	23
Graf 3. Područje dolaska sudionika.....	23
Graf 4. Najčešće emocije uoči utakmica kod sudionika .....	24
Graf 5. Daljnji plan karijere sudionika.....	24
Graf 6. Utjecaj motiva o nastavku profesionalne karijere.....	25
Graf 7. Suglasnost roditelja o nastavku profesionalne karijere kod sudionika .....	26
Graf 8. Utjecaj trenera na motivaciju sudionika .....	27

## POPIS SLIKA

Slika 1. Proces mentalnog treninga .....	14
--	----