

Mjerne karakteristike i procjena psiholoških značajki perfekcionizma i optimizma u nogometu

Karamarko, Stipe

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:983810>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-17**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
Sveučilišni diplomski studij kineziologije**

**MJERNE KARAKTERISTIKE I PROCJENA PSIHOLOŠKIH
ZNAČAJKI PERFEKCIONIZMA I OPTIMIZMA U
NOGOMETU**

Stipe Karamarko

(diplomski rad)

Split, 2024.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
Sveučilišni diplomski studij kineziologije

MJERNE KARAKTERISTIKE I PROCJENA PSIHOLOŠKIH
ZNAČAJKI PERFEKCIONIZMA I OPTIMIZMA U
NOGOMETU

Student:
Stipe Karamarko

Mentori:
Izv. prof. dr. sc. Mirjana Milić
Doc. dr. sc. Šime Veršić

Split, 2024.

Sažetak:

Cilj rada bio je utvrditi mjerne karakteristike (pouzdanost, homogenost, osjetljivost) i procjenu psiholoških značajki perfekcionizma i optimizma u nogometu.

Na uzorku ispitanika koji je uključivao 61 seniorskog nogometaša prosječne dobi $20,02 \pm 4,44$ godina, prosječne tjelesne visine $177,53 \pm 20,20$ cm te prosječne tjelesne mase $77,29 \pm 11,48$ kg, primijenjen je Revidirani upitnik životne orijentacije (*eng. Life Orientation Test – Revised, LOT-R*) te upitnik Sportski multidimenzionalni upitnik perfekcionizma (*eng. Sports Multidimensional Perfectionism Scale 2, Sport-MPS 2*).

Analizom glavnih komponenti i izračuna koeficijenta pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije, odnosno Crombach alfa koeficijentom, izračunate su metrijske karakteristike psiholoških upitnika koje procjenjuju pouzdanost i homogenost. Skewness i kurtosis te maksimalna i minimalna vrijednost prikazale su procjenu osjetljivosti.

Dobiveni rezultati ukazuju na visoku pouzdanost i osjetljivost te dobru homogenost korištenih mjernih instrumenata kao i na veliki potencijal njihovog daljnjeg korištenja u nogometu i znanstvenoj praksi.

Ključne riječi: homogenost, osjetljivost pouzdanost, validacija upitnika, nogometaši

Abstract

The aim of the work was to determine the measurement characteristics (reliability, homogeneity and sensitivity) and to assess the psychological characteristics of perfectionism and optimism in football.

The Revised Life Orientation Questionnaire was applied to a sample of respondents that included 61 senior soccer players with an average age of 20.02 ± 4.44 years, an average body height of 177.53 ± 20.20 cm and an average body weight of 77.29 ± 11.48 kg. (eng. Life Orientation Test – Revised, LOT-R) and the Sports Multidimensional Perfectionism Scale 2 (Sport-MPS 2) questionnaire.

By analyzing the main components and calculating the reliability coefficient of the internal consistency type, i.e. the Crombach alpha coefficient, the metric characteristics of psychological questionnaires that assess reliability and homogeneity were calculated. Skewness and kurtosis and maximum and minimum values showed the sensitivity estimation. The obtained results indicate high reliability and sensitivity and good homogeneity of the used measuring instruments, as well as the great potential of their further use in football and scientific practice.

Keywords: homogeneity, sensitivity, reliability, questionnaire validation, football players.

Sadržaj

1. UVOD	6
1.1. Nogomet	6
1.2. Psihološka obilježja	7
1.2.1. Optimizam	8
1.2.2. Perfekcionizam	8
2. DOSADAŠNJE SPOZNAJE	10
3. CILJ RADA	15
4. HIPOTEZE	16
5. METODE RADA	17
5.1. Uzorak ispitanika	17
5.2. Uzorak varijabli	17
5.3. Opis eksperimentalnog postupka	17
5.4. Metode obrade podataka	18
6. REZULTATI I RASPRAVA	19
7. ZAKLJUČAK	27
8. LITERATURA	28

1. UVOD

1.1. Nogomet

„Nogomet je najvažnija sporedna stvar na svijetu.“ Ovako glasi jedna od najčešćih izjava vezanih za nogomet i ljubav prema tom sportu. Neovisno o tome kakvo je stajalište svakog pojedinca o tome, nogomet svojom posebnom energijom spaja ljude te budi izniman osjećaj domoljublja i zajedništva, što se nebrojeno puta dokazalo kada je nastupala i Hrvatska nogometna reprezentacija.

Osim što je jedan od najpopularnijih sportova u svijetu kojeg igraju milijuni ljudi diljem svijeta, nogomet predstavlja kompleksnu igru koja od nogometaša zahtjeva iznimnu mentalnu i fizičku spremu na terenu. Profesionalni igrači izvode razne tehničke strukture koje su savršeno precizne, a ponavljaju ih tijekom cijelog jednog nastupa.

Nogomet igraju veliki i mali, muškarci i žene, stari i mladi, a ovisno o znanju i mogućnostima, igra se rekreativno, amaterski ili pak profesionalno. Strukture u kretanju prilikom igre uključuju ponavljanje velikog broja sprintova, udaraca glavom i nogom, skokova, dodavanja i primanja lopte, ali nikako ne uključuje bilo kakav oblik igranja rukom. Najjednostavnije definirano, nogomet je igra loptom između dvije ekipe koje za cilj imaju postići više pogodaka u protivnikov gol, na način da lopta cijelim obujmom prijeđe crtu, tj. poprečnu liniju između stupova vrata. Dvije ekipe, s po jedanaest igrača u svakoj, igraju dva poluvremena po 45 minuta na terenu veličine 120 m x 90 m, a najmanje 90 m x 45 m. Loptanje nogom, što možemo povezati s nogometom, poznavali su u davnoj prošlosti Kinezi, Babilonci, Egipćani, Grci i Rimljani. Povijest modernog nogometa počinje se pratiti 1863. osnutkom nogometnog saveza u Londonu i uvođenjem prvih pravila igre. Budući da je nogomet osnovan u Londonu, brzo se proširio po ostalom kontinentalnom dijelu Europe; Nizozemskoj, Italiji, Francuskoj, Švicarskoj. Ipak, kada je 1904. osnovana međunarodna nogometna federacija FIFA, nogomet postaje raširena igra u Europi i Južnoj Africi (Hrvatska enciklopedija, nogomet, mrežno izdanje, 2021).

Fizička i tehnička sprema profesionalnih nogometaša drastično je napredovala pa se tako nekada nezamisliva razina sposobnosti igrača danas prihvaća kao normalna, a osim toga sve je veći broj vrhunskih igrača. To znači da je potreban izniman rad i napor da bi se jedan profesionalni nogometaš istaknuo nad konkurencijom. Današnji profesionalni nogometaši posjeduju zavidne fizičke, motoričke i tehničke mogućnosti. Takva sprema igrača rezultat je složenih kondicijskih treninga, a osnovna zadaća kondicijskih priprema jest unaprjeđenje

utreniranosti i rezultata igrača. Planiranje i programiranje treninga je vrlo bitan posao trenera i ostalog stručnog tima jer omogućuju željene sportske rezultate. Motoričke sposobnosti igrača važne su radi smanjenja mogućnosti ozljeda, poboljšanja tehnike trčanja te jačanja i stabilnosti zglobova. Zbog navedenog, potrebno je doseći zavidnu razinu jakosti i snage, što se postiže određenim tehnikama i vježbama.

1.2. Psihološka obilježja

Sportska psihologija je interdisciplinarno područje koje kombinira psihologiju, znanost o sportu i tjelesni odgoj kako bi dokazalo kako psihološki čimbenici utječu na sportsku izvedbu, vježbu i tjelesnu aktivnost. Osvrće se na mentalne i emocionalne aspekte sporta i tjelovježbe koje istražuje i pokušava dokučiti kako oni utječu na pojedinca općenito, njegovu motivaciju i tjelesnu sposobnost. U zadnje vrijeme sportska psihologija dobiva sve veći značaj i utjecaj, jer sve više sportaša i trenera cijeni i daje na važnosti psihološkim pripremama u sportu.

Sportska psihologija obuhvaća širok spektar tema među kojima su najpopularnije anksioznost, pobuđenost, samopouzdanje, vizualizacija, motivacija, koncentracija i postavljanje ciljeva. Također se bavi psihološkim aspektima sportskih ozljeda i rehabilitacije, timsku koheziju i vodstvo. Njeno područje ne tiče se samo sportaša već i rekreativaca koji svoje mentalno i fizičko zdravlje žele poboljšati tjelesnom aktivnošću.

S obzirom na to da se psihologija sporta razvija istražuju se novi načini složene interakcije psihologije i sporta. Današnjim naprednim tehnologijama bolje razumiju reagiranje mozga i njegovu obradu podražaja povezanog sa sportom. Razvijanjem i unapređivanjem polja sportske psihologije dolazi se do saznanja kako optimalno provoditi sportsku izvedbu, spriječiti ozljede i unaprjeđivati fizičko i mentalno stanje.

1.2.1. Optimizam

Optimizam je psihološki konstrukt koji se odnosi na sklonost pojedinca da očekuje pozitivne ishode ili iskustva. U sportu je optimizam povezan s boljom sportskom izvedbom, bržim oporavkom od ozljede i većom psihološkom dobrobiti.

Pozitivan odnos između atletske izvedbe i optimizma dokazalo je nekoliko studija. Na primjer, studija kojom su se bavili Rochniak i sur. (2020) otkrili su da sportaši koji su optimistični, ujedno su i samoučinkoviti što pak donosi bolje rezultate. Slično tome, Seligman i Schulman (2015) su otkrili da su atletske izvedbe bolje u onih sportaša koji su poučavani tehnikama optimizma.

Bolje psihološko stanje sportaša je također povezano s optimizmom. Chang i sur. (2017) dokazali su kako optimizam rezultira manju razinu anksioznosti i depresije među studentima sportašima. Također, Gustafsson i sur. (2019) otkrivaju da optimističniji sportaši imaju višu razinu životnog zadovoljstva i nižu razinu stresa.

Povezanost optimizma i oporavkom od ozljede sportaša proveli su svojom studijom Petrie i Aidman (2017) i njom otkrili da su se od ozljede brže oporavili optimističniji sportaši nego oni manje optimistični. Isto vrijedi i za bolji ishod rehabilitacije nakon operacije u poveznici s optimizmom što su otkrili Schwarzer i sur. (2016).

1.2.2. Perfekcionizam

Perfekcionizam je psihološki konstrukt koji se odnosi na sklonost pojedinca da se drži pretjerano visokih standarda i da bude pretjerano kritičan prema vlastitom učinku. Povezan je s pozitivnim i negativnim ishodima, uključujući povećan rizik od pretreniranosti i poboljšanu sportsku izvedbu.

Hill i sur. (2018) su utvrdili da perfekcionizam ima pozitivne i negativne učinke na sportsku izvedbu, navodeći da će se sportaši koji imaju visoku razinu perfekcionizma sami priključiti teškom treningu, što je samim time povezano i s boljim rezultatima. Isti ti sportaši s visokom razinom perfekcionizma imaju veću vjerojatnost doživljavanja pretreniranosti, što dovodi do smanjenja atletske izvedbe.

Povezan je perfekcionizam i s psihološkim stanjem sportaša. U studiji Stoebera i Janssena (2018) otkrilo se da sportaši s visokom razinom samoorijentiranog perfekcionizma (tj. želje vlastitog savršenstva) rezultira veće životno zadovoljstvo i pozitivne učinke. Međutim, Hill i sur. (2019) za iste sportaše s visokom razinom društvenog perfekcionizma, odnosno

uvjerenosti da drugi očekuju da netko bude savršen, otkrivaju veće razine anksioznosti i manje samopoštovanja.

Već spomenuta povezanost perfekcionizma i pretreniranosti potvrđuje studija Madigana i sur. (2018) koji su otkrili da i nakon kontrole određenih čimbenika trenažnog procesa, veća je vjerojatnost pretreniranosti onih sportaša koji teže većem perfekcionizmu.

2. DOSADAŠNJE SPOZNAJE

Flett i sur. (2005) proveli su istraživanje temeljeno na perfekcionizmu. Određeni sportovi od sportaša iziskuju postizanje savršenih rezultata. Postizanjem savršenstva često je pojedinac obilježen perfekcionistačkim osobinskim crtama te kognitivno preokupiran istim što narušava izvedbu i potiče nezadovoljstvo.

Niska razina straha od neuspjeha prema Stoeber i Becker (2008) povezana je s izraženim adaptivnim perfekcionizmom kod sportaša. Kod takvih sportaša samopouzdanje je očuvano čak i ako neostvare zadani cilj.

Prema meta-analizi Rasmussen, Scheier i Greenhouse (2009) optimizam je značajan prediktor fizičkog zdravlja. Još jedna meta-analiza pokazala je da primjerice optimističniji sportaši imaju bolji učinak u natjecanjima ili kad su suočeni s lošim rezultatom u odnosu na manje optimističnije sportaše (Ortín-Montero i sur., 2018).

Hodge i Lonsdale (2011) otkrivaju vezu između postavljanja ciljeva i optimizma kod košarkaša. Optimistični igrači su ambiciozniji i skloni su postavljanju izazovnijih ciljeva u usporedbi s manje optimističnim košarkaškim igračima. Optimističniji pojedinci više vjeruju u vlastitu sposobnost savladavanja prepreka i postizanje uspjeha. Istraživanje je također pokazalo da su optimistični igrači uspješniji u postizanju svojih ciljeva za razliku od manje optimističnih igrača. Mentalna snaga, upornost, rad i samopouzdanje potiče ih da dođu do svojih ciljeva.

Goewals i sur. (2012) napravili su pregled istraživanja perfekcionizma u sportu i zaključili da dosadašnji rezultati sugeriraju kako su perfekcionistačke težnje u sportu adaptivne i pozitivno povezane s perfekcionistačkim zabrinutostima među sportašima koje se povezuju s maladaptivnim karakteristikama. Ovi rezultati sugeriraju da sportaši koji imaju veće razine adaptivne perfekcionistačke težnje imaju i veće razine maladaptivne perfekcionistačke zabrinutosti.

Gustafsson i sur. (2012) istraživali su povezanost između performansa košarkaša i optimizma. Rezultati ukazuju na važnost optimizma za postizanje većeg doprinosa ekipi i boljih rezultata. Optimistični košarkaši su pokazali veću preciznost šuta, bolji angažman i zalaganje tijekom utakmica i treninga. Podupirućim rezultatima prethodnih istraživanja ukazuju kako pozitivan stav poboljšava samopouzdanje i motivaciju u svrhu savladavanja izazova. Treneri, profesori i sportski psiholozi pridajući veliku važnost optimizmu u sportu mogu primjenjivati određene strategije, kao što su individualni razgovor, vizualizacija,

postavljanje određenih ciljeva, u svrhu poticanja optimizma i poboljšanja performansi košarkaša.

Jowett i sur. (2012) navode kako osobni standardi mogu biti povezani i s višim razinama autonomne motivacije i višim razinama kontrolirane motivacije. Drugim riječima, povezanost osobnih standarda s ekstrinzičnom motivacijom sukladna je teoriji i istraživanjima (Gaudreau i Antl, 2008). Kao značajni prediktori osobnih standarda pokazali su se internalna motivacija i eksternalna motivacija. Uz navedeno, kao značajni prediktor obje dimenzije perfekcionizma ističe se i broj treninga tjedno. Izgleda da je kod objašnjavanja perfekcionizma važnije koliko vremena ulažu u trening tjedno, a ne to jesu li aktivni sportaši ili rekreativci.

U istraživanju Black i Reynolds (2013) adaptivan perfekcionizam je pozitivno povezan s optimizmom, no ukupni je perfekcionizam (adaptivni i neadaptivni) negativno povezan s optimizmom. Isto tako, za muškarce je značajan medijacijski učinak optimizma na povezanost neadaptivnog perfekcionizma i depresije, dok je za žene znatno manji.

Rezultati istraživanja Andrews i sur. (2014) su pokazali da je optimizam značajno povezan s pozitivnom perfekcionizmom, dok je pesimizam povezan s negativnim perfekcionizmom.

Milić (2014) na uzorku ispitanika koji je uključivao 204 odbojkašice mlađe kadetkinje s područja cijele Republike Hrvatske, istraživala je i psihološke značajke. Za procjenu optimizma primijenjen je Revidirani upitnik životne orijentacije (eng. Life Orientation Test – Revised), za procjenu nade Upitnik nade za djecu (eng. Children Hope Scale) a za procjenu perfekcionizma Sportski multidimenzionalni upitnik perfekcionizma (eng. Sports Multidimensional Perfectionism Scale 2).

Analizom metrijskih značajka psiholoških obilježja utvrđena je zadovoljavajuća pouzdanost svih ljestvica osim optimizma kod koje je zabilježena granična razina pouzdanosti. Upitnik nade, kao i ljestvice osobna očekivanja, percipirani pritisak trenera, dvojbe o kvaliteti treniranja iz upitnika za procjenu sportskog perfekcionizma imali su dobru homogenost. Upitnik za procjenu optimizma, kao i preostalim ljestvicama upitnika sportskog perfekcionizma (zabrinutost zbog grješaka, roditeljska očekivanja i ponašanja pred natjecanje) utvrđena je dobra homogenost tek nakon selekcije (odbacivanja) jedne do dvije čestice.

Perfekcionizam, kao multidimenzionalna crta ličnosti, povezan je s potrebom postizanja optimalne izvedbe i postavljanja visokih standarda za sebe i svoju ekipu u sportu (Oliveira i sur., 2014). Zbog važnosti perfekcionizma za sport, postoje brojna istraživanja te teme, pri čemu se dio istraživanja usmjerava na odnos perfekcionizma i motivacije.

U sljedećoj analizi, Oliveira i suradnici (2015) istraživali su perfekcionizam na uzorku profesionalnih i amaterskih mladih nogometaša. Adaptivan perfekcionizam je bio prediktor regulacijskih stilova autonomne motivacije kod profesionalnih nogometaša, dok je neadaptivan perfekcionizam bio prediktor ponašanja pod utjecajem eksternalnih faktora. Dakle, nogometaši s adaptivnim perfekcionizmom su bolji u nošenju sa stresnim izazovima te ulažu veći trud u svakodnevne zadatke. S druge strane, neprofesionalni amaterski nogometaši koje karakterizira neadaptivan perfekcionizam - su motivirani vanjskim pritiscima, boje se pogrešaka, ne vjeruju u svoje sposobnosti i brinu ih roditeljska očekivanja. Na kraju je važno napomenuti da je perfekcionizam u literaturi prvotno promatram kroz područje psihopatologije i jednodimenzionalnosti, no iako u novijoj povijesti prevladava višedimenzionalan pristup, i dalje nije jednoznačno određen i definiran konstrukt (Haase i Prapavessis, 2004.)

Madigan, Stoeber i Passfield (2016) ispitali su predviđaju li individualne razlike u perfekcionizmu različite motive za treniranjem. U fokusu ispitivanja bile su četiri dimenzije perfekcionizma (perfekcionistička težnja, perfekcionistička zabrinutost, pritisak trenera i pritisak roditelja) i tri motiva za treniranjem (izbjegavanje negativnog afekta, kontrola tjelesne mase i poboljšanje raspoloženja). Regresijska analiza pokazala je da su perfekcionističke zabrinutosti pozitivno predviđale izbjegavanje negativnog afekta i kontrolu tjelesne mase, dok je perfekcionistička težnja pozitivno predviđala poboljšanje raspoloženja. Njihovi rezultati ukazuju na mogućnost da individualne razlike u perfekcionizmu mogu pomoći u objašnjavanju različitih motiva za sudjelovanjem u fizičkoj aktivnosti.

Knežević (2018) u svom istraživanju na uzorku mladih nogometaša proučavala je odnos optimizma i perfekcionizma s obzirom na stil roditeljstva kod srednjoškolskih nogometaša. Rezultati su pokazali da više razine pozitivnog perfekcionizma iskazuju nogometaši koji percipiraju roditeljski stil svojih majki kao autoritativan. Nije utvrđena statistički značajna razlika u izraženosti pesimizma i negativnog perfekcionizma u odnosu na percipirani stil roditeljstva majke i oca. Utvrđena je značajna pozitivna povezanost pesimizma i pozitivnog perfekcionizma te negativna povezanost pesimizma i negativnog perfekcionizma

Stoeber, Damian i Madigan (2018) napravili su prikaz literature koja ispituje perfekcionizam iz motivacijske perspektive. Zaključili su da se pri ispitivanju odnosa perfekcionizma i motivacije koristi dualni model perfekcionizma koji se odnosi na perfekcionističku težnju i perfekcionističku zabrinutost.

Stoeber i sur. (2018) otkrili su da je povezanost između kroničnog umora i perfekcionizma uzrokovana samokritičnim perfekcionizmom, odnosno postavljanjem nerealno visokih ciljeva

i samokritici nepostizanjem istih. Tim rezultatima pospješuje se prepoznavanje negativnih posljedica perfekcionistačkih tendencija i važnost razvijanja strategija za sprječavanje pretreniranosti sportaša.

Istraživanja su također pokazala povezanost između perfekcionizma i umora kod sportaša. Istraživanje koje su proveli Hill i Curran (2019) pokazuje da sportaši koji su ostvarili visoke rezultate ujedno su skloniji doživljavanju umora te to može rezultirati smanjenom motivacijom i izvedbom.

Host (2019) u svom istraživanju ispitivala je razlike u vrstama motiva kod aktivnih i profesionalnih sportaša, kao i razlike u vrstama motivacije prema Teoriji samoodređenja te povezanost motivacije s perfekcionizmom. U skladu s očekivanjima, pokazalo se da postoji razlika u motivima za treniranjem kod aktivnih i rekreativnih sportaša. Aktivni sportaši pokazali su veću motivaciju za treniranjem u motivima društvenog priznanja i pripadnosti grupi od rekreativnih, dok su rekreativni sportaši pokazali veću motivaciju za treniranjem u motivima kontrole tjelesne mase, izbjegavanja bolesti, suočavanja sa stresom, zdravlja, propisanog vježbanja, pokretljivosti i izazova. Na ovaj način ispitani su takozvani participacijski motivi (motivi sudjelovanja) koji odražavaju sadržaj individualnih ciljeva u određenoj domeni ponašanja. Odnose se na ono što pojedinac želi ostvariti ili izbjeći sudjelovanjem u određenom ponašanju (Ingledeu i sur., 2009).

Ingledeu i sur. (2009) grupirali su ovih četrnaest motiva u izgled/tjelesna masa, socijalnu uključenost, zdravlje/fitness i motive povezane s uživanjem te ih prema Teoriji samoodređenja povezali s vrstama motivacije. U njihovom istraživanju pokazalo se da se motiv socijalnog priznanja odnosi na eksternalnu regulaciju, motiv izgleda/tjelesne mase na eksternalnu i introjiciranu regulaciju, upravljanje stresom i zdravlje/fitness na identificiranu regulaciju, a pripadnost grupi i izazov na intrinzičnu motivaciju.

Vink i sur. (2020) proveli su istraživanje temeljeno na perfekcionistačkim težnjama i zabrinutosti odbojkaša vodeći dnevnik treninga kroz dvije natjecateljske sezone. Procjenjivali su kvalitetu i količinu sportske prakse odbojkaša. Na početku istraživanja vidljivo je da su perfekcionistačke težnje povezane s boljom kvalitetom sportske izvedbe. U daljnjem istraživanju dokazano je da su promjene u perfekcionistačkim težnjama i aspektima sportske izvedbe međusobno povezane. Također je dokazano da perfekcionistačke zabrinutosti ne pokazuju povezanost s aspektima sportake izvedbe.

Paić i Jurakić (2021) u svom istraživanju imali su za cilj utvrditi obilježja povezanosti različitih oblika kognitivnih stilova i perfekcionistačkih težnji sa stupnjem izraženosti

natjecateljske anksioznosti i samopouzdanja kod sportaša. U istraživanju je sudjelovalo 193 sportaša (raspon dobi 18 – 40 godina) koji se bave odbojkom (n=94) ili vaterpolom (n=99).

Prema dobivenim rezultatima, ističu, s ciljem smanjenja kognitivne anksioznosti i povećanja samopouzdanja sportaša, da je važno poticati optimizam te umanjiti pesimizam i neadaptivni perfekcionizam. Rad na smanjenju stupnja izraženosti neadaptivnih perfekcionističkih težnji posebno je važan kod sportaša kod kojih somatska anksioznost interferira s kvalitetom sportske izvedbe.

Milić i sur. (2024) utvrdili su zadovoljavajuće metrijske karakteristike upitnika za procjenu psiholoških značajki perfekcionizma i optimizma u rukometu. Uzorak je sačinjavalo 48 vrhunskih rukometaša, a korištena analiza razlika u psihološkim značajkama prema igračkim pozicijama nije utvrdila statističku značajnost.

Primijenjeni upitnici u konačnici ukazuju na visoku pouzdanost korištenih mjernih instrumenata kao i na veliki potencijal njihovog daljnjeg korištenja u znanstvenoj praksi.

3. CILJ RADA

Cilj rada bio je utvrditi mjerne karakteristike (pouzdanost, homogenost i osjetljivost) te procjenu psiholoških značajki perfekcionizma i optimizma u nogometu

4. HIPOTEZE

Temeljem dosadašnjih spoznaja i cilja istraživanja, definirane su sljedeće hipoteze:

H₁: Upitnik za procjenu psihološke značajke optimizma u nogometu ima zadovoljavajuće mjerne karakteristike (pouzdanost, homogenost i osjetljivost)

H₂: Upitnik za procjenu psihološke značajke perfekcionizma u nogometu ima zadovoljavajuće mjerne karakteristike (pouzdanost, homogenost i osjetljivost)

5. METODE RADA

5.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika uključivao je 61 seniorskog nogometaša koji se natječu u različitim rangovima Hrvatske nogometne lige, prosječne dobi $20,02 \pm 4,44$ godina, prosječne tjelesne visine $177,53 \pm 20,20$ cm te prosječne tjelesne mase $77,29 \pm 11,48$ kg. Gledajući po pozicijama, sudjelovalo je 4 (7,5%) golmana, 17 (32,1%) obrambenih, 18 (34%) veznih i 14 (26,4%) napadača. Svi su ispitanici dobili liječničku potvrdu da su sposobni za treniranje i natjecanja od strane liječnika sportske medicine

5.2. Uzorak varijabli

U ovom istraživačkom radu koristila su se dva upitnika:

Revidirani upitnik životne orijentacije (*eng. Life Orientation Test – Revised, LOT-R*) autora Scheier, Carver i Bridges (1994) koji se sastoji od 10 čestica, nogometaši procjenjuju svoj stupanj slaganja s navedenim tvrdnjama za procjenu razine optimizma pojedinca na Likertovoj ljestvici s 5 stupnjeva procjene (od 1 – potpuno se ne slažem, do 5 – potpuno se slažem).

Sportski multidimenzionalni upitnik perfekcionizma (*eng. Sports Multidimensional Perfectionism Scale 2, Sport-MPS 2*) autora Dunn i sur. (2006) koji se sastoji od 42 čestice: SMPS-2 – osobna očekivanja, koja sadrže 7 tvrdnji, SMPS-2 – zabrinutost zbog grešaka, koja sadrže 8 tvrdnji, SMPS-2 – roditeljska očekivanja, koja sadrže 9 tvrdnji, SMPS-2 – percipirani pritisak trenera, koji sadrži 6 tvrdnji, SMPS-2 – percipirani pritisak, koji sadrži 5 tvrdnji, te SMPS-2 – organizacija koja sadrži 7 tvrdnji. Likertovom ljestvicom ispitanici od 1 do 5 određuju stupanj zastupljenosti perfekcionističkih tendencija u tvrdnjama.

5.3. Opis eksperimentalnog postupka

Na on line platformu za nogometaše postavljeni su upitnici LOT-R i Sport MPS-2. Trajanje anketiranja bilo je od 01. 04. 2024. do 01.05.2024. Nogometaši su od strane trenera bili pozvani ispuniti upitnik koji im je bio dostupan u on line društvenim klubskim grupama gdje su igrači mogli ispuniti upitnik samo jednom. Svi punoljetni ispitanici su bili upoznati s ciljem ovog istraživanja i dali su svoj osobni pristanak za anonimno sudjelovanje.

5.4. Metode obrade podataka

Analizom glavnih komponenti i izračuna koeficijenta pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije, odnosno Crombach alfa koeficijentom, izračunate su metrijske karakteristike psiholoških upitnika koje procjenjuju pouzdanost i homogenost. Skewness i kurtosis te maksimalna i minimalna vrijednost prikazale su procjenu osjetljivosti. Za deskriptivne parametre korištenih varijabli izračunate su i: aritmetičke sredine, medijan, standardne devijacije te su Kormogorov-Smirnovljevim testom određeni MaxD vrijednosti kao pokazatelji odstupanja varijabli od normalne distribucije.

Podatci su obrađeni programom Statistica 13.

6. REZULTATI I RASPRAVA

U tablici 1. vidljivi su rezultati psiholoških značajki za varijablu koja procjenjuje optimizam. Za primijenjenu ljestvicu nakon provedene analize glavnih komponenti i izračuna koeficijenta pouzdanosti, utvrđeno je kako ljestvica nema zadovoljavajuću homogenost i pouzdanost. Stoga je provedena selekcija čestica na način da je jedna čestica odbačena te je nakon toga utvrđena dobra homogenost te zadovoljavajući stupanj pouzdanosti.

Takvo objašnjenje potvrđuje nam i koeficijent pouzdanosti (Cronbach alpha) čija vrijednost iznosi visokih 0,93.

Tablica 1. Validacija ljestvice upitnika *optimizma*

Čestica	Prije selekcije čestica		Nakon selekcije čestica
	Komponente*		Komponenta*
	1	2	1
U neizvjesnim vremenima obično očekujem ono najbolje.	0,67	0,50	0,71
Ako mi nešto može krenuti naopako, onda i krene.	-0,33	0,83	#
Kada je moja budućnost u pitanju, uvijek sam optimističan.	0,75	0,23	0,76
Rijetko kad očekujem da će stvari odvijati povoljno za mene.	-0,75	0,31	-0,73
Rijetko kad računam da će mi se dogoditi neke dobre stvari.	-0,87	0,20	-0,86
Sve u svemu, očekujem da će mi se dogoditi više dobrih nego loših stvari.	0,83	0,21	0,84
Svojstvena vrijednost	3,13	1,18	3,06
Ukupno %	71,77		61,15
Alfa	0,89		0,93

Legenda: * - faktorske saturacije čestica, **Svojstvena vrijednost** - svojstvena varijanca komponente, **Ukupno %** - ukupni postotak objašnjene varijance, **Alfa** - koeficijent pouzdanosti tipa Cronbach alfa

U tablici 2. prikazana je faktorska analiza čestica koje procjenjuju *osobna očekivanja*. I u ovom slučaju ekstrahirana su dva faktora što ponovo ukazuje kako ljestvica nema zadovoljavajuću homogenost i pouzdanost. Stoga je provedena selekcija čestica na način da su dvije čestice odbačene te je nakon toga utvrđena dobra homogenost te zadovoljavajući stupanj pouzdanosti.

Najnižu korelaciju na prvu glavnu komponentu pokazuje prva čestica (0,66). Crombach alpha koeficijent je vrlo visok (0,91) pa možemo zaključiti da je pouzdanost ovog upitnika zadovoljavajuća.

Tablica 2. Validacija ljestvice upitnika *osobna očekivanja*

Čestica	Prije selekcije čestica		Nakon selekcije čestica
	Komponente*		Komponenta*
	1	2	1
Ako sebi ne postavim najviše kriterije u nogometu, vjerojatno ću završiti kao drugorazredna igrač.	-0,63	0,31	-0,66
U nogometu mrzim biti lošiji od najboljih.	-0,62	0,47	-0,68
Važno mi je da budem potpuno dobar u svemu što radim u nogometu.	-0,75	0,30	-0,79
Na treningu očekujem veću kvalitetu igre nego većina drugih igrača.	-0,42	-0,45	#
U nogometu drugi igrači uglavnom imaju niže kriterije nego ja	-0,40	-0,73	#
Imam vrlo visoke ciljeve u nogometu.	-0,83	0,01	-0,83
Postavljam sebi više sportske ciljeve od većine drugih nogometaša	-0,74	-0,32	-0,69
Svojstvena vrijednost	2,90	1,24	2,70
Ukupno %	59,23		53,85
Alfa	0,86		0,91

Legenda: * - faktorske saturacije čestica, **Svojstvena vrijednost** - svojstvena varijanca komponente, **Ukupno %** - ukupni postotak objašnjene varijance, **Alfa** - koeficijent pouzdanosti tipa Cronbach alfa

Tablica 3. prikazuje validaciju ljestvice upitnika *zabrinutosti zbog grešaka*. Faktorskom analizom izdvojio se jedan faktor, što potvrđuje dobru homogenost no daljnjom inspekcijom tablice vidljivo je da jedna čestica nije visoko korelirana kao ostale. Iako se čestica ekstrahirala u prvu glavnu komponentu, vidljivo je da je vrijednost iste niža od ostalih čestica te iznosi svega 0,45.

Bez obzira na to, koeficijent pouzdanosti upitnika- Cronbach alpha je visok (0,90) pa s može zaključiti da je upitnik pouzdan.

Tablica 3. Validacija ljestvice upitnika *zabrinutost zbog grešaka*

<i>Čestica</i>	<i>Komponenta*</i>
	<i>1</i>
Čak i ako samo malo pogriješim u igri, za mene je to jednako loše kao potpuni promašaj	-0,59
Ako pogriješim u utakmici, osjećam se kao neuspješna osoba	-0,64
Što manje grešaka napravim u utakmici, drugi ljudi će me više voljeti	-0,55
Ako pogriješim u igri, trebao bi se uzrujati	-0,45
Ako u nekoj utakmici suigrača ili protivnika (koji igra sličnu poziciju kao ja), igra bolje od mene, osjećam se djelomično neuspješno	-0,67
Ako stalno ne igram dobro, ljudi me neće poštovati kao sportaša	-0,71
Ako budem griješio u utakmici, ljudi će o meni vjerojatno misliti loše	-0,77
Ako igram dobro i onda napravim samo jednu očitu pogriješku u cijeloj utakmici, osjećam se razočaran svojom igrom	-0,68
Svojstvena vrijednost	3,28
Ukupno %	40,95
Alfa	0,90

Legenda: * - faktorske saturacije čestica, **Svojstvena vrijednost** - svojstvena varijanca komponente, **Ukupno %** - ukupni postotak objašnjene varijance, **Alfa** - koeficijent pouzdanosti tipa Cronbach alfa.

U tablici 4. prikazana je validacija ljestvice upitnika roditeljska očekivanja. Izračunata je Cronbach alpha koja ukazuje na visoku pouzdanost upitnika. Također to ukazuje i na dobru homogenost jer rezultati faktorske analize, gdje je vidljivo da se ekstrahirao jedan faktor, objašnjava ukupno 67,64% zajedničke varijance. Iz rezultata je vidljivo da su čestice značajno korelirane s prvom glavnom komponentom (0,76- 0,91) pa se može zaključiti da su čestice homogene i pouzdane.

Tablica 4. Validacija ljestvice upitnika *roditeljska očekivanja*

<i>Čestica</i>	<i>Komponenta*</i>
	<i>1</i>
Roditelji su mi postavili vrlo visoka očekivanja u nogometu	-0,76
Osjećam da u igri ne mogu dovoljno dobro ispuniti očekivanja svojih roditelja	-0,78
Samo je izvrsna igra dovoljno dobra za moju obitelj	-0,78
Misleći na moju budućnost u nogometu, roditelji uvijek imaju veća očekivanja od mene	-0,83
Mislim da me roditelji kritiziraju za svaku igru koja je lošija od savršene	-0,88
U igri nikada ne mogu ostvariti očekivanja svojih roditelja	-0,87
Moji roditelji očekuju samo izvrsnost od mene u nogometu	-0,91
Moji roditelji nikad ne pokušavaju razumjeti grješke koje napravim u igri	-0,80
Roditelji žele da budem bolji od svih drugih igrača koje igraju nogomet	-0,76
Svojstvena vrijednost	6,09
Ukupno %	67,64
Alfa	0,97

Legenda: * - faktorske saturacije čestica, **Svojstvena vrijednost** - svojstvena varijanca komponente, **Ukupno %** - ukupni postotak objašnjene varijance, **Alfa** - koeficijent pouzdanosti tipa Cronbach alfa.

Tablica 5. prikazuje faktorsku analizu ljestvice upitnika u dijelu koji uključuje *percipirani pritisak trenera*. Faktorizacijom čestica izolirala se jedna glavna komponenta što upućuje na dobru homogenost i pouzdanost čestica upitnika. Taj zaključak dodatno potvrđuje i koeficijent pouzdanosti koji iznosi 0,87. No daljnjom inspekcijom tablice, vidljivo je da sve čestice nisu visoko korelirane. Iako su se čestice ekstrahirale u prvu glavnu komponentu, primjetno je kako je vrijednost jedne čestice niža od ostalih čestica te iznosi svega 0,45.

Tablica 5. Validacija ljestvice upitnika *percipirani pritisak trenera*

Čestica	Komponenta*
	1
Osjećam da me trener kritizira za svaku moju igru koja nije savršena	-0,67
Samo je izvrsna igra dovoljno dobra za mog trenera	-0,77
Osjećam kako nikada ne mogu dostići očekivanja mog trenera	-0,74
Za svaku utakmicu mi trener postavlja vrlo visoka očekivanja	-0,45
Na treningu i u igri, trener od mene očekuje izvrsnost u svakom trenutku	-0,55
Moj trener nikad ne pokušava razumjeti pogreške koje ponekad učinim	-0,65
Svojstvena vrijednost	2,51
Ukupno %	41,81
Alfa	0,87

Legenda: * - faktorske saturacije čestica; **Svojstvena vrijednost** - svojstvena varijanca komponente; **Ukupno %** - ukupni postotak objašnjene varijance; **Alfa** - koeficijent pouzdanosti tipa Cronbach alfa.

Uvidom u tablicu 6. vidljivi su rezultati faktorske analize čestica ljestvice upitnika *dvojbe o kvaliteti treniranja*. Prva glavna komponenta ima korelacije s pet čestica u rasponu od 0,69 do 0,84. Također je visok koeficijent pouzdanosti upitnika (0,90), pa se može zaključiti da je i ova ljestvica upitnika zadovoljavajuće pouzdana i homogena.

Tablica 6. Validacija ljestvice upitnika *dvojbe o kvaliteti treniranja*

Čestica	Komponenta*
	1
Obično nisam siguran je li moj trening dobra priprema za utakmicu	-0,69
Mislim da moji treninzi nisu dovoljno kvalitetni	-0,81
Ulazeći u igru, obično mislim da nisam dovoljno trenirao	-0,70
Prije same utakmice rijetko kad sam zadovoljan svojim treninzima	-0,84
Pred utakmicu, često osjećam kako me treninzi nisu u potpunosti pripremili	-0,74
Svojstvena vrijednost	2,87
Ukupno %	57,30
Alfa	0,90

Legenda: * - faktorske saturacije čestica; **Svojstvena vrijednost** - svojstvena varijanca komponente; **Ukupno %** - ukupni postotak objašnjene varijance; **Alfa** - koeficijent pouzdanosti tipa Cronbach alfa.

U posljednoj tablici u nizu validacija ljestvica nalazi se sljedeća tablica 7. koja se odnosi na upitnik *organizacije*. Za primijenjenu ljestvicu nakon provedene analize glavnih komponenti i izračuna koeficijenta pouzdanosti, utvrđeno je kako ljestvica nema zadovoljavajuću homogenost i pouzdanost. Stoga je provedena selekcija čestica na način da su dvije čestice odbačene te je nakon toga utvrđena dobra homogenost, te zadovoljavajući stupanj pouzdanosti.

Tablica 7. Validacija ljestvice upitnika *organizacija*

Čestica	Prije selekcije čestica		Nakon selekcije čestica
	Komponente*		Komponenta*
	1	2	1
Obično mislim kako nisam imao dovoljan broj treninga u pripremi za utakmicu	0,08	0,34	
Na dan utakmice, imam neka uobičajena ponašanja (rutinu) koja stalno pokušavam izvoditi	-0,82	-0,37	-0,86
Imam i slijedim svoju rutinu (neka uobičajena ponašanja) prije utakmice	-0,87	-0,29	-0,90
Kako bih se pripremio za utakmicu, napravim svoj plan i provodim ga	-0,69	0,16	-0,67
Kako bi postigao dobro psihološko stanje, prije utakmice se uvijek ponašam na isti način	-0,67	-0,20	-0,68
Razvijam plan o tome kako bi željio igrati tijekom utakmice	-0,49	0,67	
Pravim svoje planove u kojima navodim kako bi željeo igrati	-0,58	0,50	-0,54
Svojstvena vrijednost	2,92	1,10	2,75
Ukupno %		57,42	55,02
Alfa		0,87	0,91

Legenda: * - *faktorske saturacije čestica*, **Svojstvena vrijednost** - *svojstvena varijanca komponente*, **Ukupno %** - *ukupni postotak objašnjene varijance*, **Alfa** - *koeficijent pouzdanosti tipa Cronbach alfa*

Nakon validacije ljestvica upitnika nogometaša izračunata je i deskriptivna statistika. Prikazani su osnovni statistički parametri: aritmetička sredina, medijan, minimalni i maksimalni rezultat, standardna devijacija, koeficijent zakrivljenosti i asimetrije distribucije.

Opservacijom tablice 8 u kojoj su predočene vrijednosti osnovnih statističkih parametara kriterijskih varijabli uočava se da sve vrijednosti razlika dobivenih i očekivanih kumulativnih frekvencija ne prelaze graničnu vrijednost testa (KS-test). Ujedno vrijednosti minimalnih i maksimalnih rezultata kao i koeficijenti asimetrije i zakrivljenosti distribucije ukazuju na dobru osjetljivost svih primijenjenih ljestvica upitnika.

Aritmetičke sredine kreću se u rasponu od 1,84 za ljestvicu *roditeljska očekivanja* do najviše prosječne vrijednosti 3,49 za ljestvicu *optimizam*.

Tablica 8. Deskriptivni pokazatelji i osjetljivost validiranih ljestvica upitnika nogometaša
(N=53)

Varijable	AS	M	Min	Max	SD	Skew	Kurt	KS
Optimizam	3,49	3,60	2,40	4,40	0,45	-0,30	0,00	0,15
Osobna očekivanja	3,73	3,80	1,60	5,00	0,79	-0,49	-0,18	0,12
Zabrinutost zbog grešaka	2,59	2,50	1,00	4,75	0,78	0,69	0,74	0,11
Roditeljska očekivanja	1,87	1,50	1,00	4,78	1,00	1,57	1,91	0,19
Percipirani pritisak trenera	2,41	2,50	1,00	4,00	0,75	0,08	-0,41	0,06
Dvojbe o kvaliteti treniranja	2,26	2,10	1,00	5,00	0,86	0,80	0,72	0,12
Organizacija	2,79	2,60	1,00	4,80	0,82	0,42	-0,31	0,12

KS test=0,20

Legenda: *AS* - aritmetička sredina, *M* - medijan, središnja vrijednost, *Min* - minimalni rezultat, *Max* - maksimalni rezultat, *SD* - standardna devijacija, *KS* - Kolmogorov-Smirnov test, *Skew* - koeficijent asimetrije distribucije, *Kurt* - koeficijent zakrivljenosti distribucije.

7. ZAKLJUČAK

Dobiveni rezultati ukazuju na visoku pouzdanost i osjetljivost te dobru homogenost korištenih mjernih instrumenata kao i na veliki potencijal njihovog daljnjeg korištenja u nogometu i znanstvenoj praksi.

Rezimirajući postavljene hipoteze može se ustvrditi s obzirom na visok koeficijent pouzdanosti i visoke međučestične korelacije s prvom glavnom komponentom da dvije hipoteze koje glase:

- **H₁:** Upitnik za procjenu psihološke značajke optimizma u nogometu ima zadovoljavajuće metrijske karakteristike (pouzdanost, homogenost i osjetljivost).
- **H₂:** Upitnik za procjenu psihološke značajke perfekcionizma u nogometu ima zadovoljavajuće metrijske karakteristike (pouzdanost, homogenost i osjetljivost).

u potpunosti se prihvaćaju.

Jedno od ograničenja ovakvog tipa istraživanja zasigurno je iskrenost u odgovaranju ispitanika. Iako je upitnik anonimniji ipak postoji mogućnost neiskrenosti prilikom popunjavanja. Međutim još veći problem je po mišljenju autora je i mali broj ispitanika.

U konačnici glavni ograničavajući faktor bio bi ipak što ovim istraživanjem nisu obuhvaćene sve osobine i sposobnosti nogometaša već samo jedan parcijalni dio- psihološki. I unutar tog psihološkog upitnika pokriveni su samo neki od faktora važni za nogomet, no neki nisu spomenuti poput motivacije, samopouzdanja, anksioznosti i sl. Budući pravci istraživanja trebaju biti usmjereni upravo na proširenje psihološkog upitnika, kao i na proširenje procjene ostalih antropoloških obilježja koje su uz psihološke karakteristike važne za nogomet. U prvom redu ovo se odnosi na perceptivno-kognitivne vještine anticipacije, brzini donošenja valjanih odluka u igri kao i na motoričke sposobnosti a posebno one specifične za nogometnu igru. Nogomet je igra u kojoj je potrebna suradnja među igračima svih pozicija. Također je potrebna brzina donošenja odluka u datim igračkim situacijama jer u igri sudjeluju i protivnici na čije akcije treba odgovoriti brzo uz visoku razinu usvojenosti tehničko-taktičkih vještina.

8. LITERATURA

1. Black, J. i Reynolds, W.M. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: *Testing for mediation and moderation. Personality and Individual Differences* 54, 426-431.
2. Chang, Y. K., Chen, Y. J., Tu, K. C., & Chen, H. Y. (2017). Relationship between perfectionism, optimism, and depressive symptoms in athletes: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 108, 110-115.
3. Dunn, J.G.H., Gotwals, J.K., Causgrove Dunn, J. i Syrotuik, D.G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 7-24.
4. Gaudreau, P., & Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: Examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 356-382.
5. Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H. i Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53(4), 263-279.
6. Gustafsson, H., Hassmén, P., & Podlog, L. (2019). Exploring the relationships among optimism, stress, coping, and life satisfaction in Swedish high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 335-347.
7. Haase, A. M., & Prapavessis, H. (2004). Assessing the factor structure and composition of the Positive and Negative Perfectionism Scale in sport. *Personality and individual differences*, 36(7), 1725-1740.
8. Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., Kozub, S. A., & Spence, J. C. (2018). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 20-26.
9. Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., Kozub, S. A., & Spence, J. C. (2018). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 20-26.
10. Hill, A. P., Stoeber, J., Appleton, P. R., & Jowett, G. E. (2019). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(6), 317-324.

11. Hodge, K., & Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(4), 527-547.
12. Host, I. (2019). *Odnos motivacije i perfekcionizma kod sportaša i rekreativaca*. Diplomski rad, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju
13. Ingledew, D. K., Markland, D., & Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied psychology: health and well-being*, 1(3), 336-355.
14. Jowett, S., Shanmugam, V., & Caccoulis, S. (2012). Collective efficacy as a mediator of the association between interpersonal relationships and athlete satisfaction in team sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 66-78.
15. Knežević, L. (2018). *Optimizam i perfekcionizam u odnosu na percipirani stil roditeljstva kod nogometaša srednjoškolske dobi*. Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji, Odsjek Psihologija.
16. Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2018). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(5), 256-264.
17. Milić, M. (2014). *Međupozicijske i unutarpozicijske razlike mladih odbojkašica u nekim antropološkim obilježjima*. Doktorska disertacija, Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.
18. Milić, M., Cavala, M., Popović, A., & Vrdoljak, D. (2024). Metric characteristics and assessment of psychological characteristics of perfectionism and optimism in handball. *Gazzetta Medica Italiana - Archivio per le Scienze Mediche*, (in print).
19. Nogomet (2021). Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Dostupno na: <https://www.lzmk.hr/djelatnost/projekti/projekti-u-tijeku/hrvatska-enciklopedija-mrežno-izdanje>
20. Oliveira, L.P., Vissoci, J.R.N., Nascimento Junior, J.R.A., Ferreira, L., Vieira, L.F., Silva, P.N., Cheuczuk, F. i Vieira, J. L. L. (2015). The impact of perfectionism traits on motivation in high-performance soccer athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 17(5), 601-611.
21. Ortín-Montero, F.J., Martínez-Rodríguez, A., Reche-García, C., Garcés de los Fayos-Ruiz, E.J. i González-Hernández, J. (2018). Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review. *Anales de psicología*, 34(1), 153-161.

22. Paić, L., & Greblo Jurakić, Z. (2021). Povezanost kognitivnih stilova i perfekcionizma s natjecateljskom anksioznošću i samopouzdanjem sportaša. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 36(2), 84-93.
23. Petrie, T. A., & Aidman, E. (2017). The relationship between athletes' use of imagery and their recovery from injury: A longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(6), 443-451.
24. Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of behavioral medicine*, 37(3), 239-256.
25. Rochniak, A., Kostikova, I., Fomenko, K., Khomulenko, T., Arabadzhy, T., Viediernikova, T., ... & Kuznetsov, O. (2020). Effect of young basketball players' selfregulation on their psychological indicators. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1606-1612.
26. Scheier, M. F., Carver, C. S. i Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
27. Schwarzer, R., Luszczynska, A., Boehmer, S., Taubert, S., & Knoll, N. (2016). Changes in optimism, social support, and coping strategies during acute and chronic phases of cancer: A prospective study. *Psychology & Health*, 31(9), 1042-1065.
28. Seligman, M., & Schulman, P. (2015). *Positive psychology center annual report*. Positive Psychology Centre, University of Pennsylvania. University of Pennsylvania: Positive Psychology Center.
29. Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987.
30. Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2018). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Personality and Individual Differences*, 123, 41-46.
31. Stoeber, J., Damian, L. E., & Madigan, D. J. (2018). A motivational perspective. In: Stoeber, Joachim, ed. *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge, London, pp.19-43.

32. Vink, K., & Raudsepp, L. (2020). Longitudinal associations between perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and sport-specific practice in adolescent volleyball players. *Perceptual and Motor Skills*, 127(3), 609-625.