

# Povezanost grupne kohezije sportskog tima s percepcijom trenerovog ponašanja i psihosocijalnom dobrobiti sportaša

---

Katavić, Klara

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:271259>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Klara Katavić

**POVEZANOST GRUPNE KOHEZIJE  
SPORTSKOG TIMA S PERCEPCIJOM  
TRENEROVOG PONAŠANJA I  
PSIHOSOCIJALNOM DOBROBITI  
SPORTAŠA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2021.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Klara Katavić

**POVEZANOST GRUPNE KOHEZIJE  
SPORTSKOG TIMA S PERCEPCIJOM  
TRENEROVOG PONAŠANJA I  
PSIHOSOCIJALNOM DOBROBITI  
SPORTAŠA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. dr. sc., Zrinka Greblo Jurakić

*Zagreb, 2021.*

## Sažetak

Cilj ovog istraživanja je utvrditi koja su obilježja grupne kohezije u najvećoj mjeri povezana s psihosocijalnom dobrobiti rukometaša te identificirati specifična ponašanja trenera koja su povezana s većim stupnjem grupne kohezije sportskog tima. U istraživanje je uključen 251 sudionik, igrač službenih hrvatskih rukometnih liga iz 19 hrvatskih rukometnih klubova. Raspon godina sudionika kretao se između 18 i 42 godine, a sudionici su u prosjeku bili stari 22 godine ( $M=22,44$ ;  $SD=4,27$ ). Podaci su prikupljeni metodom papir-olovka, a instrumenti korišteni u ovom istraživanju su: Upitnik rukovođenja u sportu (*Leadership Scale for Sport*) (Chelladurai i Saleh, 1980; Chelladurai, 1989), Upitnik negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017), Upitnik mentalnog zdravlja (Vuletić i sur., 2018) te Upitnik sportskog okruženja mladih (*Youth Sport Environment Questionnaire*) (Eys i sur., 2009). Rezultati istraživanja su pokazali kako ne postoji statistički značajna razlika između sportaša na višoj i nižoj razini natjecanja na svim ljestvicama osim na podljestvici socijalne podrške. Sportaši više razine natjecanja percipiraju manje socijalne podrške u odnosu na one niže razine natjecanja. U skladu s očekivanjima, obje dimenzije grupne kohezije su statistički značajno pozitivno povezane s pozitivnim ponašanjima trenera i trenerovom usmjerenošću na rezultat te statistički značajno negativno povezane s percepcijom trenerove neosjetljivosti na osobnu dobrobit sportaša. Pored navedenog, utvrđena je niska statistički značajna negativna povezanost između grupne kohezije usmjerene na zadatak i negativne povratne informacije od strane trenera te značajna pozitivna povezanost dimenzija grupne kohezije sa socijalnom i psihološkom dobrobiti sportaša. Temeljem percepcije ponašanja trenera moguće je objasniti 11% varijance grupne kohezije usmjerene na zadatak i 20% varijance socijalne grupne kohezije. Konačno, hijerarhijskom regresijskom analizom je utvrđeno kako grupna kohezija objašnjava 23% varijance socijalne dobrobiti i 17% varijance psihološke dobrobiti sportaša, povrh ponašanja trenera. Rezultati istraživanja doprinose boljem razumijevanju odnosa između trenerovih ponašanja i grupne kohezije sportskog tima te načina na koji je grupna kohezija povezana sa psihosocijalnom dobrobiti sportaša.

## Ključne riječi:

Grupna kohezija, ponašanja trenera, psihosocijalna dobrobit

## **Abstract**

The aim of this research is to determine which characteristics of group cohesion are mostly related to the psychosocial well-being of handball players and to identify specific behaviours of coaches that are related to a higher degree of group cohesion of a sports team. The research included 251 participants, players of official Croatian handball leagues from 19 Croatian handball clubs. The age range of participants was between 18 and 42 years, and participants were on average 22 years old ( $M = 22.44$ ;  $SD = 4.27$ ). Data were collected using the paper-pencil method, and the instruments used in this research are Leadership Scale for Sport Questionnaire (Chelladurai and Saleh, 1980; Chelladurai, 1989), Coach's Negative Behaviour Questionnaire (Greblo Jurakić and Keresteš, 2017), The Mental Health Questionnaire (Vuletić et al., 2018) and the Youth Sports Environment Questionnaire (Eys et al., 2009). The results of the research showed that athletes who compete on the higher and lower levels of sport competitions differ only on the social support subscale. Namely, athletes who compete on higher levels of competition perceive less social support compared to those who compete on lower levels. As expected, both dimensions of group cohesion were statistically significantly positively associated with positive coach's behaviours and the coach's focus on results, and statistically significantly negatively associated with the coach's perception of insensitivity to the personal well-being of athletes. In addition, a low statistically significant negative correlation was found between task-oriented group cohesion and negative feedback from coaches. Also, a significant positive correlation of the dimensions of group cohesion with the social and psychological well-being of athletes was found. The perception of the coach's behaviour explains 11% of the variance of task-oriented group cohesion and 20% of the variance of social group cohesion. Finally, hierarchical regression analysis found that group cohesion explains 23% of the variance of social well-being and 17% of the variance of psychological well-being of athletes, in addition to the coach's behaviour. The results of the research contribute to a better understanding of the relationship between coach's behaviour and group cohesion of a sports team and how group cohesion is related to the psychosocial well-being of athletes.

## **Keywords:**

Group cohesion, psychosocial well-being, coaching behaviours

## Sadržaj

Sažetak .....	4
Ključne riječi: .....	4
Abstract .....	5
Keywords: .....	5
Sadržaj .....	6
1. Uvod .....	1
1.1. Trener i trenerska ponašanja .....	2
1.2. Dobrobit .....	4
1.3. Grupna kohezija.....	7
1.4. Odnos grupne kohezije, trenerskih ponašanja i dobrobiti sportaša .....	8
2. Cilj i problemi istraživanja .....	10
2.1. Problemi i hipoteze .....	11
3. Metoda .....	11
3.1. Sudionici .....	11
3.2. Postupak.....	12
3.3. Instrumenti.....	13
4. Rezultati.....	16
5. Rasprava .....	25
5.1. Razlike s obzirom na razinu natjecanja .....	25
5.2. Percepcija ponašanja trenera i grupna kohezija .....	26
5.3. Grupna kohezija i psihosocijalna dobrobit.....	28
5.4. Ograničenja istraživanja, implikacije i prijedlozi za buduća istraživanja .....	30
6. Zaključak .....	32
7. Literatura .....	34

## 1. Uvod

Sport kao sveprisutna aktivnost od djetinjstva pa sve do starije životne dobi, zaokuplja interes čovjeka u različitim domenama. Kroz sport čovjek ispunjava svoju potrebu za kretanjem, razvija i održava svoje tijelo i psihičko stanje (Pezo, 2010; Malić i Dvoršek, 2011). S jedne strane čovjek sportom ispunjava svoju dokolicu i služi mu kao izvor zabave, a s druge strane može biti glavni izvor prihoda, odnosno profesionalni posao (Pezo, 2010). Kroz brojne interpersonalne odnose kao što su rad u grupi, uzajamna pomaganja, vodstvo, nadmetanja i slično, sportska igra omogućava razvoj čovjeka kao društvenog bića (Malić i Dvoršek, 2011). Savladavanjem psiholoških elemenata igre i proučavanjem samog sporta, trener i sportaš mogu doći do uspjeha, a psihologija sporta kao takva i njezini znanstveni principi mogu ubrzati i unaprijediti taj proces (Cox, 2005). Osim primjene za poboljšanje postignuća, znanstveni principi psihologije sporta koriste se kako bi sportaš postigao svoj puni potencijal i u području koje se odnosi na psihosocijalna obilježja sportskih aktivnosti. Drugim riječima, sportski psiholozi vode računa i o sportskom rezultatu i o osobnoj dobrobiti sportaša (Cox, 2005). Uključivanjem psihologa u rad sportske ekipe doprinosi se interdisciplinarnom pristupu u radu s vrhunskim sportašima. Psiholog u timu pruža relevantne informacije o psihosocijalnom statusu članova tima, sudjeluje u kreiranju programa sportskog treninga temeljem psiholoških analiza i nalaza, proširuje prostor djelovanja trenera te primjenom psihodijagnostičkih sredstava omogućuje dobre temelje za individualni i grupni rad sa sportašima te potencijalne krizne intervencije (Milanović i Gabelica-Šupljika, 1997).

Vuleta i Milanović (2004) navode kako primjena znanstvenih istraživanja doprinosi ostvarenju velikih sportskih dostignuća. Isto tako, promoviraju znanstveno-istraživački rad i njegovu primjenu u rukometu kako bi se unaprijedila teorija i metodika treninga i rukometne igre. Rukomet je jedna od sportskih aktivnosti koja je vrlo složena i kompleksna (Vuleta i Milanović, 2004) zbog čega ju nije jednostavno analizirati. Rukometna igra uključuje sudjelovanje velikog broja igrača u kretanju pri čemu se konstantno izmjenjuju individualne, skupne i kolektivne interakcije (Rogulj, 2000). Zadnjih pedesetak godina rukomet dobiva veliku popularnost na prostorima Hrvatske (Malić i Dvoršek, 2011). Hrvatska rukometna reprezentacija osvojila je brojne medalje na europskim, svjetskim prvenstvima te olimpijskim igrama. Kako bi se taj sport mogao dalje razvijati i biti u koraku sa svjetskim trendovima valja razmotriti i pojedine psihološke aspekte koji mogu doprinijeti optimalnoj igri.



### 1.1. Trener i trenerska ponašanja

Na savladavanje ciljeva i dolazak do uspjeha u sportu djeluju brojne komponente poput fizičke i psihičke spremnosti sportaša, tehničkih i taktičkih komponenata (Vojinović i sur., 2008), no neposredno i posredno na pojedinca djeluju neki vanjski faktori poput osoba s kojima je sportaš u doticaju. Trener predstavlja važnu osobu u životu sportaša jer njegov zadatak obuhvaća vođenje brige oko tehničkih, taktičkih i kondicijskih zahtjeva sporta. Savladavanje takvih zahtjeva sporta donosi početne rezultate i uspjeh, no s odmakom vremena, sportsku uspješnost sve više određuje odnos između trenera i sportaša koji se postepeno formira (Čerenšek, 2017). Trener se može definirati kao osoba koja vodi trening, odnosno koja se bavi treniranjem što podrazumijeva pripremu, podučavanje, uvježbavanje sportaša, ali on je i osoba koja odgaja sportaša i njegov je sportski učitelj (Dolenec i Zvonarek, 1999). Dakle, osim vođenja i oblikovanja treninga, trener preuzima i druge poslove i uloge (Miljković, 2009), a nedvojbeno je da je ključna komponenta u razvoju sportaša kao osobe (Barić i Bucik, 2009). Također, treneri se međusobno razlikuju prema svojim osobinama ličnosti, kompetencijama, kvalifikacijama, komunikacijskim sposobnostima, motivacijskoj strukturi, ponašanjima rukovođenja, dobi, iskustvu, razini edukacije i stilu rukovođenja što bitno određuje kakav će odnos graditi sa sportašem i kakav će pristup imati u svom radu. Cushion (2007) opisuje pojam treniranja kao složeni društveni proces koji se konstruira i održava uzajamnim međuljudskim odnosima, a takav proces je ograničen kontekstom. Stoga je suradnja trenera i sportaša neophodna kako bi sportaš djelovao prema zadanom cilju i u konačnici izvršio početne ciljeve (Čerenšek, 2017).

Vella i suradnici (2010) navode kako postoje tri važna čimbenika koja određuju ponašanja trenera: socio-kulturalni kontekst, organizacijska klima i osobne karakteristike trenera. Utjecaj ovih čimbenika posredovan je očekivanjima, uvjerenjima, vrijednostima i ciljevima koje trener ima. Ponašanja trenera će djelovati na percepciju sportaša o njegovom treneru što je u konačnici povezano s izvedbom i ponašanjima samih sportaša (Vella i sur., 2010).

Prema Miljković (2009, str.93) stil treniranja je “način na koji se trener ponaša u odnosu na sportaše koje trenira.” Stil koji trener koristi stoga ovisi o trenerovoj interakciji sa sportašima i o njegovom procesu donošenja odluka (Barić i Bucik, 2009). Tradicionalna podjela stilova treniranja razlikuje 3 tipa: autokratski, demokratski i *laissez faire*. Za razliku od autokratskog stila treniranja koji isključuje sportaša iz procesa donošenja odluka, trener kod kojeg prevladava demokratski stil (autoritativni) treniranja, obraća pažnju na potrebe i mogućnosti sportaša, potiče sugestije i na

temelju njih odlučuje, no održava strukturu. *Laissez faire* stil karakterizira nejasna struktura i nedefinirani ciljevi s vrlo malo ili nimalo zahtjeva od sportaša (Miljković, 2009). Kašnar (2016) je u svom istraživanju prikazao kako sportaši više žele demokratskog i instruktivnog trenera koji daje više pozitivnih povratnih informacija na treningu i pruža veću socijalnu podršku. Veliki broj sportaša u populaciji studenata u Hrvatskoj ima autokratskog trenera kojemu izostaju takvi obrasci ponašanja (Kašnar, 2016). Slično tome, Price i Weiss (2000) pokazale su da su sportaši imali više pozitivnih, a manje negativnih psiholoških posljedica ako su treneri imali više demokratski, a manje autokratski stil vođenja te su doživljavali treninge i upute kao bolje, dobivali su više socijalne podrške i pozitivnih povratnih informacija. Trenerov stil rukovođenja u velikoj mjeri djeluje na psihološke, emocionalne i tjelesne učinke bavljenja sportom, a takva podržavajuća okolina je pozitivno povezana s dobrobiti sportaša (Reinboth i sur., 2004).

Koncept vodstva u sportu vrlo je kompleksan, stoga su se razvile brojne teorije koje nastoje objasniti ovaj koncept preko obilježja vođa, njihovih ponašanja ili se pak govori o situacijsko-specifičnim oblicima vodstva. Jedan od najraširenijih modela vodstva u sportu je Multidimenzionalni model vodstva Chelladurajija koji precizira da djelotvornost ponašanja vođe (tj. trenera) ovisi o njegovoj podudarnosti s preferencijama članova tima te nekih situacijskih karakteristika (Chelladurai i Saleh, 1980). Prema tom modelu postoji 5 dimenzija ponašanja trenera koje podrazumijevaju: treniranje i instrukcije, demokratsko ponašanje, autokratsko ponašanje, socijalnu podršku i pozitivnu povratnu informaciju. Treneri koji se primarno koriste ponašanjima u kojima dominiraju treniranje i instrukcije, nastoje unaprijediti izvedbu, tehniku i vještinu sportaša. Demokratsko i autokratsko ponašanje u kontekstu ovog modela obuhvaća sva ponašanja koja su opisana tradicionalnim stilovima treniranja, a socijalnom podrškom trener se usmjerava na formiranje odnosa povjerenja sa sportašima uz iskazivanje brige za njihovu dobrobit. Pozitivnom povratnom informacijom trener daje priznanja i pohvale za uspješnu izvedbu sportaša. Voditeljska ponašanja trenera od posebnog su značaja tijekom dugogodišnje suradnje trenera i sportaša u kojoj su oni u konstantnoj interakciji i održavaju odnos (Sarı i Bayazit, 2017). Istraživanja sugeriraju da treneri koji više ohrabruju, pružaju podršku i osiguravaju veću razinu autonomije kod sportaša, češće će potaknuti pozitivne psihološke reakcije kod sportaša što će djelovati i na bolju izvedbu (Roxas i Ridinger, 2016).

S druge strane, kako bi se sagledao širi raspon trenerovih ponašanja potrebno je uzeti u obzir i širi sportski kontekst u kojem se često pomiču granice prihvatljivog ponašanja, a nasilno

ponašanje se tolerira. U odnosu sportaša prema treneru, sucima ili organizaciji jasno su određena pravila i pretjerano iskazivanje agresije i nasilnog ponašanja se sankcionira, no takva ponašanja nisu regulirana na razini djelovanja trenera prema sportašima ili među samim sportašima.

Osim toga, nedostatak pozitivnih trenerskih ponašanja ne upućuje nužno na postojanje negativnih. Raakman i suradnici (2010) negativna ponašanja trenera, odnosno prekršaje, svrstavaju u dvije kategorije: indirektna i direktna ponašanja čime su prikazali da okolina može djelovati zlostavljajuće na sportaša bez direktnog kontakta. Nadalje, Greblo Jurakić i Keresteš (2017) navode emocionalno zlostavljanje kao jedan od oblika zlostavljanja u sportu, a takav oblik zlostavljanja uključuje ponižavanje, prijetnje, vrijeđanje, ignoriranje, odbacivanje i drugo. Emocionalno zlostavljanje predstavlja potencijalno štetan obrazac nekontaktnog ponašanja unutar kritičnog odnosa, odnosno odnosa koji ima značajan utjecaj na osjećaj povjerenja, sigurnosti i zadovoljenja potreba (Stirling i Kerr, 2013). Roxas i Ridinger (2016) prikazuju kako su negativna ponašanja poput vikanja, zastrašivanja, koja potiču negativne odnose između trenera i sportaša, pozitivno povezana sa sportskom anksioznošću. Stirling i Kerr (2013) proveli su kvalitativno istraživanje u kojem se pokazalo kako elitni sportaši prolaze kroz iskustva emocionalno nasilnog ponašanja trenera. Drugi oblik zlostavljanja je tjelesno koje se očituje kažnjavanjem dodatnim elementima treninga, tjelesno kažnjavanje, inzistiranje na nastavku treninga bez obzira na ozljedu. U sportu se osim emocionalnog i tjelesnog zlostavljanja možemo susresti s nekim specifičnim oblicima zlostavljanja kojima se nastoji doći do što boljih rezultata i ostvarenja zadanih ciljeva. Takvi oblici podrazumijevaju poticanje nezdravih oblika prehrane ili nagovaranje na upotrebu supstanci za poboljšanje izvedbe i/ili izdržljivosti (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Istraživanje Laurea i suradnika (2001) pokazalo je kako profesionalni treneri nisu učinkoviti u prevenciji dopinga. Nepoželjna trenerska ponašanja povezana su sa sniženim zadovoljstvom u sportu i učestalijim sagorijevanjem i odustajanjem u sportu (Sullivan i sur., 2012).

Uzimajući sve navedeno u obzir, sportaši mogu trpjeti brojne negativne, ali i pozitivne posljedice kao rezultat interakcije s trenerom. Trenerova ponašanja će direktno utjecati i na evaluaciju sportaša o tim ponašanjima te na izvedbu cijelog tima (Sullivan i sur., 2012).

## *1.2. Dobrobit*

Redovita fizička aktivnost djeluje na pozitivna iskustva kod pojedinaca, njihovu dobrobit i zdravlje, no sportaši koji se bave sportom na višim razinama podložni su fizičkim i psihosocijalnim

stresorima koji mogu ili štetiti ili koristiti njihovom zdravlju i dobrobiti (Lundqvist, 2011; Lundqvist i Sandin, 2014). Stoga je vrhunskim sportašima vrlo izazovno očuvati vlastitu dobrobit i zdravlje u kontekstu koji je zahtjevan i orijentiran prema izvedbi (Lundqvist i Sandin, 2014). Brojna istraživanja danas ispituju djelovanje različitih faktora na dobrobit sportaša, ali takve studije dobrobiti u području sportske psihologije vrlo je teško uspoređivati i generalizirati njihove rezultate s obzirom na konceptualnu dvosmislenost, višeznačnost i kompleksnost ovog konstrukta.

Pretežno se ipak ovaj konstrukt proučava iz dvije osnovne perspektive: hedonističke i eudaimonijske (Ryan i Deci, 2001). Ove dvije perspektive se jednim dijelom preklapaju, no imaju drugačiju filozofsku osnovu (Lundqvist, 2011). Hedonistička dobrobit se najčešće veže uz nazive subjektivna dobrobit ili emocionalna dobrobit (Vuletić i sur., 2018), a odnosi se na osjećaje sreće i zadovoljstva. Ryan i Deci (2001) subjektivnu dobrobit definiraju u terminima ugone nasuprot neugodi, a prije svega se ovaj pojam odnosi na doživljaj zadovoljstva životom i iskustvo pozitivnih emocija i raspoloženja (Tadić, 2010). Dakle, prema ovoj perspektivi pojedinac teži ugodnim trenucima, kreće se prema nagrađujućim ciljevima u skladu s vlastitim vrijednostima i traži podražaje koji bi povećali pozitivni afekt (Lundqvist, 2011). Uočene razlike između pojedinčevog stvarnog života i njegovog zamišljenog idealnog života karakteriziraju zadovoljstvo životom, pri čemu takva procjena spada u domenu dugoročne kognitivne evaluacije. Osim toga, Vella i suradnici (2010) zadovoljstvo definiraju kao širi pojam kojim se opisuje sveobuhvatnost emocionalnog i psihološkog stanja kod sportaša. Sreću karakteriziraju doživljaji afekata koji uključuju i raspoloženja i emocije, a pokazateljem subjektivne dobrobiti se smatra doživljaj pozitivnog afekta uz relativno odsustvo negativnog (Lundqvist, 2011).

S druge strane, eudaimonijska perspektiva razdvaja dobrobit od zadovoljstva i sreće te uzima u obzir aktivnosti i izazove koji pojedinca navode na osobni rast i razvoj (Lundqvist, 2011). Ovaj pristup uključuje osobne težnje, optimalno funkcioniranje i ostvarenje vlastitih potencijala (Vuletić i sur., 2018). Eudaimonijska dobrobit se može razdvojiti na psihološku i socijalnu (Lundqvist, 2011).

Psihološka dobrobit se definira kao učinkovito psihološko funkcioniranje pojedinca te uključuje facete važne za osobni rast i razvoj u skladu sa životnim izazovima (Lundqvist, 2011). Originalna konceptualizacija psihološke dobrobiti uključuje 6 aspekata: samoprihvatanje u okviru kojeg osoba ima pozitivan pogled na sebe, vlastite kvalitete i prošli život, zatim pozitivne odnose s drugima (koji podrazumijevaju povjerenje, brigu i empatiju), autonomiju (odupiranje socijalnom

pritisku, samostalnost i regulacija ponašanja na temelju vlastitih standarda), učinkovito ovladavanje okolišem i kontekstom kako bi se zadovoljile osobne potrebe i vrijednosti, zatim životna svrha te u konačnici osobni rast (Ryff i Keyes, 1995). Socijalno funkcioniranje pojedinca i njegovo snalaženje u odnosu na društvo inkorporirano je u domenu socijalne dobrobiti. Socijalna dobrobit uključuje 5 dimenzija: doprinos (stav da je osobni doprinos društvu vrijedan i cijenjen), aktualizacija (pozitivan stav prema svijetu i društvenom potencijalu i razvoju), prihvaćanje (pozitivan stav prema drugima i njihovo priznavanje), koherentnost (percepcija društvenog svijeta kao zanimljivog, logičnog i predvidljivog) i integraciju (osjećaj društvenog pripadanja i podrške).

Prema navedenom, može se zaključiti kako je dobrobit uistinu multidimenzionalan konstrukt koji se sastoji od subjektivne (emocionalne), psihološke i socijalne dobrobiti. Miljković (2009) navodi kako ljudi koji se bave sportskim aktivnostima su općenito sretniji i zadovoljniji. Tjelovježba može poboljšati samopercepciju i u nekim slučajevima samopoštovanje (Fox, 1999). Podaci generalno ukazuju na dugoročan pozitivan utjecaj tjelovježbe na subjektivnu dobrobit posebice u okvirima smanjenja anksioznosti i depresije (Testoni i sur., 2018). Neke od karakteristika sretnih ljudi su: društvenost, optimističnost, izazovan posao, aktivno provođenje slobodnog vremena i bavljenje tjelesnim vježbanjem (Miljković, 2009). Lundqvist i Sandin (2014) naglašavaju kako se dodatna pozornost treba obratiti kada se ispituje dobrobit sportaša jer postoje specifični utjecaji konteksta u kojem se sportaš nalazi. Također, sportaši su sami opisali dobrobit kao osjećaj zadovoljstva iznutra koji uključuje većinu aspekata proživljenog života, a u kontekstu sporta doživljavaju dobrobit kao sposobnost brzog psihičkog oporavka i smanjenu samokritičnost nakon razočaranja i/ili manje uspješnih izvedbi (Lundqvist i Sandin, 2014). Zadovoljstvo sportaša može se opisati i kao pozitivno afektivno stanje koje rezultira kompleksnom evaluacijom struktura, procesa i ishoda povezanih sa sportskim iskustvom (Karreman i sur., 2009). Uzimajući u obzir drugu stranu, istraživanje dobrobiti sportaša je bitno kako bi se osvijestili i mogući mentalni problemi. Jörundsdóttir (2017) ističe kako su simptomi depresije i anksioznosti jednako zastupljeni u populaciji sportaša koliko i u općoj populaciji te kako više od polovice rukometaša na Islandu doživljava simptome depresije ili anksioznosti. Ispitivanje dobrobiti u sportskom kontekstu može igrati veliku ulogu u očuvanju i prevenciji mentalnog zdravlja sportaša, ali i potencijalno poboljšanju sportskih ishoda.

### *1.3. Grupna kohezija*

Kohezivnost sportskog tima predstavlja osnovu za uspješnost te ekipe te se može definirati kao slaganje među suigračima i njihova sposobnost suradnje u postizanju zajedničkog cilja (Martinović i Barić, 2012). Razvoj kohezivnosti ekipe složen je i dinamičan proces te zahtijeva poseban pristup radu i vrijeme (Martinović i Barić, 2012). Postoji pet faza razvoja kroz koje prolazi svaka ekipa prilikom razvoja kohezivnosti: formiranje, konflikti, normalizacija, izvedba i odgađanje (Tuckman i Jensen, 1977). Nakon što se ekipa upozna i prođe kroz turbulentnu fazu nužnu za uspostavljanje strukture, dolazi do faze normalizacije u kojoj se članovi tima međusobno povezuju, stvaraju povjerenje i formiraju zajedničke interese i ciljeve, odnosno ovdje se može govoriti o kohezivnosti (Martinović i Barić, 2012).

Općenito se grupna kohezija prema orijentaciji dijeli na socijalnu (društvenu, emocionalnu) i usmjerenu na zadatak (radnu, funkcionalnu). Grupe koje su više usmjerene na zadatak povezane su formalnim ciljevima i uspješnim savladavanjem tih ciljeva, dok socijalno orijentirane ekipe bitnijim smatraju združenost članova i socijalnu interakciju (Cox, 2005). Ekipa je najuspješnija ako ima visoku razinu i socijalne i funkcionalne kohezije, no šteta je moguća ako su članovi ekipe međusobno jako povezani, a funkcionalna kohezivnost je slaba što može spriječiti razvoj natjecateljskog duha (Martinović i Barić, 2012). S druge strane, ekipa može ostvariti dobre rezultate iako nisu socijalno kohezivni jer su članovi povezani u izvođenju zadatka (Cox, 2005).

Osim ovakve podjele grupne kohezije, postoji pojmovni model kohezije ekipe prema kojem je kohezija višedimenzionalni konstrukt i sastoji se od percepcije sportaša i grupne orijentacije sportaša. Sportaševa percepcija podrazumijeva integraciju grupe i pojedinačne sklonosti, a grupna orijentacija može biti socijalna kohezija ili kohezija zadatka. Sportaš se prema ovom modelu može povezati s grupom ili joj biti sklon radi zadovoljenja socijalnih potreba ili radi završetka zadatka (Cox, 2005). Također sportaši mogu biti povezani neformalno (socijalna kohezija), formalno kroz uloge u ekipi i koordinaciji napora (funkcionalna kohezija) te kroz neki uzvišeni cilj (Cox, 2005).

Cox (2005) navodi psihološke faktore (zadovoljstvo i sličnost iskustva), faktore ekipe (raniji uspjesi, komunikacija, postojanje ciljeva ekipe, važnost postizanja ciljeva), faktore vodstva (nastojanje razvoja kohezije) te faktore okoline (veličina grupe) kao determinante koje upućuju na koheziju ekipe. Pri tome, je osobno zadovoljstvo najbolji pokazatelj kohezije u timu (Cox, 2005). Turner (2018) također navodi pozitivne povezanosti kohezije ekipe s vodstvom i zadovoljstvom. Nadalje, većina istraživanja posljedica kohezije ekipe usmjerila se na postignuća na individualnoj

ili grupnoj razini, a neizravne posljedice kohezije ekipe na postignuće obuhvaćaju samopoštovanje grupe, sudjelovanje, smanjen negativni afekt, samozapreku i homogenost ekipe (Cox, 2005). Carron i suradnici (2002) u svom istraživanju prikazuju visoke povezanosti kohezije sa sportskim uspjehom.

#### *1.4.Odnos grupne kohezije, trenerskih ponašanja i dobrobiti sportaša*

##### *Trenerska ponašanja i grupna kohezija*

Razmatrajući odnos navedenih konstrukta može se uočiti kako interakcija između pojedinaca u sportskom kontekstu igra veliku ulogu u razvoju pojedinačnih osoba, ali i tima u cjelini. Malić i Dvoršek (2011) ističu kako je bitno da se trenera doživljava dijelom ekipe. Jedan od najtežih izazova treneru je izgradnja ekipe (Martinović i Barić, 2021). Brojna istraživanja ukazuju kako trenerska ponašanja bitno djeluju na koheziju u timu. Tako podaci istraživanja Turmana (2008) pokazuju kako su neposredna verbalna trenerska ponašanja značajan prediktor tri od četiri mjere grupne kohezije, a neposredna neverbalna ponašanja prediktor socijalne privlačnosti grupi. Jowett i Chaundy (2004) smatraju kako bi trener trebao utjecati na ekipu stvarajući klimu zajedništva u svrhu ostvarenja što boljih rezultata. Isti autori navode da su demokratski stil, komunikacija i povratne informacije kao dimenzije trenerova rukovođenja bolji prediktori kohezivnosti u izvođenju zadataka nego socijalne kohezivnosti. Slični podaci dobiveni su i u drugim istraživanjima kojima se pokazalo da stil vođenja trenera zasnovan na demokratskom ponašanju, poticanju, podršci i jasnim uputama je presudan za razvoj kohezije usmjerene na zadatak, dok su slabije povezanosti dobivene sa socijalnom kohezijom (Westre i Weiss, 1991; Light Shields i sur., 1997; Nascimento-Júnior i sur., 2018). Turman (2003) u svom istraživanju spominje važnu ulogu trenera u razvoju kohezivnosti njegovog/njezinog tima te identificira tehnike i strategije koje mogu smanjiti grupnu koheziju (npr. podsmjehivanje, isticanje nejednakosti, sramoćenje) ili ju povećati (npr. hvalisanje, sarkazam i zadirkivanje, motivacijski govori, timski rituali/molitve, predanost, analiza kvalitete protivnika). Druga istraživanja upućuju kako postoji značajna povezanost između ponašanja trenera i kohezije u timu, tako da treneri koji su procijenjeni da daju bolje upute, treninge i pozitivne povratne informacije vode timove koji imaju bolju i socijalnu i na zadatak usmjerenu kohezivnost (Murray, 2006; Ramzaninezhad. i Keshtan, 2009). Trenerov zadatak je znati kako uspostaviti i održavati odnos temeljen na međusobnom povjerenju i uvažavanju, kako svom igraču pomoći da postavi razumne ciljeve u treningu te kako da ih ostvari

(Miljković, 2009). S obzirom da je vođenje treninga zapravo socijalni proces i proces koji se temelji na odnosima, učinkovitost stila vođenja je više povezana s interpersonalnim vještinama nego s uskim rasponom propisanih ponašanja (Vella i sur., 2010). Yukhymenko-Lescroart i suradnici (2014) proučavaju trenerska ponašanja iz etičke perspektive pa su u svom istraživanju prikazali kako i etički prihvatljiva ponašanja trenera, ali i ona zlostavljajuća imaju utjecaj na sportaševe ishode na način da je vodstvo vođeno etičkim principima povezano sa zadovoljstvom izbora igrača i klimu inkluzije u timu, a vodstvo koje uključuje elemente nasilnog i zlostavljajućeg ponašanja je povezano s potrebom da se vara u igri. Nadalje, ako treneri odgovaraju sportašima kažnjavajućim ponašanjima i ne osiguravaju im pozitivne i ohrabrujuće povratne informacije, to će potaknuti oblikovanje motivacijske klime usmjerene na izvedbu koju obilježava veći broj sukoba i međusobnog natjecanja unutar tima (Smith i sur., 2005). Većina dosadašnjih istraživanja trenerovog ponašanja u ovom području bila je usmjerena na izučavanje povezanosti specifičnih ponašanja trenera koja su pozitivno orijentirana s grupnom kohezijom, no istraživanja koja ispituju povezanost ponašanja trenera koja obuhvaćaju negativni spektar ponašanja s grupnom kohezijom su relativno oskudna što upućuje na važnost istraživanja ovog tipa.

#### *Grupna kohezija i dobrobit*

Pregled dosadašnjih istraživanja grupne kohezije i dobrobiti sportaša upućuju na važnost razmatranja ovog odnosa. Prije svega kako bi se dugoročno zaštitilo zdravlje i dobrobit sportaša, a zatim kako bi ekipa u konačnici bila uspješnija u svojoj izvedbi. Nalazi istraživanja DeFreesea i Smitha (2014) ističu kako socijalna podrška i negativne socijalne interakcije djeluju na dobrobit sportaša tijekom vremena. Cox (2005) naglašava kako je zadovoljstvo najjači pokazatelj kohezije ekipe. Visoka povezanost s grupom na razini zadatka prediktor je nižih razina depresije, dok visoka socijalna kohezija, osim niskih razina depresije, predviđa i smanjenu napetost te više energije (Terry i sur., 2000). Značajnu povezanost socijalne kohezije s dobrobiti odraslih pokazuje i istraživanje Cramma i suradnika (2013), a pokazalo se kako je veća identifikacija sa sportskim timom povezana s većom socijalnom dobrobiti (Inoue i sur., 2015). DeFreese i Smith (2014) naglašavaju djelovanje socijalne podrške, ali i negativnih socijalnih interakcija na dobrobit sportaša u vrijeme natjecateljske sezone. Prosocijalna ponašanja suigrača predviđaju koheziju usmjerenu na zadatak te su negativno povezana sa sagorijevanjem, a obrnuti učinak je uočen kod antisocijalnog ponašanja suigrača (Light Shields i sur., 1997). Podaci istraživanja Brismisa i suradnika (2018) pokazuju kako je 24,6% varijance grupne kohezije objašnjeno zadovoljstvom sportaša. S druge



strane, 42% varijance zadovoljstva sportaša objašnjeno je varijablama grupne kohezije. Ovi rezultati sugeriraju da s porastom zadovoljstva kod sportaša, raste i grupna kohezija, ali i obrnuto, povećanjem kohezije ekipe raste i zadovoljstvo sportaša (Brismis i sur., 2018). U istraživanju Al-Yaaribija i Kavussanua (2017) se pokazalo kako prosocijalno ponašanje suigrača pozitivno predviđa koheziju usmjerenu na zadatak, a negativno sagorijevanje, a taj odnos moderira pozitivan afekt. Metaanalizom je utvrđeno kako je konflikt među članovima tima negativno povezan sa zadovoljstvom članova (De Dreu i Weingart, 2003).

Može se reći kako je grupna kohezija u bliskoj vezi s motivacijskom klimom te se ova dva konstrukta međusobno nadopunjuju. Ntoumanis i suradnici (2012) su proveli longitudinalno istraživanje kojim se pokazalo kako motivacijska klima usmjerena na usavršavanje, ali i ona usmjerena na izvedbu mogu biti povezane s kvalitetom psiholoških iskustava, među ostalim i dobiti kod mladih sportaša. Tako je vršnjačka klima usmjerena na usavršavanje negativan prediktor sagorijevanja, a prediktivni efekti vidljivi su i za antisocijalne (prihvatanje varanja) i prosocijalne stavove (Ntoumanis i sur., 2012). U skladu s time, istraživanje Granero-Gallegosa i suradnika (2017) je pokazalo kako je motivacijska klima usmjerena na usavršavanje povezana s uživanjem, odnosno zadovoljstvom, dok je motivacijska klima usmjerena na izvedbu povezana s dosadom i nedostatkom entuzijazma kod mladih rukometaša.

S obzirom da dosadašnja istraživanja koriste različite mjere i operacionalizacije navedenih konstrukata, posebice pri istraživanju dobiti, potreban je oprez pri tumačenju rezultata dosadašnjih istraživanja. Također, postoji manjak istraživanja na uzorku hrvatskih sportaša koji se bavi odnosom trenerskih ponašanja, dobiti sportaša i grupne kohezije što upućuje na važnost provedbe ovog istraživanja kako bi se bolje razumio međuodnos ovih konstrukata. Nadalje, Ryska i suradnici (1999) upozoravaju na moguće kulturalne razlike u strategijama treniranja trenera što podupire provedbu ovog istraživanja.

## **2. Cilj i problemi istraživanja**

Glavni cilj ovog istraživanja je identificirati specifična ponašanja trenera koja su povezana s većim stupnjem grupne kohezije sportskog tima te utvrditi koja su obilježja grupne kohezije u najvećoj mjeri povezana sa psihosocijalnom dobiti rukometaša.

### *2.1.Problemi i hipoteze*

1. Ispitati razlikuju li se sportaši koji se natječu na višoj i nižoj razini sportskih natjecanja s obzirom na percepciju grupne kohezije, trenerovog ponašanja i psihosocijalne dobrobiti.

H 1. Sportaši koji se natječu na višoj i nižoj razini natjecanja ne razlikuju se statistički značajno u percepciji grupne kohezije, ponašanja trenera i psihosocijalnoj dobrobiti.

2. Ispitati povezanost grupne kohezije s percepcijom trenerovih ponašanja te utvrditi koja ponašanja trenera u najvećoj mjeri doprinose objašnjenju varijance grupne kohezije.

H 2.1. Dimenzije demokratsko ponašanje trenera, pozitivna povratna informacija, socijalna podrška te treniranje i instrukcije bit će statistički značajno pozitivno povezane s obje dimenzije grupne kohezije.

H 2.2. Percepcija negativnih ponašanja trenera bit će negativno povezana s obje dimenzije grupne kohezije.

H 2.3. Percepcija ponašanja trenera objasnit će značajan postotak varijance obje dimenzije grupne kohezije.

3. Ispitati povezanost grupne kohezije s psihosocijalnom dobrobiti sportaša te utvrditi koliki postotak psihosocijalne dobrobiti sportaša je moguće objasniti temeljem grupne kohezije povrh ponašanja trenera.

H 3.1. Psihološka i socijalna dobrobit sportaša bit će statistički značajno povezana s obje dimenzije grupne kohezije.

H 3.2. Grupna kohezija objasnit će značajan postotak varijance psihološke i socijalne dobrobiti sportaša, povrh varijance koju je moguće objasniti temeljem percepcije ponašanja trenera.

## **3. Metoda**

### *3.1.Sudionici*

U istraživanju je sudjelovao 271 igrač, član iz rukometnih klubova službenih hrvatskih liga. S obzirom da je uvjet da bi sudionik bio uključen u samu analizu bio aktivno treniranje najmanje 3 puta tjedno, a neki od sudionika nisu naveli koliko puta tjedno treniraju ili su trenirali manje od 3 puta tjedno, takvi sudionici su isključeni iz obrade, stoga su analize provedene na ukupno 251 sudionika. Uzorak je prigodan i sveden je isključivo na muške sudionike kako bi osigurali što

homogeniji uzorak sudionika. Vuleta i Milanović (2004) osim spolnih razlika upozoravaju i na razlike u osobinama, sposobnostima i znanjima među različitim sportovima i različitim dobnih skupina stoga je ovo istraživanje usmjereno na seniorske uzraste rukometnih ekipa. Prosječna dob je 22,44 godine ( $SD=4,27$ ) što pripada razdoblju u kojem rukometaši postižu najbolje natjecateljske rezultate (Šentija i sur., 1997). Jedan od uvjeta bio je punoljetnost sudionika, stoga minimalna dob iznosi 18 godina dok najstariji sudionik ima 42 godine. Istraživanjem je obuhvaćeno 19 klubova hrvatskih rukometnih liga iz 14 gradova Hrvatske. 45% sudionika igra u 1b ligi, 42% u premijer ligi, 12,4% igra u 2. hrvatskoj ligi, a samo jedan sudionik igra u 3. hrvatskoj ligi. Sudionici se prosječno bave rukometom 12,7 godina ( $SD=52,75$ ). Najkraće vrijeme bavljenja rukometom je 10 mjeseci, a najdulje 31 godina. Početak bavljenja rukometom kreće se u rasponu od 5 do 26 godina, a u prosjeku su se sudionici krenuli baviti rukometom s 9,64 godine ( $SD=2,68$ ). Osim toga, broj treninga tjedno kreće se u rasponu od 3 do 11 ( $M=5,73$ ,  $SD=1,89$ ), sati provedeni na treningu kreću se u rasponu od 2 do 27 sati tjedno ( $M=10,26$ ,  $SD=4,37$ ). Svi sudionici su imali muškog trenera. Prosječno vrijeme treniranja sa sadašnjim trenerom iznosi 1,77 godinu ( $SD=22,55$ ). Dužina treniranja sa sadašnjim trenerom kreće se u rasponu od 1 mjesec do 10 godina.

### *3.2. Postupak*

Prije provedbe samog istraživanja kontaktirani su voditelji rukometnih klubova (treneri/predsjednici klubova) hrvatskih rukometnih liga, pri čemu su obaviješteni o svrsi i ciljevima istraživanja te su dobili poziv na sudjelovanje u istraživanju za igrače njihovih klubova. Naknadno su dogovoreni točni termini provedbe istraživanja. Samo istraživanje provedeno je metodom papir-olovka, prije ili poslije redovnog treninga. Svakom sudioniku osigurana je kemijska olovka i primjerak baterije upitnika. U istraživanju su sudjelovali svi igrači koji su u dogovorenom terminu bili na treningu. Sudionicima su voditelji klubova najavili provedbu istraživanja, a neposredno prije ispunjavanja upitnika, sudionici su obaviješteni o svrsi istraživanja, dana im je uputa te je bilo naglašeno kako mogu odustati u bilo kojem trenutku. Također, istaknuto je kako je istraživanje dobrovoljno i anonimno te kako će se njihovi odgovori koristiti isključivo u istraživačke svrhe, a podaci obrađivati na grupnoj razini. Osim toga, napomenuto je kako u istraživanju mogu sudjelovati samo punoljetne osobe. Sudionike se zatim zatražilo da razmisle o svojim iskustvima na treninzima te su pristupili rješavanju upitnika. Prikupljanje podataka trajalo je od 19. travnja 2021. do 1. lipnja 2021. godine. Nakon prikupljanja, podaci su pohranjeni u SPSS

bazu podatka te je uslijedila obrada podatka. Povratna informacija o rezultatima istraživanja omogućena je putem elektroničke pošte, kao i eventualna pitanja vezana uz temu diplomskog rada.

### *3.3. Instrumenti*

Sudionici su ispunili bateriju testova koja je sadržavala pitanja o općim demografskim podacima i obilježjima njihovog sportskog iskustva (dob, liga u kojoj igraju, dužina bavljenja rukometom, početak bavljenja rukometom, broj treninga tjedno, spol trenera, dužina treniranja sa sadašnjim trenerom). Pored navedenog, u bateriju testova su bili uključeni Upitnik rukovođenja u sportu (*Leadership Scale for Sport*) (Chelladurai i Saleh, 1980; Chelladurai, 1989), Upitnik negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017), Upitnik mentalnog zdravlja (Vuletić i sur., 2018) te Upitnik sportskog okruženja mladih (*Youth Sport Environment Questionnaire*, YSEQ) (Eys i sur., 2009).

#### *Upitnik rukovođenja u sportu (LSS) (Chelladurai i Saleh, 1980)*

LSS je upitnik za procjenu stila rukovođenja u sportu (Chelladurai i Saleh, 1980). Postoje tri verzije upitnika, a u ovom istraživanju korištena je verzija upitnika kojom se ispituje percepcija sportaša o trenerovim ponašanjima. Upitnik se sastoji od 40 čestica koje su raspoređene na pet podljestvica: Treniranje i instrukcije (13 čestica), Demokratsko ponašanje (9 čestica), Autokratsko ponašanje (5 čestica), Pozitivna povratna informacija (5 čestica) i Socijalna podrška (8 čestica). Zadatak sudionika je bio procijeniti učestalost pojedinog ponašanja na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 - *nikada*, 2 - *rijetko*, 3 - *ponekad*, 4 - *često*, 5 - *uvijek*). Ukupni rezultat se izračunava kao prosjek odgovora na svim česticama u upitniku. Osim ukupnog rezultata, moguće je izračunati rezultat za svaku podljestvicu na način da se izračuna aritmetička sredina pripadajućih čestica te podljestvice. Validacijom hrvatske verzije LSS-a utvrđene su sljedeće pouzdanosti (Cronbach-alpha koeficijent):  $\alpha=0,85$  za Treniranje i instrukcije,  $\alpha=0,79$  za Demokratsko ponašanje,  $\alpha=0,76$  za Socijalnu podršku,  $\alpha=0,77$  za Pozitivnu povratnu informaciju te  $\alpha=0,54$  za Autokratsko ponašanje (Greblo i Keresteš, 2017). Ovakve razine pouzdanosti su u skladu s drugim istraživanjima originalne verzije LSS-a (Chelladurai i Saleh, 1980). Koeficijenti Cronbach alpha imali su slične vrijednosti i na uzorku ovog istraživanja. Za cijeli upitnik LSS Cronbach alpha koeficijent iznosi  $\alpha=0,88$ , dok za podljestvice redom iznosi:  $\alpha=0,78$  za Treniranje i instrukcije,  $\alpha=0,71$  za Demokratsko ponašanje,  $\alpha=0,78$  za Socijalnu podršku,  $\alpha=0,8$  za Pozitivnu povratnu informaciju te  $\alpha=0,53$  za Autokratsko ponašanje. Podljestvica Autokratsko ponašanje trenera

izostavljena je iz analize zbog niske razine pouzdanosti. S obzirom da Upitnik negativnog ponašanja trenera sadrži podljestvice komplementarne pozitivnim ponašanjima trenera LSSa, unatoč izostavljanju ove podljestvice u istraživanju je obuhvaćen cjelokupni raspon ponašanja trenera.

*Upitnik negativnog ponašanja trenera (UNPT) (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017)*

Kako bi se osim poželjnog ispitala i učestalost nepoželjnog ponašanja trenera, uz LSS upitnik korišten je Upitnik negativnog ponašanja trenera (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). Ovaj upitnik se sastoji od 13 čestica koje su raspoređene na tri podljestvice: Neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša, Negativna povratna informacija i Usmjerenost na rezultat. Upitnik se može koristiti na dva načina: za procjenu trenerovog ponašanja od strane sportaša (verzija korištena u ovom istraživanju) i za samoprocjenu ponašanja trenera. Sudionici su za svaku česticu procjenjivali učestalost pojedinog ponašanja na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 - *nikada*, 2 - *rijetko*, 3 - *ponekad*, 4 - *često*, 5 - *uvijek*). Rezultat se može izračunati za svaku podljestvicu kao aritmetička sredina odgovora na pojedine čestice, dok se ukupni rezultat na cijelom upitniku izračunava kao aritmetička sredina odgovora na svim česticama. Veći rezultat upućuje i na veću učestalost određenog oblika negativnog ponašanja trenera. U ranijim istraživanjima Cronbach alpha koeficijent UNPT-a iznosi  $\alpha=0,90$ , dok pouzdanost podljestvica iznos  $\alpha=0,85$  za Neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša,  $\alpha=0,87$  za Negativnu povratnu informaciju te  $\alpha=0,81$  za Usmjerenost na rezultat (Greblo Jurakić i Keresteš, 2017). U ovom istraživanju također su utvrđene zadovoljavajuće razine pouzdanosti Cronbach alpha koeficijenta:  $\alpha=0,79$  za Neosjetljivost za osobnu dobrobit sportaša,  $\alpha=0,78$  za Negativnu povratnu informaciju te  $\alpha=0,68$  za Usmjerenost na rezultat, pouzdanost za cijeli upitnik također ima zadovoljavajuću razinu pouzdanosti  $\alpha=0,76$ .

*Upitnik mentalnog zdravlja (MHC-SF) (Vuletić i sur., 2018)*

Upitnik mentalnog zdravlja se koristi za mjerenje mentalnog zdravlja uz pomoć 14 čestica raspoređenih na tri podljestvice: Emocionalna dobrobit (3 čestice), Socijalna dobrobit (5 čestica) te Psihološka dobrobit (6 čestica). Zadatak sudionika je bio procijeniti stupanj učestalosti određenih osjećaja (opisanih česticama) u proteklih 6 mjeseci na skali Likertovog tipa, pri čemu 1 označava "nikad", 2 "jednom ili dvaput u tom razdoblju", 3 "jednom tjedno", 4 "nekoliko puta tjedno", 5 "gotovo svaki dan", a 6 označava "svaki dan". Ukupni rezultat se formira kao prosjek odgovora na svim česticama upitnika, dok se rezultati na podljestvicama formiraju kao prosjek na

pripadajućim česticama. Koeficijent unutrašnje konzistencije hrvatske verzije za ukupni rezultat upitnika MHC-SF iznosi  $\alpha=0,92$ , dok za podljestvice iznosi  $\alpha=0,87$  za Emocionalnu dobrobit,  $\alpha=0,84$  za Socijalnu dobrobit te  $\alpha=0,88$  za Psihološku dobrobit (Vuletić i sur., 2018). Koeficijenti unutrašnje konzistencije na uzorku ovog istraživanja ukazuju na nešto niže vrijednosti:  $\alpha=0,829$  za ukupni rezultat na upitniku,  $\alpha=0,824$  za Socijalnu dobrobit,  $\alpha=0,75$  za Psihološku dobrobit, dok pouzdanost za Emocionalnu dobrobit nije prihvatljiva jer iznosi  $\alpha=0,43$  te je zbog toga izostavljena iz daljnjih analiza.

*Upitnik sportskog okruženja mladih (Youth Sport Environment Questionnaire, YSEQ) (Eys i sur., 2009)*

YSEQ je upitnik sportskog okruženja mladih kojim se ispituje kohezija unutar sportskog tima. Upitnik se sastoji od 18 čestica za koje su sudionici iskazivali stupanj slaganja na skali Likertovog tipa, pri čemu je 1 označavalo u potpunosti se ne slažem, a 9 u potpunosti se slažem. Šesnaest čestica YSEQ-a raspoređeno je u dvije podljestvice: Socijalnu koheziju (8 čestica) i Koheziju usmjerenu na zadatak (8 čestica). Osim ove dvije podljestvice, upitnik sadrži i dvije lažne negativne čestice kako bi se otkrili nevažeci odgovori. Ukupni rezultat se računa za svaku podljestvicu posebno kao prosjek odgovora na pripadajućim česticama. YSEQ pokazuje dvofaktorsku strukturu s dobrim psihometrijskim svojstvima i visokim razinama unutrašnje konzistencije i za Koheziju usmjerenu na zadatak  $\alpha=0,89$  i za Socijalnu koheziju  $\alpha=0,94$ . U ranijim istraživanjima utvrđena je umjerena pozitivna povezanost između ove dvije dimenzije ( $r=0,45$ ) (Eys i sur., 2009).

S obzirom na nedostupnost ovog mjernog instrumenta na hrvatskom jeziku, za potrebe ovog istraživanja, upitnik je preveden s engleskog na hrvatski jezik metodom ponovnog prijevoda (eng. *back-translation*). Cronbach alpha koeficijenti za uzorak ovog istraživanja iznose  $\alpha=0,861$  za cijeli upitnik,  $\alpha=0,93$  za Socijalnu koheziju te  $\alpha=0,76$  za Koheziju usmjerenu na zadatak. Prednost ovog upitnika je to što je specifično usmjeren na sportske timove te pokazuje veće razine pouzdanosti od Upitnika percipirane kohezivnosti sportske momčadi (Sindik i Čubela Adorić, 2013), adaptirane verzije instrumenta Group environment Questionnaire, koji inače ima široku upotrebu u području sportske psihologije.

#### 4. Rezultati

Statistička obrada podataka izvršena je u programu IBM SPSS *Statistics 20*. Tablica 1. daje prikaz deskriptivnih podataka.

Tablica 1. *Deskriptivni podaci korištenih varijabli.*

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Asimetričnost		Spljoštenost		<i>K-S</i> test
				statistik	standardna pogreška	statistik	Standardna pogreška	
Socijalna grupna kohezija	251	1,63	9,00	-0,768	0,154	0,071	0,306	0,09**
Grupna kohezija usmjerena na zadatak	251	2,13	16,00	0,168	0,154	5,455	0,306	0,09**
Demokratska ponašanja (LSS)	251	2,00	6,44	-0,002	0,154	0,804	0,306	0,07*
Socijalna podrška (LSS)	251	1,38	4,75	-0,270	0,154	0,018	0,306	0,05
Treniranje i instrukcije (LSS)	251	2,08	7,00	-0,099	0,154	2,633	0,306	0,10**
Pozitivna povratna informacija (LSS)	251	1,40	5,00	-0,787	0,154	0,709	0,306	0,12**
Neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša (UNPT)	250	2,00	6,00	0,619	0,154	0,127	0,307	0,11**
Negativna povratna informacija (UNPT)	250	1,00	5,00	1,237	0,154	1,085	0,307	0,18**
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	250	1,50	5,00	-0,178	0,154	-0,345	0,307	0,08**
Psihološka dobrobit	251	2,33	6,00	-0,353	0,154	-0,343	0,306	0,09**
Socijalna dobrobit	251	1,80	6,00	-0,424	0,154	-0,200	0,306	0,08**

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

U Tablici 1. vidljivo je kako je većina raspodjela asimetrična, a Kolmogorov-Smirnov testom utvrđeno je značajno odstupanje od normalne distribucije kod većine varijabli. S obzirom da nisu zadovoljene sve pretpostavke za korištenje parametrijskih testova, u nastavku su korištene neparametrijske metode obrade podataka.

Tablica 2. Deskriptivni pokazatelji i analiza razlika među sportašima koji igraju na višoj i nižoj razini natjecanja.

	Premijer liga			1b liga			Mann-Whitney U-test	Z vrijednost
	Mdn	R <sub>min-max</sub>	M <sub>rang</sub>	Mdn	R <sub>min-max</sub>	M <sub>rang</sub>		
Socijalna grupna kohezija	7,00	1,63-9,00	121,23	6,75	1,75-9,00	113,08	6302,00	-0,922
Grupna kohezija usmjerena na zadatak	7,33	2,13-16,00	119,07	7,25	3,00-9,00	115,09	6544,50	-0,451
Demokratska ponašanja (LSS)	3,67	2,11-4,89	113,22	3,67	2,00-6,44	120,50	6353,00	-0,824
Socijalna podrška (LSS)	3,13	1,38-4,75	105,91	3,38	1,38-4,71	127,27	5533,50	-2,421*
Treniranje i instrukcije (LSS)	4,00	2,08-7,00	118,50	4,08	2,46-5,00	115,61	6607,50	-0,328
Pozitivna povratna informacija (LSS)	4,00	1,40-5,00	113,76	4,00	1,40-5,00	120,00	6413,00	-0,710
Neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša (UNPT)	3,20	2,00-5,00	116,59	3,20	2,00-6,00	116,42	6706,00	-0,019
Negativna povratna informacija (UNPT)	1,60	1,00-4,00	124,77	1,40	1,00-4,00	108,91	5797,50	-1,822
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	3,50	1,50-5,00	122,02	3,25	1,50-5,00	111,44	6103,00	-1,205
Psihološka dobrobit	4,50	2,67-5,83	113,67	4,67	2,33-6,00	120,09	6402,50	-0,728
Socijalna dobrobit	4,40	1,80-6,00	116,41	4,60	2,00-6,00	117,55	6710,00	-,129

\*  $p < 0,05$

Mann-Whitney U-testom utvrđena je statistički značajna razlika između sportaša koji se natječu na višoj razini natjecanja (Premijer liga) i sportaša na nižoj razini natjecanja (1b liga) samo na podljestvici socijalne podrške ( $p < 0,05$ ). Odnosno, sportaši koji igraju u Premijer ligi percipiraju manje socijalne podrške od strane trenera u odnosu na sportaše koji igraju u 1b ligi. S obzirom da na većini varijabli nisu utvrđene statistički značajne razlike, u nastavku će se statističke analize provesti na ukupnom uzorku sudionika.

Analizom povezanosti istraživanih varijabli (Tablica 3.) utvrđeno je kako je socijalna grupna kohezija nisko pozitivno povezana sa svim mjerama pozitivnih ponašanja trenera na razini



značajnosti od 1%. Drugim riječima, sportaši koji percipiraju veću socijalnu koheziju u svom timu percipiraju i više demokratskih ponašanja od strane trenera, više socijalne podrške, kvalitetnije vođenje treninga i davanje instrukcija, više pozitivnih povratnih informacija od strane trenera te ukupno izvješćuju o pozitivnijem trenerovom stilu rukovođenja. Slični rezultati su dobiveni i za grupnu koheziju usmjerenu na zadatak. Odnosno utvrđena je niska pozitivna povezanost grupne kohezije usmjerene na zadatak sa svim dimenzijama pozitivnih ponašanja trenera, te umjerena pozitivna povezanost s ukupnim rezultatom na Upitniku rukovođenja u sportu. Također je dobivena niska negativna povezanost grupne kohezije usmjerene na zadatak i socijalne grupne kohezije s neosjetljivošću na osobnu dobrobit sportaša, dok je povezanost obje dimenzije grupne kohezije s usmjerenošću na rezultat statistički značajna i pozitivna, no vrlo niska. Utvrđena je i vrlo niska, statistički značajna negativna povezanost grupne kohezije usmjerene na zadatak i negativne povratne informacije od strane trenera. Osim toga, dobiveni podaci ukazuju na pozitivnu povezanost dimenzija grupne kohezije sa psihosocijalnom dobrobiti sportaša. Drugim riječima, sportaši čiji tim obilježava viša razina grupne kohezije usmjerene na zadatak izvješćuju o višim razinama socijalne i psihološke dobrobiti. Slabija, ali značajna pozitivna povezanost utvrđena je između socijalne grupne kohezije i socijalne dobrobiti te socijalne grupne kohezije i psihološke dobrobiti sportaša.

Psihološka dobrobit sportaša u pozitivnoj je korelaciji s ukupnim rezultatom na Upitniku rukovođenja u sportu te s dimenzijom pozitivna povratna informacija te dimenzijom treniranje i instrukcije dok je nisko, ali statistički značajno pozitivno povezana s dimenzijom demokratska ponašanja trenera i dimenzijom socijalna podrška. Psihološka dobrobit je, osim toga, nisko negativno povezana samo s jednom dimenzijom negativnih ponašanja trenera- neosjetljivošću na osobnu dobrobit sportaša.

Tablica 3. Spearmanovi koeficijenti korelacije korištenih varijabli.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Socijalna grupna kohezija (1)	-											
Grupna kohezija usmjerena na zadatak (2)	0,65**	-										
Demokratska ponašanja (3)	0,29**	0,28**	-									
Socijalna podrška (4)	0,34**	0,29**	0,57**	-								
Treniranje i instrukcije (5)	0,34**	0,39**	0,42**	0,47**	-							
pozitivna povratna informacija (6)	0,28**	0,32**	0,53**	0,50**	0,56**	-						
LSS ukupno (7)	0,39**	0,40**	0,73**	0,78**	0,81**	0,72**	-					
Neosjetljivost na osobnu dobit sportaša (8)	-0,30**	-0,30**	-0,42**	-0,60**	-0,48**	-0,48**	-0,59**	-				
Negativna povratna informacija (9)	-0,06	-0,14*	-0,34**	-0,24**	-0,32**	-0,32**	-0,32**	0,37**	-			
Usmjerenost na rezultat (10)	0,17**	0,13*	-0,02	0,13*	0,02	-0,04	0,08	0,09	0,23**	-		
UNPT ukupno (11)	-0,09	-0,15*	-0,38**	-0,31**	-0,36**	-0,40**	-0,38**	0,65**	0,75**	0,64**	-	
Psihološka dobit (12)	0,26**	0,32**	0,16**	0,15*	0,25**	0,28**	0,25**	-0,26**	-0,08	-0,00	-0,15*	-
Socijalna dobit (13)	0,35**	0,40**	0,11	0,15*	0,18**	0,23**	0,19**	-0,15*	-0,05	0,08	-0,04	0,54**

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

Što se tiče povezanosti socijalne dobrobiti s dimenzijama ponašanja trenera, utvrđeno je kako je socijalna dobrobit nisko pozitivno povezana s pozitivnom povratnom informacijom, dok su povezanosti s varijablama socijalna podrška, treniranje i instrukcije i ukupnim rezultatom na Upitniku LSS pozitivne i niske, no statistički značajne. Utvrđena je niska negativna povezanost socijalne dobrobiti s dimenzijom neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša.

U svrhu previđanja grupne kohezije temeljem ponašanja trenera provedene su regresijske analize čiji su rezultati prikazani u tablicama 4 i 5. Prethodno je utvrđeno kako su zadovoljene pretpostavke za provedbu regresijske analize.

Tablica 4. Rezultati multiple regresijske analize, predviđanje grupne kohezije usmjerene na zadatak temeljem ponašanja trenera.

Prediktori:	Kriterij: Grupna kohezija usmjerena na zadatak				
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Demokratska ponašanja (LSS)	0,25	0,18	0,11	1,43	
Socijalna podrška	-0,12	0,20	-0,05	-0,58	
Treniranje i instrukcije (LSS)	0,53	0,20	0,21	2,68**	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	0,15	0,18	0,07	0,84	
Neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša (UNPT)	-0,09	0,16	-0,04	-0,53	
Negativna povratna informacija (UNPT)	-0,11	0,13	-0,06	-0,86	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	0,30	0,12	0,16	2,45*	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	0,14	0,11	7	242	5,48**

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

U Tablici 4. prikazan je doprinos varijabli ponašanja trenera u objašnjenju varijance grupne kohezije usmjerene na zadatak. Utvrđeno je kako pozitivna i negativna ponašanja trenera objašnjavaju 11% varijance grupne kohezije usmjerene na zadatak. Kao značajni prediktori grupne kohezije usmjerene na zadatak pokazali su se treniranje i instrukcije te usmjerenost na rezultat.

U Tablici 5. vidljivo je kako ponašanja trenera statistički značajno objašnjavaju 18% varijance socijalne grupne kohezije. Najznačajniji prediktor socijalne grupne kohezije su demokratska ponašanja trenera, a kao statistički značajan negativan prediktor socijalne grupne

kohezije pokazala se neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša. Značajan prediktor je također usmjerenost na rezultat.

Tablica 5. Rezultati multiple regresijske analize, predviđanje socijalne grupne kohezije temeljem ponašanja trenera.

Prediktori:	Kriterij: Socijalna grupna kohezija				
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Demokratska ponašanja (LSS)	0,58	0,20	0,22	2,93**	
Socijalna podrška	0,12	0,22	0,05	0,55	
Treniranje i instrukcije (LSS)	0,30	0,22	0,1	1,37	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	-0,01	0,20	<-0,01	-0,02	
Neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša (UNPT)	-0,43	0,19	-0,19	-2,33*	
Negativna povratna informacija (UNPT)	0,20	0,15	0,09	1,38	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	0,38	0,14	0,17	2,71**	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	0,20	0,18	7	242	8,62**

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

Nadalje, u istraživanju se ispitalo koliki postotak varijance socijalne i psihološke dobrobiti sportaša je moguće objasniti na temelju percepcije trenerovog ponašanja i dimenzija grupne kohezije.

Tablica 6. Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje socijalne dobrobiti na temelju 2 bloka prediktora: ponašanja trenera i grupne kohezije.

Prediktori:	Kriterij: Socijalna dobrobit				
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
1. korak					
Demokratska ponašanja (LSS)	-0,03	0,11	-0,02	-0,28	
Socijalna podrška	0,02	0,12	0,01	0,13	
Treniranje i instrukcije (LSS)	0,12	0,12	0,08	0,99	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	0,27	0,11	0,22	2,46**	
Neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša (UNPT)	-0,09	0,10	-0,07	-0,85	
Negativna povratna informacija (UNPT)	0,02	0,08	0,08	1,13	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	0,10	0,08	0,09	1,29	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> kor.	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	0,09	0,06	7	242	3,38**
Prediktori:	Kriterij: Socijalna dobrobit				
2. korak	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Demokratska ponašanja (LSS)	-0,14	0,10	-0,10	-1,38	
Socijalna podrška	0,01	0,12	0,01	0,10	
Treniranje i instrukcije (LSS)	0,02	0,12	0,01	0,15	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	0,26	0,10	0,20	2,48**	
Neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša (UNPT)	-0,02	0,10	-0,01	-0,16	
Negativna povratna informacija (UNPT)	0,08	0,08	0,07	1,01	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	0,01	0,07	0,01	0,15	
Grupna kohezija usmjerena na zadatak	0,12	0,04	0,19	2,69**	
Socijalna grupna kohezija	0,14	0,04	0,27	3,66**	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> kor.	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	0,23	0,20	2	240	7,76**

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

Hijerarhijska regresijska analiza, kojom se predviđala socijalna dobrobit, provedena je u dva koraka. U prvom koraku ove analize prediktori su različite dimenzije ponašanja trenera pri čemu je utvrđeno da ovaj blok prediktora statistički značajno objašnjava 6% varijance kriterijske varijable. Za pozitivnu povratnu informaciju je utvrđeno da je značajan prediktor socijalne dobrobiti u ovom koraku hijerarhijske regresijske analize. U drugom koraku je pomoću dvije dimenzije grupne kohezije povrh ponašanja trenera objašnjeno dodatnih 14% varijance varijable socijalne dobrobiti. Značajni prediktori u ovom koraku su bili pozitivna povratna informacija te socijalna i na zadatak usmjerena grupna kohezija. Ukupno je ovim modelom objašnjeno 20% varijance socijalne dobrobiti.

Tablica 7. *Rezultati hijerarhijske regresijske analize, predviđanje psihološke dobrobiti na temelju 2 bloka prediktora: ponašanja trenera i grupne kohezije.*

Prediktori: 1. korak	Kriterij: Psihološka dobrobit				
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	$\beta$	<i>t</i>	
Demokratska ponašanja (LSS)	0,04	0,09	0,04	0,49	
Socijalna podrška	-0,17	0,10	-0,15	-1,61	
Treniranje i instrukcije (LSS)	0,17	0,10	0,13	-1,65	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	0,18	0,09	0,17	1,91	
Neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša (UNPT)	-0,22	0,09	-0,22	-2,55**	
Negativna povratna informacija (UNPT)	0,05	0,07	0,05	0,76	
Usmjerенost na rezultat (UNPT)	0,03	0,06	0,04	0,54	
	$R^2$	$R^2_{kor.}$	$df_1$	$df_2$	<i>F</i>
	0,11	0,09	7	242	4,29**

Prediktori:	Kriterij: Psihološka dobrobit				
	<i>B</i>	<i>SE(b)</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	
2. korak					
Demokratska ponašanja (LSS)	-0,01	0,09	-0,10	-0,13	
Socijalna podrška	-0,16	0,10	-0,15	-1,62	
Treniranje i instrukcije (LSS)	0,10	0,10	0,08	1,01	
Pozitivna povratna informacija (LSS)	0,16	0,09	0,15	1,81	
Neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša (UNPT)	-0,19	0,08	-0,18	-2,23*	
Negativna povratna informacija (UNPT)	0,05	0,07	0,05	0,77	
Usmjerenost na rezultat (UNPT)	-0,02	0,06	0,02	-0,24	
Grupna kohezija usmjerena na zadatak	0,10	0,04	0,19	2,54*	
Socijalna grupna kohezija	0,05	0,03	0,12	1,612	
	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup> <sub>kor.</sub>	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>
	0,17	0,14	2	240	5,59**

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

Tablica 7. prikazuje rezultate hijerarhijske regresijske analize za kriterijsku varijablu psihološke dobrobiti. Kao i kod prethodne analize, u analizu su uvedena dva bloka prediktorskih varijabli: ponašanja trenera te grupna kohezija. U prvom koraku je statistički značajno objašnjeno 9% varijance kriterija. Jedini statistički značajan prediktor psihološke dobrobiti u ovom koraku jest neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša koja je negativno povezana s psihološkom dobrobiti. U idućem koraku uvedene su varijable grupne kohezije koje objašnjavaju dodatnih 5% varijance kriterijske varijable, povrh dimenzija trenerovog ponašanja. U konačnici, ovaj model objašnjava 14% varijance psihološke dobrobiti, a značajan prediktor ostaje neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša. Kao bolji samostalni prediktor psihološke dobrobiti u drugom koraku ističe se grupna kohezija usmjerena na zadatak.

## 5. Rasprava

Istraživanje je provedeno kako bi se dobio uvid u odnos između grupne kohezije, specifičnih ponašanja trenera te psihosocijalne dobrobiti sportaša koji se bave timskim sportom. U skladu s navedenim, glavni cilj istraživanja bio je utvrditi koja su obilježja grupne kohezije u najvećoj mjeri povezana s psihosocijalnom dobrobiti rukometaša te identificirati specifična ponašanja trenera koja su povezana s većim stupnjem grupne kohezije sportskog tima na uzorku rukometaša službenih hrvatskih rukometnih liga. S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja definirani su istraživački problemi i pripadajuće hipoteze te se očekivalo kako se sportaši koji se natječu na višoj razini natjecanja ne razlikuju statistički značajno od onih koji se natječu na nižoj razini natjecanja na svim varijablama što je provjereno Mann-Whitney U-testom. Nadalje, očekivala se pozitivna povezanost pozitivnih ponašanja trenera, te negativna povezanost negativnih ponašanja trenera s grupnom kohezijom, kao i statistički značajno predviđanje grupne kohezije na temelju percepcije ponašanja trenera. Također, pretpostavila se pozitivna povezanost psihosocijalne dobrobiti s grupnom kohezijom te značajno predviđanje psihosocijalne dobrobiti na temelju grupne kohezije povrh trenerskih ponašanja. Ove hipoteze provjerene su Spearmanovim koeficijentom korelacije, multiplom regresijskom analizom te regresijskim analizama.

### *5.1. Razlike s obzirom na razinu natjecanja*

Nisu se očekivale statistički značajne razlike između analiziranih grupa, odnosno Premijer lige i 1b lige. Iako 1b liga predstavlja nižu razinu natjecanja u odnosu na Premijer ligu, još uvijek spada u visoku razinu natjecanja razmatrajući kategorizaciju hrvatskih rukometnih liga. Osim toga, prelazak u višu ligu je definiran pobjedom u nižoj ligi što znači da sezonski pobjednici u 1b ligi postaju dijelom Premijer lige u idućoj sezoni. Dobiveni rezultati potvrđuju nul-hipotezu za sve varijable osim za socijalnu podršku. Odnosno, dobivena je statistički značajna razlika između Premijer lige i 1b lige u socijalnoj podršci (Tablica 2.), na način da sportaši koji igraju u Premijer ligi percipiraju manje socijalne podrške od strane trenera u odnosu na sportaše koji igraju u 1b ligi. Moguće je da se sportaše Premijer lige percipira kao profesionalce koji su dužni „obavljati“ svoj posao pa percipiraju manje socijalne podrške i doživljavaju da je njihov trener više usmjeren na rezultat (što je trend na koji upućuju rezultati iako razlika nije statistički značajna). U longitudinalnom istraživanju, u kojem je razina natjecanja bila dijelom varijable „razina sposobnosti“, pokazalo se kako se razvoj sposobnosti može predvidjeti na temelju viših razina



socijalne podrške (Alfermann i sur., 2005). Istraživanje Ruiz-Esteban i suradnika (2020) sugerira kako profesionalne igračice pokazuju veće razine motivacije dok one koje se bave sportom na amaterskoj razini pokazuju veće razine kontrole stresa i utjecaja evaluacije izvedbe. Uzimajući sve navedeno u obzir, potrebno je dodatno istražiti razlike među sportašima različitih razina natjecanja, a s obzirom da u ovom istraživanju razlike nisu dobivene na većini skala, daljnje analize su provedene na cjelokupnom uzorku sudionika.

### *5.2. Percepcija ponašanja trenera i grupna kohezija*

U korelacijskoj matrici (Tablica 3.) prikazane su povezanosti među varijablama te je utvrđeno kako je grupna kohezija usmjerena na zadatak nisko pozitivno povezana sa svim dimenzijama pozitivnih ponašanja trenera te umjereno pozitivno povezana s ukupnim rezultatom na Upitniku rukovođenja u sportu, dok je socijalna grupna kohezija nisko pozitivno povezana s percepcijom demokratskih ponašanja trenera, socijalnom podrškom, vođenjem treninga i davanjem instrukcija, pozitivnim povratnim informacija te ukupnim rezultatom pozitivnih ponašanja trenera. Takve povezanosti potvrđuju početne hipoteze. Ovakvi rezultati su i u skladu s prijašnjim istraživanjima koja govore o značajnim povezanostima obje dimenzije grupne kohezije s pozitivnim ponašanjima trenera (Murray, 2006; Ramzaninezhad i Keshtan, 2009). Također se može vidjeti kako je ukupni rezultat na Upitniku rukovođenja u sportu u većoj mjeri povezan s grupnom kohezijom usmjerenom na zadatak nego socijalnom. Iako je u provedenom istraživanju utvrđeno je da je povezanost usporediva, u drugim istraživanjima se prikazuju veće povezanosti dimenzija ponašanja trenera s grupnom kohezijom usmjerenom na zadatak u odnosu na povezanosti sa socijalnom grupnom kohezijom (Light Shields i sur., 1997; Nascimento-Júnior i sur., 2018; Westre i Weiss, 1991). Dobiveni rezultati također ukazuju na niske negativne povezanosti obje dimenzije grupne kohezije s neosjetljivošću na osobnu dobrobit sportaša te niske, ali statistički značajne pozitivne povezanosti s usmjerenošću na rezultat. Utvrđena je i niska povezanost negativne povratne informacije s grupnom kohezijom usmjerenom na zadatak. Stoga je početna hipoteza o negativnim povezanostima percepcije negativnih ponašanja trenera i obje dimenzije grupne kohezije samo djelomično potvrđena. Smith i suradnici (2005) upozoravaju da natjecanje i sukob unutar tima mogu biti povezani s nedostatkom pozitivnih povratnih informacija te kažnjavajućim ponašanjima što je u skladu s rezultatima ovog istraživanja jer odsutnost pozitivnih povratnih informacija ne upućuje nužno na produkciju negativnih povratnih informacija. Ovakvi rezultati mogu upućivati na relativnu osviještenost trenera hrvatskih rukometnih liga o

posljedicama njihovih negativnih ponašanja na grupnu koheziju sportskog tima. Ipak, niske povezanosti grupne kohezije s neosjetljivošću na osobnu dobrobit sportaša nisu zanemarive te ih se osim u izravnom odnosu može razmatrati i u predviđanju psihosocijalne dobrobiti sportaša što je prikazano kasnije.

Provedena je regresijska analiza kojom je utvrđeno kako pozitivna i negativna ponašanja trenera objašnjavaju 11% varijance grupne kohezije usmjerene na zadatak (Tablica 4.). Značajni prediktori grupne kohezije usmjerene na zadatak su treniranje i instrukcije te usmjerenost na rezultat. Provedbom druge regresijske analize utvrđeno je kako ponašanja trenera statistički značajno objašnjavaju 18% varijance socijalne grupne kohezije (Tablica 5.). Potvrđena je početna hipoteza da će percepcija ponašanja trenera objasniti značajan postotak varijance obje dimenzije grupne kohezije. Značajni pozitivni prediktori socijalne grupne kohezije su demokratska ponašanja trenera te usmjerenost na rezultat, a značajan negativan prediktor socijalne grupne kohezije je neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša. Rezultati ovih regresijskih analiza posebno su zanimljivi kada se uzme u obzir da dosadašnja istraživanja ističu višu razinu povezanosti grupne kohezije usmjerene na zadatak s nekim oblicima trenerskih ponašanja (Westre i Weiss, 1991; Light Shields i sur., 1997; Nascimento-Júnior i sur., 2018). Spomenuti rezultati sugeriraju kako je važno uzeti u obzir cijeli spektar trenerskih ponašanja jer su upravo neke od dimenzija negativnih ponašanja trenera značajni pojedinačni prediktori grupne kohezije. Usmjerenost na rezultat se istaknuo kao značajan pozitivan prediktor kod obje dimenzije grupne kohezije što isprva može biti neobičan rezultat, no u istraživanju su većinom sudjelovali igrači visokih razina natjecanja pa je težnja za vrhunskim rezultatima logičan odgovor trenera ako pri tome trener uzima u obzir dobrobit svakog sportaša. Udio objašnjene varijance na prvi pogled nije visok, no važno je imati na umu da on predstavlja značajan doprinos koji povrh tehničkih, taktičkih i drugih komponenti sporta uključuje i psihološki aspekt u objašnjenju varijance grupne kohezije. Odnosno, kako bi se potaknula grupna kohezija bitno je osim na rad igrača obratiti pozornost i na rad njihovog trenera. Sami sportaši iskazuju da žele trenera koji ima demokratski stil i daje kvalitetne instrukcije (Kašnar, 2016). Svojim ponašanjima trener gradi ekipu i u funkcionalnom i u socijalnom smislu te njegova uloga može biti od iznimnog značaja u ostvarenju rezultata (Jowett i Chaundy, 2004).

Dodatno je provjerena i povezanost psihološke i socijalne dobrobiti s dimenzijama ponašanja trenera. Utvrđene su niske, ali statistički značajne pozitivne povezanosti psihološke dobrobiti s varijablama: pozitivna povratna informacija, treniranje i instrukcija, demokratska

ponašanja, socijalna podrška te ukupnim rezultatom na Upitniku LSS. Socijalna dobrobit je nisko, ali statistički značajno pozitivno povezana s pozitivnom povratnom informacijom, socijalnom podrškom, treniranjem i instrukcijama te ukupnim rezultatom na Upitniku LSS. Obje dimenzije dobrobiti su nisko negativno povezane s neosjetljivošću na osobnu dobrobit sportaša. Već je spomenuto kako trenerova ponašanja djeluju na više domena sportaševog učinka u sportskom kontekstu što obuhvaća i dugoročne posljedice koje se očituju i nakon završetka karijere. Percepcija trenerovih ponašanja kao empatičnih, manje autokratskih, s više pohvala je povezana sa zadovoljstvom sportaša vlastitim postignućima (Roxas i Ridinger, 2016). S druge strane, percepcija trenera kao manje empatičnih, više autokratskih, s većim naglaskom na kritiku u odnosu na pohvalu i većim naglaskom na pobjedu u odnosu na razvoj sportaša je povezana s izgaranjem (*burnoutom*) kod sportaša, emocionalnom i fizičkom iscrpljenošću, negativnom slikom o sebi, osjećajem manje vrijednosti i psihološkim povlačenjem (Roxas i Ridinger, 2016).

### *5.3. Grupna kohezija i psihosocijalna dobrobit*

U korelacijskoj matrici (Tablica 3.) su također prikazane pozitivne povezanosti grupne kohezije sa psihosocijalnom dobrobiti sportaša. Utvrđeno je kako je grupna kohezija usmjerena na zadatak umjereno pozitivno povezana sa socijalnom dobrobiti te nisko pozitivno povezana sa psihološkom dobrobiti. Socijalna grupna kohezija je također pozitivno povezana i sa socijalnom i sa psihološkom dobrobiti. Ove povezanosti potvrđuju početnu pretpostavku o značajnim povezanostima psihološke i socijalne dobrobiti s obje dimenzije grupne kohezije. Unatoč različitim operacionalizacijama dobrobiti u drugim istraživanjima, može se govoriti o sličnim odnosima ovih konstrukata. Tako, DeFressea i Smith (2014) sugeriraju djelovanje socijalne podrške i negativnih socijalnih interakcija na dobrobit sportaša tijekom vremena, a Cramm i suradnici (2013) dobivaju u svom istraživanju značajne povezanosti socijalne kohezije s dobrobiti odraslih. Neki od istraživača izvještavaju o prediktivnoj vrijednosti grupne kohezije u objašnjenju dobrobiti sportaša (Brimis i sur., 2018; Terry i sur., 2000) što je dugoročno od iznimne važnosti. Ovo istraživanje se također usmjerilo na predviđanje dobrobiti na temelju grupne kohezije, ali povrh ponašanja trenera. Ovakvim postavljanjem problema istraživanja nastojala se uzeti u obzir još jedna bitna karika u objašnjenju dobrobiti, a to su treneri. Pokazalo se već kako treneri značajno doprinose objašnjenju varijance grupne kohezije što sugerira da ovaj konstrukt može stajati u podlozi kod objašnjenja dobrobiti na temelju grupne kohezije. Vella i suradnici (2010) spominju u svom istraživanju kako

bihevioralni proces vođenja treninga za svrhu ima dolazak do postignuća, ali i većeg zadovoljstva sportaša. Rezultati istraživanja Sullivana i suradnika (2012) također pokazuju kako trenerska ponašanja mogu pozitivno djelovati na samopoštovanje, stupanj uživanja i želju za nastavkom treniranja. Klima koju treneri stvaraju također je pozitivno povezana s dobrobiti sportaša (Cronin i Allen, 2018).

Provedene su hijerarhijske regresijske analize u dva koraka kojima se predviđala dobrobit sportaša te se potvrdila početna hipoteza. Prvi blok prediktora su bila ponašanja trenera koja su statistički značajno objasnila 6% varijance socijalne dobrobiti (Tablica 6.), a kao značajan samostalan prediktor se istaknula pozitivna povratna informacija. Uključivanjem drugog bloka prediktora, grupne kohezije, objašnjeno je dodatnih 14% varijance varijable socijalne dobrobiti. Ovim modelom je ukupno objašnjeno ukupno 20% varijance socijalne dobrobiti na temelju grupne kohezije. Na veći doprinos grupne kohezije ukazuju i dobiveni samostalni prediktori. Pokazalo se kako su i socijalna i na zadatak usmjerena grupna kohezija značajni samostalni prediktori uz pozitivnu povratnu informaciju koja je ostala značajan prediktor kao i u prethodnom koraku. Inoue i suradnici (2015) su pokazali kako je veća identifikacija sa sportskim timom povezana s većom socijalnom dobrobiti što je u skladu s dobivenim rezultatima. Osim toga, Terry i suradnici (2000) prikazuju prediktivnu vrijednost grupne kohezije. Njihovi podaci pokazuju kako visoka povezanost s grupom na razini zadatka predviđa niže razine depresije, a visoka socijalna kohezija dodatno predviđa smanjenu napetost i više energije. Rezultati druge hijerarhijske regresijske analize kojom se predviđala psihološka dobrobit su u skladu s prijašnjim istraživanjima. Dobiveni rezultati pokazuju kako grupna kohezija može značajno objasniti 14% varijance psihološke dobrobiti, povrh ponašanja trenera (Tablica 7.). U prvom koraku je objašnjeno čak 9% varijance psihološke dobrobiti, a neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša je negativni prediktor u ovom koraku što znači da veća neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša predviđa nižu psihološku dobrobit. Kada se поближе sagleda varijabla neosjetljivosti na osobnu dobrobit sportaša može se vidjeti kako je teorijski logično da se povezuje sa psihološkom dobrobiti koja konceptualno uključuje pozitivne odnose s drugima (Ryff i Keyes, 1995). U drugom koraku, osim neosjetljivosti na osobnu dobrobit sportaša, značajan je prediktor i grupna kohezija usmjerena na zadatak. U odnosu na istraživanje Brismisa i suradnika (2018) koji su varijablom grupne kohezije objasnili 42% varijance zadovoljstva sportaša, u ovom istraživanju je taj postotak dosta manji, no valja uzeti u obzir specifičnost sezone za vrijeme koje je provedeno istraživanje. Naime 2020./2021. sezonu obilježila

je pandemija koronavirusa koja je promijenila uvijete treniranja, uključivala je razdoblja izolacije te može djelovati na fizičke i psihološke aspekte života mnogih pojedinaca (Barker-Davies i sur., 2020). Mon-López i suradnici (2020) su u svom istraživanju zaključili kako razdoblje izolacije za vrijeme pandemije koronavirusa je imalo značajne negativne efekte na trening i oporavak kod rukometaša, značajno djelovanje se pokazalo i za neke psihološke komponente. Istraživanje na rumunjskim rukometašima je pokazalo kako su novonastali uvjeti, poput igranja bez publike i izostanka nagrada, doveli do nezadovoljstva sportaša (Gheorghe i Mereuță, 2020). Uzevši sve navedeno u obzir, rezultati ovog istraživanja daju dobar uvid o trenutnom stanju rukometaša hrvatskih rukometnih liga te pokazuju da je važno razlikovati različite dimenzije grupne kohezije jer su one na različit način povezane s percepcijom ponašanja trenera i sa psihosocijalnom dobrobiti sportaša.

#### *5.4. Ograničenja istraživanja, implikacije i prijedlozi za buduća istraživanja*

Cilj ovog istraživanja je bio unaprijediti znanstveno razumijevanje odnosa grupne kohezije, psihosocijalne dobrobiti te specifičnih ponašanja trenera. S obzirom da je rukomet vrlo kompleksna igra (Vuleta i Milanović, 2004) brojni faktori djeluju na sportaše koji aktivno sudjeluju na treninzima i natjecanjima. Osim produbljivanja razumijevanja odnosa ovih konstrukata i empirijski potvrđene povezanosti i mogućnosti predviđanja psihosocijalne dobrobiti sportaša na temelju socijalnih činitelja, rezultati istraživanja mogu se iskoristiti u praksi kroz edukaciju trenera i sportaša o obilježjima i posljedicama različitog stila rukovođenja te važnosti kohezivnosti među članovima sportskog tima. Također, korištenje rezultata psihologijskih istraživanja može služiti u unaprjeđenju programa sportskog treninga te se na taj način doprinosi interdisciplinarnoj orijentaciji u pristupu rada sa sportašima.

Iako ovo istraživanje pruža uvid u trenutno stanje rukometa u Hrvatskoj, ono ne omogućuje izvođenje kauzalnih zaključaka. Odnosno, ne može se govoriti o uzročno-posljedičnim učincima varijabli. Stoga bi u budućnosti bilo interesantno provesti longitudinalna istraživanja i provesti određene vrste analiza kojima bi se mogao ispitati uzročno-posljedični učinak. Osim toga, početnu analizu razlika između dvije lige različitih razina natjecanja, koje su zapravo blizu po rangu, valjalo bi proširiti, tj. obuhvatiti klubove koji igraju u nižim ligama (2. i 3. liga) ili uzeti u obzir broj godina treniranja rukometa kao što su to učinili Alfermann i suradnici (2005) u svom istraživanju. Razlike u ispitivanim varijablama su potencijalno uočljivije kod razmatranja odnosa

starijih nasuprot mlađim sudionicima zbog važnosti odnosa s vršnjacima u adolescenciji te važne uloge trenera u razvoju i odgoju mladih sportaša. Zbog razlika u spolu i tipu sporta (Vuleta i Milanović, 2004) ovo istraživanje ima vrlo homogeni uzorak isključivo muških sudionika, no zanimljivo bi bilo ispitati u drugim istraživanjima kakav je odnos ispitivanih konstrukata na uzorku rukometašica i drugih srodnih timskih sportova te usporediti dobivene rezultate. Iako je sudionicima rečeno kako je istraživanje anonimno, sama prisutnost trenera za vrijeme rješavanja upitnika je mogla djelovati na procjenu negativnih ponašanja trenera. Nadalje, interpretaciji rezultata ovog istraživanja je pristupljeno s dodatnim oprezom zbog kompleksnosti istraživanih konstrukta i korištenja različitih operacionalizacija varijabli u prijašnjim istraživanjima. Mjerni instrument za negativna ponašanja trenera je novija mjera koja proširuje raspon ponašanja trenera, no istraživanja koja ispituju negativne aspekte ponašanja trenera su malobrojna. Nedostupnost adekvatnih skala i/ili niske pouzdanosti već postojećih skala na hrvatskom jeziku upućuju na potrebu za konstruiranjem i validacijom novih instrumenata za mjerenje konstrukta grupne kohezije.

Osim toga, istraživanje se oslanja na samoiskaze pa se za buduća istraživanja preporučuje prikupljanje podataka od strane trenera kako bi se dobile obje perspektive, a dodatna vrijednost bi se dobila višedisciplinarnim pristupom, tj. sagledavanjem i drugih elemenata i obilježja sporta kao što su tehničke i taktičke komponente treninga, brzina oporavka nakon ozljede i ponovno uključivanje u trening, prehrambene navike i drugo.

Konačno, bitno je podsjetiti na specifičnost sezone u kojoj je provedeno istraživanje, pa se sugerira ponovna provedba i usporedba rezultata istraživanja koje bi bilo provedeno nakon pandemije koronavirusa.

## 6. Zaključak

Na uzorku 251 sudionika, igrača službenih hrvatskih rukometnih liga iz 19 hrvatskih rukometnih klubova s prosječnom dobi od 22,44 godine ( $SD=4,27$ ) testirane su pretpostavke o povezanosti grupne kohezije, psihosocijalne dobrobiti i ponašanja trenera. Prije analiziranja povezanosti, utvrđeno je kako ne postoje statistički značajne razlike između sportaša više i niže razine natjecanja na većini skala osim na skali socijalne podrške pri čemu je utvrđeno kako sportaši više razine natjecanja percipiraju manje socijalne podrške u odnosu na one niže razine natjecanja.

Nadalje, utvrđena je niska pozitivna povezanost socijalne grupne kohezije sa svim dimenzijama pozitivnih ponašanja trenera. Slično tome, utvrđena je niska pozitivna povezanost grupne kohezije usmjerene na zadatak sa svim dimenzijama pozitivnih ponašanja trenera te umjerena pozitivna povezanost s ukupnim rezultatom na Upitniku rukovođenja u sportu. Obje dimenzije grupne kohezije su nisko pozitivno povezane s usmjerenošću na rezultat te negativno povezane s neosjetljivošću na osobnu dobrobit sportaša. Pored toga, utvrđena je niska, no statistički značajna povezanost grupne kohezije usmjerene na zadatak i negativne povratne informacije od strane trenera. Također su utvrđene značajne pozitivne povezanosti obje dimenzije grupne kohezije sa psihosocijalnom dobrobiti sportaša. Utvrđene povezanosti su uglavnom niske osim kod razmatranja odnosa grupne kohezije usmjerene na zadatak i socijalne dobrobiti gdje je utvrđena umjerena pozitivna povezanost. Osim toga, socijalna dobrobit je nisko pozitivno povezana s pozitivnom povratnom informacijom, dok su povezanosti s varijablama socijalna podrška, treniranje i instrukcije i ukupnim rezultatom na Upitniku LSS pozitivne i niske, no statistički značajne. Utvrđena je niska negativna povezanost socijalne dobrobiti s dimenzijom neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša.. Psihološka dobrobit je nisko pozitivno povezana s varijablama pozitivna povratna informacija, treniranje i instrukcije, demokratska ponašanja trenera, socijalna podrška te ukupnim rezultatom na Upitniku rukovođenja u sportu te s jednom dimenzijom negativnih ponašanja trenera (neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša).

Nakon utvrđivanja povezanosti ovih konstrukata, provedene su regresijske analize u svrhu ispitivanja relativnog doprinosa pojedinih prediktora u predviđanju grupne kohezije. Utvrđeno je kako pozitivna i negativna ponašanja trenera objašnjavaju 11% varijance grupne kohezije usmjerene na zadatak, značajni prediktori su se treniranje i instrukcije te usmjerenost na rezultat. S druge strane, ponašanja trenera objašnjavaju 18% varijance socijalne grupne kohezije. U ovom

modelu značajni prediktori su demokratska ponašanja trenera i usmjerenost na rezultat, dok je negativni prediktor neosjetljivost na osobnu dobrobit sportaša.

Provedbom hijerarhijske regresijske analize utvrđeno je kako grupna kohezija objašnjava 20% varijance socijalne dobrobiti, povrh ponašanja trenera, a značajni prediktori u ovom modelu su pozitivna povratna informacija te obje dimenzije grupne kohezije. Drugim modelom u kojem se predviđala psihološka dobrobit na temelju grupne kohezije, povrh ponašanja trenera objašnjeno je 14% varijance psihološke dobrobiti s grupnom kohezijom usmjerenom na zadatak i neosjetljivošću na osobnu dobrobit sportaša kao samostalnim prediktorima.

Ovakvi rezultati su većinom u skladu s prijašnjim istraživanjima i odgovaraju na početna očekivanja, no bitno je uzeti u obzir specifičnost sezone za vrijeme koje je istraživanje provedeno.

Zaključno, rezultati istraživanja osim doprinosa boljem razumijevanju međuodnosa između izučavanih konstrukta, predstavljaju i dobru podlogu za praktičnu primjenu u edukaciji rukometnih trenera i sportaša te poticaj za višedisciplinarni pristup radu sa sportašima.



## 7. Literatura

- Alfermann, D., Lee, M. J. i Würth, S. (2005). Perceived leadership behavior and motivational climate as antecedents of adolescent athletes' skill development. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(2), 14-36.
- Al-Yaaribi, A. i Kavussanu, M. (2017). Teammate Prosocial and Antisocial Behaviors Predict Task Cohesion and Burnout: The Mediating Role of Affect. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(3), 199–208. <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0336>
- Barić, R., i Bucik, V. (2009). Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology*, 41(2).
- Barker-Davies, R. M., O'Sullivan, O., Senaratne, K. P. P., Baker, P., Cranley, M., Dharm-Datta, S., Ellis, H., Goodall, D., Gough, M., Lewis, S., Norman, J., Papadopoulou, T., Roscoe, D., Sherwood, D., Turner, P., Walker, T., Mistlin, A., Phillip, R., Nicol, A. M., i Bennett, A. N. (2020). The Stanford Hall consensus statement for post-COVID-19 rehabilitation. *British Journal of Sports Medicine*, 54(16), 949–959. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102596>
- Brisimis, E., Bebetos, E. i Krommidas, C. (2018). Does group cohesion predict team sport athletes' satisfaction. *Hellenic Journal of Psychology*, 15(1), 108-124.
- Carron, A. V., Bray, S. R. i Eys, M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of sports sciences*, 20(2), 119-126. <https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
- Chelladurai, P. (1989). Manual for the leadership scale for sports. *Unpublished manuscript. The University of Western Ontario*.
- Chelladurai, P., i Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 34-45.
- Cox, R. H. (2005). *Psihologija sporta*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

- Cramm, J. M., Van Dijk, H. M. i Nieboer, A. P. (2013). The importance of neighborhood social cohesion and social capital for the well being of older adults in the community. *The Gerontologist*, 53(1), 142-152. <https://doi.org/10.1093/geront/gns052>
- Cronin, L. D., i Allen, J. (2018). Examining the relationships among the coaching climate, life skills development and well-being in sport. *International journal of sports science & coaching*, 13(6), 815-827. <https://doi.org/10.1177/1747954118787949>
- Cushion, C. (2007). Modelling the complexity of the coaching process. *International journal of sports science & coaching*, 2(4), 395-401. <https://doi.org/10.1260/174795407783359650>
- Čerenšek, I. (2017). *Mentalni trening- priručnik za trenere*. Zagreb: Mental training center d.o.o.
- De Dreu, C. K. W. i Weingart, L. R. (2003). Task versus relationship conflict, team performance, and team member satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 88(4), 741–749. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.4.741>
- DeFreese, J. D., i Smith, A. L. (2014). Athlete social support, negative social interactions, and psychological health across a competitive sport season. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(6), 619-630. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0040>
- Dolenec, I., i Zvonarek, N. (1999). *Anatomija tehnike i taktike rukometne igre s rječnikom rukometnih pojmova*. Zagreb: 500 knjiga.
- Eys, M., Loughead, T., Bray, S. R. i Carron, A. V. (2009). Development of a cohesion questionnaire for youth: The Youth Sport Environment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(3), 390-408. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.390>
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Gheorghe, C. i Mereuță, C. (2020). Changes in the 2019-2020 competition season, in the national handball league, as a result of the COVID-19 pandemic. *The Annals of “Dunarea de Jos” University of Galati Fascicle XV Physical Education and Sport Management*, 2, 86–92. <https://doi.org/10.35219/efms.2020.2.10>

- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N., Abrales, J. A., Alesi, M. i Bianco, A. (2017). Importance of the Motivational Climate in Goal, Enjoyment, and the Causes of Success in Handball Players. *Frontiers in psychology*, 8, 2081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02081>
- Greblo Jurakić, Z., i Keresteš, G. (2017). Druga strana medalje: Konstrukcija i metrijske karakteristike Upitnika negativnog ponašanja trenera (UNPT). *Psihologijske teme*, 26(2), 377-396. <https://doi.org/10.31820/pt.26.2.6>
- Inoue, Y., Funk, D. C., Wann, D. L., Yoshida, M. i Nakazawa, M. (2015). Team identification and postdisaster social well-being: The mediating role of social support. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 19(1), 31. <https://doi.org/10.1037/gdn0000019>
- Jörundsdóttir, S. M. (2017). *Prevalence of anxiety and depression symptoms among handball players in Iceland and their attitude towards seeking psychological help*. Unpublished Bscin Psychology. Reykjavik: Reykjavik University.
- Jowett, S. i Chaundy, V. (2004). An investigation into the impact of coach leadership and coach-athlete relationship on group cohesion. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(4), 302. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.8.4.302>
- Karreman, E., Dorsch, K. i Riemer, H. (2009). Athlete satisfaction and leadership: Assessing group-level effects. *Small group research*, 40(6), 720-737. <https://doi.org/10.1177/1046496409346450>
- Kašnar, T. (2016). *Kakve trenere sportaši žele, a kakve imaju?* Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
- Laure, P., Thouvenin, F. i Lecerf, T. (2001). Attitudes of coaches towards doping. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 41(132), 6.
- Light Shields, D. L., Gardner, D. E., Light Bredemeier, B. J. i Bostro, A. (1997). The relationship between leadership behaviors and group cohesion in team sports. *the Journal of Psychology*, 131(2), 196-210.

- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International review of sport and exercise psychology*, 4(2), 109-127. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2011.584067>
- Lundqvist, C. i Sandin, F. (2014). Well-being in elite sport: Dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers. *The Sport Psychologist*, 28(3), 245-254. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0024>
- Malić, Z., i Dvoršek, B. (2011). *Rukomet – pogled s klupe* (2. izdanje). Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija.
- Martinović, D. i Barić, R. (2012). Kohezivnost u ekipnom sportu: važan faktor sportske pripreme. *Zbornik radova 10. međunarodne konferencije kondicijske pripreme sportaša-Specifična kondicijska priprema*, 132.
- Milanović, M., i Gabelica-Šupljika, M. (1997). Psihodijagnostika u funkciji procjene psihosocijalnog statusa članova sportske ekipe. U D. Vuleta i D. Milanović (ur.), *Rukomet znanstvena istraživanja* (49-54 str.). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Miljković D. (2009). *Pedagogija za sportske trenere*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Mon-López, D., de la Rubia Riaza, A., Hontoria Galán, M. i Refoyo Roman, I. (2020). The Impact of Covid-19 and the Effect of Psychological Factors on Training Conditions of Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6471. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
- Murray, N. P. (2006). The Differential Effect of Team Cohesion and Leadership Behavior in High School Sports. *Individual Differences Research*, 4(4).
- Nascimento-Júnior, J.R.A.; Vissoci, J.R.N.; Codonhato, R.; Fortes, L.S.; Oliveira, D.V.; Oliveira, L.P.; Nascimento, J.V. i Fiorese, L. (2018). Effect of the coaches' leadership style perceived by athletes on team cohesion among elite Brazilian futsal players. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18 (3), 252-267. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/325861>

- Ntoumanis, N. i Vazou, S. (2005). Peer motivational climate in youth sport: Measurement development and validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 432-455. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.4.432>
- Ntoumanis, N., Taylor, I. M. i Thøgersen-Ntoumani, C. (2012). A longitudinal examination of coach and peer motivational climates in youth sport: Implications for moral attitudes, well-being, and behavioral investment. *Developmental Psychology*, 48(1), 213–223. <https://doi.org/10.1037/a0024934>
- Pezo, V. (2010). Sport i hrvatski identitet. U N. Budak i V. Katunarić (ur.), *Hrvatski Nacionalni Identitet u Globalizirajućem Svijetu* (135-154 str.). Zagreb, Centre for Democracy and Law.
- Price, M. S. i Weiss, M. R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *The Sport Psychologist*, 14(4), 391-409. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.391>
- Raakman, E., Dorsch, K. i Rhind, D. (2010). The development of a typology of abusive coaching behaviours within youth sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(4), 503-515. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.4.503>
- Ramzaninezhad, R. i Keshtan, M. H. (2009). The relationship between coach's leadership styles and team cohesion in Iran football clubs professional league. *Brazilian journal of Biomotricity*, 3(2), 111-120.
- Reinboth, M., Duda, J. L. i Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28(3), 297-313. <https://doi.org/10.1023/b:moem.0000040156.81924.b8>
- Rogulj, N. (2000). Razlike u situacijskim pokazateljima rukometne igre u odnosu na rezultatsku uspješnost momčadi na Svjetskom prvenstvu u Egiptu 1999. godine. U D. Vuleta i D. Milanović (ur.), *Rukomet znanstvena istraživanja* (161-172 str.). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Roxas, A. S. i Ridinger, L. L. (2016). Relationships of coaching behaviors to student-athlete well-being. *Higher Education Politics & Economics*, 2(1), 95-109. <https://doi.org/10.32674/hepe.v2i1.21>

- Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I., i Tobal, J. J. (2020). Female Soccer Players' Psychological Profile: Differences between Professional and Amateur Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4357. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124357>
- Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D., i Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryska, T. A., Yin, Z., Cooley, D. i Ginn, R. (1999). Developing team cohesion: A comparison of cognitive-behavioral strategies of US and Australian sport coaches. *The journal of Psychology*, 133(5), 523-539.
- Sarı, İ. i Bayazıt, B. (2017). The Relationship between Perceived Coaching Behaviours, Motivation and Self-Efficacy in Wrestlers. *Journal of human kinetics*, 57, 239–251. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0065>
- Sindik, J. i Ćubela Adorić, V. (2013) Croatian version of the GEQ as a measure of perceived cohesiveness in sport teams. *Motivation in Social Contexts*, 91.
- Smith, S. L., Fry, M. D., Ethington, C. A., & Li, Y. (2005). The Effect of Female Athletes' Perceptions of Their Coaches' Behaviors on Their Perceptions of the Motivational Climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1080/10413200590932470>
- Stirling, A. E., i Kerr, G. A. (2013). The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach–athlete relationship. *International journal of sport and exercise psychology*, 11(1), 87-100. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2013.752173>
- Sullivan, P., Paquette, K. J., Holt, N. L. i Bloom, G. A. (2012). The relation of coaching context and coach education to coaching efficacy and perceived leadership behaviors in youth sport. *The sport psychologist*, 26(1), 122-134. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.122>

- Šentija, D., Matković, B., Vuleta, D., Tomljanović, M., i Džaja, I. (1997). Funkcionalne sposobnosti vrhunskih rukometaša i rukometašica. U D. Vuleta i D. Milanović (ur.), *Rukomet znanstvena istraživanja* (37-44 str.). Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Tadić, M. (2010). Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti. *Društvena istraživanja-Časopis za opća društvena pitanja*, 19(105+ 106), 117-136.
- Terry, P. C., Carron, A. V., Pink, M. J., Lane, A. M., Jones, G. J. i Hall, M. P. (2000). Perceptions of group cohesion and mood in sport teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 4(3), 244. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.4.3.244>
- Testoni, S., Mansfield, L. i Dolan, P. (2018). Defining and measuring subjective well-being for sport policy. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 10(4), 815-827. <https://doi.org/10.1080/19406940.2018.1518253>
- Tuckman, B. W. i Jensen, M. A. C. (1977). Stages of small-group development revisited. *Group & Organization Studies*, 2(4), 419-427.
- Turman, P. D. (2003). Coaches and cohesion: The impact of coaching techniques on team cohesion in the small group sport setting. *Journal of sport behaviour*, 26(1), 86-104.
- Turman, P. D. (2008). Coaches' immediacy behaviors as predictors of athletes' perceptions of satisfaction and team cohesion. *Western Journal of Communication*, 72(2), 162-179. <https://doi.org/10.1080/10570310802038424>
- Turner, K. A. (2018). *The Relationship between Sport Leadership Behavior, Athlete Satisfaction, and Group Cohesion of Division 1 Female Soccer Players: A Correlational Study*. Published Doctoral dissertation. Phoenix, Arizona: Grand Canyon University.
- Vella, S. A., Oades, L. G. i Crowe, T. P. (2010). The application of coach leadership models to coaching practice: Current state and future directions. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(3), 425-434. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.3.425>
- Vojinović, J., Doder, D., i Golik-Perić, D. (2008). Faktori uspeha kod dece karatista. *Aktuelno u praksi*, 20(6), 86-91.

- Vuleta, D. i Milanović, D. (2004). *Rukomet znanstvena istraživanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Vuletić, G., Erdeši, J., i Nikić, L. B. (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF. *Medica Jadertina*, 48(3), 113-124.
- Westre, K. R. i Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*, 5(1), 41-54.
- Yukhymenko–Lescroart, M. A., Brown, M. E. i Paskus, T. S. (2015). The relationship between ethical and abusive coaching behaviors and student-athlete well-being. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 36–49. <https://doi.org/10.1037/spy0000023>