

## ОПАЖЕНА МОТИВАЦИОНА КЛИМА КРЕИРАНА ОД СТРАНЕ ТРЕНЕРА И ФИЗИЧКА САМОЕФИКАСНОСТ КАО ПРЕДИКТОРИ СПОРТСКОГ ЗАДОВОЉСТВА КОД МЛАДИХ СРПСКИХ СПОРТИСТКИЊА

Јована Трбојевић<sup>1</sup>, Сања Мандарић<sup>2</sup>, Јелица Петровић<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Матица Српска, Нови Сад, Србија

<sup>2</sup>Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Београду

<sup>3</sup>Филозофски факултет, Одсек за психологију, Универзитет у Новом Саду

### САЖЕТАК

Полазећи од теорије циљева, али и Бандурине теорије самоефикасности и тријадног модела реципрочне узрочности, овај рад испитује релације опажене мотивационе климе креиране од стране тренера и физичке самоефикасности младих спортисткиња са степеном задовољства у спорту. Узорак се састојао од 117 младих спортисткиња, узраста 11 и 17 година ( $M=13,62$ ) из Србије, које тренирају одбојку ( $N=51$ ), кошарку ( $N=48$ ) и рукомет ( $N=18$ ) у различитим клубовима. Током 2017. године, испитанице су попуњавале Упитник о задовољству спортиста (Athlete Satisfaction Questionnaire – ASQ, Riemer, & Chelladurai, 1998) - субскалу задовољство личним извођењем и искоришћеношћу способности спортиста; Упитник опажене мотивационе климе у спорту, креирану од стране тренера (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire -2 - PMCSQ-2 (Newton, Duda & Yin, 2000) - скраћену верзију која издваја три субскале: мотивациону климу усмерену на учење, фаворизовање играча и кажњавање; Упитник физичке самоефикасности (The Physical Self-Efficacy Scale, Ryckman et al., 1982) - субскала опажене физичке способности. Резултати регресионе анализе показују да опажена мотивациона клима, креирана од стране тренера и опажена физичка способност, представљају значајне предикторе ( $F(4,107)=31.78, p=.00$ ) који објашњавају 55% варијансе задовољства спортисткиња. Као значајни индивидуални предиктори издвојили су се мотивациона клима усмерена на учење и опажена физичка способност. Начин на који спортисткиње опажују понашање тренера, али и сопствену физичку самоефикасност, повезани су са задовољством у спорту. Спортисти који имају изражен степен задовољства у спорту постижу значајне спортске резултате и настављају да се континуирано баве спортом. Значај добијених резултата огледа се у бољем разумевању фактора који доприносе задовољству код младих спортисткиња и креирању превентивних програма у спречавању одустајања од спорта код адолесценткиња спортисткиња.

**Кључне речи:** АДОЛЕСЦЕНЦИЈА / ОМЛАДИНСКИ СПОРТ / ФИЗИЧКИ СЕЛФ / СПОРТИСТКИЊЕ

**Кореспонденција са аутором:** Јована Трбојевић, Е-mail: jovana.trbojevic88@gmail.com

## УВОД

Адолесценција је период значајних когнитивних, социјалних, емоционалних, али и физичких промена које има значајну улогу у спортском развоју будућих врхунских спортиста. Међутим, управо на овом узрасту, преко 50% младих спортисткиња годишње одустане од бављења спортом (Enoksen, 2011, Møllerløkken, Lorås, & Pedersen, 2015). Забрињавајући тренд одустајања побудио је пажњу истраживача да идентификују факторе који доприносе задовољству спортисте, као психолошкој детерминанти која утиче на само понашање у спорту (Ignacio, Montecalbo-Ignacio, & Cardenas, 2017). Задовољство спортисте, може се дефинисати као позитивно афективно стање које је резултат комплексне евалуације структуре, процеса и исхода, повезаних са спортским искуством (Chelladurai & Riemer, 1997, p. 135).

Задовољство спортисте сопственим извођењем, показало се као значајан предиктор посвећености спорту, постигнућа на терену и психолошког благостања спортисте (Brisimis, Vebetsos, & Krommidas, 2018; Ignacio, Montecalbo-Ignacio, & Cardenas, 2017; Ona & Тереси, 2014). Наиме, уколико је спортиста задовољан својим извођењем у спорту и начином на који су његови капацитети искоришћени од стране значајних других у спорту, наставиће да се бави спортом и постижу значајне резултате (Ignacio, Montecalbo-Ignacio, & Cardenas, 2017; Ona & Тереси, 2014).

Током периода адолесценције, спортиста улази у стадијум специјализације који подразумева одабир једне спортске гране којом ће наставити да се посвећено бави (Cote, Baker, & Abernethy, 2007). На овом стадијуму, тренажни процес се одвија на вишем нивоу, од спортисте се захтева континуирани напор са циљем постизања значајних резултата. Тренинзи се усмеравају на развој физичке снаге и усавршавање технике, а спорт више не представља само игру, већ потенцијалну спортско-професионалну каријеру.

Једна од кључних развојних промена у адолесценцији јесте перцепција интерперсоналних односа. У спорту, адолесцент формира значајне односе са саиграчима, али и тренером. Квалитет интерперсоналних односа у адолесценцији се мења, те однос са родитељима губи на важности, а тренер, са којим проводе све више времена, постаје доминантна фигура коју виде и као стручњака, али и подршку (Sol Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2012). Узимајући у обзир развојни и спортски период, тренер представља значајну фигуру афективне везаности (Jowett et al., 2017), са задатком да допринесе развоју младог спортисте, али и помогне им да постигну боље (значајније) спортске резултате. Резултати ранијих истраживања указују на то, да понашање тренера утиче на постигнуће спортисте, мотивацију за бављење спортом, као и задовољство спортисте (XinYang, 2011).

## МОТИВАЦИОНА КЛИМА КРЕИРАНА ОД СТРАНЕ ТРЕНЕРА

Као теоријски оквир који објашњава утицај тренера на бихејвиоралне и мотивационе исходе спортисте, истраживачи истичу теорију циљева која претпоставља да се особа бави одређеном активношћу, како би показала своју компетентност (Nicholls, 1989), али која истиче и ситуациони контекст и ефекте социјалних фактора у разумевању понашања спортисте. Као значајан социјални контекст у оквиру теорије циљева, истиче се мотивациона клима, као ситуациона детерминанта психолошког благостања и мотивације спортисте (Ames, 1992). Мотивациона клима представља очекивања, сигнале и захтеве значајних других које спортиста тумачи као усмерене ка учењу или ка постигнућу (Ames, 1992) на основу којих креира своје ставове и вредности о спорту, саиграчима и себи, али и како приступа самом спорту.

Тренер својим ставовима и руководећим стилем може да креира одређену мотивациону климу у тиму. Наиме, тренер који вреднује труд, развој вештина, кооперативност и користи аутономни руководећи стил, креира мотивациону климу која је усмерена на учење. Спортисти перципирају да се од њих очекује да уложе напор у развој сопствених вештина, и да победа не представља једини циљ. Тренера доживљавају као особу од поверења која им пружа емоционалну подршку, а у исто време процењују да тренер има једнак однос према свим играчима, чиме се ствара и представа групне кохезије. С друге стране, уколико тренер истиче неопходност победе, подстиче конкуренцију између саиграча и критикује играче када погреше, креира мотивациону климу усмерену на постигнуће. Из такве мотивационе климе саиграч перципира тренера као контролишућег, са јасно дефинисаним неједнаким односом са играчима. Спортисти развијају ривалство у тиму, усмерени су на индивидуални учинак и напредак.

Може се рећи да, мотивациона клима коју креира тренер у великој мери утиче на задовољство спортисте (Bekiaris & Sympas, 2015; Sol Avarez et al., 2012). Наиме, уколико спортиста перципира тренерско понашање као усмерено ка учењу, доћи ће до развоја унутрашње мотивације, јер ће бављење спортом подразумевати као уживање у усавршавању и развоју спортских вештина. Спортиста ће улагати у усавршавање које доводи и до већег задовољства сопственим извођењем на терену и тренингу.

## ФИЗИЧКА САМОЕФИКАСНОСТ У СПОРТУ

Поред ситуационе детерминанте, попут мотивационе климе, на задовољство спортисте извођењем и искоришћеношћу утиче и перцепција о сопственој физичкој самоефикасности (Feltz, Short, & Sullivan, 2008). Према Бандуриној социо-когнитивној теорији самоефикасности, самоефикасност подразумева уверење и процену индивидуе о ефикасности сопствених способности, тј. „ поверење у сопствену способност да организује и имплементира акцију у циљу да произведе жељено постигнуће и резултат“ (Bandura, 1997, p. 3). Она обликује понашање, мотивацију и постигнуће спортисте и представља један од значајних конструката који имају улогу у понашањима усмереним ка постигнућу у спорту (Lavalley, Kremer, Moran, & Williams, 2012).

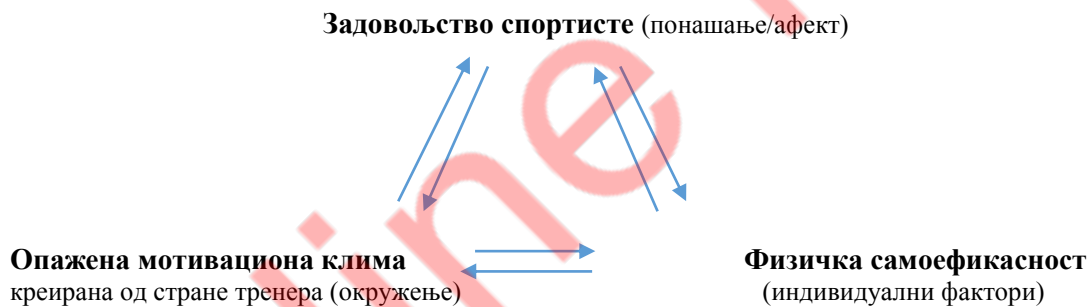
У спорту, физичка самоефикасност се може сагледати као дводимензионални конструкт: самопоуздање физичке самопрезентације и опажена физичка способност (Ruckman et al., 1982). Самопоуздање физичке самопрезентације представља телесно самопоуздање у тренуцима када пред другима треба показати своје вештине и бити видљив, док опажена физичка способност представља уверење спортисте о физичким карактеристикама, попут снаге, агилности, брзине (Ruckman, Robbins, Thornton, & Cantrell, 1982). Заједно ове две димензије доприносе физичкој самоефикасности.

Према Маслоу и теорији самоактуелизације, физичка способност и физичко самопоуздање представљају два аспекта селфа који су повезани са актуелизацијом. Спортисти који имају високо изражене физичке способности и физичку самоефикасност теже остваривању и задовољењу потреба (Garn & Shen, 2015) и имају већи степен задовољства (Feltz, Short, & Sullivan, 2008). Самоефикасност се показала као значајан предиктор спортског постигнућа (Beattie, Lief, Adamolulas, & Oliver, 2011; Sklett, Lorås, & Sigmundsson, 2018), ниске анксиозности, позитивног афекта (Sklett, Lorås, & Sigmundsson, 2018), попут задовољства.

Управо током адолесценције долази до бројних физичких промена, попут изразитог раста, повећане телесне тежине, док се екстремитети, мишићна влакна и тетиве издужују, а нескладност раста и развоја доводи и до несразмерног изгледа (Bailey, Collins, Ford, MacNamara, Pearce, &

Toms, 2010). Полни развој тече упоредо, јављају се секундарне полне карактеристике. Због наглог раста који је често несинхронизован долази до дисбаланса у перцепцији адолесцента о сопственом телу. Девојчице, у већој мери, постају свесније свог тела и изгледа и начина на који их други перципирају. Често долази до разочарења сопственим изгледом, због чега се нарушава целокупна слика о себи, али и развоја негативног мишљења о себи које утиче и на понашање адолесцента. Млади спортиста у јеку ових промена, паралелно се усмерава на виши ниво тренирања, те се истовремено бори са психофизичким променама, али и променама у тренажном процесу. Представа спортисте о сопственом телу и снази, уверења која поседује о сопственој физичкој спремности у адолесценцији, постају значајан фактор понашања спортисте. Спортиста који има високо изражну физичку самоефикасност, упустиће се у понашања која воде ка испробавању сопствених вештина и перципираће себе као успешнијег (Bandura, 1997).

Девојчице су у већој мери осетљиве на одступања физичког изгледа и придају већи значај изгледу (Bailey et al., 2010). У спорту, у односу на дечаке, девојчице постижу ниже скорове у процени физичке самоефикасности, која управо код девојчица представља значајан предиктор даљег учешћа у физичкој активности (Spence, Blanchard, Clark, Plotnikoff, Storey, & Mc Cargar, 2010). Као значајан предиктор физичке самоефикасности девојчица, истиче се подршка од стране значајних других у спорту (Salvy, Bowker, Roemmich, Romero, Kieffer, Paluch, & Epstein, 2008; Verloigne, Cardon, DeCraemer, D'Haese, & DeBourdeaudhuij, 2016).



**Слика 1** Адаптиран Бандурин тријадни модел реципрочне узрочности (адаптирано према Feltz, Short, & Sullivan, 2008)

Бандурин тријадни модел реципрочне узрочности (Слика 1) претпоставља да индивидуални фактори (нпр. самоефикасност спортисте) утичу на понашање и афекат (нпр. постигнуће и задовољство), а затим и на средину (нпр. мотивациона клима коју креира тренер), која на даље делује на индивидуалне факторе спортисте (Feltz, Short, & Sullivan, 2008). Под фактором средине спада и мотивациона клима коју тренер креира, а коју опажа спортиста. Наиме, тренери спадају у значајне фигуре које утичу на представу спортисте о сопственим способностима, те подстицање спортисте да постигнућа не пореди са другим играчима, већ личним напретком, у великој мери утиче на развој самоефикасности (Feltz, Short, & Sullivan, 2008).

Будући да управо у периоду адолесценције око 50% девојчица годишње одустану од спорта, разумевање фактора који доприносе доживљају задовољства у спорту на овом узрасном периоду представља корак ка развоју превентивних програма и едукација које би допринеле да девојчице остану у спорту. Узимајући у обзир да током периода адолесценције долази до значајне промене перцепције сопственог тела, као и да тренер представља значајну фигуру афективне везаности, ово истраживање испитује релације опажене мотивационе климе коју креира тренер и

физичке самоефикасности на задовољство спортисткиња, као и релације опажене мотивационе климе и физичке самоефикасности младих спортисткиња. У овом истраживању, физичка самоефикасност посматра се као уверење које спортисткиња има о својим физичким способностима, попут снаге, агилности, брзине.

У складу са ранијим истраживањима (Bekiarı & Sympas, 2015; Feltz, Short, & Sullivan, 2008), претпостављамо да ће опажена мотивациона клима коју креира тренер и физичка самоефикасност представљати значајне предикторе задовољства спортисткиња, као и да је опажена мотивациона клима значајно повезана са физичком самоефикасношћу спортисткиња.

## МЕТОД РАДА

### Узорак и процедура

Узорак се састојао од 117 девојака, које се активно баве спортом у просеку 4 године, узраста од 11 до 17 година ( $M=13.62$ ) са територије Војводине. Испитанице су тренирале одбојку ( $n=51$ ), кошарку ( $n=48$ ) и рукомет ( $n=18$ ) у различитим клубовима. Већи део испитаница живи у граду и потиче из породица које су просечног социоекономског статуса (Табела 1). Током октобра и новембра 2017. године, испитанице су попуњавале упитнике уз присуство психолога. Претходно им је објашњена процедура попуњавања и добијена је дозвола управе клубова да њихове играчице учествују у истраживању. Услови приликом попуњавања упитника нису били идеални, већи део испитаница попуњавао је упитнике на поду свлачионице, непосредно пре тренинга.

**Табела 1** Социодемографски подаци испитаника

	Социоекономски статус породице		Демографски подаци		
	f	p	f	p	
Изнад просека	12	10.3	Град	99	84.6
Просечан	100	85.5	Варош	11	9.4
Испод просека	1	.9	Село	6	5.1
Укупно	113	96.6	Укупно	116	99.1
Недостајући подаци	4	3.4	Недостајући подаци	1	.9

### Инструменти

**Упитник задовољства спортисте** (Athlete Satisfaction Questionnaire - ASQ, Raimrer, & Chelladurai, 1998 према: Vesković, 2012) оригинално се састоји од 56 ајтема који формирају 15 субскала. За потребе овог истраживања узете су две субскеале: субскала задовољства личним извођењем и субскала задовољства степеном искоришћености способности спортисте. Испитанице одговарају заокруживањем једног од понуђених одговора на петостепеној скали Ликертовог типа. У овом истраживању користио се обједињен скор на ове две скале, на основу резултата претходних истраживања на нашој популацији, где је добијена једнофакторска структура чија поузданост износи .86 (Трбојевић, 2018).

**Упитник опажене мотивационе климе у спорту** (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 - PMCSQ-2; Newton, Duda & Yin, 2000 према: Трбојевић, 2018) односи се на перцепцију играча о мотивационој клими коју формира тренер. Оригинална верзија упитника се састоји од 33 ајтема који формирају шест субскала. У овом истраживању је коришћена скраћена верзија упитника од 14 ајтема који формирају три субскеале: мотивациона клима усмерена на



учење (седам ајтема,  $\alpha=.76$ ), фаворизовање играча (три ајтема,  $\alpha=.73$ ) и кажњавање грешака (четири ајтема,  $\alpha=.74$ ). Испитаници одговарају заокруживањем једног од понуђених одговора на петостепеној скали Ликертовог типа.

**Скала физичке самоефикасности** (The Physical Self-Efficacy Scale, Ryckman et al., 1982 према: Lazarević et al., 2016) односи се на самопроцену играча о физичкој способности и самопуздања приликом извођења физичких активности. Оригинална скала се састоји од 22 ајтема који формирају две субске: опажена физичка способност и самопуздање физичке самопрезентације. У овом истраживању коришћена је скраћена субскала опажене физичке способности прилагођена узрасту испитаника (8 ајтема,  $\alpha=.77$ ). Виши скор на субскали означава високо опажену физичку способност. Испитаници одговарају заокруживањем једног од понуђених одговора на петостепеној скали Ликертовог типа.

## РЕЗУЛТАТИ

Испитанице остварују изнад просека скор на варијабли опажена физичка способност, што указује на уверење у сопствену физичку самоефикасност. На основу Табеле 2, може се приметити да испитанице постижу изнад просека скорове на варијаблима задовољство, као и опажена мотивациона клима тренера усмерена на учење. Просечне скорове постижу на варијаблима фаворизовање играча и кажњавање грешака.

**Табела 2** Резултати постигнутих скорова на испитиваним варијаблима

	N	Min	Max	M	SD
Задовољство	116	15.00	40.00	33.18	5.95
Опажена мотивациона клима усмерена на учење	115	18.00	35.00	32.17	3.55
Кажњавање	115	4.00	20.00	11.38	4.64
Фаворизовање играча	114	3.00	15.00	6.58	3.71
Опажена физичка способност	111	17.00	40.00	32.44	5.36

Како би се проверила природа релација предикторских и критеријумске варијабле, спроведена је анализа корелације, а затим регресиона анализа. На основу Табеле 3, може се уочити да је критеријумска варијабла задовољство спортисткиње у значајној високој позитивној корелацији са опаженом мотивационом климом тренера усмереној ка учењу, као и да је позитивно повезана са опаженом физичком способношћу и фаворизовањем играча. Ово указује на то да уколико спортисткиња опажа да тренер креира мотивациону климу усмерену на учење, имаће већи доживљај задовољства сопственим извођењем и искоришћеношћу способности. С друге стране, уколико тренер фаворизује играче, спортисткиња неће бити задовољна сопственим извођењем и искоришћеношћу способности. Када је у питању физичка самоефикасност, уколико спортисткиња процењује да поседује физичке способности, биће задовољнија сопственом игром и искоришћеношћу способности.

Кад је у питању природа релација предикторских варијабли, може се уочити да постоји значајна умерена позитивна корелација између опажене физичке способности и опажене

мотивационе климе тренера усмерене на учење. Уколико спортисткиња опажа да тренер креира мотивациону климу која је усмерена на учење, имаће високу физичку самоефикасност и обрнуто.

**Табела 3** Резултати корелационе анализе

	Задовољство	Мотивациона клима усмерена на учење	Кажњавање	Фаворизовање играча
Опажена физичка способност	.59**	.34**	.04	-.09
Задовољство	1	.61**	-.14	-.38**
Опажена мотивациона клима усмерена на учење		1	-.25**	-.53**
Кажњавање			1	.58**
Фаворизовање играча				1

\* $p < .01$  \*\* $p < .05$

Како би се испитала предиктивна улога независних варијабли на критеријумску варијаблу, спроведена је регресиона анализа где су опажена мотивациона клима тренера усмерена на учење, фаворизовање играча, кажњавање грешака и опажена физичка способност чинили предикторски скуп варијабли, а задовољство спортисткиње критеријумску варијаблу.

**Табела 4** Предиктивни модел задовољства спортисткиња

Model	R	R <sup>2</sup>	SE	F	df1	df2	p
1	.74 <sup>a</sup>	.55	4.06	31.78	4	103	.00

a. Предиктори: опажена физичка способност, опажена мотивациона клима усмерена на учење, кажњавање, фаворизовање играча b. Зависна варијабла: задовољство

Овакав предикторски сет се показао као статистички значајан и објашњава 55% варијансе. Као значајни индивидуални предиктори издвојили су се опажена мотивациона клима тренера усмерена на учење и опажена физичка способност.

**Табела 5** Индивидуални предиктивни фактори задовољства спортисткиња

Model	B	SE	$\beta$	t	p
(constant)	21.69	5.50		3.95	.00
<b>Опажена мотивациона клима усмерена на учење</b>	<b>.64</b>	<b>.14</b>	<b>.38</b>	<b>4.59</b>	<b>.00</b>
Кажњавање	.04	.10	.03	.34	.73
Фаворизовање играча	-.25	.15	-.15	-1.64	.10
<b>Опажена физичка способност</b>	<b>.50</b>	<b>.08</b>	<b>.45</b>	<b>6.35</b>	<b>.00</b>

Да би се проверило да ли постоје статистички значајне разлике у постигнутим скоровима на свим варијаблама у односу на врсту спорта којим се спортисткиње баве, спроведена је

једносмерна анализа варијансе. Резултати показују да статистички значајне разлике постоје само када је у питању опажена физичка способност ( $F(2,110)=4.42, p=.014$ ) и то у корист рукометашица у односу на одбојкашице и кошаркашице (Слика 2.). Рукометашице постижу највише скорове на опажена физичка способност, што указује на веће самопоуздање у сопствене физичке способности, у односу на одбојкашице и кошаркашице. Кошаркашице постижу најниже скорове на опажене физичке способности, што указује на ниже самопоуздање у сопствене физичке способности.



**Слика 2** Разлике у опаженој физичкој способности у односу на врсту спорта

Како би се испитала предиктивна улога опажене мотивационе климе, креиране од стране тренера, на критеријумску варијаблу опажена физичка способност, спроведена је регресиона анализа.

**Табела 6** Предиктивни модел опажене физичке способности

Model	R	R <sup>2</sup>	SE	F	df1	df2	p
1	.36 <sup>a</sup>	.13	5.06	5.29	3	104	.00

a. Предиктори: опажена мотивациона клима усмерена на учење, кажњавање, фаворизовање играча

b. Зависна варијабла: опажена физичка способност

Овакав предикторски сет, показао се као статистички значајан и објашњава 13% варијансе. Као значајни индивидуални предиктори, издвојила се опажена мотивациона клима тренера усмерена на учење.



**Табела 7** Индивидуални предикторски коефицијенти опажене физичке способности

Model	B	SE	$\beta$	t	p
(constant)	11.78	5.86		2.01	.04
<b>Опажена мотивациона клима усмерена на учење</b>	<b>.58</b>	<b>.16</b>	<b>.39</b>	<b>3.58</b>	<b>.00</b>
Кажњавање	.14	.13	.12	1.05	.29
Фаворизовање играча	.05	.19	.04	.28	.78

## ДИСКУСИЈА

Период адолесценције представља прекретницу у животу спортисте. Наиме, на овом узрасту долази до професионализације спорта која од младог спортисте захтева знатно већа улагања у циљу постизања значајнијих спортских резултата. Велики број спортисткиња одустају од спорта управо током адолесценције и истраживања која су се бавила процесом одустајања од спорта у адолесценцији показала су да је фактор уживања и задовољства значајан у превенцији одустајања. Стога је у овом раду узето задовољство спортисткиња, као значајан фактор, за који је потребно утврдити чиниоце који му доприносе. Пошавши од теорије циљева, али и Бандурине теорије самоефикасности и тријадног модела реципрочне узрочности, у раду су разматрани опажена мотивациона клима коју креира тренер и опажена физичка самоефикасност као значајни предиктори задовољства младих спортисткиња. У складу и са резултатима ранијих истраживања, понашање тренера која су усмерена на учење (Bekiarı & Sympas, 2015; Mohad Pilus & Saadan, 2009; Reinboth & Duda 2006) и опажена физичка самоефикасност (Feltz, Short, & Sullivan, 2008; Sklett, Lorås, & Sigmundsson, 2018), значајно објашњавају задовољство спортисткиње.

Спортисткиња која опажа да тренер својим понашањем позива на развој вештина и усавршавање, али уједно пружа емоционалну подршку приликом грешака и пораза, имаће виши степен задовољства сопственом игром. Мотивациона клима усмерена на учење подразумева неговање уверења да је за успех потребан развој, труд и рад. Грешке се сагледавају као део процеса учења. Тренер који се руководи овом мотивационом климом даје шансу сваком играчу да развије свој потенцијал и искористи га на терену. Самим тим, спортисткиња опажа да је тренер, не само стручњак који подучава технику, већ и подршка у тренуцима напетости, има доживљај компетентности и прихваћености, а самим тим и виши степен задовољства. Али, на задовољство спортисткиње утиче и представа о сопственој физичкој способности. У спорту, снага, брзина и агилност су значајни фактори самопоуздања, који креирају уверење спортисткиње о самоефикасности, а које воде ка њеном постигнућу (Bandura, 1997) и омогућавају спортисткињи да игра у складу са својим потенцијалима и могућностима. У адолесценцији, представа о физичком телу добија на значају, поготово код девојчица (Lerner & Steinberg, 2013). Несигурност у сопствену физичку способност онемогућава спортисткињу да да свој максимум, а самим тим и на задовољство спортисткиње.

У односу на одбојкашице и кошаркашице, највиши степен опажене физичке самоефикасности имају рукометашице. Резултати не изненађују када се узму у обзир морфолошке и антропометријске карактеристике рукометашица. У рукомету физичка самоефикасност има

значајну улогу у самој игри, од рукометашица се захтева велика снага и брзина. Такође, начин игре који подразумева физички контакт између играчица супарничког тима, а који правилима игре није увек санкционисан, може имати утицаја на висок степен физичке самоефикасности. Такав начин игре није карактеристичан како за кошарку, у којој правила игре санкционишу физички контакт, тако и за одбојку, у којој физички контакт између играчица супарничких тимова не постоји.

Према Бандурином тријадном моделу реципрочне узрочности, постоји значајна међузависност између околине, личних карактеристика и афекта. Резултати анализе корелације показују да се тај принцип односи и на међузависност између опажене мотивационе климе коју тренер креира, физичке самоефикасности и задовољства спортисте (Табела 3). Мотивациона клима утиче директно на задовољство спортисте, али и на перцепцију физичке самоефикасности, која надаље делује на задовољство спортисте. Како би се додатно испитале релације мотивационе климе и физичке самоефикасности, спроведена је регресиона анализа која показује да је опажена мотивациона клима коју креира тренер, значајан предиктор опажене физичке самоефикасности код спортисткиња, те да мотивациона клима усмерена на учење представља значајан предиктор опажене физичке самоефикасности код девојака. Представа физичке самоефикасности зависи од бројних фактора, и формира се на основу искуства које особа има са значајним другима и околином. Социјализација девојчица, као и тренажни процеси девојчица у спорту, усмерени су ка неговању социјалних односа, пре него на само постигнуће, те не изненађује што је за процену самоефикасности, значајан квалитет односа који остварују са људима из спорта. За високо опажну физичку самоефикасност спортисткиња, показало се да је однос тренера према њима значајан фактор.

Тренер, као значајна фигура у животу младог спортисте, начином на који руководи тимом директно утиче на уверење спортисте о сопственим способностима, попут физичких способности (Lafreniere, Jowett, Vallerand, Donahue, & Lorimer, 2008 према: Xin Yang, 2011). Једна од улога тренера јесте физички развој спортисте. Тренер је тај који процењује колико је играч физички способан и на којим елементима треба радити, како би се моторички и технички развио, и на тај начин остварио значајно спортско постигнуће. Својом повратном информацијом тренер усмерава спортисту ка даљем раду. Тренер који креира мотивациону климу усмерену на учење, недостатке играча не сагледава као препреку, већ као изазов и играчу прилази с циљем да му помогне да превлада своје слабости. Унапређење физичке способности представља вид развоја, а не оптерећење и притисак. Будући да не креира ривалитет међу саиграчима, тренер учи спортисту да пореди своја постигнућа са личним напретком, чиме долази до развоја већег степена самоефикасности, јер се постигнуће, било оно физичког или играчког карактера, посматра, интернализује и усваја као продукт личног залагања и рада (Feltz, Short, & Sullivan, 2008). На основу такве климе, спортиста ће се осећати снажније и захваљујући подршци од стране тренера, развиће уверење о сопственој физичкој самоефикасности.

Ограничење овог истраживања представља недостатак спортисткиња из индивидуалних спортова, што би била уједно и препорука за будућа истраживања – утврдити да ли постоје разлике у перципираној мотивационој клими коју креира тренер у колективним и индивидуалним спортовима, као и да ли тренер има подједнак ефекат на задовољство спортисткиња у колективном и индивидуалном спорту. Будући да је адолесценција развојни период обојен интерперсоналним односима (Lerner & Steinberg, 2013), потребно је испитати ефекте већег броја социјалних агенаса

на задовољство спортисте, као и како сам квалитет односа утиче на перцепцију физичке самоефикасности и задовољство спортисте.

## ЗАКЉУЧАК

Добијени резултати имају практичну примену у раду са адолесцентним спортистичкињама. Да би спортисткиње имале веће задовољство сопственом игром, неопходно је едуковати тренере о ефектима мотивационе климе коју креирају, а која директно утиче на задовољство спортисте, али и представу спортисткиње о физичкој самоефикасности. Такође, будући да одбојкашице и кошаркашице имају нижи степен опажене физичке самоефикасности, неопходно је креирати тренажне програме који ће бити усмерени ка јачању опажене физичке самоефикасности. Задовољство и физичка самоефикасност су заштитни фактори одустајања од спорта у адолесценцији (Spence, et al., 2010; Ignacio, Montecalbo-Ignacio, & Cardenas, 2017), а тренер као значајна фигура има неизоставну улогу у превенцији тренда девојака које одустају од спорта. Разумевањем фактора који доприносе задовољству спортисткиња, омогућава креирање тренинга, програма за тренере и спортисте у циљу сузбијања одустајања од спорта у кључном развојном и спортском периоду.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Bailey, R. P., Collins, D., Ford, P., MacNamara, A., Pearce, G., & Toms, M. (2010). *Participant development in sport: An academic literature review*. Leeds: Sports Coach UK. Commissioned report for Sports Coach UK.
3. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: Freeman.
4. Beattie, S., Lief, D., Adamoulas, M., & Oliver, E. (2011). Investigating the possible negative effects of self-efficacy upon golf putting performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 434-441.
5. Bekiari, A., & Sympas, I. (2015). Coaches' Verbal Aggressiveness and Motivational Climate as Predictors of Athletes' Satisfaction. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 9(4), 318-329.
6. Brisimis, E., Bebetos, E., & Krommidas, C. (2018). Does Group Cohesion Predict Team Sport Athletes' Satisfaction? *Hellenic Journal of Psychology*, 15, 108-124.
7. Chelladurai, P., & Reimer, H. A. (1997). A classification of the facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.
8. Cote, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice to play in the development of sport expertise. In R. Eklund, & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley.
9. Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and dropout reasons among promising Norwegian track and field athletes. *Scandinavian sport studies forum*, 2, 19-43.
10. Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
11. Garn, A. & Shen, B. (2015) Physical self-concept and basic psychological needs in exercise: Are there reciprocal effects? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 169-181, DOI: 10.1080/1612197X.2014.940994
12. Ignacio, R. A., Montecalbo-Ignacio, R. C., & Cardenas, R. C. (2017). The Relationship between Perceived Coach Leadership Behaviors and Athletes Satisfaction. *International Journal of Sports Science*, 7(5), 196-202. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20170705.04>
13. Jowett, S., Adie, W. J., Bartholomew, J.K., Xin Yang, S., Gustafsson, H. & Lopez-Jimenez, A. (2017). Motivational processes in the coach-athlete relationship: A multi-cultural self-determination approach. *Psychology of Sport and Exercise* 32, 143-152. DOI:10.1016/j.psychsport.2017.06.004
14. Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A.P., & Williams, M. (2012). *Sport psychology: Contemporary themes*, 2nd ed. London: Palgrave
15. Lazarević D., Lazarević, Lj. B., & Radisavljević Janić S. (2016). Psychological correlates of female student's engagement in sport and exercise. In G. Kasum, M. Mudrić (Eds.), Conference Proceedings / *International Scientific Conference Effects of Physical Activity Application to Anthropological Status with Children, Youth*

- and Adults*, Belgrade, December 11–12th 2015. (pp. 168–173). Belgrade: Faculty of Sport and Physical Education.
16. Lerner, R. M. & Steinberg, L. (2013). *Handbook of Adolescent Psychology* (Third edition). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
  17. Mohad Pilus, A. H., & Saadan, R. (2009). Coaching leadership styles and athlete satisfaction among hockey team. *Journal of Human Capital Development*, 2(1), 77-87.
  18. Møllerlækken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2015). A systematic review and meta-analysis of dropout rates in youth soccer. *Percept. Mot. Skill* 121, 1–11. doi: 10.2466/10.PMS.121c23x0
  19. Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
  20. Ona, Z., & Tepeci, M. (2014). Team effectiveness in sport teams: The effects of team cohesion, intra-team communication and team norms on team member satisfaction and intent to remain. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 150, 420-428. doi:10.1016/j.sbspro.2014.09.042
  21. Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269–286.
  22. Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1998). Development of the Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(2), 127-156.
  23. Ryckman, R. M., Robbins, M. A., Thornton, B., & Cantrell, P. (1982). Development and validation of a Physical Self-Efficacy Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(5), 891-900.
  24. Salvy, S. J., Bowker, J. W., Roemmich, J. N., Romero, N., Kieffer, E., Paluch, R., & Epstein, L. H. (2008). Peer influence on children's physical activity: an experience sampling study. *Journal of Pediatric Psychology*, 33(1), 39–49.
  25. Sklett, V. H., Lorås, H. W., & Sigmundsson, H. (2018). Self-Efficacy, Flow, Affect, Worry and Performance in Elite World Cup Ski Jumping. *Frontiers in psychology*, 9, 1-9. doi:10.3389/fpsyg.2018.01215
  26. Sol Alvarez, M., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J.L. (2012). The Coach–Created Motivational Climate, Young Athletes' Well–Being, and Intentions to Continue Participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 166–179.
  27. Spence, J. C., Blanchard, C. M., Clark, M., Plotnikoff, R., Storey, K. E., & Mc Cargar, L. (2010). The Role of Self-Efficacy in Explaining Gender Differences in Physical Activity Among Adolescents: A Multilevel Analysis. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(2), 176-183.
  28. Trbojević, J. (2018). Socio-psihološki prediktori odustajanja od sporta u adolescenciji. Doktorska disertacija. Filozofski fakultet, Odsek za psihologiju, Novi Sad. [https://www.cris.uns.ac.rs/DownloadFileServlet/Disertacija153025268484322.pdf?controlNumber=\(BISIS\)107536&fileName=153025268484322.pdf&id=11581&source=NaRDuS&language=sr](https://www.cris.uns.ac.rs/DownloadFileServlet/Disertacija153025268484322.pdf?controlNumber=(BISIS)107536&fileName=153025268484322.pdf&id=11581&source=NaRDuS&language=sr)
  29. Verloigne, M., Cardon, G., De Craemer, M., D'Haese, S., De Bourdeaudhuij, I. (2016) Mediating Effects of Self-Efficacy, Benefits and Barriers on the Association between Peer and Parental Factors and Physical Activity among Adolescent Girls with a Lower Educational Level. *PLoS ONE* 11(6), 157-216. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157216>
  30. Xan Yang, S. (2011). Understanding the coach-athlete relationship from a cross-cultural perspective. Doctoral Thesis: Loughborough University, Leicestershire. via: <https://core.ac.uk/download/pdf/2744956.pdf>