Socio-demografske razlike u motivaciji u rekreativaca, polaznika škole trčanja

Maksimović, Damir

Doctoral thesis / Disertacija

2023

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

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:084960

Rights / Prava: Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna

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

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

mr. sc. Damir Maksimović

SOCIO-DEMOGRAFSKE RAZLIKE U MOTIVACIJI U REKREATIVACA, POLAZNIKA ŠKOLE TRČANJA

DOKTORSKI RAD

Zagreb, lipanj 2022.

UNIVERSITY OF ZAGREB

FACULTY OF KINESIOLOGY

mr. sc. Damir Maksimović

SOCIO-DEMOGRAPHIC DIFFERENCES IN MOTIVATION OF RECREATIONAL SPORT STUDENTS IN RUNNING SCHOOL

DOCTORAL THESIS

Zagreb, June 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

mr. sc. Damir Maksimović

SOCIO-DEMOGRAFSKE RAZLIKE U MOTIVACIJI U REKREATIVACA, POLAZNIKA ŠKOLE TRČANJA

DOKTORSKI RAD

Mentor:
prof. dr. sc. Renata Barić

Zagreb, lipanj 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

FACULTY OF KINESIOLOGY

mr. sc. Damir Maksimović

SOCIO-DEMOGRAPHIC DIFFERENCES IN MOTIVATION OF RECREATIONAL SPORT STUDENTS IN RUNNING SCHOOL

DOCTORAL THESIS

Supervisor:

Full Professor Renata Barić, PhD

Zagreb, June 2022.

INFORMACIJE O MENTORU

Dr. sc. Renata Barić, redoviti profesor

Rođena je 26.7.1972. u Rijeci. 1991. završava Centar za kadrove u obrazovanju i kulturi, te upisuje Fakultet za fizičku kulturu u Zagrebu na kojem je diplomirala 1996., a magistrirala 2001.g. Nakon što je dvije godine radila kao profesor tjelesnog odgoja u osnovnoj školi, 1997. s odličnim uspjehom polaže stručni ispit. 1998. zapošljava se na Fakultetu za fizičku kulturu na mjestu znanstvenog novaka, te do 2010. radi na tri znanstvena projekta i sudjeluje u nastavi na više kolegija. 2001. upisuje studij psihologije na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu, na kom je diplomirala 2006. Na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Ljubljani 2000. g. upisuje poslijediplomski znanstveni studij psihologije, na kojem je magistrirala 2004. i doktorirala 2007.g. Ima veliko predavačko iskustvo, osim na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu gdje vodi više kolegija na svim razinama studija, radi kao gostujući profesor i na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu i Zadru. Osim nastavnim bavi se i znanstvenim radom, njeno je područje istraživanja motivacija, rukovođenje, kvaliteta života, psihološka priprema sportaša. Sudionica je brojnih međunarodnih i domaćih znanstvenih i stručnih konferencija, objavila je do danas više od 150 znanstvenih i stručnih publikacija.

Dobitnica je Stipendija Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta RH za doktorski studij u inozemstvu (2004.), a 2005. dobiva 1. nagradu za najbolju usmenu prezentaciju rada za mlade znanstvenike na 4. Međunarodnoj konferenciji o kineziologiji. Dobitnica je godišnje nagrade Hrvatskog psihološkog društva za 2016. za osobito vrijedan doprinos razvitku i promicanju hrvatske primijenjene psihologije.

Renata Barić ima bogato iskustvo u praktičnom radu, niz godina radi kao sportski psiholog, surađuje sa brojnim sportašima i trenerima različitih sportova na području psihološke pripreme. Bila je članica stručnog stožera za pripremu četverca na pariće za OI u Londonu 2012 (srebrna medalja), hrvatske vaterpolske reprezentacije za OI u Riu (srebrna medalja) i OI u Tokiu (5. mjesto) te je bila sportski psiholog više sportaša individualnih sportova za Rio 2016. Pripremala je i dio plivačke reprezentacije za nastup na para-olimpijskim igrama u Tokiu 2020 (Paula Novina, 100m prsno 9. mjesto, Tomi Brajša, 200 m slobodnim stilom, 12. mjesto). Posljednjih 5 g. sportski je psiholog hrvatskog vaterpolskog saveza gdje radi na psihološkoj pripremi seniorske muške reprezentacije (zlato na SP 2017, srebro na EP 2018, bronca na SP 2019), U-20 muške vaterpolsko reprezentacije (srebro na SP 2017), te ženske seniorske vaterpolske

reprezentacije. Sportski je psiholog i veslačke ženske seniorske reprezentacije u 2019, te gimnastičara Tina Srbića koji osvaja zlato na SP 2017, srebro na EP i SP 2019 i srebro na Olimpijskim igrama u Tokiu 2021. Surađivala je i s brojnim drugim sportašima npr. ŽRK Lokomotiva, hrvatska klizačka i brzoklizačka reprezentacija, hrvatski mladi perspektivni strijelci, skijaši i gimnastičari i mnogi drugi. Predsjednica je Sekcije za psihologiju sporta i tjelesnog vježbanja Hrvatskog psihološkog društva već dva četverogodišnja mandata.

Osim što sudjeluje kao pozvani predavač na različitim konferencijama, stručnim skupovima i licencnim sportskim seminarima, pokretač je i organizator te predsjednica Programskog odbora Međunarodnog simpozija psihologije sporta u Hrvatskoj. Područje istraživanja kojim se bavi jest psihologija sporta, motivacija, rukovođenje, motoričko učenje, kvaliteta života i psihološka priprema sportaša. Cijeli život se i sama bavi sportom, u djetinjstvu je igrala košarku u KK Kraljevica, niz godina radila je kao voditelj aerobika i rekreativnih grupa vježbanja, a niz godina bavi se rekreativnim trčanjem u kojem se i aktivno natječe. Udana je i majka dvije kćeri.

ZAHVALA

Najljepše hvala mentorici dr. sc. Renati Barić, red. prof., na susretljivosti, angažiranosti, stručnosti i na svoj pruženoj pomoći tijekom pisanja ovog rada.

Ovaj rad posvećujem svojoj najdražoj, koja mi je uvijek u srcu i mislima i kojoj sam dao obećanje.

SAŽETAK

Uvod. Bitan dio sadržaja ljudske kulture danas odnosi se na kvalitetno organizirano slobodno vrijeme, u kojem sportska rekreacija ima jedno od istaknutih mjesta. O tome svjedoči noviji društveni fenomen masovnog pokreta rekreativnog trčanja organiziranog kroz škole trčanja hrvatskih trkačkih klubova, sportskih udruga i društava za rekreaciju. Cilj istraživanja bio je utvrditi motivacijsku strukturu rekreativaca, polaznika škola trčanja i ispitati razlike u intrinzičnoj motivaciji i ciljnoj orijentaciji polaznika s obzirom na njihova sociodemografska obilježja (spol, dob i razinu obrazovanja).

Metode. U istraživanju je sudjelovalo 819 sudionika – polaznika škola trčanja za rekreativce, koje djeluju u okviru hrvatskih trkačkih klubova, sportskih udruga i društava za sportsku rekreaciju u Zagrebu, Splitu, Rijeci, Osijeku, Zadru, Šibeniku, Puli i Čakovcu – od čega je bilo 384 muškaraca i 435 žena. U provedenom istraživanju korišteni su sljedeći mjerni instrumenti: hrvatska verzija Upitnika intrinzične motivacije (*Intrinsic Motivation Inventory*, IMI), hrvatska verzija Upitnika ciljne orijentacije u sportu (*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire*, CTEOSQ) i hrvatska verzija Upitnika motivacije za vježbanje EMI-2 (*Exercise Motivations Inventory*).

Rezultati. Dobiveni rezultati pokazali su da je kod rekreativaca, polaznika škola trčanja općenito, snažno izražena intrinzična motivacija za vježbanjem, s tim da je najizraženija dimenzija interesa i uživanja u trčanju, a nešto slabije dimenzija kompetentnosti, zatim napora, te najslabije dimenzija pritiska. Također je utvrđeno da su rekreativni trkači više orijentirani na zadatak i učenje nego na ishod i rezultat, te da u školama trčanja najviše treniraju radi revitalizacije i zbog pozitivnog utjecaja na zdravlje, snage i izdržljivosti, uživanja i pokretljivosti, a najmanje radi društvenog priznanja i zbog zdravstvenih pritisaka. Rezultati s obzirom na spol pokazali su da je kod trkača u odnosu na trkačice znatno izraženiji intrinzični motiv kompetentnosti, ali i da osjećaju znatno veći pritisak za napretkom i postizanjem rezultata, a što se slaže sa sljedećim nalazom, koji pokazuje da je kod trkača znatno izraženija ciljna orijentacija na ishod i rezultat, dok je kod trkačica ista znatno izraženija na učenje i usavršavanje vještina. Za razliku od trkača, kod kojih su uvelike izraženi motivi društvenog priznanja i natjecanja, kod trkačica su više izraženi motivi održavanja težine, izbjegavanja bolesti, izgleda, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, pripadnosti, zdravstvenih pritisaka i pokretljivosti. Rezultati s obzirom na dob pokazali su da postoje poprilične razlike u

izraženosti intrinzičnih motiva ulaganja napora u aktivnost i vježbanja zbog osjećaja kompetentnosti. Tako je motiv ulaganja napora slabije izražen kod trkača starijih od 55 godina, u odnosu na one u dobi do 45 godina, dok je vježbanje zbog osjećaja kompetentnosti najizraženije kod mlađih od 35 godina, u odnosu na sve starije trkače. Kod trkača mlađih od 35 godina, u odnosu na sve starije, primjetno je izraženija ciljna orijentacija na ishod i rezultat. Ciljna orijentacija na učenje i usvajanje vještina znatno je izraženija kod osoba mlađih od 45 godina u odnosu na one starije od 55 godina. Kod osoba mlađih od 35 godina najizraženiji su motivi društvenog priznanja, povećanja snage i izdržljivosti, uživanja u vježbanju te natjecanja i izazova, dok trkači svrstani u dobne kategorije 35 – 34 godina i 45 – 55 godina uglavnom imaju podjednako izražene motive za treniranje kao i ostale dobne skupine, s tim da su kod njih, u odnosu na mlađe i starije od njih, izraženiji motivi treniranja zbog upravljanja stresom, održavanja težine i pokretljivosti. Kod trkača starijih od 55 godina najizraženiji motivi za treniranje su oni vezani za zdravlje (izbjegavanje bolesti i različiti zdravstveni pritisci). Rezultati s obzirom na razinu obrazovanja pokazali su da je izraženost intrinzičnog motiva ulaganja napora najjača u trkača srednje stručne spreme; da su trkači svih razina obrazovanja podjednako ciljno orijentirani na postizanje rezultata i ishod, s time da im je svima podjednako visoko izražena orijentacija na učenje i usavršavanje vještina – kao dominantan kriterij za procjenu osobne uspješnosti u treniranju trčanja. Kod trkača s visokom stručnom spremom najizraženiji motivi za treniranje su: održavanje težine, revitalizacija, izgled, utjecaj na zdravlje, pokretljivost i zdravstveni pritisci; a kod onih sa srednjom stručnom spremom motivi su: društveno priznanje, snaga i izdržljivost te natjecanje. Kod trkača više stručne spreme podjednako su zastupljeni motivi kao i kod ostalih, osim motiva zdravstvenog pritiska, koji im je puno izraženiji nego trkačima srednje stručne spreme. Dobiveni rezultati pokazali su da s porastom razine obrazovanja znatno raste izraženost motiva izbjegavanja bolesti i upravljanja stresom.

Zaključak. Na temelju dobivenih rezultata, može se reći da su sociodemografske razlike (spol, dob i razina obrazovanja) važni čimbenici koji utječu na motivaciju za vježbanje rekreativaca, polaznika škola trčanja. Znanje o motivacijskoj strukturi rekreativnih trkača s obzirom na ove varijable važno je za mogućnost primjene u praksi, tj. za kreiranje preporuka i sportsko-rekreativnih programa, koji bi u konačnici mogli pomoći rekreativcima, polaznicima škola trčanja, da zadovolje svoje potrebe i ustraju u odabranoj tjelesnoj aktivnosti.

Ključne riječi: motivacija, rekreativci, škole trčanja, spol, dob, razina obrazovanja

ABSTRACT

Introduction. An important part of the content of human culture today relates to quality organized leisure time, in which sports recreation has one of the prominent places. This is evidenced by the recent social phenomenon of the recreational running mass movement organized by the running schools of Croatian running clubs, sports associations and recreational societies. The aim of the research was to determine the motivational structure of recreational runners, running schools' students, and to examine the differences in intrinsic motivation and goal orientation of participants regarding their socio-demographic characteristics (gender, age and level of education).

Methods. The research involved 819 participants, students at recreational running schools, which operate within Croatian running clubs, sports associations and societies for sports recreation in Zagreb, Split, Rijeka, Osijek, Zadar, Šibenik, Pula and Čakovec. 384 participants were males and 435 females. In the research the following measurement instruments were used: Croatian version of the intrinsic motivation questionnaire (Intrinsic Motivation Inventory, IMI), Croatian version of the goal orientation questionnaire in sport (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, CTEOSQ) and the Croatian version of the exercise motivation questionnaire EMI-2 (Exercise Motivations Inventory).

Results. The obtained results showed that among recreational runners, students of running schools in general, there is a strongly expressed intrinsic motivation for exercise, with the most expressed dimension being interest and enjoyment in running, and somewhat weaker the dimension of competence, following effort, and the weakest dimension of pressure. Furthermore, the results showed that recreational runners are rather task and learning than outcome and result oriented, and that they train in running schools mostly for revitalization motives, positive impact on health, strength and endurance, enjoyment and mobility, and the least because of social recognition and health pressures. The results regarding gender showed that the intrinsic motive of competence is significantly more pronounced in male runners compared to female runners, but also that they feel significantly more pressured to progress and achieve results. This agrees with the finding that male runners have more prononunced ego goal orientation while the task goal orientation is significantly more pronounced among female runners. Unlike male runners who are significantly more motivated for social recognition and competition, female runners have significantly more motivation for weight maintenance,

disease avoidance, appearance, stress management, positive impact on health, affiliation, health pressures and mobility. The results regarding age showed that there are significant differences in the expressiveness of intrinsic motives for investing effort in activity and exercise due to a sense of competence. Thus, the motive for investing effort is less expressed among runners over the age of 55, compared to those under the age of 45, while exercising due to a sense of competence is most expressed among those under the age of 35 compared to all older runners. For runners under the age of 35, the goal orientation towards the outcome and the result is significantly more pronounced in relation to all the older ones. The goal orientation to learning and acquiring skills is significantly more noticeable in persons younger than 45 years of age than in those older than 55 years. Among persons under the age of 35, the most expressed motives are those for social recognition, increased strength and endurance, enjoyment of exercise and competition and challenges, while runners classified in the age categories 35-34 and 45-55, mostly have the same motives for training as other age groups, with the fact that, compared to younger and older people, they have more pronounced motives for training due to stress management, weight maintenance and mobility. For runners over the age of 55, the most observable motives for training are those related to health due to avoiding illness and due to various health pressures. The results regarding the level of education showed that the expression of the intrinsic motive for investing effort is strongest among runners with secondary education; that runners of all levels of education are equally ego goal oriented, with an equally highly expressed orientation to learning and improving skills- which serves as dominant criterion for assessing personal success in running. For highly educated runners, the most pronounced motives for training are weight maintenance, revitalization, appearance, impact on health, mobility and health pressures, compared to high school graduates, whose motives are social recognition, strength and endurance, and competition. Among runners with a higher education, motives are equally represented as among others, except for the motive of health pressure, which is much more pronounced for them than among runners with a secondary education. The obtained results showed that with the increase in the level of education, the expression of motives for avoiding illness and managing stress increases significantly.

Conclusion. Based on the obtained results, socio-demographic differences (gender, age and level of education) are important factors influencing the motivation for exercise of recreational runners, students of running schools. Knowledge of the recreational runners' motivational structure regarding these variables is important for the possibility of application in practice, i.e., to create recommendations for sports and recreational programs, which could ultimately help

recreational runners, participants of running schools, to meet their needs and persist in the selected physical activity.

Key words: Motivation, Recreational Runners, Running Schools, Gender, Age, Level of Education

SADRŽAJ

1. UVOD U PROBLEM 1
1.1. Sportska rekreacija 1
1.2. Rekreativno trčanje kao program sportske rekreacije i škole trčanja 5
1.3. Motivacija 7
1.4. Istraživanja motivacije za bavljenje tjelesnom aktivnošću 9
1.5. Istraživanja motivacije za bavljenje rekreativnim trčanjem 11
1.6. Teorijski okvir istraživanja motivacije za bavljenje rekreativnim trčanjem 13
2. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA 17
3.1. Sudionici istraživanja 18
3.2. Postupak istraživanja 18
3.3. Mjerni instrumenti 18
3.3.1. Hrvatska verzija upitnika motivacije za vježbanje – EMI-2 18
3.3.2. Hrvatska verzija upitnika ciljne orijentacije u sportu – CTEOSQ 19
3.3.3. Hrvatska verzija upitnika intrinzične motivacije – IMI 20
3.4. Varijable istraživanja 20
3.5. Metode obrade podataka 21
4. REZULTATI 23
4.1. Deskriptivni parametri motivacije rekreativnih trkača 23
4.2. Povezanost motivacije rekreativnih trkača s njihovim sociodemografskim obilježjima .. 26
4.3. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na spol 28
4.3.1. Razlike u intrinzičnoj motivaciji s obzirom na spol rekreativnih trkača 28
4.3.2. Razlike u ciljnoj orijentaciji s obzirom na spol rekreativnih trkača 31
4.3.3. Razlike u strukturi motivacije za vježbanje s obzirom na spol rekreativnih trkača 33
4.3.4. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na spol sumarno 38
4.4. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na dob 39
4.4.1. Razlike u intrinzičnoj motivaciji s obzirom na dob rekreativnih trkača 39
4.4.2. Razlike u ciljnoj orijentaciji s obzirom na dob rekreativnih trkača 42
4.4.3. Razlike u strukturi motivacije za vježbanje s obzirom na dob rekreativnih trkača 45
4.4.4. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na dob sumarno 52
4.5. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na razinu obrazovanja 53
4.5.1. Razlike u intrinzičnoj motivaciji s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača 53
4.5.2. Razlike u ciljnoj orijentaciji s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača 56
4.5.3. Razlike u strukturi motivacije za vježbanje s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača 57

4.5.4. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na razinu obrazovanja sumarno 63
5. RASPRAVA 64
6. NEDOSTATCI ISTRAŽIVANJA 72
7. ZNANSTVENI I PRAKTIČNI DOPRINOS ISTRAŽIVANJA 73
8. ZAKLJUČAK 74
9. LITERATURA 76
10. PRILOZI 97
Prilog 1. 97
Post hoc usporedbe razlika u izraženosti intrinzične motivacije rekreativnih sportaša s obzirom na dob 97
Prilog 2. 99
Post hoc usporedbe razlika u izraženosti ciljne orijentacije rekreativnih sportaša s obzirom na dob 99
Prilog 3. 101
Post hoc usporedbe razlika u izraženosti motivacije za vježbanje rekreativnih sportaša s obzirom na dob 101
Prilog 4. 114
Post hoc usporedbe razlika u izraženosti intrinzične motivacije rekreativnih sportaša s obzirom na razinu obrazovanja 114
Prilog 5. 115
Post hoc usporedbe razlika u izraženosti motivacije za vježbanje rekreativnih sportaša s obzirom na razinu obrazovanja 115
ŽIVOTOPIS 121

1. UVOD U PROBLEM

1.1. Sportska rekreacija

Od trenutka svog osamostaljenja kao posebne žive vrste, čovjek je svojim fizičkim i duhovnim intervencijama u prirodi i društvu, kao i mišljenjem, neprestano stvarao materijalne i duhovne vrijednosti, tj. svoju kulturu – u nastojanju da olakša održanje, produženje i napredak ljudske vrste. Bitan se dio sadržaja ljudske kulture danas odnosi na kvalitetno organizirano slobodno vrijeme, u kojem tjelesna aktivnost u obliku sportske rekreacije ima jedno od istaknutijih mjesta. O tome svjedoče globalno prisutni, sportsko-rekreativni pokreti kao što su: trčanje, vožnja bicikla, fitnes, nordijsko hodanje, planinarenje i drugi. Stres uzrokovan nerazmjerom želja i mogućnosti, brzi životni ritam, trka za zaradom, kult mladosti, otuđenost (kao posljedica urbanizacije i razvoja tehnologije, medija, informatizacije), nedovoljna tjelesna aktivnost, nepravilna prehrana i onečišćenje okoliša, ljudskoj potrebi za sportskom rekreacijom daju važnu ulogu. Sportska rekreacija kao „osmišljeno korištenje vlastitog slobodnog vremena, prema osobnom izboru i sklonostima, sa svrhom unapređenja zdravlja ili aktivnog odmora, u konačnici predstavlja važan oblik poboljšanja kvalitete življenja“ (Bartoluci, 2003., str. 39). U otklanjanju negativnih pojava koje su posljedice današnjeg načina života čovjeka, ciljevi sportske rekreacije mogu se promatrati kroz četiri razine. Prva je razina humanizacija ljudskog života kroz kreativno i osmišljeno korištenje slobodnog vremena aktivnostima prožetima empatijom, komunikacijom, solidarnošću, racionalnim ponašanjem, kao odgovor čovjeka na osjećaj otuđenosti od sebe i drugih. Druga je razina osmišljena i ciljana korekcija narušenog psihičkog i fizičkog zdravlja te uklanjanja negativnih utjecaja životnog i radnog okruženja. Nadalje, treća je razina kompenzacija čovjekovih potreba koje su zanemarene i zapostavljane (potrebe za kretanjem, igrom, kreativnošću, boravkom u prirodi). Posljednja je razina stvaranja pozitivnih navika u provođenju slobodnog vremena, usvajanjem tzv. zdravog stila života kroz sportsko-rekreativne programe, a koji podrazumijeva: tjelesne aktivnosti, sadržajno ciljane i adekvatno dozirane opterećenjem; zdraviji način prehrane; boravak u prirodnom okolišu; nepušenje; smanjenu konzumaciju alkohola i sl. (Relac, 2006).

Da sportska rekreacija kao sadržaj slobodnog vremena u obliku tjelesne aktivnosti doprinosi podizanju ukupne kvalitete ljudskog života, a prije svega fizičkog i psihičkog zdravlja, potvrđuju mnogobrojna znanstvena istraživanja.

Tako se u istraživanjima koja ispituju doprinos tjelesne aktivnosti psihičkom zdravlju čovjeka, zaključuje da vježbanje u programima rekreacije može biti učinkovitije od nekih terapeutskih metoda kada je riječ o bihevioralnim i emocionalnim promjenama (Harris, 2018; Pascoe i Parker, 2019; West i Crompton, 2001; Wood-Kohn, Richman i Williams, 2007), te da različite vrste aerobnog vježbanja znatno umanjuju osjećaj anksioznosti (Hale i Raglin, 2002), odnosno pomažu da se odgode prvi simptomi ove bolesti (Larson i sur., 2006). Redovna tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta omogućava ublažavanje simptoma stresa i time snažno utječe na smanjenje negativnih učinaka istog, što je jedan od inicijalnih uzroka bolesti srca i krvnih žila (Hemingway, Kuper i Marmot, 2002). Tjelesna aktivnost smiruje, relaksira i otklanja negativne misli, povećava društvenu interakciju među ljudima (a što kasnije omogućuje da se zaborave problemi), snižava krvni tlak, regulira krvotok i smanjuje lučenje kortizola i adrenalina, pojačava osjećaj opuštenosti i blagostanja kroz oslobađanje endorfina, poboljšava pamćenje, raspoloženje i san (Clough, Mackenzie, Mallabon i Brymer, 2016; Grošić i Filipčić, 2019; Lubans i sur., 2016; Sharkey i Gaskill, 2008). Kada bi se tjelesna aktivnost mogla pretočiti u formu tablete, bio bi to najprepisivaniji lijek današnjice u svijetu (Tomek-Roksandić, 2009). Kada je riječ o ciljanim kinezioterapijskim programima i o sportsko-rekreativnim aktivnostima, tjelesna aktivnost pomaže i u prevenciji i ublažavanju simptoma depresije (Clough i sur., 2016; Malm, Jakobsson i Isaksson, 2019; Warburton, Gledhill i Quinney, 2001; Warburton, Nicol i Bredin, 2006). Tjelesna aktivnost kod aktivnih pojedinaca zrelije dobi stvara osjećaj ispunjenosti i većeg zadovoljstva životom, za razliku od onih koji vode sjedilački način života (Jetzke i Mutz, 2019). Također, tjelesna aktivnost može pozitivno djelovati na kvalitetu i zadovoljstvo životom u razvojno osjetljivoj dobi kao što je adolescencija, u suočavanju sa svakodnevnim stresnim situacijama povezanima s tjelesnim i psihičkim sazrijevanjem (Greblo-Jurakić, Vandero-Humljan i Barić, 2019), a važna je i kod zdravog starenja, posebno u održavanju boljih kognitivnih funkcija (Olanrewaju, Kelley, Cowan, Brayne i Lafortune, 2016; Wischenka, Marquez i Friberg Felsted, 2016). Novija istraživanja, osim pozitivnih psiholoških učinaka tjelesnog vježbanja koje doprinose psihološkoj kakvoći i posredno poboljšanju kvalitete života pojedinaca, ukazuju i na neke negativne psihološke učinke, kao što je ovisnost o vježbanju (Barić i Horga, 2018).

U istraživanjima koja proučavaju utjecaj tjelesne aktivnosti na fizičko zdravlje čovjeka zaključuje se da se tjelesna neaktivnost smatra jednim od najznačajnijih faktora rizika za razvoj raznih bolesti: srčano-žilnih (Jurakić i Heimer, 2012), kroničnih bolesti poput osteoporoze, artritisa, dijabetesa tipa II, itd. (Reiner, Niermann, Jekauc i Woll, 2013; Warburton i Bredin, 2017; Warburton i sur., 2006), dok s druge strane, tjelesno vježbanje koristi u njihovoj

prevenciji, lakšem podnošenju simptoma i rehabilitaciji, a što sve utječe na dužinu i kvalitetu života (Watson i sur., 2016). Istraživanja ukazuju na to da redovita tjelesna aktivnost smanjuje obolijevanje i smrtnost od bolesti srca i krvnih žila (Jambrek-Gostović i sur., 2004; Peršić i sur., 2012; Soares-Miranda i sur., 2014; Vigorito i Giallauria, 2014), te da se redovnim aerobnim vježbanjem može djelovati na povećanje arterijske propustljivosti i umanjiti rizik od infarkta (Sharkey i Gaskill, 2008; Sharma, Merghani i Mont, 2015). Ljudi koji se ne bave tjelesnom aktivnošću su 56 puta podložniji srčanom udaru u odnosu na ljude koji redovno vježbaju (Sharkey i Gaskill, 2008). Također, rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju da redovito, ispravno planirano i programirano tjelesno vježbanje pomaže u prevenciji moždanog udara (Wannamethee i Shaper, 1999), smanjuje rizik od raznih oblika raka (Moore i sur., 2016), ima pozitivan utjecaj na reguliranje masnoće u krvi (Berg, Frey, Baumstark, Halle i Keul, 1994), krvnog tlaka (Faggard i Tipton, 1994; Hardman i Stensel, 2003; Sharkey i Gaskill, 2008), te na smanjenje povišenog indeksa tjelesne mase (Mišigoj-Duraković, Heimer, Matković, Ružić i Prskalo, 2000). Tjelesna aktivnost kod osoba srednje dobi doprinosi povećanju i održavanju snage i fleksibilnosti, što pomaže u obavljanju svakodnevnih aktivnosti (Huang i sur., 1998), a kod osoba starije životne dobi doprinosi smanjenju mišićno-koštanih bolesti kao što su osteoporoza, sarkopenija i artritis, što pomaže njihovoj dužoj mobilnosti i neovisnosti od drugih prilikom obavljanja svakodnevnih aktivnosti (Sparling, Howard, Dunstan i Owen, 2015). Sadržaj tjelesnih aktivnosti kojima se razvijaju bazične motoričke sposobnosti može smanjiti rizike od nastanka prijeloma i drugih oštećenja koštanih struktura (Rutherford, 1999). U posljednje vrijeme bilježi se velik porast broja oboljenja koja su povezana s pretilošću i pretjeranim konzumiranjem visokokalorične hrane (Sharkey i Gaskill, 2008). Pretilost je jedan od uzročnika pojave dijabetesa tipa 2 kod djece (Wang i sur., 2006), a također povećava mogućnost pojave koronarnih bolesti, povećane količine masnoće u krvi i povišenog krvnog pritiska (Westcott, 2006). U istraživanjima koja ispituju utjecaj tjelesne aktivnosti na prevenciju pretilosti i bolesti povezanih s pretilošću, zaključuje se da, iako je normalno da se tjelesna težina povećava s godinama, kroz redovitu se tjelesnu aktivnost može održavati normalna tjelesna težina, a uz primjenu posebnog programa vježbanja može se doprinijeti njezinom smanjenju (Fox i Riddoch, 2004; Grundy i sur., 1999). Provedena istraživanja pokazuju da redovito provođena tjelesna aktivnost doziranog intenziteta utječe na smanjenje rizika od nastanka dijabetesa (Folsom, Kushi i Hong, 2000) i da je statistički značajno povezana s nižom tjelesnom masom i regulacijom masnoće u krvi (Eck, Klesges i Hanson, 1992; Obarzanek i sur., 1994). Istraživanja pokazuju i da tjelesno vježbanje ima pozitivan učinak na socijalizaciju ljudi, uklapanjem pojedinca u grupu kojoj pripada ili želi pripadati. Socijalizacija je svakodnevni

proces koji traje cijeli život, a stječe se kroz normative našeg društva i okoline, tako da nam sve grupe u kojima sudjelujemo prenose norme, vrijednosti, stavove, mišljenja i način rada (Giddens i Sutton, 2009). Uključivanje u rekreacijske aktivnosti radi druženja je jedan od glavnih motiva za određenu skupinu ljudi (Kenyon, 1968), osobito za osobe srednje i starije dobi. Pobuda za tjelesnom rekreativnom aktivnošću pokreće interakciju s istomišljenicima, a zauzvrat, ta interakcija potiče stvaranje društvenog okruženja koje podržava osjećaj društvene i psihičke dobrobiti, kao i osjećaj uspjeha (Wood-Kohn i sur., 2007).

Tjelesna aktivnost kao sadržaj sportske rekreacije i različita ponašanja u vezi sa zdravljem bitna su područja u istraživanju zdravog životnog stila i životnog stila općenito (Chen, Wang, Yang i Liou, 2003; Poulsen i Ziviani, 2004; Škutor, 2018). Životni stil predstavlja ukupnost specifičnih obrazaca djelovanja koji čine osobu prepoznatljivom u svakodnevnim društvenim interakcijama. Životni stil je istovremeno i individualan i poseban, ali i društveni fenomen, jer se bira u odnosu na druge ljude (Tomić-Koludrović i Leburić, 2002). S kineziološkog gledišta, poželjan je aktivan životni stil koji preferira i propagira tjelesnu aktivnost, pravilnu i uravnoteženu prehranu, izbjegavanje i prestanak pušenja, konzumiranja alkohola i izbjegavanje uzimanja raznih vrsta stimulansa koji izazivaju ovisnost i narušavaju psihičko i fizičko zdravlje (Chatzisarantis, Hagger, Smith i Sage, 2006; Haskell i sur., 2007; Heimer, 1979; Henderson i Bialeschki, 2005; Poulsen i Ziviani, 2004; Warburton i sur., 2001).

Sadržaj sportske rekreacije obuhvaća niz različitih sportsko-rekreativnih aktivnosti i vježbi koje se izvode u slobodno vrijeme u okviru više ili manje organiziranih programa temeljenih na načelima koja determiniraju zakonitosti i pravila njihove primjene. Ta su načela: načelo prilagodbe sudionicima s obzirom na dob, spol, polazne sposobnosti, individualne mogućnosti i ciljeve; načelo postupnosti povećavanja opterećenja vježbanja u skladu sa sposobnostima i mogućnostima sudionika; načelo zdravstvene usmjerenosti na postizanje pozitivnih učinaka na zdravlje, odnosno izbjegavanje aktivnosti i vježbi koje bi mogle narušiti zdravlje sudionika; načelo ekonomičnosti i dostupnost sadržaja cijeloj populaciji; načelo emocionalnog stvaranja zadovoljstva ponuđenim programom vježbanja (pozitivan odnos između voditelja programa i sudionika, odabir adekvatne vrste programa, sprava i rekvizita, prostora ili okoliša za vježbanje i sl.); načelo motiviranosti, koje se ogleda u stalnom praćenju i održavanju razine motiviranosti sudionika programa; načelo informiranosti, koje podrazumijeva prenošenje informacija sudionicima prije, tijekom i nakon aktivnosti (o zdravstvenom utjecaju sportsko-rekreacijskih programa, sportskoj opremi, različitim aktualnim temama, novim programima i sl.) i načelo dobrovoljnosti, prema kojem svaki sudionik dobrovoljno bira vrstu, vrijeme i način sudjelovanja u određenom programu (Andrijašević, 2006; Relac, 2006).

Rekreativno trčanje jedna je od sportsko-rekreativnih aktivnosti koja, pogotovo posljednje desetljeće – u svijetu, pa i u Hrvatskoj – doživljava svoju ekspanziju, osobito pojavom škola trčanja.

1.2. Rekreativno trčanje kao program sportske rekreacije i škole trčanja

Potreba osobe za određenom vrstom djelovanja, pa tako i za sportsko-rekreativnim vježbanjem, ne može se odvojiti od društvenog konteksta u kojem se ona nalazi. Društveno okruženje može podržavati i poticati, ali i sprječavati i kočiti potrebe ljudi i njihovo ponašanje. Ljudi u društvenom okruženju koje podupire i potiče njihove potrebe i nastojanja pokazuju znatno veću životnu snagu te doživljavaju veći osobni rast i napredak od onih koji se suočavaju s društvenim zanemarivanjem i osuđivanjem (Ryan i Deci, 2000). Kad se govori o širem društvenom kontekstu rekreativnog vježbanja – kako u svijetu, tako i u našoj zemlji – u posljednje smo vrijeme svjedoci društvenog fenomena širenja pokreta organiziranog sportsko-rekreativnog trčanja. Rekreativno trčanje postalo je jedno od najpopularnijih sportsko-rekreativnih aktivnosti (Clermont, Duffett-Leger, Hettinga i Ferber, 2020; Janssen, Scheerder, Thibaut, Brombacher i Vos, 2017; Janssen i sur., 2020; Wiesner, Zowalla, Suleder, Westers i Pobiruchin, 2018). Oko 10 % stanovništva zemalja zapadne civilizacije uključeno je u taj sportsko-rekreativni pokret (Janssen i sur., 2020; Scheerder, Breedveld i Borgers, 2015; Vos, Janssen, Brombacher i Scheerder, 2014). Rekreativno trčanje po parkovima i cestama često se u radovima opisuje kao „brzo rastuća masovna društvena pojava“ (Stevinson i Hickson, 2013), „organizirana revolucija trčanja“ (Brilliant, 2013), „održiva inicijativa životnog stila u zajednici“ (Watson, 2013) i „društveni pokret“ (McAnena, 2017). Postoji snažno ukorijenjeno javno mišljenje da rekreativno trčanje kao tjelesna aktivnost pozitivno utječe na fizičko i psihičko zdravlje u cjelini, da je organizacijski lako izvedivo (Feng i Agosto, 2019), da ne zahtijeva puno opreme, stručnosti, iskustva i infrastrukture, odnosno nema ograničenja u vezi s mjestom i vremenom provođenja aktivnosti, (Spiers, Harris, Charlton i Smale, 2015), a potencijalno privlači raznolike ljude (He, Agu, Strong, Tulu i Pedersen, 2013; Janssen i sur., 2017, 2020). Trčanjem se, tako, nerijetko počinju baviti inače netipični sudionici, kao što su starije dobne skupine (Breedveld, Scheerder i Borgers, 2015), osobe prekomjerne tjelesne težine, velik broj žena koje se nikad ranije nisu bavile trčanjem (Stevinson i Hickson, 2013; Stevinson, Wiltshire i Hickson, 2015), odnosno skupine sudionika s uobičajeno niskim razinama tjelesne aktivnosti (Stevinson i Hickson, 2013). Kod sudionika rekreativnog trčanja ne postoji očekivanje da se trči brže ili sporije, nego samo da se udaljenost pretrči u tempu koji je za njih ugodan (Watson, 2013). Snažnom jačanju popularnosti pokreta rekreativnog trčanja u posljednjem desetljeću pridonio

je porast zanimanja za razne, sve brojnije, trkačke događaje (Shipway i Holloway, 2010), npr. razne tematske utrke, „utrke građana“, „utrke žena“, „obiteljske utrke“, treking i *trail* utrke i sl., koncipirane za natjecatelje rekreativce, najčešće bez ozbiljne konkurencije, a zamišljene u svrhu druženja, zabave, opuštanja, promocije prirodne i kulturne baštine ili prikupljanja sredstava u humanitarne svrhe (King, 2003; Nettleton i Hardey, 2006).

U Republici Hrvatskoj se također, u skladu sa svjetskim trendovima, nije nikad tako masovno, rekreativno trčalo kao u posljednjih nekoliko godina. Fenomen je još više dobio na društvenom značaju u svom pojavnom obliku, pokretanjem niza škola trčanja za rekreativce u sklopu hrvatskih trkačkih klubova, sportskih udruga i društava za sportsku rekreaciju, što je rezultiralo pojavom da trče i oni koji do tada za sebe ni pod kojim okolnostima ne bi pomislili da će postati trkači, da će trenirati i više puta tjedno, sudjelovati u raznim sportsko-rekreativnim natjecanjima i da će im trčanje postati unutarnja, prijeka potreba i način života, kao i društveno općepriznato, prihvatljivo i poželjno ponašanje. Brojni pojedinci počinju se rekreativnim trčanjem baviti individualno, a velik broj njih uključuje se u organizirano trčanje u okviru škola trčanja koje se pokreću diljem Republike Hrvatske. U skladu s načelima koja determiniraju sportsko-rekreativne programe, prevladavajući koncept škola trčanja za rekreativce u Republici Hrvatskoj osmišljen je tako da se u organiziranu tjelesnu aktivnost mogu uključiti sve zainteresirane punoljetne osobe koje se žele baviti rekreativnim trčanjem radi ostvarenja nekih svojih potreba, odnosno ciljeva – bez obzira na dob, spol, trenutnu tjelesnu kondiciju i prijašnje sportsko iskustvo odnosno neiskustvo. U većini škola trčanja savjetuje se pregled liječnika prije samog uključenja u aktivnost škole, s tim da to uglavnom ostaje na razini preporuke, a ne obaveze. Plan i program treninga napravljen je u većini slučajeva za potpune početnike, a sama škola u pravilu traje najčešće šest mjeseci (kod nekih trkačkih klubova, sportskih udruga i društava i devet mjeseci). Treninzi se održavaju u grupama, uglavnom tri puta tjedno, te traju oko 60 minuta (tzv. „treninzi duljine“ izuzetno i duže), a sastoje se od četiri dijela: uvodnog djela – zagrijavanja, pripremnog djela – tehnike trčanja i vježbi muskulature, glavnog djela – treninga trčanja (u pojedinim grupama u početku i hodanja) i završnog djela – istezanja. Grupe se sastoje od 10 do 25 osoba, a formiraju se nakon nekoliko uvodnih treninga (obično nakon dva tjedna) s obzirom na mogućnost praćenja intenziteta treninga, odnosno slobodnog vremena predviđenog za termin treninga. Škole trčanja organiziraju i edukativna predavanja o sportskoj opremi, prehrani i hidraciji, tehnikama trčanja i disanja, motivaciji i sl. Organiziraju se i osobne konzultacije i savjetovanja s trenerima – prije, tijekom i nakon treninga odnosno *online* kad se zbog obaveza propusti neki od treninga. Treneri su uglavnom kineziolozi, studenti kineziologije, aktivni sportaši natjecatelji ili nekadašnji natjecatelji u stadionskom, cestovnom,

trail i treking trčanju, koji su i licencirani treneri atletike (licence Hrvatskog atletskog saveza, koje se produžuju svake godine). Škole trčanja za svoje polaznike organiziraju i zajedničke odlaske na razne utrke i nastupe na natjecanjima u kategorijama „građana“, odnosno rekreativaca. Po završetku škole trčanja daje se mogućnost naprednima i zainteresiranim da postanu aktivni sportaši, registrirani članovi trkačkih klubova učlanjeni u Hrvatski atletski savez, natjecatelji u seniorskim i veteranskim kategorijama, s tim da uz obavezni godišnji upis u registar natjecatelja i ovjerenu natjecateljsku iskaznicu imaju i obavezu sportskog liječničkog pregleda dva puta godišnje.

Kada se govori o tome zašto ljudi imaju potrebu za nekom sportsko-rekreativnom aktivnošću, pa tako i za trčanjem, dolazi se do motivacijskih pitanja.

1.3. Motivacija

Svaka analiza ljudskog ponašanja, ako ga želimo razumjeti, traži odgovore na pitanja: „Što uzrokuje ponašanje?“, „Što pokreće ponašanje i određuje mu intenzitet?“, „Kako se s vremenom održava, mijenja smjer i zašto ponašanje prestaje?“, „Zašto je ponašanje usmjereno prema različitim ciljevima?“, „Zašto postoje razlike u ponašanju među pojedincima i kako do tih razlika dolazi?“

Potreba (pa tako i ona za tjelesnom aktivnošću u obliku rekreacije) je izražena kao nedostatak nečega i povezana je s ciljevima. Razumijevanje težnji, odnosno motiva za zadovoljavanjem naših potreba – koje mogu biti primarne ili urođene (npr. spavanje, glad, žeđ) i sekundarne ili stečene socijalnim učenjem (npr. potreba za priznanjem, za društvom i sl.) – može objasniti razna ljudska ponašanja. Motivacija je ono što osobu pokreće na neko ponašanje, što joj daje energiju, ali i ono što to ponašanje usmjerava i održava do njegovog završetka, koje rezultira ostvarenjem ili neostvarenjem cilja (Deci, 1992).

Psihologija sporta se u području istraživanja rekreativnog sporta bavi utvrđivanjem razloga zbog kojih se pojedinac odlučuje za određenu vrstu aktivnosti (Barić i Šimunić, 2011). Neovisno o razlogu, teži se određenom cilju (npr. zdravlju, kontroli težine, izgledu, pripadnosti grupi itd.), a do cilja vodi motivacija (Vallerand i Losier, 1999). Područje proučavanja motivacije odnosi se na one čimbenike koji ponašanju daju energiju i smjer (Barić, 2012). Energija upućuje na to da ponašanje ima intenzitet, odnosno, da je relativno jako, intenzivno i postojano. Smjer upućuje na to da ponašanje ima svrhu, odnosno da je usmjereno i vođeno prema postizanju nekog određenog cilja ili rezultata. Čimbenici koji daju energiju i usmjeravaju ponašanje proizlaze iz energije unutar pojedinca i iz okoline. Razlikuju se četiri vrste čimbenika

koji ponašanju daju intenzitet i svrhu, tj. energiju i smjer. Unutar pojedinca to su čimbenici: potrebe (urođene ili naučene), spoznaje (znanje proizašlo iz sposobnosti da se primaju i obrađuju podaci koji se dobivaju iz različitih izvora: percepcije, iskustva, učenja, rasuđivanja, slike o sebi, vjerovanja) i emocije (subjektivno-fiziološko-funkcionalno-ekspresivne reakcije unutar pojedinca). Čimbenici iz okoline su vanjski događaji koji opskrbljuju energijom i usmjeravaju ponašanje prema ostvarenju ciljeva (Deci i Ryan, 1985). Sukladno zakonu efekta, ljudi se upuštaju u ona ponašanja koja za njih imaju pozitivne posljedice i vode ostvarenju pozitivnih ciljeva, a izbjegavaju ponašanja suprotna tome i udaljavaju se od onih okolnosti koje rezultiraju negativnim posljedicama (Beck, 2003).

Kad promišljamo nečije ponašanje i djelovanje, često se pitamo je li pojedinac motiviran i koliko, te kako uočiti kvalitativne i kvantitativne razlike u motivaciji.

O postojanju, intenzitetu i kvaliteti motivacije možemo zaključivati na osnovi njezinih pojavnih izraza, poput ponašajnih karakteristika, bioloških (fizioloških) obilježja ljudske aktivnosti i samoprocjene činitelja, te aktivnosti. Tako ponašanje koje karakterizira velika vjerojatnost pojavljivanja odgovora na inicijalni podražaj, velika količina uloženog truda u izvršenje aktivnosti, kratka latencija – odnosno kratko vrijeme proteklo od inicijalnog podražaja do odgovora, dugo trajanje aktivnosti, facijalna ili tjelesna izražajnost i usmjerenost prema nekom specifičnom cilju umjesto nekom drugom, ukazuju na postojanje relativno intenzivnog motiva. S druge strane, ponašanje u aktivnosti koje karakterizira mala vjerojatnost pojavljivanja odgovora, mala količina uloženog truda, duga latencija, kratko trajanje aktivnosti, minimalna facijalna i tjelesna ekspresija i usmjerenost prema alternativnom ciljnom objektu pokazatelj je izostanka ili relativno slabog intenziteta i kvalitete motiva, tj. nemotiviranosti (Atkinson i Birch, 1970, 1978; Bolles, 1975; Ekman i Friesen 1975). O postojanju, intenzitetu i kvaliteti motivacije i emocionalnog stanja možemo zaključivati i na temelju bioloških (fizioloških) obilježja ljudske aktivnosti u čijoj je podlozi djelovanje živčanog i endokrinog sustava, koji proizvode i otpuštaju razne kemijske tvari i koji u pripremi za neku aktivnost, kao glasnici u tijelu, prenose poruke od jedne stanice do druge – npr. neuroprijenosnici katekolamini: adrenalin, noradrenalin i dopamin, te hormoni koje luče žlijezde (Andreassi, 1986; Chapman i De Castro, 1990; Coles, Ponchin i Porges, 1986; Lenenberger, 2006). Dobar primjer za to je često prisutan emocionalni stres govornika kod javnog nastupa koji se fiziološki očituje povećanom količinom adrenalina u krvi (Bolm-Avdorff, Schwammle, Ehlenz i Kaffarnik, 1989), ali i drugim simpatičkim reakcijama (npr. širenjem zjenica, znojenjem dlanova, ubrzavanjem disanja i rada srca, smanjenjem izlučivanja sline i sl.). Da bi donijeli zaključke o postojanju i intenzitetu motivacijskih i emocionalnih stanja, te izmjerili neuralne i hormonalne promjene,

znanstvenici prate otkucaje srca, krvni tlak, frekvenciju disanja, promjer zjenice, provodljivost kože, sadržaj krvne plazme i ostale fiziološke pokazatelje neuralne aktivnost u mozgu (npr. mjerenjem električnih impulsa mozga – elektroencefalografija) ili u tijelu (npr. *biofeedback* se koristi elektronskom opremom da bi se pratile promjene u različitim fiziološkim procesima).
I konačno, o postojanju, intenzitetu i kvaliteti motivacije za neku ljudsku aktivnost možemo zaključivati na temelju samoprocjene sudionika te aktivnosti. Da bi se ispitala motivacija na temelju samoprocjene konstruirani su brojni upitnici motivacije, specifični za posebne vrste aktivnosti. Tako je u razdoblju od 1930. do 2005. godine konstruirano preko 75 upitnika motivacije za sportske aktivnosti (Mayer, Faber i Xu, 2007) koje je moguće primijeniti i na području sportske rekreacije. Upitnici imaju prednosti jer se lako obrađuju, mogu se primijeniti na puno ljudi istovremeno i mogu biti usmjereni na vrlo specifične informacije (Carlsmith, Ellsworth i Aronson, 1976). Upitnici imaju i određene nedostatke zbog kojih je potreban oprez u pogledu njihove upotrebljivosti, pogotovo kad se po procjeni ispitanika motivi ne podudaraju s onim na što upućuju njihovi ponašajni i fiziološki pokazatelji, odnosno, kada postoji razlika između onog što ljudi govore i onog što zapravo čine (Quatrone, 1985; Wicker, 1969), kao i onoga što ljudi kažu da osjećaju i onog na što upućuje njihova psihofiziološka aktivnost (Rachman i Hodgson, 1974). Rezultati dobiveni samoprocjenom imaju najveću vrijednost za istraživače motivacije, ako se javljaju kao potvrda rezultata dobivenih istraživanjem bihevioralnih i bioloških (fizioloških) obilježja konkretnog ponašanja koji ukazuju na postojanje, intenzitet i kvalitetu motivacije za tu aktivnost.

1.4. Istraživanja motivacije za bavljenje tjelesnom aktivnošću

Dosadašnja istraživanja motiva za bavljenje tjelesnom aktivnošću imaju relativno dugu znanstvenu povijest, osobito kada je riječ o sportskoj aktivnosti, s tim da ona novija, uviđajući značaj globalno prisutnih društvenih fenomena, plodno tlo za proučavanje ljudskog ponašanja s aspekta motivacije za tjelesnu aktivnost nalaze i na području sportske rekreacije. Postoje brojna istraživanja motivacije za vježbanje (npr. Brand i Cheval 2019; Calvo, Cervelló, Jiménez, Iglesias i Murcia 2010; Deci i Ryan 2008; Hagger i Chatzisarantis, 2007; Ingledew i Markland 2008; Kilpatrick, Hebert i Bartholomew 2005; Lautenbach i sur., 2021), provedena na različitim uzorcima i u odnosu na različite aktivnosti.
Motivacija za vježbanje istražuje se posebno intenzivno od sedamdesetih godina prošlog stoljeća (Alderman i Wood, 1976; Sapp i Haubenstricker 1978), kada se definiraju univerzalni motivi koje sportaši najčešće ističu: zabava odnosno uživanje, druženje odnosno prijateljstvo,

kompetentnost, natjecanje, zdravlje, snaga i izdržljivost, novac i slava; definiraju hijerarhije motiva: s obzirom na spol sportaša (Duda i Tappe, 1989; Flood i Hellstedt, 1991; Gill, Gross, i Huddleston, 1983; Gill i Overdorf, 1994; Gill, Williams, Dowd, Beaudoin i Martin, 1996; Koivula, 1999; Markland i Hardy, 1992; Petlichkoff, 1982; Sapp i Haubenstricker, 1978), sportsku disciplinu (Bowman i sur., 2001; Mashhoodi, Hatami i Imanipour, 2012; Wartenberg i McCutcheon, 1998), različita sportska iskustva i natjecateljsku razinu (Dwyer, 1992; Petlichkoff, 1982; Skordilis, Gavriilidis, Charitou i Asonitou, 2003) i s obzirom na razinu izraženosti motiva za bavljenje sportom (Weiss i Petlichkoff, 1989). Nadalje, istraživanja inozemnih i domaćih autora nastoje utvrditi relacije između nekih sociodemografskih obilježja i motiva za bavljenje određenom vrstom tjelesne aktivnosti (Jurakić, Pedišić i Andrijašević, 2009), te ispitati kako sudjelovanje u tim aktivnostima utječe na individualni i kolektivni identitet, socijalizaciju (Masters i Ogles, 1995; Petrović i Hošek, 1986; Žugić, 1996, 2003), fizičko i psihičko zdravlje i kvalitetu života (Lepan i Leutar, 2012; Schuler i Brunner, 2009; Žigman i Ružić, 2008), kako pojedinca tako i rodne grupe kojoj pripada (Andrijašević, 2006; Bond i Batey, 2005; Krouse, Ransdell, Lucas i Pritchard, 2011; Vlašić, Barić, Oreb i Kasović, 2002). U istraživanjima koja ispituju spolne razlike zaključuje se: žene kao najvažniji motiv za bavljenje tjelesnom aktivnošću ističu smanjenje napetosti i socijalne faktore, a muškarci kompeticiju i fitnes (Frederick i Ryan, 1993; Mathes i Battista, 1985), muškarci su motivirani usavršavanjem izvedbe, dok su žene motiviranije fizičkim izgledom (Molanorouzi, Khoo i Morris, 2015; Roychowdhury, 2018), žene koje povremeno vježbaju čine to radi zdravlja, pokretljivosti i održanja težine, a najmanje zbog društvenog pritiska i natjecanja, a muškarci radi poboljšanja snage i zdravlja, a najmanje jer im je vježbanje propisano ili nametnuto izvana (Barić i Šimunić, 2011).

U istraživanjima koja ispituju dobne razlike u motivima za bavljenje tjelesnom aktivnošću zaključuje se: da mlađe dobne skupine kao razloge aktivnosti naglašavaju zabavu, razvoj vještina, izazov i fitness, a starije dobne skupine ističu izazov, osjećaj postignuća, fitnes, reguliranje težine i zdravlje (Frederick i Ryan, 1993), da se rastom životne dobi smanjuje važnost motivacije za vježbanje povezane s razvojem asertivnosti, mogućnošću postizanja uspjeha, jačanja samopoštovanja, te zabavom i socijalnim odnosima, a s druge strane raste važnost motivacije za vježbanje povezane sa zdravljem, fitnesom i redukcijom stresa (Gavin, Keough, Abravanel i Moudrakovski, 2014; Seippel, 2006), te da su osobe starije od 45 godina motiviranije od mlađih osoba motivima za postizanje i održavanje mentalnog zdravlja i sociopsihološke dobrobiti (Ashford, Biddle i Goudas, 1993). U Istraživanju o sportsko-rekreativnoj aktivnosti odrasle populacije pokazalo se da se osobe s nižom razinom obrazovanja

manje bave rekreativnim vježbanjem nego osobe s višom razinom obrazovanja (Sila, 1997), da što je razina obrazovanja veća to postoji veća vjerojatnost da će osoba ustrajnije sudjelovati u fizičkoj aktivnosti (Crespo, Ainsworth, Keteyian, Heath i Smit, 1999; Mullineaux, Barnes i Barnes, 2001), te da vježbači visoke i više stručne spreme u odnosu na one srednje i niže za početak i ostanak u izabranoj tjelesnoj aktivnosti smatraju važnijima motive okupljanja i upoznavanja novih ljudi, izgleda, učenja novih stvari, izazova i uživanja, druženja na otvorenom, zabave i osjećaja postignuća (Trajković, Zečić, Baić, Pekas i Bogataj, 2021). Istraživanja su pokazala i da je rekreativno vježbanje, za razliku od sportskog, s obzirom na postavljene ciljeve i očekivane ishode obično manje stresno i manje tjelesno i psihički zahtjevno jer su očekivanja vježbača vezana za postignuća i posvećenost vježbanju u pravilu manja (Fortier, Vallerand, Breire i Provencher, 1995; Frederick i Ryan, 1993).

1.5. Istraživanja motivacije za bavljenje rekreativnim trčanjem

Usprkos napretku rekreativnog trčanja, i dalje se relativno malo zna o motivaciji sudionika u takvoj aktivnosti (Bell i Stephenson, 2014), odnosno postoji relativno mali broj znanstvenih istraživanja koja proučavaju samo rekreativno trčanje (Murphy i Bauman, 2007). Većina znanstvenih istraživanja provedena je uglavnom na uzorcima tzv. „trkača sportaša“, natjecatelja, aktivnih ili bivših (Hitchings i Latham, 2016), koji se bave „ozbiljnim ili natjecateljskim trčanjem“ (Bale, 2004), a čije je rezultate donekle moguće primijeniti i na rekreativno trčanje. Ipak, istraživanja razlikuju „sportsko trčanje“ s jedne strane i „light running“ rekreativno trčanje s druge strane. Prvo se odnosi na trčanje koje se provodi u sportskom okruženju, organizirano, u specijaliziranim klubovima, dok se drugo odnosi na rekreativno trčanje u slobodno vrijeme, izvan strogo formalnog okruženja, kao što je trčanje u krugu prijatelja i istomišljenika, samostalno ili u manjim neformalnim grupama i sportsko-rekreativnim fitnes centrima (Scheerder i Van Bottenburg, 2010). Kod takvog trčanja u slobodno vrijeme većina trkača nije motivirana za tjelesnu aktivnost odlascima na natjecanja i sportskim usavršavanjem, nego trčanje doživljavaju kao aktivnost koja doprinosi poboljšanju zdravlja i društvenog života (Van Bottenburg, Scheerder i Hover, 2010). Brojna istraživanja ističu povezanost rekreativnog trčanja s idejama zdravlja (npr. Perrier i Bridel, 2016) i pozitivnim utjecajem na tjelesnu i psihičku dobrobit, kondicijom, samousavršavanjem, promicanjem zdravog starenja te smanjenjem razine pretilosti (Qvistrom, 2016; Shipway i Holloway, 2010, 2013). Za razliku od sportskog, rekreativno vježbanje obično je manje stresno i manje tjelesno i psihički zahtjevno jer su očekivanja vježbača vezana za postignuća i

posvećenost vježbanju u pravilu manja (Fortier i sur., 1995; Frederick i Ryan, 1993). U istraživanju provedenom u južnom Walesu, u kojem su sudjelovali cestovni trkači, identificirane su tri različite kategorije trkača: sportaši (*athletes*) elitni trkači, koji su potencijalni pobjednici utrka; trkači koji imaju obilježja i sportaša i rekreativaca (*runners*), koji trče i treniraju iz tjedna u tjedan na razinama koje su daleko iznad onoga što je potrebno za osnovnu tjelesnu spremnost, ali nemaju realnu šansu za pobjedu u utrci i trkači rekreativci (*joggers*), koji treniraju rijetko, sudjeluju u utrkama epizodno (ako uopće sudjeluju) i to samo po lijepom vremenu (Smith, 1998). Između trkača zadnjih dviju kategorija često postoji tenzija zbog toga što ih šira javnost poistovjećuje i svrstava u istu kategoriju rekreativaca, nesvjesna postojanja razlike koja se temelji na njihovu osjećaju statusne hijerarhije povezane s rezultatima izvedbe trčanja i uloženim trudom u trening. Kod trkača svih triju kategorija dominiraju motivi za vježbanjem povezani s poboljšanjem fizičke spreme, održavanjem kondicije, vitkog izgleda, kontrole težine i sličnog (Smith, 1998). I druga istraživanja razlikuju slične kategorije trkača (Ogles i Masters, 2003; Vos, Scheerder, Boen i Feys, 2008; Vos i Scheerder, 2009).

Svaki trkač – kako početnik, tako i onaj s iskustvom – ima svoje razloge i motive zašto vježba i trenira trčanje. Istraživanja pokazuju da se neki bave trčanjem zbog psiholoških motiva, npr. „da razbistre misli“; drugi zbog fizičkih motiva, da postanu sposobniji, da izgube kilograme ili da održavaju liniju (Bell i Stephenson, 2014; Cypryańska i Nezlek, 2019; Dallinga, Mennes, Alpay, Bijwaard i Faille-Deutekom, 2015); a neki da bi sudjelovali u utrkama (Bell i Stephenson, 2014; Masters, Ogles i Jolton, 1993; Waldman, 2017), te se navedeni motivi često i kombiniraju. Ističe se da su vježbačima s visokim sposobnostima glavni motivi za trčanje altruizam, natjecanje i ranija iskustva, a vježbačima od niske do srednje tjelesne sposobnosti – socijalna pripadnost i zdravstveni ciljevi (Bell i Stephenson, 2014). Također se ističe da su muškarci više orijentirani na natjecanje za razliku od žena koje su više orijentirane na pripadnost (Heazlewood i sur., 2015). Smatra se da je socijalno iskustvo trčanja s drugima (usporedba, pripadnost, natjecanje) važan pokretač zdravih promjena u ponašanju, koje dovode do porasta motivacije (Ananthanarayan i Siek, 2012; Scheerder i sur., 2015).

Razlikuju se kategorije motivacije kod maratonaca, koje se mogu primijeniti i u procjeni motivacije za vježbanje rekreativnih trkača koji trče različite udaljenosti, u rasponu od 5 km do ultra-maratona (Krouse i sur., 2011; Ogles, Masters i Richardson, 1995), kao i za mjerenje motivacije za bavljenje drugim aktivnostima i sportom, pa i rekreativnim trčanjem (Buning i Walker 2016; Lachausse, 2006). Ljestvica razlikuje četiri kategorije motivacije za trčanje, obuhvaćajući devet potkategorija: fizičke motive (zabrinutost za težinu, pretežno zdravstvena orijentacija), socijalne motive (priznanje, pripadnost), motive postignuća (natjecanje,

postizanje osobnih ciljeva) i psihološke motive (životni smisao, samopoštovanje i psihološko suočavanje) (Ogles i Masters, 2003).

Istraživanja pokazuju da brojni trkači koji počinju vježbati trčanje s visokom razinom motivacije, ne uspijevaju tijekom vremena zadržati potrebnu razinu motivacije da bi nastavili svoju aktivnost i na kraju i odustaju od daljnjeg vježbanja (Annesi, Unruh, Marti, Gorjala i Tennant, 2011; Dishman, Sallis i Orenstein, 1985; Mitchell i sur., 2013; Stubbs i sur., 2016). Razlog tome manjku ustrajnosti i odustajanju je manjak unutarnje (intrinzične) motivacije, a često i nedostatak vanjskih poticaja poput socijalne podrške i povratnih informacija o ponašanju, potrebnih za početak i nastavak vježbanja (Teixeira, Carraça, Markland, Silva i Ryan, 2012). S obzirom na to da većina trkača radije trči pojedinačno i izvan trkačkih klubova, nedostaje im podrška grupe ili usmjeravanje trenera (Janssen i sur., 2017, 2020), a to za posljedicu može imati odustajanje zbog demotivacije ili prestanak zbog ozljeda (Vos, Janssen, Goudsmit, Lauwerijssen i Brombacher, 2016).

1.6. Teorijski okvir za istraživanja motivacije za bavljenje rekreativnim trčanjem

Da bi se objasnilo zašto ljudi rade ono što rade, s aspekta motivacije, pa tako i kod rekreativnog trčanja, u znanstvenom istraživanju je potrebno izabrati polaznu točku u obliku teorijskog pristupa za proučavanje. Zadatak teorijskog okvira je objasniti o kojim se motivacijskim procesima radi i kako funkcioniraju u svrhu opskrbe energijom i usmjeravanja ponašanja neke osobe.

U posljednja dva desetljeća brojni istraživači u području psihologije sporta prihvaćaju socijalno-kognitivni pristup kao okvir za svoja istraživanja unutar različitih teorija i modela proučavanja motiva za bavljenje sportskom aktivnošću (Treasure, 2001). U području istraživanja motivacije za bavljenje sportskom aktivnošću dominantne su dvije teorije: Teorija samoodređenja (Self-Determination Theory; Deci i Ryann, 1985) i Teorija postignuća (Achievement Goal Theory; Duda i Hall, 2001; Maehr i Nicholls, 1980).

Prema Teoriji samoodređenja ponašanje pojedinca temelji se njegovoj urođenoj motivaciji za djelovanje na vlastitu unutarnju i vanjsku okolinu da bi zadovoljio široki raspon svojih potreba, od kojih su osnovne – potrebe za kompetencijom, autonomijom i društvenom povezanosti (Ryan i Deci, 2000). Sama teorija ima složenu strukturu koja govori o trima tipovima motivacije: intrinzičnoj motivaciji, ekstrinzičnoj motivaciji i amotivaciji, a koja se može prikazati kao jedan samodeterminacijski kontinuum – s intrinzičnom motivacijom na jednom kraju kontinuuma i amotivacijom na drugom kraju (Lonsdale, Hodge i Rose, 2009; Weinberg i

Gould, 2003). Kod intrinzične motivacije pojedinac svojevoljno poduzima neku aktivnost radi nje same, jer je doživljava zanimljivom i jer mu pruža zadovoljstvo, a u pozadini većine tako motiviranog ponašanja je ispunjenje potreba za autonomijom, kompetentnošću i za povezanošću, odnosno stvaranjem socijalnih odnosa (Deci, 1975; Deci i Ryan, 1995). Nadalje, kod ekstrinzične motivacije pojedinac poduzima neku aktivnost, ne radi same aktivnosti, nego radi vrijednosti koje mogu nastati kao njezina posljedica. Teorija razlikuje četiri tipa ekstrinzične motivacije za neku aktivnost, s obzirom na stupanj samoodređenja i autonomnosti kod regulacije aktivnosti, od najmanjeg do najvišeg: vanjski, introjicirani, identificirani i integrirani oblik regulacije (tipovi motivacije razlikuju se u mjeri u kojoj predstavljaju samoodređeno odnosno autonomno, naspram kontroliranog ponašanja). Najmanje autonomno motivirano ponašanje je kod vanjske regulacije (aktivnost se poduzima da bi se npr. dobila nagrada, društveno priznanje, izbjegla kazna). Sljedeća je introjicirana regulacija aktivnosti, koja se poduzima zbog unutrašnjeg pritiska izazvanog vanjskim utjecajem (npr. da se bude zdrav, privlačan, u formi). Slijedi identificirana regulacija (npr. aktivnost se poduzima da bi se razvila ili usavršila slika o sebi). Iako tipovi ekstrinzične motivacije ne predstavljaju kontinuum, oni se mogu razviti u samoodređene, intrinzične motivacije. Na primjer, netko započne vježbati zbog vanjske regulacije, a pozitivna iskustva rezultiraju interesom i uživanjem, koji motivaciju pretvaraju u intrinzičnu (Ryan, Frederick, Lepe, Rubio i Sheldon, 1997; Ryan i Deci, 2000). Naposljetku je integrirana regulacija, kao najautonomniji oblik vanjski motivirane aktivnosti, koja se u potpunosti poklapa sa životnim vrijednostima i potrebama pojedinca. Na kraju kontinuuma nalazi se amotivacija, koju karakterizira nedostatak osjećaja samoodređenja, kompetentnosti i kontrole nad rezultatom aktivnosti, što rezultira gubitkom motivacije za aktivnost (Ryan i Deci, 2000). Prema Teoriji samoodređenja, u pozadini motiviranog ponašanja stoje određeni ciljevi. Ciljevi se mogu podijeliti u dvije kategorije – intrinzične i ekstrinzične. Intrinzični su ciljevi povezani sa „samoodređenim“ ponašanjem, dok su ekstrinzični ciljevi povezani s ponašanjem koje ima vanjsku kontrolu, tj. potaknuti su vanjskim razlozima (Kasser i Ryan, 1996; Ryan, 1995; Ryan i Deci, 1991, 2000, 2002). Intrinzični su ciljevi oni koje je prirođeno korisno slijediti (Kasser i Ryan, 1996) jer zadovoljavaju osnovne psihološke potrebe. Zato su ljudi kojima su važniji intrinzični ciljevi zadovoljniji sa svojim životom (Kasser i Ryan, 1993, 1996, 2001). Ekstrinzični ciljevi (npr. težnja za slavom ili rezultatom) predstavljaju zamjenu za dublje potrebe, mogu pomoći u ostvarivanju osnovnih psiholoških potreba, ali ako postanu važniji od intrinzičnih ciljeva velika je vjerojatnost da će smanjiti osjećaj osobne dobrobiti. Ljudi koji su usmjereni na ekstrinzične ciljeve mogu postati previše vezani za modu, statusne simbole i sl., i zbog toga zanemariti prirođene psihološke potrebe (Sheldon, Ryan, Deci

i Kasser, 2004). Nadalje, najpogubniji učinak dominantne motiviranosti ekstrinzičnim razlozima jest pad motivacije kad oni izostanu. U nizu pretpostavki vezanih za ovu teoriju, često se kao osnovna ističe ona da je ponašanje pojedinca uvelike motivirano potrebom za samoodređenošću tj. nezavisnošću o bilo kakvom obliku kontrole, što je posebno izraženo kod intrinzično motiviranog ponašanja. Ryan i Deci (2000) također naglašavaju da vjerojatno niti jedan fenomen toliko ne izražava pozitivni potencijal ljudske prirode kao što je to intrinzična motivacija, koju smatraju naslijeđenom tendencijom traženja novosti i izazova da bi se proširili vlastiti kapaciteti istraživanja i učenja. Prema razvojnoj psihologiji, djeca su od rođenja, u svom prirodnom stanju, aktivna, radoznala, postavljaju pitanja i razigrana su čak i kod izostanka bilo kakve posebne nagrade (Harter, 1978). Konstrukt intrinzične motivacije opisuje upravo ovakvu prirodnu sklonost prema upijanju, ovladavanju, spontanom interesu i istraživanju. Sve navedeno bitno je za kognitivni i društveni razvoj i predstavlja osnovni izvor ugode i vitalnosti tijekom cijelog života (Csikszentmhalyi i Rathunde, 1993).

Unutar Teorije samoodređenja, razvijena je podteorija, Teorija kognitivne evaluacije (*Cognitive Evaluation Theory*), kojom se određuju čimbenici koji objašnjavaju promjenjivost u intrinzičnoj motivaciji (Deci i Ryan, 1985). Prema ovoj teoriji, u pozadini većine intrinzično motiviranog ponašanja pojedinca su: potreba za osjećajem uspješnosti i sposobnosti – potreba za kompetentnošću (White, 1959), potreba za autonomijom – mogućnošću samostalnog odabira aktivnosti i njene provedbe (Ryan i Connell, 1989) i potreba za povezanošću i stvaranjem socijalnih odnosa s ljudima koji su nam važni (Baumeister i Leary, 1995). Nedostatak kompetentnosti, kao glavnog preduvjeta samopouzdanja i samopoštovanja, može dovesti do osjećaja beznadnosti i bespomoćnosti, a nedostatak autonomije može dovesti do osjećaja nezadovoljstva i frustracije (Ryan i Deci, 2000). Stvaranje brojnih i kvalitetnih socijalnih odnosa rezultira boljim mentalnim i fizičkim zdravljem (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe i Ryan, 2000). Motivacijsko okruženje koje naglašava usmjerenost na zadatak i napredak – praćeno povratnim (pretežno pozitivnim) informacijama o aktivnosti pojedinca, a bez pritiska rezultata – omogućava i olakšava unutrašnju regulaciju takvog ponašanja, povezuje se s osjećajem autonomije i povećava osjećaj kompetentnosti i same intrinzične motivacije. Teorija kognitivne evaluacije naglašava da osjećaj kompetentnosti neće povećati intrinzičnu motivaciju ako nije popraćen osjećajima autonomije (Ryan i Deci, 2000). Također je bitno napomenuti da će, prema ovoj teoriji, pojedinac biti intrinzično motiviran samo za aktivnosti za koje ima unutarnji interes, koje za njega imaju prizvuk novosti, izazova ili estetske vrijednosti. Za aktivnosti koje nemaju takva obilježja ova teorija ne vrijedi jer se takve aktivnosti već u početku ne percipiraju intrinzično motivacijskima (Ryan i Deci, 2000).

Kod Teorije postignuća središnja ideja je da je svaki pojedinac cilju usmjereno biće koje želi demonstrirati vlastitu kompetentnost. Varijacije u ponašanju nisu samo odraz niske ili visoke motivacije, već su i izraz različitih ciljeva postignuća svakog pojedinca (Duda, 1993, 2001; Nicholls, 1992; Treasure, 2001). Doživljaj uspjeha ili neuspjeha pojedinca ovisi o njegovoj procjeni vlastitog ponašanja usmjerenog ka tome da se ostvari određeno postignuće. Ako takva samoprocjena ima pozitivne atribute (visoku razinu sposobnosti, marljivost, veliki napor) pojedinac će svoje ponašanje doživjeti kao uspjeh, a ako procjena osobnosti ima negativne atribute (nisku razinu sposobnosti, lijenost, slab napor) ponašanje će se doživjeti kao neuspjeh (Maehr i Nicholls, 1980; prema Roberts, 2001). Tako je moguće da ono što nekome znači uspjeh, drugom znači neuspjeh, jer poznavanje individualnih ciljeva podloga je razumijevanja motiva nekog ponašanja.

Prema Teoriji postignuća, odnosno jednom od najpopularnijih teorijskih modela iz ove grupe, Teoriji ciljne orijentacije (Goal Orientation Theory: Duda, 1992, 2001; Nicholls, 1992; Roberts, 1993), socijalno-kognitivni pristup motivaciji za postignućem pretpostavlja da postoje dvije vrste dimenzije ciljeva: pojedinac je u nekoj aktivnosti usmjeren na učenje i usavršavanje vještine (engl. *task orientation*) ili je usmjeren na ishod i rezultat (engl. *ego orientation*). Također je moguće da pojedinac bude istodobno visoko na jednoj, a nisko na drugoj dimenziji ili visoko ili nisko na obje dimenzije istovremeno (Duda, 1992, 2001; Newton i Duda, 1995). Prema tome, pojedinac koji je pretežno usmjeren na zadatak, učenje i savladavanje vještine, svoju kompetentnost procjenjuje s obzirom na uloženi napor i ostvarenu razinu svladavanja zadataka ili poboljšanja vještine. Za razliku od njega, pojedinac koji je pretežno usmjeren na postizanje rezultata svoju kompetentnost procjenjuje na temelju usporedbe s drugima. „Biti uspješan i sposoban“ izjednačava s „biti bolji i uspješniji od drugih“. Uz to, uspjeh smatra posljedicom svoje superiornosti, a ne ulaganja napora (Duda, 1992, 2001; Newton i Duda, 1995).

Na podlozi iznesenog u uvodnom dijelu, potkrijepljenog prikazanim razvojem dosadašnjih istraživanja i spoznaja (teorijskog okvira), utvrđeni su ciljevi ovoga rada.

2. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Ciljevi ovog rada su: utvrditi motivacijsku strukturu rekreativaca polaznika škola trčanja i ispitati razlike u intrinzičnoj motivaciji i ciljnoj orijentaciji polaznika s obzirom na njihova sociodemografska obilježja (spol, dob i razinu obrazovanja).

Iz navedenog proizlaze 4 specifična cilja:

1. ispitati povezanost spola, dobi i razine obrazovanja s motivacijom rekreativnih trkača, polaznika škole trčanja
2. ispitati razlike u strukturi motiva za trčanje, tipu motivacije i ciljnoj orijentaciji s obzirom na spol
3. ispitati razlike u strukturi motiva za trčanje, tipu motivacije i ciljnoj orijentaciji s obzirom na dob
4. ispitati razlike u strukturi motiva za trčanje, tipu motivacije i ciljnoj orijentaciji s obzirom na razinu obrazovanja.

Hipoteze istraživanja:

H1. Postoji statistički značajna povezanost spola, dobi i razine obrazovanja s motivacijskom strukturom i ciljnom orijentacijom rekreativaca polaznika škola trčanja.

H2. Pretpostavlja se da će kod žena polaznica škola trčanja biti znatno zastupljeniji motivi zdravlja, pokretljivosti i održanja težine, a najmanje motivi društvenog priznanja i natjecanja, dok će kod muškaraca dominirati motivi snage, zdravlja i natjecanja, a najmanje oni održavanja težine i pripadnosti grupi. Ne očekuju se značajne razlike u intrinzičnoj motivaciji s obzirom na spol, dok se pretpostavlja da će trkačice osobni uspjeh znatno više procjenjivati temeljem usavršavanja vještina i osobnog napretka, za razliku od trkača, koji će ga više doživljavati i kroz nadmašivanje drugih.

H3. Pretpostavlja se da će se kod starijih trkača biti prilično izraženiji intrinzični motivi za bavljenje trčanjem, poput uživanja i ulaganja napora, kao i motivi izbjegavanja bolesti, održavanja težine, izgleda i pripadnosti grupi, dok će kod mlađih dominirati motivi natjecanja i društvenog pritiska. Pretpostavlja se i da će se mlađi osjećati puno kompetentnijima za trčanje od starijih, te da će kod njih prevladavati usmjerenost na ishod i rezultat, za razliku od starijih, kod kojih će dominirati usmjerenost na učenje i usavršavanje.

H4. Kod polaznica i polaznika rekreativne škole trčanja ne postoji statistički značajna razlika u strukturi motiva, tipu motivacije i ciljnoj orijentaciji s obzirom na razinu obrazovanja.

3. METODE RADA

3.1. Sudionici istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo 819 sudionika, polaznika škola trčanja za rekreativce, koje djeluju u okviru hrvatskih trkačkih klubova, sportskih udruga i društava za sportsku rekreaciju u Zagrebu, Splitu, Rijeci, Osijeku, Zadru, Šibeniku, Puli i Čakovcu. Od ukupnog broja sudionika, bilo je 384 (46.89 %) muškaraca i 435 (53.11 %) žena. Prosječna dob sudionika bila je 39.61 godinu (*SD* = 11.41). Muškarci (*M* = 39.95, *SD* = 11.53) i žene (*M* = 39.31, *SD* = 11.31) koji su sudjelovali u istraživanju nisu se razlikovali prema prosječnoj dobi ($t(818) = 0.80$, $p = .423$). Najmlađi muškarac i najmlađa žena u istraživanju imali su 23 godine, dok je najstarija žena u istraživanju imala 64 godine, a muškarac 70 godina.

S obzirom na obrazovnu strukturu, jedna osoba izjavila je da ima osnovnoškolsko obrazovanje, 321 sudionik (39.19 %) izjavio je da ima srednju stručnu spremu, 192 sudionika (23.44 %) izjavila su da imaju višu stručnu spremu, dok je 305 sudionika (37.24 %) izjavilo da ima visoku stručnu spremu. Rezultati sudionice s osnovnoškolskim obrazovanjem bili su isključeni iz daljnjih analiza.

3.2. Postupak istraživanja

Istraživanje tipa papir-olovka provedeno je anonimno, a sudjelovanje je bilo dobrovoljno. Sudionicima u istraživanju na početku popunjavanja upitnika naglašeno je da se želi saznati zašto se oni sami bave trčanjem, a ne zbog čega misle da su navedene izjave u upitnicima dobar razlog da oni ili netko drugi vježba trčanje. Upitnike su ispunjavali bez nazočnosti trenera u klupskim prostorijama, prije ili poslije treninga.

3.3. Mjerni instrumenti

3.3.1. Hrvatska verzija upitnika motivacije za vježbanje, EMI-2 (Exercise Motivations Inventory; Markland i Ingledew, 1997; Barić i Šimunić, 2011).

Upitnik sadrži pitanja koja služe za procjenu motiva vježbanja, a sastoji se od 51 čestice, koje čine 14 mogućih motiva za vježbanje. Ti su motivi: održavanje težine („Jer lakše mogu kontrolirati tjelesnu težinu.“), izbjegavanje bolesti („Da bih spriječio/la zdravstvene tegobe.“), revitalizacija („Da napunim svoje baterije.“), izgled („Da bih održavao/la liniju.“), društveno priznanje („Kako bi se dokazao/la pred ostalima.“), upravljanje stresom („Jer mi pomaže

savladati stres.“), pozitivan utjecaj na zdravlje („Zato što želim zadržati dobro zdravlje.“), snaga i izdržljivost („Da bih povećao/la svoju snagu.“), uživanje („Zato što uživam u osjećaju naprezanja svog tijela.“), pripadnost („Da bih proveo/la vrijeme s prijateljima.“), zdravstveni pritisci („Zato što mi je liječnik savjetovao vježbanje.“), natjecanje („Zato što se volim natjecati.“), pokretljivost („Da bih ostao/la ili postao/la pokretljiviji/ja.“) i izazov („Da bih se mogao/la suočiti s osobnim izazovima.“). Čestice su oblikovane tako da se od sudionika traži da odgovore koliko je pojedina tvrdnja za njih točna. Odgovor sudionici označavaju na petostupanjskoj Likertovoj skali (1 – uopće se ne slažem, 2 – uglavnom se ne slažem, 3 – nisam siguran, 4 – uglavnom se slažem, 5 – potpuno se slažem). Prema Vlašić i suradnicima (2002), Cronbach α koeficijent unutarnje konzistencije hrvatske verzije upitnika pokazao se zadovoljavajućim na svih 14 dimenzija motiva ($0.61 < \alpha < 0.83$), dok je u ovom istraživanju također utvrđena zadovoljavajuća pouzdanost svih supskala upitnika ($\alpha = 0.64 – 0.93$). Rezultati na supskalama EMI-2 upitnika formirani su kao prosječna vrijednost odgovora za svakog sudionika.

3.3.2. Hrvatska verzija upitnika ciljne orijentacije u sportu, CTEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, TEOSQ; Duda, Chi, Newton, Walling i Cately, 1995; Barić i Horga, 2006)

Upitnik sadrži pitanja koja služe za procjenu individualne percepcije uspješnosti i zadovoljstva u situaciji postignuća, s obzirom na dva dominantna cilja vježbača koja su povezana s motivacijom za postignućem. Pitanja u upitniku od 13 čestica podijeljena su u dvije podskale: usmjerenost na zadatak i učenje – razvoj vještine (*task goal orientation*) koji se sastoji od 7 čestica (npr. „Osjećam se najuspješnije kada učim nove vještine i to me tjera da još više vježbam.”) i usmjerenost na izvedbu i rezultat (*ego goal orientation*), koja se sastoji od 6 čestica (npr. „Osjećam se najuspješnije kada sam najbolji/la.“). Čestice su oblikovane tako da se od sudionika traži da odgovore koliko je pojedina tvrdnja za njih točna. Odgovor sudionici označavaju na petostupanjskoj Likertovoj skali (1 – uopće se ne slažem, 2 – uglavnom se ne slažem, 3 – nisam siguran, 4 – uglavnom se slažem, 5 – potpuno se slažem).

Upitnik ciljne orijentacije u sportu jedan je od najčešće korištenih instrumenata za mjerenje načina modeliranja referentnog okvira za doživljaj sportske uspješnosti i s tim povezanih ciljeva, čija je valjanost i pouzdanost potvrđena u brojnim istraživanjima (Barić i Horga, 2006). Valjanost i pouzdanost CTEOSQ upitnika provjeravane su i pokazane zadovoljavajućim ($\alpha = 0.70 – 0.90$) na različitim uzorcima sportaša, rekreativaca, studenata i učenika (Duda, 1993;

Goudas, 1998; Newton i Duda, 1999; Petherick i Weigand, 2002). Primjenom upitnika CTEOSQ (adaptirana hrvatska i slovenska verzija) na populaciji hrvatskih sportaša i slovenskih srednjoškolaca i osnovnoškolaca, također su dobiveni zadovoljavajući koeficijenti pouzdanosti ($\alpha = 0.77 – 0.85$), (Barić, 2004; Barić, Cecić-Erpič i Babić, 2002; Cetinić, 2004), a usporedive vrijednosti pokazale su se i na uzroku sudionika u ovom istraživanju ($\alpha = 0.88 – 0.93$). Rezultati na supskalama CTEOSQ upitnika formirani su kao prosječna vrijednost odgovora za svakog sudionika.

3.3.3. Hrvatska verzija upitnika intrinzične motivacije IMI (Intrinsic Motivation Inventory; McAuley, Tammen i Duncan, 1991; prema Duda i Hall, 2001; Barić i sur., 2002)

Upitnik sadrži pitanja koja služe za procjenu unutarnje motiviranosti za vježbanje, a sastoji se od 18 čestica i mjeri 4 dimenzije intrinzične motiviranosti: interes/uživanje (npr. „Zadaci na treningu su mi veoma zanimljivi.“, „Jako uživam u treningu.“), percipiranu kompetentnost (npr. „Što dulje treniram, osjećam se sve sposobnije.“), napor/važnost („Lako mi idu zadaci na treningu.“, „Svim se silama trudim dati sve od sebe.“) i pritisak/tenziju („Osjećam se nervozno tijekom treninga.“). Prve se tri dimenzije (interes/uživanje, percipirana kompetentnost i napor/važnost) smatraju pozitivnim indikatorima, dok se posljednja (pritisak/tenzija) smatra negativnim indikatorom intrinzične motivacije. Čestice su oblikovane tako da se od sudionika traži da odgovore koliko je pojedina tvrdnja za njih točna. Odgovor sudionici označavaju na petostupanjskoj Likertovoj skali (1 – uopće se ne slažem, 2 – uglavnom se ne slažem, 3 – nisam siguran, 4 – uglavnom se slažem, 5 – potpuno se slažem).
Primjena ovog upitnika utemeljenog na spoznajama Teorije kognitivne evaluacije na različitim uzorcima u brojnim istraživanjima potvrdila je stabilnost ovakve faktorske strukture, a rezultirala je, u prosjeku, zadovoljavajućom razinom pouzdanosti supskala ($\alpha = 0.70 – 0.86$) (Kavussanu i Roberts, 1996; McAuley, Duncan i Tammen, 1989; Newton i Duda, 1999; Whitehead i Corbin, 1991). U ovom istraživanju su se pouzdanosti supskala IMI-upitnika također pokazale zadovoljavajućima ($\alpha = 0.64 – 0.87$). Rezultati na supskalama IMI-upitnika formirani su kao prosječna vrijednost odgovora za svakog sudionika.

3.4. Varijable istraživanja

U ovom istraživanju korištene su tri sociodemografske varijable, te 20 varijabli koje odražavaju različite motivacijske konstrukte.
Spol sudionika je dihotomna varijabla s razinama „muški“ i „ženski“.

Dob je u istraživanju bilježena kao broj godina koji su sudionici imali u trenutku ispitivanja. U obradi podataka dob je upotrijebljena na dva načina. Prilikom provjere prve hipoteze, dob je upotrijebljena kao kontinuirana varijabla, dok je prilikom odgovora na treću hipotezu transformirana u kategorijalnu varijablu s četiri razine: mlađi, od 23 do 35; 35 – 45; 45 – 55 i stariji od 55 godina.

Razina obrazovanja je u istraživanju operacionalizirana kao kategorijalna varijabla s četiri razine: osnovna škola, srednja stručna sprema, viša stručna sprema i visoka stručna sprema. U analizama nisu upotrijebljeni rezultati jedne sudionice koja je imala završenu samo osnovnu školu.

Intrinzična motivacija rekreativnih trkača ispitana je uz pomoć četiri varijable: interes/uživanje, kompetentnost, napor i pritisak, koje predstavljaju 4 dimenzije intrinzične motivacije.

Ciljna orijentacija ispitana je pomoću dviju varijabli: orijentacije na ishod i rezultat te orijentacije na zadatak.

Motivacija za vježbanje ispitana je pomoću 14 varijabli: upravljanja stresom, revitalizacije, uživanja, izazova, društvenog priznanja, pripadnosti, natjecanja, zdravstvenih pritisaka, izbjegavanja bolesti, pozitivnog utjecaja na zdravlje, održavanja težine, izgleda, snage i izdržljivosti te pokretljivosti.

3.5. Metode obrade podataka

Na početku analize podataka provjereno je nedostaju li odgovori na pojedina pitanja iz upitnika, te je utvrđeno da su svi unosi kompletni, bez nedostajućih vrijednosti.

Na početku su prikazani deskriptivni podaci za ukupni uzorak, a zatim deskriptivni podaci prema demografskim karakteristikama prije provođenja analiza vezanih za ciljeve istraživanja. Nadalje, prilikom provjeravanja H1, primijenjene su korelacijske analize koje su odabrane s obzirom na tipove varijabli uvrštenih u analizu. Povezanost spola i motivacijskih konstrukata provjerena je pomoću point-biserijalnog koeficijenta korelacije, koji se primjenjuje za provjeravanje povezanosti između dihotomne i kontinuirane varijable. Povezanost dobi i motivacijskih konstrukata provjerena je pomoću Pearsonovog koeficijenta korelacije, dok je povezanost između obrazovnog statusa i motivacijskih konstrukata provjerena pomoću Spearmanovog koeficijenta korelacije.

Hipoteze H2, H3 i H4 su provjerene uz pomoć jednosmjerne multivarijatne analize varijance (MANOVA). Pri tome su spol (H2), dob (H3) i razina obrazovanja (H4) uvrštene kao nezavisne varijable, a za svaku hipotezu, tj. svako testiranje razlika između skupine sudionika, provedene

su tri MANOVA-e, u koje su skupovi supskala upitnika za ispitivanje motivacije uvršteni kao zavisne varijable. Pri tome je kontinuirana varijabla dob, transformirana u kategorijalnu varijablu s četiri razine: mlađi od 35, 35 – 45, 45 – 55, te stariji od 55 godina. Prije samih statističkih analiza provjereni su uvjeti za njihovo provođenje, a ti su rezultati prikazani u okviru svake pojedine analize. Nadalje, prije provođenja analize provjeren je normalitet distribucija svih zavisnih varijabli pomoću indeksa asimetrije i spljoštenosti. Ovi indeksi prikazuju odstupanje distribucija opaženih rezultata od teorijski normalne distribucije. Ako indeks asimetrije prelazi vrijednost ±3, te ako indeks spljoštenosti prelazi vrijednost ±8, smatra se da distribucija podataka odstupa od teorijski normalne i da ovaj uvjet za provođenje parametrijskih statističkih postupaka potrebnih za provjeravanje hipoteze nije zadovoljen (Kline, 2015). Nadalje, preduvjet za provođenje MANOVA-e je da se varijance i kovarijance zavisnih varijabli ne razlikuju statistički značajno s obzirom na razine nezavisne varijable, drugim riječima, da su one homogene. Homogenost matrica varijanci i kovarijanci provjerena je pomoću Boxovog M-testa, što je oblikovalo sve daljnje korake u analizi. U slučaju da ovaj test upućuje na homogenost varijanci i kovarijanci ($p > .05$), statistička značajnost MANOVA-e utvrđuje se evaluacijom Wilksove λ, dok se u suprotnom slučaju ($p < .05$) značajnost MANOVA-e utvrđuje evaluacijom Pillaijeva traga. Nadalje, u slučaju statistički neznačajnog Boxovog M-testa, nakon MANOVA-e, univarijatne razlike provjerene su pomoću niza jednosmjernih analiza varijanci (ANOVA), nakon kojih su rađene Tukeyeve *post hoc* usporedbe parova. U slučaju da je Boxov M-test pokazao statistički značajan rezultat, provjerena je univarijatna homogenost varijanci pomoću Levenovog testa da bi se utvrdilo koje zavisne varijable narušavaju homogenost varijanci i kovarijanci. Kod onih zavisnih varijabli kod kojih Levenov test nije bio statistički značajan ($p > .05$), provedena je jednosmjerna Fisherova ANOVA, te Tukeyev *post hoc* test. Kod onih zavisnih varijabli kod kojih je Levenov test bio statistički značajan, provedena je jednosmjerna Welchova ANOVA i neparametrijski Games-Howell *post hoc* test.

4. REZULTATI

4.1. Deskriptivni parametri motivacije rekreativnih trkača

U tablici 1 prikazani su deskriptivni parametri motivacije rekreativnih trkača na ukupnom uzorku sudionika (N = 818). Prikazani su standardni deskriptivni pokazatelji za psihologijske skale koje su upotrijebljene kao zavisne varijable u istraživanju: aritmetička sredina, standardna devijacija, minimalna i maksimalna vrijednost, raspon rezultata, indeksi asimetrije i spljoštenosti te Cronbachov alfa koeficijent unutarnje konzistentnosti. Prema ranije opisanim kriterijima, svi indeksi asimetrije i spljoštenosti ukazuju na opravdanost primjene parametrijskih statističkih postupaka, a univarijatne normalnosti distribucije provjerene su kasnije i za sve skupine uspoređivane prilikom provjeravanja hipoteza 2, 3 i 4.

Tablica 1. Motivacija rekreativnih trkača – deskriptivni parametri (N = 818)

	M	SD	Min	Maks	R	IA	IS	α
Interes/uživanje	4.21	0.64	1.00	5	4.00	-0.91	0.95	.87
Kompetentnost	3.80	0.66	1.80	5	3.20	-0.38	-0.34	.84
Napor	3.49	0.54	1.75	5	3.25	-0.09	-0.20	.85
Pritisak	1.80	0.58	1.00	4	3.00	1.08	0.90	.64
Ciljna orijentacija na ishod i rezultat	2.41	0.93	1.00	5	4.00	0.45	-0.36	.88
Ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina	4.10	0.70	1.29	5	3.71	-0.57	-0.20	.93
Održavanje težine	3.22	1.10	1.00	5	4.00	-0.26	-0.65	.87
Izbjegavanje bolesti	3.83	0.98	1.00	5	4.00	-0.89	0.37	.85
Revitalizacija	4.37	0.59	1.67	5	3.33	-0.95	0.64	.66
Izgled	3.74	0.85	1.00	5	4.00	-0.67	0.50	.80
Društveno priznanje	2.67	1.10	1.00	5	4.00	0.31	-0.83	.87
Upravljanje stresom	3.81	0.84	1.00	5	4.00	-0.56	-0.09	.85
Pozitivan utjecaj na zdravlje	4.45	0.59	1.00	5	4.00	-1.10	1.73	.83
Snaga i izdržljivost	4.10	0.68	1.75	5	3.25	-0.45	-0.43	.81
Uživanje	4.02	0.67	1.00	5	4.00	-0.61	0.11	.79
Pripadnost	3.59	1.06	1.00	5	4.00	-0.56	-0.32	.93
Zdravstveni pritisci	2.57	0.96	1.00	5	4.00	0.61	-0.19	.67
Natjecanje	3.08	1.14	1.00	5	4.00	-0.11	-0.88	.92
Pokretljivost	4.09	0.76	1.00	5	4.00	-0.60	0.00	.89
Izazov	3.99	0.78	1.00	5	4.00	-0.58	0.04	.84

Legenda: *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *Min* – minimalni rezultat, *Maks* – maksimalni rezultat, *R* – raspon rezultata, *IA* – indeks asimetrije, *IS* – indeks spljoštenosti, α – Cronbachova alfa

Rezultati prikazani u tablici 1 pokazuju da je kod rekreativnih trkača snažno izražena intrinzična motivacija za vježbanje. Pri tome je kod sudionika najizraženiji osjećaj interesa i uživanja u trčanju (M = 4.21, SD = 0.64), a nešto su slabije izraženi osjećaji kompetentnosti (M = 3.80, SD = 0.66) i napora (M = 3.49, SD = 0.54). Najslabije je izražena dimenzija pritiska (M = 1.80, SD = 0.58), što je i očekivano, s obzirom na to da je ona negativan indikator intrinzične motivacije. Nadalje, deskriptivni podaci pokazuju da su rekreativni trkači više orijentirani na zadatak i učenje (M = 4.10, SD = 0.70) nego na ishod i rezultat (M = 2.41, SD = 0.93). Osim toga,

rekreativni trkači najviše treniraju trčanje zbog revitalizacije (*M* = 4.37, *SD* = 0.59), pozitivnog utjecaja na zdravlje (*M* = 4.45, *SD* = 0.59), snage i izdržljivosti (*M* = 4.10, *SD* = 0.68), uživanja (*M* = 4.02, *SD* = 0.67) i pokretljivosti (*M* = 4.09, *SD* = 0.76). S druge strane, motivi koji su trkačima najmanje bitni su: društveno priznanje (*M* = 2.67, *SD* = 1.10) i zdravstveni pritisci (*M* = 2.57, *SD* = 0.96).

4.2. Povezanost motivacije rekreativnih trkača s njihovim sociodemografskim obilježjima

U tablici 2 prikazani su koeficijenti korelacije između spola, dobi i razine obrazovanja, s različitim motivacijskim konstruktima rekreativnih trkača, a snaga povezanosti je interpretirana u skladu s Cohenovom (1992) interpretacijom veličine učinka, prema kojoj se apsolutne vrijednosti koeficijenta korelacije od .10 do .30 smatraju niskima, .30 – .50 umjerenima, a .50 – 1.0 visokima.

Spol nije značajno povezan s intrinzičnim motivima interesa/uživanja i napora, te motivima za vježbanje: revitalizacijom snage i izdržljivosti, uživanjem i izazovom. Nadalje, spol je nisko i negativno povezan s ciljnom orijentacijom usmjerenom na rezultat, s intrinzičnim motivima kompetentnost i pritisak te motivima za vježbanje društveno priznanje i natjecanje. Smjer ovih povezanosti upućuje na to da su ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina, intrinzični motivi: kompetentnost i pritisak, te motivi za vježbanje: društveno priznanje i natjecanje, izraženiji kod muškaraca u odnosu na žene. Nadalje, spol je značajno i pozitivno povezan s ciljnom orijentacijom usmjerenom na učenje i usavršavanje vještina, te motivima za vježbanje kao što su: održavanje težine, izbjegavanje bolesti, izgled, društveno priznanje, pozitivan utjecaj na zdravlje, pripadnost, zdravstveni pritisci i pokretljivost. Smjer ovih povezanosti označava da su ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina i motivi za vježbanje: održavanje težine, izbjegavanje bolesti, izgled, društveno priznanje, pozitivan utjecaj na zdravlje, pripadnost, zdravstveni pritisci i pokretljivost, izraženiji kod žena. Povezanost spola i motiva za održavanje težine je umjerena, a sve ostale navedene su niske.

Dob je statistički značajno pozitivno povezana sa sljedećim motivima za vježbanje: održavanje težine, izbjegavanje bolesti, upravljanje stresom, pozitivan utjecaj na zdravlje, zdravstveni pritisci i pokretljivost, a što su sudionici u istraživanju bili stariji, motivi su bili izraženiji. Pritom je povezanost dobi i izbjegavanja bolesti umjerena, dok su ostale povezanosti niske. Nadalje, dob je statistički značajno negativno povezana s intrinzičnim motivima interesa/uživanja, kompetentnosti, ciljnom orijentacijom usmjerenom na ishod i rezultat te učenjem i usavršavanjem vještina, ali i s motivima za vježbanje: revitalizacijom, izgledom, društvenim priznanjem, snagom i izdržljivosti, uživanjem, natjecanjem i izazovom. To znači da su ovi motivi i obrasci ciljne orijentacije bili sve manje izraženi što su sudionici bili stariji. Pritom se povezanost dobi i izdržljivosti može smatrati umjerenom, a ostale povezanosti su niske.

Razina obrazovanja nije se pokazala statistički značajno povezanom s intrinzičnim motivima i ciljnom orijentacijom, te motivima za vježbanje: društveno priznanje, snaga i izdržljivost,

uživanje i izazov. Nadalje, razina obrazovanja je statistički značajno pozitivno povezana s motivima za vježbanje: održavanjem težine, izbjegavanjem bolesti, revitalizacijom, izgledom, upravljanjem stresom, pozitivnim utjecajem na zdravlje, zdravstvenim pritiscima i s pokretljivošću, a sve ove povezanosti su niske. Navedeno upućuje da ovi motivi postaju izraženiji s rastom obrazovne razine sudionika. Razina obrazovanja negativno je povezana s motivima za vježbanje: pripadnost grupi i natjecanje, te su i ove povezanosti niske. Ovi rezultati upućuju na to da su ti motivi sve manje zastupljeni s porastom razine obrazovanja sudionika.

Tablica 2. Korelacije sociodemografskih varijabli s motivacijom rekreativnih trkača

N=818	Spol[1]		Dob[2]		Obrazovanje[3]	
Interes/uživanje	0.02		-0.07	*	-0.01	
Kompetentnost	-0.13	***	-0.20	***	-0.05	
Napor	0.03		-0.12	***	-0.07	
Pritisak	-0.08	*	-0.05		-0.02	
Ciljna orijentacija na ishod i rezultat	-0.17	***	-0.20	***	-0.06	
Ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina	0.09	*	-0.16	***	-0.04	
Održavanje težine	0.32	***	0.14	***	0.12	***
Izbjegavanje bolesti	0.19	***	0.42	***	0.22	***
Revitalizacija	-0.00		-0.08	*	0.08	*
Izgled	0.16	***	-0.13	***	0.10	**
Društveno priznanje	-0.18	***	-0.15	***	-0.06	
Upravljanje stresom	0.11	**	0.22	***	0.23	***
Pozitivan utjecaj na zdravlje	0.13	***	0.21	***	0.13	***
Snaga i izdržljivost	-0.05		-0.29	***	-0.05	
Uživanje	-0.05		-0.23	***	-0.06	
Pripadnost	0.08	*	-0.01		-0.08	*
Zdravstveni pritisci	0.10	**	0.45	***	0.13	***
Natjecanje	-0.20	***	-0.22	***	-0.12	***
Pokretljivost	0.23	***	0.18	***	0.11	**
Izazov	0.07		-0.20	***	0.00	

Legenda: IMI – Upitnik intrinzične motivacije, CTEOSQ – Upitnik ciljne orijentacije u sportu, EMI2 – Upitnik motivacije za vježbanje, [1]- Point-biserijalni koeficijent korelacije, [2]- Pearsonov koeficijent korelacije, [3]- Spearmanov koeficijent rang korelacije, *- $p < .05$; **- $p < .01$; ***- $p < .001$

4.3. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na spol

4.3.1. Razlike u intrinzičnoj motivaciji s obzirom na spol rekreativnih trkača

Da bi se provjerile razlike u izraženosti intrinzične motivacije rekreativnih trkača i trkačica, provedena je jednosmjerna MANOVA. U tablici 3 prikazani su deskriptivni parametri za supskale intrinzične motivacije s obzirom na spol sudionika, a indeksi asimetrije i spljoštenosti unutar grupa ne upućuju na odstupanje distribucija varijabli od normalne. I kod trkača i kod trkačica najsnažniji intrinzični motiv za treniranje je interes/uživanje u trčanju, dok je najslabije izražen motiv pritiska, koji je, teorijski gledano, negativni indikator intrinzične motivacije.

Tablica 3. Deskriptivni parametri intrinzične motivacije rekreativnih trkača s obzirom na spol (N_M = 384, $N_Ž$ = 434)

	Spol	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
Interes/uživanje	M	4.19	0.66	-0.85	0.47
	Ž	4.22	0.63	-0.97	1.51
Kompetentnost	M	3.89	0.64	-0.44	-0.37
	Ž	3.72	0.68	-0.32	-0.30
Napor	M	3.47	0.53	-0.16	-0.36
	Ž	3.51	0.55	-0.04	-0.07
Pritisak	M	1.85	0.63	0.94	0.35
	Ž	1.76	0.54	1.20	1.60

Legenda: *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *IA* – indeks asimetrije, *IS* – indeks spljoštenosti

Boxov M-test ($\chi^2(10) = 27.44$, $p = .002$) ukazao je na to da se varijance i kovarijance dimenzija intrinzične motivacije statistički značajno razlikuju s obzirom na spol, te su Levenovim testom (tablica 4) provjerene razlike u varijancama svake skale intrinzične motivacije zasebno. Pokazalo se da se varijance na skali „pritisak“ značajno razlikuju između muškaraca i žena, pri čemu je varijanca kod muškaraca ($\sigma^2 = 0.40$) značajno veća od one kod žena ($\sigma^2 = 0.20$). Stoga je prilikom procjene statističke značajnosti MANOVA-e korišten Pillaijev trag, a razlike u dimenziji „pritisak“ ispitane su pomoću Welchove ANOVA-e.

Tablica 4. Levenov test za provjeravanje homogenosti varijance varijabli intrinzične motivacije, s obzirom na spol rekreativnih trkača (N_M = 384, $N_Ž$ = 435)

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Interes	0.33	1	816	0.566
Kompetentnost	0.59	1	816	0.443
Napor	0.08	1	816	0.779
Pritisak	15.68	1	816	< .001*

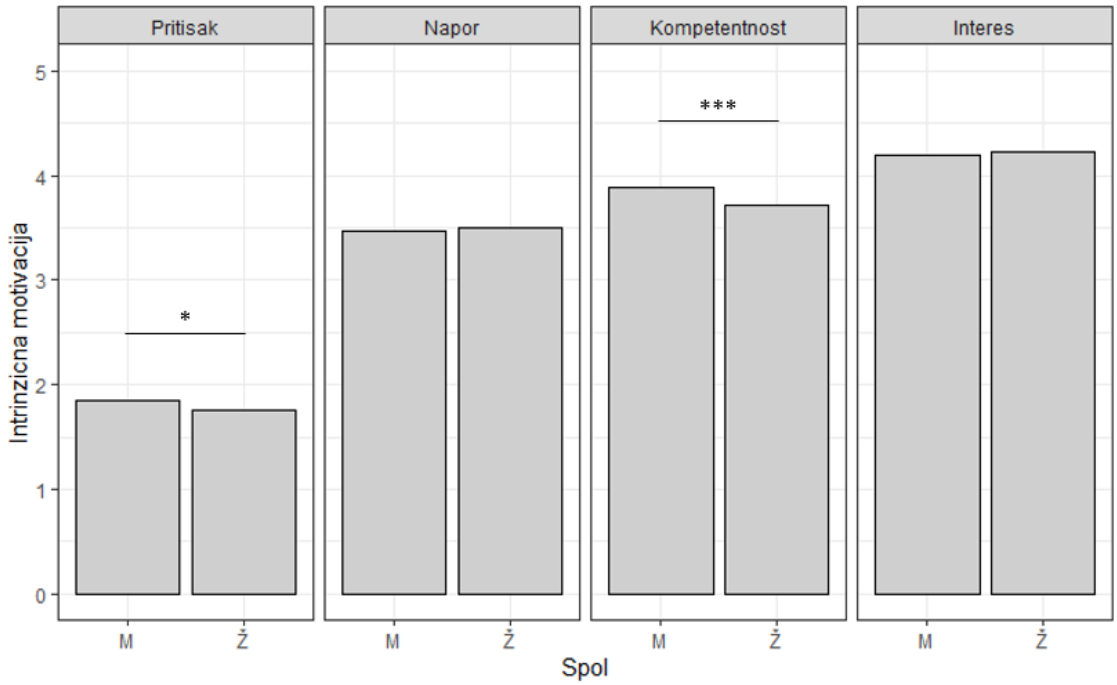
Legenda: * – statistički značajne razlike, ss1 –stupnjevi slobode između grupa, ss2 –stupnjevi slobode unutar grupa, p –vrijednost

Nadalje, jednosmjerna MANOVA pokazala je da se rekreativni trkači i trkačice značajno razlikuju u izraženosti intrinzične motivacije (*Pillaijev trag* = 0.06, $F(4, 813) = 13.95$, $p < .001$). U tablici 5 i na slici 1 prikazani su rezultati jednosmjernih ANOVA kojima je testirano među kojim dimenzijama intrinzične motivacije postoje značajne razlike između muškaraca i žena. Kod muškaraca u odnosu na žene izraženiji su motivi pritiska i kompetentnosti, što upućuje da se muškarci za trčanje osjećaju kompetentnije, ali osjećaju i veći pritisak zbog trčanja. Izraženost ostalih intrinzičnih motiva uglavnom je visoka i podjednaka za oba spola.

Tablica 5. Rezultati jednosmjernih analiza varijance za testiranje razlika u izraženosti intrinzične motivacije s obzirom na spol rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Interes	0.33	1	816	0.566
Kompetentnost	13.65	1	816	< .001*
Napor	0.96	1	816	0.329
Pritisak×	4.97	1	756.13	0.026

Legenda: ×Welchova ANOVA, * – statistički značajne razlike



Slika 1. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta intrinzične motivacije rekreativnih trkača, s obzirom na spol (*$p < .05$; **$p < .01$; ***$p < .001$)

4.3.2. Razlike u ciljnoj orijentaciji s obzirom na spol rekreativnih trkača

Tablica 6 pokazuje deskriptivne parametre izraženosti ciljne orijentacije rekreativnih trkača i trkačica, a indeksi asimetrije i spljoštenosti ne ukazuju na odstupanje distribucija rezultata od normalne, prema spolu. I kod trkača i kod trkačica izraženija je ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina, u odnosu na orijentaciju na ishod.

Tablica 6. Deskriptivni parametri ciljne orijentacije rekreativnih trkača s obzirom na spol

	Spol	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
Ciljna orijentacija na ishod	M	2.57	0.96	0.32	-0.65
	Ž	2.26	0.88	0.56	0.05
Ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina	M	4.04	0.71	-0.51	-0.34
	Ž	4.16	0.69	-0.63	-0.01

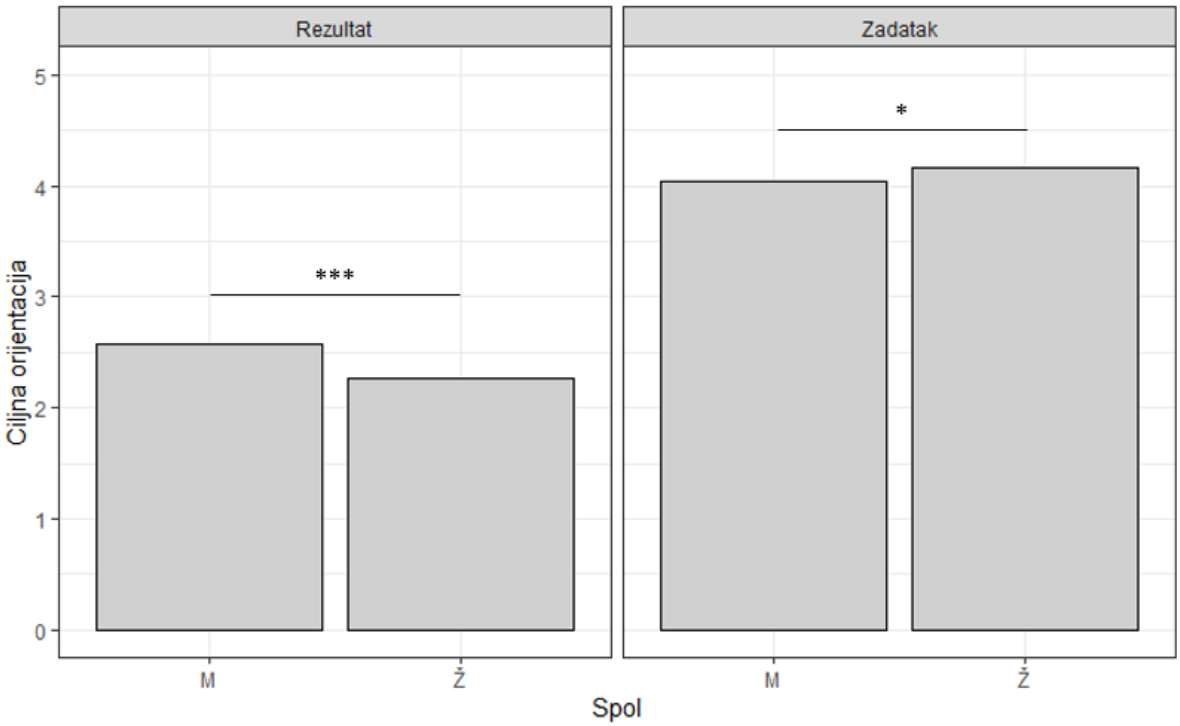
Legenda: *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *IA* – indeks asimetrije, *IS* – indeks spljoštenosti

Boxov M-test pokazuje na homogenost varijanci i kovarijanci ($\chi^2(3) = 5.65$, $p = .13$), a jednosmjerna MANOVA pokazala je da postoje značajne razlike u izraženosti ciljne orijentacije između muškaraca i žena (*Wilksova* $\lambda = 0.95$, $F(2, 815) = 21.34$, $p < .001$). U tablici 7 i na slici 2 prikazani su rezultati jednosmjernih ANOVA kojima su testirane razlike u ciljnoj orijentaciji rekreativnih trkača i trkačica. Pokazalo se da je kod muškaraca statistički značajno izraženija ciljna orijentacija na ishod, dok je kod žena statistički značajno izraženija ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina.

Tablica 7. Rezultati jednosmjernih analiza varijance za testiranje razlika u izraženosti ciljne orijentacije s obzirom na spol rekreativnih trkača

	F	ss1	ss2	p
Ciljna orijentacija na ishod	23.74	1	816	< .001*
Ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina	6.35	1	816	0.012*

Legenda: * – statistički značajne razlike



Slika 2. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta ciljne orijentacije rekreativnih trkača, s obzirom na spol (*$p < .05$; **$p < .01$; ***$p < .001$)

4.3.3. Razlike u strukturi motivacije za vježbanje s obzirom na spol rekreativnih trkača

U tablici 8 prikazani su deskriptivni parametri za izraženost različitih motiva za vježbanje kod trkača i kod trkačica. Indeksi asimetrije i spljoštenosti ne ukazuju na bitno odstupanje distribucije prikazanih varijabli od normalnih. Deskriptivni podaci prikazani u tablici 8 ukazuju na to da su trkačima najvažniji motivi za treniranje: revitalizacija (M = 4.38, SD = 0.54), pozitivan utjecaj na zdravlje (M = 4.37, SD = 0.63), snaga i izdržljivost (M = 4.14, SD = 0.65) i uživanje (M = 4.05, SD = 0.68); dok su trkačicama najvažniji motivi: revitalizacija (M = 4.37, SD = 0.64), pozitivan utjecaj na zdravlje (M = 4.53, SD = 0.54), snaga i izdržljivost (M = 4.07, SD = 0.70), pokretljivost (M = 4.25, SD = 0.70) i izazov (M = 4.04, SD = 0.77). S druge strane, trkačima su najmanje bitni motivi održavanja težine (M = 2.85, SD = 1.16), društvenog priznanja (M = 2.88, SD = 1.13) i zdravstvenih pritisaka (M = 2.47, SD = 0.91); dok su trkačicama najmanje bitni motivi natjecanja (M = 2.87, SD = 1.13) te, kao i kod trkača, zdravstvenih pritisaka (M = 2.66, SD = 0.99) i društvenog priznanja (M = 2.49, SD = 1.05).

Tablica 8. Deskriptivni parametri motivacije za vježbanje rekreativnih trkača s obzirom na spol (N_M = 384, $N_Ž$ = 434)

	Spol	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
Održavanje težine	M	2.85	1.16	0.04	-0.95
	Ž	3.55	0.93	-0.30	-0.19
Izbjegavanje bolesti	M	3.63	1.07	-0.74	-0.09
	Ž	4.00	0.87	-0.93	0.69
Revitalizacija	M	4.38	0.54	-0.79	0.56
	Ž	4.37	0.64	-1.03	0.58
Izgled	M	3.60	0.83	-0.55	0.62
	Ž	3.87	0.84	-0.84	0.70
Društveno priznanje	M	2.88	1.13	0.03	-0.94
	Ž	2.49	1.05	0.55	-0.47
Upravljanje stresom	M	3.72	0.86	-0.50	-0.18
	Ž	3.90	0.81	-0.60	0.04
Pozitivan utjecaj na zdravlje	M	4.37	0.63	-1.13	2.32
	Ž	4.53	0.54	-0.94	0.20
Snaga i izdržljivost	M	4.14	0.65	-0.43	-0.43
	Ž	4.07	0.70	-0.46	-0.45
Uživanje	M	4.05	0.68	-0.66	0.37
	Ž	3.99	0.66	-0.58	-0.07
Pripadnost	M	3.50	1.04	-0.50	-0.36
	Ž	3.67	1.07	-0.64	-0.22
Zdravstveni pritisci	M	2.47	0.91	0.55	-0.10
	Ž	2.66	0.99	0.62	-0.32
Natjecanje	M	3.32	1.11	-0.33	-0.70
	Ž	2.87	1.13	0.07	-0.84
Pokretljivost	M	3.90	0.78	-0.34	-0.25
	Ž	4.25	0.70	-0.85	0.68
Izazov	M	3.94	0.79	-0.55	0.05
	Ž	4.04	0.77	-0.62	0.07

Legenda: *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *IA* – indeks asimetrije, *IS* – indeks spljoštenosti

Boxov M-test ($\chi^2(105) = 315.41$, $p < .001$) pokazuje da se varijance i kovarijance motiva za vježbanje između rekreativnih trkača i trkačica statistički značajno razlikuju, te su u tablici 9 prikazani Levenovi testovi homogenosti varijance za svaku promatranu varijablu. Pokazano je da je homogenost varijanci narušena za sljedeće motive za vježbanje: održavanje težine, izbjegavanje bolesti, revitalizacija i pozitivan utjecaj na zdravlje. S obzirom na to, statistička značajnost provedene MANOVA-e interpretirana je pomoću Pillaijeva traga, a razlike u pojedinim dimenzijama motivacije za trčanje provjerene su pomoću Welchove ANOVA-e, jer su to testovi koji nisu osjetljivi na narušen preduvjet homogenosti varijanci i kovarijance zavisne varijable na različitim razinama nezavisne varijable.

Tablica 9. Levenov test za provjeravanje homogenosti varijance varijabli motivacije za vježbanje, s obzirom na spol rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*P*
Održavanje težine	28.17	1	816	< .001*
Izbjegavanje bolesti	17.94	1	816	< .001*
Revitalizacija	10.84	1	816	0.001*
Izgled	0.04	1	816	0.851
Društveno priznanje	3.70	1	816	0.055
Upravljanje stresom	1.39	1	816	0.238
Pozitivan utjecaj na zdravlje	4.84	1	816	0.028*
Snaga i izdržljivost	2.21	1	816	0.137
Uživanje	0.29	1	816	0.589
Pripadnost	0.40	1	816	0.527
Zdravstveni pritisci	2.57	1	816	0.109
Natjecanje	0.11	1	816	0.739
Pokretljivost	2.82	1	816	0.094
Izazov	0.21	1	816	0.646

Legenda: *statistički značajne razlike

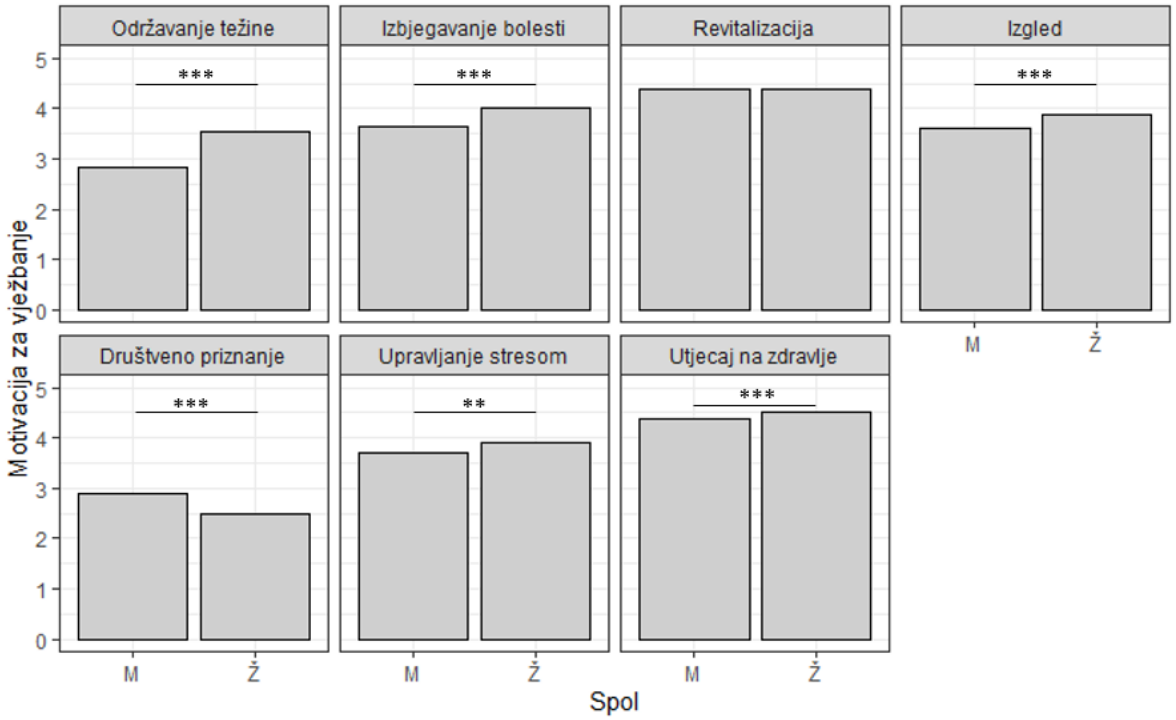
Jednosmjerna MANOVA pokazala je da postoje statistički značajne razlike u izraženosti motiva za vježbanje između muškaraca i žena (*Pillaijev trag* = 0.21, $F(14, 802) = 15.65$, $p < .001$). Nadalje, u tablici 10 i na slikama 3 i 4 prikazani su rezultati jednosmjernih ANOVA kojima su provjerene razlike u izraženosti motiva za vježbanje između muškaraca i žena. Pokazalo se da se muškarci i žene ne razlikuju u izraženosti motiva revitalizacije, snage i

izdržljivosti, užitka i izazova. Nadalje, kod muškaraca su znatno izraženiji motivi društvenog priznanja i natjecanja, dok su kod žena izraženiji motivi održavanja težine, izbjegavanja bolesti, izgleda, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, pripadnosti, zdravstvenih pritisaka i pokretljivosti u odnosu na muškarce.

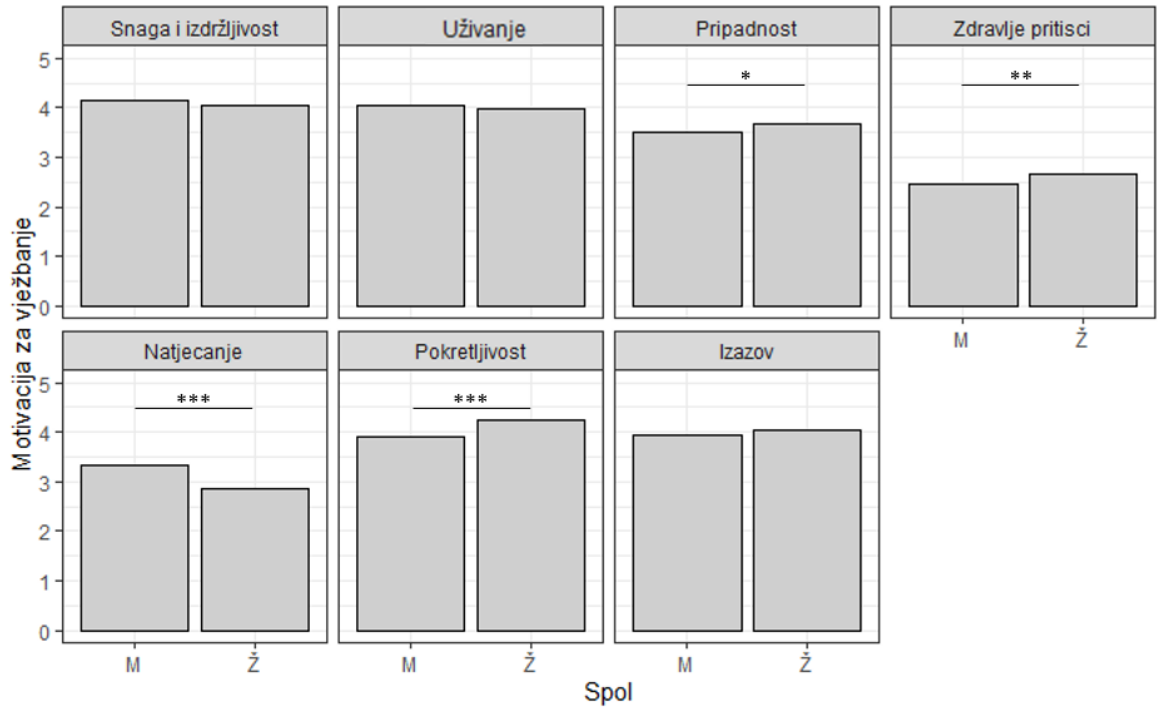
Tablica 10. Rezultati jednosmjernih analiza varijance za testiranje razlika u izraženosti motivacije za vježbanje, s obzirom na spol rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Održavanje težine×	89.78	1	733.62	< .001*
Izbjegavanje bolesti×	30.30	1	739.67	< .001*
Revitalizacija×	0.01	1	814.62	0.920
Izgled	21.63	1	816	< .001*
Društveno priznanje	26.14	1	816	< .001*
Upravljanje stresom	9.92	1	816	0.002*
Pozitivan utjecaj na zdravlje×	14.84	1	755.67	< .001*
Snaga i izdržljivost	2.27	1	816	0.132
Uživanje	1.87	1	816	0.172
Pripadnost	5.07	1	816	0.025*
Zdravstveni pritisci	7.72	1	816	0.006*
Natjecanje	32.46	1	816	< .001*
Pokretljivost	47.05	1	816	< .001*
Izazov	3.59	1	816	0.058

Legenda: ×Welchova ANOVA, *statistički značajne razlike



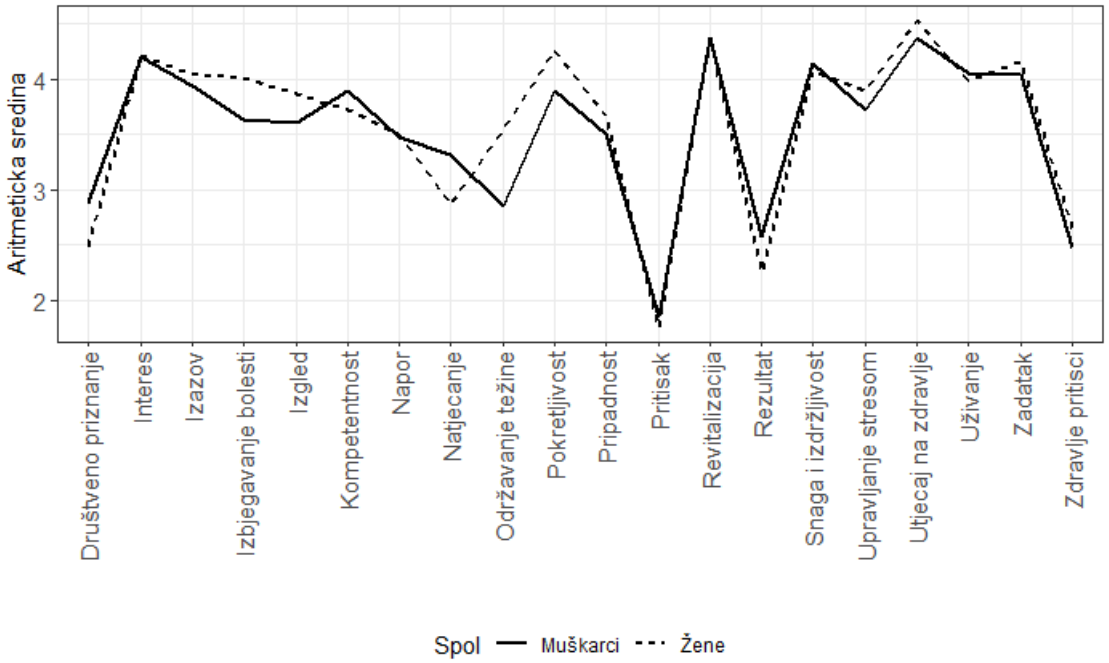
Slika 3. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta motiva za vježbanje rekreativnih trkača, s obzirom na spol (*p < .05; **p < .01; ***p < .001)



Slika 4. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta motiva za vježbanje rekreativnih trkača, s obzirom na spol (*p < .05; **p < .01; ***p < .001)

4.3.4. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na spol, sumarno

Nakon provedenih statističkih analiza utvrđeno je da je kod trkača u odnosu na trkačice znatno izraženiji intrinzični motiv kompetentnosti, koji odražava veću razinu percepcije osobnih trkačkih vještina, ali i da trkači osjećaju i prilično veći pritisak. Osim toga, kod trkača je u odnosu na trkačice uvelike izraženija ciljna orijentacija na ishod, dok je kod trkačica u odnosu na trkače izraženija ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina. Kada pogledamo rodne razlike u izraženosti motiva za bavljenje trčanjem, kod trkača su znatno izraženiji motivi društvenog priznanja i natjecanja, dok su kod trkačica izraženiji motivi održavanja težine, izbjegavanja bolesti, izgleda, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, pripadnosti, trčanja zbog zdravstvenih pritisaka i pokretljivosti. Motivacijska struktura rekreativaca polaznika škola trčanja temeljena na ovim rezultatima i diferencirana po spolu, prikazana je na slici 5.



Slika 5. Motivacijska struktura rekreativaca polaznika škola trčanja s obzirom na spol

4.4. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na dob

4.4.1. Razlike u intrinzičnoj motivaciji s obzirom na dob rekreativnih trkača

Deskriptivni parametri dimenzija intrinzične motivacije s obzirom na dobnu skupinu rekreativnih trkača, prikazani su u tablici 11. Indeksi asimetrije i spljoštenosti ne ukazuju na odstupanja distribucija intrinzičnih motiva od normalne distribucije, s obzirom na dob. Kod svih dobnih skupina rekreativnih trkača najizraženije je da se bave trčanjem zbog interesa i uživanja u trčanju, iako izraženost ovog motiva blago opada s dobi. S druge strane, najmanje je izražen motiv pritiska, koji je negativni indikator intrinzične motivacije.

Tablica 11. Deskriptivni parametri intrinzične motivacije rekreativnih trkača s obzirom na dob

	Dob	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
Interes/uživanje	< 35	4.23	0.69	-1.10	1.59
	35-45	4.24	0.59	-0.74	0.38
	45-55	4.18	0.58	-0.79	0.71
	> 55	4.06	0.72	-0.50	-0.66
Kompetentnost	< 35	3.93	0.63	-0.47	-0.18
	35-45	3.76	0.65	-0.30	-0.33
	45-55	3.71	0.64	-0.23	-0.50
	> 55	3.55	0.80	-0.27	-0.78
Napor	< 35	3.54	0.56	-0.14	-0.15
	35-45	3.50	0.48	0.11	-0.22
	45-55	3.46	0.56	-0.31	-0.25
	> 55	3.28	0.55	0.37	0.08
Pritisak	< 35	1.86	0.62	0.88	0.21
	35-45	1.76	0.54	1.22	1.69
	45-55	1.76	0.58	1.41	2.19
	> 55	1.82	0.57	0.86	0.09

Legenda: *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *IA* – indeks asimetrije, *IS* – indeks spljoštenosti

Nadalje, Boxov M-test homogenosti varijanci i kovarijanci pokazuje da se varijance i kovarijance među različitim dobnim skupinama na varijablama intrinzične motivacije statistički značajno razlikuju ($\chi^2(30) = 67.45$, $p < .001$). Za svaku varijablu intrinzične motivacije

napravljeni su Levenovi testovi za provjeravanje homogenosti varijanci (tablica 12), te se pokazalo da značajno različitu varijancu među dobnim grupama imaju dimenzije: pritisak, kompetentnost i interes/uživanje. S obzirom na navedeno, MANOVA je interpretirana pomoću Pillaijeva traga, dok su dobne razlike u dimenzijama: pritisak, kompetentnost i interes/uživanje testirane pomoću Welchove ANOVA-e.

Tablica 12. Levenov test za provjeravanje homogenosti varijance varijabli intrinzične motivacije s obzirom na dob rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Pritisak	3.88	3	814	0.009*
Napor	2.53	3	814	0.056
Kompetentnost	3.30	3	814	0.020*
Interes	3.98	3	814	0.008*

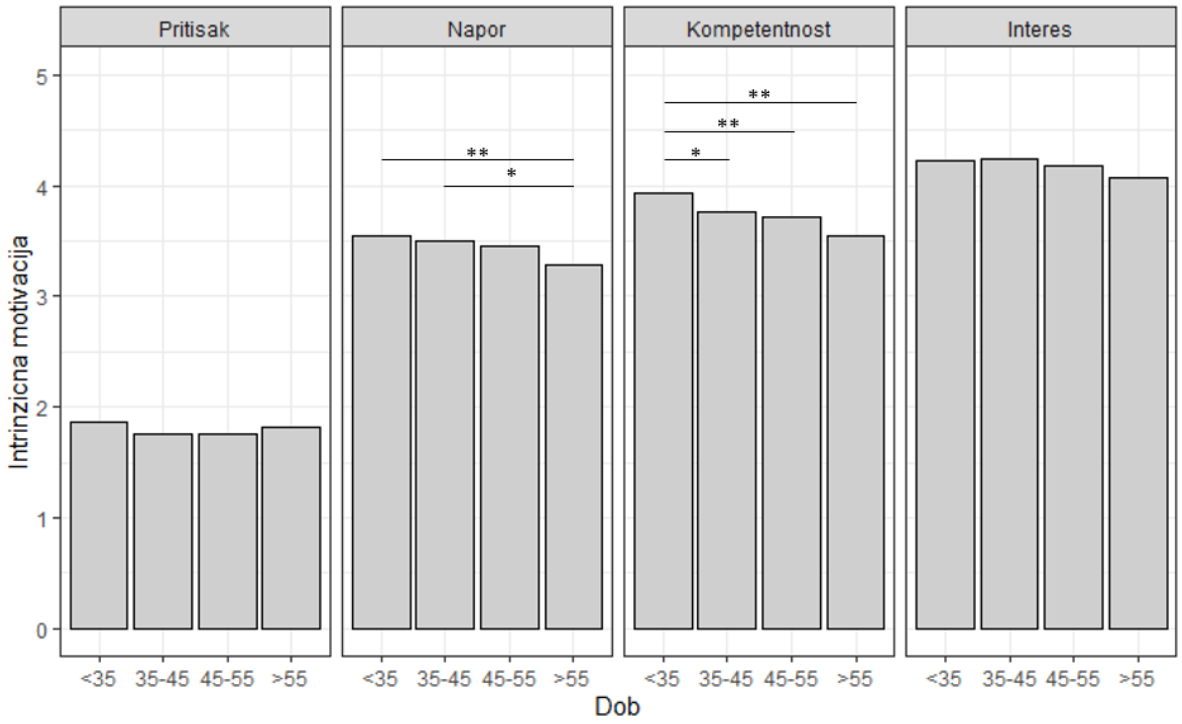
Legenda: *– statistički značajne razlike

Jednosmjerna MANOVA (*Pillaijev trag* = 0.07, $F(12, 2439) = 4.74$, $p < .001$) pokazala je da postoje statistički značajne razlike u izraženosti intrinzične motivacije među različitim dobnim grupama rekreativnih trkača. Nadalje, jednosmjerne ANOVA-e, prikazane u tablici 13 i na slici 6, pokazale su da se rekreativni trkači različitih dobnih skupina ne razlikuju jedino u izraženosti motiva pritiska i interesa/uživanja, a detaljni rezultati *post hoc* testiranja prikazani su u Prilogu 1. Tukeyev *post hoc* test pokazao je da je motiv ulaganja napora u aktivnost statistički značajno manje izražen kod rekreativnih trkača starijih od 55 godina u odnosu na one mlađe od 35 godina ($t(814) = 3.52$, $p < .01$) i trkače u dobi 35 – 45 godina ($t(814) = 2.90$, $p < .05$). Nadalje, Games-Howellov *post hoc* test pokazao je da je motiv kompetentnosti najizraženiji kod mlađih od 35 i to u odnosu na sve starije dobne skupine, u dobi 35 – 45 godina ($t(497.50) = 2.96$, $p < .05$), 45 – 55 godina ($t(384.85) = 3.65$, $p < .01$) i onih starijih od 55 godina ($t(83.33) = 3.64$, $p < .01$). Prema tome, starije trkače za trčanje znatno manje motivira ulaganje napora u aktivnost, dok mlađe trkače u odnosu na starije, kudikamo više motivira porast kompetentnosti i razvoj sportskih, trkačkih vještina. Ukupno gledano, može se reći da ovako izražena, intrinzična motivacija lagano opada s dobi.

Tablica 13. Rezultati jednosmjernih analiza varijance za testiranje razlika u izraženosti intrinzične motivacije s obzirom na dob rekreativnih trkača (N = 818)

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Pritisak×	1.71	3	262.22	0.165
Napor	4.37	3	814	0.005*
Kompetentnost×	7.86	3	251.87	< .001*
Interes×	1.41	3	257.83	0.241

Legenda: ×Welchova ANOVA, *– statistički značajne razlike



Slika 6. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta intrinzične motivacije rekreativnih trkača, s obzirom na dob (*p < .05; **p < .01; ***p < .001)

4.4.2. Razlike u ciljnoj orijentaciji s obzirom na dob rekreativnih trkača

U tablici 14 prikazani su deskriptivni parametri za izraženost ciljne orijentacije kod rekreativnih trkača različitih dobnih skupina. Indeksi asimetrije i spljoštenosti za obje ciljne orijentacije i u svim dobnim skupinama ne upućuju na odstupanje distribucija rezultata od normalnih distribucija. Kod svih dobnih skupina može se primijetiti da je izraženija ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina u odnosu na ciljnu orijentaciju na ishod i da izraženost obje ciljne orijentacije blago opada s dobi.

Tablica 14. Deskriptivni parametri ciljne orijentacije rekreativnih trkača s obzirom na dob

	Dob	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
Ciljna orijentacija na ishod	< 35	2.64	0.97	0.18	-0.70
	35-45	2.27	0.85	0.59	0.29
	45-55	2.26	0.82	0.37	-0.36
	> 55	2.13	1.01	1.17	0.75
Ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina	< 35	4.20	0.67	-0.59	-0.56
	35-45	4.09	0.67	-0.60	0.02
	45-55	4.06	0.70	-0.36	-0.57
	> 55	3.81	0.84	-0.53	0.05

Legenda: *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *IA* – indeks asimetrije, *IS* – indeks spljoštenosti

Boxov M-test homogenosti varijanci i kovarijanci ($\chi 2(9) = 19.79$, $p = .02$) upućuje na to da se varijance i kovarijance mjera ciljne orijentacije između različitih dobnih skupina rekreativnih trkača statistički značajno razlikuju. Nadalje, Levenovi testovi homogenosti varijance (tablica 15) pokazali su da se varijance ciljne orijentacije na ishod među različitim dobnim grupama znatno razlikuju. Zbog navedenoga, MANOVA je interpretirana pomoću Pillaijeva traga, dok je za provjeravanja dobnih razlika u izraženosti ciljne orijentacije na ishod primijenjena Welchova analiza varijance.

Tablica 15. Levenov test za provjeravanje homogenosti varijance varijabli ciljne orijentacije s obzirom na dob rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Ciljna orijentacija na ishod	4.36	3	814	0.005*
Ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina	2.43	3	814	0.064

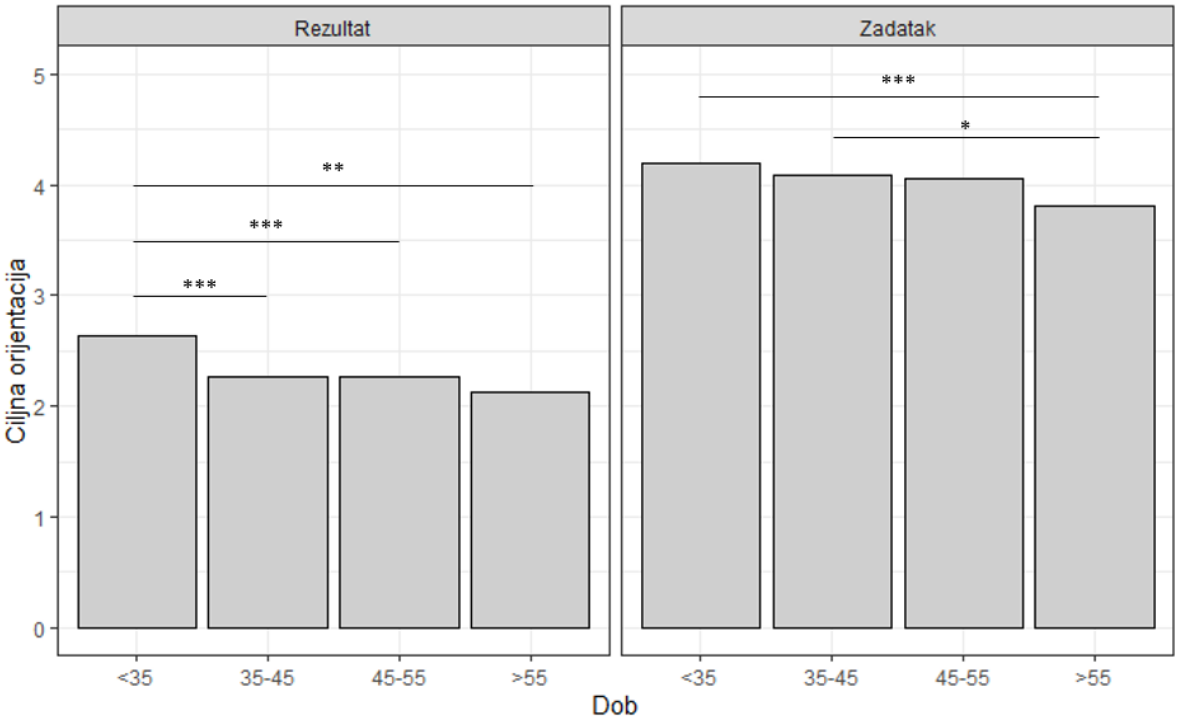
Legenda: *– statistički značajne razlike

Jednosmjerna MANOVA (*Pillaijev trag* = 0.06, $F(6, 1628) = 7.86$, $p < .001$) pokazala je da se ciljna orijentacija rekreativnih trkača različite dobi znatno razlikuje. Jednosmjerne ANOVA-e (tablica 16) pokazale su da postoje statistički značajne razlike u obje ciljne orijentacije s obzirom na dob, a detaljni rezultati *post hoc* testova prikazani su u prilogu 2. Značajne razlike u ciljnoj orijentaciji grafički su prikazane na slici 7. Games-Howellov *post hoc* test pokazao je da je ciljna orijentacija na ishod rekreativnih trkača mlađih od 35 godina statistički značajno izraženija u odnosu na trkače iz svih ostalih dobnih skupina: 35 – 45 godina ($t(541.98) = 4.81$, $p > .001$), 45 – 55 godina ($t(443.96) = 4.72$, $p < .001$) i onih starijih od 55 godina ($t(92.71) = 3.80$, $p < .01$). Nadalje, Tukeyev *post hoc* test pokazao je da je kod rekreativnih trkača starijih od 55 godina ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina statistički značajno niže izražena u odnosu na trkače iz dobnih skupina 35 – 45 ($t(814) = 2.89$, $p < .005$) i mlađe od 35 godina ($t(814) = 4.20$, $p < .001$). Konkretno, izraženost oba tipa ciljne orijentacije lagano opada u funkciji dobi.

Tablica 16. Rezultati jednosmjernih analiza varijance za testiranje razlika u izraženosti ciljne orijentacije s obzirom na dob rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Ciljna orijentacija na ishod ˣ	11.78	3	257.99	<.001*
Ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina	6.37	3	814	<.001*

Legenda: ˣWelchova ANOVA, *– statistički značajne razlike



Slika 7. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta ciljne orijentacije rekreativnih trkača, s obzirom na dob (*p < .05; **p < .01; ***p < .001)

4.4.3. Razlike u strukturi motivacije za vježbanje s obzirom na dob rekreativnih trkača

Deskriptivni parametri izraženosti motivacije za vježbanje među različitim dobnim skupinama rekreativnih trkača, prikazani su u tablici 17. Indeksi asimetrije i spljoštenosti za sve motive i među svim dobnim skupinama, ne upućuju na odstupanja distribucija podataka od normalne distribucije, te su u daljnjim analizama primijenjeni parametrijski statistički postupci.

Tablica 17. Deskriptivni parametri motivacije za vježbanje rekreativnih trkača, s obzirom na dob

	Dob	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
Održavanje težine	< 35	3.01	1.21	-0.10	-1.00
	35-45	3.33	0.96	-0.19	-0.36
	45-55	3.47	0.95	-0.35	-0.03
	> 55	3.15	1.23	-0.16	-1.01
Izbjegavanje bolesti	< 35	3.39	1.10	-0.40	-0.60
	35-45	3.94	0.80	-0.72	0.56
	45-55	4.24	0.73	-1.53	2.77
	> 55	4.41	0.57	-1.02	1.18
Revitalizacija	< 35	4.40	0.56	-0.85	0.24
	35-45	4.40	0.59	-1.01	0.57
	45-55	4.37	0.63	-1.19	1.86
	> 55	4.15	0.66	-0.41	-0.88
Izgled	< 35	3.83	0.70	-0.49	0.74
	35-45	3.75	0.83	-0.53	0.23
	45-55	3.79	0.90	-0.77	0.56
	> 55	3.16	1.15	-0.05	-0.89
Društveno priznanje	< 35	2.88	1.07	0.03	-0.87
	35-45	2.51	1.05	0.66	-0.25
	45-55	2.61	1.13	0.29	-0.95
	> 55	2.36	1.23	0.76	-0.42
Upravljanje stresom	< 35	3.55	0.86	-0.24	-0.44
	35-45	3.98	0.77	-0.80	0.76
	45-55	4.11	0.75	-0.90	0.58
	> 55	3.69	0.80	-0.56	0.97

	Dob	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
Pozitivan utjecaj na zdravlje	< 35	4.31	0.67	-0.99	1.49
	35-45	4.49	0.51	-0.69	0.13
	45-55	4.59	0.52	-1.22	1.55
	> 55	4.62	0.47	-1.05	0.54
Snaga i izdržljivost	< 35	4.31	0.61	-0.62	-0.46
	35-45	3.99	0.64	-0.31	-0.35
	45-55	4.03	0.69	-0.46	-0.30
	> 55	3.62	0.70	0.05	-0.36
Uživanje	< 35	4.15	0.65	-0.83	1.19
	35-45	4.01	0.62	-0.55	-0.08
	45-55	3.93	0.65	-0.53	-0.20
	> 55	3.62	0.79	-0.01	-1.06
Pripadnost	< 35	3.62	1.09	-0.53	-0.51
	35-45	3.54	1.07	-0.66	-0.17
	45-55	3.54	0.96	-0.47	-0.10
	> 55	3.79	1.13	-0.79	-0.06
Zdravstveni pritisci	< 35	2.18	0.77	0.85	0.88
	35-45	2.53	0.86	0.80	0.53
	45-55	2.92	0.95	0.13	-0.59
	> 55	3.59	1.05	-0.62	-0.09
Natjecanje	< 35	3.37	1.16	-0.38	-0.68
	35-45	2.94	1.07	-0.02	-0.76
	45-55	2.90	1.05	-0.10	-0.87
	> 55	2.68	1.24	0.38	-1.00
Pokretljivost	< 35	3.93	0.86	-0.53	-0.28
	35-45	4.14	0.67	-0.21	-0.84
	45-55	4.27	0.67	-0.65	0.04
	> 55	4.17	0.68	-0.68	0.62
Izazov	< 35	4.14	0.74	-0.57	-0.37
	35-45	3.95	0.75	-0.57	0.42
	45-55	3.94	0.81	-0.78	0.64
	> 55	3.58	0.84	-0.00	-0.65

Legenda: *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *IA* – indeks asimetrije, *IS* – indeks spljoštenosti

Nadalje, Boxov M-test ($\chi^2(315) = 864.49$, $p < .001$) upućuje na to da se varijance i kovarijance različitih motiva za vježbanje među različitim dobnim skupinama statistički značajno razlikuju. U tablici 18 prikazani su rezultati Levenovih testova za provjeravanje homogenosti varijanci među različitim dobnim skupinama, za svaki motiv zasebno. Pokazalo se da je homogenost varijanci među dobnim skupinama narušena kod motiva održavanja težine, izbjegavanja bolesti, izgleda, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, uživanja, zdravstvenih pritisaka i pokretljivosti. S obzirom na navedeno, prilikom provođenja MANOVA-e interpretiran je Pillaijev trag, dok su dobne razlike u izraženosti navedenih motiva za trčanje testirane pomoću Welchove ANOVA-e.

Tablica 18. Levenov test za provjeravanje homogenosti varijance varijabli motivacije za vježbanje, s obzirom na dob rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Održavanje težine	10.34	3	814	< .001*
Izbjegavanje bolesti	27.02	3	814	<.001*
Revitalizacija	1.94	3	814	0.121
Izgled	12.41	3	814	< .001*
Društveno priznanje	2.15	3	814	0.092
Upravljanje stresom	3.23	3	814	0.022*
Pozitivan utjecaj na zdravlje	8.31	3	814	< .001*
Snaga i izdržljivost	0.99	3	814	0.396
Uživanje	4.54	3	814	0.004*
Pripadnost	1.37	3	814	0.252
Zdravstveni pritisci	7.28	3	814	< .001*
Natjecanje	2.46	3	814	0.062*
Pokretljivost	6.13	3	814	< .001*
Izazov	1.60	3	814	0.189

Legenda: *– statistički značajne razlike

Jednosmjerna MANOVA (*Pillaijev trag* = 0.46, $F(42, 2409) = 10.40$, $p < .001$) pokazala je da postoje statistički značajne razlike u izraženosti motiva za vježbanje među različitim dobnim skupinama. Jednosmjerne ANOVA-e, prikazane u tablici 19, pokazale su da su motivi održavanja težine, izbjegavanja bolesti, revitalizacije, izgleda, društvenog priznanja, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, snage i izdržljivosti, uživanja, zdravstvenih pritisaka, natjecanja, pokretljivosti i izazova, različito izraženi u različitim dobnim

skupinama. Puni prikaz *post hoc* testova provedenih nakon ovdje navedenih ANOVA, nalazi se u prilogu 3.

Tablica 19. Rezultati jednosmjernih analiza varijance za testiranje razlika u izraženosti motivacije za vježbanje, s obzirom na dob rekreativnih trkača

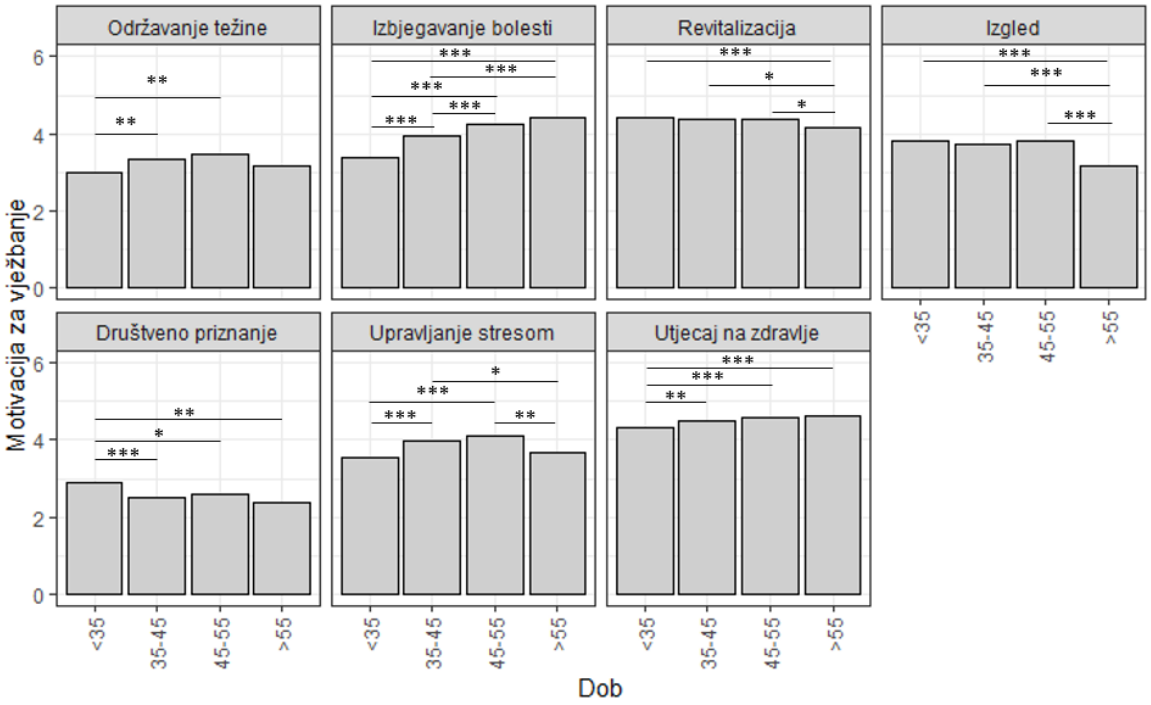
	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Održavanje težine×	8.37	3	257.95	< .001*
Izbjegavanje bolesti×	51.31	3	294.86	< .001*
Revitalizacija	3.46	3	814	0.016*
Izgled×	7.25	3	242.69	< .001*
Društveno priznanje	7.67	3	814	< .001*
Upravljanje stresom×	23.86	3	262.54	< .001*
Pozitivan utjecaj na zdravlje×	11.71	3	275.14	< .001*
Snaga i izdržljivost	27.23	3	814	< .001*
Uživanje×	11.24	3	252.66	< .001*
Pripadnost	1.16	3	814	0.324
Zdravstveni pritisci×	54.17	3	247.93	< .001*
Natjecanje×	12.15	3	257.42	< .001*
Pokretljivost×	8.67	3	268.48	< .001*
Izazov	10.93	3	814	< .001*

Legenda: ×Welchova ANOVA, *statistički značajne razlike

Nadalje, temeljem rezultata Tukeyjeve, te Games-Howellove *post hoc* analize, značajne razlike između uspoređivanih dobnih skupina prikazane su na slikama 8 i 9. Pritom su na slici 8 prema dobnim skupinama prikazane razlike u izraženosti motiva održavanja težine, izbjegavanja bolesti, revitalizacije, izgleda, društvenog priznanja, upravljanja stresom i utjecaja na zdravlje, dok su na slici 8 prikazane razlike u sljedećim motivima: snaga i izdržljivost, uživanje, pripadnost, zdravstveni pritisci, natjecanje, pokretljivost i izazov.

Motiv održavanja težine je statistički značajno manje izražen kod rekreativnih trkača mlađih od 35 godina u odnosu na one iz dobnih skupina 35 – 45 godina ($t(555.30) = 3.47$, $p < .01$) i 45-55 godina ($t(464.91) = 4.81$, $p < .001$). Motiv za vježbanje zbog izbjegavanja bolesti sve je izraženiji s povećanjem dobi. Trkači mlađi od 35 godina imaju statistički značajno manje izražen ovaj motiv u odnosu na trkače u skupini 35 – 45 godina ($t(561) = 6.95$, $p < .001$), 45 –

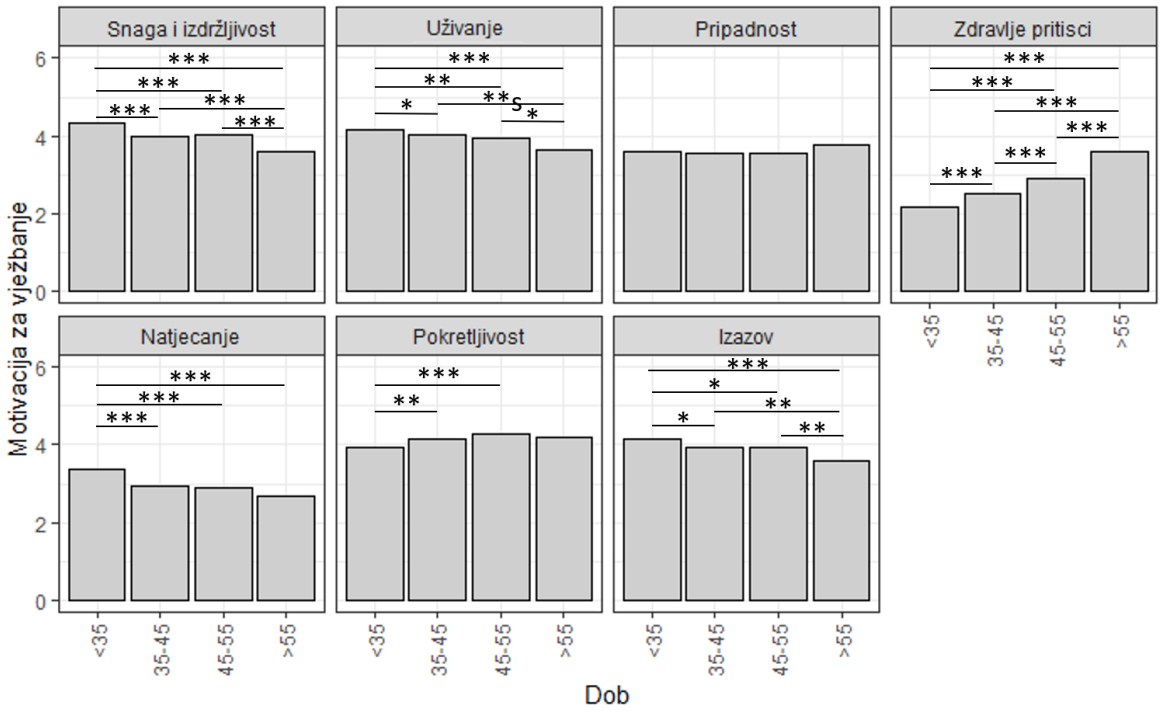
55 godina (t(502.45) = 10.46, p < .001) i one starije od 55 godina (t(182.93) = 10.96. p < .001). Trkači u dobi 35 – 45 godina imaju statistički značajno manje izražen motiv za trčanje zbog izbjegavanja bolesti, u odnosu na trkače u dobi 45 – 55 godina (t(413.08) = 3.93, p < .001) i one starije od 55 godina (t(145.61) = 5.31, p < .001). Motiv za revitalizaciju je statistički značajno manje izražen kod rekreativnih trkača starijih od 55 godina, u odnosu na sve ostale trkače iz svih ostalih dobnih skupina, 45 – 55 godina (t(814) = 2.59, p < .005), 35 – 45 godina (t(814) = 2.96, p < .005) i one mlađe od 35 godina (t(814) = 3.13, p < .01). Izgled, kao motiv za vježbanje, statistički je značajno manje izražen kod rekreativnih trkača starijih od 55 godina, u odnosu na trkače iz svih ostalih dobnih skupina: 45 – 55 godina (t(96.46) = 4.12, p < .001), 35 – 45 godina (t(86.80) = 4.12, p < .001) i one mlađe od 35 godina (t(76.34) = 4.64, p < .001). Društveno priznanje, kao motiv za vježbanje, statistički je značajno izraženiji kod rekreativnih trkača mlađih od 35 godina, uz odnosu na trkače iz svih ostalih dobnih skupina: 45-55 godina (t(814) = 2.67, p < .001), 45 – 55 godina (t(814) = 2.67, p < .05) i one starije od 55 godina (t(814) = 3.54, p < .001). Upravljanje stresom, kao motiv za vježbanje, statistički je značajno izraženiji kod rekreativnih sportaša dobne skupine 35 – 45 godina, u odnosu na one mlađe od 35 godina (t(536.66) = 6.32, p < .001) i one starije od 55 godina (t(102.54) = 2.69, p < .05), kao i kod trkača dobi 45 – 55 godina u odnosu na one mlađe od 35 godina (t(433.90) = 7.69, p < .001) i starije od 55 godina (t(109.66) = 3.73, p < .01). Pozitivan utjecaj na zdravlje motiv je za vježbanje koji je kod rekreativnih trkača mlađih od 35 godina manje izražen u odnosu na sve starije rekreativne trkače, one dobi 35 – 45 godina (t(559.76) = 3.48, p <.01), 45 – 55 godina (t(472.15) = 5.29, p < .001) i starije od 55 godina (t(126.09) = 4.52, p < .001).



Slika 8. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta motivacije za vježbanje rekreativnih trkača, s obzirom na dob (*p < .05; **p < .01; ***p < .001)

Motiv za vježbanje snaga i izdržljivost statistički je značajno izraženiji kod trkača mlađih od 35 godina u odnosu na trkače stare 35 – 45 godina (t(814) = 5.82, p < .001), 45 – 55 godina (t(814) = 4.76, p < .001) i one starije od 55 godina (t(814) = 4.76, p < .001). Nadalje, motiv snage i izdržljivosti statistički je značajno izraženiji motiv kod trkača dobi 35 – 45 godina u odnosu na trkače starije od 55 godina (t(814) = 4.19, p < .001), kao i kod trkača u dobi 45 – 55 godina u odnosu na one starije od 55 godina (t(814) = 4.51, p < .001). Uživanje, kao motiv za vježbanje statistički je značajno izraženiji kod trkača mlađih od 35 godina u odnosu na trkače u dobi 35 – 45 godina (t(518.28) = 2.59, p < .05), 45 – 55 godina (t(390.23) = 3.72, p < .01) i one starije od 55 godina (t(85.26) = 5.14, p < .001). Nadalje, motiv uživanja u trčanju je statistički značajno izraženiji kod trkača u dobi 35 – 45 godina u odnosu na trkače starije od 55 godina (t(90.64) = 3.71, p < .01), kao i kod trkača u dobi 45 – 55 godina u odnosu na one starije od 55 godina (t(99.59) = 2.86, p < .05). Zdravstveni pritisci, kao motiv za vježbanje, rastu s povećanjem dobi. Trkači stariji od 55 godina imaju ovaj motiv statistički značajno izraženiji u odnosu na trkače dobi 45 – 55 godina (t(106.56) = 4.60, p < .001), 35 – 45 godina (t(92.26) = 7.52, p < .001) i one mlađe od 35 godina (t(81.18) = 10.37, p < .001). Nadalje, zdravstveni pritisci kao što je motiv za bavljenje trčanjem, statistički je značajno izraženiji kod trkača dobi 45 – 55 godina u odnosu na one dobi 35 – 45 godina (t(381.08) = 4.31, p < .001) i one mlađe od 35 godina (t(329.47) = 9.03, p < .001). Za kraj, zdravstveni pritisci su statistički značajno

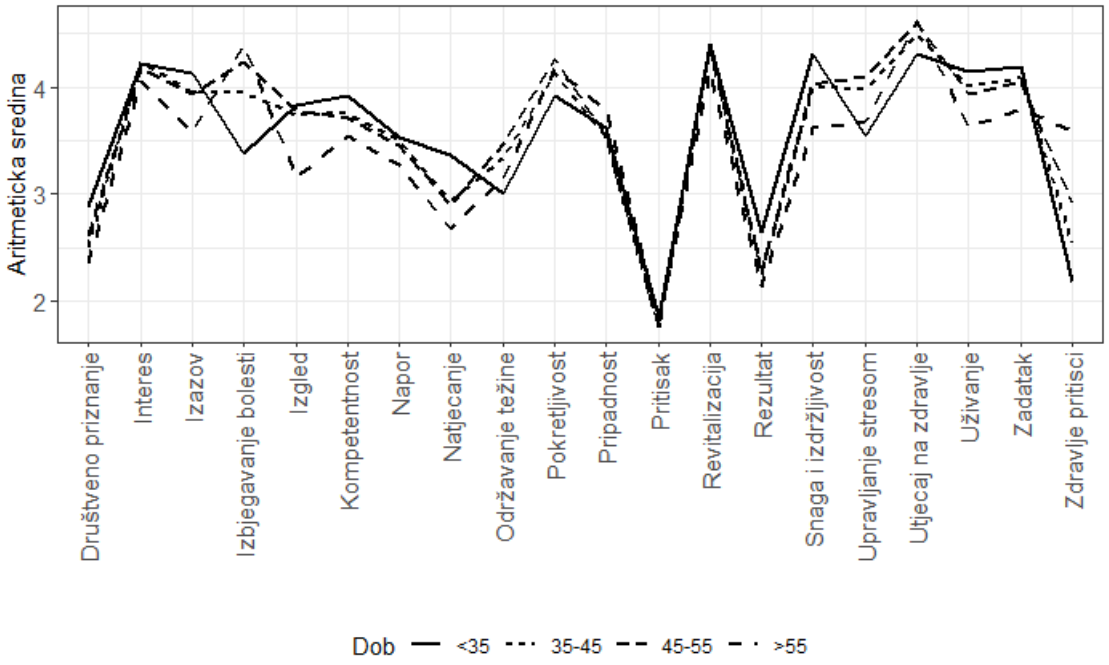
izraženiji motiv za bavljenje sportom kod trkača dobi 35 – 45 godina u odnosu na one mlađe od 35 godina ($t(474.07) = 4.99$, $p < .001$). Motiv natjecanja je statistički značajno izraženiji kod rekreativnih trkača mlađih od 35 godina, u odnosu na trkače iz svih ostalih dobnih skupina; 35 – 45 godina ($t(814) = 4.50$, $p < .001$), 45 – 55 godina ($t(814) = 4.57$, $p < .001$) i one starije od 55 godina ($t(814) = 4.59$, $p < .001$). Pokretljivost, kao motiv za vježbanje, statistički je značajno manje izražen kod rekreativnih trkača mlađih od 35 godina, u odnosu na one iz dobnih skupina 35 – 45 ($t(814) = 3.29$, $p < .01$), i 45 – 55 godina ($t(814) = 4.95$, $p < .001$). Trčanje zbog savladavanja izazova je statistički značajno izraženije među trkačima mlađim od 35 godina u odnosu na trkače iz ostalih dobnih skupina, 35 – 45 godina ($t(814) = 2.92$, $p < .05$), 45 – 55 godina ($t(814) = 2.84$, $p < .05$) i starije od 55 godina ($t(814) = 5.41$, $p < .001$). Nadalje, izazov kao motiv za trčanje, statistički je značajno izraženiji među trkačima 35 – 45 godina u odnosu na one starije od 55 godina ($t(814) = 3.44$, $p < .01$), kao i među trkačima u dobi 45 – 55 godina u odnosu na one starije od 55 godina ($t(814) = 3.27$, $p < .01$). Za kraj, motiv pripadnosti je podjednako izražen među svim dobnim skupinama rekreativnih trkača.



Slika 9. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta motivacije za vježbanje rekreativnih trkača, s obzirom na dob (*$p < .05$; **$p < .01$; ***$p < .001$)

4.4.4. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na dob, sumarno

Nakon provedenih statističkih analiza, utvrđeno je da postoje znatne razlike u izraženosti intrinzičnih motiva ulaganja napora u aktivnost i vježbanja radi osjećaja kompetentnosti. Motiv ulaganja napora niže je izražen kod trkača starijih od 55 godina, u odnosu na osobe mlađe od 45 godina. S druge strane, trčanje radi osjećaja kompetentnosti je najizraženije kod trkača mlađih od 35 godina u odnosu na sve starije trkače. Nadalje, kod trkača mlađih od 35 godina osjetno je izraženija ciljna orijentacija na ishod u odnosu na sve starije trkače. Ciljna orijentacija na učenje i usvajanje vještina je puno izraženija kod trkača mlađih od 45 godina u odnosu na one starije od 55 godina. Ako sagledamo motive radi kojih trkači treniraju, kod trkača mlađih od 35 godina najizraženiji su motivi društvenog priznanja, povećanja snage i izdržljivosti, užitka u vježbanju te natjecanja i izazova. Trkači srednje dobi, oni koji su bili svrstani u dobne kategorije 35 – 34 godina i 45 – 55 godina, uglavnom imaju podjednako izražene motive za vježbanjem, a u odnosu na one mlađe i starije od njih, ističu se po tome što su kod njih izraženiji motivi bavljenja sportom radi upravljanja stresom, održavanja težine i pokretljivosti. Za kraj, kod trkača starijih od 55 godina najizraženiji motivi su oni vezani za zdravlje: vježbanje radi izbjegavanja bolesti i zbog različitih zdravstvenih pritisaka. Motivacijska struktura rekreativaca polaznika škola temeljena na ovim rezultatima i diferencirana po dobi, prikazana je na slici 10.



Slika 10. Motivacijska struktura rekreativaca polaznika škola trčanja s obzirom na dob

4.5. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na razinu obrazovanja

4.5.1. Razlike u intrinzičnoj motivaciji s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača

U tablici 20 prikazani su deskriptivni parametri dimenzija intrinzične motivacije rekreativnih trkača, prema njihovoj razini obrazovanja. Indeksi asimetrije i spljoštenosti ne upućuju na odstupanja od normalne distribucije varijabli intrinzične motivacije ni za jednu skupinu sudionika. Kod sudionika svih razina obrazovanja najizraženiji je intrinzični motiv interesa i uživanja u trčanju, dok je najmanje izražen motiv pritiska, što je i očekivano, s obzirom na to da je pritisak negativan indikator intrinzične motivacije.

Tablica 20. Deskriptivni parametri intrinzične motivacije rekreativnih trkača s obzirom na razinu obrazovanja

	Razina obrazovanja	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
Interes/uživanje	SSS	4.21	0.70	-1.18	1.80
	VŠS	4.17	0.63	-0.62	-0.06
	VSS	4.23	0.59	-0.65	0.01
Kompetentnost	SSS	3.85	0.67	-0.46	-0.18
	VŠS	3.74	0.67	-0.26	-0.42
	VSS	3.78	0.66	-0.39	-0.37
Napor	SSS	3.55	0.56	-0.17	-0.10
	VŠS	3.40	0.56	-0.04	-0.41
	VSS	3.48	0.51	-0.04	-0.09
Pritisak	SSS	1.85	0.63	0.88	0.09
	VŠS	1.75	0.51	1.34	2.48
	VSS	1.79	0.57	1.18	1.37

Legenda: SSS – Srednja stručna sprema, VŠS -–Viša stručna sprema, VSS – Visoka stručna sprema, M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, IA – indeks asimetrije, IS – indeks spljoštenosti

Nadalje, Boxov M-test ($\chi^2(20) = 37.94$, $p = .009$) upućuje na to da se varijance i kovarijance varijabli intrinzične motivacije razlikuju statistički značajno među skupinama različitima po razini obrazovanja. Levenov test homogenosti varijanci (tablica 21) pokazao je da se varijance među skupinama rekreativnih trkača različite razine obrazovanja razlikuju samo za intrinzični

motiv pritiska. S obzirom na navedeno, prilikom interpretacije MANOVA-e primijenjen je Pillaijev trag, dok su razlike u izraženosti pritiska, kao intrinzičnog motiva među sudionicima različitog obrazovanja, provjerene pomoću Welchove ANOVA-e.

Tablica 21. Levenov test za provjeravanje homogenosti varijance varijabli intrinzične motivacije s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Interes/uživanje	1.03	2	815	0.359
Kompetentnost	0.02	2	815	0.977
Napor	2.47	2	815	0.085
Pritisak	8.74	2	815	< .001*

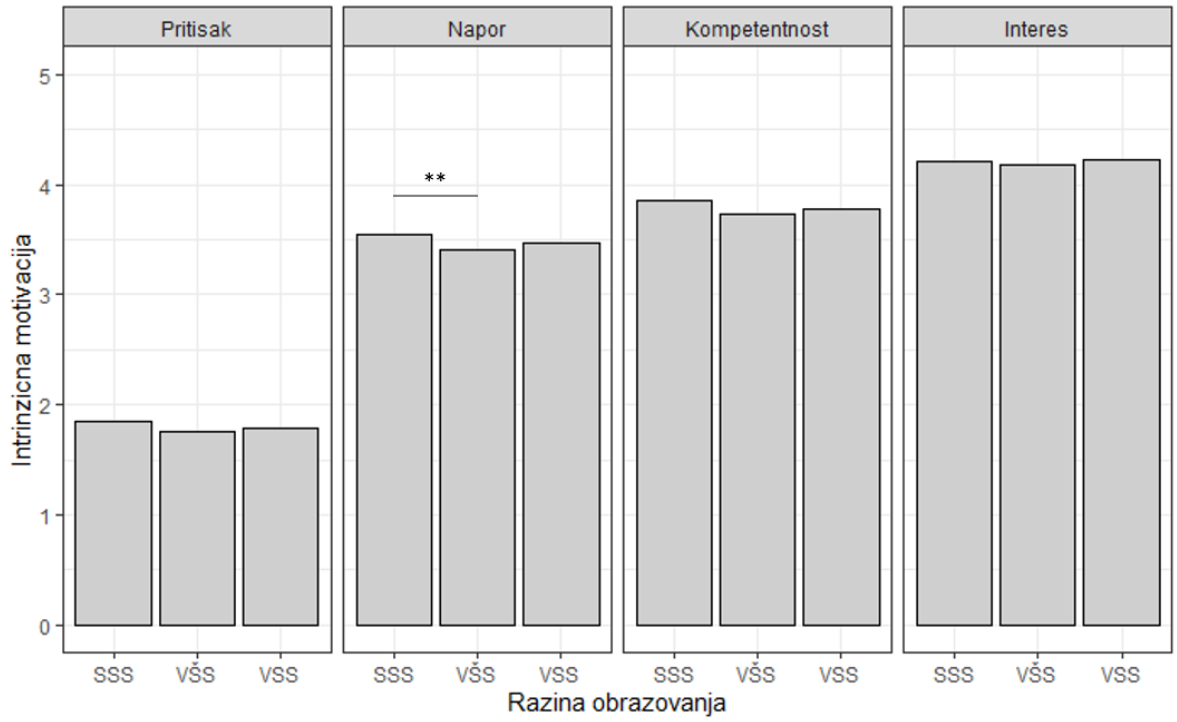
Legenda: * – statistički značajne razlike, ss1 –stupnjevi slobode između grupa, ss2 –stupnjevi slobode unutar grupa, p –vrijednost

Jednosmjerna MANOVA (*Pillaijev trag* = 0.02, $F(8, 1626) = 2.33$, $p = .02$) pokazala je da su intrinzični motivi statistički značajno, različito izraženi među skupinama rekreativnih trkača koji se razlikuju prema razini obrazovanja. U tablici 22 i na slici 11 prikazani su rezultati jednosmjernih ANOVA-i kojima su ispitane ove razlike, dok su detaljni rezultati *post hoc* testova prikazani u prilogu 4. Pokazalo se da se rekreativni trkači različitog obrazovanja razlikuju jedino u izraženosti motiva napora i to da je taj motiv izraženiji kod sudionika srednje stručne spreme u odnosu na one visoke stručne spreme ($t(815) = 2.97$, $p < .01$).

Tablica 22. Rezultati jednosmjernih analiza varijance za testiranje razlika u izraženosti intrinzične motivacije, s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
IMI Interes	0.38	2	815	0.685
IMI Kompetentnost	1.94	2	815	0.144
IMI Napor	4.54	2	815	0.011*
IMI Pritisak	8.74	2	815	< .001*

Legenda: *- statistički značajne razlike



Slika 11. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta intrinzične motivacije rekreativnih trkača, s obzirom na razinu obrazovanja (*$p < .05$; **$p < .01$; ***$p < .001$)

4.5.2. Razlike u ciljnoj orijentaciji s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača

U tablici 23 prikazani su deskriptivni parametri za izraženost ciljne orijentacije među skupinama rekreativnih trkača koje se razlikuju prema razini obrazovanja. Indeksi asimetrije i spljoštenosti ne ukazuju na odstupanja od normalne distribucije varijabli intrinzične motivacije među navedenim skupinama. Kod trkača svih razina obrazovanja izraženija je ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje, u odnosu na ciljnu orijentaciju na ishod.

Tablica 23. Deskriptivni parametri ciljne orijentacije rekreativnih trkača s obzirom na razinu obrazovanja

	Razina obrazovanja	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
Ciljna orijentacija na ishod	SSS	2.50	0.97	0.29	-0.75
	VŠS	2.35	0.93	0.59	-0.22
	VSS	2.35	0.88	0.56	0.22
Ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina	SSS	4.15	0.67	-0.65	0.28
	VŠS	4.05	0.76	-0.46	-0.76
	VSS	4.09	0.69	-0.55	-0.16

Legenda: SSS – Srednja stručna sprema, VŠS – Viša stručna sprema, VSS – Visoka stručna sprema, *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *IA* – indeks asimetrije, *IS* – indeks spljoštenosti

Boxov M-test pokazao je da su varijance i kovarijance ciljne orijentacije među skupinama rekreativnih trkača s obzirom na njihovu razinu obrazovanja jednake ($\chi^2(6) = 9.29$, $p = .16$). Nadalje, jednosmjerna MANOVA pokazala je da se rekreativni trkači ne razlikuju u ciljnoj motivaciji s obzirom na njihovu razinu obrazovanja. Drugim riječima, sve su skupine podjednako orijentirane na postizanje rezultata i podjednako im je visoko izražena usmjerenost na usavršavanje vještina, što im je dominantan kriterij za procjenu osobne uspješnosti u trčanju.

4.5.3. Razlike u strukturi motivacije za vježbanje s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača

U tablici 24 prikazani su deskriptivni parametri za izraženost različitih motiva za vježbanje među skupinama rekreativnih trkača, koji se razlikuju prema njihovoj razini obrazovanja. Indeksi asimetrije i spljoštenosti ne ukazuju na odstupanja od normalnih distribucija svih motiva za vježbanje, na svim razinama obrazovanja.

Tablica 24. Deskriptivni parametri motivacije za vježbanje rekreativnih trkača s obzirom na razinu obrazovanja

	Razina obrazovanja	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
Održavanje težine	SSS	3.08	1.22	-0.13	-1.01
	VŠS	3.15	1.08	-0.13	-0.56
	VSS	3.42	0.94	-0.33	-0.19
Izbjegavanje bolesti	SSS	3.55	1.14	-0.52	-0.57
	VŠS	3.86	0.88	-0.66	0.15
	VSS	4.10	0.76	-1.32	2.57
Revitalizacija	SSS	4.33	0.62	-0.91	0.62
	VŠS	4.33	0.60	-0.81	0.42
	VSS	4.45	0.56	-1.09	0.90
Izgled	SSS	3.66	0.84	-0.79	0.89
	VŠS	3.70	0.84	-0.67	0.39
	VSS	3.86	0.84	-0.59	0.20
Društveno priznanje	SSS	2.79	1.10	0.03	-0.90
	VŠS	2.47	1.02	0.46	-0.54
	VSS	2.67	1.14	0.47	-0.80
Upravljanje stresom	SSS	3.58	0.92	-0.32	-0.51
	VŠS	3.81	0.83	-0.64	0.16
	VSS	4.06	0.66	-0.34	-0.65
Pozitivan utjecaj na zdravlje	SSS	4.34	0.68	-1.04	1.41
	VŠS	4.46	0.55	-0.67	-0.35
	VSS	4.57	0.47	-0.97	1.51
Snaga i izdržljivost	SSS	4.17	0.69	-0.61	-0.26
	VŠS	3.97	0.72	-0.17	-0.71

	Razina obrazovanja	*M*	*SD*	*IA*	*IS*
	VSS	4.11	0.62	-0.48	-0.23
Uživanje	SSS	4.07	0.70	-0.91	1.07
	VŠS	3.95	0.70	-0.26	-0.80
	VSS	4.00	0.62	-0.51	-0.36
Pripadnost	SSS	3.70	1.04	-0.59	-0.23
	VŠS	3.56	1.09	-0.55	-0.41
	VSS	3.50	1.06	-0.56	-0.32
Zdravstveni pritisci	SSS	2.39	0.95	0.67	-0.01
	VŠS	2.69	0.98	0.64	-0.38
	VSS	2.67	0.92	0.59	-0.16
Natjecanje	SSS	3.26	1.22	-0.32	-0.91
	VŠS	2.97	1.07	-0.05	-0.76
	VSS	2.96	1.08	-0.01	-0.75
Pokretljivost	SSS	3.96	0.86	-0.56	-0.27
	VŠS	4.10	0.69	-0.35	-0.47
	VSS	4.21	0.68	-0.54	-0.01
Izazov	SSS	4.00	0.79	-0.71	0.41
	VŠS	3.94	0.81	-0.48	0.05
	VSS	4.02	0.75	-0.50	-0.41

Legenda: SSS – Srednja stručna sprema, VŠS – Viša stručna sprema, VSS – Visoka stručna sprema, *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *IA* – indeks asimetrije, *IS* – indeks spljoštenosti

Nadalje, Boxov M-test (χ^2(210) = 501.56, $p < .001$) pokazuje da se varijance i kovarijance različitih motiva za vježbanje statistički značajno razlikuju među različitim skupinama, prema razini obrazovanja. U tablici 25 prikazani su Levenovi testovi homogenosti varijanci za svaki motiv za vježbanje. Pokazalo se da je preduvjet homogenosti varijanci među skupinama rekreativnih trkača različite razine obrazovanja narušen za motive održavanja težine, izbjegavanja bolesti, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, snage i izdržljivosti, natjecanja i pokretljivosti. Prema tome, značajnost MANOVA-e interpretirana je primjenom Pillaijeva traga, a razlike među obrazovnim skupinama u izraženosti motiva održavanja težine, izbjegavanja bolesti, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, snage i izdržljivosti, natjecanja i pokretljivosti provjerene su Welchovom ANOVA-om, dok su za provjeru razlika

u izraženosti ostalih motiva s obzirom na razinu obrazovanja primijenjene Fisherove ANOVA-e.

Tablica 25. Levenov test za provjeravanje homogenosti varijance varijabli motivacije za vježbanje, s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Održavanje težine	14.99	2	815	< .001*
Izbjegavanje bolesti	34.03	2	815	< .001*
Revitalizacija	1.07	2	815	0.344
Izgled	0.27	2	815	0.767
Društveno priznanje	2.59	2	815	0.076
Upravljanje stresom	15.74	2	815	< .001*
Pozitivan utjecaj na zdravlje	17.52	2	815	< .001*
Snaga i izdržljivost	3.38	2	815	0.035*
Uživanje	2.71	2	815	0.067
Pripadnost	0.61	2	815	0.544
Zdravstveni pritisci	1.24	2	815	0.290
Natjecanje	5.74	2	815	0.003*
Pokretljivost	7.31	2	815	< .001*
Izazov	0.91	2	815	0.405

Legenda: *– statistički značajne razlike

Nadalje, jednosmjerna MANOVA (*Pillaijev trag* = 0.15, $F(28, 1606) = 4.80$, $p < .001$) pokazala je da se skupine rekreativnih trkača različite razine obrazovanja razlikuju u izraženosti motiva za vježbanje. Jednosmjerne ANOVA-e (tablica 26, slike 12 i 13) pokazale su da postoje znatne razlike u izraženosti svih motiva za vježbanje – osim za motive uživanja, pripadnosti grupi i savladavanja izazova, a detaljni rezultati *post-hoc* testova prikazani su u prilogu 5.

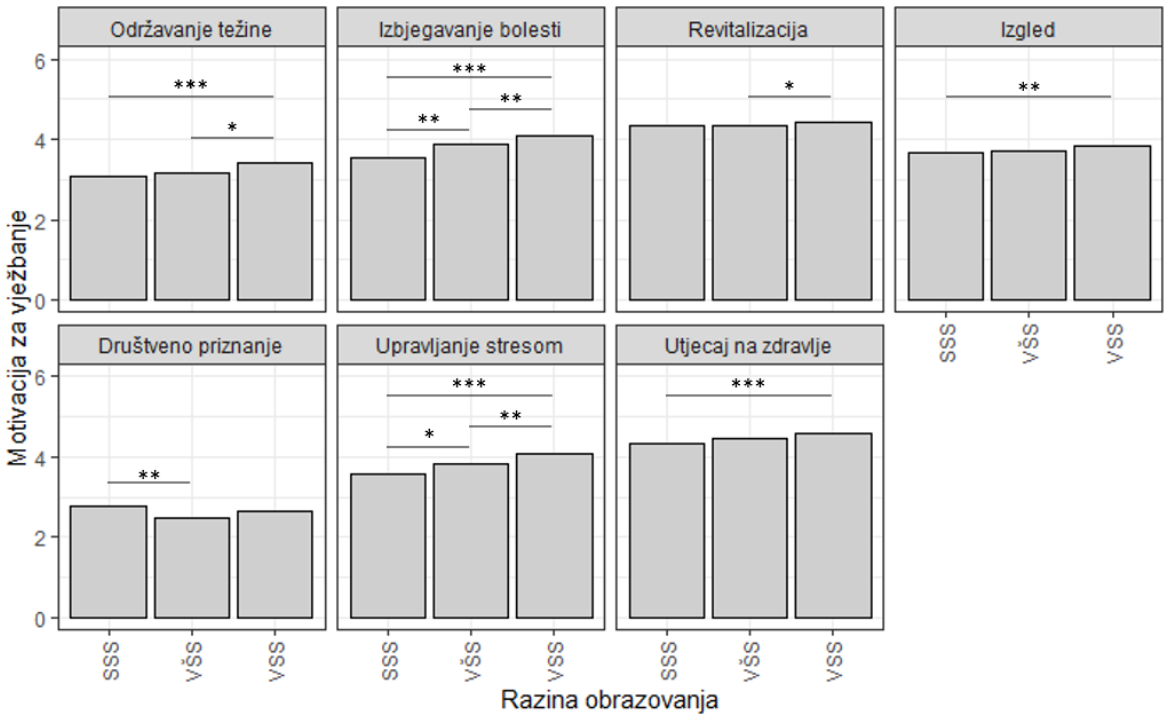
Tablica 26. Rezultati jednosmjernih analiza varijance za testiranje razlika u izraženosti motivacije za vježbanje, s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača

	F	*ss1*	*ss2*	*p*
Održavanje težine×	8,92	2	477.80	< .001*
Izbjegavanje bolesti×	25.72	2	479.22	< .001*
Revitalizacija	3.73	2	815	0.024*
Izgled	4.59	2	815	0.010*
Društveno priznanje	5.21	2	815	0.006*
Upravljanje stresom×	28.95	2	468.57	< .001*
Pozitivan utjecaj na zdravlje×	11.81	2	477.60	< .001*
Snaga i izdržljivost×	4.67	2	472.90	0.010*
Uživanje	1.82	2	815	0.163
Pripadnost	2.95	2	815	0.053
Zdravstveni pritisci	8.89	2	815	< .001*
Natjecanje×	6.53	2	492.17	0.002*
Pokretljivost×	8.05	2	493.13	< .001*
Izazov	0.63	2	815	0.535

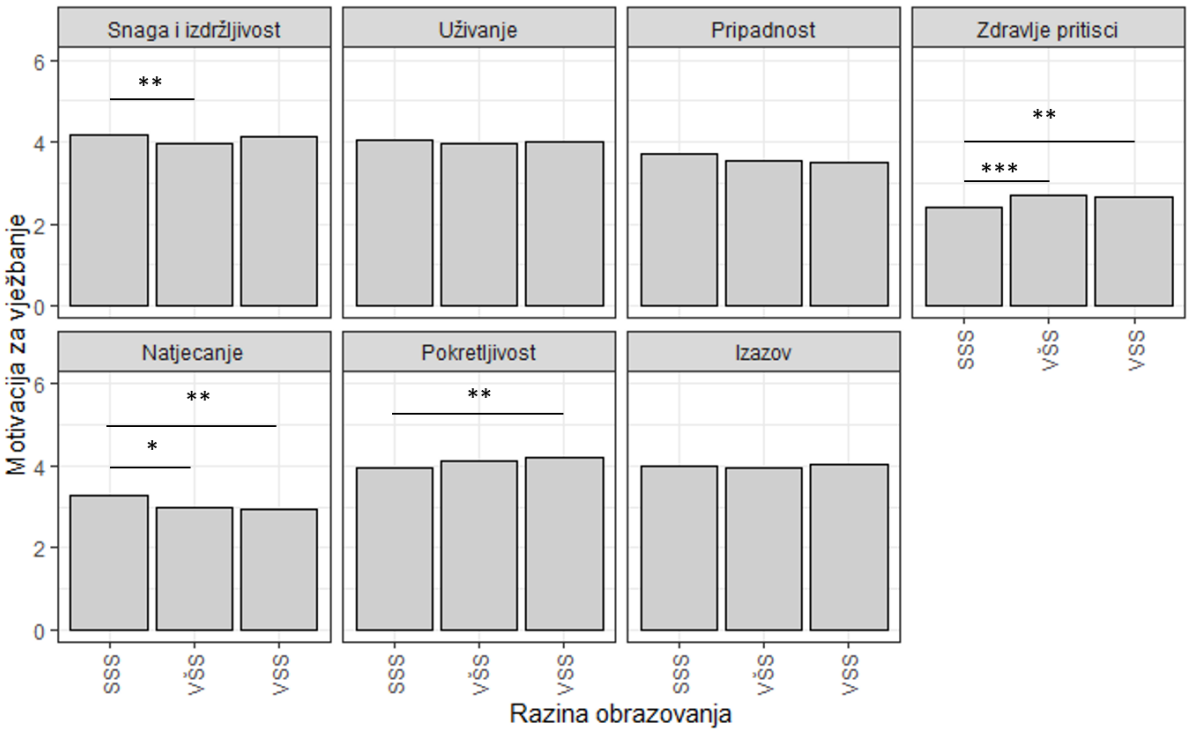
Legenda: × Welchova ANOVA, * statistički značajne razlike

Motiv za održavanje težine statistički je značajno izraženiji kod rekreativnih trkača visoke stručne spreme, u odnosu na one srednje stručne spreme ($t(597.27) = 3.29$, $p < .001$) i više stručne spreme ($t(363.29) = 2.85$, $p < .05$). Motiv za trčanje u vidu izbjegavanja bolesti, raste s porastom razine obrazovanja trkača. Kod rekreativnih trkača srednje stručne spreme ovaj motiv je statistički značajno manje izražen u odnosu na trkače više ($t(478.86) = 3.42$, $p < .01$) i visoke stručne spreme ($t(562.01) = 7.12$, $p < .001$), kao i kod trkača više stručne spreme u odnosu na one visoke stručne spreme ($t(363.90) = 3.15$, $p < .01$). Nadalje, rekreativni trkači s visokom stručnom spremom imaju statistički značajno izraženiji motiv revitalizacije u odnosu na one više stručne spreme ($t(815) = 2.49$, $p < .005$). Održavanje tjelesnog izgleda, kao motiva za trčanje, statistički je značajno izraženije kod rekreativnih trkača visoke stručne spreme u odnosu na one srednje stručne spreme ($t(815) = 2.94$, $p < .01$). Motiv postizanja društvenog priznanja trčanjem, statistički je značajno izraženiji kod rekreativnih trkača srednje stručne spreme u odnosu na one više stručne spreme ($t(815) = 3.23$, $p < .01$). Upravljanje stresom, kao motiv za bavljenje trčanjem, sve je izraženiji s porastom razine obrazovanja rekreativnih trkača. Trkači

koji imaju srednju stručnu spremu imaju statistički značajno manje izražen ovaj motiv u odnosu na trkače koji imaju višu stručnu spremu ($t(434.89) = 2.90$, $p < .05$) i one koji imaju visoku stručnu spremu ($t(583.09) = 7.52$, $p < .001$), dok je kod trkača koji imaju višu stručnu spremu ovaj motiv značajno manje izražen u odnosu na one koji imaju visoku stručnu spremu ($t(341.64) = 3.55$, $p < .01$). Motiviranost mogućnošću pozitivnog utjecaja na zdravlje putem trčanja statistički je značajno izraženija kod rekreativnih trkača s visokom stručnom spremom u odnosu na one srednje stručne spreme ($t(571.75) = 4.81$, $p < .001$). Postizanje i održavanje snage i izdržljivosti pomoću trčanja, statistički je značajno izraženije kod rekreativnih trkača srednje stručne spreme u odnosu na one više stručne spreme ($t(389.89) = 3.05$, $p < .01$). Trčanje zbog zdravstvenih pritisaka statistički je značajno manje izraženo kod rekreativnih trkača srednje stručne spreme, u odnosu na one više ($t(815) = 3.47$, $p < .01$) i visoke stručne spreme ($t(815) = 3.65$, $p < .001$). Motiv natjecanja u trčanju je statistički značajno izraženiji kod rekreativnih trkača srednje stručne spreme u odnosu na one više ($t(442.93) = 2.86$, $p < .05$) i visoke stručne spreme ($t(620.71) = 3.33$, $p < .01$). Održavanje tjelesne pokretljivosti, kao motiv za trčanje, izraženije je kod rekreativnih trkača visoke stručne spreme u odnosu na one srednje stručne spreme ($t(604.01) = 4.01$, $p < .001$). Za kraj, s obzirom na razinu obrazovanja rekreativnih trkača nisu utvrđene značajne razlike u razini uživanja, pripadnosti grupi i savladavanja izazova. Kod svih obrazovnih skupina ovi su motivi prisutni u relativno velikom opsegu.



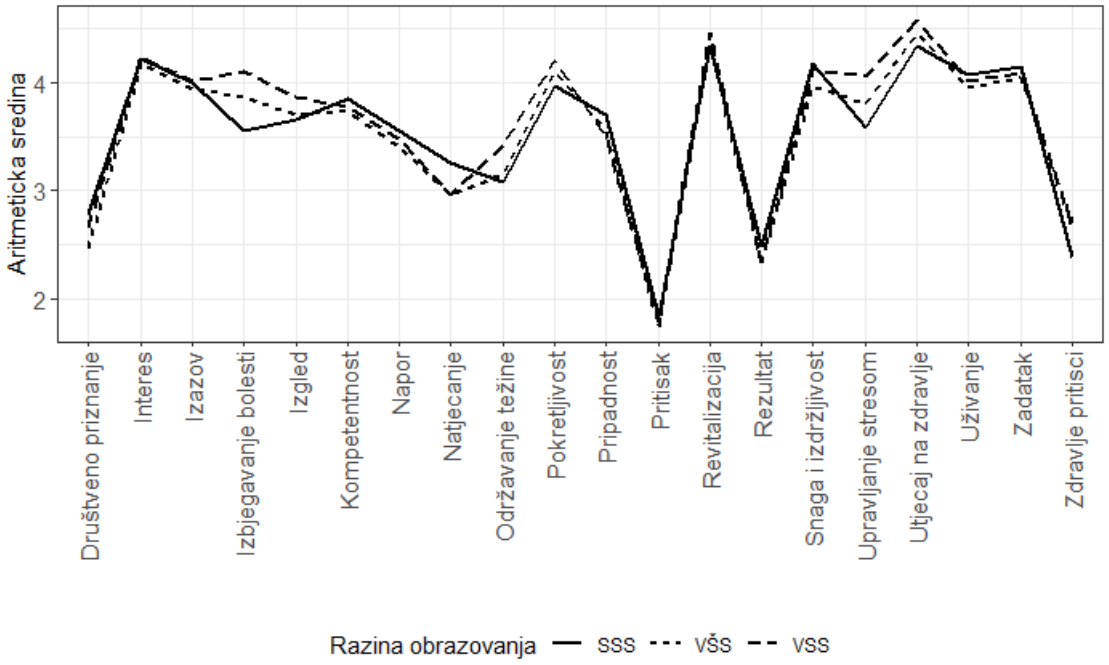
Slika 12. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta motivacije za vježbanje rekreativnih trkača, s obzirom na razinu obrazovanja (*$p < .05$; **$p < .01$; ***$p < .001$)



Slika 13. Prikaz prosječnih vrijednosti izraženosti različitih vrsta motivacije za vježbanje rekreativnih trkača, s obzirom na razinu obrazovanja (*p < .05; **p < .01; ***p < .001)

4.5.4. Razlike u motivaciji rekreativnih trkača s obzirom na razinu obrazovanja, sumarno

Nakon provedenih statističkih analiza, utvrđeno je da trkači sa srednjom stručnom spremom imaju znatno izraženiji intrinzični motiv napora, u odnosu na trkače s visokom stručnom spremom. Nadalje, s porastom razine obrazovanja osjetno raste i izraženost izbjegavanja bolesti i upravljanja stresom, kao motiva radi kojih trkači vježbaju. Pored toga, kod trkača koji imaju visoku stručnu spremu najizraženiji su motivi za vježbanje sljedeći: održavanje težine, revitalizacija, izgled, utjecaj na zdravlje i pokretljivost i zdravstveni pritisci. Trkači koji imaju srednju stručnu spremu najviše trče radi društvenog priznanja, postizanja i održavanja snage i izdržljivosti te natjecanja. Trkači koji imaju višu stručnu spremu, uglavnom izvještavaju o izraženosti različitih motiva za vježbanje, koji su podjednaki kao i u trkača sa srednjom ili s visokom stručnom spremom, osim u slučaju vježbanja zbog zdravstvenih pritisaka, koji im predstavlja puno važniji motiv u odnosu na trkače s nižom razinom obrazovanja. Motivacijska struktura rekreativaca polaznika škola trčanja temeljena na ovim rezultatima i diferencirana s obzirom na razinu obrazovanja, prikazana je na slici 14.



Slika 14. Motivacijska struktura rekreativaca polaznika škola trčanja s obzirom na razinu obrazovanja

5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi motivacijsku strukturu rekreativaca polaznika škola trčanja, te razlike u intrinzičnoj motivaciji i ciljnoj orijentaciji polaznika s obzirom na njihova sociodemografska obilježja (spol, dob i razinu obrazovanja).

Znanje o motivaciji, kao odlučujućem čimbeniku koji utječe na započinjanje i sudjelovanje, ali i na održavanje poželjnog ponašanja pojedinaca (Andre i Dishman, 2012; Hagger i Chatzisarantis, 2008) u ovom slučaju, rekreativaca polaznika škola trčanja, nije važno samo zbog vrijednosti za neka buduća istraživanja, nego i zbog mogućnosti primjene spoznaja za kreiranje preporuka i sportsko-rekreativnih programa, koje bi u konačnici mogle pomoći polaznicima škola trčanja da zadovolje svoje potrebe i ustraju u odabranoj tjelesnoj aktivnosti. Ograničavajući čimbenik u provedbi istraživanja bila je činjenica da, usprkos razvoju rekreativnog trčanja kao globalno prisutnog društvenog fenomena, i dalje ima relativno malo spoznaja o motivaciji sudionika u takvoj aktivnosti (Bell i Stephenson, 2014), odnosno da postoji relativno mali broj znanstvenih istraživanja koja proučavaju samo rekreativno trčanje (Murphy i Bauman, 2007). Ovaj rad predstavlja prvo takvo istraživanje kod nas. S druge strane, treba naglasiti da dosadašnja znanstvena istraživanja motiva za bavljenje tjelesnom aktivnošću imaju relativno dugu povijest – kako kad je riječ o sportskoj aktivnosti, tako i kad je riječ o sportskoj rekreaciji – a njihovi su rezultirati kao orijentir upotrijebljeni i kod istraživanja motiva za bavljenje trčanjem rekreativaca polaznika škola trčanja u ovom radu. U anonimnom istraživanju dobrovoljno je sudjelovalo 819 sudionika (384 muškarca i 435 žena) polaznika škola trčanja za rekreativce koje djeluju u okviru hrvatskih trkačkih klubova, sportskih udruga i društava za sportsku rekreaciju.

Dobiveni rezultati pokazali su da je kod rekreativnih trkača, polaznika škola trčanja, općenito snažno izražena intrinzična motivacija za vježbanje, od čega je najizraženija dimenzija interesa i uživanja u trčanju, nešto slabije dimenzija kompetentnosti, zatim napora, a najslabije dimenzija pritiska, što je i očekivano s obzirom na to da je ona negativan indikator intrinzične motivacije, a ovdje se radi o trkačima rekreativcima. Nadalje, dobiveni rezultati pokazali su da su rekreativni trkači više orijentirani na zadatak i učenje trkačkih vještina nego na ishod i da u školama trčanja najviše treniraju radi revitalizacije, pozitivnog utjecaja na zdravlje, snage i izdržljivosti, uživanja i pokretljivosti, a najmanje radi društvenog priznanja i zbog zdravstvenih pritisaka.

Prema Teoriji samoodređenja, kod intrinzične motivacije za vježbanje pojedinac svojevoljno poduzima neku aktivnost radi nje same, jer je doživljava interesantnom i jer mu pruža osjećaj

uživanja (Ryan i Deci, 2000). Prema Teoriji postignuća, pojedinac koji je orijentiran na zadatak i učenje vježba iz unutarnjih motiva i smatra samu aktivnost ciljem koji ga vodi ka povećanju intrinzične motivacije (Nicholls, 1989). Upravo unutarnji motivi ključni su za održavanje ustrajnosti pojedinaca u vježbanju (Ryan i sur., 1997; Walker, 2008). U skladu s polaznim teorijama, sudionici istraživanja u ukupnom uzorku kao najvažnije motive za treniranje trčanja naveli su motive koji su po definiciji unutarnje regulirani, a najmanje važnima one koji su po definiciji vanjski regulirani motivi.

Rezultati istraživanja s obzirom na spol pokazali su da su kod oba spola najizraženiji intrinzični motivi za treniranje trčanja interes i uživanje, a najslabiji je motiv pritiska. U odnosu na trkačice, kod trkača rekreativaca znatno je izraženiji intrinzični motiv povećanja kompetentnosti u području trkačkih vještina. Nadalje, pokazalo se da trkači osjećaju poprilično veći pritisak za napretkom i postizanjem rezultata, što se slaže sa sljedećim nalazom, koji pokazuje da je kod trkača u odnosu na trkačice puno izraženija ciljna orijentacija na ishod, dok je kod trkačica izraženija ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina. Trkači polaznici škola trčanja motivirani su za trčanje zbog natjecanja i radi dobivanja društvenog priznanja, a trkačice više motivira održavanje težine, postizanje zadovoljavajućeg izgleda, izbjegavanje bolesti, upravljanje stresom i pozitivni utjecaj na zdravlje te pripadnost grupi, zdravstveni pritisci i održavanje pokretljivosti. Konačno, rezultati istraživanja pokazuju da se rekreativni trkači s obzirom na spol ne razlikuju u izraženosti motiva revitalizacije, snage i izdržljivosti, uživanja i izazova, tj. ti su motivi kod oba spola relativno visoko izraženi.

Dobiveni rezultati u skladu su s istraživanjima u kojima se navodi da su muškarci motiviraniji za vježbanje zbog natjecanja (Egli, Bland, Melton i Czech, 2011; Heazlewood i sur., 2015; Newson i Kemps, 2007; Sirard, Pfeiffer i Pate, 2006), dobre izvedbe (Molanorouzi i sur., 2015; Morgan i sur., 2003) i očekivanja drugih (Aaltonen i sur., 2020; Molanorouzi i sur., 2015), dok su žene motiviranije za vježbanje radi poboljšanja tjelesnog izgleda i upravljanja težinom, (Aaltonen i sur., 2020; Davis, Fox, Brewer i Ratusny, 1995; Egli i sur., 2011; Markland i Ingledew, 2007; Molanorouzi i sur., 2015; Roychowdhury, 2018; Zervou, Stavrou, Koehn, Zounhia i Psychountaki, 2017), psihološke dobrobiti (Aaltonen i sur., 2020; Asztalos i sur., 2012; Zervou i sur., 2017), tjelesne dobrobiti (Molanorouzi i sur., 2015), društvenog aspekta vježbanja (Gillison, Osborn, Standage i Skevington, 2009; Sirard i sur., 2006) i utjecaja na zdravlje (Morris i sur., 1995). Rezultati povezani s motivima izazova i snage, koji su u ovom istraživanju podjednako izraženi kod oba spola, razlikuju se od dosadašnjih istraživanja prema kojima su isti kod muškaraca značajno izraženiji (Chowdhury, 2012; Egli i sur., 2011; Ley i Krenn, 2017; Morris, Clayton, Power i Han, 1995).

Rezultati istraživanja s obzirom na dob pokazali su da je kod svih dobnih skupina rekreativaca u treniranju trčanja najizraženiji intrinzični motiv interesa i uživanja. Također se pokazalo da starenjem izraženost motiva blago opada i da je najmanje izražen motiv pritiska. Nadalje, kod trkača rekreativaca – sudionika istraživanja, postoje značajne razlike u izraženosti intrinzičnih motiva ulaganja napora u aktivnost i vježbanja radi povećanja osjećaja kompetentnosti. Motiv ulaganja napora slabije je izražen kod trkača starijih od 55 godina u odnosu na one u dobi do 45 godina. S druge strane, vježbanje radi osjećaja kompetentnosti najizraženije je kod trkača mlađih od 35 godina u odnosu na sve starije trkače. Nadalje, kod trkača mlađih od 35 godina znatno je izraženija ciljna orijentacija na ishod, odnosno rezultat, u odnosu na sve starije trkače. Ciljna orijentacija na učenje i usvajanje vještina izraženija je u trkača mlađih od 45 godina u odnosu na one starije od 55 godina. Kod trkača mlađih od 35 godina najizraženiji su motivi društvenog priznanja, povećanja snage i izdržljivosti, uživanja u vježbanju te natjecanja i izazova, dok trkači svrstani u dobne kategorije 35 – 34 godina i 45 – 55 godina uglavnom imaju podjednako izražene motive za treniranje kao i ostale dobne skupine, ali su kod njih, u odnosu na mlađe i starije od njih, izraženiji motivi treniranja trčanja radi upravljanja stresom, održavanja težine i pokretljivosti. Naposljetku, kod trkača starijih od 55 godina najizraženiji motivi za treniranje u školama trčanja su oni vezani za zdravlje: radi izbjegavanja bolesti i zbog različitih zdravstvenih pritisaka. Motiv pripadnosti bio je podjednako izražen među svim dobnim skupinama rekreativnih trkača.

Dobiveni rezultati u skladu su s istraživanjima u kojima se ističe da je dob u pozitivnoj korelaciji s važnošću motiva povezanih sa zdravljem i u negativnoj korelaciji s važnošću motiva vezanih za natjecanje (Gill i sur., 1996; Ley i Krenn, 2017; Zervou i sur., 2017), poboljšanjem ili održavanjem kondicije, razvojem vještina i tjelesnim izgled (Frederick i Ryan, 1993; Trujillo, Brougham i Walsh, 2004). Istraživanja sugeriraju da je motiv za vježbanje kod starijih povezan s rastom zabrinutosti za to da je starost povezana s neizbježnim pogoršanjem fizičkog i psihičkog zdravlja, a samim time i s povećanom ovisnosti o drugima. S obzirom na to da vježbanje ima veliki utjecaj na fizičko i psihičko zdravlje (Perrier i Bridel, 2016; Shipway i Holloway, 2010, 2013) kroz održavanje tjelesne snage, prevenciju srčanih bolesti i moždanog udara (Powell i Blair, 1994), smanjenje stresa, održanje samopoštovanja i kognitivnih sposobnosti (McAuley, 1994), razumljivo je da starenjem motivi povezani sa zdravljem dobivaju sve veći značaj (Aaltonen i sur., 2020; Ashford i sur., 1993; Gavin i sur., 2014; Seippel, 2006; Trujillo i sur., 2004; VanUffelen, Khan i Burton, 2017). S druge strane, motivi povezani s poboljšanjem ili održavanjem tjelesnog izgleda, snage i izdržljivosti izraženiji su

kod mlađih osoba, budući da je fizički izgled važna sastavnica identiteta (npr. u privlačenju partnera) u suvremenim društvima i kulturama (Trujillo i sur., 2004).

Rezultati istraživanja s obzirom na razinu obrazovanja pokazali su da je kod svih sudionika najviše izražen intrinzični motiv interesa i uživanja u trčanju, zatim kompetentnosti, a najmanje motiv pritiska – kao negativni indikator intrinzične motivacije. Rekreativni trkači različitog obrazovanja razlikuju se u izraženosti intrinzičnih motiva jedino u vezi motiva ulaganja napora u aktivnost, koji je izraženiji kod trkača srednje stručne spreme u odnosu na trkače s visokom stručnom spremom. Nadalje, trkači svih razina obrazovanja podjednako su ciljno orijentirani na postizanje rezultata i svima im je podjednako visoko izražena orijentacija na učenje i usavršavanje vještine, što im je dominantan kriterij za procjenu osobne uspješnosti u treniranju trčanja. U izraženosti motiva za treniranje u školama trčanja kod trkača koji imaju visoku stručnu spremu najizraženiji su sljedeći motivi: održavanje težine, revitalizacija, izgled, utjecaj na zdravlje, pokretljivost i zdravstveni pritisci, a trkači koji imaju srednju stručnu spremu motivirani su za trčanje postizanjem društvenog priznanja, snage i izdržljivosti, te natjecanjem. Rezultati istraživanja kod trkača koji imaju višu stručnu spremu ukazuju na podjednaku izraženost motiva kao i kod trkača sa srednjom ili s visokom stručnom spremom, osim motiva vježbanja zbog zdravstvenih pritisaka, koji im je znatno važniji nego trkačima srednje stručne spreme. Rezultati istraživanja s obzirom na razinu obrazovanja trkača ukazuju na to da nisu utvrđene znatne razlike u izraženosti motiva uživanja, pripadnosti i izazova. Nadalje, za istaknuti je da s porastom razine obrazovanja kao razlog za vježbanje u školama trčanja kod trkača rekreativaca znatno raste izraženost motiva izbjegavanja bolesti i upravljanja stresom, što ukazuje na činjenicu prepoznavanja važnosti prevencije zdravlja pomoću tjelesnih aktivnosti, tj. osviještenosti najobrazovanijih o toj potrebi, kao sredstvu podizanja kvalitete života.

Dobiveni rezultati u skladu su s istraživanjima u kojima se ističe da je razina obrazovanja u pozitivnoj korelaciji s važnošću motiva povezanih s fizičkim i psihičkim zdravljem jer se viša obrazovna razina općenito pokazala kao preduvjet za veći standard života, bolja radna mjesta i veće prihode, ali je također povezana s izborom tzv. zdravijeg stila života i načina ponašanja (Lynch i Kaplan, 2000; Trajković i sur., 2021).

Rezultati istraživanja dali su odgovore i na postavljene hipoteze, koje su djelomično potvrđene.

Početna pretpostavka bila je da postoji statistički značajna povezanost spola, dobi i razine obrazovanja s motivacijskom strukturom i ciljnom orijentacijom rekreativaca polaznika škola trčanja.

Rezultati istraživanja pokazali su da je spol negativno povezan s motivima za vježbanje društveno priznanje i natjecanje (izraženije kod muškaraca) te ciljnom orijentacijom usmjerenom na rezultat, intrinzičnim motivima kompetentnosti i pritiska; a pozitivno povezan s motivima održavanja težine, izbjegavanja bolesti, postizanja i održavanja željenog tjelesnog izgleda, postizanja društvenog priznanja, ostvarivanja pozitivnog utjecaja na zdravlje i pripadnosti, zdravstvenih pritisaka i pokretljivosti (izraženije kod žena) i s ciljnom orijentacijom usmjerenom na učenje i usavršavanje trkačkih vještina.
Nadalje, dob je značajno i pozitivno povezana s motivima održavanja težine, izbjegavanja bolesti, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, zdravstvenih pritisaka i pokretljivosti, što označava da su ovi motivi bili izraženiji što su trkači bili stariji. Dob se pokazala negativno povezanom s intrinzičnim motivima interesa i uživanja, kompetentnosti i s obje ciljne orijentacije, kao i sa sljedećim motivima za vježbanje: revitalizacija, izgled, društveno priznanje, snaga i izdržljivost, uživanje, natjecanje i izazov (sve manje izraženo što je osoba starija).
Na kraju se pokazalo da je razina obrazovanja statistički značajno pozitivno povezana sa sljedećim motivima za vježbanje: održavanje težine, izbjegavanje bolesti, revitalizacija, izgled, upravljanje stresom, pozitivan utjecaj na zdravlje, zdravstveni pritisci i pokretljivost (motivi su sve bitniji rastom razine obrazovanja), a negativno povezana s motivima za vježbanje pripadnost i natjecanje (motivi sve manje bitni s rastom razine obrazovanja). Kod rekreativnih trkača različitog obrazovanja dobivena je razlika jedino u količini ulaganja napora u trčanje – koji je izraženiji u trkača sa srednjom stručnom spremom u odnosu na one s visokom, što dijelom govori i o njihovoj nešto većoj intrinzičnoj motivaciji. Nije utvrđena statistički značajna povezanost razine obrazovanja s ciljanom orijentacijom rekreativaca polaznika škola trčanja. Sve su skupine sudionika istraživanja podjednako orijentirane na postizanje rezultata i podjednako im je visoko izražena usmjerenost na usavršavanje vještina i učenje.
S obzirom na to da je većina korelacijskih koeficijenata između ispitivanih varijabli značajna, možemo reći da je hipoteza potvrđena, iako postoje neke korelacije koje nisu značajne.

Druga pretpostavka bila je da će kod žena polaznica škola trčanja biti značajno zastupljeniji motivi zdravlja, pokretljivosti i održanja težine, a najmanje motivi društvenog priznanja i natjecanja, dok će kod muškaraca dominirati motivi snage, zdravlja i natjecanja, a najmanje održavanja težine i pripadnosti grupi. Nadalje, nisu pretpostavljene značajne razlike u intrinzičnoj motivaciji s obzirom na spol, dok se pretpostavilo da će trkačice osobni uspjeh

znatno više procjenjivati temeljem usavršavanja vještina i osobnog napretka za razliku od trkača, koji će ga u većoj mjeri doživljavati i kroz nadmašivanje drugih.
Dio hipoteze vezan za motive djelomično je potvrđen. Rezultati istraživanja pokazuju da su kod žena izraženiji motivi održavanja težine, izbjegavanja bolesti, izgleda, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, pripadnosti, zdravstvenih pritisaka i pokretljivosti, a najmanje motivi društvenog priznanja i natjecanja, dok su kod muškaraca izraženiji motivi društvenog priznanja i natjecanja, a najmanje održavanja težine i zdravstvenih pritisaka. Pokazalo se da se u izraženosti motiva revitalizacije, snage i izdržljivosti, uživanja i izazova, muškarci i žene ne razlikuju.
Nije potvrđen dio hipoteze prema kojemu nema razlike u intrinzičnoj motivaciji. Rezultatima istraživanja pokazalo se da između trkača i trkačica ne postoje razlike u izraženosti intrinzične motivacije koja proizlazi iz ulaganja napora u aktivnost ili interesa i uživanja u trčanju. S druge strane, kod muškaraca su, u odnosu na žene, izraženiji motivi pritiska i kompetentnosti, što upućuje na to da se muškarci za trčanje osjećaju kompetentnije, ali zbog trčanja osjećaju i veći pritisak.
Dio hipoteze vezan za ciljnu orijentaciju u potpunosti je potvrđen. Rezultatima istraživanja pokazalo se da je kod muškaraca statistički značajno izraženija ciljna orijentacija na ishod, dok je kod žena to orijentacija na učenje i usavršavanje vještina.

Treća pretpostavka bila je da će kod starijih trkača biti znatno izraženiji intrinzični motivi za bavljenje trčanjem poput uživanja i ulaganja napora te izbjegavanja bolesti, održavanja težine, izgleda i pripadnosti grupi, dok će kod mlađih dominirati motivi natjecanja i društvenog pritiska. Pretpostavilo se i da će se mlađi osjećati kompetentnijima za trčanje od starijih, te da će kod njih prevladavati usmjerenost na ishod, za razliku od starijih, kod kojih će dominirati usmjerenost na učenje i usavršavanje.
Prvi dio hipoteze djelomično je potvrđen. Rezultati istraživanja pokazali su da se rekreativni trkači iz svih dobnih skupina ne razlikuju u izraženosti motiva pritiska i interesa i uživanja. Kod svih dobnih skupina najizraženije je da se bave trčanjem zbog interesa za trčanje i uživanja u istom, iako izraženost ovog motiva blago opada s dobi. U treningu trčanja najviše uživaju trkači dobnih skupina do 35 godina i oni od 35 do 45 godina, zatim oni u dobi od 45 do 55 godina, a najmanje, iako neznatno manje, oni stariji od 55 godina. S druge strane, kod svih dobnih skupina najmanje je izražen motiv pritiska koji je negativni indikator intrinzične motivacije. Iako su razlike gotovo neznatne, pritisak je najmanji kod osoba starijih od 55 godina, a najveći kod mlađih od 35 godina, dok je kod ostalih dobnih skupina podjednak. Nadalje, motiv

kompetentnosti najizraženiji je kod mlađih od 35 u odnosu na sve starije dobne skupine. Motiv ulaganja napora u aktivnost statistički je značajno manje izražen kod starijih od 55 godina u odnosu na rekreativne trkače mlađe od 35 godina i trkače u dobi 35 – 45 godina. Prema tome, starije trkače za trčanje manje motivira ulaganje napora u aktivnost, dok mlađe trkače više motivira porast kompetentnosti i razvoj sportskih vještina.

Drugi dio hipoteze djelomično je potvrđen. Rezultatima istraživanja potvrđeno je da je kod starijih izraženiji zdravstveni motiv, a kod mlađih motiv natjecanja, dok druge razlike ne idu u očekivanom smjeru. Trčanje zbog izbjegavanja bolesti sve je izraženije s povećanjem dobi. Tako trkači mlađi od 35 godina imaju znatno manje izražen ovaj motiv u odnosu na sve ostale trkače, starije od njih. Motiv natjecanja je statistički značajno izraženiji kod rekreativnih trkača mlađih od 35 godina u odnosu na trkače iz svih ostalih dobnih skupina. Rekreativni trkači mlađi od 35 godina puno rjeđe treniraju trčanje radi održavanja težine u odnosu na one iz dobnih skupina 35 – 45 godina i 45 – 55 godina. Rekreativni trkači stariji od 55 godina znatno rjeđe treniraju trčanje radi postizanja i održavanja tjelesnog izgleda u odnosu na trkače iz svih ostalih dobnih skupina. Motiv pripadnosti grupi podjednako je izražen među svim dobnim skupinama rekreativnih trkača.

Treći dio hipoteze djelomično je potvrđen. Rezultati istraživanja pokazuju da je motiv kompetentnosti najizraženiji kod mlađih od 35 godina i to u odnosu na sve starije dobne skupine. Ciljna orijentacija na ishod rekreativnih trkača mlađih od 35 godina statistički je značajno izraženija u odnosu na trkače iz svih ostalih dobnih skupina. Nadalje, kod rekreativnih trkača starijih od 55 godina ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje vještina statistički je značajno niže izražena u odnosu na trkače iz dobnih skupina 35 – 45 i one mlađe od 35 godina.

Zadnja pretpostavka bila je da ne postoji statistički značajna razlika u strukturi motiva, tipu motivacije i ciljnoj orijentaciji kod polaznica i polaznika rekreativne škole trčanja s obzirom na razinu obrazovanja.

Prvi dio hipoteze nije potvrđen. Rezultati istraživanja rekreativaca polaznika škola trčanja s obzirom na razinu obrazovanja pokazali su da postoje znatne razlike u izraženosti svih motiva za vježbanje, osim za motive uživanja u trčanju, pripadnosti grupi i savladavanja izazova. Tako rekreativni trkači visoke stručne spreme puno više treniraju trčanje zbog održavanje težine u odnosu na one srednje i više stručne spreme. Motiv za izbjegavanje bolesti raste s porastom razine obrazovanja trkača. Kod rekreativnih trkača srednje stručne spreme ovaj motiv je statistički značajno manje izražen u odnosu na trkače više i visoke stručne spreme te je značajno manje izražen kod trkača više stručne spreme u odnosu na one visoke stručne spreme. Nadalje,

rekreativni trkači s visokom stručnom spremom znatno rjeđe treniraju trčanje zbog motiva revitalizacije u odnosu na one više stručne spreme. Rekreativni trkači visoke stručne spreme češće treniraju trčanje zbog motiva izgleda, u odnosu na one srednje stručne spreme. Društveno priznanje je kao motiv za trčanje statistički značajno izraženiji kod rekreativnih trkača srednje stručne spreme u odnosu na one više stručne spreme. Upravljanje stresom, kao motiv za trčanje, sve je izraženije s porastom razine obrazovanja rekreativnih trkača. Trkači koji imaju srednju stručnu spremu imaju statistički značajno manje izražen ovaj motiv u odnosu na trkače koji imaju višu i visoku stručnu spremu, dok je kod trkača koji imaju višu stručnu spremu ovaj motiv znatno manje izražen u odnosu na one koji imaju visoku stručnu spremu. Rekreativni trkači visoke stručne spreme puno više treniraju trčanje radi njegovog pozitivnog utjecaja na zdravlje u odnosu na one srednje stručne spreme. Motiv za vježbanje snaga i izdržljivost statistički je značajno izraženiji kod rekreativnih trkača sa srednjom stručnom spremom u odnosu na one s višom stručnom spremom. Rekreativni trkači sa srednjom stručnom spremom znatno rjeđe treniraju trčanje zbog zdravstvenih pritisaka u odnosu na one više i visoke stručne spreme. Motiv natjecanja je statistički značajno izraženiji kod rekreativnih trkača srednje stručne spreme u odnosu na one više i visoke stručne spreme. Rekreativni trkači visoke stručne spreme više treniraju trčanje radi postizanja i održavanja pokretljivosti tijela u odnosu na one srednje stručne spreme.

Drugi dio hipoteze također nije potvrđen. Rezultati istraživanja pokazuju da se rekreativni trkači različitog obrazovanja razlikuju u izraženosti motiva ulaganja napora i da više napora u trčanje ulažu trkači sa srednjom stručnom spremom u odnosu na one s visokom.

Treći dio hipoteze je potvrđen. Rezultati istraživanja pokazuju da se rekreativni trkači ne razlikuju u ciljnoj motivaciji s obzirom na njihovu razinu obrazovanja. Drugim riječima, sve su skupine podjednako orijentirane na postizanje rezultata i podjednako im je visoko izražena usmjerenost na usavršavanje vještina, što im je dominantan kriterij za procjenu osobne uspješnosti u trčanju.

6. NEDOSTATCI ISTRAŽIVANJA

Ograničenje ovog istraživanja može biti sama metoda prikupljanja podatka s obzirom na to da se oslanja isključivo na metodu samoprocjene putem upitnika. Ovako dobiveni podatci ne moraju biti nužno objektivni jer je moguće da su sudionici u istraživanju davali društveno poželjne odgovore. To se pokušalo spriječiti anonimnošću upitnika. Također je moguće da su se sudionici istraživanja u svojim odgovorima sustavno podcjenjivali ili precjenjivali. Rezultati istraživanja dobiveni metodom samoprocjene imali bi najveću vrijednost kad bi se mogli potvrditi rezultatima dobivenim istraživanjima bihevioralnih i bioloških (fizioloških) obilježja konkretnog ponašanja koji ukazuju na postojanje, intenzitet i kvalitetu motivacije za tu aktivnost.

U daljnjim istraživanjima možda bi se sudionicima trebala pružiti dodatna mogućnost (npr. putem intervjua) da objasne svoju motivaciju (npr. zašto je određeni motiv za njih važan), da objasne ili opišu kako doživljavaju sebe kao polaznika škole trčanja i što bi se, po njihovom mišljenju, trebalo napraviti da bi škola trčanja bila privlačnija za regrutiranje novih polaznika. Zanimljivo bi bilo provesti i istraživanje koje bi obuhvatilo trkače duže uključene u škole trčanja za rekreativce kao i sudionike koji su se tek uključili u školu (kao kontrolnu skupinu). To bi moglo dati uvid u motive koji se javljaju kao pokretači za rekreativno trčanje, kao i u one koji imaju presudnu ulogu za nastavak trčanja odnosno odustajanje od istog. Ovo je posebno zanimljivo jer je dostupno relativno malo podataka o tome kako motivacija varira ovisno o fazi vježbanja. Vježbanje je ciklično ponašanje, ljudi se uključuju, aktivno sudjeluju pa odustanu, te opet počnu vježbati (Sherwood i Jeffery, 2000). U skladu s tim realno je očekivati da se motivacija mijenja.

7. ZNANSTVENI I PRAKTIČNI DOPRINOS ISTRAŽIVANJA

Ovaj rad predstavlja prvo istraživanje koje se bavi novijim društvenim fenomenom masovnog pokreta organiziranog rekreativnog trčanja kod nas, kroz škole trčanja hrvatskih trkačkih klubova, sportskih udruga i društava za rekreaciju, te proučava ovaj fenomen s aspekta motiviranosti za tjelesnu aktivnost.

Postojeća znanstvena istraživanja u svijetu uglavnom su usmjerena na sportsko trčanje (Hitchings i Latham, 2016) ili na „ozbiljno“, natjecateljsko trčanje (Bale, 2004). Kao rezultat toga, rekreativno trčanje kroz škole trčanja kao društvena pojava u usponu s aspekta slobodnog vremena u uvjetima suvremenog života i dalje u velikoj mjeri ostaje nedovoljno istražen fenomen i izvan fokusa znanstvenog interesa.

Rezultati ovog istraživanja trebali bi omogućiti razumijevanje motivacijske strukture za vježbanje rekreativaca – polaznika škola trčanja, te ukazati na razlike u njihovoj intrinzičnoj motiviranosti i ciljnoj orijentaciji za vježbanje, s obzirom na sociodemografska obilježja (spol, dob i razinu obrazovanja). Rezultati dobiveni ovim istraživanjem s jedne su strane doprinos spoznajama iz područja psihologije sporta. S druge strane, ovi rezultati mogli bi se primijeniti i u praksi, za konstruiranje realističnih motivacijskih modela u svrhu promocije sportsko-rekreativnih programa na otvorenom, kao što je rekreativno trčanje. Spoznajama o tome koji su motivi polaznika škola važni i utječu na nastavak trčanja, programi se mogu diferencirano prilagođavati ciljevima i potrebama sudionika, a to ne bi utjecalo samo na veću masovnost i učinkovitost takvih programa, nego bi se moglo upotrijebiti i za promociju važnosti tjelesne aktivnosti za čovjekovo fizičko i psihičko zdravlje u uvjetima suvremenog života. Dobro osmišljeni programi škola trčanja za rekreativce sudionicima bi, uz stručnu podršku educiranih i kvalificiranih voditelja s teoretskim i praktičnim spoznajama, dobrovoljnim sudjelovanjem i neformalnom ugodnom atmosferom druženja pomogli da zadovolje i svoje potrebe za kompetentnošću (da se osjećaju sposobnima za postizanje željenih rezultata), autonomnošću (da osjećaju da upravljaju svojim postupcima) i povezanošću s ostalim vježbačima, što ukupno povećava intrinzičnu motivaciju koja je nužna pretpostavka ustrajnosti u tjelesnoj aktivnosti (Ryan i sur., 1997; Walker, 2008).

8. ZAKLJUČAK

U ovom su se radu istraživale razlike u motivaciji za trčanje rekreativaca – polaznika škola trčanja, s obzirom na njihova sociodemografska obilježja (spol, dob i razinu obrazovanja). Dobiveni nalazi pokazali su da postoje znatne razlike u motivima trčanja s obzirom na promatrane varijable.

Iz rezultata istraživanja vidljivo je da su rekreativci općenito za treniranje u školama trčanja snažno intrinzično motivirani, da su više ciljno orijentirani na zadatak i učenje trkačkih vještina nego na ishod, odnosno rezultat i da najviše treniraju zbog motiva revitalizacije, pozitivnog utjecaja na zdravlje, snage i izdržljivosti, a najmanje radi društvenog priznanja i zbog zdravstvenog pritiska.

Rezultati istraživanja s obzirom na spol pokazali su da je kod trkača u treniranju trčanja značajnije izražena ciljna orijentacija na ishod i da u skladu s time osjećaju i veći pritisak za napretkom i postizanjem rezultata te imaju izraženiji motiv kompetentnosti, društvenog priznanja i natjecanja, dok je kod trkačica puno izraženija ciljna orijentacija na učenje i usavršavanje trkačke vještine, te motivi održavanja težine, izbjegavanja bolesti, izgleda, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, pripadnosti i trčanja zbog zdravstvenih pritisaka i radi pokretljivosti.

Rezultati istraživanja s obzirom na dob pokazali su da je značaj motiva: održavanje težine, izbjegavanje bolesti, upravljanje stresom, pozitivan utjecaj na zdravlje, zdravstveni pritisci i pokretljivost - izraženiji i važniji što je trkač rekreativac stariji, dok je važnost i izraženost intrinzičnih motiva interesa i uživanja, kompetentnosti, ciljane orijentacije na ishod i rezultat te motiva za vježbanje: revitalizacija, izgled, društveno priznanje, snaga i izdržljivost, uživanje, natjecanje i izazov veća što je trkač rekreativac – polaznik škola trčanja mlađi.

Dobiveni rezultati s obzirom na razinu obrazovanja pokazali su da izraženost i važnost motiva za treniranje trčanja radi održavanja težine, izbjegavanja bolesti, revitalizacije, izgleda, upravljanja stresom, pozitivnog utjecaja na zdravlje, zdravstvenih pritisaka i pokretljivosti raste s porastom razine obrazovanja, dok je značaj motiva pripadnosti i natjecanja sve značajniji i izraženiji što je razina obrazovanja trkača rekreativaca niža, uz to da je intrinzični motiv napora najizraženiji kod trkača srednje stručne spreme. Dobiveni rezultati pokazali su i da su trkači svih razina obrazovanja podjednako ciljno orijentirani na postizanje rezultata i da im je svima podjednako visoko izražena orijentacija na učenje i usavršavanje vještine, što im je dominantan kriterij za procjenu osobne uspješnosti u treniranju trčanja.

Kao zaključak, može se reći da su sociodemografske razlike (spol, dob i razina obrazovanja) važni čimbenici koji utječu na motivaciju za vježbanje rekreativaca, polaznika škola trčanja. Znanje o motivacijskoj strukturi, intrinzičnoj motiviranosti i ciljnoj orijentaciji rekreativnih trkača s obzirom na ove razlike važno je zbog svoje spoznajne vrijednosti, budući da još uvijek manjka istraživanja koja se bave ovim relativno novim društvenim fenomenom. Također, ovo je istraživanje važno i zbog mogućnosti svoje primjene u praksi za kreiranje preporuka i sportsko-rekreativnih programa jer motivacija ne utječe samo na sudjelovanje u sportsko-rekreativnom programu već je odlučujuća i u održavanju vježbanja (Aaltonen i sur., 2012; Andre i Dishman, 2012). Prema Teoriji samoodređenja dugoročna praksa sportsko-rekreativnih aktivnosti kroz ljudski životni vijek mogla bi se poboljšati osmišljavanjem programa ili intervencija koje ciljaju na autonomnije razloge za vježbanje (Wilson i Rodgers, 2002; Wilson, Rodgers, Blanchard i Gessell, 2003), što bi trebalo povećati unutarnju motivaciju. Poznavanjem najvažnijih motiva za sudjelovanje u različitim vrstama sportsko-rekreativnih programa, educirani i kvalificirani voditelji mogu usmjeravati ljude na aktivnosti koje im najviše odgovaraju na temelju njihova motivacijskog profila za sudjelovanje. Ovo istraživanje je svojim rezultatima jasno pokazalo da su varijable spol, dob i razina obrazovanja različito povezane s motivacijom za rekreativno treniranje trčanja, pa ih je važno uzeti u obzir pri kreiranju preporuka i sportsko-rekreativnih programa u cilju promicanja organiziranog rekreativnog trčanja.

Dobro osmišljeni programi škola trčanja mogli bi u konačnici pomoći rekreativcima – polaznicima škola trčanja, pogotovo onih koji okupljaju polaznike različitog spola, različite dobi i razine obrazovanja (a takve su u većini), da uz stručnu podršku voditelja, s teorijskim i praktičnim spoznajama, dobrovoljnim sudjelovanjem i neformalnom ugodnom atmosferom druženja zadovolje svoje potrebe za kompetentnošću, autonomijom i društvenom povezanošću, tj. da budu intrinzično motiviraniji za trčanje, što osigurava veću ustrajnost u bavljenju rekreativnim sportom i sve prednosti koje aktivni životni stil nosi.

9. LITERATURA

1. Aaltonen, S., Waller, K., Vähä-Ypyä, H., Rinne, J., Sievänen, H., Silventoinen, K., Kaprio, J. i Kujala, U. M. (2020). Motives for physical activity in older men and women: A twin study using accelerometer-measured physical activity. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 30,* 1409–1422.

2. Aaltonen, S., Leskinen, T., Morris, T., Alen, M., Kaprio, J. i Liukkonen, J. (2012). Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *International Journal of Sports Medicine, 33*(2), 157–63.

3. Alderman, R. B. i Wood, N. L. (1976). An analysis of incentive motivation in young Canadian athletes. *Canadian Journal of Applied Sport Science, 1*(7), 169–176.

4. Ananthanarayan, S. i Siek, K. A. (2012). Persuasive wearable technology design for health and wellness. *6th International Conference on Pervasive Computing Technologies for Healthcare (PervasiveHealth) and Workshops* (str. 236-240). San Diego.

5. Annesi, J. J., Unruh, J. L., Marti, N. C., Gorjala, S. i Tennant, G. (2011). "Effects of the Coach Approach Intervention on Adherence to Exercise in Obese Women: Assessing Mediation of Social Cognitive Theory Factors." *Research Quarterly for Exercise and Sport, 82*, 99–108.

6. André, N. i Dishman, R. (2012). Evidence for the construct validity of self-motivation as a correlate of exercise adherence in French older adults. *Journal of Aging and Physival Activity., 20*(2), 231-45.,

7. Andreassi, J. L. (1986). *Psychophysiology: Human behavior and physiological response* (drugo izdanje). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

8. Andrijašević, M. (2006). Recreational programs for adult man based on cluster analysis of survey indicators. *Kinesiology, 38*(2), 198-208.

9. Ashford, B., Biddle, S. J. H. i Gouds, M. (1993). Participation in community sport centres: Motives and predictors of enjoyment. *Journal of Sport Sciences, 11,* 249-256.

10. Asztalos, M., Wijndaele, K., Bourdeaudhuij, I. D., Philippaerts, R.,Matton, L., Duvigneaud, N. i Cardon, G. (2012). Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*, 466-483.

11. Atkinson, J. W. i Birch, D. (1970). *The dynamics of action*. New York: Wiley.

12. Atkinson, J. W. i Birch, D. (1978). *Introduction to motivation* (drugo izdanje), New York: Van Nostrand.

13. Bale, J. (2004). *Running Cultures: Racing in time and Space*. London: Routledge.

14. Barić, R., Cecić-Erpič, S. i Babić, V. (2002). Intrinsic Motivation and Goal Orientation in Track-and-field Children. *Kinesiology, 34*(1), 50-60.

15. Barić, R. (2004). *Klima v športu*. Magistarski rad. Odelak za psihologijo Filozofska fakulteta v Ljubljani.

16. Barić, R. i Horga S. (2006). Psychometric properties of the Croatian version of task and ego orientation in sport questionnaire (CTEOSQ). *Kinesiology*, *38*(2), 135-142.

17. Barić, R. i Horga, S. (2018). Utjecaj tjelesnog vježbanja na psihičku dobrobit. U Mišigoj-Duraković, M. (Ur.), *Tjelesno vježbanje i zdravlje* (str. 318-329). Zagreb, Znanje.

18. Barić, R. i Šimunić, V. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača; spolne razlike, *HŠMV, 26*, 19-25.

19. Barić, R. (2012). Motivation and obstacles to physical activity, *Arh Hig Rada Toksikol, 63*(3), 47-58.

20. Bartoluci, M. (2003). *Ekonomika i menedžment sporta* (2. dopunjeno i izmijenjeno izdanje). Zagreb, Informator Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

21. Baumeister, R. F. i Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117,* 497-529.

22. Beck, R.C. (2003). *Motivacija: teorija i načela*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

23. Bell, N. i Stephenson, A. L. (2014). Variation in Motivations by Running Ability: Using the Theory of Reasoned Action to Predict Attitudes About Running 5 K Races. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events, 6,* 231–247.

24. Berg, A., Frey, I., Baumstark, M. W., Halle, M. i Keul, J. (1994). Physical activity and lipoprotein lipid disorders. *Sports Medicine, 17,* 6-21.

25. Bolles, R. C. (1975). *A theory of motivation* (drugo izdanje), New York: Harper & Row.

26. Bolm-Avdorff, J., Schwammle, J., Ehlenz, K. i Kaffarnik, H. (1989). Plasma level of catecholamines and lipids when speaking before an audience. *Work and Stress, 3,* 249-253.

27. Bond, K. i Batey, J. (2005), Running for their lives: a qualitative analysis of the exercise experience of female recreational runners. *Women in Sport and Physical Activity Journal, 14*(2), 69-82.

28. Bowman, M., Flower, N., Machuga, J., Morris, M., Pasternak, A. i Raudenbush, B, (2001). Motivation differences between group and individual athletic teams participation in intercollegiate and intramural sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*(2), 29-30.

29. Brand, R. i Cheval, B. (2019). Theories to Explain Exercise Motivation and Physical Inactivity: Ways of Expanding Our Current Theoretical Perspective. *Frontiers in Psychology, 10*, 1147.

30. Breedveld, K., Scheerder, J. i Borgers, J. (2015). Running across Europe: the way forward. U Scheerder, J. i Breedveld, K. (Ur.), *Running Across Europe: The Rise and Size of one of the Largest Sport Markets* (str. 241-264). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

31. Brilliant, J. (2013). Parkrun, the running revolution coming soon to a park near you. *The Guardian, 11th March.*

32. Buning, R. i M. Walker. (2016). "Differentiating Mass Participant Sport Event Consumers: Traditional Versus Non-traditional Events." *Sport Marketing Quarterly, 25*, 47–58.

33. Calvo, T. G., Cervelló, E., Jiménez, R., Iglesias, D. i Murcia, J. A. M. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 677–684.

34. Carlsmith, J. M., Ellsworth, P. i Aronson, E. (1976). *Methods of research in social psychology*. Reading, Mass: Addison-Wesley Pub.Co.

35. Cetinić, J. (2004). *Spolne razlike u ciljnoj orijentiranosti košarkaša (Gender differences of goal orientations in basketball players).* Unpublished graduate thesis. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of Kinesiology.

36. Clermont, C. A., Duffett-Leger, L., Hettinga, B. A. i Ferber, R. (2020). Runners' Perspectives on 'Smart'wearable technology and its use for preventing injury. *International Journal of Human–Computer Interaction, 36*(1), 31-40.

37. Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Smith, B. i Sage, L .D. (2006). Theinfluences of intrinsic motivation on execution of social behaviour within the theory of planned behaviour. *Europeon journal of social psyhology, 36*, 229-237.

38. Chapman C. L. i De Castro J. M. (1990). Running addiction: measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 30*(3), 283-90.

39. Chen R. N., Wang, E. K., Yang, R. i Liou, Y. (2003). Adolescent health promotion scale: Development and psychometric testing. *Public Health Nursing, 20*(2), 104-110.

40. Chowdhury D. (2012). *Examining reasons for participation in sport and exercise using the physical activity and leisure motivation scale (PALMS).* Doctoral dissertation. Victoria University: School of Social Science And Psychology Faculty of Arts.

41. Clough, P., Mackenzie, S. H., Mallabon, L. i Brymer, E. (2016). Adventurous physical activity environments: a mainstream intervention for mental health. *Sports Medicine*, *46*(7), 963-968.

42. Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, *112*(1), 155-159.

43. Coles, M. G. H., Ponchin, E. i Porges, S. W. (1986). *Psychophysiology: Systems, processes, and applications.* New York: Guilford Press.

44. Crespo, C. J., Ainsworth, B. E., Keteyian, S. J., Heath, G. W. i Smit, E. (1999). Prevalence of physical inactivity and its relation to social class in US adults: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Medicine and science in sports and exercise*, *31*(12), 1821-1827.

45. Csikszentmihalyi, M. i Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. U Jacobs, J. E. (Ur.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1992*: *Developmental perspectives on motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

46. Cypryańska, M. i Nezlek, J. B. (2019). Everyone can be a winner: The benefits of competing in organized races for recreational runners. *The Journal of Positive Psychology*, *14*(6), 749-755.

47. Dallinga, J. M., Mennes, M., Alpay, L., Bijwaard, H. i Faille-Deutekom, M. B. (2015). App use, physical activity and healthy lifestyle: a cross sectional study. *BMC Public Health, 15(*1), 833.

48. Davis, C., Fox, J., Brewer, H. i Ratusny, D. (1995). Motivations to exercise as a function of personality characteristics, age, and gender. *Personality and Individual Differences*, *19*, 165–174.

49. Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. New York, NY: Plenum Press.

50. Deci, E. L. i Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human, Behaviour.* New York, London: Plenum Press, Inc.

51. Deci, E. L. (1992). The relation of interest to the motivation of behavior: A self-determination theory perspective. U K. A. Renninger, S. Hidi i A. Krapp (Ure.), *The role of interest in learning and development* (str. 43-70). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

52. Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1995). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being*. University of Rochester.

53. Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, *49*(3).

54. Dishman, R. K., Sallis, J. F. i Orenstein, D. R. (1985). "The Determinants of Physical Activity and Exercise." *Public Health Reports*, *100*, 158-171.

55. Duda, J. L. i Tappe, M. K. (1989). Personal investment in exercise among older adults: The examination of age and gender-related differences in motivational orientation. U A. C. Ostrow (Ur.), *Aging and motor behavior* (str. 239–256). Indianapolis: Benchmark.

56. Duda, J. L. (1992). Motivation in Sport Settings : A Goal Perspective Approach. URoberts, G.C. (Ur.), *Motivation in Sport and Exercise* (str. 57-93). Champaign, IL.:Human Kinetics Publishers.

57. Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. U R. N. Singer (Ur.), *Handbook of research on sport psychology* (str. 421-436). New York: MacMillan.

58. Duda, J. L., Chi, L., Newton, M., Walling, M.D. i Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport, *International Journal of Sport Psychology, 26*, 40-63.

59. Duda, J. L. (2001). Achievement Goal Research in Sport: Pushing the Boundaries and Clarifying Some Misunderstandings. U G. C. Roberts (Ur.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (str. 129-182). Leeds: Human Kinetics.

60. Duda, J. L. i Hall, H. (2001). Achievement Goal Theory in Sport: Recent Extension and Future Directions. U Singer, R. N., Hausenblas, H. A. i Janelle C. M. (Ur.), *Handbook of Sport Psychology* (str.417-444). New York: John Wiley i Sons, Inc.

61. Dwyer, J. J. M. (1992). Informal structure of Participation motivation questionnaire completed by undergraduates. *Psychological Reports, 70,* 283-290.

62. Eck, L. H., Klesges, R. C. i Hanson, C. L. (1992.) Children at familial risk for obesity: an examination of dietary intake, physical activity and weight status. *International Journal of Obesity, 16,* 71-78.

63. Ekman, P. i Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

64. Egli, T., Bland, H. W., Melton B. F. i Czech, D. R. (2011). Influence of Age, Sex, and race on college Students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American College Health, 59(5),*399–406.

65. Faggard, R. H. i Tipton, C. M. (1994). Physical activity, fitness and hypertension. U Bouchard, C., Shephard, R. S., Stephens, T. (Ur.), *Physical activity, fitness and health* (str. 635-655). Human Kinetics.

66. Feng, Y. i Agosto, D. E. (2019). From health to performance. *Aslib Journal of Information Management, 71*(2), 217-240.

67. Flood, S. E. i Hellstedt, J. C. (1991). Gender differences in motivation for intercollegiate athletic participation. *Journal of Sport Behavior, 14,* 159–167.

68. Folsom, A. R., Kushi, L. H. i Hong, C. P. (2000). Physical activity and incident diabetes mellitus in post-menopausal women. *American Journal of Public Health, 90,* 134-138.

69. Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M. i Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology, 26*(1), 24-39.

70. Fox, K. R. i Riddoch, C. (2004). Physical activity and health. The *Journal of Sport and Exercise Science, 1*(1).

71. Frederick, C. M. i Ryan, R.M., (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations ith participation and mental health. *Journal of Sport Behavior, 16*(3), 124-146.

72. Gavin, J., Keough, M., Abravanel, M. i Moudrakovski, T. (2014). Motivations for participation in physical activity across the lifespan. *International Journal of Wellbeing, 4*(1), 46-61.

73. Giddens, A. i Sutton, P. W. (2009). *Sociology*. Cambridge, Malden Mass, Polity Press.

74. Gill, D., Gross, J. i Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology, 14*(2), 1-14.

75. Gill, K. i Overdorf, V. (1994). Incentives for exercise in younger and older woman. *Journal of Sport Behavior, 17*, 87-97.

76. Gill, D. L., Williams, L., Dowd, D. A., Beaudoin, C. M. i Martin, J. J. (1996). Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior, 19*, 307–318.

77. Gillison, F., Osborn, M., Standage, M. i Skevington, S (2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(3*)*, 309-319.

78. Goudas, M. (1998). Motivational Climate and Intrinnsic Motivation of Young Basketball Players. *Perceptual and Motor Skills*, *86*(1), 323-327.

79. Greblo – Jurakić, Z., Vandero – Humljan, M. i Barić, R. (2019). Povezanost tjelesne aktivnosti s internaliziranim i eksternaliziranim problemima te samo poštovanjem kod adolescenata. U Babić, V. (Ur.), *Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (str. 79- 28). Zadar, Hrvatski kineziološki savez.

80. Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Physical Activity in Improving Mantal Health. *Medicus 2019, 28*(2), 197-203.

81. Grundy, S. M., Benjamin, I. J., Burke, G. L. i sur. (1999). Diabetes and cardiovascular disease a statement for healthcare professionales from the American Heart Association. *Circulation, 100*, 1134-1146.

82. Hagger, M. S. i Chatzisarantis, N. L. D. (Ur.), (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

83. Hagger, M. i Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1),79–103.

84. Hale, B. S. i Raglin, J. S. (2002). State anxiety responses to acute resistance training and step aerobic exercise across 8-weeks of training. *The journal of sports medicine and physical fitness 42*(1*)*, 108-12.

85. Hardman, A. E. i Stensel, D. J. (2003). *Physical Activity and Health*. Imprint Routledge, London.

86. Harris M. A. (2018). The relationship between physical inactivity and mental wellbeing: Findings from a gamification-based community-wide physical activity intervention. *Health Psychology Open, 5*(1), 1-8.

87. Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered: Toward a development model. *Human development, 1*, 661-669.

88. Haskell, .L., Lee, I. M., Pate, R. R. i sur. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation, 116,* 1081-1093.

89. He, Q., Agu, E., Strong, D., Tulu, B. i Pedersen, P. (2013). Characterizing the performance and behaviors of runners using twitter. *2013 International Conference on Healthcare Informatics* (str. 406-414). IEEE, Philadelphia, USA.

90. Heazlewood, I. T., Walsh, J., Climstein, M., Adams, K., Sevene, T., Debeliso, M. i Kettunen, J. (2015). "Participant Motivation: A Comparison of Male and Female Athletes Competing at the 2009 World Masters Games". *Applied Psychology 2015*, 291-297.

91. Heimer, S. (1979). *Pokazatelji sposobnosti nekih organskih sistema u funkciji preventivnog sportsko-medicinskog djelovanja*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet.

92. Hemingway, H., Kuper, H. i Marmot, M. (2002). Systematic review of prospective cohort studies of psychosocial factors in the etiology and prognosis of coronary heart disease. *Seminars in vascular medicine, 2*(3), 267-314.

93. Henderson, K. A. i Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: research reflections. *Leisure Sciences, 27*(5*),* 355-365.

94. Hitchings, R. i Latham, A. (2016). How 'social' is recreational running? Findings from a qualitative study in London and implications for public health promotion. *Health & Place*, *46,* 337-343.

95. Huang, Y., Macera, C. A., Blair, S. N., Brill, P. A., Kohl, H .W. i Kronenfeld, J. J. (1998). Physical fitness, physical activity, and functional limitation in adults aged 40 and older. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 30,* 1430-1435.

96. Ingledew, D. K. i Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health, 23*(7*),* 807-828.

97. Jambrek-Gostović, M. i sur. (2004). Metabolička inzulinska rezistencija i kardiovaskularni sustav. *Medicus 2004. 13*(2), 67-75.

98. Janssen, M., Scheerder, J., Thibaut, E., Brombacher, A. i Vos, S. (2017). Who uses running apps and sports watches? Determinants and consumer profiles of event runners' usage of running-related smartphone applications and sports watches. *PloS one, 12*(7).

99. Janssen, M., Walravens, R., Thibaut, E., Scheerder, J., Brombacher, A. i Vos, S. (2020). Understanding different types of recreational runners and how they use running-related technology. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(7), 2276.

100. Jetzke, M. i Mutz, M. (2019). Sport for pleasure, fitness, medals, or slenderness? differential effects of sports activities on well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-16.

101. Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: Pregled istraživanja. *Arh Hig Rada Toksikol, 63*(3), 3-12.

102. Jurakić, D., Pedišić, Ž. i Andrijašević, M. (2009). Physical activity of Croatian population: Cross-scctional study using International Physical Activity Questionnaire, *Croatian Medical Journal, 50*(2), 163-168.

103. Kasser, T. i Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 410-422.

104. Kasser, T. i Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 280-287.

105. Kasser, T. i Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. U Schmuck, P., Sheldon, K. (Ur.), *Life goals and well-being* (str. 116-131). Hogrefe & Huber Publishers, Göttingen.

106. Kavussanu, M. i Robert, G. C. (1996). Motivation in Physical Activity Contexts: The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and Self-Efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*, 264-280.

107. Kenyon, G. S. (1968). A conceptual model for characterizing physical Activity. Research Quarterly. American Association for Health, *Physical Education and Recreation, 39*(1), 96-105.

108. Kilpatrick, M., Hebert, E. i Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health, 54,* 87-94.

109. King, S. J. (2003). Doing good by running well: breast cancer, the race for the cure, and new technologies of ethical citizenship. U Bratich, J. Z., Packer, J. i McCarthy, C. (Ur.), *Foucault, Cultural Studies, and Governmentality* (str. 295-316). New York: State University of New York Press.

110. Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.

111. Koivula, N. (1999). Sport participation: Diffrences and motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior, 22,* 360-380.

112. Krouse, R. Z, Ransdell, L. B., Lucas, S. M. i Pritchard, M. E. (2011), Motivation, goal orientation, coaching and training habits of women ultrarunners. *Journal of Strength and Conditioning Research, 25(10),* 2835-2842.

113. Lachausse, R. (2006). "Motives of Competitive and Non- Competitive Cyclists." *Journal of Sport Behavior, 2,* 304-314.

114. Larson, B.E. i sur. (2006). Exercise is associated with reduced risk for incident deentia among person 65 years of age and older. *Annals of Internal Medicine, 144*(2), 73-81.

115. Lautenbach, F., Leisterer, S., Walter, N., Kronenberg, L., Manges, T., Leis, O., Pelikan, V., Gebhardt, S. i Elbe, A. M. (2021). Amateur and Recreational Athletes' Motivation to Exercise, Stress, and Coping During the Corona Crisis. *Frontiers in Psychology, 11*, 1-18.

116. Lepan, Ž. i Leutar, Z. (2012). Važnost tjelesne aktivnosti u starijoj životnoj dobi. *Socijalna ekologija, 21*(2), 203-223, Zagreb.

117. Lenenberger, A. (2006). Endorphins, exercise and addictions: a review of exercise dependence. *Undergraduate Neuroscience Journal*, *3*(4), 1-9.

118. Ley, C. i Krenn, B. (2017). Erhebung sportartspezifischer Motivausprägungen bei sportlich aktiven Personen mit dem Berner Motiv- und Zielinventar (BMZI). *Diagnostica*, *63,* 285–296.

119. Lonsdale, C., Hodge, K. i Rose, E. A. (2009). Athlete burnout in elite sport: A selfdetermination perspective. *Journal of Sports Science, 27,* 785-795.

120. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M. i Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, *138*(3).

121. Lynch, J. i Kaplan, G. (2000). Socioeconomic position. U Berkman, L. F. i Kawachi, I. (Ur.), *Social Epidemiology* (str. 13-35). Oxford University Press: New York.

122. Maehr, M. L. i Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement Motivation: A second look. U N. Warren (Ur.), *Studies in Cross-Cultural Psychology*, *3*, 221-247. New York: Academic Press.

123. Malm, C., Jakobsson, J. i Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports, 7*(5), 127.

124. Markland, D. i Hardy, L. (1992). The Exercise Motivation Inventory: Preliminary development and validity of measures of individuals reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Diffrences*, *15*, 289-296.

125. Markland, D. i Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology, 2,* 361-76.

126. Markland, D. i Ingledew, D. K. (2007). The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females. *Psychology of Sport and Exercise*, *8,* 836–853.

127. Mashhoodi, S., Hatami, M. i Imanipour, S. (2012). A comparison of the athletic participative motivation of the athletes of contact or noncontact sports. *Annals of Biological Research*, *3*, 858–862.

128. Masters, K. S., Ogles, B. M. i Jolton, J. A. (1993) The Development of an Instrument to Measure Motivation for Marathon Running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *64*(2), 134-143.

129. Masters, K. i Ogles, B. (1995), An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience. *Journal of Sport Behavior, 18*(1*),* 69-79.

130. Mathes, S. A. i Battista, R. (1985). College men's and women's motives for participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, *61*(3), 719-726.

131. Mayer, J. D., Faber, M. A. i Xu, X. (2007). Seventy-five years of motivation measures (1930–2005): A descriptive analysis. *Motivation and Emotion*, *31*, 83-103.

132. McAnena, F. (2017). Parkrun. Lessons from the ultimate start-up. *Market Leader*, *3*, 38-41.

133. McAuley, E., Duncan, T. i Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Resaerch Quarterly for Exercise and Sport*, *60*(1), 48-58.

134. McAuley, E. (1994). Physical activity and psychosocial outcomes. U Bouchard, C., Shephard, R. J. i Stephens, T. (Ur.), *Physical activity, fitness, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

135. Mitchell, M. S., Goodman, J. M., Alter, D. A. John, L. K., Oh, P. I., Pakosh, M. T. i Faulkner, G. E. (2013). "Financial Incentives for Exercise Adherence in Adults: Systematic Review and Meta-analysis." *American Journal of Preventive Medicine, 45*, 658-667.

136. Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S., Matkovia, Br., Ružia, L. i Prskalo, I. (2000). Variability of obesity indicators in the Croatian population. European Conference CESS. Health related physical activity in adults. *Poree Proceeding Book*, 23-28.

137. Molanorouzi, K., Khoo, S. i Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, *15*, 66.

138. Moore S. C., Lee I. M., Weiderpass, E. i sur. (2016). Association of leisure-time physical activity with risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults. *JAMA Internal Medicine*, *176*(6), 816-825.

139. Morgan, C., McKenzie, T., Sallis, J, Broyles, S., Zive, M. i Nader, P. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in a Bi-ethnic sample of adolescents. *Pediatric Exercise Science*, *15*(3), 288-301.

140. Morris, T., Clayton, H., Power, H. i Han, J. (1995). Activity type differences in participation motives. *Australian Journal of Psychology*, *47*, 101-102.

141. Mullineaux, D. R., Barnes, C. A. i Barnes, E. F. (2001). Factors affecting the likelihood to engage in adequate physical activity to promote health. *Journal of Sports Sciences, 19(4)*, 279-288.

142. Murphy, M. N. i Bauman, A. (2007). Mass sporting and physical activity events-are they „bread and circuses“ or publich health interventions to increase population levels of physical activity? *Journal of Physical Activity and Healt,. 4*(2*),* 193-22.

143. Nettleton, S. i Hardey, M. (2006). Running away with health: the urban marathon and the construction of ‘charitable bodies’. *Health: an interdisciplinary journal for the social study of health, illness and medicine, 10*(4), 441-460.

144. Newton, M. i Duda, J. L. (1995). The Relationship of Goal Orientations and Expectations on Multi-dimensional State Anxiety. *Perceptual and Motor Skills, 81*, 1107-1112.

145. Newton, M. i Duda, J. L. (1999). The interaction of motivational climate, dispositional goal orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology, 30*(1), 63-82.

146. Newson, R. S. i Kemps, E. V. (2007). Factors that promote and prevent exercise engagement in older adults. *Journal of Aging and Health, 19,* 470-481.

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

148. Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and the expression of achievement motivation. U G. C. Roberts (Ur.), *Motivation in sport and exercise* (str. 31-56). Champaign, Il: Human Kinetics.

149. Obarzanek, E., Schreiber, G. B., Crawford, P. B. i sur. (1994). Energy intake and physical activity in relation to indices of body fat: the National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. *American Journal of Clinical Nutrition, 60*(1), 15-22.

150. Ogles, B. i Masters, K. (2003). “A Typology of Marathon Runners Based on Cluster Analysis of Motivations.” *Journal of Sport Behaviour, 26*, 69-85.

151. Ogles, B., Masters, K. i Richardson, S. (1995). “Obligatory Running and Gender: A «An Analysis of Participative Motives and Training Habits.” *International Journal of Sport Psychology, 26,* 233-248.

152. Olanrewaju, O., Kelly, S., Cowan, A., Brayne, C. i Lafortune, L. (2016). Physical Activity in Community Dwelling Older People: A Systeatic Review of Reviews of Interventions and Context. *Pios ONE, 11*(12), 1-19.

153. Quattrone, G. A. (1985). On the congruity between internal states and action. *Psychological Bulletin, 98*(1), 3-40.

154. Qvistrom, M. (2016). Competing geographies of recreational running: The case of the „jogging wave“ in Sweden in the late 1970s. *Health & Place, 46,* 351-357.

155. Pascoe, M. C. i Parker, A. G. (2019). Physical activity and exercise as universal depression prevention in young people: A narrative review. *Early Intervention in Psychiatry, 13*(4), 733-739.

156. Perrier, M. J. i Bridel, W. (2016). An interdisciplinary conversation abaut running between two academics who run. U Bridel, W. Markula, P. i Denison, J. (Ure.), *Endurance Running: A Socio-cultural Explanation* (str. 196-211). Abingdon: Routledge.

157. Peršić, V., Boban, M., Laškarin, G., Pehar-Pejčinović, V., Miletić, B., Brozina, A., Travica, D. i Rakić, M. (2012). Suvremeni programi kardiološke rehabilitacije u globalnom bremenu kardiovaskularnih bolesti. *Medicina Fluminensis 2012, 48*(4), 395-402.

158. Petlichkoff, L. M. (1982). *Motives interscholastic athletes have for participation and reasons for discontinued involment in school sponsored sports* (Unpublished Master’s thesis). Michigan State University, Lansing.

159. Petherick, C. i Weigand, D. A. (2002). The Relationship of Dispositional Goal Orientations and Perceived Motivational Climates on Indices of Motivation in Male and Female Swimmers. *International Journal of Sport Psychology, 33,* 218-327.

160. Petrović, K. i Hošek, A. (1986). *Prilozi za sociologiju sporta 1 i 2*. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

161. Poulsen, A. A. i Ziviani, J. M. (2004). Health enhanccing physical activity: Factors influencing engagement patterns in children. *Australian Occupational Therapy Journal, 51*(2), 69-79.

162. Powell K. E. i Blair S. N. (1994).The public health burdens of sedentary health habits: theoretical but realistic estimates. *Medicine and Science in Sports Exercise, 26*(7), 851-856.

163. Rachman, S. i Hodgson, R. (1974). Synchrony and desynchrony in fear and avoidance. Desynchrony in measures on fear. *Journal Behaviour Research and Therapy, 12*(4), 311-326.

164. Relac, M. (2006). Osnove sportske rekreacije. U Relac, M. (Ur.), *Priručnik za obrazovanje voditelja sportske rekreacije,* (str. 3-30). Zagreb: Hrvatski savez sportske rekreacije „Sport za sve“.

165. Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. i Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity-a systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*, *13*(1), 813.

166. Reis, H., Sheldon, K., Gable, S. L., Roscoe, J. i Ryan R.M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(4), 419-435.

167. Roberts, G. C. (1993). Motivation in sport: understanding and enhancing the motivation and achievement of children. U Singer, R. N., Muhphey, M. i Tennant, L. K. (Ur.), *Handbook of Research in Sport Psychology* (str. 517-586). New York: Macmillian Publ. Company.

168. Roberts, G. C. (2001). Understanding the Dynamics of Motivation in Physical Activity: The Influence of Achievement Goals on Motivational Processes. U Roberts, G. C. (Ur.), *Advances in Motivation in Exercise and Sport* (str. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.

169. Roychowdhury, D. (2018). Functional significance of participation motivation on physical activity involvement. *Psychological Thought, 11* (1), 9-17.

170. Rutherford, O. M. (1999). Is there a role for exercise in the prevention of osreoporotic fractures? *British Journal of Sports Medicine*, *33*(6), 378-386.

171. Ryan, R. M. i Deci, E. L. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. U R. Dienstbier (Ur.), *Nebraska symposium on motivation*: *Perspectives on motivation, 38,* (str. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

172. Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*(3), 397-427.

173. Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist, 55*, 68-78.

174. Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. U E.L. Deci, i M. R. Ryan (Ur.), *Handbook of Self - Determination Research* (str. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.

175. Ryan, R. M. i Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 749-761.

176. Ryan, R., Frederick, C., Lepe, D., Rubio, N. i Sheldon, K. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology, 28*, 235-54.

177. Sapp, M. i Haubenstricker, J. L. (1978). Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sport programs in Michigan. *Paper presented at the AAHPER National Conference*, Kansas City, Missouri.

178. Seippel, Q. (2006). The meanings of sport: fun, health, beauty or community? *Sport in Society, 9*(1), 57-70.

179. Scheerder, J., Breedveld, K. i Borgers, J. (2015). *Running across Europe: the rise and size of one of the largest sport markets*. New York, Palgrave Macmillan.

180. Scheerder, J. i Van Bottenburg, M. (2010). Sport light: de opkomst van lichte organisaties in de sport (The emergence of light organisationd in sports). U Pattyn, B. i Raymaekers B. (Ur.), *In gesprek met morgen. Lassen voor de eenentwintigste eeuw series 16* (str. 89-120). Leuven: University Press Leuven.

181. Schuler, J. i Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 168-174.

182. Sharma, S., Merghani, A. i Mont, L. (2015). Exercuse and the heart: the good, the bad and the ugly. *European heart journal, 36*(23), 1445-1453.

183. Sharkey, B. i Gaskill, E. S. (2008). *Fitness and Health. Vježbanje i zdravlje*. Beograd, Data Status, 2008.

184. Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. i Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality And Social Psychology Bulletin, 30*(4), 475-486.

185. Sherwood, N. E. i Jeffery, R. W. (2000). The behavioral determinants of exercise: Implications for physical activity interventions. *Annual Review of Nutrition, 20*(1), 21-44.

186. Shipway, R., i Holloway, I. (2010). Running free: Embracing a healthy lifestyle trough distance running. *Perspectives in Public Health, 130*(6), 270-6.

187. Shipway, R. i Holloway, I. (2013). Health and the running body: Notes from an etnography. *International Review for the Sociology of Sport, 51*(1), 78-96.

188. Sila, B. (1997). *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

189. Sirard, J. R., Pfeiffer, K. A. i Pate, R. R. (2006). Motivational factors associated with sports program participation in middle school students. *Journal of Adolescent Health, 38*, 696–703.

190. Skordilis, E. K., Gavriilidis, A., Charitou, S. i Asonitou, K. (2003). Comparison of sport achievement orientation of male professional, amateur, and wheelchair basketball athletes. *Perceptual and Motor Skills*, *97*, 483–490.

191. Smith, S. L. (1998). Athletes, Runners, and Joggers: Participant-Group Dynamics in a Sport of 'Individuals'. *Sociology of Sport Journal, 15*, 174-192.

192. Soares-Miranda, L., Sattelmair, J., Chaves, P., Duncan, G., Siscovick, D. S., Stein, P. K. i Mozaffarian, D. (2014). Physical activity and heart rate variability in older adults: the Cardiovascular Health Study. *Circulation, 129*(21), 2100-2110.

193. Sparling, P. B., Howard, B. J., Dunstan, D. W. i Owen, N. (2015). Recommendations for physical activity in older adults. *British Medical Journal, 350*, 1-5.

194. Spiers, A., Harris, S., Charlton, A. i Smale, P. (2015). The governance and history of running, the decision to run and trends in running participation. U Scheerder, J. i Breedveld, K. (Ur.), *Running Across Europe: The Rise and Size of one of the Largest Sport Markets* (str. 81-104). Basingstoke: Palgrave Macmillan.

195. Stevinson, C. i Hickson, M. (2013). Exploring the public health potential of a mass community participation event. *Journal of Public Health, 36*(2), 268-274.

196. Stevinson, C., Wiltshire, G. i Hickson, M. (2015). Facilitating participation in health-enhancing physical activity: a qualitative study of parkrun. *International Journal of Behavioural Medicine, 22*, 170-177.

197. Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Richards, J., Soundy, A., Veronese, N., Solmi, M. i Schuch, F. B. (2016). Dropout from Exercise Randomized Controlled Trials among People with Depression: A Meta-Analysis and Meta-Regression. *Journal of Affective Disorders, 190*, 457-466.

198. Škutor, M. (2018). Sportska tjelesna aktivnost i prehrambene navike mladih kao prediktor zdravog životnog stila. *Život i škola*, *64(*2), 167-182.

199. Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. i Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *9*(1), 78.

200. Tomek-Roksandić, S. (2009). *Značenje centra za gerontologiju županijskih zavoda za javno zdravstvo i gerontroloških centara u Hrvatskoj*. Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Grada Zagreba.

201. Tomić-Koludrović, I. i Leburić, A. (2002). *Sociologija životnog stila: prema novoj metodološkoj strategiji.* Zagreb: Jasenski i Turk.

202. Trajković, N., Zečić, M., Baić, M., Pekas, D. i Bogataj, Š. (2021). Differences in motivation for physical exercise among people with different educational levels. *9th International Scientific Conference on Kinesiology*. Opatija, Croatia.

203. Treasure, D. (2001). Enhancing Young People's Motivation in Youth Sport: An Achievement Goal Approach. U Roberts, G. C. (Ur.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (str. 79-101). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

204. Trujillo, K. M., Brougham, R .R. i Walsh, D. A. (2004). Age diferences in reasons for exercising. *Current Psychology*, *22*(4), 348-367.

205. Vallerand, R. J. i Losier, G. F. (1999). An integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal od Applied Psychology, 11*, 142-169.

206. Van Bottenburg, M., Scheerder, J. i Hover, P. (2010). Don't miss the next boat: Europe's opportunities and challenges in the second wave of running. *New Studies in Athletics*, *25,* 125-143.

207. VanUffelen, J.G.Z., Khan, A. i Burton, N.W. (2017). Genderdifferences inphysical activitymotivators andcontextpreferences: A population-based study in people in their sixties. *BMC Public Health*, *17*(1), 624.

208. Vlašić, J., Barić, R., Oreb, G. i Kasović, M. (2002). Exercise motives in middle-aged and eldery female population. U Milanović, D., Prot, F. (Ur.), *Proccedings of the 3rd international scientifie conference Kinesiology-new perspectives* (str.462-466). Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Zagreb.

209. Vigorito, C. i Giallauria, F. (2014). Effects of exercise on cardiovascular perfomance in the elderly. *Frontiers in physiology*, *5*, 51.

210. Vos, S. i Scheerder, J. (2009). Loopsport in veelvoud: naar een typologie van loopsporters [Multiple running: to a typology of runners]. U Scheerder, J., i Boen, F. (Ur.), *Vlaanderen Loopt! Sociaal-wetenschappelijk onderzoek naar de loopsportmark!* (str. 261-288). Ghent: Academia Press.

211. Vos, S., Scheerder, J., Boen, F. i Feys, J. (2008). A typology of runners. Implications for marketing strategies. *Paper presented at the 16th Conference of the European Association for Sport Management (EASM)*. Heidelberg, 10-13 September 2008.

212. Vos, S., Janssen, M., Brombacher, A. i Scheerder, J. (2014). Running events: drivers for sensible and sustainable running? A study on event runners ` types in relation to health-related services research context methodology. *EASS Conference*. 49.

213. Vos, S., Janssen, M., Goudsmit, J., Lauwerijssen, C. i Brombacher, A. (2016). From problem to solution: A three-step approach to design a personalized smartphone application for recreational runners. *Procedia Engineering ISEA*, 1-7.

214. Waldman, B. A. (2017). "Marathon Runners' Motivations and Use of Social Media for Social Support." *Presented to the 13th Annual Symposium on Graduate Research ans Scholarly Projects (GRASP 2017).* Rhatigan Student Center, Wichita State University.

215. Walker B. (2008). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Sport Psychologist, 22*(1), 134-5.

216. Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. i Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal, 1174*(6*),* 801-809.

217. Warburton, D. E. R,, Gledhill, N. i Quinney, A. (2001). The effects of changes in musculoskeletal fitness on health. *Canadian Journal of Applied Physiology, 26*, 161-216.

218. Warburton D. E. R. i Bredin S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, *32*(5), 541-556.

219. Wartenberg, L. i McCutcheon, L. (1998). Further reliability and validity data on the Sport Orientation Questionnaire. *Journal of Sport Behavior, 21*, 219-221.

220. Wang, J., Miao, D., Babu, S., Yu, J., Barker, J., Klingensmith, G., Rewers, M., Eisenbarth, G. S. i Yu, L. (2006). Prevalence of Autoantibody-Negative Diabetes Is Not Rare at All Ages and Increases with Older Age and Obesity. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 92*(1*)*,88-92.

221. Wannamethee, S. G. i Shaper, A. G. (1999). Physical activity and the prevention of stroke. *Journal of Cardiovascular Risk, 6*(4), 213-216.

222. Watson, M. J. (2013). Encouraging particpation in health initiatives: parkrun. International *Journal of Therapy and Rehabilitation*, 20(6), 277.

223. Watson, K. B., Carlson, S. A., Gunn, J. P., Galuska, D. A., Oconor, A., Greenlund, K. J. i Fulton, J. E. (2016). Physical Inactivity Among Adults Aged 50 Years and Older, United States, (2014). *MMWR*, *65*(36), 954-958.

224. Weiss, M. R. i Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science, 1,* 195–211.

225. Weinberg, R. S. i Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

226. West, S. T. i Crompton, J. L. (2001). A review of the impact of adventure programs on at-risk youth. *Journal of Park and Recreation Administration, 19*, 113-140.

227. Westcott, W. L. (2006). Childhood Obesity. Strength Cond. J. Position statement about childhood obesity Wien. *Verlag Zeitpunkt*, 82-88.

228. White, R. W. (1959). Motivation Reconsidered: The Concept of Competence. *Psychological Review, 66*, 297-333.

229. Whitehead, J. R. i Corbin, C. B. (1991). Youth fitness testing: The effects of percentile based evaluative feedback on intrinsic motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 62*, 225-231.

230. Wicker, A.W. (1969). Attitudes versus actions: The relationship of verbal and overt behavioral responses to attitude objects. *Journal of Social Issues, 25*(4*),* 41-78.

231. Wiesner, M., Zowalla, R., Suleder, J., Westers, M. i Pobiruchin, M. (2018). Technology adoption, motivational aspects, and privacy concerns of wearables in the German running community: field study. *JMIR Mhealth Uhealth*, *6*(12).

232. Wilson, P. M. i Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: an application of self-determination theory. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 7*(1),30-43.

233. Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M. i Gessell, J. (2003). The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology, 33*(11), 2373-92.

234. Wischenka, D. M., Marquez, C. i Friberg Felsted, K. (2016). Benefits of Physical Activity on Cogntive Functioning in Older Adults. *Annual Review Of Gerontology and Geriatrics*, *36*, 103-122.

235. Wood-Kohn, L. P., Richman, L. S. i Williams, D. R. (2007). The role of discrimination and racial identity for mental health service utillization. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(8), 960-981.

236. Zervou, F., Stavrou, N. A. M., Koehn, S., Zounhia, K. i Psychountaki, M. (2017). Motives for exercise participation: The role of individual and psychological characteristics. *Cogent Psychology, 4*(1).

237. Žigman, A. i Ružić, L. (2008). Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje – fiziološki mehanizmi, *HŠMV*, *23*, 75-82.

238. Žugić, Z. (1996). *Uvod u sociologiju sporta*. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.

239. Žugić, Z. (2003). *Sociologija sporta.* Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.

10. PRILOZI

Prilog 1.

Post-hoc usporedbe razlika u izraženosti intrinzične motivacije rekreativnih sportaša s obzirom na dob

Tukey Post-Hoc Test – IMI Napor

Dob		< 35	35-45	45-55	> 55	
< 35	Prosječna razlika	—	0.04	0.08	0.25	**
	t	—	0.81	1.60	3.52	
	ss	—	814.00	814.00	814.00	
35-45	Prosječna razlika		—	0.04	0.22	*
	t		—	0.78	2.90	
	ss		—	814.00	814.00	
45-55	Prosječna razlika			—	0.18	
	t			—	2.29	
	ss			—	814.00	

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Games-Howell Post-Hoc Test – IMI Kompetentnost

Dob		< 35	35-45	45-55	> 55
< 35	Prosječna razlika	—	0.16 *	0.21 **	0.38 **
	t	—	2.96	3.65	3.64
	ss	—	497.50	384.85	83.88
35-45	Prosječna razlika		—	0.05	0.21
	t		—	0.81	2.01
	ss		—	403.41	92.52
45-55	Prosječna razlika			—	0.16
	t			—	1.50
	ss			—	98.31

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Prilog 2.

Post-hoc usporedbe razlika u izraženosti ciljne orijentacije rekreativnih sportaša s obzirom na dob

Games-Howell Post-Hoc Test – TEOSQ Rezultat

Dob		< 35	35-45	45-55	> 55
< 35	Prosječna razlika	—	0.37 ***	0.38 ***	0.51 **
	t	—	4.81	4.72	3.80
	ss	—	541.98	443.96	92.71
35-45	Prosječna razlika		—	0.01	0.14
	t		—	0.13	1.05
	ss		—	405.57	93.73
45-55	Prosječna razlika			—	0.13
	t			—	0.96
	ss			—	98.84

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – TEOSQ Zadatak

Dob		< 35	35-45	45-55	> 55	
< 35	Prosječna razlika	—	0.11	0.14	0.39	***
	t	—	1.90	2.16	4.20	
	ss	—	814.00	814.00	814.00	
35-45	Prosječna razlika		—	0.02	0.28	*
	t		—	0.36	2.89	
	ss		—	814.00	814.00	
45-55	Prosječna razlika			—	0.25	
	t			—	2.57	
	ss			—	814.00	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Prilog 3.

Post-hoc usporedbe razlika u izraženosti motivacije za vježbanje rekreativnih sportaša s obzirom na dob

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Održavanje težine

Dob		<35	35-45		45-55		>55
<35	Prosječna razlika	—	-0.32	**	-0.46	***	-0.14
	t	—	-3.47		-4.81		-0.84
	ss	—	555.30		464.91		94.06
35-45	Prosječna razlika		—		-0.15		0.18
	t		—		-1.55		1.11
	ss		—		403.23		90.39
45-55	Prosječna razlika				—		0.33
	t				—		1.97
	ss				—		95.80

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Izbjegavanje bolesti

Dob		<35	35-45	45-55	>55
<35	Prosječna razlika	—	-0.56 ***	-0.85 ***	-1.02 ***
	t	—	-6.95	-10.46	-10.96
	ss	—	561.00	502.45	182.93
35-45	Prosječna razlika		—	-0.29 ***	-0.46 ***
	t		—	-3.93	-5.31
	ss		—	413.08	145.61
45-55	Prosječna razlika			—	-0.17
	t			—	-1.93
	ss			—	147.65

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – EMI2 Revitalizacija

Dob		<35	35-45	45-55	>55	
<35	Prosječna razlika	—	0.01	0.03	0.25	**
	t	—	0.11	0.56	3.13	
	ss	—	814.00	814.00	814.00	
35-45	Prosječna razlika		—	0.02	0.24	*
	t		—	0.42	2.96	
	ss		—	814.00	814.00	
45-55	Prosječna razlika			—	0.22	*
	t			—	2.59	
	ss			—	814.00	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Izgled

Dob		<35	35-45	45-55	>55	
<35	Prosječna razlika	—	0.08	0.04	0.67	***
	t	—	1.24	0.48	4.64	
	ss	—	450.01	317.56	76.34	
35-45	Prosječna razlika		—	-0.05	0.59	***
	t		—	-0.54	3.94	
	ss		—	386.82	86.80	
45-55	Prosječna razlika			—	0.64	***
	t			—	4.12	
	ss			—	96.46	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – EMI2 Društveno priznanje

Dob		<35	35-45	45-55	>55
<35	Prosječna razlika	—	0.37 ***	0.27 *	0.52 **
	t	—	3.97	2.67	3.54
	ss	—	814.00	814.00	814.00
35-45	Prosječna razlika		—	-0.10	0.15
	t		—	-0.97	0.98
	ss		—	814.00	814.00
45-55	Prosječna razlika			—	0.25
	t			—	1.62
	ss			—	814.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Upravljanje stresom

Dob		<35	35-45	45-55	>55
<35	Prosječna razlika	—	-0.43 ***	-0.56 ***	-0.14
	t	—	-6.32	-7.69	-1.27
	ss	—	536.66	433.90	99.47
35-45	Prosječna razlika		—	-0.12	0.30 *
	t		—	-1.65	2.69
	ss		—	404.53	102.54
45-55	Prosječna razlika			—	0.42 **
	t			—	3.73
	ss			—	109.66

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Pozitivan utjecaj na zdravlje

Dob		<35	35-45	45-55	>55
<35	Prosječna razlika	—	-0.17 **	-0.28 ***	-0.31 ***
	t	—	-3.48	-5.29	-4.52
	ss	—	559.76	472.15	129.09
35-45	Prosječna razlika		—	-0.11	-0.13
	t		—	-2.13	-2.04
	ss		—	398.45	114.16
45-55	Prosječna razlika			—	-0.03
	t			—	-0.41
	ss			—	127.29

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – EMI2 Snaga i izdržljivost

Dob		<35	35-45	45-55	>55
<35	Prosječna razlika	—	0.32 ***	0.28 ***	0.69 ***
	t	—	5.82	4.76	8.03
	ss	—	814.00	814.00	814.00
35-45	Prosječna razlika		—	-0.04	0.37 ***
	t		—	-0.63	4.19
	ss		—	814.00	814.00
45-55	Prosječna razlika			—	0.41 ***
	t			—	4.51
	ss			—	814.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Uživanje

Dob		<35	35-45	45-55	>55
<35	Prosječna razlika	—	0.14 *	0.22 **	0.53 ***
	t	—	2.59	3.72	5.14
	ss	—	518.28	390.23	85.26
35-45	Prosječna razlika		—	0.08	0.39 **
	t		—	1.30	3.71
	ss		—	393.65	90.64
45-55	Prosječna razlika			—	0.31 *
	t			—	2.86
	ss			—	99.59

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Zdravlje pritisci

Dob		<35	35-45		45-55		>55	
<35	Prosječna razlika	—	-0.35	***	-0.73	***	-1.40	***
	t	—	-4.99		-9.03		-10.37	
	ss	—	474.07		329.47		81.18	
35-45	Prosječna razlika		—		-0.38	***	-1.05	***
	t		—		-4.31		-7.52	
	ss		—		381.08		92.26	
45-55	Prosječna razlika				—		-0.67	***
	t				—		-4.60	
	ss				—		106.56	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – EMI2 Natjecanje

Dob		<35	35-45		45-55		>55	
<35	Prosječna razlika	—	0.43	***	0.47	***	0.69	***
	t	—	4.50		4.57		4.59	
	ss	—	814.00		814.00		814.00	
35-45	Prosječna razlika		—		0.04		0.26	
	t		—		0.34		1.66	
	ss		—		814.00		814.00	
45-55	Prosječna razlika				—		0.22	
	t				—		1.38	
	ss				—		814.00	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – EMI2 Pokretljivost

Dob		<35	35-45	45-55	>55
<35	Prosječna razlika	—	-0.21 **	-0.34 ***	-0.25
	t	—	-3.29	-4.95	-2.46
	ss	—	814.00	814.00	814.00
35-45	Prosječna razlika		—	-0.13	-0.04
	t		—	-1.75	-0.36
	ss		—	814.00	814.00
45-55	Prosječna razlika			—	0.09
	t			—	0.86
	ss			—	814.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – EMI2 Izazov

Dob		<35	35-45	45-55	>55
<35	Prosječna razlika	—	0.19 *	0.20 *	0.56 ***
	t	—	2.92	2.84	5.41
	ss	—	814.00	814.00	814.00
35-45	Prosječna razlika		—	0.01	0.36 **
	t		—	0.11	3.44
	ss		—	814.00	814.00
45-55	Prosječna razlika			—	0.36 **
	t			—	3.27
	ss			—	814.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Prilog 4.

Post-hoc usporedbe razlika u izraženosti intrinzične motivacije rekreativnih sportaša s obzirom na razinu obrazovanja

Tukey Post-Hoc Test – IMI Napor

Razina obrazovanja		SSS	VSS	VŠS	
SSS	Prosječna razlika	—	0.07	0.15	**
	t	—	1.73	2.97	
	ss	—	815.00	815.00	
VSS	Prosječna razlika		—	0.07	
	t		—	1.44	
	ss		—	815.00	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Prilog 5.

Post-hoc usporedbe razlika u izraženosti motivacije za vježbanje rekreativnih sportaša s obzirom na razinu obrazovanja

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Održavanje težine

Razina obrazovanja		SSS	VSS	VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	-0.34 ***	-0.07
	t	—	-3.92	-0.69
	ss	—	597.27	441.32
VSS	Prosječna razlika		—	0.27 *
	t		—	2.85
	ss		—	363.29

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Izbjegavanje bolesti

Razina obrazovanja		SSS	VSS	VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	-0.55 ***	-0.31 **
	t	—	-7.12	-3.42
	ss	—	562.01	478.86
VSS	Prosječna razlika		—	0.24 **
	t		—	3.15
	ss		—	363.90

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – EMI2 Revitalizacija

Razina obrazovanja		SSS	VSS		VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	-0.12	*	-0.00
	t	—	-2.49		-0.04
	ss	—	815.00		815.00
VSS	Prosječna razlika		—		0.12
	t		—		2.11
	ss		—		815.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – EMI2 Izgled

Razina obrazovanja		SSS	VSS		VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	-0.20	**	-0.05
	t	—	-2.94		-0.60
	ss	—	815.00		815.00
VSS	Prosječna razlika		—		0.15
	t		—		1.96
	ss		—		815.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – EMI2 Društveno priznanje

Razina obrazovanja		SSS	VSS	VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	0.13	0.32 **
	t	—	1.44	3.23
	ss	—	815.00	815.00
VSS	Prosječna razlika		—	0.20
	t		—	1.95
	ss		—	815.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Upravljanje stresom

Razina obrazovanja		SSS	VSS	VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	-0.48 ***	-0.23 *
	t	—	-7.52	-2.90
	ss	—	583.09	434.89
VSS	Prosječna razlika		—	0.25 **
	t		—	3.55
	ss		—	341.64

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Pozitivan utjecaj na zdravlje

Razina obrazovanja		SSS	VSS	VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	-0.23 ***	-0.12
	t	—	-4.81	-2.14
	ss	—	571.75	467.21
VSS	Prosječna razlika		—	0.11
	t		—	2.22
	ss		—	360.51

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Snaga i izdržljivost

Razina obrazovanja		SSS	VSS	VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	0.06	0.20 **
	t	—	1.08	3.05
	ss	—	622.67	389.89
VSS	Prosječna razlika		—	0.14
	t		—	2.22
	ss		—	365.45

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tukey Post-Hoc Test – EMI2 Zdravlje pritisci

Razina obrazovanja		SSS	VSS	VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	-0.28 ***	-0.30 **
	t	—	-3.65	-3.47
	ss	—	815.00	815.00
VSS	Prosječna razlika		—	-0.02
	t		—	-0.27
	ss		—	815.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Natjecanje

Razina obrazovanja		SSS	VSS	VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	0.31 **	0.29 *
	t	—	3.33	2.86
	ss	—	620.71	442.93
VSS	Prosječna razlika		—	-0.01
	t		—	-0.12
	ss		—	407.59

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Games-Howell Post-Hoc Test – EMI2 Pokretljivost

Razina obrazovanja		SSS	VSS	VŠS
SSS	Prosječna razlika	—	-0.25 ***	-0.14
	t	—	-4.01	-2.00
	ss	—	604.01	467.85
VSS	Prosječna razlika		—	0.11
	t		—	1.72
	ss		—	399.80

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

ŽIVOTOPIS

Maksimović Damir rođen je 14.10.1966. u Šibeniku. Nakon završene srednje upravno-pravne škole u Šibeniku i stjecanja zvanja upravno-pravni referent, završava četverogodišnje diplomske studije na Sveučilištu u Splitu i Sveučilištu u Zadru i stječe zvanja diplomirani profesor sociologije i profesor filozofije, te zvanje diplomirani ekonomist. Na interdisciplinarnom studiju Sveučilišta u Zagrebu, Sveučilišta u Zadru i Sveučilišta u Mariboru završava znanstveni poslijediplomski magistarski studij iz informacijsko-komunikacijskih znanosti, znanstveno polje komunikologija i stječe zvanje, magistar znanosti. Od 1992. godine zaposlen u Ministarstvu unutarnjih poslova, trenutno u policijskom zvanju glavni policijski savjetnik rukovoditelj poslova iz domene granične policije. Sudionik domovinskog rata u borbenom sektoru. Odlikovan Spomenicom domovinskog rata, odlikovanjem za sudjelovanje u vojno-redarstvenoj akciji „Oluja“ te dva puta Spomenicom domovinske zahvalnost za svoj rad. Na nacionalnoj i regionalnoj razini sudionik i voditelj niz projekata u sklopu EU integracija. Predavač niza predmeta u sklopu specijalizacije i stručnog usavršavanja pripadnika policije kako na nacionalnoj tako i na regionalnoj razini te regionalni koordinator obuke granične policije. Aktivni sportski djelatnik u tijelima niza sportskih udruga i asocijacija na nacionalnoj i regionalnoj razini, predsjednik AK Šibenik, potpredsjednik IPA Hrvatske Sekcije, zadužen za sportske aktivnosti, licencirani trener atletike, atletski sudac, u karijeri član niza atletskih klubova kao natjecatelj, kao član atletske reprezentacije Hrvatske sudjelovao na svjetskom prvenstvu u trail trčanju, nositelj zvanja majstora karate sporta, trener karate sporta, izabrani predstavnik Hrvatske u svjetskoj trail asocijaciji (ITRA) kao članici svjetske atletske federacije (IAAF), planinarski vodič i član Stanice vodiča Split.