

# Trenažni procesi i međusobna povezanost sportaša u nogometu

---

Lončar, Jan

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:135787>

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

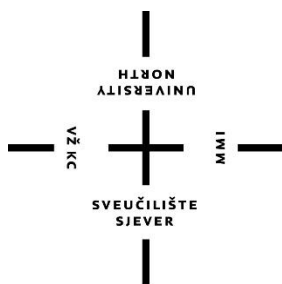
Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-14**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište  
Sjever**

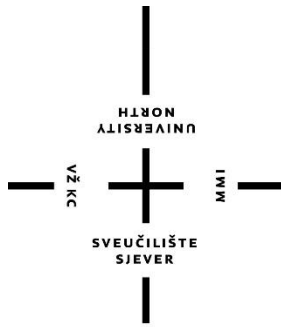
**Završni rad br. 357/FIZ/2024**

**Trenažni procesi i međusobna povezanost sportaša u  
nogometu**

**Jan Lončar, 0336056355**

Varaždin, rujan 2024. godine





**Sveučilište  
Sjever**  
Odjel za fizioterapiju

**Završni rad br. 357/FIZ/2024**

**Trenažni procesi i međusobna povezanost sportaša u  
nogometu**

**Student:**

Jan Lončar, 0336056355

**Mentor:**

Anica Kuzmić, mag. physioth.

Varaždin, rujan 2024. godine

# Prijava završnog rada

## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za Fizioterapiju		
STUDIJ	Prije diplomski stručni studij Fizioterapija		
PRISTUPNIK	Jan Lončar	MATIČNI BROJ	0336056355
DATUM	26.08.2024.	KOLEGIJ	Fizioterapijske vještine II
NASLOV RADA	Trenažni procesi i međusobna povezanost sportaša u nogometu		

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Training processes and mutual connection of athletes in football

MENTOR	Anica Kuzmić, mag.physioth.	ZVANJE	v. predavač
--------	-----------------------------	--------	-------------

ČLANOVI POVJERENSTVA	1. Nikolina Zaplatić Degač, pred., predsjednik
	2. Anica Kuzmić, v. pred., mentor
	3. doc.dr.sc Željko Jeleč, član
	4. Željka Kopjar, pred., zamjenski član
	5. _____

## Zadatak završnog rada

BROJ	357/FIZ/2024
OPIS	

Nogomet je jedan od najomiljenijih, najraširenijih i najpopularnijih sportova diljem svijeta. Okuplja na milijune strastvenih igrača i navijača, i gotovo je prisutan u svakoj zemlji na svijetu. Grupna kohezija u sportu je jako složen i zahtjevan proces, i predstavlja osnovni element za uspjeh ekipe. Može se definirati kao slaganje među suigračima te njihova sposobnost suradnje kako bi došli zajedno do određenog cilja i vrhunskih rezultata. Ciljevi ovog završnog rada su identificirati ključne čimbenike koji doprinose razvoju i održavanju grupne kohezije unutar sportskog nogometnog kluba, istražiti utjecaje grupne kohezije na performanse grupe odnosno zadovoljstvo ekipe te postizanje zajedničkih ciljeva. Također, u radu će biti opisana povijest sporta i mehanizmi mogućih nastalih ozljeda te upravljanje trenažnim procesom. Istraživanje će bit provedeno na području Krapinsko-zagorske županije u Sportskoj dvorani Bedekovčina, na malonogometnom turniru „Zimski Kup 2024.“ od strane Nogometnog saveza Krapinsko-zagorske županije HNS-a., u razdoblju od 10. siječnja do 31. siječnja 2024. godine.

ZADATAK URUČEN

26.08.2024.



IS MENTOR

*[Signature]*

## **Predgovor**

Prije svega ovim putem bih se želio zahvaliti svojoj mentorici i profesorici Anici Kuzmić mag.physioth. koja mi je uveliko pomogla u izradbi ovog završnog rada. Zahvaljujem se na njezinom strpljenju, prenešenom znanju i vještinama da postanem što bolji fizioterapeut u svojoj budućnosti. Iznimno ju poštujem i cijenim te mi je bilo veliko zadovoljstvo kada mi je postali mentorica. Želio bih se zahvaliti svojim roditeljima, sestri i ostaloj obitelji koja me je podržavala kroz sve tri godine mog studija na Sveučilištu Sjever. Zahvaljujem se svojim prijateljima i kolegama koji su bili uz mene sve tri godine studija. Također bih se želio zahvaliti i Nogometnom savezu Krapinske-zagorske županije HNS-a što su mi omogućili da provedem istraživanje na „Zimskom kupu 2024. godine“ koji se je održao u Sportskoj dvorani moje Srednje škole u Bedekovčini te svim sudionicima koji su popunili anketu koja mi je bila potrebna za istraživanje. Još jedanput posebno se zahvaljujem mojim roditeljima koji su mi bili najveća podrška u ostvarenju mojih ciljeva.

***Veliko Vam Hvala.***

## Sažetak

Nogomet je jedan od najomiljenijih, najraširenijih i najpopularnijih sportova diljem svijeta. Okuplja na milijune strastvenih igrača i navijača, i gotovo je prisutan u svakoj zemlji na svijetu. Iza sebe je ostavio ogromnu i bogatu povijest. Najveći trag u hrvatskoj povijesti nogomet je ostavio 2018. godine, kada su naši reprezentativci osvojili veliko drugo mjesto na Svjetskom prvenstvu u Rusiji gdje su pokazali veliko zajedništvo i odličnu grupnu koheziju na kojoj će se zapravo temeljiti ovaj završni rad. Ciljevi ovog završnog rada su identificirati ključne čimbenike koji doprinose razvoju i održavanju grupne kohezije unutar sportskih nogometnih timova, istražiti utjecaje grupne kohezije na performanse grupe odnosno zadovoljstvo ekipe te postizanje zajedničkih ciljeva uz samu analizu povezanosti grupne kohezije i uspješnosti tima, provesti istraživanje na način da se utvrdi razina grupne kohezije, usporedba rezultata istraživanja s drugim istraživanjima, procijeniti ulogu komunikacije i interakcije među članovima tima kao ključne elemente grupne kohezije te analizirati moguće izazove koji se mogu pojaviti u procesu održavanja i stvaranja grupne kohezije. Također, u radu će se spomenuti i mehanizam mogućih nastalih ozljeda te upravljanje trenažnim procesom. Uspješnost ekipe ovisi i o dobro osmišljenom trenažnom procesu te o dobroj komunikaciji unutar tima. Grupna kohezija u sportu predstavlja osnovni element za uspjeh ekipe. Može se definirati kao slaganje među suigračima te kao njihova sposobnost suradnje kako bi dosli zajedno do određenog cilja i vrhunskih rezultata. Grupna je kohezija jako složen i zahtjevan proces. U istraživanju je sudjelovalo 65 sudionika. U istraživačkom dijelu rada je grupna kohezija pokazala jako dobre rezultate odnosno rad je pokazao kako kohezija nije samo rezultat zajedničkih ciljeva, već je rezultat međusobne podrške između igrača, zajedničke vrijednosti cijele ekipe, te kvalitetne komunikacije između svih članova tima. Također, ukazao je i na moguće izazove koji se mogu pojaviti odnosno pojava konflikta ili nejednaka raspodjela odgovornosti. Zajedničko rješavanje svih izazova koji mogu dočekati ekipu mogu snažno doprinijeti jačanju grupne kohezije, te samim time poboljšati zadovoljstvo članova tima i poboljšanje njihovih performansi. Samo zajedništvo i dobra komunikacija odnosno dobra grupna kohezija mogu donijeti odlične rezultate i uspjehe tima.

**Ključne riječi:** nogomet, tim, grupna kohezija, trenažni procesi, ozljede

## Summary

Soccer is among the most loved, widespread, and popular sports worldwide. It gathers millions of passionate players and fans and is present in almost every country in the world. He left behind a huge and rich history. Football left the biggest mark in Croatian history in 2018 when our national team won second place at the World Cup in Russia, where they showed great togetherness and excellent group cohesion, on which this final paper will be based. The goals of this final paper are to identify the key factors that contribute to the development and maintenance of group cohesion within sports football teams, to investigate the effects of group cohesion on group performance, i.e. team satisfaction, and the achievement of common goals while analyzing the connection between group cohesion and team performance, to conduct research in such a way as to determine the level of group cohesion, compare research results with other research, assess the role of communication and interaction among team members as key elements of group cohesion, and analyze possible challenges that may arise in the process of maintaining and creating group cohesion. The paper will also mention the mechanism of possible injuries and the management of the training process. The team's success depends on a well-designed training process and good communication within the team. Group cohesion in sports is a basic element for team success. It can be defined as an agreement among teammates and their ability to cooperate to reach a certain goal and top results together. Group cohesion is a very complex and demanding process. 65 participants took part in the research. In the research part of the work, group cohesion showed very good results, that is, the work showed that cohesion is not only the result of common goals, but also the result of mutual support between players, common values of the entire team, and quality communication between all team members. He also pointed to possible challenges that may arise, namely the appearance of conflicts or unequal distribution of responsibilities. Jointly solving all the challenges that may await the team can strongly contribute to strengthening group cohesion, and thus improve the satisfaction of team members and improve their performance. Only togetherness and good communication, i.e. good group cohesion, can bring great results and team success.

**Keywords:** football, team, group cohesion, training processes, injuries



## **Popis korištenih kratica**

**FIFA** Federation internationale des football Associations

(Međunarodna nogometna federacija)

**UEFA** Union of European Football Associations

**HNS** Hrvatski nogometni savez

**ACL** prednji križni ligament

**PCL** stražnji križni ligament

# Sadržaj

<b>1. Uvod</b> .....	1
<b>2. Povijest nogometa</b> .....	3
<b>3. Mehanizmi nastanka ozljeda i najčešće ozljede nogometaša</b> .....	5
<b>3.1. Ozljede prednjeg križnog ligamenta (ACL)</b> .....	5
<b>3.2. Ozljede stražnjeg križnog ligamenta (PCL)</b> .....	6
<b>3.3. Ozljeda meniska</b> .....	6
<b>3.4. Ozljede gležnja</b> .....	7
<b>3.5. Ozljede mišića</b> .....	7
<b>3.6. Ruptura Ahilove tetive</b> .....	8
<b>3.7. Bolna prepona</b> .....	9
<b>4. Trenažni proces i međuljudski odnosi nogometaša</b> .....	10
<b>4.1. Sportski trening</b> .....	11
<b>4.1. Planiranje i programiranje trenažnih procesa</b> .....	11
<b>5. Socijalna intergriranost i perceptivna kohezivnost u sportu</b> .....	13
<b>6. Istraživački dio rada</b> .....	14
<b>6.1. Ciljevi istraživanja</b> .....	14
<b>6.2. Metode istraživanja i sudionici</b> .....	14
<b>7. Rezultati</b> .....	15
<b>8. Rasprava</b> .....	30
<b>9. Zaključak</b> .....	35
<b>10. Literatura</b> .....	36
<b>Popis Slika</b> .....	39
<b>Popis Tablica</b> .....	40
<b>Popis Grafikona</b> .....	41

# 1. Uvod

Nogomet, kao jedan od najpriznatijih i najomiljenijih sportova na svijetu, izdvaja se po svojoj dinamici, složenosti, kao i globalnom utjecaju. Poznavanje pozadine teme o međuljudskim odnosima u nogometu i trenažnom procesu ključno je za razumijevanje kompleksnosti ovog sporta i njegovih specifičnosti izvan samih sportskih aktivnosti. Nogomet je postao „najvažnija sporedna stvar na svijetu“. Jedan je od najpopularnijih, najomiljenijih te najraširenijih sportova diljem svijeta. Gotovo je prisutan u svakoj zemlji i okuplja na milijune „strastvenih“ navijača, ali i igrača. Ostavlja značajan utjecaj na društvene, kulturne i ekonomske aspekte. Jedan je od najpopularnijih sportova današnjice uz rukomet i košarku. U svijetu ljudi znaju nogomet po velikim imenima kao što su Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Kylian Mbappé, Luka Modrić, Toni Kroos, Neymar da Silva Santos Júnior te naš najpopularniji hrvatski veznjak svih vremena Luka Modrić, dobitnik Zlatne lopte 2018. godine. To je sport u kojem sudjeluje 11 igrača i koji se natječu s loptom, a igru prate nogometni suci. Svjetsko nogometno prvenstvo 2018. godine u Rusiji imalo je najveću gledanost kakvu nije imao ni jedan događaj do sada. Na svijetu gotovo da i ne postoji osoba koja barem jednom nije pogledala neku dobru utakmicu bilo pred TV-om ili uživo na nekom nogometnom terenu [1]. Nogomet kao sport, osim što pokazuje svoju moć na terenu, izazivajući emocije i socijalne interakcije igrača ima veliku važnost i ulogu u politici, gospodarstvu, ekonomiji i posebice turizmu. Prva asocijacija turista na riječ Hrvatska je naš legendarni Luka Modrić. Sami igrači najviše doprinose kvaliteti igre, a nakon njih izbornici i stručni stožar. Fizioterapeuti u klubu ili reprezentaciji su zaslužni za poboljšanje sposobnosti igrača, prevenciju ozljeda te sanaciju mogućih nastalih ozljeda. Posao fizioterapeuta u radu sa sportašima nije samo rehabilitacija već je posao poboljšanje spremnosti i kondicije sportaša, a ono najvažnije je očuvanje zdravlja sportaša. Aktivnosti na nogometnom terenu odvijaju se između dvije ekipe koje rade zajedno kako bi postigle zajednički cilj, a to je pobijediti. Ovaj timski aspekt nogometa često dovodi do raznih dinamika unutar ekipe, gdje suradnja i međuljudski odnosi imaju ključnu ulogu. Povjerenje, komunikacija i zajedništvo imaju suštinski značaj u postizanju uspjeha [1].

Nogomet je igra koja se igra s loptom između dviju momčadi. Cilj nogometa je postići što više pogodaka ili zgoditaka na vratima protivničkih igrača. Lopta cijelim svojim obujmom mora preći poprečnu crtu ili liniju između dva stupova vrata. Ekipu čine 11 igrača u koji se ubrajaju golman, lijevi i desni stoperi, lijevi i desni bočni igrači, prednji i zadnji vezni igrači, lijevo i desno krilo te napadač ili centarfor. Trajanje igre iznosi 90 minuta odnosno, prvo poluvrijeme traje 45 minuta i drugo 45 minuta plus sudačka nadoknada. Odmor ili stanka između dvaju poluvremena traje 15 minuta. Nogomet je igra koja se igra sa svim dijelovima tijela osim s rukama od ramenog zgloba do šake odnosno prstiju. Izgled nogometnog terena je pravokutnog oblika odnosno najveće veličine 120

m × 90 m, a najmanje 90 m × 45 m. Igralište je podijeljeno na dva dijela. Na svakom dijelu postoji prostor od golmana (pravokutnik koji je ucrtan oko vrata i iznosi 5,5 m × 18,32 m) te kazneni prostor (pravokutnik ucrtan oko prostora za golmana i koji iznosi 16,5 m × 40,32 m). Vrata su omeđena stupovima koji su međusobno udaljeni 7,32 m, a visine su 2,44 m. Nogometna lopta ima opseg od 68 do 70 cm, a masa lopte mora iznositi 410g do 450 g. [1,2].

Tematika i svrha izrade ovog istraživačkog završnog rada je pobliže objasniti povijest nogometa u svijetu i povijest nogometa u Hrvatskoj, mehanizam nastanka ozljeda, trenažni proces kod sportaša koji uvelike doprinosi dobroj igri, te perceptivnu koheziju i socijalnu integriranost kod sportaša koja ima također velik utjecaj na igru sportaša. Timski rad je jedan od najvažnijih elemenata da bi igra mogla funkcionirati. Upravo iz toga na temu timske igre se provelo istraživanje ovog završnog rada.

## 2. Povijest nogometa

Nogomet iza sebe ima bogatu povijest i ima ogroman značaj u razvoju kulture svake pojedine zemlje koja se bavi nogometom. Nogomet ima dugu povijest evolucije, započevši u 19. stoljeću u Engleskoj i od tada postaje neizostavan dio mnogih kultura i zajednica diljem svijeta. Razumijevanje početaka nogometa pomaže u aktualizaciji njegove transformacije od jednostavne igre do visokoorganiziranog sporta s jasno definiranom strategijom. Prvi početci nogometa su započeli u Engleskoj, odnosno u klubu po imenu Sheffield Football Club koji je osnovan 1855. godine, a danas klub više ne postoji. Od ostalih postojećih klubova najstariji je Nottingham County koji je osnovan 1865. godine. Prva povijesna međunarodna utakmica je odigrana u Glasgowu u Škotskoj između reprezentacije Engleske i Škotske. Nogomet se razvio u Velikoj Britaniji te počeo igrati u kontinentalnom dijelu Europe. Tada su osnovani nogometni savezi u Italiji, Francuskoj, Nizozemskoj i Švicarskoj. Međunarodna nogometna federacija (Federation Internationale des Football Associations; akr. FIFA) je osnovana 1904. godine od tada je nogomet postao rasprostranjena športska igra najviše u Europi i u Južnoj Americi. Od 1908. godine je nogomet uveden u program Olimpijskih igara (OI) koje su se održavale u Londonu [3]. Europska nogometna unija (engl. *Union Européenne des Football Associations*, UEFA) osnova se 1955. godine i organizira Ligu prvaka, među kojima su najuspješniji bili Španjolska, Njemačka, Italija i Francuska. Prve nogometne utakmice na području Hrvatske su odigrane u Županji 1880. godine. Nogometnu loptu je donio „otac hrvatskog sporta“ Franjo Bučar u Zagreb 1893. godine. U Zagrebu su osnovani prvi nogometni klubovi, Prvi nogometni i športski klub (PNIŠK) i Hrvatski akademski športski klub (HAŠK). Za vrijeme Jugoslavije nogomet je bio najpopularnija športska igra, a najpopularniji klubovi splitski nogometni klub Hajduk i zagrebački Dinamo. Hrvatski nogometni savez je 1941. godine dobio članstvo u Međunarodnoj Federaciji nogometnih asocijacija, (engl. *Fédération Internationale de Football Association*, FIFA), a Hrvatska reprezentacija tada nastupa 19 puta u razdoblju od 1940. godine do 1944. godine. Hrvatski nogometni savez ponovno dobiva članstvo u FIFA-i 1992. Najveći uspjeh u svojoj povijesti Hrvatska postiže osvajanjem drugog mjesta na Svjetskom prvenstvu u Rusiji 2018. godine, prikazano na Slici 2.1. Tada je Hrvatski igrač Luka Modrić osvojio Zlatnu loptu (Slika 2.2.). Drugi najbolji uspjeh je osvojeno treće mjesto na Svjetskom nogometnom prvenstvu 1998. godine odigrano u Francuskoj kada je Davor Šuker osvojio Zlatnu kopačku kao najbolji strijelac svjetskog prvenstva. Na Svjetskom prvenstvu u Katru je Hrvatska nogometna reprezentacija pobjedom protiv Maroka osvojila treće mjesto [4,5,6].



*Slika 1.1. Hrvatska nogometna reprezentacija na Svjetskom prvenstvu u Rusiji.*

Izvor: <https://www.goal.com/story/hrvatska-svjetsko-prvenstvo-rusija-svi-igraci/index.html>



*Slika 2.2. Luka Modrić (dobitnik Zlatne lopte, 2018. g.)*

Izvor: <https://www.vecernji.hr/sport/neunistivi-luka-modric-jedan-je-od-favorita-za-osvajanje-zlatne-lopte-1608868>

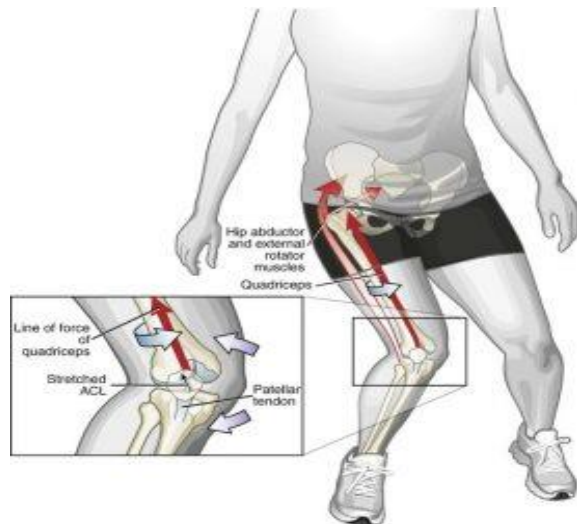
### **3. Mehanizmi nastanka ozljeda i najčešće ozljede nogometaša**

Nogomet, kao brz i visokokontaktan sport, nosi s sobom i rizike od različitih ozljeda. Igrači su izloženi intenzivnim fizičkim naporima, promjenama smjera kretanja te vrlo često nailaze na situacije koje povećavaju vjerojatnost pojave ozljeda. Razumijevanje najčešćih ozljeda kod nogometaša ključno je za prevenciju, pravilan trenažni proces, brzu i učinkovitu rehabilitaciju. Zbog karakteristika nogometa, ozljede postaju sastavni dio sporta ne samo tijekom igre već i svakodnevnice. U ozljede sustava za kretanje pripadaju ozljede kostiju i zglobova te ozljede mekih tkiva odnosno ligamenata i mišića. Postoje brojni mehanizmi njihova nastanka, a najčešće se odnose se na način na koji se ozljeda dogodila, uključujući fizičke sile i okolnosti koje su dovele do ozljede. U današnje vrijeme ozljede zbog sportskih aktivnosti su u porastu. Karakteriziraju se kao oštećenje tkiva koje je nastalo u ograničenom i određenom vremenu nastale prilikom bilo kakve tjelesne ili kineziološke aktivnosti. Ozljede se mogu dogoditi u bilo kojem trenutku, tijekom treninga, rekreacije, tjelesnog odgoja ili nekog natjecanja [7]. Rehabilitacija sportskih ozljeda podrazumijeva ponovno osposobljavanje sportaša da se vrati sportskoj aktivnosti na jednaku razinu na kojoj je bio i prije ozljede. Jedini prihvatljiv ishod rehabilitacije sportaša je pun povratak sportskoj aktivnosti u što kraćem mogućem vremenu. Neki od osnovnih principa rehabilitacije sportaša kod nastanka ozljede su smanjenje opsežnosti nastanka ozljede, ubrzanje cijeljenja tkiva, rana rehabilitacija i individualan pristup svakom sportašu. Značajno je osigurati što raniji povratak sportskoj aktivnosti te korekcija čimbenika koji bi mogli utjecati na moguće ponovno nastajanje neke ozljede. Zbog svega navedenoga, iznimno je važno razumijevanje mehanizma nastanka ozljeda koje omogućuje zdravstvenim djelatnicima da pravilno dijagnosticiraju ozljede, pruže odgovarajuće liječenje i razviju strategije prevencije kako bi smanjili rizik od budućih ozljeda [7]. U daljnjem tekstu ovoga rada, biti će navedene neke od specifičnih ozljeda koje se najčešće događaju kod nogometaša.

#### **3.1. Ozljede prednjeg križnog ligamenta (ACL)**

Jedna od najčešćih ozljeda koljena je istegnuće ili puknuće prednjeg križnog ligamenta (u daljnjem tekstu ACL), posebno među sportašima. Riječ je o ozljedi koja je u pravilu uzdružena s ozljedom medijalnog kolateralnog ligamenta i medijalnog meniska koljena, no rjeđe se radi o samoj izoliranoj ozljedi. ACL ima najvažniju ulogu u održavanju stabilnosti koljena u sve tri ravnine. Postoje nekoliko raznih mehanizma nastanka ozljede prednje ukrižene sveze. Izolirana ozljeda prednje ukrižene sveze zapravo nastaje kod mehanizma nagle promjene smjera ili doskoka kod nogometaša. Također hiperekstenzija koljena tj. udarca u prazno, također može uzrokovati izoliranu ozljedu ACL, a s obzirom da se prednji križni ligament oslanja na krov interkondilarne jame i tako sprječava hiperekstenziju, no ako se ipak to i dogodi unatoč otporu koji pruža, dolazi do pucanja prednje ukrižene sveze [7,8]. Udružene ozljede ACL -a nastaju posebnim mehanizmom, kada su koljena u

položaju semifleksije, vanjske rotacije i abdukcije, što se događa prilikom rotacije trupa kada je stopalo pričvršćeno za podlogu (Slika 3.1.1.). Tada najprije puca medijalni kolateralni ligament, zglobna čahura, a ako se naprezanje nastavi nakon svega, puca i prednja ukrižena sveza i tada se radi o višestrukim ozljedama, tj. ozljedama čitavog koljenskog zgloba [9].



*Slika 3.1.1. Prikaz položaja ozljede LCA*

Izvor: <https://sportalo.hr/grgicpedia-ozlijede-prednjeg-kriznog-ligamenta-koljena/>

### **3.2. Ozljede stražnjeg križnog ligamenta (PCL)**

Stražnji križni ligament (u daljnjem tekstu PCL) proteže se duž stražnje strane koljena i povezuje bedrenu kost s vrhom kosti potkoljenice i pomaže koljenu da se glatko kreće. Kada je PCL „iščašen“ ili „pocijepan“, karakteristika je ozljede stražnjeg križnog ligamenta. Česta je među skijašima i/ili sportašima koji igraju nogomet iako daleko rjeđe od ACL-a. Najčešće, puknuća PCL-a se javljaju s drugim ozljedama ligamenata. Navedene ozljede pružatelji zdravstvene skrbi ocjenjuju u četiri različite kategorije: prisutno djelomično puknuće ligamenta, djelomično puknuće i labavi ligament, potpuno pokidan ligament i nestabilno koljeno i PCL je ozlijeđen, ali uz oštećen drugi ligament koljena. Osobe s ozljedama stražnjeg križnog ligamenta mogu imati kratkoročne i/ili dugotrajne simptome. Dugotrajni simptomi se obično javljaju kada se ozljeda polako razvija tijekom dužeg vremenskog perioda. Mehanizmi nastanka su obično povezani s teškom traumom koljena, osobito prilikom pada na savijeno koljeno, snažnog udarca u prednji dio koljena i nepravilnog doskoka nakon skoka [7].

### **3.3. Ozljeda meniska**

Ozljeda meniska se u pravilu događa kod mlađih osoba, a omjer između medijalnih i lateralnih ozlijeđenih meniska je 4 na prema 1. Razlog manje prisutne rupture lateralnog meniska je njegovo



manje hvatišta od medijalnog što mu zapravo omogućuje bolju i veću pokretljivost. Ozljede nastaju kao posljedica djelovanja posredne mehaničke sile na zglob koljena, zbog uzdruženog djelovanja aksijalnog opterećenja i rotacijskih sila koje djeluju na koljeno, i posredno putem tibije i femura rezultiraju povećanim pritiskom na menisk. U konačnici dolazi do oštećenja funkcije meniska i njegove fibrokartiagionozne strukture. Najčešći mehanizam nastanka ozljede uključuje rotacijske položaje flektirane potkoljenice nakon čega slijedi snažna i brza ekstenzija. Ozljeda se događa kada potkoljenica ne može pratiti nagle pokrete trupa i natkoljenice, odnosno kada se ekstenzija ili fleksija izvode uz vanjsku ili unutarnju rotaciju [10,11].

### 3.4. Ozljede gležnja

Ozljede gležnja mogu biti everzijske i/ili inverzijske. Najčešće su inverzijske ozljede kada najčešće dolazi i do ozljeda lateralnih ligamenata. Od lateralnih struktura najslabiji je talofibularni ligament. On je zapravo i najčešće ozlijeđen. Sindrom prednjeg sraza kod nogometaša (engl. *footballers ankle*) je tipična sportska ozljeda kod nogometaša. Važno je znati da li se radi o sportašu koji ima učestale distorzije gležnja kada je potrebno posumnjati na razvoj nestabilnosti i rupture ligamentarnih struktura. Inverzija uvijek dovodi do oštećenja lateralnih struktura (Slika 3.4.1), a everzija do oštećenja medijalnih struktura. Ako u mehanizmu nastanka ozljede dolazi do kompresije, tada se zapravo sumnja na oštećenje hrskavice ili suphondralne kosti. Mehanizam ozljede koji dovodi do prijeloma u gležnju je potrebno pravilno dijagnosticirati, razumjeti i naposljetku pravilno liječiti [12,13].



Slika 3.4.1. Prikaz inverzijskog položaja ozljede gležnja

Izvor: <https://www.24sata.hr/sport/sok-za-tottenham-kane-zbog-ozljede-out-do-kraja-sezone-623725>

### 3.5. Ozljede mišića

Ozljede mišića čine oko 10 do 55% ozljeda sportaša. Postoji velika stopa ponavljanja ozljede koja se je već jednom dogodila. Ozljeda je najčešće rezultat izbjivanja s terena odnosno natjecanja. U

natjecateljskom nogometu ozljede mišića čine trećinu svih ozljeda koje se događaju za vrijeme natjecateljske sezone. U timu od 25 igrača, njih 13 do 18 najčešće zbog ozljeda mišića izbiva s terena. Najčešće nastaju izravnim udarcem, istežanjem ili nastankom poderotine na koži. Više od 90% svih ozljeda su ozljede nastale udarcem i istežanjem, a rijede su ozljede nastale poderotinom. Kontuzije mišića nastaju kod je mišić izložen djelovanju velike kompresijske sile kao kod udarca. Također, i vlačne sile mogu uzrokovati ozljedu i oštetiti samu strukturu mišićnih niti, ukoliko sila djeluje iznad granice koju mišić može podnijeti. Vlačne sile izazivaju ozljedu kod mišićno tetivnog spoja što naravno dovodi do pucanja mišićnih niti. Potrebno je pravovremeno otkriti o kojoj se dijagnozi radi kako bi oporavak bio što kraći i bolji [14,15].



Slika 3.5.1. Prikaz položaja kod ozljede mišića

Izvor: <https://www.otvoreno.hr/sport/liverpool-u-problemima-dejan-lovren-ne-moze-igrati-zbog-ozbiljne-ozljede/235688>

### 3.6. Ruptura Ahilove tetive

Ruptura Ahilove tetive zapravo je jedna od najčešćih sportskih ozljeda. Ahilova tetiva ima važnu ulogu u lokomotornom sustavu, a dobila je naziv po grčkom junaku Ahileju. Od davnina se to područje pete odnosno Ahilove tetive smatra osjetljivim i slabim mjestom. Najčešći mehanizam nastanka puknuća Ahilove tetive je djelovanje neizravne i izravne sile pod različitim kriterijima. Ozljede koje nastaju tijekom djelovanja izravne sile nastaju tijekom kontrakcije *m. triceps surae*, a radi se o udarcu u tetivu u naletu suigrača. Ozljede koje nastaju tijekom djelovanja neizravne sile nastaju kod naglog opterećenja pri pokretu, kod nagle plantarne fleksije i neočekivane dorzifleksije stopala. Do puknuća Ahilove tetive upravo najčešće dolazi tijekom djelovanja neke neizravne sile. Dakle, sama ruptura najčešće nastaje kao posljedica naprezanja mišića kod hiperekstenzije potkoljenice i oslanjanja na ekstenzirano stopalo. Kada se govori o mehanizmu djelovanja sile koja dovode do puknuća Ahilove tetive u nogometu, radi se o promjeni smjera kretanja igrača, naglom ubrzanju ili usporenju ili o udarcu suigrača na napetu tetivu. Lokalizacija puknuća tetive je 85%

puknuća u području od 3 do 5 cm iznad hvatišta tetive, dok je 14% puknuća proksimalno i na prelasku iz tetive u mišić, a svega 1% se radi o puknuću na hvatištu petne kosti odnosno calcaneusa [16].



*Slika 3.6.1. Prikaz rupture Ahilove tetive*

Izvor:<https://www.videoreha.com/hr-hr/programi/3qayoacvumrsfgu4igm3q/ozljede-i-ostecenja-ahilove-tetive--ruptura-ahilove-tetive>

### **3.7. Bolna prepona**

Bolna prepona u užem smislu označava upalni proces ili ozljedu u predjelu mišića primicača noge, ili adduktora. Pojavu boli uzrokuje ruptura hvatišta m. rectus femoris. Najčešće je riječ o djelomičnoj rupturi mišića, a rjeđe dolazi do potpune rupture. Često se događa da prethodno opisana „preponska bol“, na kraju postane bol na vrhu zdjelice, u kuku i/ili bol na trbušnim mišićima. Ozljeda nastaje prilikom brzih i naglih kretanja te pri ispućavanju lopte sa punom snagom. U trenutku ozljede se javlja bol, a kod potpune rupture mišić se ne može kontrahirati. Prilikom palpacije je prisutna jaka bol, a najčešće se i na samom trbuhu mišića može palpirati nastali defekt. Pri izvedbi fleksije natkoljenice, i ekstenzije potkoljenice protiv otpora može se osjetiti bol u mišiću na mjestu nastanka ozljede. Liječenje ovog sindroma može trajati nekoliko tjedana, pa čak i nekoliko mjeseci, a sastoji se od protuupalnih lijekova i različitih specifičnih fizioterapijskih metoda, od kojih su najvažnije vježbe snage za stabilizaciju trbušne muskulature. Rijetko, kod izuzetno učestalih upala izvodi se operacijski zahvat [17,18].

## 4. Trenažni proces i međuljudski odnosi nogometaša

Nogomet, kao izuzetno kompleksan sport, iziskuje ne samo vrhunske fizičke sposobnosti igrača, već i izvanredno taktičko razumijevanje, koordinaciju i bez sumnje, jaku međuljudsku povezanost unutar ekipe. Proučavanje trenažnih procesa i međuljudskih odnosa među nogometašima otkriva duboke veze između fizičke pripreme, timskog duha te psiholoških čimbenika, čime se oblikuje uspjeh na terenu. Trenažni procesi, podijeljeni su u pripremnu, taktičku i tehničku fazu, i predstavljaju osnovu nogometne izvedbe. U navedenim fazama, igrači ne samo da razvijaju svoje tjelesne kapacitete, već se i pripremaju za specifičnosti igre, usavršavajući taktičke elemente i tehniku same igre. Uz pravilno vođen trenažni proces, igrači postaju fizički i mentalno spremni za nadolazeće zahtjeve tijekom natjecanja [19].

S druge strane, ključnu ulogu u stvaranju učinkovitog i koherentnog tima imaju međuljudski odnosi. Povjerenje među igračima, timski duh, otvorena komunikacija i razumijevanje uloga unutar ekipe čine esencijalne elemente uspješnih nogometnih kolektiva. Most između trenažnih procesa i međusobnih ljudskih odnosa, potičući zajedništvo koje nadilazi pojedinačne interese odnosi se na liderstvo kako na terenu, tako i izvan njega. Sinergija međuljudskih odnosa i trenažnih procesa ogleda se u činjenici da fizička izdržljivost i taktička obučenost igrača imaju mnogo veću snagu kada su potpomognute snažnim timskim duhom. Međusobna podrška, rješavanje sukoba s pozitivnim pristupom i jačanje zajedničkog identiteta doprinose motivaciji ne samo u postizanju boljih sportskih rezultata, već i stvaranju zajednice unutar i izvan svlačionice [20]. Literatura studija slučaja uspješnih ekipa potvrđuje da trenažni procesi i međuljudski odnosi nisu odvojeni entiteti, već se međusobno obogaćuju i nadopunjuju. U timovima gdje su igrači osim fizički i emocionalno povezani, postižu se vrhunski sportski rezultati. Nogometni trenažni proces nije samo sredstvo za postizanje fizičke izdržljivosti igrača, već i platforma za oblikovanje karaktera svakoga pojedinca, razvoj timskog duha te uspostavljanje jakih međuljudskih veza unutar cijele ekipe. U nogometnom trenažnom procesu uključena je i duboka analiza tehničkih i taktičkih aspekata igre, koje je također ključno u razumjevanje i izgradnji stabilne i usklađene ekipe [19].

Treninzi u sportu imaju za cilj postizanje visokog stupnja natjecateljske izvedbe te ostvarivanje rezultata na najvišoj mogućoj razini u određenom sportu. Zahvaljujući brojnim istraživanjima o sportskim aktivnostima, karakteristikama sportaša, učincima metodičkih pristupa, te analizama tehničko-taktičkih izvedbi i sportskih postignuća na natjecanjima, sve bolje razumijemo kako tijelo i psiha sportaša reagiraju na proces sportske pripreme. Sve zajedno uključuje cjelovito razumijevanje strukturnih, živčano-mišićnih, hormonskih, metaboličkih i funkcionalnih promjena na organizmu kod sportaša. Zapravo, dolazi do dugotrajne prilagodbe sportaša odnosno njegovih organa i organskih sustava na određene programe motoričkog djelovanja različite sportske aktivnosti tijekom treninga i

natjecanja sportaša. Moguće je razvijanje različitih trenažnih procesa za svaki pojedini sport. Za postizanje dugoročnog uspjeha u nogometu, nužno je pažljivo i izbalansirano upravljati trenažnim procesima, i istovremeno njegovati snažne međuljudske odnose unutar ekipe. Ovakav holistički pristup ne samo da osigurava šampionski mentalitet već i oblikuje nogometne timove ne samo na terenu, već i u srcima navijača i ljubitelja nogometa [17].

#### **4.1. Sportski trening**

Sportski trening u najširem smislu označava proces koji je usmjeren na formiranje znanja, sposobnosti, vještina i stjecanje navika sportaša. Također u širem smislu još podrazumijeva dugoročne pripreme sportaša na velika sportska dostignuća, a u užem smislu podrazumijeva tehničku, fizičku taktičku, mentalnu i psihičku pripremu, koja se može ostvariti učenjem i vježbanjem pod velikim fizičkim opterećenjima organa i organskih sustava. Sportski trening u današnje vrijeme sportašima postavlja teške zahtjeve koje mogu ispuniti samo najvišim mogućim fizičkim i psihičkim naporima. Sportski trening je trening koji traje od najranije dobi dok je sportaš tek počeo trenirati pa do njegovog završetka karijere. Ideja sportskog treninga je izazivanje adaptacijskih promjena, predstavljanje vrste rada bilo mentalno bilo fizičko, treninzi se provode redovito, trening mora biti planiran i programiran, predstavljanje dugoročnog procesa sportske specijalizacije, te trening je usmjeren na maksimalno povećanje sposobnosti, znanja i sportskih rezultata. Primarni cilj sportskog treninga je potpuni razvoj sportaša i postizanje najviših mogućih sportskih rezultata sportaša u njegovoj dugoročnoj karijeri [21,22].

#### **4.1. Planiranje i programiranje trenažnih procesa**

Programiranje i planiranje trenažnih procesa, jako je važan dio sveukupne aktivnosti trenera i ostalog stručnog tima. Planiranje i programiranje treninga omogućuje da se svaka slučajnost svede na minimum i da se na ekonomičan i siguran način izvedu i postignu optimalni rezultati u određenom sportu koji odgovara individualnim obilježjima svakog sportaša te uvjetima u kojima se provodi proces sportske pripreme. Sportska priprema je zapravo proces programiran početnim odnosno inicijalnim stanjem opisano sa skupom pokazatelja treniranosti. U današnje vrijeme u vrhunskom sportu postoje razno razni sustavi za pripremu trenažnog procesa. Razlike među njima su u odabiru metoda, sadržaja, trenažnog pomagala, lokaliteta, metodičkih formi, te doziranje opterećenja kojim se sportaši susreću [23].

Plan i program trenažnog procesa su baza prema kojoj se ostvaruje proces sportske pripreme i kontroliraju rezultati koji su bili postignuti. Trenažni procesi mogu biti uspješni ako su jasno utvrđeni ciljevi, zadaće i vremenski uvjeti i ciklusi, i zadovoljeni određeni sadržaji opterećenja, lokaliteti, metode rada i trenažna pomagala ugrađeni u trenažne operatore koji se primjenjuju i raspoređuju

tijekom vremena radi postizanja očekivanih rezultata u razvoju osobina, sposobnosti, tehničko-taktičkih rezultata i sportskih postignuća. Planiranje treninga je skup upravljačkih akcija s kojima se određuju ciljevi i zadaće trenažnog procesa i periodizacije odnosno vremenskih ciklusa, te potrebni materijalni, tehnički, kadrovski i organizacijski uvjeti za postizanje očekivanih sportskih rezultata. Za svaki plan treninga je važno da se temelji na mjerljivim veličinama koje omogućuju objektivno utvrđivanje svih parametra trenažnog procesa i vrednovanje učinka. Programiranje treninga je skup upravljačkih akcija kojima se provodi izbor, distribucija i doziranje trenažnih operatora tijekom rada i mjera oporavka [24]. Trenažni operatori su stimulansi koji proizvode transformacijske rezultate, te zapravo odgovaraju stanjima treniranost sportaša, željenim postignućima sportaša i uvjetima u kojima se provodi trening. Periodizacija se definira kao vremensko planiranje treninga i označuje objektivne promjene u sadržajima, metodama rada i opterećenjima u pojedinim ciklusima trenažnog procesa. Primjenjuje je trener i članovi stručnog tima kako bi sportaš mogao postići što bolje rezultate u trenažnom procesu u bilo kojem periodu. Postoji nekoliko osnovnih značajka za dobar osmišljeni plan i program za sportski trening. To su ciljana usmjernost odnosno točno definirani ciljevi koji se žele postići. Sam program i plan treninga mora sačinjavati sve najvažnije komponente s određenim relacijama u njihovoj kasnijoj izvedbi, strukturalnu preglednost odnosno razumjevanje i lakoću prepoznavanja pojedinih elemenata, fleksibilnost mogućnosti za promjene tijekom kasnije izvedbe, te ekonomičnost u pružanju optimalnog vremena tijekom trajanja trenažnog procesa [25].

Uz navedeno, moraju biti zadovoljeni i financijski i kadrovski kao i ostali resursi. Uspješnost planiranja i programiranja ovise o nekoliko faktora, a to su pouzdano utvrđivanje inicijalnog stanja sposobnosti, znanja i osobina sportaša ili ekipe, jasno utvrđivanje željenog finalnog stanja u skladu sa zahtjevima sportske aktivnosti u određenom vremenu, te stalna analiza programa i njihova korekcija. Za učinkovito programiranje i planiranje su bitna dva preduvjeta, a to je količina znanstvenih i stručnih znanja koje se odnose na uspjeh u sportu i metode vježbanja i učenja, te izbor pravilnog sadržaja, doziranje opterećenja i analiza trenažnog procesa. Drugi preduvjet je broj trenera i stručna osposobljenost trenera i ostalih stručnjaka koji su uključeni u rad sa sportašima sa različitim dobnim skupinama [26,27].

## 5. Socijalna integriranost i perceptivna kohezivnost u sportu

Kohezivnost sportskog tima predstavlja osnovni element za postizanje uspjeha kod ekipe. Može se definirati kao međusobno slaganje između pojedinca ili igrača te njegovih suigrača u svrhu postizanja što bolje suradnje odnosno postizanja zajedničkog cilja. Razvoj kohezivnosti u ekipi je dinamičan i složen proces koji zahtjeva puno vremena. Postoji pet glavnih faza razvoja kohezije, a to su: formiranje, normalizacija, konflikti između igrača ili trenera, te konačna izvedba i odgađanje. Nakon što se momčad upozna i prođe kroz prvu najturbulentniju fazu koja se zapravo nužna kako bi se napravila struktura ekipe, tek tada dolazi do faze normalizacije u kojoj se svi članovi tima mogu međusobno povezati i tada uspostavljaju povjerenje i formiraju zajedničke ciljeve. Upravo, povezivanjem svih navedenih elemenata može se govoriti o grupnoj koheziji u momčadi. Grupna kohezija se dijeli na socijalnu i koheziju usmjerenu na određeni zadatak. U socijalnoj koheziji postoji društvena i emocionalna kohezija, a u usmjerenoj na zadatak radna i funkcionalna kohezija. Grupe koje su usmjerene na izvršavanje zadatka su povezane sa formiranjem i uspješnim savladavanjem zadanih ciljeva. Socijalna grupna kohezija je usmjerena na socijalnu interakciju i povezivanje u timu [28].

Navedena tema o sportu nastaje u svrhu unaprjeđenja postojećih društveno-humanističkih spoznaja u sportu i društvu. Naglasak se stavlja na nogomet i njegove implikacije na društvene procese u hrvatskom kontekstu. Hrvatski nogomet kao najpopularniji sport, neodvojiv je od institucionalne strukture i društvenih procesa širega društva. Budući da socijalna kohezija determinira kvalitetu života u lokalnoj zajednici i društvu u cijelosti te ukazuje na karakter odnosa ključnih društvenih aktera i njihovu opredijeljenost za opće dobro, u literaturi autori propituju utjecaj različitih aktera i dionika hrvatskoga nogometa na socijalnu koheziju u hrvatskom društvu. Riječ je o vrlo važnim temama, aktualnim i relevantnim ne samo za daljnji razvoj sociologije sporta, već za empirijski utemeljene spoznaje o suvremenom hrvatskom društvu [29].

## **6. Istraživački dio rada**

### **6.1. Ciljevi istraživanja**

- Analiza socio-demografskih i antropometrijskih karakteristika sudionika
- Analiza broja natjecanja na mjesečnoj i tjednoj razini sudionika
- Analiza intenziteta trenažnih procesa sudionika
- Učestalost i vrste ozljeda kod sudionika
- Analiza uloga pružatelja medicinske pomoći (fizioterapeut, liječnik) u prevenciji i tretmanu ozljeda
- Analiza percipirane kohezivnosti sudionika

Navedeni ciljevi omogućuju sveobuhvatno razumijevanje međusobne povezanosti sportaša u nogometu kroz analizu trenažnih procesa (igračke pozicije, natjecateljskih opterećenja), timske kohezije, te socio-demografskih i antropometrijskih karakteristika. Također, omogućavaju dublji uvid u utjecaj trenažnih procesa i percepcije tih procesa različitih članova tima na kohezivnost i ukupnu učinkovitost nogometne momčadi.

### **6.2. Metode istraživanja i sudionici**

Istraživanje je provedeno na području Krapinsko-zagorske županije u Sportskoj dvorani Bedekovčina, na malonogometnom turniru „Zimski Kup 2024.“ od strane Nogometnog saveza Krapinsko-zagorske županije HNS-a., u razdoblju od 10. siječnja do 31. siječnja 2024. godine. U istraživanju je sudjelovalo 65 sudionika. Za potrebe provođenja istraživačkog rada anketni upitnik je izrađen u dva dijela. Prvi dio sadrži socio-demografske, antropometrijske podatke sudionika i 13 slobodnih osmišljenih pitanja (na primjer, dužina bavljenja nogometom, igračka pozicija, odigrane utakmice, učestalost treninga, trenažni proces i dr.), a drugi sastavni dio istraživanja je korištenje Upitnika percipirane kohezivnosti sportske momčadi [30] (Prilog 1.), s ciljem vrednovanja načina na koji pojedini igrači vide svoju momčad. Upitnik sadrži ukupno 18 čestica podijeljenih na 4 stavke. Čestice 10, 12, 14, 16 i 18, analiziraju Skalu integriranosti grupe u zadatku, čestice 11, 13, 15 i 17, Skalu socijalne integriranosti grupe, čestice 1, 4, 6 i 8, Skalu individualne privlačnosti grupnog zadatka, a čestice 2, 3, 5, 7 i 9, analiziraju Skalu individualne privlačnosti grupe u socijalnom pogledu.

Procjene će sudionici davati tako što će, uz svaku tvrdnju, zaokružiti jednu od 5 mogućih ocjena na skali na kojoj 1 znači „u potpunosti se ne slažem“ a 5 „u potpunosti se slažem“. Istraživanje je dobilo odobrenje Etičkog povjerenstva Nogometnog saveza Krapinsko-zagorske županije (Prilog 2.)



## 7. Rezultati

U istraživanju je sudjelovalo 65 sudionika. U dobi od 18 do 19 godina sudjelovalo je 3 sudionika što iznosi 4,6%. U dobi od 20 do 23 godine sudjelovalo je 13 sudionika što iznosi 20%. U dobi od 24 do 27 godina sudjelovalo je 9 sudionika što iznosi 13,8%. U dobi od 28 do 32 godine sudjelovalo je 8 sudionika što iznosi 12,3%. Najveći broj sudionika koji je sudjelovao u anketi su ispitanici koji su stariji od 32 godine, a sudjelovalo ih je 32 što iznosi 49,2%. U istraživanju je sudjelovalo najviše seniora tj. njih 34 što iznosi 52,3%, a veterana je sudjelovalo 31 njih što iznosi 47,7%.

Tablica 7.1. Prikaz sociodemografskih karakteristika sudionika. Izvor: Autor rada J.L.2024.

		<i>Sociodemografski podaci</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>DOB</b>	18-19		3	4.6%
	20-23		13	20%
	24-27		9	13,8%
	28-32		8	12,3%
	<b>&gt;32</b>		<b>32</b>	<b>49,2%</b>
<b>SKUPINA</b>	seniori		<b>34</b>	<b>52,3%</b>
	veterani		31	47,7%

S tjelesnom težinom od 62 do 67kg je sudjelovalo 1,5% (N=1) sudionika, s tjelesnom težinom od 68 do 73kg, 7,7% (N=5), od 74 do 79kg, 18,5% (N=12). Najveći broj sudionika se nalazi u skupini više od 80 kg i iznosi 72,3% (N=47). Što se tiče visine od ukupno 65 sudionika s visinom od 160 do 169 cm sudjelovalo je 6,2% (N=4), s tjelesnom visinom od 170 do 179 cm sudjelovao je 40% (N=26) što je i najveći broj sudionika, s tjelesnom visinom od 180 do 189 cm sudjelovalo 35,4% (N=23), te je sudjelovalo 18,5% (N=12) sudionika s više od 190 cm (Tablica 7.2.).

Tablica 7.2. Prikaz antropometrijskih karakteristika sudionika. Izvor: Autor rada J.L. 2024.

<i>Antropometrijski podaci</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>TJELESNA TEŽINA</b>			<b>TJELESNA VISINA</b>	
50 - 55 kg	0	0,0%	160 - 169 cm	4 6,2%
56 - 61 kg	0	0,0%	<b>170 - 179 cm</b>	<b>26 40%</b>
62 - 67 kg	1	1,5%	180 - 189 cm	23 35.4%
68 - 73 kg	5	7,7%	< 190 cm	12 18.5%
74 - 79 kg	12	18,5%		
<b>&lt; 80 kg</b>	<b>47</b>	<b>72, 3%</b>		

Na igračkoj poziciji golmana sudjelovalo je 12,3% (N=8), lijevi i desni bočni igrač 12,3% (N=8). Na poziciji lijevi i desni stoper sudjelovalo je 13,8% (N=8) sudionika. Na poziciji zadnjeg veznog igrača sudjelovao je najveći broj sudionika 26,2% (N=17). Na poziciji prednji vezni igrač je sudjelovalo 12,3% (N=8) sudionika. Na poziciji lijevo i desno krilo sudjelovalo je 9,2% (N=6) te na poziciji napadača je sudjelovalo 13,8% (N=9) sudionika (Tablica 7.3.).

Tablica 7.3. Prikaz igračkih pozicija sudionika. Izvor: Autor rada J.L. 2024.

<b>Igračka pozicija</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>GOLMAN</i>	8	12,3%
<i>LIJEVI I DESNI BOČNI IGRAČ</i>	8	12,3
<i>LIJEVI I DESNI STOPER</i>	9	13,8%
<i>ZADNJI VEZNI IGRAČ</i>	<b>17</b>	<b>26,2%</b>
<i>PREDNJI VEZNI IGRAČ</i>	8	12,3%
<i>LIJEVO I DESNO KRILO</i>	6	9,2%
<i>NAPADAČ ILI CENTARFOR</i>	9	13,8%

Na pitanje „Koliko se dugo bavite nogometom?“ 2 sudionika se bave nogometom u trajanju od 1 do 5 godina, u razdoblju od 6 do 10 godina se bavi 12,3% (N=8), u razdoblju od 10 do 14 godina se bavi 12,3% (N=8), u razdoblju od 15 do 20 godina nogometom se bavi 16,9% (N=11). Najveći broj sudionika 55,4% (N=36) bavi se nogometom više od 20 godina (Tablica 7.4.).

Tablica 7.4. Prikaz vremenskog perioda bavljenja nogometom kod sudionika. Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<b>Dužina bavljenja nogometom (godina)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<i>Od 1 do 5</i>	2	3,1%
<i>Od 6 do 10</i>	8	12,3%
<i>Od 10 do 14</i>	8	12,3%
<i>Od 15 do 20</i>	11	16,9%
<i>&gt;20</i>	<b>36</b>	<b>55,4%</b>

Na pitanje o broju odigranih utakmica na mjesečnoj razini, 6 sudionika njih 9,2% odigra 3 utakmice na mjesec, 5 utakmica na mjesec odigra 14 sudionika odnosno 21,5%, 1 ispitanik odigra 6 utakmica 1,5%, i 1 ispitanik odigra 7 utakmica. 8 utakmica na mjesec odigra 4 sudionika, 6, 2%. Najveći broj sudionika. 60% njih 39 odigra 4 utakmice na mjesec (Tablica 7.5.).

Tablica 7.5. Prikaz odigranih natjecateljskih utakmica sudionika na mjesečnoj razini. Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<b>Odigrane natjecateljske utakmice na mjesečnoj razini</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
3	6	9,2%
<b>4</b>	<b>39</b>	<b>60%</b>
5	14	21,5%
6	1	1,5%
7	1	1,5%
8	4	6,2%

Na pitanje o učestalosti treninga tjedno (broj dana) najveći broj sudionika trenira 2 puta tjedno njih 27 što iznosi 41, 5%. Broj sudionika koji trenira 3 puta tjedno iznosi 24 njih odnosno 36, 9% te 4 dana u tjednu trenira 14 sudionika odnosno njih 21,5% (Tablica 7.6.).

Tablica 7.6. Prikaz učestalosti treninga sudionika tjedno (broj dana). Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<b>Učestalost treninga tjedno (broj dana)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>2 dana</b>	<b>27</b>	<b>41,5 %</b>
3 dana	24	36,9 %
4 dana	14	21,5%

Na pitanje o učestalosti treninga tjedno (broj sati) najveći broj sudionika, 80% njih 52 trenira manje od 10 sati, 10 sati trenira njih 9 odnosno njih 13, 8%. Više od 10 sati trenira njih 4 odnosno njih 6, 2% (Tablica 7.7.).

Tablica 7.7. Prikaz učestalosti treninga sudionika tjedno (broj sati). Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<b>Učestalost treninga tjedno (broj sati)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>&lt;10 h</b>	<b>52</b>	<b>80 %</b>
10 h	9	13, 8 %
>10 h	4	6, 2 %

Na pitanju o minutama trajanja zagrijavanja najviše sudionika, njih 27 (41, 5%) je odgovorilo da im zagrijavanje traje 10 do 15 minuta. Kod 22 sudionika (33, 8%) zagrijavanje traje 5 do 10 minuta. 12

sudionika (18, 5%) je odgovorilo da im zagrijavanje traje 15 do 20 minuta. 3 sudionika (4,6%) su odgovorila da im zagrijavanje traje 20 do 30 minuta. Samo 1 sudionik je odgovorio da mu zagrijavanje traje više od 30 minuta (Tablica 7.8.).

Tablica 7.8. Prikaz trajanja aktivnosti zagrijavanja sudionika. Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<b>Trajanje aktivnosti zagrijavanja</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
5-10 minuta	22	33, 8 %
<b>10-15 minuta</b>	<b>27</b>	<b>41, 5 %</b>
15-20 minuta	12	18, 5 %
20-30 minuta	3	4, 6 %
Više od 30 minuta	1	1, 5 %

Na pitanje trajanja aktivnosti istezanja najviše njih 57 (87, 7%) je odgovorilo da im istezanje traje 5 do 10 minuta. 8 sudionika (12, 3 % je odgovorilo da im istezanje traje 10 do 15 minuta. Niti jedan od sudionika nije odgovorio da mu istezanje traje više od 15 minuta (Tablica 7.9).

Tablica 7.9. Prikaz trajanja aktivnosti istezanja sudionika. Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<b>Učestalost aktivnosti istezanja (minuta)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>5-10 minuta</b>	<b>57</b>	<b>87,7 %</b>
10-15 minuta	8	12,3 %
>15 minuta	0	0 %

Na pitanje o ulogama kod provođenja trenažnog procesa sa igračima najviše njih 60 (92,3%) je odgovorilo da im trening vodi trener, dok je njih 4 (6,2%) odgovorilo da im trening vodi pomoćni trener. Samo 1 ispitanik je odgovorio da mu trening vodi kondicijski trener. Niti jedan ispitanik nije odgovorio da mu trening vodi fizioterapeut (Tablica 7.10.).

Tablica 7.10. Prikaz uloga u provedbi trenažnog procesa sudionika. Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<i>Trening najčešće provodi</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>TRENER</b>	<b>60</b>	<b>92,3 %</b>
<i>POMOĆNI TRENER</i>	4	6,2 %
<i>KONDIČIJSKI TRENER</i>	1	1,5 %
<i>FIZIOTERAPEUT</i>	0	0 %

Na pitanje sudionicima „ Da li ste tijekom utakmice doživjeli neku ozljedu za koju je bila potrebna pomoć liječnika ili fizioterapeuta“ najviše njih 48 (73,8%) je odgovorilo da im je bila potrebna pomoć, a 17 sudionika (26,2%) je odgovorilo da im nije bila potrebna (Tablica 7.11.).

Tablica 7.11. Prikaz odgovora sudionika. Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<i>Da li ste tijekom utakmice doživjeli neku ozljedu za koju je bila potrebna pomoć liječnika ili fizioterapeuta?</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>DA</b>	<b>48</b>	<b>73,8 %</b>
<i>NE</i>	17	26,2 %

Na pitanje „ Ukoliko vam je bila potrebna pomoć kod ozljede, pružena vam je od strane? (koga)“, najviše njih 28 (43,1%) je odgovorilo liječnika, njih 26 (40%), je odgovorilo da im je bila pružena pomoć od strane fizioterapeuta. Njih 11(16,9%) je odgovorilo od strane medicinskog tehničara (Tablica 7.12.).

Tablica 7.12. Prikaz odgovora sudionika. Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<i>Ukoliko vam je bila potrebna pomoć kod ozljede, pružena vam je od strane? (koga)</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<b>LIJEČNIKA</b>	<b>28</b>	<b>43,1 %</b>
<i>FIZIOTERAPEUTA</i>	26	40 %
<i>MEDICINSKOG TEHNIČARA</i>	11	16,9 %

Na pitanje „ S kojim najčešćim ozljedama se susrećete tijekom utakmice“, najviše njih 38 (58,5%) je odgovorilo da se susreću s ozljedama mišića. S ozljedama ligamenata se susreće 15 sudionika

(23,1%), a 8 njih (12,3%) se susrelo s ozljedama tetiva. 4 sudionika (6,2%) se susrelo sa ozljedama kostiju (Tablica 7.13.).

Tablica 7.13. Prikaz odgovora sudionika. Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<i>S kojim najčešćim ozljedama se susrećete tijekom utakmice?</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Ozljede MIŠIĆA</i>	<b>38</b>	<b>58,5 %</b>
<i>Ozljede TETIVA</i>	8	12,3 %
<i>Ozljede LIGAMENATA</i>	15	23,1 %
<i>Ozljede KOSTIJU</i>	4	6,2 %

Na pitanje „Ukoliko znate, navedite svoju vrstu ozljede?“ najčešći upisani odgovori sudionika su navedeni vezano za rupturu prednjeg i stražnjeg križnog ligamenta, ozljede medijalnog i lateralnog meniska, ozljede gležnja, ozljede mišića, potpuna ili djelomična ruptura ahilove tetive i/ili ruptura proksimalnog dijela mišića rectusa femoris.

Na pitanje „Smatrate li da je fizioterapeut potreban vašem nogometnom klubu“ najviše sudionika, njih 61 (93,8%), je odgovorilo pozitivnim odgovorom, dok je njih 4 (6,2%) dalo negativan odgovor (Tablica 7.14.).

Tablica 7.14. Prikaz odgovora sudionika. Izvor: Autor rada J.L., 2024.

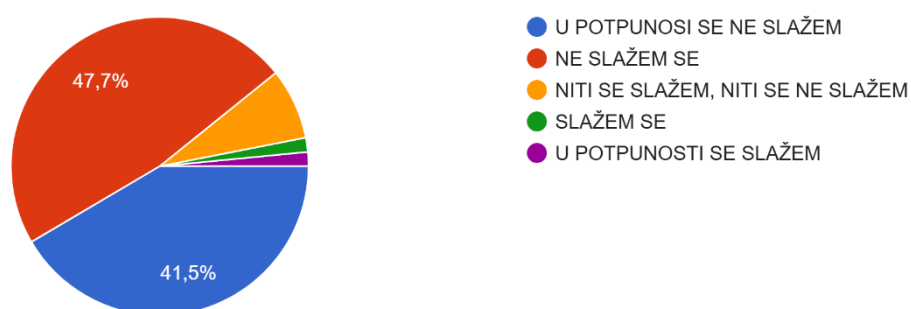
<i>Smatrate li da je fizioterapeut potreban vašem nogometnom klubu?</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>DA</i>	<b>61</b>	<b>93,8 %</b>
<i>NE</i>	4	6,2 %

Na pitanje „Smatrate li fizioterapeuta neizostavnim članom nogometnog kluba“ njih 55 (84,6%) je odgovorilo pozitivnim odgovorom a 10 sudionika (15,4%) je dalo negativan odgovor (Tablica 7.15.).

Tablica 7.15. Prikaz odgovora sudionika. Izvor: Autor rada J.L., 2024.

<i>Smatrate li fizioterapeuta neizostavnim članom nogometnog kluba?</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>DA</i>	<b>55</b>	<b>84,6 %</b>
<i>NE</i>	10	15,4 %

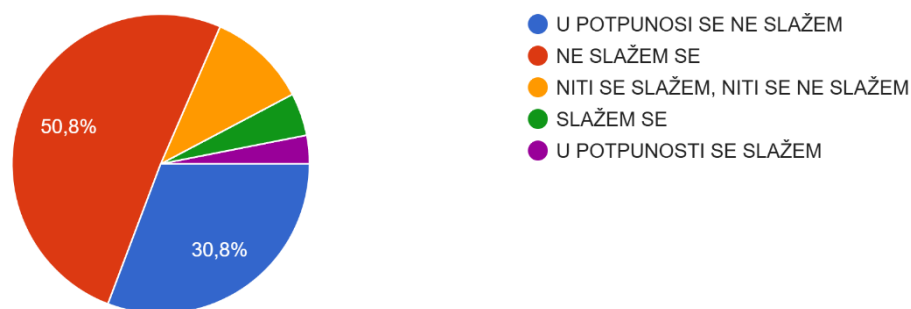
Na osnovu upitnika o percipiranoj kohezivnosti sportske momčadi, koji je fokusiran na socijalnu integriranost, na pitanje: „Članovima naše momčadi nije važno da ostanemo zajedno jedinstveni kao grupa.“, od ukupno 65 sudionika njih 41,5% (N=27) se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom i njih 47,7% (N=31) se ne slaže s tvrdnjom. Dobiveni rezultati upućuju na to da je momčadi jako važno ostati zajedno jedinstveni kao grupa. Vezano za navedenu tvrdnju njih petoro su izrazili neutralan stav, a njih dvoje su izjavili da se slažu ili u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom odnosno da im nije važno ostati jedinstveni kao grupa (Grafikon 7.1.).



Grafikon 7.1. Prikaz rezultata na pitanje: „Članovima naše momčadi nije važno da ostanemo zajedno jedinstveni kao grupa.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

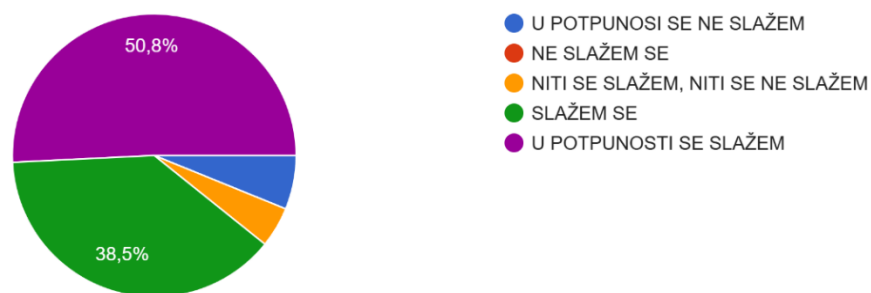
Na pitanje: „Igrači naše momčadi se rijetko pronalaze u našoj momčadi kao zajednici.“ od ukupno 65 sudionika 30,8% (N=20) sudionika se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom i 50,8% (N=33) se ne slaže sa tvrdnjom. To znači da se većina igrača često pronalaze u momčadi kao zajednici. Vezano za navedenu tvrdnju 10,8% (N=7) sudionika su izrazili neutralan stav prema tvrdnji, a pet sudionika se slažu ili u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom, što znači da se ovi igrači rijetko pronalaze u momčadi kao zajednici (Grafikon 7.2.).



Grafikon 7.2. Prikaz rezultata na pitanje: „Igrači naše momčadi se rijetko pronalaze u našoj momčadi kao zajednici.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

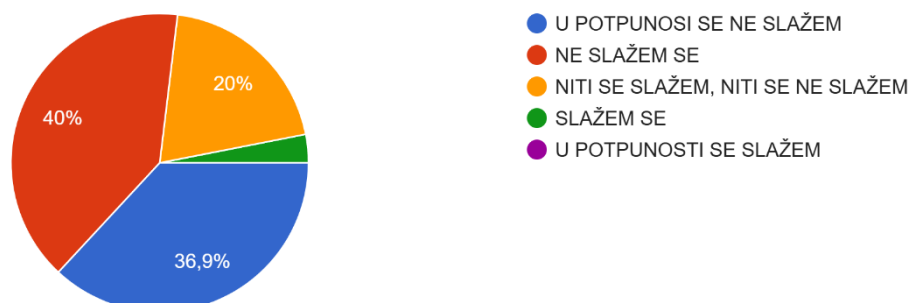
Na pitanje „*Naša bi momčad voljela ugodno provoditi vrijeme do kraja natjecateljske sezone.*“, od ukupno 65 sudionika njih 50,8% (N=33) se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom, a njih 38,5% (N=25) je izjavilo da se slaže. Dobiveni rezultati upućuju da većina sudionika želi ugodno provoditi zajedničko vrijeme s ostalim članovima momčadi do kraja natjecateljske sezone. Vezano za navedenu tvrdnju samo tri sudionika su izrazila neutralan stav, a njih četvero su izjavili da se u potpunosti ne slažu, što znači da im nije važno provoditi zajedničko vrijeme s momčadi do kraja natjecateljske sezone (Grafikon 7.3.).



Grafikon 7.3. Prikaz rezultata na pitanje: „*Naša bi momčad voljela ugodno provoditi vrijeme do kraja natjecateljske sezone.*“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

Na pitanje: „*Igrači naše momčadi se ne viđaju zajedno izvan treninga ili utakmice.*“ od ukupno 65 sudionika 36,9% (N=24) se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom i 40% (N=26) se ne slaže s tvrdnjom, što pokazuje da se većina njih često viđaju izvan službenih aktivnosti. Vezano za navedenu tvrdnju 20% (N=13) su izrazili neutralan stav prema tvrdnji i njih dvoje su izrazili da se slažu sa izjavom, što znači da se rijetko viđaju izvan treninga ili utakmica (Grafikon 7.4.).

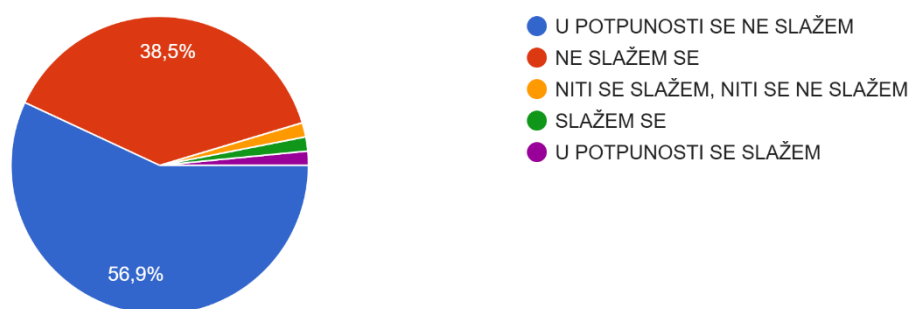


Grafikon 7.4. Prikaz rezultata na pitanje: „*Igrači naše momčadi se ne viđaju zajedno izvan treninga ili utakmice.*“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.



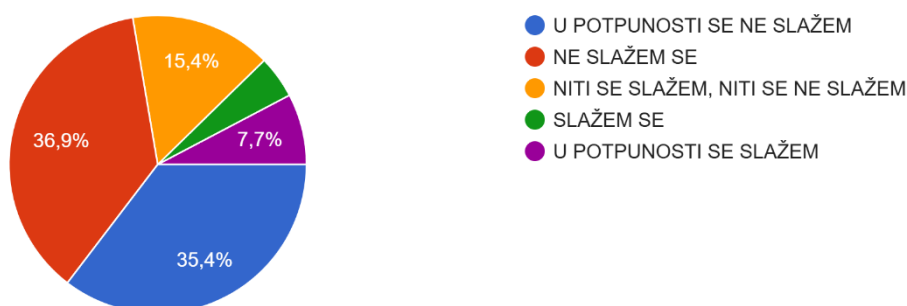
Na osnovu upitnika o percipiranoj kohezivnosti sportske momčadi, koji je fokusiran na individualnoj privlačnosti grupnog zadatka postavljeno je pitanje: „*Ne dopada mi se sudjelovati u zajedničkim aktivnostima ove momčadi.*“ od ukupno 65 sudionika 56,9% (N=37) se u potpunosti ne slaže s izjavom i njih 38,5% (N=25) se ne slaže s izjavom, što pokazuje da se većini dopada sudjelovati u zajedničkim aktivnostima momčadi. Jedan sudionik je izjavio neutralan stav prema ovoj navedenoj tvrdnji, te dvojica sudionika su izjavila da se slažu ili u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom, što znači da ne smatraju da im se dopada sudjelovati u zajedničkim aktivnostima momčadi (Grafikon 7.5.).



Grafikon 7.5. Prikaz rezultata na pitanje: „*Ne dopada mi se sudjelovati u zajedničkim aktivnostima ove momčadi.*“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

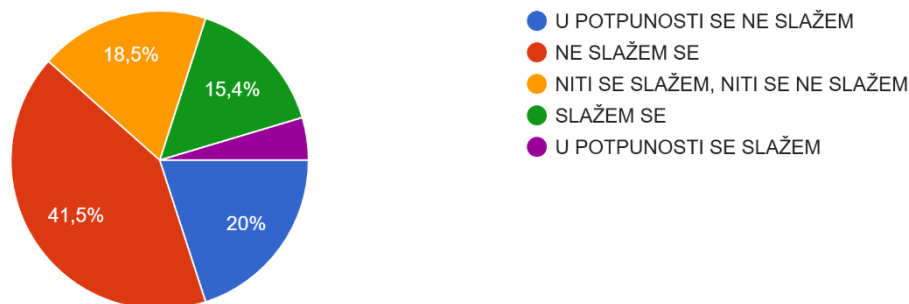
Na pitanje: „*Moja želja za pobjedom nije jednaka onoj koju ima većina u momčadi.*“ od ukupno 65 sudionika 35,4% (N=23) se u potpunosti ne slaže i 36,9% (N=24) se ne slaže s tvrdnjom, što pokazuje da većina smatra kako je njihova želja za pobjedom jednaka kao i kod većine momčadi. Deset sudionika je izrazilo neutralan stav prema tvrdnji, što ukazuje na neutralan stav, te njih osmero se slaže ili u potpunosti slaže s tvrdnjom, što znači da njihova želja za pobjedom nije jednaka onoj koju ima većina momčadi (Grafikon 7.6.).



Grafikon 7.6. Prikaz rezultata na pitanje: „*Moja želja za pobjedom nije jednaka onoj koju ima većina u momčadi.*“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

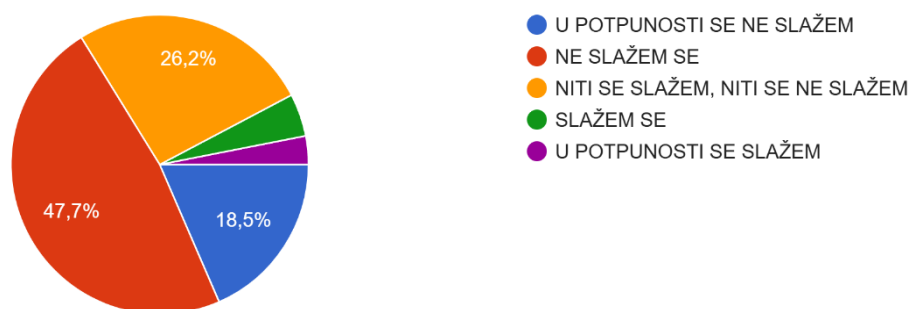
Na pitanje: „Ova momčad mi ne nudi dovoljno mogućnosti za moj osobni razvoj.“ od ukupno 65 sudionika 20% (N=13) se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom i 41,5% (N=27) se ne slaže s tvrdnjom, što pokazuje da većina sudionika smatra kako im momčad nudi dovoljno mogućnosti za osobni razvoj. Neutralni stav prema tvrdnji je pokazalo 12 sudionika i 13 se slaže s tvrdnjom ili se u potpunosti slaže s tvrdnjom, što znači da smatraju kako im momčad ne nudi dovoljno mogućnosti za osobni razvoj (Grafikon 7.7.).



Grafikon 7.7. Prikaz rezultata na pitanje: „Ova momčad mi ne nudi dovoljno mogućnosti za moj osobni razvoj.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

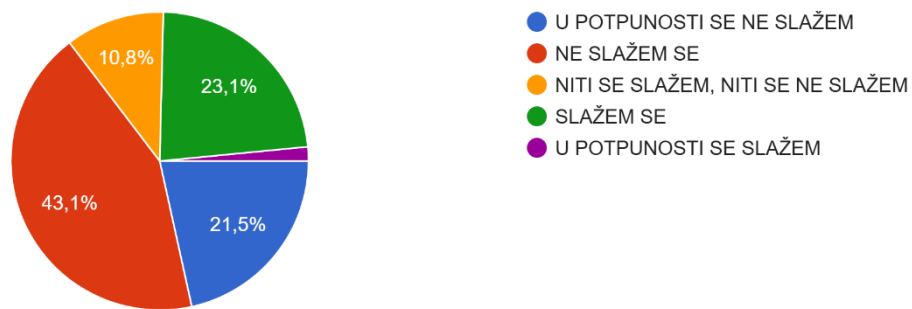
Na pitanje: „Ne sviđa mi se stil igre moje momčadi.“ od ukupno 65 sudionika 18,5% (N=12) se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom i 47,7% (N=31) se ne slaže s izjavom, što pokazuje da se većini igrača sviđa stil igre njihove momčadi. Neutralni stav prema ovoj tvrdnji je pokazalo 17 sudionika, a petoro se slaže s tvrdnjom ili u potpunosti slaže, što znači da im se ne sviđa stil igre njihove momčadi (Grafikon 7.8.).



Grafikon 7.8. Prikaz rezultata na pitanje: „Ne sviđa mi se stil igre moje momčadi.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

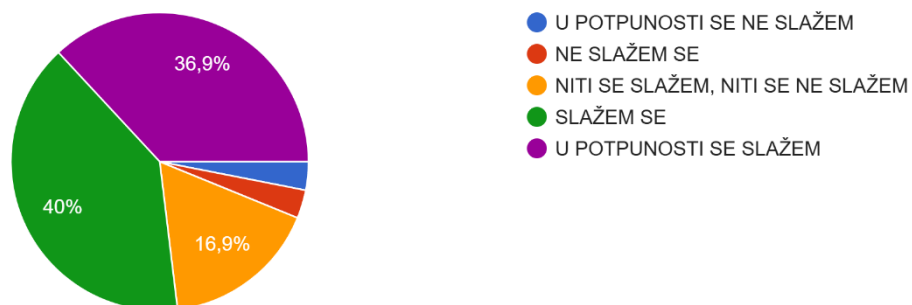
Na osnovu upitnika o percipiranoj kohezivnosti sportske momčadi, koji je fokusiran na individualnoj privlačnosti grupnog zadatka u socijalnom pogledu postavljeno je pitanje: „Nisam zadovoljan koliko često naša momčad igra zajedno.“ od ukupno 65 sudionika, 21,5% (N=14) se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom i 43,1% (N=28) se ne slaže s tvrdnjom, što pokazuje je većina zadovoljna koliko često momčad igra zajedno. Neutralni stav je izrazilo sedam sudionika, te 23,1% (N=15) se slaže s tvrdnjom i jedan sudionik se u potpunosti slaže s tvrdnjom, što znači da igrači nisu zadovoljni koliko često momčad igra zajedno (Grafikon 7.9.).



Grafikon 7.9. Prikaz rezultata na pitanje: „Nisam zadovoljan koliko često naša momčad igra zajedno.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

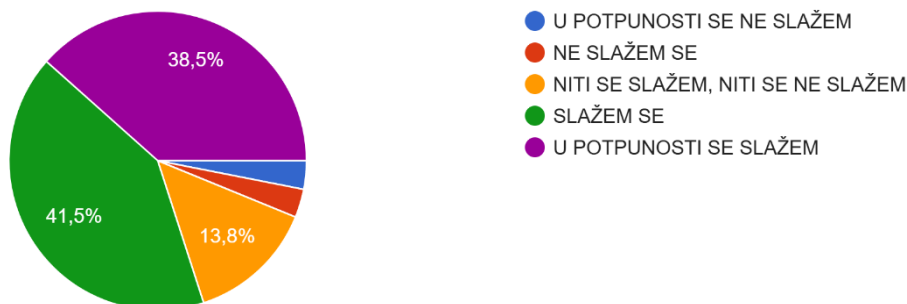
Na pitanje: „Kad završi sezona natjecanja nastaviti ću se družiti s mojim suigračima iz momčadi.“ od ukupno 65 sudionika, četiri sudionika se ne slažu ili u potpunosti ne slažu s navedenom tvrdnjom, što znači da se neće nastaviti družiti sa suigračima nakon sezone. Neutralni stav je izrazilo 11 sudionika. Njih 40% (N=26) se slaže s tvrdnjom i 36,9% (N=24) se u potpunosti slaže s tvrdnjom, što znači da će se većina nastaviti družiti sa suigračima nakon sezone (Grafikon 7.10.).



Grafikon 7.10. Prikaz rezultata na pitanje: „Kad završi sezona natjecanja nastaviti ću se družiti s mojim suigračima iz momčadi.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

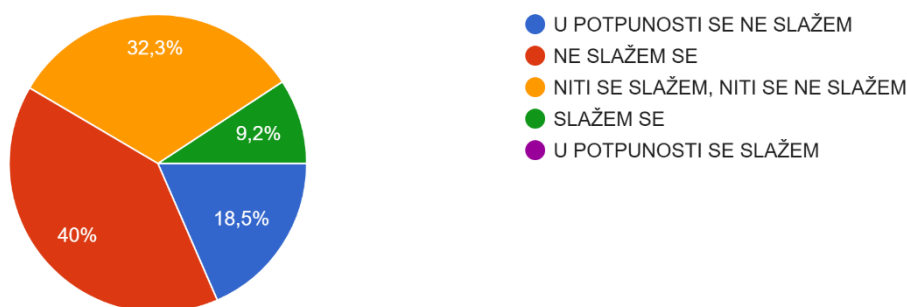
Na pitanje: „Nekolicina mojih najboljih prijatelja rado igra u ovoj momčadi.“ od ukupno 65 sudionika: četvero sudionika se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom ili ne slaže tvrdnjom, što pokazuje da njihovi najbolji prijatelji ne vole igrati u ovoj momčadi. Neutralni stav je izrazilo devetero sudionika, te 41,5% (N=27) se slaže s tvrdnjom i 38,5% (N=25) se u potpunosti slaže s tvrdnjom, što znači da kod većine sudionika njihovi najbolji prijatelji rado igraju u ovoj momčadi (Grafikon 7.11.).



Grafikon 7.11. Prikaz rezultata na pitanje: „Nekolicina mojih najboljih prijatelja rado igra u ovoj momčadi.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

Na pitanje: „Više se zabavljam na drugim zabavama nego na onima koje organizira moja momčad.“ od ukupno 65 sudionika 18,5% (N=12) sudionika se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom i 40% (N=26) se ne slaže s tvrdnjom, što pokazuje da većina igrača ne smatra da se više zabavlja na drugim zabavama nego na onima koje organizira njihova momčad. Neutralni stav je izrazilo 32,3% (N=21) sudionika, te njih šestoro se slaže s tvrdnjom, što znači da smatraju da se više zabavljaju na drugim zabavama nego na onima koje organizira njihova momčad (Grafikon 7.12.).

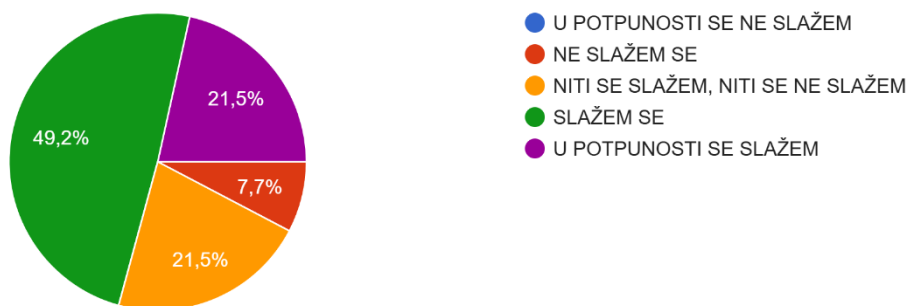


Grafikon 7.12. Prikaz rezultata na pitanje: „Više se zabavljam na drugim zabavama nego na onima koje organizira moja momčad.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

Na pitanje: „Za mene je ova momčad jedna od najvažnijih grupa kojima pripadam.“ od ukupno 65 sudionika, petoro sudionika se ne slaže s tvrdnjom, što pokazuje da ne smatraju ovu momčad jednom od najvažnijih grupa kojima pripadaju. Neutralni stav je izrazilo 14 sudionika, te 49,2% (N=32)

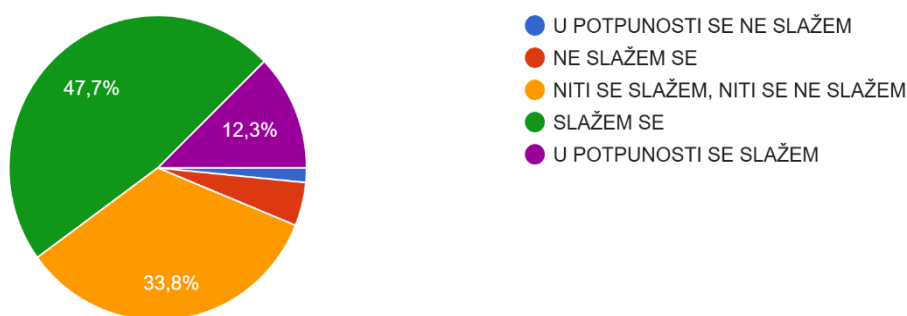
ispitanika se slaže s tvrdnjom i 21,5% (N=14) sudionika se u potpunosti slaže s tvrdnjom, što znači da većina za ovu momčad smatra jednom od najvažnijih grupa kojoj pripadaju (Grafikon 7.13.).



Grafikon 7.13. Prikaz rezultata na pitanje: „Za mene je ova momčad jedna od najvažnijih grupa kojima pripadam.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

Na osnovu upitnika o percipiranoj kohezivnosti sportske momčadi, koji je fokusiran na integritetu grupe u zadatku sudionicima je postavljeno pitanje: „Naša momčad je cjelina u kojoj svatko može ostvariti svoje sportske ciljeve.“ Od ukupno 65 sudionika, četvero sudionika se ne slaže ili u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom, što znači da ne smatraju da svatko može ostvariti svoje sportske ciljeve u momčadi. Neutralni stav je izrazilo 33,8% (N=22) sudionika te 47,7% (N=31) se slaže s tvrdnjom i 12,3% (N=8) se u potpunosti slaže s tvrdnjom, što znači da većina sudionika smatra da svatko može ostvariti svoje sportske ciljeve u momčadi (Grafikon 7.14.).

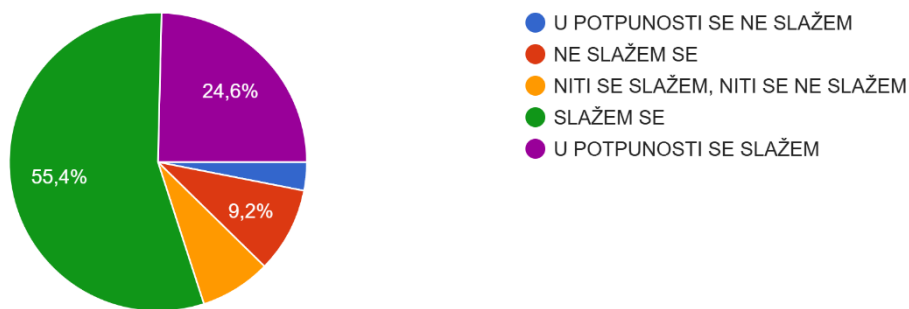


Grafikon 7.14. Prikaz rezultata na pitanje: „Naša momčad je cjelina u kojoj svatko može ostvariti svoje sportske ciljeve.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

Na pitanje: „Igrači naše momčadi podrazumijevaju našu zajedničku odgovornost za poraze ili loše rezultate momčadi.“ od ukupno 65 ispitanika, osmero sudionika se ne slaže ili u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom, što znači da ne smatraju da postoji zajednička odgovornost za loše rezultate. Petoro je izrazilo neutralni stav prema navedenoj tvrdnji te 55,4% (N=36) sudionika se slaže s

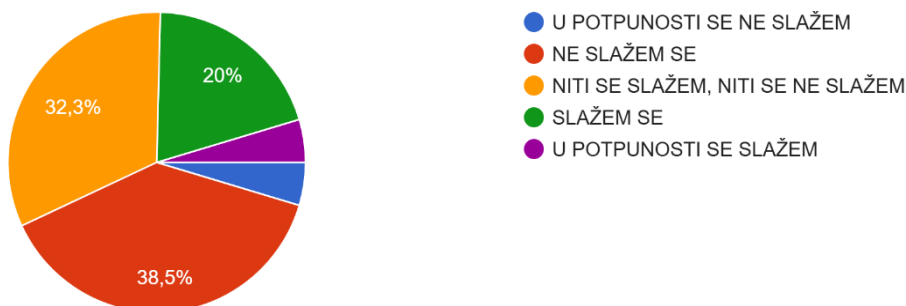
tvrdnjom i 24,6% (N=16) ispitanika se u potpunosti slaže s navedenom tvrdnjom, što znači da igrači smatraju da postoji zajednička odgovornost za loše rezultate (Grafikon 7.15.).



Grafikon 7.15. Prikaz rezultata na pitanje: „Igrači naše momčadi podrazumijevaju našu zajedničku odgovornost za poraze ili loše rezultate momčadi.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

Na pitanje: „Igrači naše momčadi nemaju stavove slične mojima u vezi sukoba tokom igre momčadi.“ od ukupno 65 sudionika, 4,6% (N=3) sudionika se u potpunosti ne slaže s navedenom tvrdnjom i 38,5% (N=25) sudionika se ne slaže s navedenom tvrdnjom, što pokazuje da većina sudionika smatra kako drugi igrači imaju slične stavove kao i oni odnosno da imaju slične stavove o njihovim sukobima tokom igre. Neutralni stav je izrazilo njih 32,2% (N=21) te 20% (N=13) sudionika se slaže s navedenom tvrdnjom i 4,6% (N=3) sudionika se u potpunosti slaže s izjavom, što znači da smatraju kako drugi igrači nemaju stavove slične njihovima o sukobima tijekom igre momčadi (Grafikon 7.16.).

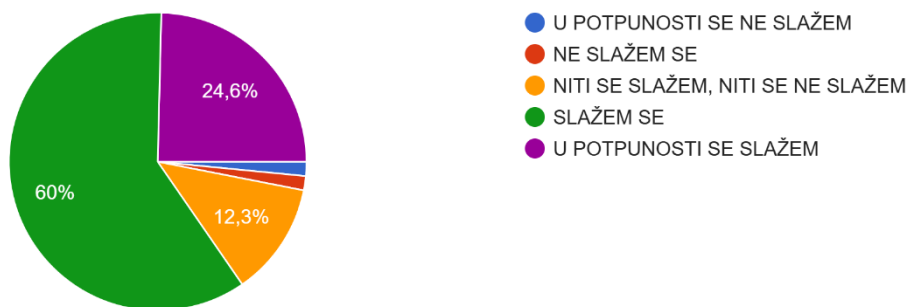


Grafikon 7.16. Prikaz rezultata na pitanje: „Igrači naše momčadi nemaju stavove slične mojima u vezi sukoba tokom igre momčadi.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

Na pitanje: „Ako netko ima teškoća tijekom treninga, svi smo mu spremni pomoći, tako da se ima vremena uvijek iznova vježbati.“ od ukupno 65 ispitanika, dvoje sudionika se ne slažu ili u potpunosti se slažu, što znači da ne smatraju da su svi spremni pomoći članovima s teškoćama. Neutralni stav je ozrazilo njih osmero, te 60% (N=39) sudionika se slaže s tvrdnjom i 24,6% (N=16) se u potpunosti

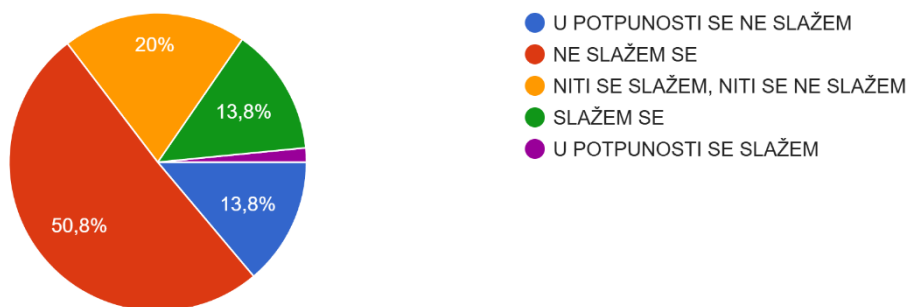
slaže s tvrdnjom, što znači da većina sudionika smatra kako su svi spremni pomoći članovima s teškoćama tijekom treninga (Grafikon 7.17.).



Grafikon 7.17. Prikaz rezultata na pitanje: „Ako netko ima teškoća tijekom treninga, svi smo mu spremni pomoći, tako da se ima vremena uvijek iznova vježbati.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

Na pitanje: „Igrači naše momčadi ne pričaju slobodno o odgovornostima koje svaki igrač ima na utakmici ili na treningu.“ od ukupno 65 sudionika, 13,8% (N=9) sudionika se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom i 50,8% (N=33) sudionika se ne slaže s tvrdnjom, što pokazuje da većina sudionika smatra kako igrači slobodno pričaju o odgovornostima. Neutralni stav je izrazilo 13 sudionika, te 10 sudionika se slaže ili u potpunosti slažeš navedenom tvrdnjom, što znači da smatraju kako igrači ne pričaju slobodno o odgovornostima koje imaju na utakmici ili na treningu (Grafikon 7.18.).



Grafikon 7.18. Prikaz rezultata na pitanje: „Igrači naše momčadi ne pričaju slobodno o odgovornostima koje svaki igrač ima na utakmici ili na treningu.“

Izvor: autor rada, J.L., 2024.

## 8. Rasprava

U istraživanju o percipiranoj kohezivnosti sportske momčadi te socio-demografskih i antropometrijskih podataka sudjelovalo je 65 sudionika, nogometaša. Upitnik o percipiranoj kohezivnosti momčadi analiziran je na socijalnoj integriranosti, individualnoj privlačnosti grupnog zadatka, individualnoj privlačnosti grupnog zadatka u socijalnom pogledu i integriranosti grupe u zadatku. Drugi dio upitnika na dobivanje socio-demografskih i antropometrijskih podataka o sudionicima npr. dob, tjelesna visina i težina, broj odigranih utakmica tjedno ili na mjesečnoj razini, pružateljima medicinske pomoći na terenu, vrstama ozljeda na terenu itd. Na osnovu upitnika o percipiranoj kohezivnosti sportske momčadi, koji je fokusiran na socijalnu integriranost u istraživanju je bilo postavljeno pitanje: „Članovima naše momčadi nije važno da ostanemo zajedno jedinstveni kao grupa.“ Rezultati pitanja bili su u skladu sa pretpostavkama, odnosno 89,2% sudionicima je bilo važno da ostanu jedinstveni kao grupa. Na postavljeno pitanje: „Igrači naše momčadi se rijetko pronalaze u našoj momčadi kao zajednici.“ su također dobiveni očekivani rezultati. Čak njih 81,6% je odgovorilo da im je važno pronalaženje u grupi kao u zajednici. Na pitanje: „ Naša bi momčad voljela ugodno provoditi vrijeme do kraja natjecateljske sezone“, rezultati su također bili očekivani. Njih 89,3% želi provoditi ugodno vrijeme s momčadi do kraja natjecateljske sezone. Na pitanje: „ Igrači naše momčadi se ne viđaju zajedno izvan treninga ili utakmice“, njih većina odnosno 76,9% odgovorilo da se viđaju i nakon treninga ili utakmice. Dobiveni rezultati ukazuju da ovi sudionici u ovom istraživanju imaju čvrstu grupnu koheziju odnosno da su dobro socijalno integrirani u zajednici. U analizi upitnika koji je fokusiran na individualnoj privlačnosti grupnog zadatka na pitanju: „ Ne dopada mi se sudjelovati u zajedničkim aktivnostima ove momčadi.“ rezultati od 95,4% su bili očekivani, što upućuje da se igračima dopada to što sudjeluju u zajedničkim aktivnostima u momčadi. Na pitanje: „ Moja želja za pobjedom nije jednaka onoj koju ima većina u momčadi“, 72,3% sudionika izražava želje za pobjedom jednakima kao i kod ostatka momčadi s kojom igra. Na pitanje: „ Ova momčad mi ne nudi dovoljno mogućnosti za moj osobni razvoj“, 61,5% sudionika vidi dovoljno mogućnosti za osobni razvoj u ekipi u kojoj se nalazi, također tu su rezultati bili očekivani. Na pitanje: „ Ne sviđa mi se stil igre moje momčadi“, 66,2% sudionika smatra da im se sviđa stil igre njihove momčadi. Također rezultati ovog pitanja su očekivani. Dobiveni rezultati upućuju da sudionici u istraživanju imaju dobru koheziju u ekipi odnosno svaki sudionik ima osobnu motivaciju i interes prema zadatku koji obavlja u grupnom kontekstu. Ova privlačnost između igrača može biti ključna na uspjeh u grupnom radu koja direktno utječe na angažiranost, doprinos i suradnju pojedinaca unutar tima. Na osnovu upitnika o percipiranoj kohezivnosti sportske momčadi, koji je fokusiran na individualnoj privlačnosti grupnog zadatka u socijalnom pogledu na postavljeno pitanje: „ Nisam zadovoljan koliko često naša momčad igra zajedno“, njih 64,6% iskazuje kako su zadovoljni



koliko njihova momčad igra zajedno. Na pitanje: „Kad završi sezona natjecanja nastavit ću se družiti s mojim suigračima iz momčadi“, 76,9% sudionika će se nastaviti družiti s suigračima kad završi natjecateljska sezona. Navedeni rezultati su također očekivani. Na pitanje: „Nekolicina mojih najboljih prijatelja rado igra u ovoj momčadi“, 80% sudionika odnosno kod većine sudionika njihovi najbolji prijatelji rado igraju u ovoj momčadi. Na pitanje: „Više se zabavljam na drugim zabavama nego na onima koje organizira moja momčad“, većina igrača, 58,5% ne smatra da se više zabavlja na drugim zabavama nego na onima koje organizira njihova momčad. Na pitanje: „Za mene je ova momčad jedna od najvažnijih grupa kojima pripadam“, čak 70,7% sudionika ovu momčad smatra jednom od najvažnijih grupa kojim pripadaju. Dobiveni rezultati ovog djela istraživanja su također očekivani, odnosno svaki sudionik ima osobnu motivaciju i interes prema zadatku koji se obavlja u grupi, a povezan je s društvenim aspektima tog zadatka. Ova privlačnost može značajno utjecati na suradnju i uspjeh zajedničkog rada. Anila rezultata upitnika, koji je fokusiran na integriranosti grupe u zadatku sudionicima je postavljeno pitanje: „Naša momčad je cjelina u kojoj svatko može ostvariti svoje sportske ciljeve“, 60% sudionika smatra kako svatko može ostvariti svoje sportske ciljeve. Na pitanje: „Igrači naše momčadi podrazumijevaju našu zajedničku odgovornost za poraze ili loše rezultate momčadi.“ velika većina, 80% smatra da postoji zajednička odgovornost za loše rezultate. Na pitanje: „Igrači naše momčadi nemaju stavove slične mojima u vezi sukoba tokom igre momčadi“, 43,1% igrača smatra kako igrači imaju stavove slične kao i ostatak momčadi a 32,2% je iskazalo neutralno razmišljanje. Na pitanje: „Ako netko ima teškoća tijekom treninga, svi smo mu spremni pomoći, tako da se ima vremena uvijek iznova vježbati“, 84,6% smatra kako su svi u momčadi spremni pomoći nekome tko ima nekih poteškoća. Na pitanje: „Igrači naše momčadi ne pričaju slobodno o odgovornostima koje svaki igrač ima na utakmici ili na treningu“, 64,6% sudionika smatra kako većina sudionika kao igrači slobodno pričaju o individualnim odgovornostima u timu. Dobiveni rezultati upućuju kako je integriranost grupe u zadatku ključna za uspjeh timskog rada jer integriranost poboljšava suradnju i komunikaciju grupe. Svi članovi grupe bi trebali raditi zajedno kako bi mogli postići što bolje rezultate. Prema Carronu (1982), grupna kohezija je dinamički proces kojem je zapravo cilj ujediniti članove ekipe kako bi mogli postići instrumentalne ciljeve te zadovoljiti i socijalne potrebe. Predložio je najistraživiji konceptualni model kohezije u grupi koji je služio za različita istraživanja unutar sportske okoline. U svom modelu predložio je da se grupna kohezija sastoji od 4 dimenzije podijeljene na dvije razine. Prva razina se odnosi na razliku između individualne privlačnosti grupe od grupne integracije, a druga razina razlikuje socijalni aspekt od aspekta koji je vezan za neki zadatak. Učinkovita i efikasna izvedba koja može dovesti do dobrih rezultata je zapravo cilj kojem strepe svi sportski timovi, te je iz tog je razloga jako važna dobra grupna kohezija i njezino razvijanje u sportskoj ekipi. Mnogobrojni istraživači su usmjerili veliku potragu za pokazateljima koji predviđaju što bolju i izraženiju koheziju u grupi. Carron u svom

konceptualnom modelu grupne kohezije navodi četiri čimbenika, a to su individualni, okolinski i čimbenici vodstva i grupe [31]. Bez obzira na postojanje spoznaje o velikoj važnosti ovih nabrojanih čimbenika, samo mali broj istraživanja istovremeno ispituje odnose većih broja čimbenika iz raznih domena, a osobito onih koji pokušavaju zapravo provjeriti koja je domena ovih nabrojanih čimbenika znatno značajnija za predviđanje što bolje kohezije u sportskoj momčadi. Grupna kohezije je slaganje igrača u grupi koja ima točno određen cilj. Pretpostavka ovog istraživanja je bila da će dobra komunikacija i grupna efikasnost u timu donijeti što bolju grupnu koheziju što se i pokazalo. Komunikacija u timu je uvelike najvažnija, te doprinosi dobroj grupnoj koheziji, a grupna efikasnost je sposobnost grupe da zajedno postiže ciljeve i rješava zadatke, odnosno sinergija između članova tima koja omogućuje postizanje rezultata koje pojedinac ne bi mogao postići samostalno. Istraživanje Božić (2017), u Republici Hrvatskoj kod rukometaša i rukometašica na području grada Zagreba, analiza čimbenika koji pospješuju uspješniju grupnu koheziju upućuje kako su kolektivna učinkovitost i komunikacija značajni prediktori grupne kohezije. Individualni čimbenici nisu pokazali značajan doprinos [32]. U sportu je poznato da pojedinci koji djeluju kao grupa uspješniji su od onih koji djeluju neovisno unutar grupe. Stoga je međusobna podjela uloga i struktura grupe ključni čimbenici za sportski uspjeh. Ramzaninezhad i sur., (2009), naglašavaju da timski učinak nije jednak zbroju uloženog truda jednog pojedinca, već je to zapravo složena interakcija međuljudskih odnosa i to je zapravo razlog zašto je u sportskom okruženju važna timska kohezija [33]. Eys i sur. (2017), navodi team building, kao metodu u kojoj igrači mogu naučiti kako da povećaju osjećaj povezanosti i bliskosti u društvenim aktivnostima svoje sportske ekipe. Također bi i treneri trebali pružati visoku socijalnu podršku i ostale pozitivne povratne informacije, što će dovesti do povećanja kohezije u ekipi. Povećana socijalna kohezija je jako važna jer ona podiže atmosferu u ekipi odnosno socijalna kohezija u ekipi povećava samopouzdanje igrača stvaranjem pozitivne energije u timu. Vođa u grupi igra zapravo ključnu ulogu u nastajanju grupne kohezije u timu. Vođa je taj koji pruža povratne pozitivne informacije te ograđuje i daje podršku ostalim članovima tima. Pozitivna atmosfera u ekipi će obeshrabriti negativnost, a igrači će biti više fokusirani na igru, što će spriječiti pogoršanje njihovih postignuća odnosno uspjesi će biti bolji. Eys tvdi kako bi čvrsta grupna kohezija zapravo trebala poboljšati percepciju sportaša u timu odnosno trebala bi poboljšati efektivnost igrača te međuljudske odnose u cjelom timu [34]. Rezultati ovog istraživanja su djelomično s pretpostavkama Carronovog modela. Svi rezultati u istraživanju gdje se ispituje grupna kohezija su pokazali da čvrstu grupnu koheziju predviđa visoka razina uvjerenja sportskog tima da mogu uspješno izvoditi grupne zadatke, te rješavanje određenih konflikta unutar tima. Sukobi u timu utječu uvelike na grupnu koheziju, a njih može riješiti samo dobra komunikacija u timu. Izraženiju kohezivnost imaju timovi koji znaju na konstruktivan način riješiti sukob. Dolazi do različitih nesuglasica, odlazak u druge timove ili završetak karijere. Rezultati timske kohezije u ženskom odbojkaškom i košarkaškom timu u

istraživanju Ivković i sur. (2022), su gotovo identični kao u istraživanju u ovom radu. Također su rezultati dobiveni na podskalama timske kohezije i pokazuju da je razina timske kohezije visoka, što je jako pozitivno jer su fokus na zadatak i motivacija na zadatak vrlo važni za postizanje uspjeha u sportskim natjecanjima [35]. Ukratko u tom istraživanju koji se dio može povezati s ovim istraživačkim radom košarkašice imaju bolje rezultate u individualnim privlačnostima prema grupi odnosno zadatku u usporedbi sa odbojkašicama, što konkretno znači da su zadovoljnije količinom vremena koje dobivaju za igru tijekom utakmice, zadovoljnije su sa željom svog tima za pobjedu, tim im daje dovoljno prostora za osobni razvoj i više vole stil igre svog tima u usporedbi s odbojkašicama ili u ovom slučaju košarkašice imaju jednake rezultate kao i nogometaši odnosno sudionici istraživanja u ovom radu. Poveznica između ova dva rada također može biti što odbojkašice imaju bolje rezultate u individualnim privlačnostima prema grupi što znači da više uživaju biti dio društvenih aktivnosti svog tima, nedostajanje članova svoga tima kad završi sezona, imaju neke od najboljih prijatelja u svom timu, uživaju više u zabavama svojeg tima nego na drugim zabavama, te je za njih tim jedan od najvažnijih društvenih grupa u kojoj pripadaju. Također u istraživanju u ovom radu nogometaši su u ovom djelu pokazali očekivane rezultate kao i odbojkašice. Košarkašice imaju više vrijednosti na podskali što se tiče individualne privlačnosti prema grupi, što zapravo pokazuje da su one više motivirane i orijentirane na izvršenje zadatka u usporedbi s odbojkašicama. S druge strane, odbojkašice su te koje postižu puno bolje rezultate u podskali individualne privlačnosti prema grupi odnosno one su više usmjerene na održavanje dobrog odnosa unutar tima u usporedbi s košarkašicama. Dok u istraživanju koje se provodi u radu kod nogometaša je jedno i drugo jednako važno odnosno taj dobar odnos unutar tima i usmjerenost prema izvršavanju zadatka. Košarka, odbojka i nogomet su zapravo sportovi koji zahtijevaju puno koordinacije i zajedničkog doprinosa, a tu je timska izvedba usko povezana s razinama i promjenama u zadatkovnoj i socijalnoj grupnoj koheziji [35]. Cilj istraživanja Ivković i sur. (2022), bio je utvrditi razlike u timskoj koheziji između odbojkašica i košarkašica s obzirom na rang natjecanja, provedeno na Završnom studentskom prvenstvu Hrvatske. Rezultati procjene kohezivnosti s obzirom na vrstu sporta pokazali su da košarkašice imaju prosječno više rezultate u individualnim privlačnostima grupi u odnosu na odbojkašice, a odbojkašice imaju prosječno veće rezultate u individualnoj privlačnosti prema grupi. U ostalim aspektima kohezivnosti nije se pokazala statistički značajna razlika između odbojkašica i košarkašica. Rezultati procjene kohezivnosti s obzirom na rangiranje sportašica pokazuju da sportašice koje se natječu u višem rangu imaju prosječno više rezultate u individualnim privlačnostima grupi [36]. Budući da je timska kohezija poželjna u timskim sportovima i može pridonijeti boljem uspjehu na natjecanjima, buduća bi istraživanja trebala ispitati koji čimbenici mogu utjecati na povećanje timske kohezije u sportu. Timska kohezija je poželjna u svim sportovima i uvelike može doprinijeti boljim rezultatima i uspjehu na natjecanjima, a buduća istraživanja bi trebala

ispitati koji još čimbenici mogu utjecati na povećanje timske koheziju u sportskim aktivnostima. Što se tiče trenažnog procesa u rezultatima ovog istraživanja, igrači na mjesečnoj razini odigraju između 3 do 8 utakmica, odnosno u istraživanju od 65 sudionika 60% odigra 4 utakmice što je u prosjeku svaki tjedan ili vikend po jedna utakmica. Na tjednoj razini njih 41,5% igrača treniraju 2 puta tjedno odnosno 80% njih trenira manje od 10 sati. Zagrijavanje 41,5% sudionika traje najviše 10 do 15 minuta. Zagrijavanje se može definirati kao razdoblje početne vježbe kako bi se kod igrača poboljšala izvedba tijekom natjecanja ili treninga. U istraživanju Smith (1994), upućuje da je svrha zagrijavanja prije početka treniranja povećanje gibljivosti mišića i tetiva, poboljšanje cirkulacije te povećanje temperature mišića i poboljšanje slobodnog koordiniranog kretanja kod sportaša [37]. U rezultatima provedbe aktivnosti istezanja, kod 87,7% sudionika traje najviše 5 do 10 minuta. Istezanje kao i zagrijavanje je važan dio treninga. Istezanje kod sportaša doprinosi povećanju opsega pokreta u zglobovima. Prema Knudsonu (2006), postoje akutni i kronični učinci istezanja u treningu. Akutni učinci istezanja u treningu se povezuju s prvim promjenama koje primjetimo tijekom izvedbe u prvih par sati nakon provođenja istezanja. U akutni učinci istezanja dovode do akutnog povećanja pokreta u zglobovima koji nestaju nakon 60 do 90 minuta nakon treninga, a dok kod kroničnih učinka istezanja u 3 do 6 tjedana treninga istezanja dovodi do povećanja opsega pokreta u zglobovima za 6° do 12° [38]. Najčešće trenažni proces nogometaša u istraživanju provodi trener (92,3%) što je i očekivani rezultat. Pomažu mu pomoćni trener i kondicijski trener. Od ozljeda koje se najčešće događaju na terenu su ozljede mišića (58,5%). Prema Pećini i sur. najučestalije ozljede na terenu su ozljede mišića i to između 10 i 55%., koje imaju visoku stopu regeneracije, ali i da se ponavljaju što je često rezultat odsutstva s terena u bilo kojem od oblika natjecanja [15]. Ozljede se najčešće događaju tijekom utakmice, a ne tijekom treninga. Tijekom utakmice se pojačava intenzitet igre. Također razina natjecanja jedan je od čimbenika u kojem nastaje ozljeda. Važan faktor nastajanja ozljeda je i to da li je igrač sklonjeniji nastanku ozljeda od ostalih igrača koji se natječu na istoj razini natjecanja. Neki igrači mogu bolje podjeti nastanak ozljede ili traume pa se čim prije vratiti na teren. Klima ima isto veliki utjecaj na nastanak ozljede, npr. ako igrači igraju po niskim temperaturama razlog može biti loše stanje terena. Također neadekvatna rehabilitacija nakon ozljede može dovesti do ponavljanja istih ozljeda na terenu [39]. Ukratko na terenu se ozljeda može dogoditi u sekundi, a tada dolazi liječnik ili fizioterapeut koji pružaju medicinsku prvu pomoć na terenu. Na terenu medicinsku pomoć najčešće pružaju liječnici (43,1%) i fizioterapeut (40%). U ovim rezultatima možemo vidjeti kako i fizioterapeuti mogu djelovati sami i zbrinuti nastanak ozljede koja se je dogodila. Također velika većina sudionika njih 93,8% u istraživanju smatra kako je fizioterapeut potreban u nogometnom klubu, a da je neizostavni član smatra njih 84,6%., što upućuje na veliku potrebu educiranja fizioterapeuta i integriranja fizioterapije u sportske discipline.

## 9. Zaključak

Uspješnost nogometne momčadi ovisi o kvalitetno osmišljenim trenažnim procesima i snažnoj međusobnoj povezanosti sportaša. Treninzi moraju biti sveobuhvatni, obuhvaćajući fizičke, tehničke, taktičke i mentalne aspekte igre. Grupna kohezija je najvažnija u ekipi. Ona je ključna za postizanje učinkovite, ali i dugoročne uspješnosti unutar momčadi ili ekipe. Ovaj završni rad je pokazao kako kohezija nije samo rezultat zajedničkih ciljeva, već je rezultat međusobne podrške između igrača, zajedničke vrijednosti cijele ekipe, te kvalitetne komunikacije između svih članova tima. Kroz različite analiza koje su se provodile u radu i koje su doprinosile razvoju kohezije uključujući motivaciju, emocionalnu povezanost i vođenje, postaje jasno da su svi ovi faktori međusobno povezani i da uvelike doprinose stvaranju snažnog zajedništva u ekipi. Također, ovo je istraživanje ukazalo i na izazove koji se mogu pojaviti u pokušaju povećanja ili očuvanja grupne kohezije, kao što su nastanak konflikta u momčadi ili nejednaka raspodjela odgovornosti u ekipi. Zajedničko rješavanje svih izazova koji mogu dočekati ekipu mogu snažno doprinijeti jačanju grupne kohezije, te samim time poboljšati zadovoljstvo članova tima i poboljšanje njihovih performansi.

Zaključno, održavanje visoke grupne kohezije zahtjeva zapravo svestran pristup koji uključuje samo jasno definirane ciljeve, učinkovito vodstvo ekipe, stalnu komunikaciju svih članova ekipe i ono najvažnije uzajamno poštovanje između svih članova ekipe ili momčadi. Samo na taj predan način grupna kohezija može postati pokretnička snaga koja vodi prema ekipnom uspjehu i individualnom razvoju svakog igrača. Ukratko bez dobre grupne kohezije nema ni vrhunskih rezultata.

## 10. Literatura

- [1] C. Gifford, prijevod Marijana Jambrović: Nogomet – osnove prekrasne igre, Profil, Zagreb, 2002.
- [2] I. Buljan, V. Vurušić: „Nogomet: povijest svjetskih prvenstava“, Školska knjiga, Zagreb, 2012.
- [3] D. Kovačić: „Nogomet kao sredstvo nacionalne identifikacije Hrvata u Kraljevini SHS-u/Jugoslaviji i socijalističkoj Jugoslaviji“, Hrvatski institut za povijest, Zagreb, 2020., str. 549.-565.
- [4] I. Buljan, V. Vurušić: Nogomet - povijest svjetskih nogometnih prvenstava (novo prošireno izdanje). Školska knjiga. Zagreb. 2023.
- [5] F. Kramer: „Nogometni leksikon“, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, Zagreb, 2004.
- [6] C. Gifford: „Nogometna enciklopedija“, Profil International, Zagreb, 2006.
- [7] I. Radman, V. Barišić, M. Šunda: Etiologija ozljeda kod nogometaša 1. HNL. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 2011; 26: 26-32
- [8] R. Velimir: Mehanizmi nastanka ozljede i rehabilitacija nakon rupture prednje ukrižene sveze u nogometaša. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. 2015.
- [9] M. Tretinjak: Ozljede prednjeg križnog ligamenta kod nogometaša. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. 2023.
- [10] N. Iličić: Mehanizam nastanka ozljede i rehabilitacija nakon rupture meniska u nogometu. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. 2016.
- [11] L. Zhang, G. Liu, B. Han, Z. Wang, Y. Yan, J. Ma, P. Wei: Knee joint biomechanics in physiological conditions and how pathologies can affect it: a systematic review. Applied bionics and biomechanics. 2020.
- [12] N. Zrinjski: Rehabilitacijski postupak nakon ozljede gležnja nogometaša. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet; 2019.
- [13] E. Delahunt, K. Monaghan, B. Caulfield: Altered neuromuscular control and ankle joint kinematics during walking in subjects with functional instability of the ankle joint. The American journal of sports medicine, 2006 Dec; 34(12), 1970–1976.
- [14] A. Ivković, T. Smoljanović, I. Bojanić, M. Pećina: Sindromi prenaprezanja u području kuka. Hrvat. Športskomed. Vjesn. 2005; 89-97.
- [15] M. Pećina: Sindromi prenaprezanja sustava za kretanje općenito. Arh Hig Rada Toksikol 2001;52:383-392

- [16] GW Hess: Achilles tendon rupture: a review of etiology, population, anatomy, risk factors, and injury prevention. *Foot Ankle Spec.* 2010 Feb;3(1):29-32.
- [17] M. Pećina i suradnici. *Sportska medicina*, Zagreb 2019.
- [18] M. Uremović, S. Davila i sur.: *Rehabilitacija ozljeda lokomotornog sustava*, Zagreb 2018.
- [19] I. Segedi, H. Sertić: Specifičnosti kondicijskog treninga u nogometu i mogućnosti bolje organizacije trenažnog procesa // 10. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša - Specifična kondicijska priprema. Zagreb. 2012.
- [20] V. Novačić: Metode praćenja trenažnog opterećenja u nogometu. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. 2018.
- [21] V. Tercolo: Individualni kondicijski trening u nogometu - personalizacija kondicijskog programa. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. 2023.
- [22] E. Šunje, M. Talović, E. Krupalija, E. Jelešković, H. Alić: Globalne kvantitativne promjene nogometaša pod uticajem eksperimentalnog tromjesečnog programiranog rada. IV međunarodni simpozijum "SPORT I ZDRAVLJE" . Zbornik naučnih i stručnih radova "SPORT I ZDRAVLJE" Tuzla, 2011.
- [23] D. Sanader: Primjena igara u koridoru za rješavanje tehničkotaktičkih problema u fazi napada u nogometu. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. 2017.
- [24] M. Ivčević: Prevencija ozljeda donjih ekstremiteta u nogometu. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. 2020.
- [25] B. Pavić: Višestrana kondicijska priprema u nogometu. / Specijalistički diplomski stručni. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet. 2022.
- [26] M. Talović, I. Rađo, Ž. Požega, E. Jelešković, G. Sporiš, H. Alić, M. Dogan: Organizacija i vještine upravljanja u nogometu. *Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerzitet u Sarajevu.* 2015. 204 (71). 4-139
- [27] K. Čorić: Razvoj bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti u školi nogometa. Diplomski rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek. 2022.
- [28] S. Bartoluci, M. Mustapić: Sportom do socijalne kohezije? *Stud. ethnol. Croat.*, vol. 32, str. 009–011, Zagreb, 2020.
- [29] B. Perasović, M. Mustapić: Mladi, stigma i društvena kohezija u europskom kontekstu: Što nogomet ima s tim? // VII. Nacionalni kongres Hrvatskog sociološkog društva 'Socijalna kohezija u

društvu polarizacije, konflikata i nejednakosti' - Knjiga sažetaka / Primorac, Jaka ; Marelić, Marko ; Ančić, Branko et al. (ur.). Zagreb: Hrvatsko sociološko društvo, 2019. str. 49-50

[30] J. Sindik, V. Čubela Adorić: Upitnik percipirane kohezivnosti sportske momčadi // Zbirka psihologijskih skala i upitnika - Svezak 7 / Čubela Adorić, Vera ; Penezić, Zvezdan ; Proroković, Ana et al. (ur.). Zadar: Sveučilište u Zadru, 2014. str. 79-91

[31] A. V. Carron: Kohezivnost u sportskim grupama/Cohesiveness in sport groups: tumačenja i razmatranja/Interpretations and considerations, Journal of Sport Psychology, Svezak 4, izdanje 2, 1982. str. 123-138.

[32] D. Božić: Odrednice grupne kohezivnosti u sportu: individualni i grupni čimbenici, Diplomski rad, Hrvatsko katoličko sveučilište, Zagreb, 2017.

[33] R. Ramazaninezhad, M.H. Keshtan, M.D. Shahamat, S.S. Kordshooli, The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. Faculty of Physical Education & Sport Science Guilan University, Rasht, Iran, Brazilian Journal of Biometricity, 3. svezak, izdanje 1., February 2009. str. 31-39.

[34] M. Eys, J. Kim: Team building i grupna kohezija u kontekstu psihologije sporta i performansi, lipanj 2017.

[35] G. Ivković, T. Magdić, J. Alić: Team cohesion among female basketball and volleyball players of the universities from Croatia, Sport Science, International scientific journal of kinesiology, University of Travnik, Faculty of education, 2022., vol 15, issue 2, december, str. 118-126.

[36] G. Ivković, T. Magdić, J. Alić: Timska kohezija kod košarkašica i odbojkašica Sveučilišta u Hrvatskoj // Sport science, 15 (2022), 2; 118-126

[37] C.A. Smith: Postupak zagrijavanja: Istezanje ili ne rastezanje; kratak pregled, Časopis za ortopedsku i sportsku fizikalnu terapiju, siječanj 1994., 19. svezak, 1. izdanje, str. 12-17.

[38] D. Knudson: The Biomechanics of Stretching, Journal of Exercise Science and Physiotherapy, 2006., 3. svezak, str. 3-12

[39] Z. Hodak, R. Botunac: Uvod u suvremeni nogomet, Reprocolor, Zagreb, 2006.



## **Popis Slika**

Slika 2.1. Hrvatska nogometna reprezentacija na Svjetskom prvenstvu u Rusiji.....	4
Slika 2.2. Luka Modrić (dobitnik Zlatne lopte, 2018. g.) .....	4
Slika 3.1.1. Prikaz položaja ozljede LCA .....	6
Slika 3.4.1. Prikaz inverzijskog položaja ozljede gležnja.....	7
Slika 3.5.1. Prikaz položaja kod ozljede mišića.....	8
Slika 3.6.1. Prikaz ruptуре Ahilove tetive .....	9

## Popis Tablica

Tablica 7.1. Prikaz sociodemografskih karakteristika sudionika.....	15
Tablica 7.2. Prikaz antropometrijskih karakteristika sudionika.....	15
Tablica 7.3. Prikaz igračkih pozicija sudionika .....	16
Tablica 7.4. Prikaz vremenskog perioda bavljenja nogometom kod sudionika.....	16
Tablica 7.5. Prikaz odigranih natjecateljskih utakmica sudionika na mjesečnoj razini.....	17
Tablica 7.6. Prikaz učestalosti treninga sudionika tjedno (broj dana) .....	17
Tablica 7.7. Prikaz učestalosti treninga sudionika tjedno (broj sati) .....	17
Tablica 7.8. Prikaz trajanja aktivnosti zagrijavanja sudionika.....	18
Tablica 7.9. Prikaz trajanja aktivnosti istezanja sudionika .....	18
Tablica 7.10. Prikaz uloga u provedbi trenažnog procesa sudionika.....	19
Tablica 7.11. Prikaz odgovora sudionika.....	19
Tablica 7.12. Prikaz odgovora sudionika.....	19
Tablica 7.13. Prikaz odgovora sudionika.....	20
Tablica 7.14. Prikaz odgovora sudionika.....	20
Tablica 7.15. Prikaz odgovora sudionika.....	20

## Popis Grafikona

Grafikon 7.1. Prikaz rezultata na pitanje: „Članovima naše momčadi nije važno da ostanemo zajedno jedinstveni kao grupa.“ .....	21
Grafikon 7.2. Prikaz rezultata na pitanje: „Igrači naše momčadi se rijetko pronalaze u našoj momčadi kao zajednici.“ .....	21
Grafikon 7.3. Prikaz rezultata na pitanje: „Naša bi momčad voljela ugodno provoditi vrijeme do kraja natjecateljske sezone.“ .....	22
Grafikon 7.4. Prikaz rezultata na pitanje: „Igrači naše momčadi se ne viđaju zajedno izvan treninga ili utakmice.“ .....	22
Grafikon 7.5. Prikaz rezultata na pitanje: „Ne dopada mi se sudjelovati u zajedničkim aktivnostima ove momčadi.“ .....	23
Grafikon 7.6. Prikaz rezultata na pitanje: „Moja želja za pobjedom nije jednaka onoj koju ima većina u momčadi.“ .....	23
Grafikon 7.7. Prikaz rezultata na pitanje: „Ova momčad mi ne nudi dovoljno mogućnosti za moj osobni razvoj.“ .....	24
Grafikon 7.8. Prikaz rezultata na pitanje: „Ne sviđa mi se stil igre moje momčadi.“ .....	24
Grafikon 7.9. Prikaz rezultata na pitanje: „Nisam zadovoljan koliko često naša momčad igra zajedno.“ .....	25
Grafikon 7.10. Prikaz rezultata na pitanje: „Kad završi sezona natjecanja nastavit ću se družiti s mojim suigračima iz momčadi.“ .....	25
Grafikon 7.11. Prikaz rezultata na pitanje: „Nekolicina mojih najboljih prijatelja rado igra u ovoj momčadi.“ .....	26
Grafikon 7.12. Prikaz rezultata na pitanje: „Više se zabavljam na drugim zabavama nego na onima koje organizira moja momčad.“ .....	26
Grafikon 7.13. Prikaz rezultata na pitanje: „Za mene je ova momčad jedna od najvažnijih grupa kojima pripadam.“ .....	27
Grafikon 7.14. Prikaz rezultata na pitanje: „Naša momčad je cjelina u kojoj svatko može ostvariti svoje sportske ciljeve.“ .....	27
Grafikon 7.15. Prikaz rezultata na pitanje: „Igrači naše momčadi podrazumijevaju našu zajedničku odgovornost za poraze ili loše rezultate momčadi.“ .....	28
Grafikon 7.16. Prikaz rezultata na pitanje: „Igrači naše momčadi nemaju stavove slične mojim u vezi sukoba tokom igre momčadi.“ .....	28
Grafikon 7.17. Prikaz rezultata na pitanje: „Ako netko ima teškoća tijekom treninga, svi smo mu spremni pomoći, tako da se ima vremena uvijek iznova vježbati.“ .....	29

Grafikon 7.18. Prikaz rezultata na pitanje: „Igrači naše momčadi ne pričaju slobodno o odgovornostima koje svaki igrač ima na utakmici ili na treningu.“ .....29

## Prilog 1. Upitnik percipirane kohezivnosti sportske momčadi

### Upitnik percipirane kohezivnosti sportske momčadi

UPUTA: Ovaj je upitnik osmišljen s ciljem vrednovanja načina na koji pojedini igrači vide svoju momčad. Procjene će te davati tako što ćete, uz svaku tvrdnju, zaokružiti jednu od 5 mogućih ocjena na skali na kojoj

1 znači „u potpunosti se ne slažem“ a 5 „u potpunosti se slažem“.

1. Ne dopada mi se sudjelovati u zajedničkim aktivnostima ove momčadi.
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9
2. Nisam zadovoljan koliko često naša momčad igra zajedno.
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9
3. Kad završi sezona natjecanja nastavit ću se družiti s mojim suigračima iz momčadi.
1 2 3 4 5 6 7 8 9
4. Moja želja za pobjedom nije jednaka onoj koju ima većina u momčadi.
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9
5. Nekolicina mojih najboljih prijatelja rado igra u ovoj momčadi.
1 2 3 4 5 6 7 8 9
6. Ova momčad mi ne nudi dovoljno mogućnosti za moj osobni razvoj.
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9
7. Više se zabavljam na drugim zabavama nego na onima koje organizira moja momčad.
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9
8. Ne sviđa mi se stil igre moje momčadi.
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9
9. Za mene je ova momčad jedna od najvažnijih grupa kojom pripadam.
1 2 3 4 5 6 7 8 9
10. Naša momčad je cjelina u kojoj svatko može ostvariti svoje sportske ciljeve.
1 2 3 4 5 6 7 8 9
11. Članovima naše momčadi nije važno da ostanemo zajedno jedinstveni kao grupa
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9
12. Igrači naše momčadi podrazumijevaju našu zajedničku odgovornost za poraze ili loše rezultate momčadi.
1 2 3 4 5 6 7 8 9
13. Igrači naše momčadi se rijetko pronalaze u našoj momčadi kao zajednici.
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9
14. Igrači naše momčadi nemaju stavove slične mojima u vezi sukoba tokom igre momčadi.
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9
15. Naša bi momčad voljela ugodno provoditi vrijeme do kraja natjecateljske sezone.
1 2 3 4 5 6 7 8 9
16. Ako netko ima teškoća tijekom treninga, svi smo mu spremni pomoći, tako da se ima vremena uvijek iznova vježbati.
1 2 3 4 5 6 7 8 9
17. Igrači naše momčadi se ne viđaju zajedno izvan treninga ili utakmice.
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9
18. Igrači naše momčadi ne pričaju slobodno o odgovornostima koje svaki igrač ima na utakmici ili na treningu.
Ⓢ1 2 3 4 5 6 7 8 9

## Prilog 2. Odobrenje Etičkog povjerenstva NS KZŽ



**NOGOMETNI SAVEZ KRAPINSKO-ZAGORSKE ŽUPANIJE**



Zabok, 03.01.2024.

Sveučilište Sjever, Varaždin

Preddiplomski stručni studij Fizioterapije

**Predmet: Potvrda Nogometnog saveza Krapinsko –zagorske županije**

- Dostavlja se

Daje se potvrda gospodinu Janu Lončaru za istraživanje za završni rad na temu „Trenažni procesi i međusobna povezanost sportaša u nogometu“.

Ciljana skupina su seniori i veterani koji su sudjelovali u anketi uz osobni pristanak anonimno.



**PREDSJEDNIK NSKZZ:**

Stjepan Merkaš



### IZJAVA O AUTORSTVU

Završni/diplomski/specijalistički rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, Jan Komčar (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog/specijalističkog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom Trenakni procesi, međusobna povjerenost i otvorenost u magarnetu (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Komčar Jan

(vlastoručni potpis)

Sukladno članku 58., 59. i 61. Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti završne/diplomske/specijalističke radove sveučilišta su dužna objaviti u roku od 30 dana od dana obrane na nacionalnom repozitoriju odnosno repozitoriju visokog učilišta.

Sukladno članku 111. Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima student se ne može protiviti da se njegov završni rad stvoren na bilo kojem studiju na visokom učilištu učini dostupnim javnosti na odgovarajućoj javnoj mrežnoj bazi sveučilišne knjižnice, knjižnice sastavnice sveučilišta, knjižnice veleučilišta ili visoke škole i/ili na javnoj mrežnoj bazi završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice, sukladno zakonu kojim se uređuje umjetnička djelatnost i visoko obrazovanje.