

# Motivacija i dugoročno održavanje fitnes rutine

---

**Cvijetović, Augustin**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:608493>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-23**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Sveučilišni prijediplomski studij Kineziologija

Augustin Cvijetović

**MOTIVACIJA I DUGOROČNO ODRŽAVANJE FITNES  
ROUTINE**

Završni rad

Osijek, 2024.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Kineziološki fakultet Osijek  
Sveučilišni prijediplomski studij Kineziologija

Augustin Cvijetović

**MOTIVACIJA I DUGOROČNO ODRŽAVANJE FITNES  
ROUTINE**

Završni rad

JMBAG: 0149229273

e- mail: acvijetovic@kifos.hr

Mentor: izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna

Komentor: Rebeka Stojković, mag. cin.

Osijek, 2024.

University Josip Juraj Strossmayer of Osijek  
Faculty of Kinesiology Osijek  
Undergraduate university study of Kinesiology

Augustin Cvijetović

**MOTIVATION AND LONG-TERM MAINTENANCE OF  
FITNESS ROUTINE**

Undergraduate thesis

Osijek, 2024.

**IZJAVA**  
**O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI,**  
**SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA**  
**I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA**

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

**Ime i prezime studenta/studentice:** Augustin Cvijetović

**JMBAG:** 0149229273

**e- mail za kontakt:** acvijetovic@kifos.hr

**Naziv studija:** Sveučilišni prijediplomski studij Kineziologija

**Naslov rada:** Motivacija i dugoročno održavanje fitnes rutine

**Mentorica završnog rada:** izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna

**Komentorica:** Rebeka Stojković, mag. cin.

U Osijeku, 2024. godine

Potpis:

A handwritten signature in blue ink on a yellow sticky note, reading "Augustin Cvijetović".

## **Motivacija i dugoročno održavanje fitnes rutine**

### **SAŽETAK**

Tjelesna aktivnost je danas poznata kao ključan faktor u prevenciji zdravstvenih problema koji se sve češće javljaju kao rezultat sjedilačkog načina života i povećanja tjelesne neaktivnosti. Unatoč tome što su poznate prednosti tjelesne aktivnosti, mnogi se i dalje ne odlučuju za sudjelovanje u tim aktivnostima. Međutim, ljudi koji se bave tjelesnom aktivnošću mogu naići na razne izazove i prepreke gdje jednu od glavnih uloga ima motivacija. U radu se objašnjava pojam motivacije, vrste motivacije i motivacijske teorije te istražuje kako motivacija utječe na tjelesno vježbanje i održavanje fitnes rutine. Živimo u svijetu gdje je tehnologija neizostavna stavka pa rad ističe i ulogu društvenih mreža u motivaciji za održavanjem zdravih navika. Uz sve to, za uspješno održavanje fitnes rutine potreban je i trener koji je ključan motivator i podrška. Osim njega, uvelike znači podrška društva i okoline. Čovjek je socijalno biće, a rekreativan sport često okuplja ljude s istim interesima i pogledima na svijet pa su to samo neki od pokretača koji mogu biti osnova za održavanje dugoročne fitnes rutine.

**Ključne riječi:** tjelesna aktivnost, motiv, fitnes rutina, društvene mreže, trener

## **Motivation and Long-Term Maintenance of Fitness Routine**

### **ABSTRACT**

Physical activity is now recognized as a key factor in the prevention of health problems that are increasingly arising due to sedentary lifestyle and reduced physical activity. Despite well-known benefits of physical activity, many people still choose not to participate. However, those who engage in physical activity may face various challenges and obstacles, with motivation playing a main role. This paper explains the concept of motivation, types of motivation and motivational theories. Also explores how motivation affects physical exercise and the maintenance of a fitness routine. We live in a world where technology is an essential element, so the paper also highlights the role of social media in motivating the maintenance of healthy habits. In addition, a successful fitness routine requires a trainer, who is a crucial motivator and support. Alongside the trainer, the support of society and the environment is also significant. Humans are social beings, and recreational sports often bring together people with similar interests and views, which are just some of the drivers that can form the basis for maintaining a long-term fitness routine.

**Key words:** physical activity, motive, fitness routine, social media, trainer

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. FITNES .....	3
2.1. Fitnes rutina .....	5
3. MOTIVACIJA .....	6
3.1. Vrste motivacije .....	9
3.1.1. Unutrašnja motivacija.....	9
3.1.2. Vanjska motivacija.....	10
3.2. Motivacijske teorije i tjelesno vježbanje .....	11
3.2.1. Teorija planiranog ponašanja.....	11
3.2.2. Teorija samoeфикаsnosti .....	12
3.2.3. Teorija kognitivne evaluacije.....	12
3.2.4. Transteorijski model promjene ponašanja.....	14
4. ULOGA DRUŠTVENIH MREŽA .....	16
5. ULOGA TRENERA .....	19
6. ZAKLJUČAK.....	21
7. LITERATURA.....	22

## 1. UVOD

Današnje suvremeno društvo za sobom nosi niz zdravstvenih rizika među kojima su vodeći neaktivnost, sjedilački način života i nepravilna prehrana, a unatoč zdravstvenim učincima tjelesne aktivnosti, većina pojedinaca je tjelesno neaktivna u svakodnevnom životu (Bauman i sur., 2011). Tjelesna aktivnost doprinosi vitalnosti, izdržljivosti, razvoju kondicije i zdravlju. Smatra se da tjelesno aktivna djeca imaju pravilniji rast i razvoj, dok tjelovježba kod starijih osoba pomaže u prevenciji raznih bolesti, smanjuje rizik od padova te doprinosi očuvanju motorike i funkcionalnih sposobnosti (Bungić i Barić, 2009). U skladu s tim, od ljudi bi se očekivalo da će se tijekom vremena kontinuirano baviti tjelesnom aktivnošću kako bi sačuvali svoje zdravlje i osigurali duži životni vijek.

Međutim, svjetske negativne trendove počelo je slijediti i Hrvatsko društvo, što pokazuje nedovoljna uključenost populacije u tjelesnu aktivnost. Na reprezentativnom uzorku ispitanika različitog spola i dobi, radnog statusa iz cijele Republike Hrvatske, Jurakić i sur. (2010) zaključuju da oko 60% populacije nije tjelesno aktivno, a tek 15% redovito vježba i rekreira se dva do tri puta tjedno, dok preostali dio populacije vježba neredovito ili povremeno. Neuključenost mladih u sport i tjelesnu aktivnost povećava rizik da usvoje sjedilački načina života, što postaje društveno značajan problem. Također, veći broj neaktivnih starijih osoba dovodi do povećanja zdravstvenih problema i troškova medicinske skrbi, uz rastuću potrebu za raznim zdravstvenim uslugama za stariju populaciju. Redovita tjelovježba može imati preventivan učinak u oba slučaja. Osim tjelesnog zdravlja, vježbanje daleko utječe i na mentalno zdravlje te je u negativnoj korelaciji s psihološkim stresom, odnosno, što je broj sati tjelesnog vježbanja veći, razina stresa, depresije i tjeskobe će biti manja (Skead i Rogers, 2016). Velik broj istraživanja sugerirao je da tjelesna aktivnost može poboljšati emocionalno blagostanje, odnosno učinak "dobrog osjećaja" (Reed i Ones, 2006). U svrhu provjere utjecaja motiva kao "pokretača" populacije na sport i vježbanje, Bogdan i Babačić (2015) provele su anketno istraživanje na populaciji od 200 ljudi različite životne dobi. Ciljevi ovog istraživanja bili su ispitati unutarnje i vanjske čimbenike koji utječu na sudjelovanje u sportskim aktivnostima u različitim dobnim skupinama. Za populaciju u dobi od 20 do 40 godina, sportske aktivnosti se uglavnom percipiraju kao dio životnog stila, dok osobe u dobi od 40 do 60 godina i starije uglavnom prakticiraju sport i vježbanje radi očuvanja zdravlja. Kod ispitanika koji nisu tjelesno aktivni, glavni razlog je nezainteresiranost za sport i vježbanje. Od najistaknutijih



razloga među starijim skupinama, najistaknutiji razlozi za izbjegavanje sporta i vježbanja su nedostatak vremena i motivacije, što je u skladu s rezultatima ranijih istraživanja na ovu temu.

Prema Culos – Reed i sur. (2001), u pozadini ponašanja svake osobe postoje određene potrebe, manje ili više prioritetne, koje se na taj način zadovoljavaju. Čovjek, kao intencionalno biće, planira, postavlja ciljeve i donosi odluke. Budući da je tjelesna aktivnost individualni proces koji se odvija unutar socijalne okoline koja utječe na pojedinca, logično je da ishodi variraju. Ljudi se značajno razlikuju u pogledu ustrajnosti u vježbanju, ulaganja truda, učestalosti, te odabira programa vježbanja i drugih sličnih čimbenika.

Na temelju tih saznanja, u ovom radu istražiti će se koji su to pokretači vježbanja i održavanja aktivnog životnog stila te što to ljude sprječava na tjelesnu aktivnosti čak i onda kada su sami svjesni da im je nužna i korisna.

## 2. FITNES

Naziv fitness dolazi od srednjoengleskog *fitten*, slično srednjonizozemskom *vitten* (to be fit), što znači pristojati se, dolikovati, odnosno danas, u općem jeziku riječ *fit* znači biti sposoban, odnosno kadar (Omrčen i sur., 2007).

Mišigoj i sur. (1999) definiraju fitness kao sposobnost da se obavi određeni rad. Ova definicija obuhvaća sposobnost obavljanja fizičkog rada u profesionalnom kontekstu, kao i suočavanje s različitim dnevnim opterećenjima i aktivnostima u slobodno vrijeme. S obzirom na to da većina poslova u razvijenim zemljama danas ne zahtijeva značajnije tjelesno opterećenje, fitness se smatra sposobnošću obavljanja profesionalnih i dnevnih aktivnosti bez osjećaja preopterećenja. Dokazano je da smanjenje tjelesnog opterećenja na poslu može smanjiti radni kapacitet zaposlenih do kritičnih razina ako se ne prakticira neka vrsta sportske ili rekreacijske aktivnosti u slobodno vrijeme. Važno je napomenuti da zadovoljavajuća tjelesna aktivnost u starijoj životnoj dobi može pružiti ne samo užitak u slobodnim aktivnostima, već je ključna za tjelesnu neovisnost i društveni integritet pojedinca. Stoga, dobra tjelesna sposobnost predstavlja važan aspekt dobrobiti i blagostanja kod osoba srednje i starije životne dobi.

Svoboda (2021) navodi kako se fitness oslanja na tjelesne vježbe koje se izvode prema određenim pravilima i obrascima. Ove vježbe uključuju razne tjelesne aktivnosti s ciljem poboljšanja tjelesnih karakteristika. Međutim, tjelesno vježbanje nije nešto što je fitness izmislio. To se prakticira stoljećima, još od vremena starih Grka i Rimljana. Oni su se tjelesno pripremali kako bi bili bolji u ratovanju, lakše pokorili neprijatelje i osvojili nova područja. Mladi vojnici su trenirali osnovne tjelesne vještine poput hodanja i trčanja po različitim terenima, skakanja, puzanja, bacanja, podizanja i nošenja tereta, kao i borilačkih vještina s oružjem i bez njega.

Povezanost funkcionalnih sposobnosti i zdravlja je znanstvena činjenica. Iz toga proizlazi da mjere funkcionalnih sposobnosti u isto vrijeme pridonose i procjeni razine zdravlja. (Mišigoj i sur., 1999) navode pojam „zdravstvenog fitnessa“, koji označava one sastavnice fitnessa na koje tjelesna aktivnost može povoljno ili nepovoljno utjecati, što se može odraziti na zdravstveni status. Tablica 1. prikazuje osnovne značajne sastavnice zdravstvenog fitnessa: morfološka, mišićna, motorička, srčano-dišna i metabolička.

## Tablica 1

*Sastavnice i činitelji zdravstvenog fitnesa (Mišigoj i sur., 1999)*

<b>Morfološka sastavnica</b>	Indeks tjelesne mase Sastav tijela Raspored potkožne masti Trbušna unutrašnja mast Gustoća kostiju Savitljivost (fleksibilnost)
<b>Mišićna sastavnica</b>	Snaga Jakost Izdržljivost
<b>Motorička sastavnica</b>	Agilnost Ravnoteža Koordinacija Brzina pokreta
<b>Srčano-dišna sastavnica</b>	Submaksimalni radni kapacitet Aerobni energetske kapacitet Srčane funkcije Plućne funkcije Arterijski krvni tlak
<b>Metabolička sastavnica</b>	Tolerancija glukoze Osjetljivost na inzulin Metabolizam lipida i lipoproteina Oksidacija hranjivih tvari

## 2.1. Fitnes rutina

U dinamičnom ritmu današnjeg svijeta, strukturirana dnevna rutina pruža stabilnost i ravnotežu. Ona služi kao oslonac koji olakšava svakodnevne izazove, počevši od uspostavljanja dosljednog rasporeda za buđenje i odlazak na spavanje.

Kuhar (2023) navodi kako strukturirana dnevna rutina donosi brojne prednosti za mentalno i tjelesno zdravlje. Također omogućava smanjenje stresa pružajući osjećaj predvidljivosti i kontrole nad dnevnim obavezama, što zauzvrat poboljšava fokus i produktivnost. Uz to, dosljedna rutina potiče usvajanje zdravih navika, olakšavajući održavanje uravnotežene prehrane, redovito vježbanje i posvećivanje vremena brizi o sebi.

Isti autor tvrdi kako je redovita tjelesna aktivnost ključna za zdravu dnevnu rutinu. Njezine koristi daleko nadilaze samo održavanje tjelesne forme; vježbanje duboko utječe na cjelokupno zdravlje, smanjujući rizik od kroničnih bolesti, poboljšavajući raspoloženje i povećavajući razinu energije. Ljepota svakodnevne tjelesne aktivnosti leži u njezinoj prilagodljivosti – ne mora biti iscrpljujuća ili vremenski zahtjevna. Pronađite aktivnosti koje volite i koje se lako mogu uklopiti u raspored, bilo da se radi o trčanju, vožnji bicikla, vježbama s tjelesnom težinom ili odlascima u teretanu. Ključ uspjeha leži u dosljednosti i izboru onoga što pojedincu najviše odgovara. Autor ukazuje kako održavanje motivacije može biti izazov, ali postavljanje jasnih i dostižnih ciljeva za vašu rutinu vježbanja može pomoći da se ostane ustrajan u održavanju iste. Bez obzira je li zadatak povećanje izdržljivosti, izgradnja snage ili postizanje određene kondicije, jasan i konkretan cilj može pružiti dodatnu motivaciju.

### 3. MOTIVACIJA

Barić (2012) opisuje motivaciju kao psihološki konstrukt koji objašnjava zbog čega se ljudi ponašaju na određeni način u određenoj situaciji. Motivacija je ono što nas iznutra ili izvana potiče na djelovanje i usmjerava prema postizanju cilja, održavajući našu aktivnost u tom procesu. Faktori koji nas motiviraju nazivaju se motivima, a oni proizlaze iz naših potreba.

Kada spomenemo riječ motivacija, u našim mislima se javljaju razne slike. Možda je to slika trenera koji ohrabruje svoju ekipu, osobe koja svakodnevno vježba s ciljem postizanja snažnog i mišićavog tijela ili gubitka suvišnih kilograma, studenta koji uči noć i dan kako bi položio sve ispite, ili vjeroučitelja koji razmišlja o načinima kako zainteresirati učenike. Riječ motivacija tako nas, u pozitivnom smislu, uvijek podsjeća na postizanje konačnog uspjeha u nekom zadatku. Međutim, iako ovakvo shvaćanje može djelovati jednostavno i jasno, pojam motivacije je zapravo vrlo složen i višeznačan. Motivacija nije nužno ni pozitivna ni negativna (Jakšić, 2003).

Rheinberg (2000) u svojoj knjizi objašnjava kako se u svakodnevnom govoru pojam motivacije često odnosi na jednu varijabilnu veličinu koja može imati različit intenzitet: na primjer, tenisač X "vrlo je motiviran" da se popne na vrh tablice, dok je učenik Y "manje motiviran" za obavljanje domaće zadaće. Iako se motivacija na ovaj način promatra kao jedinstvena cjelina, zapravo može obuhvaćati kvalitativno različite aspekte ponašanja i doživljavanja. Biti "jako motiviran za nešto" može značiti da osoba mobilizira sve svoje snage kako bi postigla određeni cilj, da ju ništa ne može odvratiti od tog cilja, te da je potpuno fokusirana i neće stati dok ga ne ostvari. To podrazumijeva cilj, trud i nepokolebljivu posvećenost, a u unutarnjem doživljaju odnosi se na stanje u kojem nas nešto privlači, pokreće, i stvara osjećaj napetosti, aktivnosti i nemira. Primjer toga može biti osoba koja je pred nečim što žudi postići, ali još mora uložiti napor da bi to dosegla.

Motivi mogu biti primarni (urođeni, poput gladi ili žeđi) ili sekundarni (stečeni i naučeni, poput potrebe za priznanjem ili društvom). Temeljna motivacijska premisa je da ljudi preferiraju ponašanja koja donose pozitivne rezultate, dok nastoje izbjegavati ponašanja koja dovode do nelagode ili nepovoljnih ishoda. Ljudi su motivacijski složena bića, pri čemu svaki pojedinac doživljava unutarnju motivaciju za određene aktivnosti, dok za druge može osjećati vanjski pritisak. Izražene su velike razlike među ljudima u tome što ih pokreće. Kako bismo razumjeli nekoga i njegovo ponašanje, potrebno je uzeti u obzir njegovu individualnu motivacijsku strukturu (Barić, 2012).

Šimunić i Barić (2011) kažu kako je motivacija za vježbanje rezultat specifične kombinacije psiholoških i fizioloških čimbenika koji pokreću pojedinca. Svaki motiv prati odgovarajuće fiziološke promjene, što se očituje kao stanje napetosti koje potiče djelovanje i usmjerava prema određenom cilju. Faktori koji potiču ljude da započnu vježbati često se razlikuju od onih koji ih održavaju aktivnima dugoročno. Iako mnogi uspiju prevladati početnu prepreku i započeti vježbanje, istraživanja pokazuju da je pravi izazov ostati dosljedan. Mnogi rekreativci odabiru trenirati u fitness centrima, a razlog za to leži u ograničenim mogućnostima za kvalitetno vježbanje u prirodi u urbanim sredinama. Fitness centri nude suvremenu opremu za kardio vježbe, poput traka za trčanje, bicikala i sprava za veslanje, koja simulira aktivnosti poput hodanja, trčanja ili vožnje bicikla. Dodatna prednost je što omogućuju vježbanje bez obzira na vremenske uvjete, dok to u prirodi može biti otežano. Također, sprave u fitness centrima moderno su dizajnirane, omogućuju precizno doziranje opterećenja kao i kontrolu pokreta, što značajno smanjuje rizik od povreda. Jedan od važnih razloga za vježbanje u fitness centrima je prisutnost trenera koji motiviraju polaznike, uvode nove vježbe, mijenjaju tip treninga i daju savjete, čime povećavaju motivaciju, osobito kod onih koji očekuju brze rezultate.

Prema Mudri (2022) različita istraživanja pokazuju da ljudi navode mnoge razloge za uključivanje u tjelesne aktivnosti, kao što su razvoj sposobnosti, poboljšanje zdravlja, izgradnja mišića, uživanje, osjećaj pripadanja, bolje raspoloženje, smanjenje stresa i drugi. Prepoznavanje razloga i motivacije za bavljenje određenim aktivnostima, poput vježbanja, ključno je za bolje razumijevanje i predviđanje ponašanja, kao i za istraživanje povezanosti različitih vrsta motivacije s raznim prethodnicima, korelatima i ishodima tjelesnih aktivnosti.

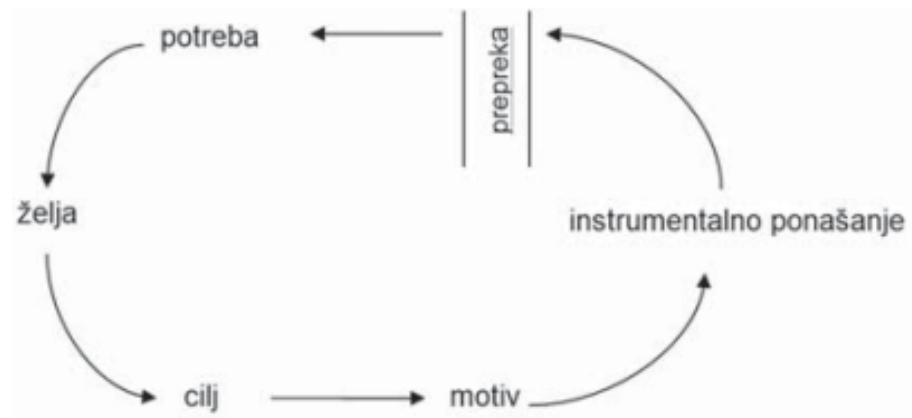
Jedna od teorija motivacije koja se nerijetko povezuje s vježbanjem i bavljenjem tjelesnim aktivnostima je teorija samoodređenja. Prema ovoj teoriji, autonomija, odnosno sloboda osobe da samostalno inicira svoja ponašanja, nalazi se na kontinuumu između intrinzične i ekstrinzične motivacije. Osoba koja pokazuje unutarnju motivaciju uključuje se u tjelesne aktivnosti zbog zadovoljstva i uživanja u njima, motivirana prvenstveno vlastitim zdravljem i užitkom. Ekstrinzična motivacija se dijeli na četiri različite vrste. Prve dvije vrste, integracija i identifikacija, više su slobodne i samoodređene, dok su druge dvije, introjeksija i eksternalna motivacija, kontrolirajuće. Osoba motivirana ekstrinzično uključit će se u tjelesne aktivnosti zbog toga što se: a) integrirala s tom aktivnošću i smatra je dijelom svog identiteta, b) se identificirala s aktivnošću te je motivirana jer joj je osobno značajna i donosi željene ishode, c) je introjektirala aktivnost, želeći postići intrapersonalne nagrade poput ponosa ili izbjeći

negativne osjećaje poput srama ili krivnje, ili d) iz eksternalnih razloga, kako bi zadržala neke vanjske nagrade, poput pohvala za izgled, i postala privlačnija ljudima oko sebe (Mudri, 2022).

Bariću (2012) u svom radu ističe kako je svako ponašanje rezultat motivacijskog ciklusa (slika 1). Ovaj ciklus počinje narušavanjem ravnoteže u organizmu, što stvara fiziološku ili psihološku potrebu. Potreba se dalje pretvara u osjećaj, uz popratnu kognitivnu obradu situacije i okolnosti. Osoba tada prepoznaje promjene u svom organizmu, dodjeljuje im značenje i procjenjuje ih. Potreba može poprimiti oblik želje, koja se temelji na pohranjenom znanju ili prethodnom iskustvu kao imaginarna slika cilja. Ako osoba prepozna stvarni cilj koji se podudara sa zamišljenom slikom, njen organizam postaje aktivan i odabire određeno ponašanje iz niza mogućih opcija, usmjeravajući se prema cilju kako bi ga postigao i ponovno uspostavio ravnotežu. Tijekom tog procesa, osoba može naići na prepreke koje prevladava, a uspjeh u njihovom savladavanju ovisi o snazi motivacije i vlastitim sposobnostima.

### Slika 1

*Motivacijski ciklus (Barić, 2012)*



### 3.1. Vrste motivacije

Motivacija pojedinca u velikoj mjeri ovisi o dvije vrste motiva, a oni su unutrašnji i vanjski. Čerenšek (2017) govori kako je u radu sa rekreativcem ili sportašem potrebno definirati obje vrste motiva kako njegova motivacija ne bi posustala vremenom, te kako bi bio otporan na padove raspoloženja ili trenutke gubitaka mentalne stabilnosti za vrijeme treniranja. Bez obzira na vrstu, motivacija je u većini slučajeva poticaj za izvršenje zadatka ili postizanje cilja. S druge strane, postoji i negativna motivacija koja može nepovoljno utjecati na osobu, demotivirajući je u obavljanju zadataka ili ostvarivanju ciljeva. Kada se vanjska nagrada kombinira s unutarnjom motivacijom, očekuje se da će osoba postići veći uspjeh u nekoj aktivnosti. Međutim, u nekim slučajevima vanjske nagrade mogu umanjiti ukupni rezultat na određenom zadatku.

#### 3.1.1. Unutrašnja motivacija

Čerenšek (2017) navodi nekoliko primjera unutrašnje motivacije:

1. Zdravlje – „*Treniram zbog osjećaja fizičkog i mentalnog zdravlja.*“
2. Osjećaj zadovoljstva – „*Sretan sam i ispunjen kad vježbam.*“
3. Osjećaj postignuća – „*Na ovaj način nešto postižem za sebe.*“
4. Rušenje barijera – „*Za mene je svaki trening novo rušenje barijere, fizičke i mentalne.*“
5. Usklađenost s osobnim uvjerenjima – „*Vjerujem u težak rad, trud i odricanja.*“

Isti autor u svojoj knjizi kaže da je unutrašnja motivacija donekle otporna na prolaznost vremena iako, s obzirom na usklađenost sa stavovima pojedinca, moguće su manje promjene kroz duže vremenske periode. Za razliku od vanjske motivacije, unutrašnja motivacija nije toliko ovisna o ostvarivanju cilja, što je čini otpornijom na ishode. Ona predstavlja osnovu opće motivacije te će bez nje osoba teško dugoročno uspjeti. Ako se osoba oslanja isključivo na vanjske faktore, njezin angažman na treninzima će vjerojatno s vremenom oslabjeti.



### 3.1.2. Vanjska motivacija

Sportaši koji se oslanjaju samo na vanjske izvore motivacije često doživljavaju anksioznost, koja se može opisati kao nervoza ili strah. Ova anksioznost najčešće se javlja u trenucima koji su od velike važnosti za sportaša ili njegov tim. Zbog toga je ključno pronaći ravnotežu između intrinzične (unutrašnje) i ekstrinzične (vanjske) motivacije kako bi se ostvarili najbolji mogući rezultati. U radu sa sportašima važno je koristiti i unutrašnje i vanjske motive kako bi njihova motivacija bila otpornija na promjene raspoloženja i trenutke gubitka mentalne stabilnosti tijekom treninga ili natjecanja (Čerenšek, 2017).

Isti autor navodi nekoliko primjera vanjske motivacije:

1. Novac – *„Želim uspjeti jer uspjeh sa sobom nosi financijsku sigurnost.“*
2. Slava – *„Ako kvalitetno treniram, bit ću popularan.“*
3. Uspjesi – *„Želim postići određen zadani rezultat.“*
4. Nagrade – *„Kad god pobijedim, roditelji me nagrade.“*
5. Pohvale – *„Pohvala drugih (osobno važnih, stručnih osoba) puno mi znači.“*

### 3.2. Motivacijske teorije i tjelesno vježbanje

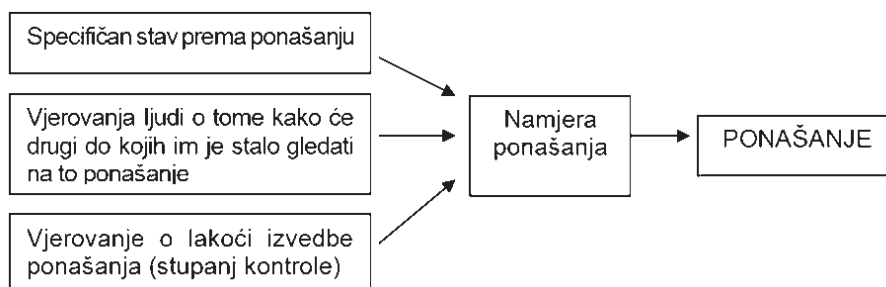
Proučavajući motivaciju i tjelesno vježbanje, vrlo često se analiziraju ponašanje i motivi ljudi koji se bave tjelesnom aktivnošću. Međutim, prema Barić (2012) malo se zna o utjecaju faktora na redovito vježbanje neaktivnih pojedinaca. Iz takvih istraživanja proizašle su motivacijske teorije koje nude bolje razumijevanje životnih izbora, a to su teorija planiranog ponašanja, teorija samoeфикаsnosti te teorija kognitivne evaluacije.

#### 3.2.1. Teorija planiranog ponašanja

Teorijom planiranog ponašanja (slika 2) pretpostavlja se da stavovi najbolje predviđaju namjerna i planirana ponašanja. Ukoliko ljudi imaju vremena za razmišljanje i planiranje vlastitog ponašanja, na njihov će odabir ponašanja snažno utjecati njihova namjera, a nju određuju tri elementa: stavovi osobe prema specifičnim ponašanjima, subjektivne norme i opaženi stupanj kontrole nad ponašanjem. Primjerice, ako osoba vjeruje da je tjelesno vježbanje važno za psihološku dobrobit i zdravlje te živi u okolini koja ga na isto potiče, formirat će namjeru tjelesne aktivnosti i odlučiti se za redovno vježbanje bez obzira na materijalne mogućnosti (Ajzen, 1991).

**Slika 2**

*Teorija planiranog ponašanja (Barić, 2012)*

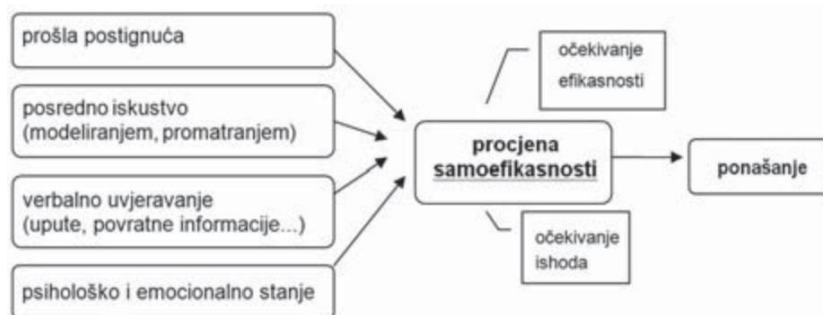


### 3.2.2. Teorija samoefikasnosti

Teorija samoefikasnosti (slika 3) većinom se implementira u istraživanjima koja su vezana za zdravlje. Samoefikasnost definiramo kao vjerovanje da imamo sposobnost odabrati, organizirati i izvršiti one postupke koji će nas dovesti do željenih rezultata (Aronson, 2005). Prema ovoj teoriji, stvarne kompetencije nisu toliko bitne, koliko je bitno njezino vjerovanje o vlastitoj kompetentnosti koja će utjecati na izbor aktivnosti, uloženi trud u tu aktivnosti te ustrajnost pri suočavanju s preprekama. Prema ovoj teoriji razlikujemo očekivanje ishoda i očekivanje efikasnosti. Očekivanje ishoda odnosi se na uvjerenje pojedinca da će određeno ponašanje rezultirati željenim ishodom, dok se očekivanje vlastite efikasnosti odnosi na vjeru pojedinca u vlastitu sposobnost da provede to ponašanje kako bi postigao taj ishod. Primjerice, osoba može vjerovati da određeno ponašanje vodi željenom ishodu, ali istovremeno ne poduzima ništa jer smatra da ga nije kompetentan uspješno realizirati. Prema Banduri (1997), očekivanje efikasnosti važnije je za pokretanje ponašanja koje je neophodno za ostvarenje određenog cilja, a Marquez i McAuley (2006) su samo jedni od brojnih autora koji potvrđuju teoriju da osobe koje više vježbaju imaju i značajno veću procjenu samoefikasnosti u svim životnim situacijama.

Slika 3

*Teorija samoefikasnosti (Barić, 2012)*



### 3.2.3. Teorija kognitivne evaluacije

Prema Deci (1985), teorija kognitivne evaluacije dio je šireg okvira teorije samoodređenosti, koja ljudsko ponašanje promatra kroz urođenu potrebu za djelovanjem u unutarnjoj i vanjskoj okolini kako bi zadovoljila različite potrebe. Prema ovoj teoriji, ponašanje je vođeno trima osnovnim psihološkim potrebama: autonomijom, kompetentnošću i

povezanošću s drugima. Samoodređenost se odnosi na osjećaj osobne slobode pri izboru i provođenju ponašanja (slika 4), što je ključno za intrinzično motivirano ponašanje, tj. ponašanje vođeno unutarnjom motivacijom bez vanjskog utjecaja ili kontrole. Ryan (2000) govori o samoodređenosti koja se odnosi na osobnu slobodu pri izboru i provođenju određenog ponašanja, što je snažan motivacijski čimbenik intrinzično motiviranih aktivnosti. Unutarnja motivacija podrazumijeva sudjelovanje u aktivnostima isključivo zbog užitka i zadovoljstva koje proizlazi iz same aktivnosti, neovisno o vanjskim ciljevima ili posljedicama. Unutarnja motivacija predstavlja početak kontinuuma samodeterminiranog ponašanja, na kojem se također nalaze usvojena unutarnja regulacija, ekstrinzična regulacija ponašanja i amotivacija. Prema ovom kontinuumu, osoba može vježbati ne samo iz užitka i zabave, već zbog osjećaja krivnje i obaveze (usvojena regulacija ponašanja) ili zbog vanjskih razloga, poput nagrada ili odobravanja drugih. Na kraju kontinuuma nalazi se amotivacija, ona označava manjak motivacije za bilo kakvu aktivnost, često praćen osjećajem frustracije ili uvjerenjem da je vježbanje besmisleno. Barić (2012) zaključuje da prema teoriji kognitivne evaluacije, svaki događaj koji utječe na osjećaj kompetentnosti i nosi obilježja samoodređenog djelovanja također utječe na razinu unutarnje motivacije. Unutarnja motivacija i osjećaj kompetentnosti će se povećati kada osoba ima kontrolu nad situacijom, dok će se smanjiti ako je ponašanje nametnuto ili osoba osjeća odgovornost za neuspjeh.

#### Slika 4

*Kontinuum samoodređenosti (Barić, 2012)*

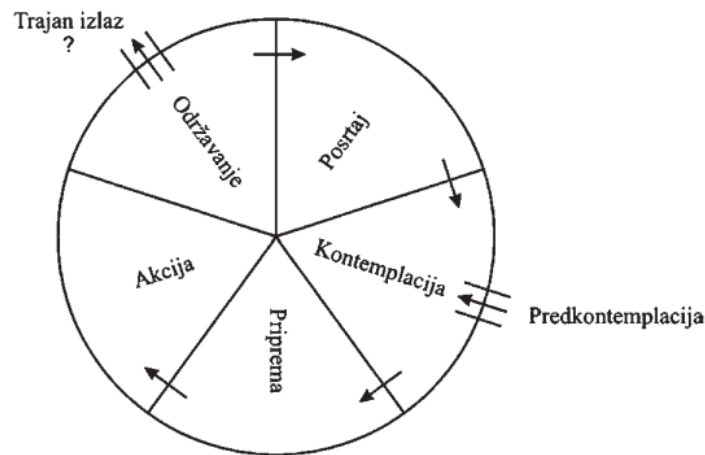
	niska samoodređenost	visoka samoodređenost		
motivacija	AMOTIVACIJA	VANJSKA (EKSTRINZIČNA)		UNUTARNJA (INTRINZIČNA)
tip regulacije	nema regulacije	vanjska regulacija	usvojena unutarnja regulacija	unutarnja
izvor motivacije	ne postoji	vanjski	vanjski/unutarnji	unutarnji
što upravlja motivacijom	nema namjere nekompetentnost osjećaj da se nema kontrolu	poslušnost vanjski poticaji: nagrade, kazne	samokontrola usmjerenost na ishod unutarnje nagrade i kazne osobna važnost	interes uživanje učenje prirodno zadovoljstvo

### 3.2.4. Transteorijski model promjene ponašanja

Transteorijski model promjene ponašanja (poznat i kao model faza promjene) ključan je za razumijevanje osoba koje su neaktivne, vode sjedilački način života ili često odustaju od vježbanja. Model prikazuje proces promjene kroz različite faze spremnosti za promjenu, a razvijen je analizom različitih psihoterapijskih pristupa s naglaskom na motivaciju i promjenu ponašanja. Prohaski i sur. (1992), kažu da se proces promjene ponašanja i usvajanja zdravih navika sastoji od pet faza koje pojedinac postupno doživljava: nedostatak namjere, formiranje namjere, priprema, akcija i održavanje rezultata (slika 5).

Slika 5

*Transteorijski model promjene (Barić, 2012)*



*Nedostatak namjere* - U ovoj fazi, koja se naziva i prekontemplativna, osoba ne pokazuje namjeru mijenjati svoje ponašanje u skoroj budućnosti zato što nije spremna ili misli da promjena nije potrebna. Razlozi za to mogu biti nedostatak informiranosti o rizicima trenutnog ponašanja, ignoriranje dostupnih informacija ili negativna prethodna iskustva. U kontekstu tjelesne aktivnosti, osoba ostaje neaktivna i nema namjeru započeti s vježbanjem u sljedećih šest mjeseci.

*Formiranje namjere* - Također poznata kao kontemplacijska faza, gdje osoba razmatra potrebu za promjenom jer je svjesna određenih problema povezanih s postojećim ponašanjem (npr. bol u leđima ili povećanje tjelesne mase). Međutim, želja za promjenom još uvijek je nestabilna, a osoba može ostati u ovoj fazi dulje vrijeme zbog ambivalentnosti. Osoba razmišlja o početku vježbanja unutar sljedećih šest mjeseci.

*Priprema* - U ovoj fazi osoba odlučuje da je vrijeme za promjenu u narednom periodu. Osoba je visoko motivirana, poduzima konkretne korake, prepoznaje resurse i mogućnosti te izrađuje plan. U kontekstu tjelesnog vježbanja, osoba postaje spremna za vježbanje unutar jednog mjeseca.

*Akcija* - Osoba poduzima korake koji su vidljivi, mijenja svoje ponašanje i okolinu, te ulaže veliki napor u promjenu. U kontekstu tjelesnog vježbanja, osoba je trenutno aktivna i vježba manje od šest mjeseci.

*Održavanje rezultata* - U ovoj fazi promjena je uspješno održana neko vrijeme; vježbanje postaje redovna aktivnost. Osoba je usmjerena na uspjeh, svjesna svojih sposobnosti i napretka, te motivirana nastaviti s vježbanjem koje traje više od šest mjeseci (Barić, 2012).

Prema transteorijskom modelu (slika 5), ljudi ne prolaze linearno kroz faze promjene, jer je moguć povratak na staro ponašanje ili u neku raniju fazu, što čini model cirkularnim. Zbog izazova u održavanju promjene, neki vježbači doživljavaju osjećaje krivnje, srama i obeshrabrenosti te se vraćaju u fazu pretkontemplacije ili kontemplacije, gdje ponovno počinju planirati novi pokušaj promjene, nastojeći izvući pouke iz prethodnog iskustva (Prochaska, 1992).

#### 4. ULOGA DRUŠTVENIH MREŽA

Društvene mreže postale su neizostavni dio svakodnevice osoba uključenih u fitness, a ujedno su i promijenile način na koji tvrtke komuniciraju sa svojim klijentima. Korisnicima omogućuju dijeljenje ideja i pristup informacijama dostupnim online, poput raznih vježbi i najnovijih trendova u industriji. U prošlosti su ljubitelji teretane morali kupovati časopise ili pronalaziti partnere za vježbanje kako bi održali motivaciju, dok danas tu inspiraciju ljudi sve češće pronalaze na društvenim mrežama (Kočiš, 2017).

Isti autor navodi kako društvene mreže omogućuju svima da se istaknu, izraze svoje mišljenje i pokažu svoje interese, hobije ili osobnost. Zbog nedostatka vlastite motivacije i interesa, mnogi prate aktualne trendove. Kao rezultat, sve više osobnih fitness trenera obećava brz gubitak kilograma, savršeno oblikovano tijelo ili specifične planove za smanjenje masnoće. Takvim obećanjima važno je pristupiti s oprezom i detaljno istražiti tko ih daje te koje metode preporučuju za postizanje ciljeva. Postizanje određenih rezultata zahtijeva iskustvo, a neke strategije, poput prehrambenih planova prilagođenih tjelesnoj aktivnosti, trebaju biti individualizirane.

Gredišnjak (2021) u svom radu ističe da se većina početnika suočava s poteškoćama pri odabiru prvog plana treninga. Preveliki izbor opcija može dovesti do nesigurnosti u pronalasku najprikladnijeg plana, što može smanjiti motivaciju vježbača. Iskusniji vježbači često se suočavaju s problemima u zapisivanju vježbi koje izvode, koristeći metode koje mogu biti nepregledne i teško održive, poput bilježenja u bilješkama na mobitelu ili snimanja zaslona sa slikama vježbi. Sve to može dovesti do smanjenja motivacije za treningom pa čak i odustajanjem. Motivacija je ključan pojam koji „gura“ vježbače da postanu što bolji. Kako bi se povećala motivacija za trening i tijekom njega postoje različite aplikacije za praćenje napretka, planiranje i programiranje treninga, liste sa prikazom vježbi za određene mišićne skupine i vizualnim pomagalima koja će pomoći vježbačima u pravilnom izvođenju vježbe.

Kočiš (2017) ukazuje na značaj Facebook-a i Instagram-a koji su promijenili fitness industriju. Nekada su ljudi tražili motivaciju u časopisima ili prateći fitness programe na televiziji, dok su danas dostupni milijuni fotografija s popularnim fitness hashtagovima. Inspirativne fotografije poznatih trenera potiču korisnike na odlazak u teretanu, a napredak kolega koji se pridržavaju prehrambenih planova motivira ih na daljnji rad. Mogućnost postavljanja videozapisa na platformama poput Instagrama donijela je novu dimenziju, omogućujući korisnicima pristup cijelim treninzima ili specifičnim vježbama za određene

dijelove tijela. Instagram priče često prikazuju pripremu zdravih obroka ili napredak klijenata popularnih trenera, što dodatno motivira jer pruža osjećaj zajedništva i dijeljenja iskustava.

Isti autor tvrdi kako vizualni sadržaj uvijek ima veći utjecaj od pisanog teksta; stvarni napredak, poput mršavljenja ili izgradnje mišića, lakše je prikazati putem fotografija ili videozapisa. Fitness zajednica na Instagramu neprestano raste, okupljajući milijune ljudi oko zajedničkog cilja, koji služe jedni drugima kao inspiracija i motivacija. Pretraživanjem najpopularnijih hashtagova iz fitness industrije lako je pronaći savjete, poticaje za zdrav život, te dijeliti svoj napredak s drugima.

Društvene mreže nisu samo promijenile način na koji komuniciramo, već i način na koji se šire vijesti i okupljaju istomišljenici. Sve više vremena provodimo ispred ekrana, a manje s obitelji i prijateljima, što ukazuje na to da su društvene mreže postale sastavni dio naših života, uključujući i fitness industriju. Mnogi su se tako, preko noći, promovirali kao fitness treneri putem blogova ili stranica, nudeći posebne treninge i savjete o tome kako postići "fit" izgled. Na mrežama se raspravlja o pravilnom izvođenju vježbi, medicinskim terminima i zdravstvenim problemima. Međutim, neprovjerene informacije mogu biti štetne, stoga je važno pažljivo provjeriti izvor i kompetentnost osobe koja pruža takve savjete (Kočič, 2017).

U današnjem svijetu, ljudi se često procjenjuju prema broju "lajkova" i pratitelja na društvenim mrežama, što je jedan od razloga zašto mnogi pogrešno biraju online fitness trenere. Postoji percepcija da trener s velikim brojem "lajkova" mora biti dobar, zar ne? Međutim, Ivičić (2014), u članku "*Fitness industrija i njezin odraz na kvalitetnu rekreaciju*," ističe kako je tržište preplavljeno "instant trenerima" koji dobivaju certifikate nakon samo dva dana predavanja. Ironično, te certifikate često izdaju sami kineziolozi i treneri, koji na taj način zarađuju, iako ni sami ne vjeruju u vrijednost tih "brzopoteznih" diploma. To stvara problem jer takvi certificirani treneri često imaju prednost pri zapošljavanju nad onima koji posjeduju veće i temeljitije znanje. Na taj način, oni postaju "ovlašteni" riskirati zdravlje svojih klijenata, što je jedna od negativnih strana korištenja društvenih mreža u fitness industriji.

Prema Petrinić (2016), jedna od mana online fitness treninga je to što trener nije u mogućnosti biti fizički prisutan i pratiti tehniku izvođenja vježbi, što mnogi smatraju najvećim nedostatkom ovog pristupa. Međutim, s razvojem tehnologije, i taj problem se može riješiti putem online treninga uživo, koji stvaraju dojam da je trener uz osobu koja trenira. Još jednom od mana smatra se pitanje motivacije. Bez obzira na iskustvo u fitnessu, svatko prije ili kasnije može doživjeti zasićenje i gubitak motivacije za trening. No, u radu s kvalitetnim osobnim



trenerom, motivacija ostaje visoka jer trener kontinuirano vodi osobu prema njenim ciljevima i sprječava bilo kakvo "zabušavanje," osiguravajući fokus i angažman tijekom cijelog treninga.

## 5. ULOGA TRENERA

Prema Barić (2005), odnos sportaša i trenera može pozitivno ili negativno utjecati na trenažni proces, sportaševa postignuća, ali i na njegov osobni život. Odnos između trenera i sportaša, koji se razvija tijekom trenažnog procesa, stvara temelj motivacijske klime u kojoj oboje teže ostvarivanju svojih ciljeva na konstruktivan i međusobno zadovoljavajući način. Priroda ovog odnosa obuhvaća dvosmjerni i uzajamni niz interakcija – trenerovo ponašanje oblikuje motivacijsku klimu te utječe na sportaše, dok način na koji sportaš reagira na to ponašanje zauzvrat utječe na trenera i njegovo iskustvo, što može rezultirati prilagodbom budućih postupaka trenera.

Posao trenera je ispunjavajuć, ali nosi sa sobom veliku odgovornost, zahtijeva mnogo slobodnog vremena, kao i stručno i kulturno-političko znanje (Mraz, 1966). Stoga je ključno da trener posjeduje potrebne kompetencije, koje su neophodan faktor u radu sa sportašima (Topčić, 2016). Prema Miljković (2009), uloga trenera obuhvaća brojne aspekte, uključujući ulogu instruktora, izvora informacija, motivatora, organizatora i planera, pedagoga, pomagača, prijatelja, procjenjivača, savjetnika, sportaša, vozača i zaštitnika. Dok prema Barić (2005), uloga trenera uključuje biti strateg, motivator, komunikator, evaluator, instruktor i demonstrator, pri čemu trener ne brine samo o sportskim ciljevima, pobjedama i rezultatima, već i o sportašu kao osobi. Na taj način trener postaje učitelj, mentor, savjetnik, osoba od povjerenja i općenito uzor.

Bez obzira radi li se o profesionalnom ili rekreativnom sportu, prema Tušak i Tušak (2001), trener funkcionira kroz šest uloga. Najzahtjevnija je u samom procesu sportske pripreme i podrazumijeva biomehaniku, sportsku medicinu i druga područja koja okružuju sport. Zatim slijedi izvedba programa obuke u kojoj se očituje trenerov rad te uključuje planiranje i programiranje treninga tehnike i taktike, napretka motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, ali i ostvarivanje usmjerenih ciljeva. Treća uloga je kontroliranje učinaka već unaprijed planiranog i programiranog treninga. Trenerov je dio posla trajno omogućavati sportašima tehničko – taktičko usavršavanje te ispravljanje pogrešaka, a s motivacijskog stajališta, redovito im davati povratne informacije o sportskoj izvedbi. Treba strukturirati okruženje na treningu u kojem će sportaš dati sve od sebe, uz istovremenu podršku i motivaciju, uzimajući u obzir njegove individualne zahtjeve. Takva uloga gdje je trener sposoban kontrolirati sportaševe i vlastite emocije naziva se sveobuhvatna briga o sportašu. Ukoliko sportaš ima potrebu za razgovorom, trener je taj koji sudjeluje u savjetima vezanim za privatne

poslove (partnerski odnosi, fakultet i slično). S natjecateljskog aspekta, trener treba biti svjestan da svome poslu treba pristupiti ozbiljno i realno, a najprije temeljito. On je uzor svojim sportašima i važno je da ostane pozitivan u svim situacijama i poštuje odnos trener – sportaš (rekreativac).

Trener je jedan od najvažnijih motivacijskih čimbenika u oblikovanju motivacijskih obrazaca. Ključna je osoba u tjelesnom vježbanju sportaša, bilo ono profesionalno ili rekreativno i jedan je od najvažnijih faktora uspjeha. Njegova uloga je pružati podršku i nagrađivati sportaše za učinkovitu izvedbu, uspješno učenje i napredak. Utjecaj rukovodećeg ponašanja trenera na motivaciju sportaša može se uočiti kroz dva ključna faktora: instruktivnost trenera te količinu povratnih informacija i priznanja. Način na koji trener usmjerava svoje sportaše i vrsta priznanja koju koristi mogu imati različite učinke na motivaciju sportaša (Barić, 2005).

U svom radu Nicolls (1992) govori kako prema teoriji kognitivne evaluacije trenerovo ponašanje usmjereno prema kontroli sportaša negativno utječe na njihovu motivaciju jer smanjuje osjećaj samoodređenosti, preusmjeravajući motivaciju s unutarnjih na vanjske izvore. S druge strane, treneri s demokratskim stilom vođenja potiču kod sportaša osjećaj autonomije, što povećava njihovu motivaciju. Također, pružanje pozitivnih povratnih informacija (korektivnih, konkretnih i konstruktivnih) dobro utječe na razinu sportaševe motivacije. Nagrađivanjem i pružanjem socijalne podrške trener također može značajno poboljšati motivaciju sportaša. Različita istraživanja pokazuju da treneri značajno utječu na rast i razvoj sportaša kao pojedinaca, a njihov način ophođenja i rada igra ključnu ulogu u tom procesu. Mlađi treneri obično su pedantniji, otvoreniji prema novitetima, savjesniji, ugodniji i bolje upravljaju vlastitim emocijama. S druge strane, stariji treneri često se ponašaju autokratski, a prema nekim istraživanjima, trenerski posao doživljavaju kao stresan i problematičan (Dimec i Kajtna, 2009). Ova razlika može se povezati s činjenicom da mladi treneri još nisu uspostavili svoj položaj u sportu i nemaju dovoljno iskustva, dok stariji treneri bolje upravljaju nesporazumima i pristupaju im mirnije.

Barić (2005) ističe kako trener svojim ponašanjem i stilom vođenja može značajno utjecati na povećanje motivacije sportaša, ali ih također može i demotivirati. Stoga je ključno da bude svjestan vlastitog djelovanja, posebno jer brojna istraživanja potvrđuju da trener igra ključnu ulogu u cjelokupnom razvoju mladog sportaša kao osobe. Djeluje kao komunikator, pedagog, psiholog, ali i kompetentan prijatelj. Osim svojih stručnih kompetencija, trener u procesu rasta i razvoja sportaša i rekreativaca igra ključnu ulogu u usmjeravanju tog razvoja,

nastojeći ga postići na najbrži i najefikasniji način. Ovaj pristup vodi do visokih postignuća i rezultata, čime se trener i sportaš uzdižu na višu razinu. Stoga možemo zaključiti da trener ima značajnu ulogu u skladnom razvoju sportaša, bez obzira na njihovu dob. Također, treneri imaju važnu društvenu ulogu u stvaranju pozitivne slike sporta, što doprinosi njegovom značaju među mladom populacijom (Zovko i sur., 2021).

## **6. ZAKLJUČAK**

Današnje društvo suočava se s ozbiljnim zdravstvenim rizicima koji proizlaze iz sjedilačkog načina života, neaktivnosti i loših prehrambenih navika. Iako su zdravstvene prednosti tjelesne aktivnosti dobro poznate, velik dio populacije, uključujući i Hrvatsku, ne sudjeluje dovoljno u tjelesnim aktivnostima.

Društvene mreže su postale važan alat u svijetu fitnessa, pomažući ljudima da pronađu motivaciju i informacije o vježbanju. Dok su ljudi nekada tražili inspiraciju u časopisima ili od prijatelja, sada mnogi pronalaze motivaciju gledajući slike i videozapise na Facebooku i Instagramu. Inspirativne objave, uspjesi drugih ljudi i vizualni sadržaji mogu pomoći u održavanju entuzijazma za vježbanje. Međutim, treba biti oprezan s informacijama koje dolaze s društvenih mreža, jer neki treneri nude brza rješenja i obećanja bez pravih stručnih znanja. Važno je promovirati informacije o pozitivnim učincima vježbanja za sve, kao i promjene koje se dogode na razini tijela i psihe te time pokazati kako vježbanje jača i osnažuje pojedinca kao osobu. U tom kontekstu, ovaj rad je istaknuo i važnost uloge trenera u održavanju fitnes rutine. Trener ne samo da može pomoći pri pravilnom vježbanju, nego i pruža mentalnu podršku, postavlja realne ciljeve te prilagodbe plana i programa individualnim potrebama pojedinca. Motivacija koju trener pruža može značajno povećati uspjeh u fitnesu, a kvalitetan trener može pomoći savladati prepreke i izbjeći osjećaj zasićenja, čime se doprinosi dugoročnom uspjehu i zadovoljstvu u vježbanju te uspješnom održavanju fitnes rutine.

## 7. LITERATURA

- Ajzen, I. (1991). The Theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*.
- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M., & Šakić, V. (2005). *Socijalna psihologija*.
- Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York (NY): Worth Publishers.
- Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (Supplement 3), 47-57. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/92080>
- Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: Situacijske i dispozicijske determinante. *Društvena istraživanja*, 14 (4-5 (78-79)), 783-805. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/17977>
- Bauman, A., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Hagströmer, M., Craig, C. L., Bull, F. C., et al. (2011). The descriptive epidemiology of sitting: a 20-country comparison using the international physical activity questionnaire (IPAQ). *Am. J. Prev. Med.* 41, 228–235. doi: 10.1016/j.amepre.2011.05.003
- Bogdan, A., & Babačić, D. (2015). Intrinzična i ekstrinzična motivacija za sport i vježbanje u funkciji dobi. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 6(2), 21-34.
- Bunjić, M., & Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75.
- Culos-Reed, S. N., Gyurcsik, N. C., & Brawley, L. R. (2001). Using theories of motivated behavior to understand physical activity. *Handbook of sport psychology*, 2, 695-717.
- Čerenšek, I. (2017.). *Mentalni trening: priručnik za trenere*. Conversatio centar za edukaciju i savjetovanje d.o.o.
- Deci, E. R. (1985). *Intrinsic Motivation & Self Determination in Human Behaviour*. New York (NY): Plenum Press; 1985.
- Dimec, T., & Kajtna, T. (2009). Psychological characteristics of younger and older coaches. *Kinesiology*, 41(2.), 172-180.

- Gredišnjak, T. i Kovačević, Ž. (2021). Izrada aplikacije za praćenje i kreiranje personaliziranih treninga. *Polytechnic and design*, 9 (2), 150-155. <https://doi.org/10.19279/TVZ.PD.2021-9-2-09>
- Ivičić, R. (2014). Fitness "industrija" I Njezin Odraz Na Kvalitetnu Rekreaciju " Blue Gym Fitness Centri Rijeka - Belveder I Kantrida. Preuzeto s <https://fitness.bluegym.hr/fitness-industrija-njezin-odraz-na-kvalitetnu-rekreaciju/>
- Jakšić, J. (2003). Motivacija. Psihopedagoški pristup. *Kateheza*, 25 (1), 5-16. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/113877>
- Jurakić, D., Pedišić, Ž., & Greblo, Z. (2010). Physical activity in different domains and health-related quality of life: a population-based study. *Quality of life research*, 19, 1303-1309.
- Kuhar, L. (2023.), *Kako se držati zdrave dnevne rutine*, portal Proteka, proteka.hr/blog/kako-se-drzati-zdrave-dnevne-rutine-2483
- Kočiš, S. (2017). *Važnost društvenih mreža u fitness industriji* (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:384209>
- Marquez, D. X., & McAuley, E. (2006). Gender and acculturation influences on physical activity in Latino adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(2), 138-144.
- Miljković, D. (2009). *Pedagogija za sportske trenere*. Sveučilište u Zagrebu: Kineziološki fakultet; Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu.
- Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje: znanstveni dokazi, stavovi, preporuke*. Zagreb: Grafos.
- Mraz, J. (1966). *Rukomet*. Športska štampa: Zagreb.
- Mudri, M. (2022). *Uloga motivacije za vježbanje u povezanosti između vremena provedenog u vježbanju nekih aspekata pozitivne slike tijela* (Diplomski rad). Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:411188>
- Nicholls, J. G. (1992.), *The general and the specific in the development and expression of achievement motivation*. U: G. C. Roberts (ur.), *Motivation in Sport and Exercise* (str. 31-57). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

- Omrcen, D., Andrijašević, M. i Štefić, L. (2007). Sport, rekreacija i fitnes – Analiza odabranih kinezioloških naziva. *Društvena istraživanja*, 16 (4-5 (90-91)), 943-964. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/19173>
- Petrinić, D. (2016). Online fitness Trening - Sve što trebate znati. Preuzeto s <https://riportal.net.hr/kolumne/online-fitness-trening-sve-sto-trebate-znati/22179/>
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1992). Stages of Change in the Modification of Problem Behaviors. In M. Hersen, R. M. Eisler, & P. M. Miller (Eds.), *Progress in Behavior Modification* (Vol. 28, pp. 183-218). Sycamore Publishing Co.
- Reed, J., & Ones, D. S. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(5), 477-514.
- Rheinberg, F. (2004.). *Motivacija*. Prijevod 3. prerađenog i proširenog izd. Jastrebarsko : Naklada Slap
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Skead, N. K., & Rogers, S. L. (2016). Running to well-being: A comparative study on the impact of exercise on the physical and mental health of law and psychology students. *International Journal of Law and Psychiatry*, 49, 66-74.
- Svoboda, V. (2017.). *Kako je fitness postao industrija*, portal Pokretom do zdravlja, [bijelonacno.org/clanak.php?id=1612006603](http://bijelonacno.org/clanak.php?id=1612006603)
- Šimunić, V., & Barić, R. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 26(1), 19-25.
- Topčić, A. (2016). Škola rukometa. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
- Tušak, M., & Tušak, M. (2001). Psihologija športa. [Sport psychology.] Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Zovko, A., Imamović, S., & Klapan, L. (2021). Uloga trenera u razvoju sportaša. *Društvene devijacije*, 6(1).