

Zadovoljstvo nogometaša online treningom

Ivković, Ivan

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Dental Medicine and Health Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:243:691915>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2022-12-04**

Repository / Repozitorij:

[Faculty of Dental Medicine and Health Osijek
Repository](#)



**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA DENTALNU MEDICINU I ZDRAVSTVO
OSIJEK**

Diplomski sveučilišni studij Fizioterapija

Ivan Ivković

**ZADOVOLJSTVO NOGOMETAŠA
ONLINE TRENINGOM**

Diplomski rad

Orahovica, 2021.

**SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
FAKULTET ZA DENTALNU MEDICINU I ZDRAVSTVO
OSIJEK**

Diplomski sveučilišni studij Fizioterapija

Ivan Ivković

**ZADOVOLJSTVO NOGOMETAŠA
ONLINE TRENINGOM**

Diplomski rad

Orahovica, 2021.

Rad je ostvaren na Fakultetu za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek

Diplomski rad mentorirao: izv. prof. dr. sc. Marko Boban

Rad ima 41 list i 20 tablica.

Znanstveno područje: Biomedicina i zdravstvo

Znanstveno polje: Kliničke medicinske znanosti

Znanstvena grana: Fizikalna medicina i rehabilitacija

ZAHVALA

Potaknut novonastalom situacijom uzrokovanom koronavirusom, ovaj sam rad napisao zbog znatiželje o načinu na koji su nogometaši trenirali u izolaciji te kako je pandemija utjecala na njih. Stoga bih ovom prigodom zahvalio Nogometnom klubu Osijek, voditelju Škole, trenerima, svojim kolegama, a posebno igračima na ukazanom vremenu i povjerenju. Bez suradnje sa svima njima, ovaj rad ne bi bilo moguće napisati. Zahvaljujem mentoru na uloženom vremenu i trudu. Najviše želim zahvaliti svojim roditeljima, bratu, baki i obitelji općenito, kao i prijateljima, na podršci i pomoći tijekom mog studiranja. Također zahvaljujem svojim kolegama sa studija s kojima sam dijelio studentske dane.

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 1 |
| 1.1. Pandemija bolesti uzrokovana virusom SARS-CoV-2 (Covid-19) | 1 |
| 1.2. Utjecaj pandemije koronavirusa na gospodarstvo i ekonomiju | 2 |
| 1.3. Utjecaj pandemije na sport | 3 |
| 2. CILJ ISTRAŽIVANJA | 7 |
| 3. ISPITANICI I METODE | 8 |
| 3.1. Ustroj studije | 8 |
| 3.2. Ispitanici | 8 |
| 3.3. Metode | 8 |
| 3.4. Statističke metode | 9 |
| 4. REZULTATI | 10 |
| 5. RASPRAVA | 25 |
| 6. ZAKLJUČAK | 30 |
| 7. SAŽETAK | 31 |
| 8. SUMMARY | 32 |
| 9. LITERATURA | 33 |
| 10. ŽIVOTOPIS | 36 |

1. UVOD

1.1. Pandemija bolesti uzrokovana virusom SARS-CoV-2 (Covid-19)

Teški akutni respiratorni sindrom 2 (SARS-CoV-2), sedmi ljudski koronavirus, otkriven je u gradu Wuhanu, u provinciji Hubei u Kini, u prosincu 2019. godine. Virus se od tog trenutka počeo širiti te se u kratkom vremenu proširio u sve države svijeta. Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je globalnu zdravstvenu krizu 30. siječnja 2020. godine. Velik broj država proglasio je izvanredno stanje, uvedeni su policijski sati, ograničeno je kretanje stanovništva, a postupno su odgađane i otkazivane sportske, kulturne i vjerske manifestacije. Od proglašenja pandemije pa do 18. kolovoza 2021. godine, ukupno se koronavirusom zarazilo više od 209 milijuna, a preminulo je više od 4,3 milijuna ljudi (1, 2).

U prosincu 2019. godine u Wuhanu su se liječnicima počeli javljati pacijenti s težim oblikom upale pluća nepoznatog uzročnika. Većina njih bila je u izravnoj ili neizravnoj vezi s tržnicom u Wuhanu na kojoj se, između ostalog, trguje živim domaćim i divljim životinjama. Životinje za koje se sumnja da su prijenosnici virusa su šišmiši, ljuskavci i zmije. Virus je 7. siječnja 2020. godine identificiran kao koronavirus te je imao sličnost preko 70% s virusom koji uzrokuje SARS (1, 2, 3).

Koronavirusi su skupina jednolančanih RNA virusa koja može zaraziti ljude i životinje i tako uzrokovati respiratorne, gastrointestinalne, jetrene i neurološke bolesti. Dijele se u 4 roda: alfa-koronavirus, beta-koronavirus, gama-koronavirus i delta-koronavirus. SARS-CoV i SARS-CoV-2 pripadaju beta-koronavirusima te mogu uzrokovati teže bolesti i smrt. Novi koronavirusi periodično se pojavljuju u ljudi zbog visoke prevalencije i distribucije virusa, velike genetske različitosti i sve veće aktivnosti između ljudi i životinja. Virus sačinjava lipidna ovojnica iz koje izlaze proteinski izdanci (šiljci) koji na površini podsjećaju na krunu, stoga ime koronavirus (lat. *corona* = kruna) (2, 4).

Pacijenti zaraženi virusom SARS-CoV-2 mogu imati širok spektar simptoma od blažih pa do teških. U 83% slučajeva prijavljena je temperatura, u 82% slučajeva kašalj, a 31% pacijenata žalilo

se na nedostatak zraka. Uz navedene simptome, javljaju se i glavobolja, grlobolja, kratak dah, gubitak okusa i mirisa, bolnost u mišićima i zglobovima, iscrpljenost, ali i probavne tegobe. Također, prijavljeni su slučajevi konjunktivitisa. Bolest se može zakomplicirati te se simptomi iz navedenih mogu razviti u teže, a to su oštećenja kardiorespiratornog sustava, jetre, bubrega i središnjeg živčanog sustava. Kardiovaskularni sustav je najčešće pogođen te se od simptoma u navedenom sustavu najčešće javljaju miokarditis, infarkt miokarda, aritmija srca, zatajenje srca, upala pluća, dispneja, itd. U najtežim slučajevima dolazi do sindroma takozvane „citokinske oluje“. Riječ je o sindromu uzrokovanim povećanom prisutnošću proteina citokina na mjestu upale, pri čemu nas, zapravo, napada naš imunološki sustav. Ukratko, dolazi do multiorganskog zatajenja koje je posljedica hiperreakcije imunskog sustava. (3, 5, 6) .

Virus se prenosi kapljičnim putem, najčešće kašljanjem, kihanjem i govorenjem simptomatski zaraženog čovjeka. Isto tako, virus se može prenijeti sa zaraženog asimptomatskog nositelja pri čemu broj zaraženih stanica raste eksponencijalno što je uvelike pomoglo širenju bolesti. Najveći broj novih infekcija zabilježen je upravo onda kada su ljudi bili asimptomatski zaraženi (zadnji dan inkubacije) ili prvi dan razvoja simptoma jer ljudi nisu bili svjesni, to jest, nisu znali da su zaraženi, a u sekretima dišnih puteva već je bila prisutna velika koncentracija virusa. Virus može ostati na nekim površinama i do nekoliko dana, ovisno o atmosferskim uvjetima, ali može i nestati za par minuta primjenom određenih dezinfekcijskih sredstava. S obzirom da virus ostaje na površinama, može se prenijeti tako da osoba dira kontaminiranu površinu i zatim rukama prenese virus na neku od sluznica na tijelu (oko, nos ili usta) (1, 3, 7).

1.2. Utjecaj pandemije koronavirusa na gospodarstvo i ekonomiju

Zbog visoke infektivnosti virusa, velikog broja zaraženih, ali, nažalost, i preminulih, društvo u cjelini je pretrpjelo velike promjene i značajne gubitke. Osim društvenih promjena, velike gubitke pretrpjela je svjetska ekonomija. Kako bi se smanjilo širenje virusa, većina država svijeta uvela je potpuna zatvaranja, od zatvaranja državnih granica preko zabrane okupljanja, sportskih natjecanja, društvenih zbivanja, kulturnih događanja, do zatvaranja obrazovnih ustanova, poslovnih objekata, tvornica, trgovačkih centara i slično. U većini država propisana je potpuna zabrana socijalnih okupljanja, čak i u malim skupinama. Skoro svi veliki komercijalni letovi diljem svijeta otkazani

su, isto tako i letovi unutar država, ali trpio je i cestovni i željeznički promet. Svi obrti i industrije, osim onih vezanih za najpotrebnije namirnice, bili su zatvoreni te su nizali samo gubitke. Mnoge su tvrtke morale proglasiti bankrot. Najteže su prolazile djelatnosti koje su se bavile prijevozom, a ponajviše turizam i općenito uslužne djelatnosti. Milijuni ljudi radili su skraćeno ili ostali bez zaposlenja. Produktivnost je pala, prihoda nije bilo, rezale su se plaće i davali otkazi. Razdoblje zatvaranja rezultiralo je padom bruto društvenog proizvoda. Ekonomije najmoćnijih zemalja bile su izložene riziku od visoke inflacije te povećane nezaposlenosti kao rezultat manjka proizvodnje i troška subvencije države onima koji su izravno pogođeni pandemijom. Neke od zemalja ciljale su na kolektivni imunitet i nisu na vrijeme poduzeli stroge, restriktivne mjere te su kasno reagirale. Time su bile suočene s većim morbiditetom i mortalitetom, posebice je bila pogođena starija populacija i kronično oboljeli. Svjetska trgovinska organizacija procijenila je covid-19 pandemiju kao najveću prijetnju svjetskog ekonomiji još od financijske krize 2008. (8).

Hrvatska je u borbi protiv pandemije od početka poduzela rigidne, stroge mjere, ali to se negativno odrazilo na hrvatsku ekonomiju i gospodarstvo. Smanjena je osobna potrošnja, a zbog restrikcija na granici i u trgovinskom poslovanju, pogođeni su i trgovinski partneri što je utjecalo na izvoz usluga. Smanjio se broj privatnih, ali i javnih investicija, a uz to je zabilježen snažan pad poreznih prihoda. U drugom tromjesečju 2020. godine, BDP je realno bio manji za 15,1 % nego u istom tromjesečju 2019. Uslijedio je i pad proizvodnje koji je doživio pozitivne pomake prilikom popuštanja epidemioloških mjera, ali su te brojke znatno ispod razine vremena prije pandemije. Drastičan pad doživjeli su komercijalni smještajni objekti od ožujka 2020. odnosno zabilježen je pad dolazaka i noćenja turista. Došlo je do pada industrijske proizvodnje, a jedino na tom području su porast imale, sasvim razumljivo, kemijska i farmaceutska industrija. Pala je i potrošnja kućanstava za čak 14 % (najveći tromjesečni pad dosad) (9, 10).

1.3. Utjecaj pandemije na sport

Nepredvidljivo i nezaustavljivo širenje virusa nemilice je utjecalo i na sport kao sredinu društvenog okupljanja i interakcije. Nema sporta koji nije pogođen, neovisno o njegovoj razini, bilo to rekreativno, amatersko, poluprofesionalno ili profesionalno bavljenje nekim sportom. Već sredinom siječnja 2020., države u Aziji počele su otkazivati sportska događanja i natjecanja, a taj

domino-efekt odgađanja i otkazivanja ubrzo će se proširiti i na cijeli svijet. Tri puta u povijesti Olimpijske igre nisu održane, 1916. godine u Berlinu, 1940. u Helsinkiju te 1944. u Londonu, zbog svjetskih ratova. Po prvi puta u povijesti, Olimpijske igre nisu održane zbog pandemije pa su se tako Olimpijske igre koje su trebale biti održane 2020. u Tokiju, odgodile na godinu dana, na ljeto 2021. godine. Ista stvar dogodila se s još jednim velikim sportskim događajem, s Europskim prvenstvom u nogometu koje je pomaknuto na 2021. godinu. Unatoč pomaku, oba velika natjecanja izvorno su zadržala 2020. godinu u svom nazivu. U ožujku 2020. godine dolazi do ozbiljnijeg proboja virusa na europsko tlo pa su se polako, u svakom sportu, a tako i u nogometu, počela odgađati ili otkazivati natjecanja. Većina europskih nogometnih saveza donijela je odluku o prekidu natjecanja dok se epidemiološka situacija ne stabilizira, ali neki su odmah proglasili kraj tekućeg natjecanja i sa zatečenim stanjem proglasili pobjednike, odnosno, prvake. Slična sudbina zadesila je većinu sportskih društava u skoro svim državama svijeta. Kada su se nastavila ona natjecanja koja nisu bila otkazana, u većini država igralo se pred praznim tribinama (engl. *ghost games*). Taj prizor, prije pandemije vrlo rijedak, mogao se vidjeti jedino u slučaju ako je klub zbog kršenja organizacijskih mjera ili nereda navijača kažnjen igranjem pred praznim tribinama. Imućni profesionalni klubovi zabilježili su velike gubitke zbog zabrane okupljanja, odnosno zabrane dolaska navijača na stadione. Osim profesionalnog sporta, pandemija je pogodila kako rekreativni tako i amaterski sport. Dvorane, teretane, bazeni, golf-tereni i ostali morali su zatvoriti svoja vrata i obustaviti sve aktivnosti te su pretrpjeli značajne gubitke. Treba napomenuti kako su klubovima i društvima koji se natječu u nižim ligama, koji nisu medijski popraćeni niti se natječu u elitnim natjecanjima, proračuni znatno jače pogođeni. Klubovi u nižem rangu natjecanja ne dobivaju od televizijskih prava novce koje dobivaju klubovi prvih liga te znatno više ovise o novcu od ulaznica i sadržaja prodanog na dan utakmice. (11, 13)

Igranje pred praznim tribinama uvelike je promijenilo srž i karakter igre. Prije početka pandemije, nogomet, ali ni bilo koji drugi sport, nije se s mogao zamisliti bez navijača i bez atmosfere koja se javlja prije i za vrijeme utakmice. Zabranom dolaska, ozračje pjevanja i navijanja koje je pratilo svaku utakmicu nestalo je, a to je utjecalo i na psihu igrača, ali i trenera jer osim što nisu imali podršku navijača, morali su dodatno paziti kako će se ponašati i što će reći jer se sve što su govorili moglo čuti pri televizijskom prijenosu. Wann i suradnici su u istraživanju 2019. godine pokazali

kako i koliko navijači utječu na nastup i izvedbu igrača i odluke sudaca te na taj način imaju značajnu ulogu u ishodu utakmice (11, 15).

Najmasovnija društvena razbibriga, osim socijalnih mreža i televizijskog programa upravo su rekreacija i sport, neovisno o tome je li u pitanju bavljenje sportom ili praćenje sportskih rezultata. Opće je poznat učinak koji sport ima na zdravlje pojedinca, ali i kolektiva ako se gleda kroz prizmu socijalizacije. Zanimljivo je kako pohađanje utakmica, druženje i zabava koja je sastavni dio navijanja, stvara tzv. „dobar osjećaj“ koji ima ključnu ulogu u kolektivnoj svijesti. O tome je govorio i poznati francuski sociolog Emile Durkheim opisavši to kao „kolektivnu živahnost“, tj. nalet energije stvoren pomoću društva i okoline. Takva vrsta bliskosti i interakcije među ljudima potiče lučenje endorfina, prirodnog analgetika i antidepresiva, čiji je zadatak neutralizirati negativna djelovanja okoline na organizam i stvoriti u ljudima osjećaj dobrog raspoloženja, društvene pripadnosti i povezanosti. U jednom od prvih istraživanja vezanih za utjecaj pandemije na nogomet, Webb je naveo kako će prednost domaćeg terena i navijanja potencijalno izostati, ali s druge strane, postoji mogućnost normaliziranja odnosa i komunikacije sa sucima. Ipak, s vremenom su se klubovi i matični im savezi sjetili da mogu zvučnicima, to jest razglasom, dočarati bar dio atmosfere koja je vladala prije pandemije pa jednim dijelom kompenzirati ono čega najviše nedostaje (12, 14).

Televizijske kuće bile su na udaru jer se potražnja za utakmicama smanjila s obzirom da dio navijača nije htio pratiti utakmice bez spomenutog navijačkog ozračja na stadionu. Time bi se u bližoj budućnosti i spremnost televizijskih kuća za plaćanje prijenosa mogla smanjiti što bi moglo s određenim vremenskim odmakom utjecati na vrijednost televizijskih prava. Iz ovoga se može zaključiti zašto su neki savezi i lige požurivali povratak na terene, s obzirom da većina prihoda upravo dolazi od televizijskih prava. Za primjer treba uzeti englesku Premijer ligu s obzirom da klubovi unutar tog natjecanja prihoduju skoro 60% novca od TV prava i ostalih prihoda vezanih uz medije. Ostatak prihoda je novac od sponzora i prodaje ulaznica u što spada prodaja godišnjih pretplata, karte prodane za utakmicu, trgovina, ugostiteljstvo i ostali prihodi na dan utakmice. Iako novac od prodanih karata i prihoda na dan utakmica donosi najmanje novca u pet najjačih nogometnih liga (engleskoj, francuskoj, španjolskoj, njemačkoj i talijanskoj), najnovije istraživanje KPMG-a pokazalo je kako je tih pet najjačih liga u trenutku prekida natjecateljske

sezone 2019./2020. kumulativno do kraja sezone izgubilo skoro 500 milijuna eura. Kada se zbroji i prošla sezona, u kojoj skoro uopće nije bilo gledatelja, gubitci sežu i do 2 milijarde eura (12, 16).

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj je ovoga istraživanja ispitati zadovoljstvo nogometaša NK Osijeka *online* treningom.

Specifični ciljevi su:

1. Ispitati povezanost zadovoljstva igrača *online* treningom s obzirom na dob i uzrast
2. Ispitati povezanost zadovoljstva igrača *online* treningom s obzirom na mjesto boravka
3. Ispitati mišljenje igrača o *online* treningu, njegovu kvalitetu i mogućnost zamjene treningu uživo
4. Ispitati prisutnost ozljeda za vrijeme *online* treninga

3. ISPITANICI I METODE

3.1. Ustroj studije

Istraživanje koje je provedeno u svrhu izrade ovog diplomskog rada je presječno istraživanje (17).

3.2. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovao 91 ispitanik. Ciljana skupina bile su muške osobe koje treniraju u Nogometnom klubu Osijek i pripadaju kategorijama pionira, kadeta i juniora neovisno o njihovom prebivalištu. Dob ispitanika je između 14 i 19 godina. Podaci su prikupljeni tijekom svibnja i lipnja 2021. godine. Istraživanje je obuhvatilo navedene tri kategorije u Školi nogometa s obzirom na boravište u kojem su bili za vrijeme odrađivanja *online* treninga, dob i obrazovanje. Također, obuhvaćene kategorije navedene su s razlogom, jer su osim seniora, i oni radili treninge preko *online* aplikacija za vrijeme pandemije koronavirusa.

3.3. Metode

Istraživanje je provedeno putem online upitnika. Upitnik je kreiran ciljano za ovo istraživanje i do sada nije korišten u drugim istraživanjima, a sastoji se od dva dijela. U prvom dijelu upitnika prikupljali su se osobni i opći podaci ispitanika koji se odnose na dob, spol, uzrast igrača u Školi nogometa, stupanj obrazovanja, mjesto boravka za vrijeme *online* treninga te pitanje vezano za moguće ozlijede na toj vrsti treninga. Drugi dio sastojao se od pitanja socijalne podrške koju je igrač dobio od strane okoline, bilo od suigrača, stručnog stožera ili obitelji. Uz to, tu su bila pitanja i o usporedbi treninga uživo i *online* treninga, njegovoj kvaliteti i mogućnosti da igrač na taj način stekne određene vještine. Idući set pitanja ponovno je uključio opće zadovoljstvo i kvalitetu *online* treningom, njegovu održivost i dostatnost, organiziranost kluba u novonastaloj situaciji i informatičku opremljenost igrača. Upitnik je postavljen u grupe na Viber društvenoj mreži koju koriste polaznici Škole nogometa NK Osijeka u odabranim kategorijama. Ispunjavanje upitnika bilo je potpuno anonimno.

3.4. Statističke metode

Kategorijski podatci predstavljani su apsolutnim i relativnim frekvencijama. Numerički podatci opisani su medijanom i granicama interkvartilnog raspona. Kategorijski podatci testirani su χ^2 testom. Normalnost raspodjele numeričkih varijabli testirana je Kolmogorov-Smirnovljevim testom. Numeričke varijable u slučaju 3 i više nezavisnih skupina zbog odstupanja od normalne raspodjele testirane su Kruskal-Wallisovim testom. Sve p vrijednosti su dvostrane. Razina značajnosti je postavljena na $\alpha = 0,05$. Za statističku analizu korišten je statistički program SPSS (inačica 22.0, SPSS Inc., Chicago, IL, SAD).

4. REZULTATI

U istraživanju je sudjelovao 91 ispitanik. Najveći broj ispitanika, njih 36 (39 %) pripada dobnoj skupini 16 – 17 godina, potom slijedi 29 (32 %) ispitanika dobne skupine 18 – 19 godina i 26 (29 %) ispitanika dobne skupine 14 – 15 godina. Prema uzrastu, 41 (45 %) ispitanika su juniori, 31 (34 %) kadeti, a je 19 (21 %) pionira. S obzirom na mjesto boravka, 39 (43 %) ispitanika živi s roditeljima, 31 (34 %) u privatnom smještaju izvan roditeljskog doma, dok 7 (8 %) ispitanika živi u sobi na stadionu. Srednju školu pohađa 75 (83 %) ispitanika, a osnovnu 12 (13 %) ispitanika.

Tablica 1. Osobitosti ispitanika

| | | Broj (%) ispitanika |
|---------------------|------------------|---------------------|
| Dob | 14 – 15 | 26 (29) |
| | 16 – 17 | 36 (39) |
| | 18 – 19 | 29 (32) |
| Uzrast | Pionir | 19 (21) |
| | Kadet | 31 (34) |
| | Junior | 41 (45) |
| Mjesto boravka | Privatno | 31 (34) |
| | S roditeljima | 39 (43) |
| | Soba na stadionu | 7 (8) |
| | Stan | 1 (1) |
| Stupanj obrazovanja | Učenički dom | 13 (14) |
| | Nepoznato | 4 (4) |
| | Osnovna škola | 12 (13) |
| Ukupno | Srednja škola | 75 (83) |
| | | 91 (100) |

Od ukupno 91 ispitanika, njih 7 se ozlijedilo tijekom online treninga, 3 (4 %) su ispitanika iskrenula gležanj, jedan ispitanik je ozlijedio leđa, dva ispitanika su imala parcijalnu rupturu prednjih križnih ligamenata, a jedan je ispitanika imao upalu tetive (Tablica 2).

Tablica 2. Ozljede ispitanika

| | | Broj (%) ispitanika |
|--|---------------------|---------------------|
| Jeste li za vrijeme online treninga bili ozlijeđeni? | Da | 7 (8) |
| | Ne | 84 (92) |
| Ako jeste, koje ozljede? | Nisam bio ozlijeđen | 84 (92) |
| | Iskrenuo gležanj | 3 (4) |
| | Leđa | 1 (1) |

| | | |
|--------|--|----------|
| | Parcijalna ruptura prednjih križnih ligamenata | 2 (2) |
| | Upala tetive | 1 (1) |
| Ukupno | | 91 (100) |

Zadovoljstvo ispitanika online treningom prikazano je u tablici 3. Ispitanici su uglavnom zadovoljni osobljem koje im je omogućilo online treninge i koje im je bilo na raspolaganju za vrijeme istih, ali 71 (79 %) ispitanika se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom da im je online trening bolji od treninga uživo.

Tablica 3. Zadovoljstvo nogometaša NK Osijeka online treningom

| Tvrdnja | Broj (%) ispitanika | | | | | Ukupno |
|--|---------------------|---------|---------|---------|---------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Prijatelji su mi bili podrška za vrijeme online treninga. | 2 (2) | 4 (4) | 22 (24) | 24 (26) | 39 (43) | 91 (100) |
| Obitelj mi je bila podrška za vrijeme online treninga. | 1 (1) | 2 (2) | 11 (12) | 13 (14) | 64 (70) | 91 (100) |
| Mogao sam s obitelji komentirati i iznositi mišljenje o online treningu. | 3 (3) | 3 (3) | 7 (8) | 19 (21) | 59 (65) | 91 (100) |
| Mogao sam se obratiti glavnom treneru za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 4 (4) | 0 (0) | 3 (3) | 18 (20) | 66 (73) | 91 (100) |
| Glavni trener je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 1 (1) | 1 (1) | 7 (8) | 15 (17) | 67 (74) | 91 (100) |
| Mogao sam se obratiti kondicijskom treneru za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 1 (1) | 2 (2) | 3 (3) | 9 (10) | 76 (84) | 91 (100) |
| Kondicijski trener je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 1 (1) | 0 (0) | 5 (5) | 8 (9) | 77 (85) | 91 (100) |
| Mogao sam se obratiti fizioterapeutu za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 0 (0) | 3 (3) | 8 (9) | 11 (12) | 69 (76) | 91 (100) |
| Fizioterapeut je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 0 (0) | 1 (1) | 9 (10) | 7 (8) | 73 (81) | 91 (100) |
| Fizioterapeut mi je pomogao ako sam bio ozlijeđen ili sam imao zdravstvenih problema za vrijeme online treninga. | 2 (2) | 1 (1) | 9 (10) | 11 (12) | 68 (75) | 91 (100) |
| Zadovoljan sam organizacijom i kvalitetom online treninga koju mi je omogućio klub. | 0 (0) | 1 (1) | 6 (7) | 23 (25) | 61 (67) | 91 (100) |
| Bio sam nesretan što sam morao prijeći na online oblik treninga. | 3 (3) | 3 (3) | 18 (20) | 19 (21) | 48 (53) | 91 (100) |
| Online trening bio mi je adekvatna priprema za ponovno vraćanje na terene. | 1 (1) | 10 (11) | 14 (15) | 25 (28) | 41 (45) | 91 (100) |
| Online trening mi je bolji od treninga uživo. | 71 (79) | 9 (10) | 4 (4) | 5 (5) | 2 (2) | 91 (100) |

| | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|-------|----------|
| Online trening može mi dati više znanja i vještina nego pravi trening. | 64 (70) | 13 (15) | 9 (10) | 3 (3) | 2 (2) | 91 (100) |
| Online trening može biti adekvatna i dostatna zamjena pravom treningu. | 25 (27) | 29 (32) | 21 (23) | 10 (11) | 6 (7) | 91 (100) |

1-uopće se ne slažem; 2-ne slažem se; 3-niti se slažem niti se ne slažem; 4-slažem se; 5- u potpunosti se slažem

Većina ispitanika, 37 (41 %) su zadovoljni ili 30 (33 %) potpuno zadovoljni cjelokupnim online treninzima koje su imali do sada. A u usporedbi online treninga s klasičnim treninzima uživo, 37 (41 %) ispitanika tvrdi da nisu ni gori ni bolji, dakle, da nema razlike, a 17 (19 %) ispitanika kaže da su gori (Tablica 4).

Tablica 4. Opće zadovoljstvo treningom

| | | Broj (%) ispitanika |
|--|-------------------------------|---------------------|
| Opće zadovoljstvo cjelokupnim online treninzima koje ste imali do sada | Potpuno nezadovoljan | 0 (0) |
| | Nezadovoljan | 3 (3) |
| | Ni zadovoljan ni nezadovoljan | 21 (23) |
| | Zadovoljan | 37 (41) |
| | Potpuno zadovoljan | 30 (33) |
| Kako biste ocijenili online trening koji ste imali do sada u usporedbi s klasičnim treninzima koje ste imali uživo | Mnogo gori | 10 (11) |
| | Gori | 17 (19) |
| | Ni gori ni bolji | 37 (41) |
| | Bolji | 14 (15) |
| | Mnogo bolji | 13 (14) |
| Ukupno | | 91 (100) |

Brzina kojom su se prilagodili online treningu, zadovoljno i u potpunosti zadovoljno je 35 (39 %) ispitanika. Trening uživo u potpunosti je nedostajao 79 (87 %) ispitanika, dok se 26 (29 %) ispitanika u potpunosti ne slaže s tvrdnjom da je online trening gubitak vremena (Tablica 5).

Tablica 5. Doživljaj online treninga

| Tvrdnja | Broj (%) ispitanika | | | | | Ukupno |
|--|---------------------|---------|---------|---------|---------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Zadovoljan sam brzinom kojom sam se prilagodio online treningu | 0 (0) | 1 (1) | 20 (21) | 35 (39) | 35 (39) | 91 (100) |
| Nedostajao mi je trening uživo | 1 (1) | 0 (0) | 4 (4) | 7 (8) | 79 (87) | 91 (100) |
| Nedostajala mi je komunikacija uživo s trenerima i suigračima | 0 (0) | 0 (0) | 3 (3) | 7 (8) | 81 (89) | 91 (100) |
| Online trening je gubitak vremena za nogometaše | 26 (29) | 24 (26) | 25 (27) | 7 (8) | 9 (10) | 91 (100) |
| Online trening ne može nadoknaditi specifične vježbe i zahtjeve igre | 1 (1) | 7 (8) | 22 (24) | 15 (16) | 46 (51) | 91 (100) |

1-uopće se ne slažem; 2-ne slažem se; 3-niti se slažem niti se ne slažem; 4-slažem se; 5- u potpunosti se slažem

Ispitanici su uglavnom motivirani jednako ili manje, 55 (60 %) ispitanika je bilo manje povezano sa svojim suigračima te 64 (79 %) ispitanika kaže da online trening zahtijeva manje nego trening uživo (Tablica 6).

Tablica 6. Usporedba uživo treninga i online

| Tvrdnja | Broj (%) ispitanika | | | Ukupno |
|---|---------------------|---------|-------|----------|
| | Jednako | Manje | Više | |
| Za sudjelovanje na online treningu u usporedbi s treningom uživo, motiviran sam | 48 (53) | 42 (46) | 1 (1) | 91 (100) |
| U usporedbi s treningom uživo, sa svojim suigračima i trenerima tijekom online treninga bio sam povezan | 35 (39) | 55 (60) | 1 (1) | 91 (100) |
| Po količini zahtjeva, online trening u odnosu na trening uživo postavlja manje zahtjeva | 23 (26) | 64 (79) | 4 (4) | 91 (100) |

Uglavnom, većina ispitanika ima dovoljno informatičkih vještina, internet te vlastito računalo za sudjelovanje u online treningu (Tablica 7).

Tablica 7. Informatička opremljenost za online trening

| Tvrdnja | Broj (%) ispitanika | | | | | Ukupno |
|---|---------------------|-------|---------|---------|---------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Imam dovoljno informatičkih vještina za samostalno sudjelovanje u online treningu | 0 (0) | 0 (0) | 12 (14) | 24 (26) | 55 (60) | 91 (100) |
| Kod kuće imam internet koji mi omogućuje neometano sudjelovanje u online treningu | 0 (0) | 0 (0) | 7 (8) | 15 (17) | 69 (75) | 91 (100) |
| Kod kuće imam vlastito računalo koje mogu neometano koristiti za online treninge | 1 (1) | 0 (0) | 7 (8) | 10 (11) | 73 (80) | 91 (100) |

1-uopće se ne slažem; 2-ne slažem se; 3-niti se slažem niti se ne slažem; 4-slažem se; 5- u potpunosti se slažem

Ispitanici se uglavnom ili u potpunosti slažu kako je nogometni klub uložio sve napore o informiranju svojih nogometaša (Tablica 8).

Tablica 8. Uloženi naporni nogometnog kluba

| Tvrdnja | Broj (%) ispitanika | | | | | Ukupno |
|--|---------------------|-------|---------|---------|---------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Nogometni klub brzo se prilagodio održavanju online treninga | 0 (0) | 0 (0) | 11 (12) | 24 (26) | 56 (62) | 91 (100) |
| Nogometni klub je na odgovarajući način organizirao online trening | 0 (0) | 0 (0) | 8 (9) | 20 (22) | 63 (69) | 91 (100) |
| Nogometni klub nas je redovito informirao o satnici treninga te eventualnim promjenama termina | 0 (0) | 0 (0) | 7 (8) | 22 (24) | 62 (68) | 91 (100) |
| Nogometni klub nas je redovito izvještavao o važnim informacijama vezano za treninge, epidemiološkoj situaciji i mogućí povratak na terene | 0 (0) | 0 (0) | 7 (8) | 16 (18) | 68 (74) | 91 (100) |
| Za rješavanje eventualnih tehničkih problema vezanih uz online trening na raspolaganju nam je bio stručni stožer ili neka druga služba u klubu | 0 (0) | 1 (1) | 13 (14) | 20 (22) | 57 (63) | 91 (100) |

1-uopće se ne slažem; 2-ne slažem se; 3-niti se slažem niti se ne slažem; 4-slažem se; 5- u potpunosti se slažem

Ispitanici dobnih skupina između 14 i 15 te 18 i 19 godina značajnije se u potpunosti slažu s tvrdnjom da je kondicijski trener imao strpljenja i razumijevanja za njih za razliku od ispitanika dobnih skupina između 16 i 17 godina (Kruskal-Wallis test, $P = 0,03$). Ispitanici dobnih skupina od 16 do 17 godina značajnije se u potpunosti slažu s tvrdnjom da su bili nesretni što su morali prijeći na online oblik treninga za razliku od ispitanika dobnih skupina od 14 do 15 te od 18 do 19 godina (Kruskal-Wallis test, $P = 0,05$). Ispitanici dobnih skupina između 14 i 15 godina značajnije se u potpunosti slažu s tvrdnjom da im je online trening bio adekvatna priprema za ponovno vraćanje na terene za razliku od ispitanika starijih dobnih skupina (Kruskal-Wallis test, $P = 0,03$). Ispitanici dobnih skupina od 18 do 19 godina značajnije se ne slažu s tvrdnjom da online trening može biti adekvatna i dostatna zamjena pravom treningu za razliku od ispitanika dobnih skupina između 16 i 17 godina koji su neodlučni (Kruskal-Wallis test, $P = 0,007$) (Tablica 9).

Tablica 9. Zadovoljstvo nogometaša NK Osijeka online treningom s obzirom na dob

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | | | P^* |
|--|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 – 19 | |
| Prijatelji su mi bili podrška za vrijeme online treninga. | 4 (3 – 5) | 4 (3 – 5) | 5 (3 – 5) | 0,60 |
| Moja obitelj bila mi je podrška za vrijeme online treninga. | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,48 |
| Sa svojom obitelji mogao sam komentirati i iznositi mišljenje o online treningu. | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,62 |
| Mogao sam se obratiti glavnom treneru za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 5 (4 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,89 |
| Glavni trener je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4,25 – 5) | > 0,99 |
| Mogao sam se obratiti kondicijskom treneru za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 5 (5 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,08 |
| Kondicijski trener imao je strpljenja i razumijevanja za mene. | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,03 |
| Mogao sam se obratiti fizioterapeutu za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 5 (4,5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 0,63 |
| Fizioterapeut je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 0,49 |
| Fizioterapeut mi je pomogao ako sam bio ozlijeđen ili sam imao zdravstvenih problema za vrijeme online treninga. | 5 (4,25 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 0,98 |

Tablica 9. Zadovoljstvo nogometaša NK Osijeka online treningom s obzirom na dob

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | | | P* |
|---|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|
| | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 – 19 | |
| Zadovoljan sam organizacijom i kvalitetom online treninga koju mi je omogućio klub. | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 0,07 |
| Bio sam nesretan što sam morao prijeći na online oblik treninga. | 5 (3 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (3 – 5) | 0,05 |
| Online trening bio mi je adekvatna priprema za ponovno vraćanje na terene. | 5 (4 – 5) | 4 (3 – 5) | 4 (3 – 5) | 0,03 |
| Online trening mi je bolji od treninga uživo. | 1 (1 – 1) | 1 (1 – 1) | 1 (1 – 1,75) | 0,18 |
| Smatram da mi online trening može dati više znanja i vještina nego pravi trening. | 1 (1 – 1,5) | 1 (1 – 2) | 1 (1 – 2) | 0,59 |
| Smatram da online trening može biti adekvatna i dostatna zamjena pravom treningu. | 2 (2 – 3) | 2,5 (2 – 3,75) | 2 (1 – 2) | 0,007 |

*Kruskal-Wallis test

Značajno više kadeta je neodlučno oko tvrdnje da online trening može biti adekvatna i dostatna zamjena pravom treningu za razliku od pionira i juniora koji se značajno ne slažu s navedenom tvrdnjom (Kruskal-Wallis test, $P = 0,005$). U ostalim tvrdnjama s obzirom na uzrast nema značajne razlike (Tablica 10).

Tablica 10. Zadovoljstvo nogometaša NK Osijeka online treningom s obzirom na uzrast

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | | | P* |
|---|---------------------------------|-----------|--------------|------|
| | Pionir | Kadet | Junior | |
| Prijatelji su mi bili podrška za vrijeme online treninga. | 4 (3,75 – 5) | 4 (3 – 5) | 4 (3 – 5) | 0,89 |
| Moja obitelj mi je bila podrška za vrijeme online treninga. | 5 (3,75 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 0,35 |
| Sa svojom obitelji sam mogao komentirati i iznositi mišljenje o online treningu. | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,93 |
| Mogao sam se obratiti glavnom treneru za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,61 |
| Glavni trener je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,59 |
| Mogao sam se obratiti kondicijskom treneru za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,24 |
| Kondicijski trener je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,75 |
| Mogao sam se obratiti fizioterapeutu za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 0,40 |
| Fizioterapeut je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 0,50 |

Tablica 10. Zadovoljstvo nogometaša NK Osijeka online treningom s obzirom na uzrast

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | | | P* |
|--|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|
| | Pionir | Kadet | Junior | |
| Fizioterapeut mi je pomogao ako sam bio ozlijeđen ili sam imao zdravstvenih problema za vrijeme online treninga. | 5 (4 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,39 |
| Zadovoljan sam organizacijom i kvalitetom online treninga koju mi je omogućio klub. | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,23 |
| Bio sam nesretan što sam morao prijeći na online oblik treninga. | 4,5 (3 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (3 – 5) | 0,50 |
| Online trening bio mi je adekvatna priprema za ponovno vraćanje na terene. | 4,5 (4 – 5) | 5 (3 – 5) | 4 (3 – 5) | 0,11 |
| Online trening mi je bolji od treninga uživo. | 1 (1 – 1) | 1 (1 – 1) | 1 (1 – 1,75) | 0,52 |
| Smatram da mi online trening može dati više znanja i vještina nego pravi trening. | 2 (2 – 3) | 3 (2 – 4) | 2 (1 – 2,75) | 0,32 |
| Smatram da online trening može biti adekvatna i dostatna zamjena pravom treningu. | 2 (2 – 3) | 2,5 (2 – 3,75) | 2 (1 – 2) | 0,005 |

*Kruskal-Wallis test

Ispitanici koji žive privatnom smještaju, u sobi na stadionu ili učeničkom domu značajno se u potpunosti slažu s tvrdnjom da je fizioterapeut imao strpljenja i razumijevanja za njih, za razliku od ispitanika koji žive s roditeljima i samo se slažu s tvrdnjom (Kruskal-Wallis test, $P = 0,04$). Ispitanici koji žive s roditeljima, u sobi na stadionu ili učeničkom domu značajno se u potpunosti ne slažu s tvrdnjom da im je online trening bolji od treninga uživo za razliku od ispitanika koji žive privatno (Kruskal-Wallis test, $P = 0,03$). U ostalim tvrdnjama nema značajne razlike (Tablica 11).

Tablica 11. Zadovoljstvo nogometaša NK Osijeka online treningom s obzirom na mjesto boravka

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | | | | P* |
|--|---------------------------------|---------------|------------------|--------------|------|
| | Privatno | S roditeljima | Soba na stadionu | Učenički dom | |
| Prijatelji su mi bili podrška za vrijeme online treninga. | 4,5 (4 – 5) | 4 (3 – 5) | 4 (4 – 5) | 5 (3,5 – 5) | 0,23 |
| Moja obitelj mi je bila podrška za vrijeme online treninga. | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (3,5 – 5) | 0,28 |
| Sa svojom obitelji sam mogao komentirati i iznositi mišljenje o online treningu. | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4,5 – 5) | 0,36 |
| Mogao sam se obratiti glavnom treneru za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4,5 – 5) | 0,23 |

Tablica 11. Zadovoljstvo nogometaša NK Osijeka online treningom s obzirom na mjesto boravka

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | | | | P* |
|--|---------------------------------|---------------|------------------|--------------|-------------|
| | Privatno | S roditeljima | Soba na stadionu | Učenički dom | |
| Glavni trener je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,07 |
| Mogao sam se obratiti kondicijskom treneru za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 5 (4,75 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,53 |
| Kondicijski trener je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,74 |
| Mogao sam se obratiti fizioterapeutu za pomoć i podršku za vrijeme online treninga. | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4,5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,09 |
| Fizioterapeut je imao strpljenja i razumijevanja za mene. | 5 (5 – 5) | 5 (4,75 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,04 |
| Fizioterapeut mi je pomogao ako sam bio ozlijeđen ili sam imao zdravstvenih problema za vrijeme online treninga. | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,33 |
| Zadovoljan sam organizacijom i kvalitetom online treninga koju mi je omogućio klub. | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,12 |
| Bio sam nesretan što sam morao prijeći na online oblik treninga. | 4 (3 – 5) | 5 (3,75 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (3,5 – 5) | 0,42 |
| Online trening bio mi je adekvatna priprema za ponovno vraćanje na terene. | 4 (3 – 5) | 4 (3 – 5) | 5 (4 – 5) | 4 (3,5 – 5) | 0,53 |
| Online trening mi je bolji od treninga uživo. | 1 (1 – 3) | 1 (1 – 1) | 1 (1 – 1) | 1 (1 – 1) | 0,03 |
| Smatram da mi online trening može dati više znanja i vještina nego pravi trening. | 1 (1 – 2) | 1 (1 – 2) | 2 (1 – 2) | 1 (1 – 1,5) | 0,60 |
| Smatram da online trening može biti adekvatna i dostatna zamjena pravom treningu. | 2 (1 – 3) | 2 (1 – 3) | 3 (1 – 5) | 2 (1,5 – 3) | 0,53 |

*Kruskal-Wallis test

Ispitanici dobne skupine između 18 i 19 godina značajnije su neodlučni oko tvrdnje da je online trening gubitak vremena za nogometaše za razliku od ispitanika mlađih dobnih skupina (Kruskal-Wallis test, $P = 0,04$). Ispitanici dobne skupine od 14 do 15 godina značajno su neodlučniji oko tvrdnje da online trening ne može nadoknaditi specifične vježbe i zahtjeve igre za razliku od ispitanika stariji dobnih skupina koji se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom (Kruskal-Wallis test, $P = 0,004$)(Tablica 12).

Tablica 12. Doživljaj online treninga s obzirom na dob

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | P* |
|---------|---------------------------------|----|
|---------|---------------------------------|----|

| | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 – 19 | |
|--|--------------|--------------|-----------|--------------|
| Zadovoljan sam brzinom kojom sam se prilagodio na online trening | 4 (4 – 5) | 4 (4 – 5) | 4 (3 – 5) | 0,19 |
| Nedostajao mi je trening uživo | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,60 |
| Nedostajala mi je komunikacija uživo s trenerima i suigračima | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,41 |
| Online trening je gubitak vremena za nogometaše | 2 (1 – 2) | 2 (1 – 3,75) | 3 (2 – 3) | 0,04 |
| Online trening ne može nadoknaditi specifične vježbe i zahtjeve igre | 3 (2,25 – 3) | 5 (4 – 5) | 5 (3 – 5) | 0,004 |

*Kruskal-Wallis test

Kadeti su značajno neodlučniji oko tvrdnje da je online trening gubitak vremena za nogometaše za razliku od pionira i juniora koji se ne slažu s navedenom tvrdnjom (Kruskal-Wallis test, $P = 0,05$). Pioniri su značajno neodlučniji oko tvrdnje da online trening ne može nadoknaditi specifične vježbe i zahtjeve igre za razliku od kadeta i juniora koji se u potpunosti slažu s navedenom tvrdnjom (Kruskal-Wallis test, $P < 0,001$) (Tablica 13).

Tablica 13. Doživljaj online treninga s obzirom na uzrast

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | | | P^* |
|--|---------------------------------|-----------|-----------|-------------------|
| | Pionir | Kadet | Junior | |
| Zadovoljan sam brzinom kojom sam se prilagodio na online trening | 4 (4 – 5) | 4 (4 – 5) | 4 (3 – 5) | 0,22 |
| Nedostajao mi je trening uživo | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,82 |
| Nedostajala mi je komunikacija uživo s trenerima i suigračima | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,57 |
| Online trening je gubitak vremena za nogometaše | 2 (1 – 2) | 3 (1 – 4) | 2 (2 – 3) | 0,05 |
| Online trening ne može nadoknaditi specifične vježbe i zahtjeve igre | 3 (2 – 4,5) | 5 (4 – 5) | 5 (3 – 5) | < 0,001 |

*Kruskal-Wallis test

Nema značajne razlike u doživljaju online treninga s obzirom na mjesto boravka (Tablica 14).

Tablica 14. Doživljaj online treninga s obzirom na mjesto boravka

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | | | | P^* |
|---------|---------------------------------|---------------|------------------|--------------|-------|
| | Privatno | S roditeljima | Soba na stadionu | Učenički dom | |

| | | | | | |
|--|--------------|-----------|-----------------|-------------|------|
| Zadovoljan sam brzinom kojom sam se prilagodio na online trening | 4 (3 – 5) | 4 (4 – 5) | 4 (3,75 – 4,25) | 4 (3,5 – 5) | 0,93 |
| Nedostajao mi je trening uživo | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4,75 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,35 |
| Nedostajala mi je komunikacija uživo s trenerima i suigračima | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4,5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,37 |
| Online trening je gubitak vremena za nogometaše | 2 (1,75 – 3) | 3 (1 – 3) | 2,5 (1,75 – 5) | 5 (2,5 – 5) | 0,74 |
| Online trening ne može nadoknaditi specifične vježbe i zahtjeve igre | 4 (3 – 5) | 5 (3 – 5) | 5 (3 – 5) | 5 (2,5 – 5) | 0,82 |

*Kruskal-Wallis test

Ispitanici dobne skupine 14 – 15 godina značajnije se u potpunosti slažu s tvrdnjom da ih je nogometni klub redovno informirao o satnici treninga te eventualnim promjenama termina (Kruskal-Wallis test, $P = 0,05$) (Tablica 15).

Tablica 15. Mišljenje o uložnim naporima nogometnog kluba s obzirom na dob

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | | | P^* |
|--|---------------------------------|--------------|-----------|-------------|
| | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 – 19 | |
| Nogometni klub brzo se prilagodio održavanju online treninga | 5 (4,75 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,24 |
| Nogometni klub je na odgovarajući način je organizirao online trening | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,35 |
| Nogometni klub nas je redovito informirao o satnici treninga te eventualnim promjenama termina | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,05 |
| Nogometni klub nas je redovito izvještavao o važnim informacijama vezano za treninge, epidemiološkoj situaciji i mogućem povratku na terene | 5 (5 – 5) | 5 (4,75 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,16 |
| Za rješavanje eventualnih tehničkih problema vezanih uz online trening na raspolaganju nam je bio stručni stožer ili neka druga služba u klubu | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,75 |

*Kruskal-Wallis test

Nema značajne razlike u mišljenju o uložnim naporima nogometnog kluba s obzirom na uzrast ispitanika (Tablica 16).

Tablica 16. Mišljenje o uložnim naporima nogometnog kluba s obzirom na uzrast

| Tvrdnja | Medijan (interkvartilni raspon) | | | P^* |
|---------|---------------------------------|--------|---------|-------|
| | Juniori | Kadeti | Pioniri | |

| | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|------|
| Nogometni klub brzo se prilagodio održavanju online treninga | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,59 |
| Nogometni klub je na odgovarajući način je organizirao online trening | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,64 |
| Nogometni klub nas je redovito informirao o satnici treninga te eventualnim promjenama termina | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,35 |
| Nogometni klub nas je redovito izvještavao o važnim informacijama vezano za treninge, epidemiološkoj situaciji i mogućem povratku na terene | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,42 |
| Za rješavanje eventualnih tehničkih problema vezanih uz online trening na raspolaganju nam je bio stručni stožer ili neka druga služba u klubu | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,48 |

*Kruskal-Wallis test

Ispitanici koji žive u sobi na stadionu ili učeničkom domu značajnije se u potpunosti slažu s tvrdnjom da ih je nogometni klub redovito informirao o satnici treninga te eventualnim promjenama termina za razliku o ispitanika koji žive privatnom ili s roditeljima (Kruskal-Wallis test, $P = 0,05$) (Tablica 17).

Tablica 17. Mišljenje o uložnim naporima nogometnog kluba s obzirom na mjesto boravka
Tvrđnja

| | Medijan (interkvartilni raspon) | | | | P^* |
|--|---------------------------------|---------------|------------------|--------------|-------------|
| | Privatno | S roditeljima | Soba na stadionu | Učenički dom | |
| Nogometni klub brzo se prilagodio održavanju online treninga | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,47 |
| Nogometni klub je na odgovarajući način je organizirao online trening | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,30 |
| Nogometni klub nas je redovito informirao o satnici treninga te eventualnim promjenama termina | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (5 – 5) | 5 (5 – 5) | 0,05 |
| Nogometni klub nas je redovito izvještavao o važnim informacijama vezano za treninge, epidemiološkoj situaciji i mogućem povratku na terene | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 0,96 |
| Za rješavanje eventualnih tehničkih problema vezanih uz online trening na raspolaganju nam je bio stručni stožer ili neka druga služba u klubu | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4 – 5) | 5 (4,25 – 5) | 0,81 |

*Kruskal-Wallis test

Nema značajne razlike u općem zadovoljstvu treningom s obzirom na dob ispitanika (Tablica 18).

Tablica 18. Opće zadovoljstvo treningom s obzirom na dob

| Opće zadovoljstvo cjelokupnim online treninzima koje ste imali do sada | Broj (%) ispitanika | | | | <i>P</i> * | |
|--|---------------------|----------|----------|----------|------------|--|
| | 14 – 15 | 16 – 17 | 18 – 19 | Ukupno | | |
| Potpuno nezadovoljan | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | 0,83 | |
| Nezadovoljan | 0 (0) | 2 (6) | 1 (3) | 3 (3) | | |
| Niti zadovoljan niti nezadovoljan | 6 (23) | 8 (22) | 7 (24) | 21 (23) | | |
| Zadovoljan | 9 (35) | 16 (44) | 12 (41) | 37 (41) | | |
| Potpuno zadovoljan | 11 (42) | 10 (28) | 9 (31) | 30 (33) | 0,58 | |
| Kada biste ocijenili online trening koji ste imali do sada u usporedbi s klasičnim treninzima koje ste imali uživo | | | | | | |
| Mnogo gori | 1 (4) | 5 (13) | 4 (14) | 10 (11) | | |
| Gori | 5 (19) | 9 (25) | 3 (10) | 17 (19) | | |
| Ni gori ni bolji | 12 (47) | 10 (28) | 15 (52) | 37 (41) | | |
| Bolji | 4 (15) | 6 (17) | 4 (14) | 14 (15) | | |
| Mnogo bolji | 4 (15) | 6 (17) | 3 (10) | 13 (14) | | |
| Ukupno | 26 (100) | 36 (100) | 29 (100) | 91 (100) | | |

* χ^2 test

Nema značajne razlike u općem zadovoljstvu ispitanika s obzirom na uzrast (Tablica 19).

Tablica 19. Opće zadovoljstvo treningom s obzirom na uzrast

| Opće zadovoljstvo cjelokupnim online treninzima koje ste imali do sada | Broj (%) ispitanika | | | | <i>P</i> * |
|--|---------------------|-------|--------|--------|------------|
| | Pionir | Kadet | Junior | Ukupno | |
| Potpuno nezadovoljan | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | 0,55 |

| | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|------|
| Nezadovoljan | 0 (0) | 1 (3) | 2 (5) | 3 (3) | |
| Niti zadovoljan niti nezadovoljan | 5 (26) | 4 (13) | 12 (29) | 21 (23) | |
| Zadovoljan | 7 (37) | 13 (42) | 17 (42) | 37 (41) | |
| Potpuno zadovoljan | 7 (37) | 13 (42) | 10 (24) | 30 (33) | |
| Kada biste ocijenili online trening koji ste imali do sada u usporedbi s klasičnim treninzima koje ste imali uživo | | | | | |
| Mnogo gori | 1 (5) | 3 (10) | 6 (15) | 10 (11) | |
| Gori | 5 (26) | 5 (16) | 7 (17) | 17 (19) | |
| Niti gori niti bolji | 7 (39) | 11 (36) | 19 (46) | 37 (41) | 0,72 |
| Bolji | 2 (10) | 7 (22) | 5 (12) | 14 (15) | |
| Mnogo bolji | 4 (20) | 5 (16) | 4 (10) | 13 (14) | |
| Ukupno | 19 (100) | 31 (100) | 41 (100) | 91 (100) | |

* χ^2 test

Ispitanici koji žive s roditeljima značajno su zadovoljni cjelokupnim online treninzima za razliku od ispitanika koji živi u stanu i nezadovoljan je (χ^2 test, $P < 0,001$) (Tablica 20).

Tablica 20. Opće zadovoljstvo treningom s obzirom na mjesto boravka

| Opće zadovoljstvo cjelokupnim online treninzima koje ste imali do sada | Broj (%) ispitanika | | | | | P^* |
|--|---------------------|---------------|-------------|---------|--------------|---------|
| | Privatno | S roditeljima | Na stadionu | Stan | Učenički dom | |
| Potpuno nezadovoljan | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | 0 (0) | |
| Nezadovoljan | 1 (3) | 1 (3) | 0 (0) | 1 (100) | 0 (0) | |
| Niti zadovoljan niti nezadovoljan | 10 (32) | 1 (15) | 1 (14) | 0 (0) | 4 (31) | < 0,001 |
| Zadovoljan | 8 (26) | 21 (54) | 3 (43) | 0 (0) | 5 (38) | |
| Potpuno zadovoljan | 12 (39) | 11 (28) | 3 (43) | 0 (0) | 4 (31) | |
| Kada biste ocijenili online trening koji ste imali do sada u usporedbi s klasičnim treninzima koje ste imali uživo | | | | | | |
| Mnogo gori | 2 (6) | 5 (13) | 1 (14) | 1 (100) | 1 (8) | |
| Gori | 5 (16) | 10 (25) | 0 (0) | 0 (0) | 2 (15) | |
| Niti gori niti bolji | 16 (52) | 11 (28) | 3 (43) | 0 (0) | 7 (54) | 0,41 |
| Bolji | 5 (16) | 6 (15) | 1 (14) | 0 (0) | 2 (15) | |
| Mnogo bolji | 3 (10) | 7 (18) | 2 (29) | 0 (0) | 1 (8) | |
| Ukupno | 31 (100) | 39 (100) | 7 (100) | 1 (100) | 13 (100) | |

* χ^2 test

5. RASPRAVA

Prekidom svih sportskih aktivnosti kako u svijetu tako i u Hrvatskoj, onemogućeno je bavljenje sportom, igra i treniranje uživo. Neizvjesno je bilo koliko će ova novonastala i nepredvidiva situacija trajati i nije se moglo samo čekati (18).

Većina nogometnih klubova počela je poduzimati neke korake te je tako počelo *online* treniranje, tj. treniranje preko aplikacije koja je koristila pristup kamere prijenosnog ili stolnog računala. Sudionici su stoga bili dobro umreženi te se lako mogao pratiti način izvedbe nekih vježbi i kvaliteta rada samog igrača. Početkom travnja 2020. u digitalni oblik treninga krenuli su nogometaši NK Osijeka uzrasta seniora, juniora, kadeta i pionira. Igrači su izuzev vježbi koje su radili pred kamerama dobili i zadatak raditi vježbe vani u dvorištu ili parku. Taj dio sastojao se od vježbi tehničkih elemenata s loptom i kombinacije aerobnog ili anaerobnog trčanja (19).

Podatci prikupljeni od strane 91 ispitanika pokazuju visok postotak socijalne podrške koji su igrači imali. Podršku su imali i od strane stručnog stožera, ali i od obitelji i prijatelja. Unatoč visokom postotku podrške, ipak je kod percepcije podrške prijatelja zabilježeni veći postotak ocjene 3, tj. da se niti slažu niti ne slažu. Ovaj postotak mogao bi se pojasniti činjenicom da prijatelji igrača koji ne treniraju nogomet nisu sasvim shvaćali težinu prelaska na digitalni oblik treniranja te stoga nisu mogli pružiti jasnu podršku koju su igrači očekivali.

Važan segment za ovu raspravu i rad je i činjenica o visokom postotku povjerenja i razumijevanja prema fizioterapeutima. 76 % svih ispitanika u potpunosti se slaže kako su se mogli obratiti fizioterapeutu u slučaju potrebe, dok ih se 12 % slaže s tim. Ta činjenica je bitna s obzirom da se nekolicina igrača ozlijedila (8 %) za vrijeme digitalnog načina treniranja te su se s povjerenjem mogli obratiti fizioterapeutima znajući da su oni osobe koje će im pružiti stručnu pomoć.

Quartey i suradnici pokazali su kako upravo atletska populacija ima visoka očekivanja od fizioterapeuta i to u više segmenata. Od fizioterapeuta očekuju da bude odgovoran, izravan, profesionalan, da ih educira o njihovoj ozljedi te im jasno kaže što ih čeka za vrijeme rehabilitacije te koliko će ona trajati (20).

Iz ovoga se da zaključiti kako fizioterapeuti trebaju, između ostalog, baratati i socijalnim vještinama radi postizanja dobrog odnosa i jasne komunikacije s igračima te se trajno usavršavati

na području struke radi svladavanja vještina i stjecanja novog znanja kako bi lakše pomogli ljudima s kojima rade.

Slično istraživanje provedeno je u Finskoj. Sportašima je podijeljen upitnik na temu kakva su njihova očekivanja i stavovi o fizioterapeutu i sportskoj rehabilitaciji. Sportaši su se mahom izjasnili kako od fizioterapeuta očekuju da bude iskren, izravan, da ih poštuje kao osobu te da ih dobro uputi tj. educira o ozljedi, samoj rehabilitaciji i onome što ih čeka tijekom oporavka sve do trenutka povratka na travnjak. Također, imali su visoka očekivanja o ponašanju fizioterapeuta tijekom same rehabilitacije, da budu uz njih, da ih bodre, prihvate, potiču i budu prijateljski nastrojeni (21).

Što se tiče općeg zadovoljstva nogometaša *online* treningom, većina ispitanika je generalno zadovoljna digitalnim oblikom treninga. 33 % je potpuno zadovoljno dok je čak 41 % zadovoljno takvim načinom treniranja. Samo 3 % bilo je nezadovoljno dok je ostatak bio neodlučan. Ako se opće zadovoljstvo podijeli na dob i uzraste, neće biti značajne razlike, dok je kod općeg zadovoljstva s obzirom na mjesto boravka uočen statistički značaj. Značajno zadovoljstvo ispitanih koji žive s roditeljima može se pripisati vrsti podrške koju dobivaju. Naime, u više istraživanja, primijećena je važna uloga roditelja u razvoju talenta i performansi sportaša. Sportaši svoju obitelj smatraju najvažnijim figurama u karijeri i vjeruju kako im oni daju najviše snage u razvoju karijere i napretku te se uz njih osjećaju ugodno i sigurno (22, 23).

Nadalje, jedan od ciljeva bio je ispitati mišljenje igrača o online treningu, njegovoj kvaliteti i mogućnosti zamjene u odnosu na trening uživo. Većini igrača teško je palo prijelaz na novu vrstu treniranja s obzirom da se radilo o nedostatku socijalnih kontakata i manjku komunikacije sa suigračima i stručnim stožerom. Čak 53 % u potpunosti se slaže s činjenicom da su nezadovoljni što su morali prijeći na digitalni oblik treninga, a 21 % ih se slaže. Statistički značaj uočen je u ispitanika dobne skupine između 16 i 17 godina gdje je zabilježeno njihovo značajnije nezadovoljstvo prelaskom na digitalni oblik treninga ($P = 0,03$). Također, velikoj većini igrača nedostajala je komunikacija sa suigračima i s trenerima. Treba napomenuti kako se ni jedan igrač nije izjasnio činjenicom da mu je nešto od navedenog nedostajalo. Naravno, dobrobit i značaj socijalne interakcije na mentalno zdravlje dobro su poznati, isto kao i utjecaj fizičke aktivnosti na mentalno i tjelesno zdravlje. Studija provedena u Italiji pokazala je kako su zatvaranje i izolacija utjecali na izrazito smanjenje tjelesnih aktivnosti u svim dobnim kategorijama opće populacije, a

to je onda utjecalo i na pogoršanje psihološkog stanja ljudi. Zatim, istraživanje koje se provelo u 47 zemalja svijeta govori o socijalnoj angažiranosti kao vrsti identiteta, osjećaja pripadnosti i dobre volje. Visoka razina socijalne aktivnosti pokazala je pozitivne učinke na zdravlje (bolja kvaliteta života, veće samopouzdanje, motivacija i učinkovitost). Isto tako, istraživanje provedeno u epicentru epidemije, Wuhanu, pokazalo je kako je izolacija loše utjecala na psihičko zdravlje ljudi. Osim što su bili zatvoreni i bez socijalne interakcije, svakodnevne vijesti o pandemiji pogoršavale su ionako narušeno psihičko stanje i raspoloženje ljudi. Anksioznost, depresija i nesanica uvelike su narušile zdravlje i kvalitetu života kako pacijenata pogođenih covidom tako i medicinskih djelatnika te populacije općenito. Istraživanje iz Wuhana, ali i mnoga druga upravo ukazuju na to kako tjelovježba utječe pozitivno na psihičku dobrobit čovjeka tako što smiruje ljude, povećava samopouzdanje i osjećaj dobrobiti dok mali broj istraživanja upućuje na to da je tjelovježba jednaka učinku antidepressiva. Ljudi koji redovito treniraju imaju manje simptoma vezanih uz depresiju ili anksiozni poremećaj što podržava činjenicu da tjelesna aktivnost ima značajan utjecaj u borbi protiv mentalnih bolesti. Iz ovoga se da zaključiti kako je *online* trening bio značajan i u borbi protiv psihičkog narušavanja zdravlja igrača. Osim što su trenirali, tj. bavili se fizičkom aktivnošću te tako ublažili posljedice izolacije kako na mentalno tako i fizičko zdravlje, igrači su se povezali putem aplikacija za komunikaciju te tako održavali barem dio socijalne interakcije. Većina igrača nije iz Osijeka tako da interakcija uživo nije ni bila moguća, stoga se *online* povezivanje pokazalo važnim u njegovanju odnosa i ublažavanju posljedica izolacije i zatvaranja (25, 26, 27).

Potom, glede adekvatnosti zamjene za pravi trening, igrači su odgovarali na tvrdnju o tome da je *online* trening bio adekvatna priprema za ponovno vraćanje na terene. Naime čak 45% igrača potpuno se slaže s činjenicom da je digitalni oblik treninga bio adekvatna priprema za ponovno vraćanje na travnjake, a 28 % se slaže dok je 15 % neodlučno. Ukupno gledajući pozitivne komentare radi se o 73 % igrača koji se slažu s činjenicom da je digitalni oblik treninga adekvatna priprema za ponovno vraćanje na terene. Naime, ovo je veliki pokazatelj koliko je digitalni oblik treninga značio igračima za ponovno vraćanje na travnjake i za održavanje kondicije. Naravno da se ne može intenzitet digitalnog treninga usporediti s pravim, ali odgovori igrača pokazuju da im je digitalni trening dao temelje za povratak na terene. Isto tako, može se govoriti i o individualnom zalaganju. S obzirom da su igrači dobivali dodatne treninge, na njima je bilo kako će ih napraviti i odraditi jer to je jedino bilo za njihovo dobro, u svrhu lakšeg povratka na terene i sprječavanja

mogućih ozljeda. Statistički značaj uočen je kod ispitanika dobne skupine od 14 do 15 godina gdje su se oni značajnije u potpunosti slagali s tvrdnjom da je *online* trening bio adekvatna priprema za ponovno vraćanje na travnjake za razliku od ispitanika starijih dobnih skupina ($P = 0,03$). Ovaj značaj moguće je pripisati spremnosti mlađih igrača na nove izazove, ali i na zahtjeve koje su dobili od glavnog ili kondicijskog trenera te načinu i kvaliteta izvođenja samih treninga.

Istraživanje nalik ovome provedeno je u Španjolskoj na biciklistima. Biciklisti su koristili *online* programe i platforme za treniranje te su im se mjerili parametri trenažne aktivnosti, raspoloženje i održavanje dnevnih aktivnosti. Pokazalo se da su oni biciklisti koji su koristili *online* programe i digitalno treniranje kao vrstu treniranja bili manje pesimistični glede budućnosti u usporedbi s onima koji nisu koristili digitalne oblike treniranja. Isto tako, biciklisti koji su trenirali *online* pozitivnije su razmišljali o budućim pripremama te povratku na natjecateljske staze. Također biciklisti koji su trenirali *online* imali su više energije, lakše su održavali kondiciju i natjecateljsku spremu (24).

Zanimljivo je kako unatoč mišljenju da je digitalni oblik treninga bio adekvatna zamjena za trening uživo, većina igrača misli da *online* trening sam po sebi ne može biti adekvatna i dostatna zamjena trening uživo. Također, čak 70 % igrača se u potpunosti ne slaže s činjenicom da *online* trening može dati više znanja i vještina nego trening uživo dok se 15 % ne slaže. Statistički značaj uočen je u dobnoj skupini 18-19 godina gdje se značajnije nisu slagali s tvrdnjom da *online* trening može biti prava zamjena za trening uživo ($P = 0,007$). Što se uzrasta tiče, statistički značaj zabilježen je u uzrastima kadeta koji su bili značajno neodlučniji od tvrdnje da *online* trening može biti adekvatna i dostatna zamjena pravom treningu za razliku od pionira i juniora koji se značajno ne slažu s tom tvrdnjom ($P = 0,005$). Dobna skupina između 16 i 17 godina značajnije je bila nezadovoljna zbog prelaska na digitalni oblik treninga naspram drugih uzrasta ($P = 0,05$). Isto tako, i kadeti su značajno neodlučniji oko tvrdnje da je online trening gubitak vremena za nogometaše za razliku od pionira i juniora koji se ne slažu s navedenom tvrdnjom što se može povezati s prethodnom rečenicom s obzirom da većina igrača u dobi od 16 do 17 godina pripada uzrastu kadeta ($P = 0,05$).

Iako su mišljenja igrača jasna, mora se istaknuti važnost *online* treninga u povratku na travnjake jer iako digitalni trening ne može nadoknaditi vježbe i specifične zahtjeve igre, a niti ga zamijeniti na bilo koji način, sam po sebi digitalni trening je dobra podloga za povratak na travnjake i ima svoju svrhu u održavanju kondicije i sprečavanju neželjenih posljedica zatvaranja i izolacije kako na mentalno tako i na fizičko zdravlje. Istraživanje koje su proveli španjolski medicinski djelatnici u sportu, zaključilo je kako će period netreniranja imati kratkoročne i dugoročne posljedice na performanse vrhunskih nogometaša. Svi nogometaši vratit će se treningu sa smanjenim fizičkim sposobnostima te će zbog gustog rasporeda zbog završavanja sezone postojati visoka incidencija ozljeda. Isto tako, postoji bojazan od gubitka tehničko-taktičkih sposobnosti te gubljenja brzine igre. Uz to, strahuje se od pojačane pojave stresa i psiholoških tegoba kod igrača (28).

Pregledom literature, pronađeno je jedno vrlo zanimljivo istraživanje o utjecaju zatvaranja na aerobne performanse mladih nogometaša u Poljskoj (medijan 15 godina). S obzirom da nije puno istraživanja provedeno na temu učinka zatvaranja na adolescente, konsenzus znanstvenika je da bi zatvaranje moglo negativno utjecati na taktičke, motoričke i psihološke značajke igrača. Također, očekuje se i pad u aerobnim sposobnostima. Istraživanje je potvrdilo pad u kardiorespiratornoj izdržljivosti poljskih nogometaša i smanjenje tjelesne aktivnosti odnosno broja sati treninga za vrijeme zatvaranja. Također, smatra se da će se kod mladih najviše osjetiti pad u motoričkim, tehničkim i taktičkim vještinama. Uz to, sumnja se i na dugotrajne posljedice stresa i anksioznosti nakon tolikog vremena provedenog u kući (29).

6. ZAKLJUČAK

Na temelju provedenog istraživanja o zadovoljstvu nogometaša *online* treningom, mogu se izvesti sljedeći zaključci:

- nogometaši su općenito zadovoljni online treningom
- izjasnili su se da su imali podršku obitelji, prijatelja i stručnog stožera
- smatraju da im je *online* trening bio dobra pripremna podloga za povratak na terene, ali ne može u potpunosti zamijeniti trening uživo
- igrači su bili nezadovoljni što su morali prijeći na digitalni oblik treninga, nedostajala im je komunikacija sa suigračima i stručnim stožerom
- ozljede su bile prisutne za vrijeme trajanja digitalnog oblika treninga, ali u malom broju

7. SAŽETAK

Cilj istraživanja: Ispitati zadovoljstvo nogometaša *online* treningom.

Nacrt studije: Presječno istraživanje.

Ispitanici i metode: U istraživanju je sudjelovao 91 ispitanik. Ciljana skupina bili su nogometaši koji treniraju u Nogometnom klubu Osijek, a pripadaju uzrastima pionira, kadeta i juniora. Istraživanje je obuhvatilo navedene kategorije jer su osim seniora i oni koristili digitalne alate za treniranje. Nogometaši su ispitani putem *online* upitnika. Anketni upitnik bio je anoniman.

Rezultati: Većina nogometaša općenito je zadovoljna *online* treningom (74 %). Nevelik je broj nogometaša (8 %) zbog ozljede trebao pomoć fizioterapeuta. Povjerenje u stručni stožer se pokazalo visoko i igrači su smatrali kako su im oni bili podrška uz obitelj i prijatelje. Većina igrača nije bila sretna što su morali prijeći na digitalni oblik treniranja (74 %), ali smatraju da je *online* trening bio adekvatna priprema za povratak na terene, iako misle da sam po sebi nije dovoljna zamjena za pravi. Igračima je nedostajala komunikacija sa suigračima i stožerom.

Zaključak: Dobiveni rezultati govore kako su igrači generalno zadovoljni *online* načinom treniranja i da su imali izraženu socijalnu podršku. Prelazak na digitalni oblik im je teško pao, ali su zadovoljni kvalitetom digitalnog treninga i njegovom svrhom, odnosno zamjenom za vrijeme izolacije. Ne misle da je *online* trening sam za sebe dobro rješenje kao zamjena za pravi oblik treninga. Moguća je bila smanjena fizička spremnost prilikom povratka na travnjake.

Ključne riječi: koronavirus; *online* trening; zadovoljstvo igrača

8. SUMMARY

Satisfaction of footballers with online training

Objectives: To examine the satisfaction of footballers with online training.

Study design: A cross-sectional study.

Participants and methods:

A total of 91 respondents were included in the study. Participants were footballers of the Football Club Osijek belonging to the following age groups: pioneers, cadets and juniors. The above-mentioned groups were selected because they, in addition to seniors, used digital training tools. Footballers were interviewed via an online questionnaire. The survey questionnaire was anonymous.

Results: Most footballers (74%) were generally satisfied with online training methods. Due to injury problems, a small number of footballers (8 %) needed the assistance of physiotherapists. Players expressed high confidence in professional staff and pointed out the support received by staff and their own families and friends. Most football players were not happy to switch to online training program (74 %), but they believe that it was an adequate preparation for return to the sports field. Nevertheless, they think that online training is not a satisfactory substitute for "normal", i.e. pre-lockdown training. In addition, players lacked communication with teammates and staff.

Conclusion: The obtained results show that players were generally satisfied with online training program. They had a strong social support. The transition to online training conditions was difficult for them, but they are satisfied with the quality of the online training program and its purpose, i.e. a replacement for "normal", pre-lockdown training program. They do not think that online training itself is an adequate substitute for the "normal" training. Online training program may potentially lead to a decline in physical fitness when footballers return to the pitch.

Keywords: coronavirus; online training; satisfaction

9. LITERATURA

1. Singhal T. A review of coronavirus disease-2019 (COVID-19). *The indian journal of pediatrics*. 2020;87(4):281-6.
2. Wu D, Wu T, Liu Q, Yang Z. The SARS-CoV-2 outbreak: what we know. *International Journal of Infectious Diseases*. 2020;1;94:44-8.
3. Ciotti M, Ciccozzi M, Terrinoni A, Jiang WC, Wang CB, Bernardini S. The COVID-19 pandemic. *Critical reviews in clinical laboratory sciences*. 2020;17;57(6):365-88.
4. Velavan TP, Meyer CG. The COVID-19 epidemic. *Tropical medicine & international health*. 2020;25(3):278.
5. Ciotti M, Angeletti S, Minieri M, Giovannetti M, Benvenuto D, Pascarella S, Sagnelli C, Bianchi M, Bernardini S, Ciccozzi M. COVID-19 outbreak: an overview. *Chemotherapy*. 2019;64(5-6):215-23.
6. Kutleša, M. COVID-19 i citokinska oluja. *Medicus*, 29(2 COVID-19). 2020;151-153.
7. Vince, A. COVID-19, pet mjeseci kasnije. *Liječnički vjesnik*, 2020;142(3-4), 55-63.
8. Chakraborty I, Maity P. COVID-19 outbreak: Migration, effects on society, global environment and prevention. *Science of the Total Environment*. 2020;728:138882.
9. Dumančić, L. R., Bogdan, Ž., & Krištić, I. R. Utjecaj COVID-19 krize na hrvatsko gospodarstvo. Tradicionalni skup Hrvatskog društva ekonomista u Opatiji-objavljena poglavlja. 2020; 28, 121-163.
10. Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske. Učinci pandemije bolesti COVID-19 na društveno-ekonomske pokazatelje, 2020. Dostupno na adresi: https://www.dzs.hr/Hrv/Covid-19/bdp_2_q.html. Datum pristupa: 20.08.2021.
11. Drewes, M., Daumann, F., & Follert, F. Exploring the sports economic impact of COVID-19 on professional soccer. *Soccer & Society*. 2021;22(1-2), 125-137.

12. Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. The impact of Covid-19 on sport. *International journal of sport policy and politics*. 2021;13(1), 1-12.
13. Horky, T. No sports, no spectators–no media, no money? The importance of spectators and broadcasting for professional sports during COVID-19. *Soccer & Society*. 2021;22(1-2), 96-102.
14. Webb, T. (2021). The future of officiating: Analysing the impact of COVID-19 on referees in world football. *Soccer & Society*. 2021;22(1-2), 12-18.
15. Wann DL, Hackathorn J. Audience effects in sport: The reciprocal flow of influence between athletes and spectators. *APA handbook of sport and exercise psychology, Vol. 1. Sport psychology*. 2019;469-488
16. KPMG Football Benchmark. Stadium landscape in the new football season, 2021. Dostupno na adresi:
https://www.footballbenchmark.com/library/stadium_landscape_in_the_new_football_season. Datum pristupa: 25.08.2021.
17. Marušić M i sur. Uvod u znanstveni rad u medicini. 6. Izd. Zagreb: Medicinska naklada; 2019.
18. Hrvatski nogometni savez. Prekid svih nogometnih natjecanjado 31. ožujka 2020., 2020. Dostupno na adresi: <https://hns-cff.hr/news/21241/prekid-svih-nogometnih-natjecanja-do-31-ozujka-2020/>. Datum pristupa: 09.09.2021.
19. Nogometni klub Osijek. Treninzi uz monitoring i analize, 2020. Dostupno na adresi:
<https://nk-osijek.hr/vijesti/24329/treninzi-uz-monitoring-i-analize/>. Datum pristupa: 09.09.2021.
20. Quartey, J., Afidemenyo, S., & Kwakye, S. K. Athletes' expectations about physiotherapy in sports injury rehabilitation in greater Accra region. *Hong Kong physiotherapy journal*. 2019;39(02), 101-114.
21. Lee, S. M. Finnish athletes' expectations about physiotherapy in sport injury rehabilitation. 2011.

22. Al Sudani AA, Budzyńska K. Short communication family and its influence on how athletes function. *LASE Journal of Sport Science Sport Science*. 2014:117.
23. Fitriana M, Xin TY. The athlete performance management: An impact of self-integrity, family supports and social media. *Journal of Education and Social Science*. 2019;12(5):54-63.
24. Moreno-Tenas A, León-Zarceño E, Serrano-Rosa MA. The Use of Online Training Tools in Competition Cyclists During COVID-19 Confinement in Spain. *Frontiers in psychology*. 2021;12.
25. Maugeri G, Castrogiovanni P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, Di Rosa M, Musumeci G. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*. 2020;6(6):e04315.
26. Fu W, Wang C, Zou L, Guo Y, Lu Z, Yan S, Mao J. Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. *Translational psychiatry*. 2020;10(1):1-9.
27. Ammar A, Chtourou H, Boukhris O, Trabelsi K, Masmoudi L, Brach M, Bouaziz B, Bentlage E, How D, Ahmed M, Mueller P. COVID-19 home confinement negatively impacts social participation and life satisfaction: a worldwide multicenter study. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(17):6237.
28. Guerrero-Calderón B. The effect of short-term and long-term coronavirus quarantine on physical performance and injury incidence in high-level soccer. *Soccer & Society*. 2021 Feb 17;22(1-2):85-95.
29. Kalinowski P, Myszkowski J, Marynowicz J. Effect of Online Training during the COVID-19 Quarantine on the Aerobic Capacity of Youth Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(12):6195.