

Univerzitet u Sarajevu

Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu

Odsjek za psihologiju

Završni magistarski rad

**Validacijska studija skale za procjenu taktičko-tehničkih i socijalnih
kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki**

Kandidat:

Jovana Hadžić

Mentor:

prof.dr. Jadranka Kolenović-Đapo

Sarajevo, septembar 2019. godine

1	UVOD	1
1.1.	Povijesni pregled plesa i pokreta	1
1.2.	Razvoj ritmičke gimnastike	3
1.3.	Rekviziti u ritmičkoj gimnastici.....	5
1.3.1.	Vijača.....	5
1.3.2.	Obruč	6
1.3.3.	Lopta.....	6
1.3.4.	Čunjevi	6
1.3.5.	Traka.....	7
1.4.	Motivacija za bavljenje sportom	7
1.5.	Razlozi bavljenja sportom	9
1.6.	Prednosti bavljenja ritmičkom gimnastikom	11
1.7.	Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na uspjeh u ritmičkoj gimnastici	12
1.8.	Ocjenjivanje, komisija i problemi vrednovanja u ritmičkoj gimnastici	13
1.9.	Uspjeh u ritmičkoj gimnastici.....	17
1.10.	Samoeфикаsnost	17
1.11.	Trenerova procjena sportaša	19
1.12.	Pregled rezultata dosadašnjih studija	19
2.	CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	22
3.	METODOLOGIJA	23
3.1.	Sudionici.....	23
3.2.	Instrumentarij	24
3.3.	Postupak	26
4.	REZULTATI	27
5.	DISKUSIJA	45
6.	ZAKLJUČAK	53
7.	LITERATURA	54
8.	PRILOG	59

SAŽETAK

Cilj istraživanja je bio validirati skale za mjerenje: (1) taktičko-tehničkih kompetencija; (2) specifične samoefikasnosti i (3) socijalni kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki. Istraživanje je provedeno na 125 ritmičkih gimnastičarki, takmičarki iz 17 klubova. U prosjeku ispitanice treniraju gimnastiku $M=5.2$ godina ($SD= 2.94$). U istraživanju je uz sociodemografski dio upitnika korišten, Upitnik za mjerenje primarnog motiva za bavljenje ritmičkom gimnastikom, Skala taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke, Skala specifične samoefikasnosti i Skala socijalnih vještina. U postupku validacije skale proveli smo postupak faktorske analize i za Skalu taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarki konfirmativnom faktorskom analizom ekstrahirana su četiri faktora koja objašnjavaju 42,96% varijance. Eksplanatornom faktorskom analizom skale samoefikasnosti ekstrahirana su dva faktora koja objašnjavaju 54.26% varijance. Za Skalu socijalne vještine eksplanatornom faktorskom analizom dobili smo tri faktora koja objašnjavaju 58.672% varijance.

Također, u istraživanju smo utvrdili povezanost između gimnastičarkine samoprocjene kompetencija i procjene od strane trenera i rezultatima ostvarenim na takmičenju. Pozitivna i statistički značajna korelacija ($r= .392$) je utvrđena samo između samoprocjene taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke i procjene trenera. Između godina treniranja gimnastike i prosječnog rezultata ostvarenog na takmičenju utvrđena je negativna statistički neznačajna korelacija $-.069$. Također, nismo dobili statistički značajne korelacije između skala i prosječnog rezultata ostvarenog na takmičenju.

Ključne riječi: validacija, faktorska analiza, kompetencije, samoefikasnost, ritmičke gimnastičarke

1. UVOD

Gimnastika je sport sa dugom povijesti koji uključuje serije pokreta koji zahtijevaju fizičku snagu, pokretljivost i osjećaj za tijelo u prostoru. Međunarodna gimnastička federacija (FIG - franc. Federation Internationale de gymnastique) je osnovana 1821. godine u Belgiji, što je čini najstarijom međunarodnom sportskom federacijom. S obzirom da je najprije okupljala samo tri evropske članice (Belgija, Francuska, Nizozemska) u početku je nosila naziv Evropska gimnastička federacija, ali je proširivanjem zemalja članica izvan Evrope kasnije promijenila naziv u Međunarodna gimnastička federacija (franc. Federation Internationale de gymnastique - FIG). Sjedište federacije nalazi se u Lausanni, u Švicarskoj. Marković, Milčić, Krističević, Fišter & Šolja, (2018), navode da moderna gimnastika, kojom na internacionalnom nivou upravlja FIG, danas uključuje sedam disciplina: ženska sportska gimnastika (WAG — Women's Artistic Gymnastics), muška sportska gimnastika (MAG — Men's Artistic Gymnastics), ritmička gimnastika (RG — Rhythmic Gymnastics), trampolin (TRA — Trampolining), akrobatska gimnastika (ACRO — Acrobatic Gymnastics), aerobna gimnastika (AER — Aerobic Gymnastics) i „gimnastika za sve” (GfA — Gymnastics for All). Od svih navedenih disciplina, najraširenije i najpopularnije su discipline sportske i ritmičke gimnastike, koje su i standardni sportovi na Olimpijskim igrama.

S obzirom da je tema ovog rada ritmička gimnastika najprije ćemo prikazati prethodnice ovog sve više popularnog sporta, a to su: ples i pokret.

1.1. Povijesni pregled plesa i pokreta

Ljudi su se oduvijek bavili plesom i pokretom. U društvenom životu prvobitnih ljudskih zajednica ples je imao poseban značaj u svim važnim događajima u porodičnoj i plemenskoj zajednici, te su razvijeni mnogi arhetipovi plesa. Zapravo, kako je Jung tumačio simbol ima funkciju da se odupre nekom impulsu (u konkretnom slučaju impulsu Libida); dok osoba pleše energija za seksualne aktivnosti doživljava preobražaj, odnosno dolazi do pomjeranja sa libida na društveno prihvatljive

aktivnosti (Hall & Lindzey, 1978). Šebić (2016) u svojoj knjizi “Ritmička gimnastika u potrazi za savršenstvom pokreta” navodi motive plesova kroz prošlost (str. 29). Prvi svjesno organizovani ljudski plesovi su plesovi sa *motivima religije i magije* gdje su ljudi imali ritualne grupne plesove u obliku kola oko božanstva. Ljudi su vjerovali da će kroz ples moći komunicirati sa natprirodnim bićima i bogovima, da magična moć plesa može dozvati kišu, smiriti vulkan, rastjerati oluju, spriječiti bolest, osigurati dobar ulov, plodnost ljudi i životinja ili pobjedu u ratu. Drugi plesovi su imali *erotske motive* u kojima su plesali muškarac i žena u paru. Za ljude prvobitne zajednice razmnožavanje je bilo sveta dužnost pa su putem plesa muškarci zavodili žene. Također, funkcija ovih plesova je iskazivala posvećenost magiji plodnosti. Pored opisanih vrsta plesova, interesantni su plesovi sa *motivom borbe*, ratnički plesovi kojima je bio cilj postići veću pobuđenost i podići raspoloženje prije borbenih aktivnosti. Ljudi su izvodili i plesove sa *motivima životinja* gdje su se maskirali u lik životinje i pojedinačno ili grupno radili slobodne formacije. Ples je također bio i u funkciji zadovoljenja *motiva rada* gdje se poticao kolektivni duh pomoću jednolično ponavljajućih pokreta.

Danas društvene plesove možemo podijeliti uzimajući u obzir nekoliko kriterija. Najčešća podjela je prema kriteriju kategorije takmičenja, međutim autori koji se bave ovom problematikom smatraju da ova distinkcija nije dovoljno diskriminativna. Nadalje, plesove još možemo dijeliti prema srodnosti u muzici, ili prema identičnosti u koraku i pokretu, jer su i jedno i drugo bitni sastavni dijelovi plesa. Društvene plesove možemo još podijeliti prema njihovom zemljopisnom, vremenskom i kulturuloškom podrijetlu. U nekim kulturama prilikom sportskih događaja, primjerice nogometaši Obale Slonovače, imaju prepoznatljiv ples kojim proslavljaju pobjedu ili prije utakmice imaju plesni ritual koji ima funkciju da ih održava raspoloženim i povezan je sa vjerovanjem da će im donijeti uspjeh.

Kao što smo mogli vidjeti ples je od najstarije prošlosti pa sve do danas dio svakodnevnog života. Glavni element plesa je ritmični ljudski pokret (Šebić, 2016). Ritam je ponavljanje određenih pojava u pravilnim vremenskim razmacima. Pokretnom se prenosi neka priča ili jednostavno pokazuju emocije. Estetsko gibanje je harmonično gibanje istaknute dinamike i ritma sa svrhom razvijanja smisla za ljepotu, sklad i harmoničnost. Značajke estetskog gibanja su: naglašavanje izmjene kontrakcije i relaksacije mišića, razvijanje ritmičkih sposobnosti te vježbe ravnoteže,

koordinacije i fleksibilnosti (Šebić, 2016). Upravo ove karakteristike pokreta povezuju ples i ritmičku gimnastiku.

1.2. Razvoj ritmičke gimnastike

Ritmička gimnastika kao sport je nastala u zemljama “istočnog bloka”, najprije u SSSR-u. Na Lenjingradskom Institutu tjelesne kulture osnovana je prva Viša škola za umjetnička gibanja. Prvo zabilježeno takmičenje u ritmičkoj gimnastici održano je u aprilu 1941. godine u Lenjingradu, dok je prvo “eksperimentalno” svjetsko prvenstvo održano je 1963. godine u Budimpešti. FIG je osnovao Odbor za ritmičku gimnastiku te uspostavio univerzalna pravila takmičenja i sve države moraju prilagoditi svoje takmičarske programe ovim pravilima. Ritmička gimnastika kao olimpijski sport uvedena je 1984. godine na ljetnim olimpijskim igrama u Los Angeles-u i od tada je neizostavni dio ovog velikog takmičenja.

Ritmička gimnastika u Bosni i Hercegovini (BiH), počinje svoj razvoj početkom šezdesetih godina prošlog stoljeća, najprije fragmentarno putem individualnih vježbi, dok je prvi gimnastički klub (GK “Bosna”) osnovan 1979. godine. Sarajevo je bio i domaćin XIV. svjetskog prvenstva u ritmičko-sportskoj gimnastici 1989. godine. Nakon svjetskog prvenstva ritmička gimnastika se počinje ubrzano razvijati u BiH. Međutim ekspanzivni razvoj gimnastike usporio je rat u ovoj zemlji. Gimnastika nastavlja živjeti i tijekom rata zahvaljujući selektoru reprezentacije Aidi Hadžić i programu PREGI - “Preživjet ćeš gimnastiko” gdje je takmičarkama omogućeno da pored sportskih aktivnosti pohađaju i obrazovni program u uvjetima kada redovna nastava u školama nije bila organizovana. Trenutno u BiH ima 11 registriranih klubova i ovaj sport se ponovno počinje popularizirati u našoj državi.

Ritmička gimnastika je ženski sport koja u sebi inkorporira elemente plesa i sportskog nadmetanja. Govoreći o ritmičkoj gimnastici kao o natjecateljskom sportu možemo reći da od takmičarki zahtijeva, na prvi pogled, dvije dijametralne značajke. S jedne strane snagu i eksplozivnost, a s druge fleksibilnost i ritmičnost. Postizanje optimalnog odnosa tih parametara ovaj sport čini kompleksnim, ali i zanimljivim (Božanić, 2011). U ovoj vrsti gimnastike upražnjavaju se elementi prilagođeni ili modifikovani raznovrsnim kretnim oblicima sportske gimnastike, plesova i igara, koji su stilizovani uz muziku, i u ritmu, iskazujući svu stvaralačku sposobnost vježbačice (Krsmanović, 2008). Gimnastika je individualni i timski sport u kojem gimnastičarke

izvode vježbe bez rekvizita ili sa rekvizitima. Ritmička gimnastika se ubraja u veoma mlade sportove. Premda se kao tjelesno vježbanje za žene javlja pod kraj devetnaestog stoljeća, svoj pravi početak sport bilježi šezdesetih godina dvadesetog stoljeća (Wolf-Cvitak, 2004). Ritmičku gimnastiku karakteriše usaglašenost pokreta i svih segmenata tijela što ostavlja dobar estetski dojam. U kombinaciji sa rekvizitima pokreti se uzajamno dopunjavaju u jednu harmoničnu cjelinu koja uz muzičku pratnju odražava skladnost i ljepotu cijele figure (Krsmanović, 2008). Postoje brojni elementi koji se primjenjuju u ritmičkoj gimnastici, neki od njih su: raznovrsni oblici hodanja i trčanja, poskoci, skokovi, specifični oblici gibanja tijelom, ravnotežni položaji, okreti. Elementi se kombiniraju u vježbu koja traje za individualne vježbe 1:30 minuta, dok za grupne vježbe vrijeme izvođenja je 2:30 minuta. Vježba se izvodi bez zastoja u različitom tempu i ritmu, sa promjenljivom brzinom i intenzitetom uz muzičku pratnju u pozadini. Gimnastičarke svoje vježbe izvode u specifičnoj “uniformi”, tj. trikoima koji trebaju biti kompatibilni uz muziku i vježbu takmičarke kako bi upotpunili estetski dojam. Ritmička gimnastika slična je umjetničkom klizanju u smislu tehnike i treninga izvođenja vježbi uz muziku, koje se odlikuju intenzivnim fizičkim izvođenjima od nekoliko minuta, nakon čega slijedi period oporavka (odmor). Iako ovaj period oporavka nije okarakterisan kao “aktivni trening”, sportisti u sportovima koji zahtijevaju kratku eksploziju aktivnosti moraju imati period odmora kako bi mogli izvršiti sljedeću vještinu (Law, Cote & Ericsson-a, 2007). Ritmička gimnastika uključuje dvije vrste tehnike: pokret tijela i rukovanje rekvizitima.

Vrijeme apsolutne dominacije ženske populacije u ritmičkoj gimnastici je završeno. Iz ritmičke gimnastike razvijen je novi sport koji tek treba doživjeti svoju ekspanziju i afirmaciju. Broj vježbača u muškoj ritmičkoj gimnastici svakodnevno raste, a sport je najpopularniji u Aziji, posebice u Japanu gdje se provodi u osnovnim školama i fakultetima kao dio opće fizičke pripreme mladih sportaša. Muška ritmička gimnastika predstavlja novi sport koji u sebi sadrži elemente akrobatike, gimnastike, ritmičke gimnastike i plesa u koreografski osmišljenoj i muzički postavljenoj kompoziciji (Jurinec, Furjan-Mandić, & Kolarec, 2008). Za muškarce u ovom sportu se predviđa upotreba nekih novih i modificiranih rekvizita kao što su štap, dva mala obruča, vijača i čunjevi. Postoje dvije glavne razlike između muške ritmičke gimnastike i muške sportske gimnastike: 1. muzika – u ritmičkoj gimnastici vježbe se izvode u skladu s muzikom, dok se u sportskoj gimnastici vježbe izvode bez muzičke

pratnje; 2. rekvizit – ritmička gimnastika je prepoznatljiva prema rukovanju s različitim rekvizitima, dok se u sportskoj gimnastici sve vježbe izvode na spravama.

1.3. Rekviziti u ritmičkoj gimnastici

Vježbe bez rekvizita zauzimaju posebno mjesto u ritmičkoj gimnastici jer su ona osnova na kojoj se gimnastičarke uče vježbe, te se primjenjuju u ranim fazama vježbanja kod početnika. U vježbi bez rekvizita moraju biti zastupljene sve osnovne tjelesne grupe elemenata: ravnoteže, skokovi, pokretljivosti i okreti različitih koraka, hodanja i trčanja, kotrljanja po tlu i prizemni položaj kao i poluakrobatski i akrobatski elementi. Ritmičke gimnastičarke ipak vježbe češće rade sa jednim od pet rekvizita: vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka. Iako svaki rekvizit ima specifične osnovne tehnike vježbanja koje uvjetuju dimenzije, oblik i čvrstoća, generalno manipuliranje svim rekvizitima možemo podijeliti, kako navodi Šebić (2016, str. 161) na: (a) statične tehnike, koje karakteriziraju različiti načini držanja rekvizita, primjerice balansiranje loptom, na koje se nadovezuje raznovrsna tehnika tijelom i (b) dinamične tehnike, koje se odnose na manipuliranje rekvizitima, poput izbacivanja, hvatanja, rotiranja, karakteristične figure i vezne elemente. Kretanje rekvizita, bilo da je posljedica dodira sa tijelom ili sa tlom, ovisi o tri čimbenika: sili koja pokreće rekvizit; masi rekvizita i vremenu primjene sile. Za svaki su rekvizit propisana osnovna pravila i tehnike rukovanja i izvođenja. U nastavku ćemo navesti najvažnija obilježja svakog od ovih rekvizita.

1.3.1. Vijača

Vijača je jedan od prvih rekvizita sa kojima djevojčice počinju rukovati. Rukovanje vijačom je stara dječija aktivnost. FIG je ovaj rekvizit za ritmičku gimnastiku zvanično priznao 1965. godine (Jastrjembskaia & Titov, 1999). U početku se vijača pravila od konoplje, a danas u moderno doba se pravi od sintetičkih materijala koji su jednako lagani, mekani i savitljivi kao konpolja. Dužina ovog rekvizita je proporcionalna visini gimnastičarke kojoj, kada sa obje noge stane na sredinu vijače čvorovi na krajevima moraju dosezati do pazuha. Osnovna tehnika prilikom rukovanja vijačom (polazeći od jednostavnijih elemenata primjerenih početnicima, sve do složenijih elemenata) sastoji se od: njihanja, kruženja i vrtnji, osmica, preskoka i poskoka, bacanja i hvatanja cijele ili samo jednog kraja vijače, rotacije vijače u jednoj ruci (Wolf-Cvitak, 2004).

1.3.2. Obruč

Obruč je postao veoma popularan 1930-ih nakon što je rekreativno prikazan 1936. godine na Olimpijskim igrama. FIG ga je 1963. godine zvanično prihvatio kao rekvizit u ritmičkoj gimnastici. U početku se pravio od drveta, dok se danas obruč pravi od plastike. Promjer ovog rekvizita je između 80 i 90 centimetara ovisno o visini gimnastičarke, a debljine je 1,5 do 2,5 cm. Njegova težina mora biti najmanje 300 grama i dozvoljeno je omotavanje obruča samoljepljivom trakom u boji kako bi se slagao uz triko gimnastičarke ili kako bi ruke manje klizile pri rukovanju. Mogućnosti vježbanja i osnovne tehničke grupe u radu obručem proizlaze iz njegovog specifičnog oblika. Osnovne tehničke grupe s obručem su: kotrljanja koja se izvode po tlu i po tijelu, rotacije oko jedne ruke ili nekog drugog dijela tijela, te rotacije oko jedne osi obruča pri čemu je obruč na tlu ili na nekom dijelu tijela gimnastičarke. Također, pored rotacije obruča, tehnički elementi s obručem su: bacanje i hvatanje obruča, prolazi kroz obruč, elementi koji se izvode iznad obruča te razna baratanja, kao što su njihanja, zamahi kruženja ili osmice obručem (Wolf-Cvitak, 2004).

1.3.3. Lopta

Lopta je najpopularniji rekvizit ritmičke gimnastike, djeca najranije dobi poznaju loptu kao veoma dragu igračku (Wolf-Cvitak, 2004, str. 167). Lopta se pravi od gume ili plastike, a istražuje se mogućnost miješanja sintetičkih vlakana i kaučka. Promjer ovog rekvizita je između 18 i 20 centimetara, a težina 400 grama. Gimnastičarka dok izvodi vježbu, loptu nikako ne smije držati snagom prstiju, već lopta mora svojom težinom ležati na ruci. Osnovna tehnika temelji se na sljedećim elementima: bacanje i hvatanje lopte, kotrljanje lopte po tlu i po tijelu, odbijanje, zamasi, ravnoteža lopte na nekom dijelu tijela, kruženja, osmice i drugo (Wolf-Cvitak, 2004).

1.3.4. Čunjevi

Čunjevi su bili oružje a kasnije i simbol autoriteta u istočnoj Evropi. Gimnastičarke su ih koristile kao rekvizit od sredine devetnaestog stoljeća. U takmičarski program ritmičke gimnastike, uključeni su na svjetskom prvenstvu 1973. godine. Prije su pravljani od drveta dok se u moderno vrijeme prave od plastike. Duljine su 40 do 50 centimetara, težine 150 grama, a promjer glavice je tri centimetra i uvijek se koriste u paru. Imaju karakterističan oblik gdje razlikujemo glavicu, vrat i tijelo, a u izvedbi elemenata drže se za glavice. Iznimno i prolazno gimnastičarka može čunj držati za

vrat ili tijelo. Potrebna je velika pokretljivost zgloba šake jer se većina elemenata sa čunjevima izvodi upravo iz tog zgloba. Tehničke grupe elemenata čunjevima jesu: mali krugovi, mlinovi, različita bacanja, udarci i različita rukovanja čunjevima (Wolf-Cvitak, 2004). Pokreti koji nisu tipični za ovaj rekvizit ali se koriste su: kotrljanja, odbijanja i klizanja.

1.3.5. Traka

Traka na štapiću od bambusa je veoma široko korištena u tradicionalnom Kineskom plesu. Postala je popularna među gimnastičarkama 1940-ih, a u takmičarski program prvi put je uključena na svjetskom prvesnstvu 1971. godine (Jastrjemskaia & Titov, 1999). Traka se sastoji od plastičnog štapića dugog 50 do 60 centimetara koji na vrhu ima omču i karabin koji omogućuju da se traka vrti bez zapletanja oko štapića. Traka je napravljena od svile ili satena i duga je šest metara, a široka četiri do šest centimetara. Osnovne tehničke skupine u vježbama trakom jesu zmijske i spirale koje se moraju izvesti cijelom dužinom trake, pri čemu likovi ne smiju biti ni presitni ni preveliki. U vježbi se očekuje ravnomjeran rad obje ruke, mijenjanje trake iz jedne u drugu ruku.

1.4. Motivacija za bavljenje sportom

Motivacija pobuđuje, usmjerava i održava ponašanje prema nekom cilju, odnosno određuje cilj, intenzitet i trajanje našeg ponašanja (Balent, Kobilšek i Šašek, 2017). Motivaciju možemo definirati kao stanje u kojem smo “iznutra” pobuđeni nekim potrebama, porivima, težnjama, željama ili motivima, a usmjereni prema postizanju nekog cilja koji izvana djeluje kao poticaj na ponašanje (Petz, 2005). Motivacija povećava razinu izvedbe, između ostalog i sportske izvedbe, te jača pripadnost, odnosno odanost organizaciji, primjerice osjećaj pripadnosti sportaša njegovom sportskom klubu. Suprotno tome, nedostatak motivacije negativno utječe na produktivnost i kvalitetu izvedbe (Ersari i Naktiyok, 2012; prema Hrženjak, 2017). Može se reći da su najčešći faktori za uspjeh mladih sportaša znanje i sposobnosti koje posjeduju (fizičke predispozicije za određeni sport, tehnika, fizička snaga, visina skoka i sl.) te motiviranost da ta svoja znanja i sposobnosti iskoriste za postizanje određenog cilja (Busija, 2017). Često možemo opaziti kod djece da posjeduju

potrebna znanja i sposobnosti, ali iz nekog razloga nisu dovoljno motivirani te zbog toga ne mogu ostvariti neki značajan uspjeh. Dok sa druge strane možemo opaziti djecu koja bez obzira koliko bila motivirana, ukoliko nemaju potrebna znanja i sposobnost, dobru tehničku i kondicijsku pripremljenost, neće doći do uspjeha jer česti ponovljeni neuspjesi, koji su uglavnom i očekivani u konačnici dovedu do smanjenja motivacije za samom aktivnošću (Bosnar & Balent, 2009). Na motivaciju sportaša sa jedne strane utječe individualna struktura pojedinca u što spada volja, karakter i motivacijska struktura. Dok sa druge strane na motivaciju utječe okolina u kojoj se pojedinac nalazi što uključuje: vrijednosni sustav, podrška okoline, pozitivna i poticajna motivacijska klima.

Intrinzična motivacija je unutarnji razlog za sudjelovanje u nekoj sportskoj aktivnosti, zbog uživanja u njoj, bez vanjske nagrade (Fiolić, 2015). Primjerice, djeca se uključuju u sportski program jer uživaju i vole na taj način provoditi vrijeme družeći se s prijateljima i vršnjacima. O ekstrinzičnoj motivaciji govori se kada je dijete potaknuto vanjskim razlogom (primjerice, materijalne nagrade ili kazne). Dijete može sudjelovati u sportskoj aktivnosti putem nagrada (npr. sportskom majicom ili medaljom), ili primjenom kazne (Fiolić, 2015). Manje je vjerovatno da će djeca uz ovakav oblik motivacije nastaviti sa redovitim vježbanjem i u kasnijim godinama života.

Možemo razlikovati tri osnovna cilja postignuća u sportu (Roberts, 1984; prema Balent 2017):

1. Kompetitivna sposobnost - gdje su sportaši motivirani ciljem da budu bolji od drugih, da pobjeđuju druge.
2. Sportska vještina - gdje je sportaš motiviran vlastitim osobnim razvojem, razvojem svojih vještina i znanja.
3. Socijalno odobravanje - gdje je sportaš motiviran dobivanjem socijalnog odobravanja od okoline: pohvala trenera, isticanje u društvu, javni nastup, pažnja trenera i roditelja.

Sva tri cilja postignuća u sportu su zastupljena kod svakog sportaša, ali ne u istom omjeru.

1.5. Razlozi bavljenja sportom

Brojni su razlozi zbog čega se osobe bave sportom. Pored univerzalnih poticaja za uključivanjem u sportske aktivnosti, postoje i razlike u faktorima koji su primarna motivacija s obzirom na vrstu sporta. Popularnost sporta i drugi ekstrinzični motivi su razlozi za uključivanje velikog broja, prvenstveno dječaka u treniranje nogometa. Budući da u našem radu želimo ispitati hijerarhiju razloga zbog kojih ritmičarke treniraju ritmičku gimnastiku, u nastavku rada navest ćemo najvažnije razloge koji autori Barić i Horga (2006) navode za bavljenjem sportom.

a) Očuvanje zdravlja i kretanja

Opće je poznato da sport pridonosi očuvanju zdravlja i kretanja. Bavljenje sportom utječe na razvoj aparata za kretanje – koštani sustav i vezivna tkiva dobivaju na svojoj čvrstoći, a time i na funkcionalnosti. U mišićnom tkivu dolazi do značajnih promjena i povećanja broja kapilara, do bolje prokrvljenosti tkiva, povećanja broja eritrocita, povećanja koeficijenta utroška kisika, povećanja energetskih elemenata (glikogena i fosfagena), povećanja vitalnog kapaciteta pluća (Mehanić, 2015).

b) Druženje sa vršnjacima, igra i zabava

Sport je za neku djecu mjesto druženja sa vršnjacima, igra i zabava. Djeca koju sport privlači kao mogućnost druženja duže ostaju u njemu od onih koji vjeruju da mogu postići velika priznanja te postati poznati sportaši (Busija, 2017). Kroz sport djeca mogu naučiti socijalne kompetencije. Socijalna kompetencija podrazumijeva sposobnost iniciranja i zadržavanja zadovoljavajućih odnosa sa vršnjacima i odraslima, te korištenje tih interakcija za unaprjeđenje osobne kompetencije (Katz i McClellan, 1999; prema Barić i Horga, 2006). Osnovne sastavnice socijalne kompetencije jesu: **regulacija emocija** što je sposobnost da se reagira na zahtjeve situacije s rasponom emocija i na način koji je društveno prihvatljiv (primjerice, obuzdavanje frustracije). **Socijalna znanja i socijalno razumijevanje** se odnose na poznavanje normi i glavnih socijalnih pravila grupe kojoj pojedinac pripada, odnosno na sposobnost predviđanja tuđih reakcija i preferencija i razumijevanje tuđih osjećaja (primjerice, usklađivanje vlastitog ponašanja sa ponašanjima drugih, pronalaženje zajedničkog jezika). Djeca kroz sport mogu unaprijediti svoja **socijalna umijeća** kao što su sposobnost prikladnog uključivanja u aktivnost ili razgovor drugih i

posvećivanje pažnje drugima. Poboljšavaju se i **socijalne dispozicije** što su različita opetovana ponašanja ili navike karakteristične za pojedinca (npr. ljubaznost, suosjećajnost, svadljivost). U sportskom okruženju postoje preduvjeti za iskrenu komunikaciju, razvija se međusobno poštovanje i briga za dobrobit drugog (Barić i Horga, 2006).

c) Profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata

Pojedinci se razlikuju prema tome koliko je kod njih izražen motiv za postignućem, odnosno želja za postizanjem određenog uspjeha, želja za isticanjem među prosječnima (Bosnar i Balent, 2009). Cox (2005) navodi da je to psihološki pojam koji je mnogo širi od psihološke pobuđenosti ili motivacije za natjecanje, a odnosi se na temeljni unutarnji poriv koji sportaša motivira da veliki dio svog života posveti postizanju nekog zacrtanog cilja. Kod osoba s visokim motivom za postignuće postoji vrlo jaka i izražena potreba za uspjehom, što rezultira time da biraju teže zadatke za koje je karakterističan neizvjestan ishod koji često ovisi o samoj sposobnosti sportaša. Što su djeca starija ovo postaje sve važniji razlog za bavljenje sportom.

d) Stjecanje navika i odgovornosti kroz sport

Sport je mjesto gdje dijete može razviti navike, radnu disciplinu i odgovornost. Sustavni sportski trening traži red, rad i disciplinu, osobito ukoliko se potencira na razvoj uspješne sportske karijere i sportskih rezultata. To znači predanost sportu i treniranju kao obavezi, redovitost na treningu, definisanje prioriteta, pridržavanje dogovora, razvoj radnih navika i osobne i kolektivne odgovornosti. Mladi sportaš oblikuje vlastiti sustav vrijednosti, što mu najčešće ostaje kao trajna tekovina i transferira se i na ostale segmente njegova života, školu, odnose s prijateljima i drugo (Barić & Horga, 2006, str. 10). Trener bi u dogovoru sa sportašima trebao formirati sustav pravila rada i sankcija za neprdržavanje takvih pravila. Sportaši trebaju sudjelovati u donošenju pravila jer će postojati veća predanost dogovoru, veća individualna, a sa njome i kolektivna odgovornost. Veoma je poželjno da trener upozna roditelje sa sustavom treniga kako bi i oni mogli surađivati u trenažnom procesu djeteta.

1.6. Prednosti bavljenja ritmičkom gimnastikom

U načinu razmišljanja suvremenog čovjeka sve je više prisutna svijest o nužnosti aktivnog načina življenja i njegovim višestrukim pozitivnim posljedicama. U svakodnevnom smo životu sve više svjedoci popularnosti sporta među djecom i mladima, a sport se promovira i kao jedna od najvrjednijih aktivnosti za djetetov motorički ali i psihološki razvoj (Barić & Horga, 2006). Sport ima izuzetan značaj za razvoj čovjeka s biološkog i društvenog aspekta. Potrebno je da se djeca više bave tjelesnim aktivnostima u doba suvremene tehnologije u kojem djeca provode puno vremena koristeći mobilne telefone, tablete i računare. Veliki broj djece danas ima problema sa deformitetima kičme, ravnim stopalima ili sa gojaznošću. Ritmička gimnastika je veoma dobra za rješavanje ovih problema. Također, vježbanje kod djevojčica utječe na razvoj i poboljšanje niza motoričkih sposobnosti poput koordinacije, pokretljivosti, snage, brzine i agilnosti. Raznovrsnost i bogatstvo kretanja pozitivno djeluju na kulturu pokreta, plesnost, gracioznost te lijepo i pravilno držanje tijela. U psihosocijalnom smislu, sportska aktivnost omogućava svakoj osobi zadovoljavanje više osnovnih ljudskih potreba; i to za kretanjem, vježbanjem, igrom, kao i potreba za sigurnošću, redom i poretkom, za pripadanjem i ljubavlju, za samopoštovanjem i poštovanjem drugih te za samoostvarenjem (Sindik & Brnčić, 2012). Vježbe u ritmičkoj gimnastici koje stvaraju neraskidivu kompoziciju utječu u velikoj mjeri pozitivno na psiho-fizički razvoj djevojčica. Samim tim što su fizički aktivne, djevojčice su otvorenije, društvenije, spremnije na nove izazove i snalažljivije u svijetu koji ih okružuje. Stidljivije djevojčice putem vježbi koje se praktikuju u ritmičkoj gimnastici pokazuju izuzetnu smjelost na nastupima i takmičenjima, dok sa druge strane djevojčice koje su previše aktivne uče kako da svoju snagu i pokrete pretvore u lijepu kompoziciju. Tijelo djevojčice, potpomognuto vježbama ritmičke gimnastike sa rekvizitima, biva elastičnije, savitljivije i gipkije, a njeni pokreti graciozniji, elegantniji i ljepši. Vježbanje uz muziku s druge strane stvara osećaj kod djevojčice za lijepo, elegantno, ukusno i prefinjeno. Ritmička gimnastika je odlična osnova i za kasnije bavljenje bilo kojim drugim sportom. Ovaj sport utječe i na razvoj motoričkog znanja. Termin motoričko znanje odnosi se na razvoj preciznog, točnog i kontroliranog izvođenja bilo bazičnih ili specifičnih pokreta (Gallahue & Donnelly, 2003). Uspješno savladavanje bazičnih znanja preduvjet je uspješnom uvodu u specifične sportove i discipline kao što je ritmička

gimnastika. Utječući blagotvorno na razvoj mišićne djevojčica, njenu motoriku, koordinacijske sposobnosti, kreativnost, maštu i druge važne elemente, ritmička gimnastika je zaista jedan od najljepših sportova za djevojčice.

Za svaki sport postoji najpogodnije razdoblje uključivanja u trenažni proces, primjerice za plivanje je to između pete i devete godine života, a za odbojku ili košarku između osme i dvanaeste godine. Kod ritmičke gimnastike vrijeme uključivanja u trenažni proces je mnogo ranije. Idealno razdoblje za početak bavljenja ritmičkom gimnastikom je razdoblje između treće i pete godine života. Ovo razdoblje djetinjstva je veoma važno za razvoj djeteta gdje je početak bavljenja sportom značajan. Misaoni procesi su na složen način povezani s motoričkim vještinama pa motorička aktivnost svakako potiče spoznajni razvoj u djetinjstvu, pogotovo u prvih šest godina života (Sindik & Brnčić, 2012). Sluh, osjećaj za ritam, pokret i fleksibilnost su važni preduvjeti za djevojčice koje se odluče baviti ovim sportom. Ostale motoričke sposobnosti se stječu tijekom trenažnog procesa, tako da nisu toliko bitne za sam početak treniranja. Poseban je naglasak na razvoju koordinacije, fleksibilnosti, ravnoteže, snage i brzine. Prva godina treniranja ritmičke gimnastike obuhvaća upoznavanje pokreta i ritma putem raznih ritmičnih igara uz muziku, upoznavanje sa rekvizitima, vježbe za razvoj koordinacije tijela u prostoru i početne vježbe za razvijanje motoričkih sposobnosti (Mehanić, 2015).

1.7. Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na uspjeh u ritmičkoj gimnastici

Prema Wolf-Cvitak (2000) ritmička gimnastika je sport u kojem većina motoričkih sposobnosti treba doći do izražaja i sve motoričke sposobnosti treba razvijati kako bi se postigao potpuni efekt vježbanja. Međutim, vrlo je važno razviti i sve potrebne dimenzije navedenih motoričkih sposobnosti. Tako na primjer, kod koordinacije se podrazumijeva brzina izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka, zatim koordinacija posebno ruku, posebno nogu, koordinacija u ritmu. Za ritmičku gimnastiku posebno je važna sposobnost koordinacije u prostoru, odnosno brzo i efikasno procesiranje motoričkih informacija do realizacije motoričkih zadataka. Uz to je vrlo važno djelovanje eksplozivne snage u svim fazama izvođenja zadataka, ali i jake mišićne

izdržljivosti tijekom cijele vježbe da bi se vježba mogla izvesti dinamično, te da bi svi elementi bili zadovoljeni (Mehanić, 2015; str. 46).

Da bi se postigli značajni uspjesi u ritmičkoj gimnastici motoričke sposobnosti koje trebaju biti maksimalno razvijene su fleksibilnost i koordinacija, koje su genetski uvjetovane. Ostale motoričke sposobnosti poput ravnoteže, snage i brzine nisu toliko bitne za sam početak treniranja i za selekciju jer se one razvijaju s vremenom i određenim metodama treninga. Međutim, za uspjeh u izvođenju tehničkih elemenata tijelom (skokovi, ravnoteže, okreti i akrobatski elementi) za vrijeme vježbe, vrlo je bitno da su i te motoričke sposobnosti dobro razvijene jer u protivnom elementi neće biti izvedeni korektno. Primjerice, komponente jednog skoka u ritmičkoj gimnastici su amplituda i visina skoka. Ukoliko gimnastičarka nema dovoljno razvijenu snagu nogu i fleksibilnost gležnja vjerojatno neće izvesti skok u odgovarajućoj visini, te se taj skok neće smatrati pravilno izvedenim bez obzira na njegovu korektnu amplitudu (Mehanić, 2015).

Morfološki status ritmičarke za postizanje dobrih rezultata u vježbi s određenim rekvizitom je bitan. Tako na primjer prekomjerna visina tijela ometa brzu i preciznu manipulaciju vijačom, te se može smatrati ograničavajućim faktorom u vježbi s ovim rekvizitom. Također tjelesna građa ritmičarke nekad može utjecati na sud ocjenjivača. Ritmičarke izraženog tjelesnog volumena i mišićne mase često izgledaju neatraktivno, te je moguće da dobiju niže ocjene od strane sudija.

1.8. Ocjenjivanje, komisija i problemi vrednovanja u ritmičkoj gimnastici

Ritmička gimnastika kao konvencionalni sport cikličkih i acikličkih pokreta spada u kompleksne sportove kako po strukturama elemenata tako i po njihovoj biomehaničkoj i funkcionalnoj analizi (Wolf-Cvitak, 2004). Zbog toga je vrednovanje u gimnastici oduvijek predstavljalo problem i pravilnik se stalno unaprjeđuje. U postupku vrednovanja prosuđivala se vrijednost gimnastičarkine vježbe jedinicama ordinarne skale i na taj su način ocjene posredno određivale kvalitetu vježbe (Wolf-Cvitak, 2003). Kada je prvi put na svjetskom prvenstvu donesen Pravilnik za ocjenjivanje vježbi u ritmičkoj gimnastici šezdesetih godina, svaka je vježba ocijenjena na skali od 1 do 10 bodova (Koturović, 1966; prema Wolf-Cvitak, 2004).

Tada se zapravo prosuđivalo je li jedna vježba bolja od druge subjektivnom ocjenom sudija. Rezultati takmičenja su imali samo obilježja ljestvice ranga, pri čemu se mogao samo utvrditi redoslijed takmičarki, ali ne i razlika u kvaliteti izvedbe. Kasnije je bodovanje odvojeno za kompoziciju i za izvedbu, što je rezultiralo promjenama u bodovanju koji je donio Olimpijski ciklus od 1992. do 1996. godine. Maksimalna ukupna ocjena za vježbu mogla je biti 20 bodova (10 bodova za kompoziciju i 10 bodova za izvođenje). Trenutno je aktualan pravilnik 2017-2020 koji ćemo dalje u tekstu pobliže predstaviti.

U ovom radu pažnju ćemo posvetiti individualnim vježbama. Na takmičenjima se ocjenjuju težine (D) i izvođenje (E). Kod izvođenja ocjenjuju se greške umjetništva i tehničke greške. Na službenim FIG takmičenjima, Svjetskim prvenstvima i Olimpijskim igrama, komisija (za individualne gimnastičarke i grupe) se sastoji od dvije grupe sutkinja: D-komisija (Difficulty-težine) i E-komisija (Execution-izvođenje) (FIG, 2016).

Uloga D- komisije

Prva podgrupa D sutkinja (D1 i D2) bilježi sadržaj vježbe bilježenjem simbola. Ocjenjuju broj i tehničku vrijednost težina tijelom (BD-body difficulty), broj i vrijednost kombinacija plesnih koraka (S-dance steps) i broj specifičnih osnovnih tehničkih grupa rekvizitom. Druga podgrupa D sutkinja (D3 i D4) bilježi sadržaj vježbe bilježenjem simbola. Ocjenjuju broj i tehničku vrijednost dinamičkih elemenata s rotacijama (R) i težine rekvizitom (AD-Apparatus Difficulty).

Sutkinje u obje podgrupe prvo ocjenjuju cijelu vježbu samostalno, te poslije zajednički unutar podgrupe utvrđuju sadržaj dijela D ocjene (zajednička ocjena). Konačna D-ocjena je suma dvije djelomične D-ocjene. Ocjena za težine može maksimalno iznositi 10 bodova.

Uloga E- komisije

E-komisija, ima zadatak da procjeni izvedbu gimnastičarki. Najprije, sutkinja pažljivo promatra izvedbu vježbe, ocjenjuje greške i mora ispravno primijeniti odgovarajuće odbitke. Prva podgrupa E sutkinja - dvije sutkinje (E1, E2) ocjenjuju komponente umjetništva samostalno, te poslije zajednički utvrđuju kazne umjetništva (jedna zajednička ocjena). Druga podgrupa E sutkinja - četiri sutkinje (E3, E4, E5, E6)

ocjenju tehničke pogreške oduzimanjem (samostalno i bez konsultacija s ostalim sutkinjama; prosječna ocjena dva srednje ocjene). Greške umjetništva i tehničke greške unose se odvojeno za konačnu ocjenu izvođenja. Konačna E-ocjena se dobiva tako što se od 10 bodova oduzme suma kazni grešaka umjetništva i tehničkih grešaka.

Rezultati D i E ocjena predstavljaju konačnu ocjenu koja može biti maksimalno 20 bodova. Konačna ocjena se dobiva zbrajanjem: D ocjena max. 10 bodova + E ocjena max. 10 bodova (FIG, 2016). Iznimka u maksimalnim bodovima je kod programa za juniorske individualne vježbe gdje je najviša ocjena za težine 8 bodova. Za 2019. godinu u juniorskom programu pravo na takmičenje imaju djeca rođena 2006., 2005., i 2004. godine.

U našem istraživanju radu za uspjeh na takmičenju ćemo uzeti samo konačnu ocjenu dobivenu na takmičenju.

Težine (D) u ritmičkoj gimnastici

Gimnastičarkama u vježbu treba uključiti samo elemente koje može izvesti na siguran način i uz visok stupanj estetske i tehničke vještine. Postoje četiri komponente težina: težine tijelom, (BD=Body Difficulty), kombinacije plesnih koraka (S=Steps), dinamični elementi s rotacijom (R=Rotation) i težine rekvizitom (AD=Apparatus Difficulty) (FIG, 2016). Redoslijed izvođenja težina je slobodan; međutim, težine trebaju biti složene logično i glatko s povezujućim pokretima i elementima koji kreiraju kompoziciju s idejom koja je više od niza težina.

Grupe težina tijelom (BD) se sastoje od skokova, ravnoteža i rotacija. Skokovi su sastavni dio svake vježbe. Skok bez zadovoljavajuće visine, fiksiranog i dobro definiranog oblika neće biti važeći kao težina i imati će odbitak na izvođenju. U ritmičkoj gimnastici postoje tri vrste ravnoteža težine: (1) ravnoteže na stopalu: na prstima ("releve") ili na punom stopalu; (2) ravnoteže na drugom dijelu tijela i (3) dinamične ravnoteže. Sve ravnoteže moraju biti povezane s tehničkim elementom iz osnovne ili ostalih grupa specifičnih za rekvizit. Što se tiče rotacija postoje dva tipa rotacija: rotacije koje se izvode na stopalu koje uključuju rotacije na prstima (okret) ili na punom stopalu, drugi tip su rotacije na drugom dijelu tijela.

Tehničke grupe rekvizitom

Čećtiri su osnovne tehničke grupe rekvizitom (FIG, 2016). Osnovne tehničke grupe rekvizitom mogu biti izvedene za vrijeme težine tijelom, serije plesnih koraka, dinamičkih elemenata s rotacijom, težina rekvizitom ili povezujućih elemenata. Različiti elementi rekvizitom izvedeni su: u različitim ravninama, u različitim smjerovima, na različitim nivoima, s različitom amplitudom i na različitim dijelovima tijela (FIG, 2016). Rekvizit mora biti u pokretu ili u nestabilnom položaju, ne samo jednostavno držan/stisnut duže vrijeme.

Kombinacija plesnih koraka (S)

Svaka kombinacija plesnih koraka mora biti izvedena s najmanje jednom osnovnom tehničkom grupom za rekvizit; s najmanje jednim tehničkim pokretom rekvizita s nedominantnom rukom (ne zahtijeva se za vijaču i čunjeve); najmanje osam sekundi počevši s prvim plesnim pokretom; u skladu s tempom, ritmom, karakterom muzike i muzičkim akcentima i s najmanje dva različita načina kretanja: modaliteta, ritma, smjerova ili nivoa (FIG, 2016).

Dinamički elementi s rotacijom (R)

Navedeni elementi se sastoje od tri akcije: bacanja rekvizita, minimalno dvije osnovne (bazne) rotacije tijela i hvatanja rekvizita (FIG, 2016). Vrijednost R određena je brojem rotacija i izvedenih kriterija.

Težine rekvizitom (AD)

Težine rekvizitom su posebno tehnički teška sinhronizacija između rekvizita i tijela koja se sastoji od najmanje jedne baze + najmanje dva kriterija (FIG, 2016). Može biti izvedena izolirano, za vrijeme BD ili za vrijeme S. Svaka težina rekvizitom mora biti različita. Treneri se ohrabruju na podnošenje zahtjeva za nove originalne težine rekvizitom koje još nisu izvedene. Originalni elementi imaju najveću vrijednost među AD elementima – 0.50 (FIG, 2016).

1.9. Uspjeh u ritmičkoj gimnastici

Općenito govoreći uspjeh ovisi o nekoliko čimbenika (Bosnar & Balent, 2009):

$$\text{USPJEH} = (\text{ZNANJE} + \text{SPOSOBNOSTI}) \times \text{MOTIVACIJA}$$

Ako jedan od ovih čimbenika nije dovoljno zastupljen jako teško je očekivati uspjeh kod sportaša.

Uspjeh možemo definirati na mnogo načina. U ovom radu uspjeh smo operacionalizirali na temelju rezultata na takmičenjima. Rezultat izvedbe je po definiciji mjerilo uspjeha u takmičarskom sportu (Harter, 1993). FIG je kako smo naveli propisao tehnički i bodovni pravilnik za takmičenja. U ritmičkoj gimnastici se često mijenjaju pravila zbog težnje stručnjaka iz tog sporta da pronađu način kako da najobjektivnije procijene izvrsnost u izvođenju, tehnički nimalo jednostavnih kretnih struktura. Uspjeh u ritmičkoj gimnastici podrazumjeva međusobno djelovanje više faktora. Uspješno izvođenje težina, rizika, majstorstva, jedinstvo između pokreta gimnastičarke, rekvizita i muzike. Učinkovitost gimnastičarki ne ovisi samo o taktičko-tehničkim znanjima, već i psihološkim činiteljima, kao i o nepredvidljivim situacijskim činiteljima.

Uspjeh u sportu dovodi do uvjerenja osobe da je učinkovita, efikasna, te je ovaj psihološki aspekt važan aspekt kojem sportski psiholozi poklanjaju posebnu pažnju. U našem istraživanju između ostaloga bavimo se istraživanjem specifične samoefikasnosti kod ritmičkih gimnastičarki, te ćemo u poglavlju koje slijedi objasniti teoretske osnove konstrukta samoefikasnosti.

1.10. Samoefikasnost

Arkes & Garskeu (1982) su pretpostavili da je samopouzdanje dobar prediktor postignuća sportaša. Od svih koncepata samopouzdanja, koncept samoefikasnosti jedan je od najčešće eksploatiranih u istraživanjima u sportu (Feltz, 1988). Samoefikasnost je sinonim za uvjerenje pojedinca u svoju kompetentnost i uspjeh na određenom zadatku (Cox, 2005) Samoefikasnost utječe na naše ponašanje (naprimjer, trud i zalaganje, ciljeve, naše misli, donošenje odluka), te emocionalne reakcije (poput

straha ili zabrinutosti). Isto tako, vrlo je važna jer posljedično utječe na naše sveukupno samopouzdanje, odnosno vjeru u sebe. Što je veći osjećaj samoeфикаsnosti odnosno uspješnost u obavljanju raznih zadataka, samim time povećava se i naša vjera u sebe same tj. naše samopouzdanje (Vandero, 2019). Bandura (1977) određuje samoeфикаsnost kao vjerovanje u sposobnost organiziranja i izvršenja akcija potrebnih da bi se ostvario određeni pretpostavljeni tip aktivnosti. Pristupanje ili izbjegavanje situacije postignuća ovisi od stupnja samoeфикаsnosti koju pojedinac posjeduje. Sportisti sa visokom razinom samoeфикаsnosti u takmičarsku situaciju će ući sa entuzijazmom i samopouzdanjem. Bandura je 1986. godine koncipirao teoriju samoeфикаsnosti, pretpostavljajući da je samoeфикаsnost temeljni dio postignuća. Što je viša razina samoeфикаsnosti u takmičarskim situacijama postižu se bolja postignuća i niža je emocionalna pobuđenost. Prema Bandurinom modelu (1986), samoeфикаsnost se povećava sa uspjehom, vikarijskim iskustvom, verbalnom persuazijom i emocionalnom pobuđenošću (prema Cox, 2005; str. 215). Od četiri navedena faktora najvažniji je uspjeh jer on povećava očekivanja budućeg uspjeha, dok sa druge strane neuspjeh smanjuje ta očekivanja. Kako se uspjeh povećava sa njim se povećava i doživljaj samoeфикаsnosti tako da će povremeni neuspjesi biti beznačajni. Bandura je najviše u svojoj teoriji isticao sudioničko modeliranje. Osoba prvo promatra kako model obavlja neki zadatak i nakon toga osoba uz pomoć modela obavlja zadatak. Neuspjeh nije dopušten.

Međutim snažniji indikator uspješnosti od samoeфикаsnosti su prethodna postignuća pojedinca. Istraživanje Geoga (1994) koje je proveo na bejzbol igračima nam pokazuje da je prethodni učinak bio značajan prediktor samoučinkovitosti, a samoučinkovitost je značajno predvidjela daljnje djelovanje. Treasur, Monson i Lox (1996) su u svom istraživanju koje su proveli na hrvačima pronašli da je samoučinkovitost bila snažniji prediktor uspješnosti kada je mjera bila orijentirana na proces, a ne pobjedu ili poraz.

Prema Bandurinoj (1999) socijalno-kognitivnoj teoriji, pojedinci posjeduju osobni sustav koji im pomaže u ostvarivanju kontrole nad mislima, osjećajima, motivacijom i akcijama. Ovaj osobni sustav uključuje kognitivne i afektivne strukture i omogućava upotrebu mehanizama kojima će se opažati, regulirati i evaluirati ponašanje. Kroz procese osobne provjere, koji uključuju i percepciju samoeфикаsnosti, pojedinci procjenjuju vlastita iskustva i misaone procese (Vulić-Prtorić & Sorić, 2006).

Samoefikasnost se najčešće mjeri situacijski specifičnim mjerama, međutim, konstruiran je i veći broj upitnika za mjerenje generalizirane samoefikasnosti. S tim ciljem do sada je konstruirano nekoliko skala za mjerenje sportske samoefikasnosti i sportskog samopouzdanja. Testirajuće hipoteze proizašle iz modela specifičnog sportskog samopouzdanja, Vealey (1986) je razvila Inventar obilježja sportskog samopouzdanja, Inventar za procjenu sportskog samopouzdanja kao stanja, Skalu za procjenu takmičarske orijentacije. Na našem govornom području autori Šamija i Bosnar (2011) su konstruirali Skalu za mjerenje samoefikasnosti kod nogometaša. Šamija, Sporiš i Šamija (2016) konstruirali su Skalu za mjerenje samoefikasnosti kod plivača. Šetić, Kolenović-Đapo i Talović (2017), su konstruirali Skalu za procjenu taktičko-tehničkih i socijalnih kompetencija kod nogometaša. Autori izvještavaju na da skala posjeduje zadovoljavajuće metrijske karakteristike, te je upotrebljiva kao mjera specifičnih kompetencija kod nogometaša. Kolenović-Đapo, Dujmović i Spahić (2018) su konstruirali Skalu za procjenu specifične samoefikasnosti kod igrača badmintona.

1.11. Trenerova procjena sportaša

Uspješan odnos trenera sa sportašem podrazumijeva znanje o njegovim sposobnostima, zdravlju, stavovima, interesima, ambicijama, namjerama, željama, obiteljskoj situaciji, eventualnim problemima u školi (Zulić & Frapporti-Roglić, 2013). Uvid trenera u poznavanje fizičkih i psihičkih sposobnosti sportaša je važan zbog kreiranja plana treninga, ciljeva i očekivanja. Trener i njegovi suradnici planiranim i programiranim procesom sportskog treninga moraju izvršiti korekcije pripremljenosti u onim sposobnostima i osobinama u kojima pojedini sportaš ili sportska ekipa najviše zaostaju za parametrima modela (Milanović, Jukić & Šimek, 2004).

1.12. Pregled rezultata dosadašnjih studija

Hume, Hopkins, Robinson, Robinson, i Hollings (1993) su proveli veliko istraživanje o prediktorima uspjeha u ritmičkoj gimnastici. Autori izvještavaju da povećanje

sedmičnih sati treniranja dovodi do poboljšanja u izvedbi. Međutim, ako se elitnim gimnastičarkama povećaju treninzi na više od tri sata dnevno šest puta u sedmici to može dovesti do otpora kod gimnastičarki. Nadalje, autori su dobili nalaz da individualni treninzi dovode do poboljšanja u izvedbi gimnastičarke. Podjednaku prediktivnu snagu u uspjehu kod gimnastičarki imaju fizičke mjere fleksibilnost i snaga nogu.. Snaga nogu vjerovatno je doprinijela uspjehu tako što je povećala visinu i dužinu skokova i povećala brzinu izvođenja vježba. Dobra vizuomotorika visoko korelirala sa uspješnosti. Hume i sur. (1993), ovaj rezultat objašnjavaju važnošću ove vještine za rukovanje rekvizitom. Mršavost gimnastičarke doprinosi boljoj izvedbi gimnastičkih elemenata i udovoljava više estetskim kriterijima izvedbe pri ocjenjivanju. Također, istraživači su utvrdili negativnu korelaciju između uživanja u treningu i uspjeha. Ovaj nalaz autori tumače na način da postoji vjerovatnoća da su treninzi uspješnih gimnastičarki trajali duže i bili su češći i samim tim uživanje u treninzima je slabije. Na koncu, Hume i sur. (1993), izvještavaju da mentalna pripremljenost gimnastičarke pozitivno korelirala sa uspjehom.

Douda, Toubekis, Avloniti, i Tokmakidis (2008) su proveli istraživanje na uzorku od 200 djevojčica uzrasta od 8 do 17 godina i izvještavaju o sljedećim nalazima. Uspjeh u ritmičkoj gimnastici ovisi o šest komponenti: antropometrijske karakteristike, fleksibilnosti, eksplozivnosti, aerobnom kapacitetu, dimenziji tijela i anaerobnom metabolizmu. Veliki je značaj aerobnog i anaerobnog metabolizma (visokog nivoa fosfata i glikolize) za uspješno izvođenje vježbe koja traje 60 do 90 sekundi.

U istraživanju Law, Cote i Ericsson-a (2007) gimnastičarke su navele pet aktivnosti koje rade za vrijeme treninga: zagrijavanje, balet, tehnički trening, izvođenje vježbi uz muzičku pratnju i kondicioni dijelovi treninga. Gimnastičarke u ovom istraživanju su izjavile da je više fizičkog napora i mentalne koncentracije zahtijevalo vježbanje tehnika i izvođenje vježbi uz muzičku pratnju nego zagrijavanje, balet i kondicioni dio treninga. Također, istraživanje je pokazalo da uspješne takmičarke nisu mijenjale puno sportova već su se usmjerili na gimnastiku od najranijeg djetinjstva. Ranija istraživanja (Cote, 1999) su pokazala da uspješni sportaši u djetinjstvu mijenjaju dosta sportova dok ne nađu sport koji im najviše odgovara. Razlog zbog kojeg ovo istraživanje nije pokazalo iste nalaze može biti zbog specifičnosti sporta. Naime elitne gimnastičarke vrhunac karijere doživljavaju prije dvadesete godine života i zbog toga moraju aktivno trenirati ritmičku gimnastiku od najmlađe dobi. One nemaju vremena

da isprobavaju druge sportove, svoje vrijeme posvećuju baletu i gimnastici. Gimnastičarke koje postižu bolje rezultate su u ranijoj dobi počele aktivno raditi manje zanimljive dijelove treninga kao što su balet i kondicioni trening.

Rezultati istraživanja Kioumourtzoglou, Derri, Mertzanidou i Tzetzis (1997), su pokazali da su elitne ritmičke gimnastičarke u različitim dobnim skupinama pokazale bolju koordinaciju cijelog tijela, na dinamičkom i na statičkom balansu od nesportašica odgovarajuće dobne kontrolne grupe.

Battaglia, D'Artibale, Fiorilli, Piazza, Tsopani, Giombini i di Cagno (2014) su u svom istraživanju pokazali da su se skokovi gimnastičarki poboljšali nakon šest sedmica mentalnog treninga kombinovanog sa fizičkim vježbanjem što pokazuje važnost centralnog neurološkog procesa u izvedbi vježbi gdje je potrebna snaga.

Douda, Laparidis & Tokmakidis (2002) izvještavaju kako redovni fizički treninzi dovodi do specifičnih adaptacija na fizičku strukturu sportaša. Dugotrajno treniranje ritmičke gimnastike kod elitnih sportašica dovelo je do unilateralne prilagodbe bedara i mišića listova. Genetički određena mjerenja su pokazala da gimnastičarke imaju duže gornje i donje ekstremitete. Različite vježbe balansa, okreti, uzastopni skokovi u kombinaciji s upotrebom različitih rekvizita zahtijevaju posebnu snagu i izdržljivost donjih ekstremiteta sportašica. Zbog toga je eksplozivna snaga donjih ekstremiteta veća kod ritmičkih gimnastičarki u usporedbi sa kontrolnom skupinom u ovom istraživanju. Uočene su razlike u opsezima mišića listova između desne i lijeve noge kod elitnih gimnastičarki koje su se javile u dobi između 13 i 17 godina starosti kod gimnastičarki koje treniraju dulje od šest godina. Ovo zapažanje pokazuje unilateralnu sportsko-specifičnu adaptaciju izazvanu djelomičnom upotrebom desne noge kao pretežne radne noge i lijeve noge kao potporne noge pri izvođenju različitih vježbi (ravnoteža, okreta, skokova).

Dosadašnja istraživanja su se primarno bavila tehničkim elementima, pored toga veliki broj istraživanja se usmjerio na probleme hranjenja kod gimnastičarki. Primjerice istraživanje Sundgot-Borgen (1996) na uzorku od 12 gimnastičarki je pokazalo da su sve gimnastičarke bile na dijete unatoč činjenici da su bile izuzetno mršave. Nedovoljan unos hrane dovodi do energetske deficita i nepravilnosti menstrualnog ciklusa.

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja

U našoj zemlji psihologija sporta doživljava blagi uspon, te istraživači pokazuju veći interes za istraživanja u kojima su sudionici sportaši. Međutim, istraživački interes za psihologiju sporta je skroman u odnosu na druga područja psihologije što je između ostaloga determinirano stanjem u kojem se danas nalazi sport u našoj zemlji. S druge strane, sve je izraženija potreba za konstrukcijom instrumenata koji će mjeriti važne aspekte procjene sportskih kompetencija u različitim sportovima. Validan i pouzdan instrument primarno bi imao praktičnu implikaciju, sportisti bi imali uvid u svoje procjene, dok bi treneri mogli pratiti napredovanje mladih sportaša. Prema tome, glavni cilj ovog istraživanja je konstrukcija i ispitivanje psihometrijskih obilježja skala za procjenu taktičko-tehničkih kompetencija, specifične samoefikasnosti i socijalnih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki. Također, nas zanima da li skala mjeri očekivane glavne elemente ritmičke gimnastike, te u kojoj mjeri je skala kompetencijskih vještina povezana s procjenom samoefikasnosti specifičnoj za ritmičku gimnastiku. Nadalje naš cilj je da ispitamo stupanj slaganja između samoprocjene taktičko-tehničkih kompetencija, samoefikasnosti i socijalnih vještina sa procjenama od strane trenera. Na koncu ispitat ćemo povezanost između rezultata ostvarenih na takmičenju sa samoprocjenama i procjenama na skalama za (samo)procjenu taktičko-tehničkih sposobnosti, specifične samoefikasnosti i socijalnih vještina gimnastičarke.

Problemi istraživanja:

S obzirom na ovako postavljeni cilj u radu ćemo ispitati sljedeće istraživačke probleme:

1. Ispitati metrijske karakteristike Skale za (samo)procjenu taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke, Skale za (samo)procjenu samoefikasnosti kod gimnastičarki i Skale za (samo)procjenu socijalnih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki.
2. Ispitati povezanost između samoprocjene kompetencija, samoefikasnosti i socijalnih vještina gimnastičarki i procjene od strane trenera.

Hipoteze istraživanja

1. Očekujemo da će Skala za (samo)procjenu taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke, Skala za (samo)procjenu samoeфикаsnosti kod gimnastičarki i Skala za (samo)procjenu socijalnih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki imati zadovoljavajuće metrijske karakteristike. Očekujemo da će sve tri skale korelirati sa kriterijem, odnosno uspjehom na takmičenju.

2. Očekujemo da će stupanj slaganja između gimnastičarkine samoprocjene i procjene od strane trenera u Skali za (samo)procjenu taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke, Skali za (samo)procjenu samoeфикаsnosti kod gimnastičarki i Skali za (samo)procjenu socijalnih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki biti statistički značajan.

3. METODOLOGIJA

3.1. Sudionici

Prvi dio istraživanja

U ovom istraživanju učestvovalo je ukupno 125 djevojčica iz sedamnaest klubova iz četiri države (97 djevojčica iz BiH, 25 iz Hrvatske, jedna iz Srbije, te dvije iz Crne Gore). Online upitnik je popunilo 75 djevojčica, dok je upitnik papir - olovka popunilo 50 gimnastičarki. Za ovaj poduzorak smo prikupili i procjene od strane trenera. U prosjeku na ukupnom uzorku ispitanice treniraju gimnastiku $M=5.2$ godina ($SD= 2.94$). Prosječna dob kada su se gimnastičarke počele baviti ritmičkom gimnastikom je sedam godina ($M=7$; $SD=1.96$). Klub u kojem treniraju je mijenjalo 20% gimnastičarki. U prosjeku ritmičarke sedmično treniraju $M= 4,5$ dana (min. 2; max 7).

Drugi dio istraživanja

U drugom dijelu istraživanja učestvovalo je 50 gimnastičarki uzrasta od 10 do 15 godina iz osam klubova ritmičke gimnastike u Bosni i Hercegovini. Gimnastičarke koje su sudjelovale u drugom dijelu istraživanja treniraju u klubovima: KRG “Bosna Gym”, KRG “Visoko”, KRG “Piruet”, KRG “Arabesque”, KRG “Takt”, KRG

“Željezničar”, KRG “Victoria”, KRG “Hana”. Ispitanice su bile starosti 2005., 2006., 2007., 2008., 2009. godišta. One su također bile procjenjivane i od strane svojih trenera. U ovom istraživanju učestvovalo je osam trenera. Što se tiče sudjelovanja na takmičenjima na uzorku od 50 ispitanica učešće varira od 1 do 300 takmičenja, sa prosječnom vrijednošću $M=40.82$ ($SD=54.41$) takmičenja. Trenerice su izjavile da 46 gimnastičarki (86.7%) redovito dolazi na treninge, dok 6 gimnastičarki (13,3%) iz ovoga uzorka ne pohađa treninge redovito.

3.2. Instrumentarij

Sociodemografski upitnik

Upitnik smo ciljno konstruirali za ovo istraživanje i sastoji se od osam pitanja koja se odnose na identitet gimnastičarke, dob, klub, dužinu treniranja gimnastike, dob kada se počela takmičiti, broj takmičarskih iskustava, sedmični broj treninga i da li je postojala promjena kluba.

Upitnik za mjerenje primarnog motiva za bavljenje ritmičkom gimnastikom

Primarni motiv za bavljenje ritmičkom gimnastikom smo mjerili postavljenjem jednog pitanja. Zadatak ispitanica bio je da hijerarhijski rangiraju razlog zbog kojeg se bave ritmičkom gimnastikom; od najznačajnijeg razloga (vrijednost 1) do najmanje značajnog razloga (vrijednost 4). Ponuđeni motivi su: a) očuvanje zdravlja i kretanja; b) druženje sa vršnjacima, igra i zabava; c) profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata i d) stjecanje navika i odgovornosti.

Skala za (samo)procjenu taktičko-tehničkih kompetencija kod gimnastičarki

Za potrebe istraživanja konstruirali smo skalu za procjenu taktičko-tehničkih kompetencija ritmičkih gimnastičarki. Skala sadrži 41 česticu koje su saturirane elementima važnim u gimnastici i koje se prema FIG pravilniku boduju na takmičenjima. Taktičko-tehničke kompetencije kod gimnastičarki se odnose na: težine tijelom (skokovi, težine, rotacije), kombinacije plesnih koraka, dinamični elementi sa rotacijom (tzv. rizici) i težine rekvizitom. Zadatak gimnastičarke je bio da na Likertovoj skali od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene), procjene koliko su uspješni po svim navedenim elementima. Subskala težine tijela sadrži 14 tvrdnji (Primjer čestice: *Uspješno izvodim skokove*). Pet čestica se

odnose na kombinaciju plesnih koraka (Primjer čestice: *Vježbu uvijek izvodim u ritmu muzike*). Subskala dinamični elementi s rotacijom se sastoji od 6 tvrdnji (Primjer čestice: *Kada izvodim vježbu rizike obično uspješno izvodim*). Posljednju subskalau ove skale čini 16 tvrdnji vezanih uz težine rekvizitom (Primjer čestice: *Uvijek ispravno izvodim osnovne elemente rekvizitom*). Za cijelu skalu u istraživanju je dobiven visok koeficijent unutarnje pouzdanosti $\alpha = .90$. Istu skalu su popunjavali i treneri procjenjujući svoje gimnastičarke.

Skala za (samo)procjenu samoefikasnosti kod gimnastičarki

Procjenu samoefikasnosti smo ispitali pomoću 11 tvrdnji koje smo konstruirali na temelju postojećih skala za procjenu samoefikasnosti igrača badmintona (Kolenović - Đapo, Dujmović & Spahić, 2018), te su formulacije zamijenjene elementima koji su važni u gimnastici. Primjer tvrdnje: *Sigurna sam u svoju izvedbu i kada znam da su druge takmičarke puno bolje od mene*. Koeficijent unutarnje pouzdanosti iznosi $\alpha = .885$. Treneri su također procjenjivali gimnastičarku na ovoj skali.

Skala za (samo)procjenu socijalnih kompetencija

Skala je konstruirana ciljno za ovo istraživanje i sadrži devet tvrdnji kojima su ispitivane socijalne vještine. Zadatak ispitanika je da na skali Likertovog tipa od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene), procjeni socijalne vještine. Primjer čestice: *Lako mogu prepoznati što trener želi reći i kada ne koristi riječi*. U istraživanju smo utvrdili koeficijent unutarnje pouzdanosti $\alpha = .736$. Ista skala je primijenjena i na trenerima koji su procjenjivali gimnastičarkine socijalne kompetencije.

Rezultati međunarodnih takmičenja - uspjeh gimnastičarke

Rezultate međunarodnih takmičenja u ritmičkoj gimnastici koristili smo kao pokazatelje objektivnih rezultata koje su gimnastičarke postigle. Za potrebe ovog istraživanja koristili smo konačnu ocjenu koju je gimnastičarka postigla na takmičenju. Rezultate smo prikupili sa tri međunarodna takmičenja: 17. međunarodni turnir "Suada Dilberović" (34 takmičarke); 8. međunarodni turnir u ritmičkoj gimnastici "Visoko 2018" (osam takmičarki) i Međunarodno takmičenje "5th Victoria Cup" (osam takmičarki) održano u Sarajevu. Takmičarke su se takmičile u tri programa: A program (13 takmičarki), B program (15 takmičarki) i B light program (22

takmičarke). Najbolje gimnastičarke takmiče u A programu i izvode više vježbi. U najslabijem B light programu takmičarke uvijek izvode samo jednu vježbu. Na našem uzorku jednu vježbu izvodilo je 30 takmičarki, dvije vježbe je izvodilo 17 takmičarki, dok su samo tri takmičarke izvodile četiri vježbe. Vježbe su rađene bez rekvizita (12 vježbi) ili sa jednim od rekvizita: vijača (13 vježbi), obruč (29 vježbi), lopta (14 vježbi), čunjevi (pet vježbi) i traka (tri vježbe). Obzirom da smo u istraživanju koristili rezultate sva tri programa morali smo na neki način izjednačiti rezultate kako bi ih mogli uspoređivati tako da smo za svaku gimnastičarku uzeli prosjek ocjena dobivenih na svim vježbama koje je gimnastičarka izvodila i na taj način formirali konačni rezultat koji smo koristili u istraživanju.

3.3. Postupak

Prikupljanje podataka smo proveli na dva načina: direktnim kontaktima i online pristupom. Razlog neujednačenog pristupa prikupljanja podataka jeste što u BiH nema dovoljno ritmičkih gimnastičarki, te smo bili prinuđeni, uz metodološka ograničenja različitog pristupa u prikupljanju podataka, kreirati link za prikupljanje podataka.

Metoda papir-olovka

Uz prethodnu suglasnost klubova proveli smo istraživanje “licem u lice”. Od devet klubova koje smo kontaktirali, osam klubova je prihvatilo da provedemo istraživanje u njihovom klubu. Prije istraživanja pored dozvole od strane trenera, tražili smo suglasnost roditelja za sudjelovanje gimnastičarki, te smo vodili računa o svim etičkim principima koji su propisani Etičkim kodeksom Društva psihologa u Federaciji Bosne i Hercegovine, koji slijede etičke propise prema APA standarima.

Treneri su paralelno popunjavali skale za procjenu tehničko-taktičkih i socijalnih kompetencija gimnastičarki.

Online prikupljanje podataka

Drugi način prikupljanja podataka obavili smo online putem u kojem je učestvovalo 75 ispitanica. Upitnik samoprocjene gimnastičarkinih taktičko-tehničkih i socijalnih sposobnosti kreirali smo u Google obrascu i poslali link na adrese preko 50 klubova

ritmičke gimnastike u regionu. Ispitanice iz četiri države regiona su se odazvale pozivu i učestvovala u istraživanju.

4. REZULTATI

Rezultate istraživanja prezentirat ćemo u skladu sa postavljenim problemima i hipotezama istraživanja. Dobiveni podaci su obrađeni u SPSS-u verziji 20. Na početku predstavljamo osnovnu deskriptivnu statistiku uz primijenjene statističke postupke ispitivanja normalnosti distribucije rezultata.

Tabela 1. Deskriptivne statističke vrijednosti čestica u Sociodemografskom upitniku

	M	SD	Skjunis		Kurtosis	
			st. greška	st. greška	st. greška	st. greška
Koliko dugo treniraš gimnastiku?	5.2016	2.93974	.883	.217	.811	.430
Sa koliko godina si se počela takmičiti?	6.9960	1.95565	1.216	.217	2.432	.430
Na koliko takmičenja si dosad sudjelovala?	40.82	54.408	2.860	.245	8.555	.485
Koliko puta sedmično dolaziš na treninge?	4.2540	1.35175	.144	.217	-.692	.431
Da li si mijenjala klub u kojem treniraš?	1.80	.402	-1.518	.217	.310	.430

Tabela 2. Deskriptivne statističke vrijednosti varijabli korištenih kod Upitnika za mjerenje primarnog motiva za bavljenje ritmičkom gimnastikom

	M	SD	Skjunis		Kurtosis	
			st. greška		st. greška	
a) Očuvanje zdravlja i kretanja	1.82	.901	.844	.217	-.204	.430
b) Druženje sa vršnjacima, igra i zabava	2.70	1.018	-.104	.217	-1.153	.430
c) Profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata	2.05	1.128	.624	.217	-1.050	.430
d) Stjecanje navika i odgovornosti	2.50	1.052	-.010	.217	-1.189	.430

Upitnik za mjerenje primarnog motiva za bavljenje ritmičkom gimnastikom

Na uzorku od 50 gimnastičarki koje su upitnik popunjavale tehnikom papir-olovka na pitanje koji im je najvažniji razlog zbog kojeg se bave sportom njih 48% je za glavni razlog navelo profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata, 46% je za najvažniji razlog navelo očuvanje zdravlja i kretanja, 6% gimnastičarki je navelo stjecanje navika i odgovornosti, dok nitko nije stavio kao glavni razlog druženje sa vršnjacima, igra i zabava. Sa druge strane kao najmanje važan razlog 38% gimnastičarki je navelo stjecanje navika i odgovornosti, 34% gimnastičarki je navelo druženje sa vršnjacima, igra i zabava, 20% njih kao najmanje važan razlog je navelo profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata, dok je 8% navelo da je to očuvanje zdravlja i kretanja. Ovo pitanje nismo mogli analizirati na cijelom uzorku zbog toga što u online upitniku dosta gimnastičarki nije shvatilo da treba hijerarhijski poredati ponuđene odgovore i pisali su isti broj više puta. Kod tehnike papir-olovka kada bi gimnastičarke predale upitnik provjerili bismo da li je svaki broj napisla samo jednput, ukoliko nije onda bi vratili upitnik i bolje objasnili pitanje.

Tabela 3. Deskriptivne statističke vrijednosti varijabli korištenih u istraživanju

	N	Min	Max	M	SD	Skjunis		Kurtosis	
						st. greška		st. greška	
Taktičko-tehničke kompetencije	125	82	203	155.0080	23.16438	-.493	.217	.284	.430
Samoeфикаsnost	125	22	60	49.0800	8.94121	-1.140	.217	.981	.430
Socijalne vještine	125	26	45	40.9280	3.84828	-1.660	.217	3.193	.430
Taktičko-tehničke kompetencije – treneri	58	61	202	149.8103	27.30173	-.775	.314	.822	.618
Samoeфикаsnost – treneri	58	27	60	46.3621	8.97501	-.436	.314	-.998	.618
Socijalne vještine - treneri	58	27	40	36.8103	3.82263	-1.294	.314	.620	.618

Skala za samoprocjenu taktičko-tehničkih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki

S ciljem ispitivanja valjanosti skale za samoprocjenu kompetencija gimnastičarke najprije smo faktorskom analizom provjerili konstruktnu valjanost instrumenta. Kako bismo provjerili prikladnost korelacijske matrice za provođenje faktorske analize proveden je Kaiser-Meyer-Olkinov test i Bartlettov test sfericiteta. Vrijednost Kaiser-Meyer-Olkinovog testa adekvatnosti uzorka iznosi 0.753, što ukazuje da su naši podaci prikladni za provođenje faktorske analize obzirom da je vrijednost te mjere veća od 0.5. Bartlettov test sfericiteta određen preko aproksimativnog hi-kvadrata iznosi 2401,341 (df=820; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju, te je odbačena pretpostavka o jednakosti korelacijskih matrica i matrica identiteta.

Tabela 4. Faktorska struktura čestica Skale za samo procjenu taktičko-tehničkih kompetencija ritmičke gimnastičarke nakon provedene Varimax rotacije

Čestice	Komponente			
	1	2	3	4
Veoma uspješno izvodim skokove.		.323		.455
Težine držim tri sekunde.	.396			
Kod okreta, nogu uvijek vraćam do druge noge.	.432			.309
Nikada ne savijam koljeno donje noge kada izvodim težine.	.594			
Uvijek imam mekan doskok kad skačem skokove.	.526			
Kod prsten težina uvijek mi noga dodiruje glavu.		.327	.334	
Kod izvlačenja noge sa strane noga mi prelazi preko 180 stepeni.				.516
U jelenjim skokovima donja noga mi je uvijek dovoljno savijena.	.402			.321
Kada izvodim piruete uvijek napravim najmanje jedan puni krug (360 stepeni).	.440	.353		
U panse ravnoteži uvijek su mi simetrična ramena.	.310		.354	
Sve težine izvodim visoko na prstima.	.487			.428
Uvijek pružam prste kada izvodim težine.	.475			.483
Mogu izvesti panse piruetu.		.394	.331	
Znam izvesti skok tanjir.		.425		.344
U vježbi veliku pažnju posvećujem plesnim koracima.				.601
Vježbu uvijek izvodim u ritmu muzike.				.584
Sve pokrete izvodim bez većih prekida.				.566
Pokreti su mi u skladu sa tematikom vježbe.				.626
Facijalna ekspresija / izraz lica mi prati vježbu.				.601

Kada izvodim vježbu rizike obično uspješno izvedem.	.560	.348		
Uspješno izvodim rizike hvatanja sa nogama.	.400	.503		
Imam više od jednog rizika u vježbi.		.571		
U vježbi imam rizike sa više od dvije rotacije.		.504	.348	
Uspijevam izbaciti rekvizit tako da mi padne tačno gdje treba i ne trebam praviti dodatne korake da ga uhvatim.	.410	.361		.394
Kada hvatam rekvizit nikada rekvizit ne udari prvo od pod.	.436	.480		
Rukovanje rekvizitom mi je jednako važno kao i izvođenje težina tijelom.	.615			
Veoma brzo mogu uvježbati nove pokrete sa rekvizitom.	.434	.326		.365
Jednako mi je teško raditi težine sa rekvizitom i bez njega.	.387			
Uvijek ispravno izvodim osnovne elemente rekvizitom.	.668			
Uspješno izvodim izbacaje rekvizita nogama.		.679		
Uspješno hvatam rekvizite različitim dijelovima tijela a ne samo rukama.	.467		.487	
Uspješno izbacujem rekvizit iza leđa tako da ga uhvatim naprijed.		.620		
Spirale sa trakom su mi uvijek jednake.			.841	
Kraj trake mi nikada ne dodiruje pod.			.843	
Uspješno izvodim elemente trakom tako da se ona ne petlja.			.818	
Pri izvođenju mlinova sa čunjevima zglobovi mi se ne odvajaju.		.407	.530	
Pri manipulaciji vijače, vijača mi ne dodiruje pod.	.466		.540	
Pri preskakanju vijače uvijek vijčcu držim za same krajeve.			.347	
Kotrljanje lopte po podu i tijelu izvodim uspješno bez da lopta zapinje ili odskakuje.		.559	.303	

Loptu držim pravilno na dlanu bez da se pomažem prstima ili drugom rukom.		.647		
Kada kotljam обруч po tijelu uvijek uhvatim обруч u dlan.		.615		

Za skalu taktičko-tehničkih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki proveli smo konfirmativnu faktorsku analizu zbog toga što smo teorijski očekivali četiri faktora koja se boduju u ritmičkoj gimnastici. Četiri faktora koja su ekstrahirana objašnjavaju 42.962% varijance. Nakon Varimax rotacije prvi faktor koji obuhvaća čestice iz domena *težine tijelom* objašnjava 11.826% varijance. Drugi faktor, obuhvaća 11.573% varijance rezultata i obuhvaća čestice iz domena *dinamičnih elementa s rotacijom*. Treći faktor obuhvaća čestice iz domena *težina rekvizitom*. Ovaj faktor objašnjava 9.824% ukupne varijance i uključuje čestice koje se odnose na rukovanje svih pet rekvizita. Četvrti faktor objašnjava 9.738% varijance i obuhvaća čestice koje se odnose na *kombinacije plesnih koraka*. Kada su u pitanju faktorska zasićenja česticama, 13 čestica ima primarno faktorsko zasićenje prvim faktorom, 11 čestica primarno zasićenje drugim faktorom, devet čestica ima primarno zasićenje trećim faktorom i osam čestica su primarno zasićene četvrtim faktorom. Pri tome se za prvi faktor zasićenja kreću u rasponu od .387 do .668, za drugi faktor u rasponu od .394 do .679, za treći od .334 do .843, i za četvrti faktor u rasponu od .455 do .626. Pojedine čestice imaju zasićenja na druge faktore.

Skala za samoprocjenu samoefikasnosti kod ritmičkih gimnastičarki

S ciljem ispitivanja valjanosti skale za samoprocjenu samoefikasnosti gimnastičarke najprije smo faktorskom analizom provjerili konstruktivu valjanost instrumenta. Kako bismo provjerili prikladnost korelacijske matrice za provođenje faktorske analize proveden je Kaiser-Meyer-Olkinov test i Bartlettov test sfericiteta. Vrijednost Kaiser-Meyer-Olkinovog testa adekvatnosti uzorka iznosi 0.871, što ukazuje da su naši podaci prikladni za provođenje faktorske analize obzirom da je vrijednost te mjere veća od 0.5. Bartlettov test sfericiteta određen preko aproksimativnog hi-kvadrata iznosi 595,371 (df=66; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju, te je odbačena pretpostavka o jednakosti korelacijskih matrica i matrica identiteta.

Tabela 5. Faktorska struktura čestica Skale za samoprocjenu samoefikasnosti kod ritmičkih gimnastičarki nakon provedene Varimax rotacije.

Čestice	Komponente	
	1	2
Ne sumnjam u svoju izvedbu čak i nakon nekoliko loše urađenih težina u toku vježbe.	.436	.511
Sigurna sam u svoju izvedbu i kada znam da su druge takmičarke puno bolje od mene.	.319	.602
Vjerujem da mogu izvesti vježbu dobro do kraja i nakon što napravim neku veliku grešku (kao naprimjer, ispadanje rekvizita).		.781
I kada sam umorna i „noge“ su mi teške, vjerujem da mogu veoma visoko i dobro skočiti skokove.	.537	.363
I kada sam lošeg raspoloženja vjerujem da ću dobro izvesti vježbu.	.732	.337
Umor ne utječe na kvalitetu moje izvedbe.	.763	
Bez obzira sto sam loše raspoložena jednako dobro hvatam rekvizite u rizicima.	.635	.448
Kada mi trenerica prigovara zbog losih ravnoteža, skokova ili pirueta, ja i dalje ne gubim povjerenje u svoju izvedbu.	.609	
Uprkos lošem izvođenju vježbe sa jednim rekvizitom, sigurna sam da vježbe sa drugim rekvizitima mogu dobro uraditi i da mogu pobijediti.		.776
I nakon neuspješno izvedenog rizika u vježbi, ne plašim se izvesti sljedeći.	.352	.732
Neuspjeh me potiče na još bolje izvođenje težina u vježbi i veću opreznost pri rukovanju rekvizitima.	.441	.556
Nervoza i loše raspoloženje ne utječu na moje izvođenje plesnih koraka u vježbi, i dalje ih izvodim graciozno i precizno uz ritam muzike.	.671	

Eksplanatornom faktorskom analizom skale samoefikasnosti ekstrahirana su dva faktora koja objašnjavaju 54.262% varijance. Ova dva faktora nam pokazuju da procjene samoefikasnosti možemo pripisati lošem raspoloženju i umoru, a sa druge strane procjene možemo pripisati izvedbi. Prvi faktor *umor i loše raspoloženje*

objašnjava 27.316% varijance i obuhvaća čestice koje procjenu samoefikasnosti vezuju uz loše raspoloženje i umor, osobe na osnovu svog raspoloženja i umora procjenjuju svoju samoefikasnost. Drugi faktor *izvedba* objašnjava 26.946% varijance i obuhvaća čestice koje su vezane za izvedbu, osobe na osnovu svoje izvedbe procjenjuju samoefikasnost. Kada su u pitanju faktorska zasićenja česticama, šest čestica ima primarno faktorsko zasićenje prvim faktorom i šest čestica ima primarno zasićenje drugim faktorom. Pri tome se za prvi faktor zasićenja kreću u rasponu od .537 do .763, a za drugi faktor u rasponu od .511 do .776.

Skala za samoprocjenu socijalnih vještina kod ritmičkih gimnastičarki

S ciljem ispitivanja valjanosti skale za samoprocjenu socijalnih vještina gimnastičarke najprije smo faktorskom analizom provjerili konstruktnu valjanost instrumenta. Kako bismo provjerili prikladnost korelacijske matrice za provođenje faktorske analize nakon isključivanja četiri čestice proveden je Kaiser-Meyer-Olkinov test i Bartlettov test sfericiteta. Vrijednost Kaiser-Meyer-Olkinovog testa adekvatnosti uzorka iznosi 0.699, što ukazuje da su naši podaci prikladni za provođenje faktorske analize obzirom da je vrijednost te mjere veća od 0.5. Bartlettov test sfericiteta određen preko aproksimativnog hi-kvadrata iznosi 213,243 (df=36; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju, te je odbačena pretpostavka o jednakosti korelacijskih matrica i matrica identiteta.

Tabela 6. Faktorska struktura čestica Skale za samoprocjenu socijalnih vještina kod ritmičkih gimnastičarki nakon provedene Varimax rotacije

Čestice	Komponente		
	1	2	3
Lako mogu prepoznati sto trener želi reći i kada ne koristi riječi.			.681
Kada izvodim vježbu ne osjećam se sramežljivo.	.467	.374	
Nije mi teško prihvatiti kritiku.	.446	.586	
Nakon što primim kritiku dosta napora ulažem u to da ispravim grešku za koju sam kritkovana.		.782	
Kada radimo vježbe u paru lako pronađem svog partnera.			.751
Lako učim elemente gimnastike od kolegica gimnastičarki.		.759	.360
Imam dobar odnos sa trenerom.	.664		.437
Dobro se slažem sa drugaricama sa kojima treniram.	.667		
Kada mi nije jasno kako se neka vježba izvodi pitam trenericu da mi objasni.	.784		.352

Nakon isključenih čestica u skali socijalnih vještina eksplanatornom faktorskom analizom dobili smo tri faktora koja objašnjavaju 58.672% varijance. Prvi faktor obuhvaća čestice iz domena odnosa sa drugim ljudima i objašnjava 22.435% varijance, te smo ga nazvali *socijalni odnosi*. Ovaj faktor obuhvaća odnos gimnastičarke sa trenerom, drugim gimnastičarkama i publikom. Četiri čestice su primarno zasićene prvim faktorom i to u rasponu od .467 do .784. Drugi faktor objašnjava 19.270% varijance i vezan je uz *kritiku i želju za poboljšanjem*. Primarno zasićene čestice drugim faktorom su tri čestice kojima se faktor zasićenja kreće od .586 do .782. Treći faktor objašnjava 16.967% varijance i obuhvaća čestice vezane uz socijalizaciju, odnosno snalaženje u socijalnim odnosima. Ovaj faktor smo nazvali *socijalne vještine*, obuhvaća neverbalnu komunikaciju sa trenerom i odnos sa drugim gimnastičarkama u klubu. Dvije čestice su primarno zasićene trećim faktorom i imaju zasićenja .681 i .751.

Skala za procjenu taktičko-tehničkih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki od strane trenera

Kaiser-Meyer-Olkinov test adekvatnosti uzorka iznosi 0.765, dok je Bartlettov test sfericiteta određen preko aproksimativnog hi-kvadrata i iznosi 2292,422 (df=820; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju, te je odbačena pretpostavka o jednakosti korelacijskih matrica i matrica identiteta. Za Skalu procjena taktičko-tehničkih kompetencija kod gimnastičarki od strane trenera radili smo konfirmativnu faktorsku analizu kao što smo radili i kod samoprocjene gimnastičarki za istu skalu.

Tabela 7. Faktorska struktura čestica Skale za procjenu kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki od strane trenera nakon provedene Varimax rotacije

	Komponente			
	1	2	3	4
Veoma uspješno izvodi skokove.	.648	.559		
Sposobna je da težine drži tri sekunde.	.692			
Kod okreta nogu uvijek vraća do druge noge.	.736	.345		
Nikada ne savija koljeno donje noge kada izvodi težine.	.692	.311	.388	
Uvijek ima mekan doskok kad skače skokove.	.511	.546		
Kod prsten težina uvijek joj noga dodiruje glavu.		.558		.499
Kod izvlačenja noge sa strane noga joj prelazi preko 180 stepeni.	.302	.593		
U jelenjim skokovima donja noga joj je uvijek dovoljno savijena.	.580	.354		
Kada izvodi piruete uvijek napravi najmanje jedan puni krug (360 stepeni).	.654	.385		
U panse ravnoteži uvijek su joj simetrična ramena.		.720	.353	
Sve težine izvodi visoko na prstima..	.439	.527	.491	
Uvijek pruža prste kada izvodi težine.	.514		.511	
Može izvesti panse piruetu.		.795		

Zna izvesti skok tanjir.	.467	.636		.328
U vježbi veliku pažnju posvećuje plesnim koracima.			.873	
Vježbu uvijek izvodi u ritmu muzike.			.808	
Sve pokrete izvodi bez većih prekida.	.314		.742	
Pokreti su joj u skladu sa tematikom vježbe.			.855	
Facijalna ekspresija (izraz lica) joj prati vježbu.			.527	
Kada izvodi vježbu rizike obično uspješno izvede.	.665	.394		
Uspješno izvodi rizike hvatanja sa nogama.	.612	.422		
Ima više od jednog rizika u vježbi.	.621	.356		
U vježbi ima rizike sa više od dvije rotacije.	.400	.605		
Uspijeva izbaciti rekvizit tako da joj padne tačno gdje treba i ne treba praviti dodatne korake da ga uhvati.	.735			
Kada hvata rekvizit nikada rekvizit ne udari prvo od pod.	.704			.347
Rukovanje rekvizitom joj je jednako važno kao i izvođenje težina tijelom.	.709			.330
Veoma brzo može uvježbati nove pokrete sa rekvizitom.	.632	.509		
Jednako joj je teško raditi težine sa rekvizitom i bez njega.	.563			.316
Uvijek ispravno izvodi osnovne elemente rekvizitom.	.735		.350	
Uspješno izvodi izbačaje rekvizita nogama.	.582	.317		.399
Uspješno hvata rekvizite različitim dijelovima tijela a ne samo rukama.	.703	.318		
Uspješno izbacuje rekvizit iza leđa tako da ga uhvati naprijed.	.575	.357		.445
Spirale sa trakom su joj uvijek jednake.				.896
Kraj trake joj nikada ne dodiruje pod.				.850
Uspješno izvodi elemente trakom tako da se ona ne petlja.				.832

Pri izvođenju mlinova sa čunjevima zglobovi joj se ne odvajaju.				.667
Pri manipulaciji vijače, vijača joj ne dodiruje pod.	.600			-.360
Pri preskakanju vijače uvijek vijaču drži za same krajeve.	.686			
Kotrljanje lopte po podu i tijelu izvodi uspješno bez da lopta zapinje ili odskakuje.	.653			
Loptu drži pravilno na dlanu bez da se pomaže prstima ili drugom rukom.	.700			
Kada kotlja obruč po tijelu uvijek uhvati obruč u dlan.	.791		.321	

Četiri faktora koja smo izdvojili objašnjavaju 64.264% varijance. Nakon Varimax rotacije prvi faktor objašnjava 28.495% varijance. Drugi faktor, obuhvaća 13.739% varijance, treći faktor objašnjava 11.550% ukupne varijance. Četvrti faktor objašnjava 10.480% varijance.

Skala za procjenu samoefikasnosti ritmičkih gimnastičarki od strane trenera

S ciljem ispitivanja valjanosti skale za procjenu samoefikasnosti gimnastičarke od strane trenera najprije smo faktorskom analizom provjerili konstruktnu valjanost instrumenta. Kako bismo provjerili prikladnost korelacijske matrice za provođenje faktorske analize proveden je Kaiser-Meyer-Olkinov test i Bartlettov test sfericiteta. Vrijednost Kaiser-Meyer-Olkinovog testa adekvatnosti uzorka iznosi 0.828, što ukazuje da su naši podaci prikladni za provođenje faktorske analize. Bartlettov test sfericiteta određen preko aproksimativnog hi-kvadrata iznosi 459,081 (df=66; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju.

Tabela 8. Faktorska struktura čestica Skale za procjenu samoefikasnosti kod ritmičkih gimnastičarki od strane trenera nakon provedene Varimax rotacije

	Komponente		
	1	2	3
Ne sumnja u svoju izvedbu čak i nakon nekoliko loše urađenih težina u toku vježbe.		.787	.324
Sigurna je u svoju izvedbu i kada zna da su druge takmičarke puno bolje od nje.	.305	.691	.380
Vjeruje da može izvesti vježbu dobro do kraja i nakon što napravi neku veliku grešku (kao naprimjer, ispadanje rekvizita).	.300	.756	.354
I kada je umorna i „noge“ su joj teške, vjeruje da može veoma visoko i dobro skočiti skokove.	.684	.501	
I kada je lošeg raspoloženja vjeruje da će dobro izvesti vježbu.	.833	.318	
Umor ne utječe na kvalitetu njene izvedbe.	.932		
Bez obzira što je lšse raspoložena jednako dobro hvata rekvizite u rizicima.	.846		
Kada joj prigovarate zbog losih ravnoteža, skokova ili pirueta, ona i dalje ne gubi povjerenje u svoju izvedbu.			.577
Uprkos lošem izvođenju vježbe sa jednim rekvizitom, sigurna je da vježbe sa drugim rekvizitima može dobro uraditi i da može pobijediti.			.848
I nakon neuspješno izvedenog rizika u vježbi, ne plaši se izvesti sljedeći.			.868
Neuspjeh je potiče na još bolje izvođenje težina u vježbi i veću opreznost pri rukovanju rekvizitima.			.694
Nervoza i loše raspoloženje ne utječu na njeno izvođenje plesnih koraka u vježbi, i dalje ih izvodi graciozno i precizno uz ritam muzike.		.830	

Eksplanatornom faktorskom analizom Skale samoefikasnosti ekstrahirana su tri faktora koja objašnjavaju 74.027% varijance. Prvi faktor objašnjava 26.699% varijance. Drugi faktor objašnjava 24.005% varijance i treći faktor obuhvaća 23.323% varijance.

Skala za procjenu socijalnih vještina kod ritmičkih gimnastičarki od strane trenera

Kako bismo provjerili prikladnost korelacijske matrice za provođenje faktorske analize proveden je Kaiser-Meyer-Olkinov test i Bartlettov test sfericiteta. Vrijednost Kaiser-Meyer-Olkinovog testa adekvatnosti uzorka iznosi 0.818, dok je Bartlettov test sfericiteta određen preko aproksimativnog hi-kvadrata i iznosi 196,540 (df=28; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju, te je odbačena pretpostavka o jednakosti korelacijskih matrica i matrica identiteta.

Tabela 9. Faktorska struktura čestica Skale za procjenu socijalnih vještina kod ritmičkih gimnastičarki od strane trenera nakon provedene Varimax rotacije

	Komponente	
	1	2
Lako može prepoznati što joj želite reći i kada ne koristite riječi.	.832	
Kada izvodi vježbu ne osjeća se sramežljivo.	.666	
Koncentrirana je prilikom izvedbe.	.787	
Nakon što primi kritiku dosta napora ulaze u to da ispravi grešku za koju je kritkovana.	.709	
Kada radi vježbe u paru lako pronadje svog partnera.	.730	
Ima dobar odnos sa trenerom.		.916
Dobro se slaže sa drugaricama sa kojima trenira.		.861
Kada joj nije jasno kako se neka vježba izvodi trazi pomoć trenera.	.710	

Eksplanatornom faktorskom analizom dobili smo dva faktora koja objašnjavaju 65.541% varijance. Prvi faktor objašnjava 42.611% varijance, dok drugi faktor objašnjava 22.330% varijance.

Korelacije

Korelacija između godina treniranja gimnastike i prosječnog rezultata ostvarenog na takmičenju

Tabela 10. Pearsonov koeficijent korelacije između godina treniranja gimnastike i prosječnog rezultata ostvarenog na takmičenju.

		Koliko dugo treniraš gimnastiku?	Prosječan rezultat na takmičenju
Koliko dugo treniraš gimnastiku?	Pearsonova korelacija	1	-.069
	Sig. (1-tailed)		.318
	N	50	50
Prosječan rezultat na takmičenju	Pearsonova korelacija	-.069	1
	Sig. (1-tailed)	.318	
	N	50	50

Uradili smo Pearsonov koeficijent korelacije između godina treniranja gimnastike i prosječnog rezultata ostvarenog na takmičenju na uzorku od 50 gimnastičarki koje su upitnik popunjavale tehnikom papir-olovka i dobili smo negativnu korelaciju od -.069. Očekivali smo da će godine treniranja biti pozitivno povezane sa rezultatima na takmičenju i zbog toga smo stavili statističku značajnost 1-tailed, ali korelacija ove dvije varijable nije statistički značajna.

Korelacija između samoprocjene taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke i procjene od strane trenera

Tabela 11. Pearsonov koeficijent korelacije između Total Score kompetencija gimnastičarke i Total Score kompetencija gimnastičarke-procjena trenera.

		Total Score kompetencija gimnastičarke	Total Score kompetencija gimnastičarke-procjena trenera
Total Score kompetencija gimnastičarke	Pearsonova korelacija	1	.392**
	Sig. (1-tailed)		.002
	N	50	50
Total Score kompetencija gimnastičarke-procjena trenera	Pearsonova korelacija	.392**	1
	Sig. (1-tailed)	.002	
	N	50	50

Kako bi usporedili procjene kompetencija trenera i gimnastičarki izračunali smo Total Score za samoprocjenu kompetenciju gimnastičarke i Total Score za procjenu kompetencija gimnastičarke od strane trenera. Zatim smo dobivene Total Scoreove korelirali i dobili da postoji statistički značajna povezanost između gimnastičarkine procjene taktičko-tehničkih kompetencija i procjene trenera. Pearsonov koeficijent korelacije između ove dvije varijable iznosi .392.

Korelacija između samoprocjene samoefikasnosti gimnastičarke i procjene od strane trenera

Tabela 12. Pearsonov koeficijent korelacije između Total Score samoefikasnost gimnastičarke i Total Score samoefikasnost gimnastičarke-procjena trenera.

		Total Score samoefikasnost-gimnastičarke	Total Score samoefikasnosti - treneri
Total Score samoefikasnost - gimnastičarke	Pearsonova korelacija	1	.027
	Sig. (1-tailed)		.427
	N	50	50
Total Score samoefikasnosti - treneri	Pearsonova korelacija	.027	1
	Sig. (1-tailed)	.427	
	N	50	50

Kako bi usporedili procjene samoefikasnosti gimnastičarki i trenera izračunali smo Total Score za samoprocjenu samoefikasnosti gimnastičarke i Total Score za procjenu samoefikasnosti gimnastičarke od strane trenera. Zatim smo dobivene Total Scoreove korelirali i dobili da ne postoji statistički značajna povezanost između gimnastičarkine procjene samoefikasnosti i procjene od strane trenera.

Korelacija između samoprocjene socijalnih vještina gimnastičarke i procjene od strane trenera

Tabela 13. Pearsonov koeficijent korelacije između Total Score socijalne vještine gimnastičarke i Total Score socijalne vještine gimnastičarke-procjena trenera.

		Total Score socijalne vještine gimnastičarke	Total Score socijalne vještine gimnastičarke - procjena trenera
Total Score socijalne vještine gimnastičarke	Pearsonova korelacija	1	.127
	Sig. (1-tailed)		.190
	N	50	50
Total Score socijalne vještine gimnastičarke - procjena trenera	Pearsonova korelacija	.127	1
	Sig. (1-tailed)	.190	
	N	50	50

Izračunali smo Total Score za samoprocjenu socijalne vještine gimnastičarke i Total Score za procjenu socijalnih vještina gimnastičarke od strane trenera kako bi usporedili procjene socijalnih vještina od strane trenera i gimnastičarki. Zatim smo dobivene Total Scoreove korelirali i dobili da ne postoji statistički značajna povezanost između gimnastičarke procjene socijalnih vještina i procjene od strane trenera.

Korelacije između prosječnog rezultata ostvarenog na takmičenju i Skala za (samo)procjenu

Ne postoji statistički značajna korelacija između prosječnog rezultata ostvarenog na takmičenju i Skale za (samo)procjenu taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke, Skale za (samo)procjenu samoeфикаsnosti kod gimnastičarki i Skale za (samo)procjenu socijalnih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki.

5. DISKUSIJA

U ovom radu prvo smo ispitivali motivaciju za bavljenje ritmičkom gimnastikom. Razumijevanje motivacije sportaša bitan je čimbenik u kreiranju različitih strategija i postupaka putem kojih se može djelovati na motivaciju sportaša, odnosno poticati kvalitetnije oblike motivacije (Hrženjak, 2017). Primjerice, prema Barić (2005), jedan od najvećih problema u sportu je osipanje mladih iz sporta. Jedan od razloga koje navodi autorica jeste nedovoljna motiviranost sportaša da ustraju u svojim nastojanjima i da efikasno prođu određena krizna razdoblja. Adekvatnim pristupom i edukacijom trenera u cilju savladavanja psiholoških znanja i alata u sportskoj praksi, vjerujemo da bi se takve pojave mogle u značajnoj mjeri smanjiti.

U našem istraživanju 48% gimnastičarki navodi da je njihov primarni cilj bavljenja ritmičkom gimnastikom profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata, ovo je i očekivan rezultat obzirom da su uzorak činile takmičarke. Skoro kao jednako važan razlog 46% gimnastičarki je za najvažniji razlog navelo očuvanje zdravlja i kretanja čemu razlog može biti naglašavanje društva o važnosti sporta u svakodnevnom životu zbog očuvanja zdravlja. Samo 6% gimnastičarki je navelo stjecanje navika i odgovornosti a razlog tome može biti da su djevojčice još uvijek male da jedna ovako za njih apstraktna stvar bude njihov primarni motiv. Nitko od ispitanica nije stavio kao glavni razlog drženje sa vršnjacima, igra i zabava, razlog tome može biti jer su ispitanice bile profesionalni sportaši. Pretpostavljamo da bi na uzorku rekreativaca ove dobi upravo ovaj razlog bio najvažniji. Za rekreativce najmanjeg uzrasta vjerovatnije je da će djeca nastaviti sa vježbanjem i ostati motivirana za bavljenjem sportom ukoliko se pri tome zabavljaju. Zbog toga je važno kako treneri prave plan treninga i koje elemente taj plan uključuje. Djeca se počinju baviti ritmičkom gimnastikom veoma rano i važno je treninge u tim najranijim danima učiniti što zanimljivijim, a uvesti igre za kondiciju i koordinaciju, mala takmičenja, uvoditi rekvizite kao dio igre. Treba voditi računa da težina aktivnosti odgovara sposobnostima djeteta. Treneri trebaju izbjegavati da djeca dugo čekaju u kolonama na svoj red, čekanje u redu za izvedbu dužina možemo smanjiti tako što ćemo napraviti veliki broj manjih kolona. Djeci treba dati dovoljno dug odmor tijekom treninga kako bi se mogla hidrirati i odmoriti od prethodnih vježbi, djecu treba uključiti u donošenje odluka na treningu kao npr. koju igru žele igrati na kraju

treninga ili koji bi rekvizit danas radije koristili a koji bi ostavili za idući trening. Ovo su sve načini na koje djeci možemo smanjiti dosadu i nezadovoljstvo na treningu i onda samim time povećati njihovu motivaciju za bavljenjem sportom.

Glavni cilj našeg istraživanja bio je provjera pouzdanosti i validnosti Skale za (samo)procjenu taktičko-tehničkih kompetencija kod ritmički gimnastičarki, Skale za (samo)procjenu samoefikasnosti i Skale za (samo)procjenu socijalnih vještina kod ritmičkih gimnastičarki. Kako bismo ispitali faktorsku strukturu skala, proveli smo faktorsku analizu za svaku skalu na česticama upitnika metodom glavnih komponenata na ukupnom uzorku gimnastičarki.

Pouzdanost instrumenta je utvrđena koeficijentom unutarnje pouzdanosti (vidjeti Poglavlje Instrumentarij). Konformativnom faktorskom analizom za Skalu taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke izdvojena su četiri faktora koja objašnjavaju 42.962% varijance. Četiri faktora su korespodnetna elementima koji se boduju u ritmičkoj gimnastici pri izvedbi vježbe: *težine tijelom* (11.826% varijance), *dinamični elementi s rotacijom* (11.573% varijance), *težine rekvizitom* (9.824% varijance), *kombinacije plesnih koraka* (9.738% varijance). Iz tog razloga smo utvrđene faktore nazvali imenima navedenih elemenata u ritmičkoj gimnastici.

Kao što možemo vidjeti iz Tabele 4. čestice koje nisu primarno zasićene faktorom kojim smo očekivali a koje malo djece ovako malog uzrasta može izvesti je potrebno izbaciti iz skale, to su sljedeće čestice: *Kod izvlačenja noge sa strane noga mi prelazi preko 180 stepeni* (7), *Mogu izvesti panše piruetu* (13). Čestica *Znam izvesti skok tanjir* (14) nije jasno objašnjena obzirom da postoji jelenji skok tanjiri i daleki skok tanjir, čitajući ovu česticu ispitanik ne zna na koji skok se odnosi čestica i treba je ili izbaciti iz upitnika ili jasno definirati skok tanjir. Pojedine čestice nisu primarno zasićene faktorom kojim smo očekivali da će biti, ali one imaju velika zasićenja i na druge faktore: *Veoma uspješno izvodim skokove* (1), *Kod prsten težina uvijek mi noga dodiruje glavu* (6), *U panše ravnoteži uvijek su mi simetrična ramena* (10), *Uvijek pružam prste kada izvodim težine* (12), *Kada izvodim vježbu rizike obično uspješno izvedem* (20), *Uspijevam izbaciti rekvizit tako da mi padne tačno gdje treba i ne trebam praviti dodatne korake da ga uhvatim* (24), *Veoma brzo mogu uvježbati nove pokrete sa rekvizitom* (27). Čestice *Uspješno izvodim izbačaje rekvizita nogama* (30) i *Uspješno izbacujem rekvizit iza leđa tako da ga uhvatim naprijed* (32) imaju primarno

faktorsko zasićenje drugim faktorom odnosno faktorom dinamični elementi s rotacijom iako ove čestice trebaju pripadati trećem faktorom odnosno faktorom težine rekvizitom. Ovakav rezultat je moguće da smo dobili jer tako mlade gimnastičarke ne znaju razliku između izbačaja i rizika, čak i kada smo primjenjivali upitnike nekoliko gimnastičarki je pitalo da li je neki izbačaj koji imaju u vježbi rizik jer to same nisu znale odrediti. U skali kompetencije gimnastičarke nemamo jednak broj čestica za svaku subskalu zbog toga što težine tijelom i težine rekvizitom dominiraju u ocjenjivanju gimnastičarki na takmičenjima.

Što se tiče samoeфикаsnosti, Bandurin mikroanalitički pristup uključuje nekoliko različitih aspekata kognitivnih procjena samoeфикаsnosti; samoprocjenu sposobnosti u specifičnim područjima djelovanja, pod različitim razinama zahtjeva zadataka unutar određene domene aktivnosti, te u različitim situacijskim okolnostima (Feltz, 1988). U našem istraživanju za Skalu samoprocjene samoeфикаsnost eksplorativnom faktorskom analizom dobili smo dva faktora koja objašnjavaju ukupno 54.262% varijance. Prvi faktor je vezan uz *umor i loše raspoloženje* i objašnjava 27.316% varijance, dok je drugi vezan uz *izvedbu* i objašnjava 26.946%. S obzirom na dob ispitanica možemo vidjeti da su gimnastičarke procjenjivale samoeфикаsnost na osnovu trenutnog raspoloženja i umora ili na osnovu izvedbe njihove vježbe. Percepcija osobne samoeфикаsnosti je pored realnih sposobnosti i vještina osnova za razvoj sportaša i pojedinca na višestrukom nivou. Percipirana samoeфикаsnost je značajan kognitivni faktor koji u velikoj mjeri određuje odabir aktivnosti i izazova, te količinu napora koju je osoba spremna uložiti za njihovu realizaciju. Harter (1959) navodi kako osoba samoprocjenjivanjem uspjeha prilikom zadovoljavanja potrebe za kompetencijom u postignuću, kao što je sport, razvija doživljaj pozitivnog ili negativnog afekta (Cox, 2005). Uspješni pokušaji svladavanja vještine podržavaju samoeфикаsnost i doživljaj osobne kompetencije; obratno, ako pokušaji svladavanja novih vještina završavaju zapaženim odbacivanjem i neuspjehom, tada je posljedica niska kompetencijska motivacija i negativan afekt (Cox, 2005; str. 216).

Socijalne vještine predstavljaju sposobnosti prilagođavanja i pozitivnog ponašanja koja omogućuju osobama da se uspješno nose sa zahtjevima i izazovima koja pred njih postavlja život svakog dana. Socijalne vještine su veoma važne i u sportu i zbog toga smo ih uključili u ovo istraživanje. Za Skalu samoprocjene socijalnih vještina eksplorativnom faktorskom analizom su se izdvojila tri faktora koja objašnjavaju

58.672% varijance. Prvi faktor objašnjava 22.435% varijance i odnosi se na odnose sa drugim gimnastičarkama i trenericom te smo ga nazvali *socijalni odnosi*. Drugi faktor objašnjava 19.270% varijance i vezan je uz način prihvatanja kritike i želju za poboljšanjem, njega smo nazvali *kritika i želja za poboljšanjem*. Posljednji treći faktor ove skale objašnjava 16.967% varijance i nazvali smo ga *socijalne vještine*. On se odnosi na gimnastičarkino snalaženje u socijalnim odnosima sa drugim gimnastičarkama i trenericom.

Rezultati koje gimnastičarke pokazu nakon popunjavanja ovih skala su jako značajni jer pomoću tih rezultata trener može napraviti plan treniranja i napredovanja ritmičarke. Kroz ovaj upitnik sam sportaš postaje svjestan svojih jakih i slabih strana, postaje svjestan dijelova na kojima mora još raditi. Rezultati koje pokazu treneri nakon popunjavanja skala su također veoma značajni jer možemo uspoređivati percepciju trenera o gimnastičarki sa onim kako se gimnastičarka samoprocjenjuje. Nakon utvrđene razlike možemo pokušati doći do izvora razlike u procjeni i samoprocjeni.

Faktorsku analizu smo radili i za skale za trenere. Za Skalu procjena taktičko-tehničkih kompetencija kod gimnastičarki od strane trenera radili smo konformativnu faktorsku analizu kao i kod samoprocjene gimnastičarki. Konfirmativnom faktorskom analizom izdvojili smo četiri faktora koji objašnjavaju 64.264% varijance. Nakon Varimax rotacije prvi faktor objašnjava 28.495% varijance. Drugi faktor, obuhvaća 13.739% varijance, treći faktor objašnjava 11.550% ukupne varijance. Četvrti faktor objašnjava 10.480% varijance.

Eksplanatornom faktorskom analizom Skale procjene samoeфикаsnosti ritmičke gimnastičarke od strane trenera ekstrahirana su tri faktora koja objašnjavaju 74.027% varijance. Prvi faktor objašnjava 26.699% varijance. Drugi faktor objašnjava 24.005% varijance i treći faktor objašnjava 23.323% varijance. Ovdje postoji razlika u odnosu na Skalu samoprocjene gdje su izdvojena dva faktora.

Kod Skale za procjenu socijalnih vještina kod ritmički gimnastičarki od strane trenera eksplanatornom faktorskom analizom dobili smo dva faktora koja objašnjavaju 65.541% varijance. Prvi faktor objašnjava 42.611% varijance, dok drugi faktor objašnjava 22.330% varijance. Kod samoprocjene smo također eksplanatornom faktorskom analizom dobili dva faktora.

Nekada gimnastičarka i trener neće imati jednaku sliku o gimnastičarkinim sposobnostima; postoji mogućnost da se podcjene ili precjene sposobnosti gimnastičarke od strane trenera ili same gimnastičarke. Već smo ranije u radu naveli kako Harter (1959) navodi da osoba samoprocjenjivanjem uspjeha prilikom zadovoljavanja potrebe za kompetencijom u postignuću, kao što je sport, razvija doživljaj pozitivnog ili negativnog afekta (Cox, 2005) što utječe na to kako se osoba procjenjuje. Kako bi upotpunili procjenjivanje sposobnosti upitnici se porede sa stvarnim rezultatima postignutim na takmičenju koje smo u ovom istraživanju uzeli kao kriterij uspjeha.

Između godina treniranja gimnastike i prosječnog rezultata ostvarenog na takmičenju utvrđena je negativna statistički neznčajna korelacija $-,069$ koja moguće da je dobivena zbog premalog uzorka od samo 50 ispitanica. Također kao rezultate sa takmičenja uzimali smo samo jedno takmičenje na kojem je takmičarka nastupala, moguće je da na tom takmičenju gimnastičarka nije izvela vježbu svojim maksimalnim kapacitetom. Na takmičenju sve gimnastičarke nisu izvodile jednak broj vježbi i nisu pripadale istoj kategoriji takmičenja što je utjecalo na rezultate ostvarene na takmičenju koje smo koristili kao mjeru uspjeha.

Za svaku skalu dobivene Total Scoreove smo korelirali kako bi usporedili samoprocjenu gimnastičarki sa procjenom trenera. Jedina skala koja je pokazala statistički značajnu korelaciju od $.392$ između samoprocjene i procjene trenera je Skala taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke. Samoefikasnost i socijalne vještine gimnastičarke i treneri ne procjenjuju jednako. Skala Samoefikasnost ima samo 12 čestica, dok Skala Socijalne vještine ima samo 9 čestica što je mogao biti razlog zašto procjene gimnastičarki nisu korelirale sa procjenama trenera u ove dvije skale. Sa druge strane jedan od razloga može biti taj što su treneri naučeni da objektivno procjenjuju kompetencije gimnastičarke, svi treneri su upoznati sa gimnastičkim pravilnikom i o tome što je ispravno a što neispravno u ovom sportu. Procjena samoefikasnosti i socijalnih vještina više je podložna subjektivnim zaključcima zbog toga što treneri nemaju nametnute pravilnike i norme za ova dva područja nego ih subjektivno procjenjuju. Također, moguće je da su treneri fokusirani na gimnastičarkine kompetencije, a zanemaruju utjecaj samoefikasnosti i socijalnih vještina u sportskom uspjehu. Treneri mogu biti pristrani i zbog toga se javljaju moguće razlike u procjeni između opažača (trenera) i aktera (gimnastičarke). Jedan od

moćih objašnjenja ovakvih rezultata je i dužina upitnika, naime moguće je da su treneri popunjavajući prvu subskalu kompetencija bili koncentrisani na odgovaranje i davali tačnije odgovore dok su kasnije samo mehanički odgovarali. Jedan trener je popunjavao upitnike za više gimnastičarki što je moglo dovesti do umora pri popunjavanju.

Nismo dobili statistički značajnu korelaciju između prosječnog rezultata postignutog na takmičenju i skala za samoprocjenu i procjenu gimnastičarki taktičko-tehničkih kompetencija, samoefikasnosti i socijalnih vještina. Posebno nas je zanimala korelacija između prosječnog rezultata postignutog na takmičenju i Skale za (samo)procjenu samoefikasnosti gimnastičarke. Martin & Gill (1991) su utvrdili visoku povezanost između samoefikasnosti i sportske izvedbe ($r = .79$). U nekim istraživanjima utvrđena je izuzetno niska povezanost ($r = .10$); dok u nekim istraživanjima nije uopće dobivena nikakva povezanost (McAuley, 1985, McCullagh, 1987, sve prema Moritz, Feltz, Fahrbach & Mack, 2000). Meta-analiza Moritza i sur. (2000) koja je provedena na 45 studija korelacijskog tipa pokazuje umjerenu povezanost ($r = .38$) između samoefikasnosti i sportske izvedbe. U našem istraživanju povezanost između samoefikasnosti i sportske izvedbe se nije pokazala statistički značajnom.

Potrebno je puno više istraživati ovu tematiku i koristiti veći uzorak kako bi mogli doći do nekih većih zaključaka. Jedan od zaključaka do kojeg smo došli nakon provođenja ovog istraživanja je da dosta gimnastičarki ne zna stručnu gimnastičku terminologiju i ne znaju prepoznati elemente u svojoj vježbi. Razumijevanje pravila u gimnastici i mogućnost prepoznavanja elemenata u vježbi omogućavaju gimnastičarki da bolje izvodi svoju vježbu i brže napreduje obzirom da se može usredotočiti na vježbanje elemenata koji donose najviše bodova i znanjem pravilnika osvjestiti greške koje pravi pri izvođenju. Rezultati ovog istraživanja upozoravaju trenere da uložite više vremena i energije u teorijsko obrazovanje gimnastičarke koje je osnova za postizanje dobrih rezultata.

Metodološki nedostaci i ograničenja rada

Nedostaci ovog istraživanja su mali broj ispitanika; uzorak je veoma specifičan i veoma je teško pronaći velik broj ispitanika. Zbog malog broja ispitanika koje smo imali dostupno za ovo istraživanje nismo mogli raditi pilot studiju i zbog toga imamo

dosta preporuka za izmjenu upitnika. Dok smo provodili upitnik primijetili smo da gimnastičarke ne razumiju neka pitanja i da sve gimnastičarke ne vladaju dobro gimnastičkom terminologijom što je također moglo utjecati na rezultate. Neke su nas kao istraživače pitale za objašnjenje pitanja ali neke gimnastičarke nisu pitale nas za pojašnjenje nego kolegice gimnastičarke, kada smo im skrenuli pažnju da nas pitaju neke su postale sramežljive i rekle da im je sve jasno. Ono što je moglo utjecati na rezultate je različita dužina treniranja gimnastičarki, raspon je bio od osam mjeseci do 16 godina. Iz istraživanja nismo mogli eliminirati gimnastičarke koje treniraju manje od dvije godine jer bi nam se uzorak ispitanika znatno smanjio. Neke gimnastičarke koje su tek počele trenirati ne znaju dobro gimnastičku terminologiju, nisu imale prilike puno o gimnastici naučiti u tako kratkom vremenskom periodu. U Skali kompetencije gimnastičarke imamo čestice za svaki rekvizit međutim ovako male djevojčice se još nisu susrele sa svim rekvizitima što je moglo utjecati na rezultate. Više od polovine ispitanica u ovom istraživanju je upitnik popunjavalo online putem a znamo koliko metodoloških ograničenja postoji kod online prikupljanje podataka. Kada provodimo online upitnik mi nikada ne znamo tko ustvari popunjava upitnik, moguće da su roditelji sugerirali odgovore. Također, kada smo primjenjivali tehniku papir-olovka sve gimnastičarke koje su zadovoljavale uvjete (da imaju između 10 i 15 godina te da su aktivne takmičarke kluba) su popunjavale upitnik, dok kod online popunjavanja upitnika samo gimnastičarke motivirane za popunjavanje upitnika su to i učinile. Jedan od mogućih nedostataka ovog upitnika je i prevelik broj pitanja za tako mali uzrast djevojčica. Naime mlađe djevojčice sporije čitaju i ulažu više napora u čitanje te ne mogu dugo zadržati koncentraciju.

Jedna od preporuka za daljnja istraživanja je da kod pitanja na koliko je gimnastičarka takmičenja sudjelovala u sociodemograskom dijelu upitnika odgovor bude ponuđen u rasponima, obzirom da je puno djevojčica na to pitanje odgovorilo sa riječju puno umjesto brojem. Pitanje koje se odnosi na razlog bavljenja sportom treba drugačije postaviti obzirom da dosta djevojčica pri popunjavanju online upitnika nije hijerarhijski označavalo odgovore nego su ponavljale jedan broj više puta. Obzirom da mlađe djevojčice ne rade sa trakom i čunjevima u budućim istraživanjima bi trebali napraviti dvije verzije upitnika, jedan za mlađe djevojčice i jedan za starije koje rade sa svim rekvizitima. U istraživanje bi trebalo uključiti samo gimnastičarke koje treniraju duže od dvije godine kako bi bili sigurni da je gimnastičarka imala dovoljno

vremena da nauči gimnastičku terminologiju. Zanimljivo bi bilo ispitati i porcjenu roditelja te je usporediti sa samoprocjenama gimnastičarki i procjenama trenera.

6. ZAKLJUČAK

Za procjenu gimnastičarkinih taktičko-tehničkih i socijalnih sposobnosti jako je važno ispitati njihovu samopercepciju kompetencije, samoefikasnost i socijalne vještine. Ritmička gimnastika je jako kompleksan sport i zahtijeva opsežnu procjenu kompetencija gimnastičarke. Obzirom da se dosadašnja istraživanja u ritmičkoj gimnastici nisu bavila konstruiranjem skale za taktičko-tehničke i socijalne sposobnosti ritmičarke ovo istraživanje koje smo mi proveli je tek početak bavljenja ovom tematikom u ritmičkoj gimnastici. Na osnovu dobivenih rezultata istraživanja provedenog na uzorku od 125 ritmičkih gimnastičarki možemo izvesti sljedeće zaključke:

1. Skala za (samo)procjenu taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke, Skala za (samo)procjenu samoefikasnosti kod gimnastičarki i Skala za (samo)procjenu socijalnih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki imaju zadovoljavajuće metrijske karakteristike. Primjena ovih skala omogućava trenerima i gimnastičarkama uvid u gimnastičarkine sposobnosti i pomaže u planiranju trenažnog procesa kako bi se ostvarili željeni ciljevi i vrhunski rezultati. Međutim niti jedna od tri skale nije korelirala sa kriterijem, odnosno u našem slučaju sa prosječnim rezultatom postignutim na takmičenju. Razlog tome je mogao biti mali broj ispitanica u istraživanju. Također, jedan od razloga može biti taj što smo koristili rezultate samo jednog takmičenja što nije najbolji pokazatelj uspjeha.

2. Očekivali smo da će stupanj slaganja između gimnastičarkine samoprocjene i procjene od strane trenera u Skali za (samo)procjenu taktičko-tehničkih kompetencija gimnastičarke, Skali za (samo)procjenu samoefikasnosti kod gimnastičarki i Skali za (samo)procjenu socijalnih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki biti statistički značajn međutim takve rezultate nismo dobili. Mogući razlozi zbog čega nismo potvrdili hipotezu su mali uzorak na kojem smo proveli istraživanje (50 gimnastičarki i 8 trenera), te gimnastičarkino nerazumijevanje stručne terminologije.

Dakle, ove skale imaju potencijala za daljnju primjenu, s tim što je neophodno u budućim istraživanjima replicirati studiju, modificirati je sa naprijed navedenim preporukama i proširiti dobivene nalaze na drugim uzorcima.

7. LITERATURA

1. Arkes, H.R., Garaske, J.P. (1982). *Psychological theories of motivation* (2nd ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
2. Balent, B., Kobilšek, A., Šašek, H. (2017). *Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi. Priručnik za trenere*. Zagreb: Sportski savez Grada Zagreba.
3. Bandura, A. (1977). Self – efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 2, 191-215.
4. Bandura, A. (1999). A Social Cognitive Theory of Personality. *Handbook of Personality*, New York: Guilford Publications, 154-196.
5. Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: Situacijske i dispozicijske determinante. *Društvena istraživanja*, 78-79(4-5), 784-805.
6. Barić R. i Horga S. (2006). *Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša*. Kineziološki fakultet, Zagreb.
7. Battaglia, C., D'Artibale, E., Fiorilli, G., Piazza, M., Tsopani, D., Giombini, A. & di Cagno, A. (2014). Use of video observation and motor imagery on jumping performance in national rhythmic gymnastics athletes. *Human movement science*, 38, 225-234.
8. Bosnar, K., Balent, B. (2009). *Uvod u psihologiju sporta, Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
9. Božanić, A. (2011). *Vrednovanje i analiza razvoja motoričkih znanja u ritmičkoj gimnastici (disertacija)*. Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu.
10. Busija S. (2017). *Stavovi učenika prema sportskim aktivnostima i njihova povezanost s uspjehom u školi*. Učiteljski fakultet. Sveučilište u Zagrebu.
11. Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport . *The Sport Psychologist*, 13, 395-417 .
12. Cox Richard (2005). *Psihologija sporta. Koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

13. Douda, H., Lapidis, K., & Tokmakidis, S. (2002). Long-term training induces specific adaptations on the physique of rhythmic sports and female artistic gymnasts. *European Journal of Sport Science*, 2(3), 1-13.
14. Douda, H. T., Toubekis, A. G., Avloniti, A. A., & Tokmakidis, S. P. (2008). Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(1), 41-54.
15. Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 82-103.
16. Feltz, D. (1988) Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 1988; 16, 423-457.
17. FIG (2016). *Pravilnik za ocjenjivanje ritmičke gimnastike 2017 - 2020*. Federation International of Gymnastic.
18. Fiolić, I. (2015). *Metodika elemenata ritmičke gimnastike za djecu vrtičke dobi* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology. Department of Kinesiology of Sports.).
19. Gallahue, D. i Donnely, F. (2003). *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
20. George, T. R. (1994). Self-confidence and baseball performance: A causal examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 381-399.
21. Hall, K., Lindzey, G. (1978). *Teorije ličnosti*. Beograd: Nolit.
22. Hrženjak M. (2017). Povezanost faktora motivacije sportaša s procjenama trenerovih karakteristika. *Doktorski rad*. Kineziološki fakultet Univerziteta u Zagrebu.
23. Hume, P. A., Hopkins, W. G., Robinson, D. M., Robinson, S. M., & Hollings, S. C. (1993). Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. *The Journal of Sports Medicine and Physical fitness*, 33(4), 367-377.
24. Jastrjemskaia N., Titov Y. (1999). *Rhythmic Gymnastics*. Human Kinetics, USA

25. Jurinec, J., Furjan-Mandić, G., & Kolarec, M. (2008). Ritmička gimnastika za muškarce-novi sport. U: *Zbornika radova*, 17, 520-523.
26. Kioumourtzoglou, E., Derri, V., Mertzaniidou, O., & Tzetzis, G. (1997). Experience with perceptual and motor skills in rhythmic gymnastics. *Perceptual and Motor Skills*, 84(3_suppl), 1363-1372.
27. Kolenović-Đapo, J., Dujmović, K., Spahić, L. (2018). Validacijska studija skale za procjenu samoeфикаsnosti igrača badmintona. Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu, Odsjek za psihologiju
28. Krsmanović C. (2008). *Ritmička gimnastika i ples*. Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Istočnom Sarajevu
29. Marković, K. Ž., Milčić, L., Krističević, T., Fišter, M., & Šolja, S. (2018). Gymnastics for all. In 27. *Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*.
30. Martin, J.J., Gill, D.L. (1991). The relationship among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 149-159.
31. Mehanić, M. (2015). Sportska i ritmička gimnastika u predškolskom uzrastu. *Doktorska disertacija*, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Pedagoški fakultet.
32. Milanović, D., Jukić, I., & Šimek, S. (2004). Vrednovanje u vrhunskom sportu. U: *K. Delija (Ur.) Zbornik radova*, 13, 29-43.
33. Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fabbach, K. R., Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.
34. Petz Boris (2005). *Psihologijski rječnik*. Naklada Slap
35. Sindik, J., & Brnčić, B. (2012). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3(2), 91-94.
36. Sundgot-Borgen, J. (1996). Eating disorders, energy intake, training volume, and menstrual function in high-level modern rhythmic gymnasts. *International Journal of Sport Nutrition*, 6(2), 100-109.

37. Šamija, K., Bosnar, K. (2011). Konstrukcija skale za procjenu samoeфикаsnosti nogometaša. *U V. Findak (ur.), Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske «Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije», Poreč, 21.-25. lipnja, 2011. (str. 258-262). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.*
38. Šamija, I., Sporiš, G., Šamija, K. (2016). Self-efficacy scale construction and validation in swimming. *Acta Kinesiologica, 10, 1: 33-37.*
39. Šebić, L.. (2016). *Ritmička gimnastika u potrazi za savršenstvom pokreta.* Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerzitet u Sarajevu.
40. Šetić, R., Kolenović – Đapo, J., Talović M. (2016). Validacijska studija Skale za procjenu taktičko-tehničkih i socijalnih kompetencija kod nogometaša.
41. Treasure, D. C., Monson, J., & Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *The Sport Psychologist, 10(1), 73-83.*
42. Vandero M. (2019). *Što je samoeфикаsnost i kako raditi na njoj?* Mentalni trening (<https://www.mentalnitrening.hr/2019/01/27/sto-je-samoeфикаsnost-i-kako-raditi-na-njoj/>; preuzeto 15.06.2019. u 14:00)
43. Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. Preliminary investigation and instrumental development. *Journal of Sport Psychology, 8, 221-246.*
44. Vulić-Prtorić A., Sorić I., (2006). Upitnik samoeфикаsnosti za djecu – SEQ-C. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika – III., Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.*
45. Wolf-Cvitak, J. (2003). Problemi vrednovanja u ritmičkoj gimnastici. *Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije, 13. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.*
46. Wolf-Cvitak, J. (2000): *Ritmičko-sportska gimnastika,* Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta, Zagreb
47. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička gimnastika.* Zagreb: Kulger.

48. Zulić, A., & Frapporti-Roglić, M. (2013). *Psihologija i pedagogija sporta*. Hrvatski nogometni savez, Zagreb: Nogometna akademija.

8. PRILOG

Prilog 1. Informirani pristanak roditelja

Poštovani roditelji,

U svrhu napredovanja ritmičke gimanstike kao sporta odlučila sam se za pisanje magistarskog rada iz područja sportske psihologije. U sklopu istraživačkog rada ispitujem samoprocjenu i trenerovu procjenu gimnastičkih vještina. Svi prikupljeni podaci će biti upotrebljeni samo u naučne analize za potrebe magistarskog rada pod nazivom “Validacija skale taktičko-tehničkih i socijalnih kompetencija kod ritmičkih gimnastičarki”. Svojim potpisom dajete saglasnost za učestvovanje djeteta u ovom istraživanju na način da će odgovoriti na pitanja o svojim gimnastičkim vještinama koja se nalaze u upitniku. Hvala Vam na pomoći da realiziramo ovo istraživanje.

Datum: _____

Ime gimnastičarke: _____

Potpis roditelja/staratelja: _____

Istraživanje provodi:

Jovana Hadžić

jovana.hadzic@yahoo.com

+387-63-884-038

Filozofski fakultet UNSA - Odsjek za psihologiju

Procjena vještina

Datum: _____

Draga gimnastičarko,

Ispod su data pitanja koja se odnose na neke osnovne informacije o tebi (prvi dio). U drugom dijelu nalazi se nekoliko rečenica (tvrdnji), a tvoj je zadatak da za svaku procijeniš na skali od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene), koliko se odnosi na tebe. Ovdje nema tačnih i netačnih odgovora, jedini ispravni odgovor je tvoj odgovor. Molimo te da budeš iskrena i hvala što sudjeluješ u ovom istraživanju.

1. Ime i prezime: _____
2. Datum rođenja: _____
3. Klub u kojem treniraš: _____
4. Koliko dugo treniraš ritmičku gimnastiku? _____
5. Sa koliko godina si se počela takmičiti? _____
6. Na koliko takmičenja si dosad sudjelovala? _____
7. Koliko puta sedmično dolaziš na treninge? _____
8. Da li si mijenjala klub u kojem treniraš? _____
9. Koji ti je najvažniji razlog zbog kojeg se baviš sportom? Označi na predviđene linije brojevima od 1 (najvažniji razlog) do 4 (najmanje važan razlog).
 - a) očuvanje zdravlja i kretanja _____
 - b) druženje sa vršnjacima, igra i zabava _____
 - c) profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata _____
 - d) stjecanje navika i odgovornosti _____

DRUGI DIO - UKG

	Uopće se ne odnosi na mene	Ne odnosi se na mene	Niti se odnosi niti se ne odnosi na mene	Prilično se odnosi na mene	U potpunosti se odnosi na mene
1. Veoma uspješno izvodim skokove.	1	2	3	4	5
2. Težine držim tri sekunde.	1	2	3	4	5
3. Kod okreta, nogu uvijek vraćam do druge noge.	1	2	3	4	5
4. Nikada ne savijam koljeno donje noge kada izvodim težine.	1	2	3	4	5
5. Uvijek imam mekan doskok kad skačem skokove.	1	2	3	4	5
6. Kod prsten težina uvijek mi noga dodiruje glavu.	1	2	3	4	5
7. Kod izvlačenja noge sa strane noga mi prelazi preko 180 stepeni.	1	2	3	4	5
8. U jelenjim skokovima donja noga mi je uvijek dovoljno savijena.	1	2	3	4	5
9. Kada izvodim piruete uvijek napravim najmanje jedan puni krug (360 stepeni).	1	2	3	4	5
10. U panše ravnoteži uvijek su mi simetrična ramena.	1	2	3	4	5
11. Sve težine izvodim visoko na prstima..	1	2	3	4	5
12. Uvijek pružam prste kada izvodim težine.	1	2	3	4	5
13. Mogu izvesti panše piruetu.	1	2	3	4	5
14. Znam izvesti skok tanjir.	1	2	3	4	5
15. U vježbi veliku pažnju posvećujem plesnim koracima.	1	2	3	4	5
16. Vježbu uvijek izvodim u ritmu muzike.	1	2	3	4	5
17. Sve pokrete izvodim bez većih prekida.	1	2	3	4	5
18. Pokreti su mi u skladu sa tematikom vježbe.	1	2	3	4	5
19. Facijalna ekspresija / izraz lica mi prati vježbu.	1	2	3	4	5
20. Kada izvodim vježbu rizike obično uspješno izvedem.	1	2	3	4	5
21. Uspješno izvodim rizike hvatanja	1	2	3	4	5

sa nogama.					
22. Imam više od jednog rizika u vježbi.	1	2	3	4	5
23. U vježbi imam rizike sa više od dvije rotacije.	1	2	3	4	5
24. Uspijevam izbaciti rekvizit tako da mi padne tačno gdje treba i ne trebam praviti dodatne korake da ga uhvatim..	1	2	3	4	5
25. Kada hvatam rekvizit nikada rekvizit ne udari prvo od pod.	1	2	3	4	5
26. Rukovanje rekvizitom mi je jednako važno kao i izvođenje težina tijelom.	1	2	3	4	5
27. Veoma brzo mogu uvježbati nove pokrete sa rekvizitom.	1	2	3	4	5
28. Jednako mi je teško raditi težine sa rekvizitom i bez njega.	1	2	3	4	5
29. Uvijek ispravno izvodim osnovne elemente rekvizitom.	1	2	3	4	5
30. Uspješno izvodim izbačaje rekvizita nogama.	1	2	3	4	5
31. Uspješno hvatam rekvizite različitim dijelovima tijela a ne samo rukama.	1	2	3	4	5
32. Uspješno izbacujem rekvizit iza leđa tako da ga uhvatim naprijed.	1	2	3	4	5
33. Spirale sa trakom su mi uvijek jednake.	1	2	3	4	5
34. Kraj trake mi nikada ne dodiruje pod.	1	2	3	4	5
35. Uspješno izvodim elemente trakom tako da se ona ne petlja.	1	2	3	4	5
36. Pri izvođenju mlinova sa čunjevima zglobovi mi se ne odvajaju.	1	2	3	4	5
37. Pri manipulaciji vijače, vijača mi ne dodiruje pod.	1	2	3	4	5
38. Pri preskakanju vijače uvijek vijaču držim za same krajeve.	1	2	3	4	5
39. Kotrljanje lopte po podu i tijelu izvodim uspješno bez da lopta zapinje ili odskakuje.	1	2	3	4	5
40. Loptu držim pravilno na dlanu bez da se pomažem prstima ili drugom rukom.	1	2	3	4	5
41. Kada kotljam obruč po tijelu uvijek uhvatim obruč u dlan.	1	2	3	4	5
42. Ne sumnjam u svoju izvedbu čak i nakon nekoliko loše urađenih težina u toku vježbe.	1	2	3	4	5

43. Sigurna sam u svoju izvedbu i kada znam da su druge takmičarke puno bolje od mene.	1	2	3	4	5
44. Vjerujem da mogu izvesti vježbu dobro do kraja i nakon što napravim neku veliku grešku (kao naprimjer, ispadanje rekvizita).	1	2	3	4	5
45. I kada sam umorna i „noge“ su mi teške, vjerujem da mogu veoma visoko i dobro skočiti skokove.	1	2	3	4	5
46. I kada sam lošeg raspoloženja vjerujem da ću dobro izvesti vježbu.	1	2	3	4	5
47. Umor ne utječe na kvalitetu moje izvedbe.	1	2	3	4	5
48. Bez obzira što sam loše raspoložena jednako dobro hvatam rekvizite u rizicima.	1	2	3	4	5
49. Kada mi trenerica prigovara zbog loših ravnoteža, skokova ili pirueta, ja i dalje ne gubim povjerenje u svoju izvedbu.	1	2	3	4	5
50. Uprkos lošem izvođenju vježbe sa jednim rekvizitom, sigurna sam da vježbe sa drugim rekvizitima mogu dobro uraditi i da mogu pobijediti.	1	2	3	4	5
51. I nakon neuspješno izvedenog rizika u vježbi, ne plašim se izvesti sljedeći.	1	2	3	4	5
52. Neuspjeh me potiče na još bolje izvođenje težina u vježbi i veću opreznost pri rukovanju rekvizitima.	1	2	3	4	5
53. Nervoza i loše raspoloženje ne utječu na moje izvođenje plesnih koraka u vježbi, i dalje ih izvodim graciozno i precizno uz ritam muzike.	1	2	3	4	5
54. Lako mogu prepoznati što trener želi reći i kada ne koristi riječi.	1	2	3	4	5
55. Kada izvodim vježbu ne osjećam se sramežljivo.	1	2	3	4	5
56. Nije mi teško prihvatiti kritiku.	1	2	3	4	5
57. Nakon što primim kritiku dosta napora ulažem u to da ispravim grešku za koju sam kritikovana.	1	2	3	4	5
58. Kada radimo vježbe u paru lako pronađem svog partnera.	1	2	3	4	5
59. Lako učim elemente gimnastike od kolegica gimnastičarki.	1	2	3	4	5
60. Imam dobar odnos sa trenerom.	1	2	3	4	5
61. Dobro se slažem sa drugaricama	1	2	3	4	5

sa kojima treniram.					
62. Ako mi treba pomoć za nešto nemam problem da pitam trenericu ili stariju kolegicu iz kluba.	1	2	3	4	5
63. Kada mi nije jasno kako se neka vježba izvodi pitam trenericu da mi objasni.	1	2	3	4	5
64. Kada nastupamo uvijek navijamo i bodrimo jedni druge u klubu.	1	2	3	4	5
65. Pauze na treningu provodim razgovarajući sa drugaricama o školi i o temama koje nisu vezane za gimnastiku.	1	2	3	4	5
66. Dobro poznajem sve drugarice iz kluba.	1	2	3	4	5

Skale: Sociodemografski upitnik (pitanja 1-8); Upitnik za mjerenje primarnog motiva za bavljenje ritmičkom gimnastikom (pitanje 9); Skala za samoprocjenu taktičko-tehničkih kompetencija kod gimnastičarki (pitanja 1-41); Skala za samoprocjenu samoefikasnosti ritmičke gimnastičarke (pitanja 42-53); Skala za samoprocjenu socijalnih vještina kod ritmičkih gimnastičarki (pitanja 54-66).

Procjena vještina ritmičarki

Datum procjene: _____

Ime i prezime gimnastičarke: _____

Da li ritmičarka dolazi redovno na treninge?

(a) DA (b) NE

Dragi treneri,

Ispod su date rečenice (tvrdnje), a Vaš je zadatak da za svaku procijenite na skali od 1 (uopće se ne odnosi na gimnastičarku) do 5 (u potpunosti se odnosi na gimnastičarku). Hvala Vam na vremenu kojeg ste izdvojili kako bi nam pomogli da realiziramo ovo istraživanje.

	Uopće se ne odnosi	Ne odnosi se	Niti se odnosi niti se ne odnosi	Prilično se odnosi	U potpunosti se odnosi
1. Veoma uspješno izvodi skokove.	1	2	3	4	5
2. Sposobna je da težine drži tri sekunde.	1	2	3	4	5
3. Kod okreta nogu uvijek vraća do druge noge.	1	2	3	4	5
4. Nikada ne savija koljeno donje noge kada izvodi težine.	1	2	3	4	5
5. Uvijek ima mekan doskok kad skače skokove.	1	2	3	4	5
6. Kod prsten težina uvijek joj noga dodiruje glavu.	1	2	3	4	5
7. Kod izvlačenja noge sa strane noga joj prelazi preko 180 stepeni.	1	2	3	4	5
8. U jelenjim skokovima donja noga joj je uvijek dovoljno savijena.	1	2	3	4	5

9. Kada izvodi piruete uvijek napravi najmanje jedan puni krug (360 stepeni).	1	2	3	4	5
10. U panše ravnoteži uvijek su joj simetrična ramena.	1	2	3	4	5
11. Sve težine izvodi visoko na prstima..	1	2	3	4	5
12. Uvijek pruža prste kada izvodi težine.	1	2	3	4	5
13. Može izvesti panše piruetu.	1	2	3	4	5
14. Zna izvesti skok tanjir.	1	2	3	4	5
15. U vježbi veliku pažnju posvećuje plesnim koracima.	1	2	3	4	5
16. Vježbu uvijek izvodi u ritmu muzike.	1	2	3	4	5
17. Sve pokrete izvodi bez većih prekida.	1	2	3	4	5
18. Pokreti su joj u skladu sa tematikom vježbe.	1	2	3	4	5
19. Facijalna ekspresija (izraz lica) joj prati vježbu.	1	2	3	4	5
20. Kada izvodi vježbu rizike obično uspješno izvede.	1	2	3	4	5
21. Uspješno izvodi rizike hvatanja sa nogama.	1	2	3	4	5
22. Ima više od jednog rizika u vježbi.	1	2	3	4	5
23. U vježbi ima rizike sa više od dvije rotacije.	1	2	3	4	5
24. Uspijeva izbaciti rekvizit tako da joj padne tačno gdje treba i ne treba praviti dodatne korake da ga uhvati..	1	2	3	4	5
25. Kada hvata rekvizit nikada rekvizit ne udari prvo od pod.	1	2	3	4	5
26. Rukovanje rekvizitom joj je jednako važno kao i izvođenje težina tijelom.	1	2	3	4	5
27. Veoma brzo može uvježbati nove pokrete sa rekvizitom.	1	2	3	4	5
28. Jednako joj je teško raditi težine sa rekvizitom i bez njega.	1	2	3	4	5
29. Uvijek ispravno izvodi osnovne elemente rekvizitom.	1	2	3	4	5
30. Uspješno izvodi izbačaje rekvizita nogama.	1	2	3	4	5
31. Uspješno hvata rekvizite različitim dijelovima tijela a ne samo rukama.	1	2	3	4	5
32. Uspješno izbacuje rekvizit iza leđa tako da ga uhvati naprijed.	1	2	3	4	5
33. Spirale sa trakom su joj uvijek	1	2	3	4	5

jednake.					
34. Kraj trake joj nikada ne dodiruje pod.	1	2	3	4	5
35. Uspješno izvodi elemente trakom tako da se ona ne petlja.	1	2	3	4	5
36. Pri izvođenju mlinova sa čunjevima zglobovi joj se ne odvajaju.	1	2	3	4	5
37. Pri manipulaciji vijače, vijača joj ne dodiruje pod.	1	2	3	4	5
38. Pri preskakanju vijače uvijek vijaču drži za same krajeve.	1	2	3	4	5
39. Kotrljanje lopte po podu i tijelu izvodi uspješno bez da lopta zapinje ili odskakuje.	1	2	3	4	5
40. Loptu drži pravilno na dlanu bez da se pomaže prstima ili drugom rukom.	1	2	3	4	5
41. Kada kotlja обруč po tijelu uvijek uhvati обруč u dlan.	1	2	3	4	5
42. Ne sumnja u svoju izvedbu čak i nakon nekoliko loše urađenih težina u toku vježbe.	1	2	3	4	5
43. Sigurna je u svoju izvedbu i kada zna da su druge takmičarke puno bolje od nje.	1	2	3	4	5
44. Vjeruje da može izvesti vježbu dobro do kraja i nakon što napravi neku veliku grešku (kao naprimjer, ispadanje rekvizita).	1	2	3	4	5
45. I kada je umorna i „noge“ su joj teške, vjeruje da može veoma visoko i dobro skočiti skokove.	1	2	3	4	5
46. I kada je lošeg raspoloženja vjeruje da će dobro izvesti vježbu.	1	2	3	4	5
47. Umor ne utječe na kvalitetu njene izvedbe.	1	2	3	4	5
48. Bez obzira što je loše raspoložena jednako dobro hvata rekvizite u rizicima.	1	2	3	4	5
49. Kada joj prigovarate zbog loših ravnoteža, skokova ili pirueta, ona i dalje ne gubi povjerenje u svoju izvedbu.	1	2	3	4	5
50. Uprkos lošem izvođenju vježbe sa jednim rekvizitom, sigurna je da vježbe sa drugim rekvizitima može dobro uraditi i da može pobijediti.	1	2	3	4	5
51. I nakon neuspješno izvedenog rizika u vježbi, ne plaši se izvesti	1	2	3	4	5

sljedeći.					
52. Neuspjeh je potiče na još bolje izvođenje težina u vježbi i veću opreznost pri rukovanju rekvizitima.	1	2	3	4	5
53. Nervoza i loše raspoloženje ne utječu na njeno izvođenje plesnih koraka u vježbi, i dalje ih izvodi graciozno i precizno uz ritam muzike.	1	2	3	4	5
54. Lako može prepoznati što joj želite reći i kada ne koristite riječi.	1	2	3	4	5
55. Kada izvodi vježbu ne osjeća se sramežljivo.	1	2	3	4	5
56. Koncentrirana je prilikom izvedbe.	1	2	3	4	5
57. Nakon što primi kritiku dosta napora ulaže u to da ispravi grešku za koju je kritkovana.	1	2	3	4	5
58. Kada radi vježbe u paru lako pronađe svog partnera.	1	2	3	4	5
59. Ima dobar odnos sa trenerom.	1	2	3	4	5
60. Dobro se slaže sa drugaricama sa kojima trenira.	1	2	3	4	5
61. Kada joj nije jasno kako se neka vježba izvodi traži pomoć trenera.	1	2	3	4	5