

Univerzitet u Sarajevu

Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu

Odsjek za Psihologiju

Završni magistarski rad

**VALIDACIJSKA SKALA ZA PROCJENU SPORTSKE
FUNKCIONALNOSTI I PSIHOLOŠKIH KOMPETENCIJA
KOD KARATISTA**

Kandidat:

Nerma Mrđanović

Mentor:

prof. dr. Jadranka Kolenović-Đapo

Sarajevo, 2020. godine

1. UVOD	1
1.1. Historijski razvoj karatea	2
1.2. Podjela karatea	3
1.3. Tehnike karatea	3
1.4. Motivacija za bavljenje sportom	7
1.5. Razlozi bavljenja sportom	9
1.6. Prednosti bavljenja karateom	12
1.7. Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na uspjeh u karateu	14
1.8. Ocjenjivanje, komisija i problemi vrednovanja u karateu	15
1.9. Samoefikasnost	18
1.10. Trenerova procjena sportaša	20
1.11. Pregled rezultata dosadašnjih studija	20
1.12. Psihodijagnostika u sportu	23
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	24
3. METODOLOGIJA.....	25
3.1. Sudionici	25
3.2. Instrumentarij	26
3.3. Postupak	28
4. REZULTATI.....	29
5. DISKUSIJA	49
6. ZAKLJUČAK.....	55
7. LITERATURA	56
8. PRILOG	61

SAŽETAK

Cilj istraživanja je bio validirati skale za mjerenje: (1) tehničkih sposobnosti; (2) taktičkih sposobnosti i (3) psiholoških kompetencija kod karatista. Istraživanje je provedeno na 109 karatista, takmičara iz 23 kluba. U prosjeku ispitanici treniraju karate M=6.2 godina (SD= 3.12). U istraživanju je uz sociodemografski dio upitnika korišten, Upitnik za mjerenje primarnog motiva za bavljenje karateom, Skala tehničkih sposobnosti karatista, Skala taktičkih sposobnosti i Skala psiholoških kompetencija. U postupku validacije skale proveli smo postupak faktorske analize i za Skalu tehničkih sposobnosti karatista eksploratornom faktorskom analizom ekstrahirana su četiri faktora koja objašnjavaju 51.613% varijance. Eksploratornom faktorskom analizom Skale taktičkih sposobnosti ekstrahirana su tri faktora koja objašnjavaju 51.225% varijance. Za Skalu psiholoških kompetencija eksploratornom faktorskom analizom dobili smo pet faktora koji objašnjavaju 67.272% varijance.

Također, u istraživanju smo utvrdili povezanost između samoprocjene karatiste i procjene od strane trenera na navedenim skalama. Koristili smo Mann Whitney U test kako bi usporedili samoprocjenu karatista sa procjenom trenera. Jedina skala koja nije pokazala statistički značajnu povezanost između samoprocjene i procjene trenera je Skala taktičkih sposobnosti. Karatisti su statistički značajno procjenjivali svoje taktičke sposobnosti bolje u odnosu na trenere. Nije utvrđena statistički značajna razlika između samoprocjena tehničkih sposobnosti i psiholoških kompetencija i procjena od strane trenera.

Ključne riječi: validacija, faktorska analiza, sposobnosti, kompetencije, karatisti.

1. UVOD

Karate potječe sa Dalekog istoka, a razvio se kao borilačka vještina za upotrebu u borbi. Riječ „karate“ dolazi iz japanskog jezika i znači „prazna šaka“ što, međutim, podrazumijeva i značenje „bez ikakvih zlih namjera“. Danas je karate sredstvo borbe bez oružja. U toj, jednoj od najpopularnijih borilačkih vještina na svijetu noge, ruke, vrhovi prstiju, koljena i laktovi služe kao prirodna pomagala za napad i samoodbranu. Karate je jedna od najprofinjenijih borilačkih vještina, a odlikuje ga stilizirano, nadzirano i nadasve kreativno izvođenje tehnika te nenadmašna okretnost i snaga tijela. Karate nije samo poseban oblik samoodbrane, već onome koji mu se posvetio pruža priliku da prihvati zdrav i uravnotežen način života koji objedinjuje tjelesno, umno i duhovno. Kao sport i borilačka vještina karate potiče samodisciplinu i razvija usredotočenost i svijest. Premda trening karatea traži mnogo stege, njegova interaktivna narav nudi temelj za učenje i vježbanje životnih vještina poput skromnosti, uzajamnog poštovanja, iskrenosti i pozitivnog razmišljanja. Sve to zajedno s poštenjem, odnosno pravilima ponašanja koja uključuju samokontrolu, tvore načela na kojima je karate utemeljen. Mnogi roditelji potiču djecu da se bave sportom koji obogaćuje život, a upravo karate, odnosno njegova načela i trening, prepoznaju kao sredstvo za jačanje osobnosti i samopouzdanja. Karate također pomaže oblikovanju tijela: jača tijelo, povećava mišićnu snagu, poboljšava pokretljivost, povećava izdržljivost i ukupne tjelesne mogućnosti. Neki počinju trenirati karate smatrajući savladavanje pokreta stvaralačkim izazovom. Vide karate i trening koji on zahtijeva kao svjetonazor koji će njihovim životima dati punu smisao i pravu vrijednost. Onima koji se njime bave karate daje priliku da dobro promisle o sebi i svojim uvjerenjima, stajalištima i ponašanju. Karate zadovoljava potrebe oba spola i svih dobrih skupina (od pet godina pa nadalje) pa njegova popularnost kao natjecateljskog i rekreacijskog sporta sve više raste. Privlačnost karatea možda se skriva u činjenici da sudionici imaju mogućnost uživati i sudjelovati u aktivnosti koja je pogodna ne samo za rekreaciju, već i za takmičenje (Smit, 2001).

Karate je sport gdje se dvije osobe suprotstavljaju, odnosno bore golim rukama. Glavni smisao klasične karate borbe je postići tri ippona (Kuleš, 1998). “Klasičan karate

definiraju polistrukturalna ciklička gibanja koja se izvode u direktnom sukobu s protivnikom, a s ciljem da se protivnik simbolički destruiira, simuliranim ili strogo kontroliranim udarcima ruku i nogu u područja trupa i glave” (Kuleš, 1998, 3 str.). “Karate kao sport je strukturirana, ciljno usmjerena i na borbi temeljena aktivnost. Osnovni smisao i svrha bavljenja karateom je stjecanje specifičnih motoričkih znanja, skladan psihosomatski razvoj, te ostvarenje osobnog zadovoljstva“ (Berak, Cvjetan, 2003, 7 str.).

1.1. Historijski razvoj karatea

Karate svoje početke vuče još od davne 500-te godine prije nove ere. Njegov začetnik je indijski monarh Bodhidharma. On je bio pozvan u Kinu kako bi tamošnje monarhe iz hrama Shaolin podučavao svojoj Jogi. Prema nekim predajama Bodhidharma je proveo devet godina u planini u postu, samo meditirajući i prakticirajući isključivo jogu. Tamo se stvara novi sistem koji su kasnije nazvali Sanchin-kata. Iz toga se može zaključiti da je karate u svom prvotnom obliku bio samo jedna kata (forma). Ta je prva kata imala cilj da objedini filozofiju, znanost, duh, emocije, razmišljanje i govor. Dakle, može se reći da je tradicionalni karate nastao od različitih stilova joge. Međutim, nije samo joga ta koja je kulminirala nastanku karatea kojeg danas poznajemo. Akupunktura, kao jedna od rehabilitacijske i preventivne metode imala je također jednu od glavnih uloga tamošnjeg karate sistema. U ondašnje vrijeme postojale su mnoge različite škole i verzije karatea. Neke od njih bazirale su se na fizičkoj komponenti kao što je Kung-fu, a neke na mentalnoj poput Kempo, Kpa-Kua i Tai-ki. Tako se karate iz tadašnje Kine širi na okolne regije, pa tako dolazi i na Okinavu, otok u Japanu. U Japanu se karate smatrao jednom od praktičnih mudrosti života, pa se tako uvježbavao stotinama godina. Tek kad karate stiže u Okinavu, dobiva svoj krajnji smisao kakav ima danas, a to je izuzetna efikasnost u praksi. Kata i meditacija dovedene su do savršenstva. Otvaraju se brojne škole koje dobivaju imena po tamošnjim gradovima Naha, Shuri i Tomary. Tvorac modernog karatea bio je Funakoshi Gichin. On karate predstavlja svijetu na dvjema demonstracijama, time karate postaje javan. Neke od najpoznatijih karate škola u Japanu su Shotokan (J.K.A.), Goju-ryu, Wado-ryu, Kyokushin-kai (Oyama-ryu) i Shito-ryu. Funakoshi je osmislio Shoto-kan stil, doslovan prijevod bio bi „tigrova kuća“

ili udar oceanskog vala u ogromno stablo. Upravo taj stil bio je jedan od prvih stilova koji se pojavio u Jugoslaviji. Nekada se karate prakticirao samo kroz kate, rijetko je dolazilo do samih borbi, dok je danas obrnuta situacija (Janjić, Gigov, 1987).

1.2. Podjela karatea

Karate se u osnovnoj strukturalnoj podjeli prema pravilima sporta dijeli na takmičarsku disciplinu kate i takmičarsku disciplinu kumite (borbe), pojedinačno i ekipno, prema uzrasnim i težinskim kategorijama (samo kumite). Prema strukturalnoj složenosti karate sport pripada skupini polistrukturalnih acikličkih sportova u dijelu koji se odnosi na kumite, odnosno pripada skupini konvencionalno estetskih sportskih aktivnosti u dijelu koji se odnosi na kate (Sertić, 2004). Kate su takmičarska disciplina sportskog karatea koje određuje skup tačno određenih tehnički elemenata (udaraca, stavova, kretanja i blokova). Strukturne jedinice koje sačinjavaju katu izvode se prema pravilima na unaprijed propisan način, prema određenom redu, ritmu i rasporedu. Takmičarska disciplina kate se odvija u četiri strukturalno različita takmičarska stila koji ukupno broji 8 shitei (obveznih) kata i 85 tokui (odobrenih) kata (prema W.K.F spisku odobrenih kata). Kumite su aktivnosti u kojima se direktno suprotstavljaju dva borca (takmičara). Karate borba od drugih se borilačkih sportova razlikuje po tome što se osnovni cilj, a to je simbolička destrukcija protivnika, vrši simboliziranim ili strogo kontroliranim udarcima ruku i nogu, odnosno, protivnici pokušavaju zadati jedan drugome optimalne precizne i pravovremene udarce rukama i nogama – šakom i stopalom u određene regije tijela, istovremeno odbijajući ili izbjegavajući napade protivnika (Vučić, D 2014). S tim u vezi natjecateljska disciplina kumite u karateu može se interpretirati kao proces dinamičke interakcije između dva protivnika (Jukić i sur., 2012).

1.3. Tehnike karatea

Trening karatea temelji se na određenim pravilima ponašanja i uvježbavanju zadanih tehnika. Dok neki početnici imaju prirodni dar izvođenja posebnih pokreta s lakoćom i samouvjerenjem, neke treba upućivati kroz strogi program korak po korak. Bez obzira jesu li pokreti rezultat prirodne nadarenosti ili stroge vježbe, neke osnovne tehnike

zahtijevaju tačnu izvedbu: zagrijavanje bez prenaprezanja, istezanje bez napinjanja, disanje bez padanja u nesvijest te održavanje ravnoteže bez padanja. Na treningu nema prečaca. Premda uvježbavanje osnovnih tehničkih elemenata može izgledati jednoliko, dugotrajno ili ponekad nadsve jednostavno i, možda, nepotrebno, bez njih nema nikakva izgleda za uspjeh. Karate, kao i svaki drugi sport, temelji se na upornom vježbanju i strpljivosti, pogotovo ako se namjeravate takmičiti. Strpljenje, odlučnost i posvećenost zacrtanom cilju najvažniji su faktori uspjeha u dvorani za treninge, na takmičenju, a naposljetku za vas same (Smit, 2006). Vučić, D (2014) tehnika karatea može se podijeliti na: kretanja, udarce rukom, udarce nogom, obrane od udaraca, bacanja, padove i kombinacije tehnika u napadu i obrani.

U cilju praćenja efikasnosti metodike učenja i usavršavanja tehnike karatea te kvalitetnijeg pedagoškog i didaktičkog pristupa učinjena je sistematizacija karate tehnika. Prema toj sistematizaciji (Sertić, H. 2004.g.) mogu se razmatrati u okviru šest osnovnih skupina karate tehnika:

- stavovi (dachi)
- kretanja (tai no ido)
- udarce rukom (tsuki) i nogom (geri)
- obrane od udaraca – blokade (ude, barai)
- bacanja (nage waza)
- padovi (ukemi waza)

Stavovi (dachi) u karateu su statički pogodni borbeni položaji tijela obilježeni stabilnom ravnotežom. Položaj nogu, tijela i ruku takav je da omogućuje pod najpovoljnijim uvjetima izvođenje tehničkih i tehničko taktičkih elemenata u napadu i obrani. Stavovi u karateu ukoliko se dijele po dužini mogu biti: dugi, kratki ili optimalni. Ukoliko se dijele po namjeni mogu biti: ofanzivni, defanzivni i univerzalni borbeni stavovi. U cjelokupnom karate sportu se pojavljuje više od 14 stavova bilo da je riječ o borbenoj tehnici ili bazičnoj karate tehnici od kojih su najčešći i to u katama: heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, hachiji dachi, renoji dachi, teiji dachi, kiba dachi, zenkutsu dachi, kokutsu dachi, shiko dachi, fudo dachi, hangetsu dachi, sanchin dachi, neko ashi dachi. U karate borbama navedeni stavovi se sve manje upotrebljavaju

zbog stalnog povećanja dinamičnosti borbe pa tako danas u karate borbi praktički egzistira samo jedan - fudo dachi stav.

Kretanja (tai no ido) su specifična gibanja, kojima je cilj racionalno i brzo približavanje ili udaljavanje od protivnika. Te tehnike, koje se u biti svode na brzu promjenu stavova, izuzetno su važne za kvalitetne takmičare i koriste se da bi se došlo na takvo rastojanje, koje omogućuje vlastito poentiranje i vlastitu pravovremenu obranu. U borbi takmičari se stalno kreću, ne samo zato što je pokretnom cilj vitalnu tačku teže pogoditi, već i zato što će protivniku biti znatno teže odrediti pravilno rastojanje za napad i obranu. Da bi neka tehnika udarca bila efikasna u napadu ili kontranapadu nužno je ovladati tehničkim radnjama kretanja ali ih i brzo provesti. U grubo se ove tehnike mogu podijeliti na napadačke, obrambene i manevarske (napadačko-obrambene), a pretežno se izvode u sagitalnoj i frontalnoj ravnini. S obzirom na način kretanja dijele se na koračne i dokoračne, skokovite, polukružne i kombinirane tehnike. Ukoliko kretanja dijelimo prema smjeru mogu biti: naprijed, natrag, u stranu i kombinirano kretanje.

Udarci čine osnovni smisao karate borbe. Strukturalno oni su najstroženija gibanja u karateu, kojima se u borbi postižu bodovi uz uslov da su izvedeni iz stabilnog stava, da su izvedeni šakom ili stopalom u neki vitalni dio tijela, te da su kontrolirani u snazi. Pod ovim posljednjim podrazumijevaju se takvi udarci, koji ne izazivaju "nock dawn" te ne dovode do krvarenja ili drugih ozljeda glave (ogrebotine). Svaki udarac koji izaziva krvarenje ustiju, nosa ili arkade u napadu ili obrani smatra se nekontroliranim te se kažnjava davanjem poena protivniku ili diskvalifikacijom. Nekontrolirani udarci, pa i oni koji ne dovode do povrede protivnika, rezultat su nepreciznosti, loše procjene odstojanja, prevelikog ulaganja snage u udarac, automatskog i brzog reagiranja te loše tehnike ili pripremljenosti za borbu. Iako u karateu egzistira velik broj udaraca prstima, bridom, šakom, laktom, dlanom, stopalom i dijelovima stopala te koljenom u športskoj borbi suci vrednuju samo udarce šakom te stopalom ili dijelovima stopala (prednji i stražnji dio, hrbat, brid stopala, peta / japanski). Udarci nogom (geri) ili rukom (tsuki) razlikuju se po tehničkoj složenosti i po učestalosti primjene. U karate borbi znatno se više upotrebljavaju udarci rukama nego nogama. Udarci rukom po izvedbi su znatno tehnički jednostavniji od udaraca nogom, za koje je neophodan najviši nivo svih

motoričkih sposobnosti (Kuleš, B., M, Mejovšek, 1996.). Posebno se to odnosi na udarce nogom u skoku, koji zahtijevaju najviši nivo koordinacije, brzine, eksplozivne snage, preciznosti, fleksibilnosti i ravnoteže. Borbena uspješnost udarca rukom znatno je veća od udaraca nogom. Oni brže i preciznije dolaze do cilja i kod njih se toliko ne narušava ravnotežni položaj kao kod udaraca nogom. Zato u praksi od deset izvedenih udaraca šest ili sedam ih je izvedeno rukom.

Da bi se uspješno obranilo od udaraca u borbi neophodno je služiti se tehnikama **obrane od udaraca – blokade (uke, barai)**. Blokade se izvode na osnovna tri nivoa prema predjelu tijela koji blokiraju: gedan (ispod kuka), chudan (od kuka do glave) i jodan (glava). Prema načinu obrane od udaraca blokade se dijele na: blokiranje, odbijanje, anuliranje, spuštanjem, izmicanjem, izmicanjem glave i tijela, kretanjem i kombiniranjem. Izbjegavanje udaraca izmicanjem glave i tijela obično se izvodi kretanjem natrag, kretanjem u stranu ili natrag i u stranu, a vrlo rijetko naprijed u stranu. Blokiranje udaraca, koja se mogu izvesti rukama i nogom, podrazumijevaju zaustavljanje protivnikova udarca ili njihovo odbijanje. I jedan i drugi način izvođenja obrane od udarca zahtijeva brzo i precizno izvođenje obrambene tehnike. U borbi ova dva načina obrane od udaraca vrlo se često izvode u kombinaciji, te se obrane s istovremenim izmicanjem i blokiranjem smatraju najefikasnijima. U njima se izbjegava korištenje snage, a protivnikovi udarci polukružnim pokretima efikasno anuliraju. Velika brzina kojom se izvode napadačke akcije u karate borbi zahtijevaju da sve obrambene reakcije budu izvedene na razini uvjetnih refleksa, koji uključuju brzu, jednostavnu i složenu motoričku reakciju borca koji se brani.

Bacanja (nage waza) kao tehnike karatea svoje strukturalno porijeklo vuku iz judo športa i to iz grupe nožnih bacanja. Jedino po čemu se razlikuju od judo bacanja jest taktički pristup, odnosno hvat za protivnikov kimono pravilima je vremenski ograničen na 2 sekunde prilikom izvođenja tehnika bacanja. Sama bacanja se ne boduju, no protivnik dok je na tlu ne može se uspješno braniti pa je vrlo lako napasti udarcima ruku i nogu koji se boduju sa sanbonom (3 boda). Najveći broj bacanja u karateu ipak se izvodi bez pokušaja hvatanja kimona. Osnovni smisao tehnike bacanja jest djelimično ili potpuno izbacivanje protivnika iz ravnoteže kako bi mu se omogućila uspješna obrana od udarca, koji slijedi nakon izvedenog bacanja. Pokušaji izvođenja bacanja

mogu se primijeniti i s ciljem dekoncentracije protivnika ili nekim drugim taktičkim zamislima (finta, lažni napad). Struktura gibanja kod izvođenja bacanja vrlo je složena, a njegova uspješnost zavisi o brzini, snazi, preciznosti i tehničkoj perfekciji, no najvažniji element u njihovom izvođenju ipak je pravilno izabran moment za izvođenje bacanja.

Tehnike bacanja su definirane karate pravilima i dijele se na dvije grupe bacanja (slobodan prijevod pravila prema World karate federation Rules):

1. Postoje uobičajene nožne tehnike čišćenja, kao što su primjerice de ashi barai, ko uchi gari, gdje je natjecatelj počišćen, izbačen iz ravnoteže ili bačen bez prethodnog hvatanja.

2. Bacanja za koja je potrebno protivničkog natjecatelja držati ili prihvatiti za vrijeme bacanja. Ova grupa bacanja ne smiju biti izvedena iznad kuka te se protivnik mora držati ili prihvatiti kako bi se osigurao siguran pad. Judo bacanja preko ruke kao što su primjerice seio nage, kata garuma su izričito zabranjena. Isto tako, zabranjena su i požrtvovana bacanja kao što su tomoe nage, sumi gaeshi i neka druga. Ako povreda protivnika nastane kao rezultat bacanja sudački zbor odlučuje o nivou kazne.

Sve spomenute tehnike osim padova rijetko se u borbi mogu izvesti kao pojedinačne tehnike. Zbog toga postoji niz kombinacija tehnika: kretanje, udarac, blok; kretanje, blok, udarac; kretanje, blok, bacanje, udarac; kretanje, bacanje, udarac i sl. koje se specificiraju u skladu s antropološkim karakteristikama borca i repertoarom njegove tehnike.

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). Motivacija je upravljački proces kojim se utječe na ponašanje ljudi na osnovu saznanja o tome šta izaziva određeno ljudsko ponašanje. Također, motivi se definiraju i kao pobude koje čovjekovo djelovanje usmjeravaju prema određenom cilju, održavaju to djelovanje i pojačavaju njegov intenzitet. U skladu s tim, proces motivacije se može

definirati kao cjelokupni proces pokretanja aktivnosti i usmjeravanja te aktivnosti prema određenim ciljevima. Poslije postizanja određenog cilja dolazi do popuštanja tenzije koja je bila prisutna i javljanja zadovoljstva koje je veće ukoliko je i napor da se dođe do cilja bio veći. Prema tome, motivacija postoji u svakom procesu, pa tako i u rekreativnom bavljenju sportom (Bogdanović-Čurić i Ivanišević, 2012). 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 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 sistem, 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.

Prema teoriji kognitivne evaluacije, da bi pojedinac bio motiviran za neku aktivnost, trebali bi prevladavati intrinzični faktori. U odabranoj aktivnosti treba uživati i doživljavati je zanimljivom, ona mora biti optimalno izazovna, mora omogućiti doživljaj kompetentnosti te osoba mora imati osjećaj unutrašnje kontrole, od odabira aktivnosti, do kontrole nad situacijom što proizlazi iz osnovne ljudske potrebe za autonomijom (Deci i Ryan, 1995).

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

Ljudi vježbaju iz različitih razloga. U strukturi ličnosti je jedna od najznačajnijih komponenti svakako motivacija. Ona predstavlja dinamičku snagu ličnosti i smatra se važnom za objašnjenje ponašanja. Motivacijski procesi su usko povezani s nizom ostalih psihičkih procesa. Ona je povezana sa emocijama, percepcijom i ostalim kognitivnim procesima koji, između ostalog, rezultiraju i odlukom o tome kojim sportom ćemo se baviti i zašto (Šimunić i Barić, 2011). Kada govorimo o tome zašto se pojedini ljudi bave sportom dolazimo do motivacijskih pitanja. Svaka analiza ljudskog ponašanja, zahtjeva sagledavanje problema sa stajališta „zašto činimo ono što činimo“? Motivacija je psihički proces koji pokreće organizam na aktivnost, usmjerava aktivnost u određenom pravcu i regulira intenzitet i vrijeme trajanja aktivnosti. Želimo li

motivirati ljude na vježbanje i zadržati ih aktivnima važno je utvrditi razloge zbog kojih se pojedinci odlučuju za određenu vrstu aktivnosti (Markland i Hardy, 1992).

Budući da u našem radu želimo ispitati hijerarhiju razloga zbog kojih karatisti treniraju karate, 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. Sistemski 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 sistem 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 sistem pravila rada i sankcija za nepridržavanje 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 sistemom treninga kako bi i oni mogli surađivati u trenažnom procesu djeteta.

1.6. Prednosti bavljenja karateom

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). Tjelovježba je jedan od zaštitnih mehanizama pomoću kojih pokušavamo smanjiti ili poništiti negativne efekte stresa, ona je glavni faktor kod kratkotrajnih promjena raspoloženja. Kroz uživanje i zadovoljstvo u aktivnostima koje obavljamo pokušavamo doći do ključnih elemenata za psihičku dobrobit. Gledajući pojedinca, a imajući na umu načela pozitivne psihologije, možemo zaključiti da zajednička poveznica svim aspektima tjelesnog vježbanja može biti unapređenje pojedinca, njegovog tjelesnog statusa i u skladu s tim, povećanja tjelesne snage. S ovakvim promjenama neminovno dolazi do pozitivnih promjena na psihološkom planu, pojedinac ima bolje mišljenje o samom sebi što povećava percepciju vlastitih mogućnosti i sposobnosti, dolazi do rasta samopouzdanja, i dodatne motivacije za nastavak tjelesnog vježbanja (Barić, 2007). Sad već postaje evidentno da su prisutni različiti pozitivni efekti tjelesnog vježbanja s obzirom na fizičku, ali i psihičku dobrobit pojedinca pa možemo slobodno zaključiti da tjelesna aktivnost, tj. vježbanje, na direktan način povećava individualnu kvalitetu života (Barić, 2007). Borilačke vještine mogu biti dobar oblik tjelovježbe, a dokazano je da vježba poboljšava psihičko stanje osobe. (prema Shirman 2010., Carron, Hausenblas, Estabrooks, 2003). Ljudi koji treniraju borilačke vještine u svrhu sporta i takmičenja dokazano je da imaju više samopouzdanja i sportske samouvjerenosti (Richman & Rehberg, 1986).

U borilačkim vještinama, većina sistema ima redove (nivoje), inače poznati kao pojasevi. Na nižim nivoima učenici uče temeljne vještine, zatim napreduju do viših redova, što dovodi do postepenog postizanja ciljeva i kao takvo postepeno gradi samopouzdanje, utječe na samopoimanje i procjenu samoefikasnosti. Praksa borilačkih vještina može se koristiti za povećanje samopouzdanja i samoefikasnosti. Borci u borilačkim vještinama naučili su se nositi i sa visokim stresom i / ili opasnim situacijama koje su naišli kroz

tok svog života. Budući da je priroda borilačkih vještina puno stresnih situacija, praksa borilačkih vještina će povećati razvoj vještina suočavanja i upravljanja stresom. Iz mnogo stresnih situacija osoba uči kako kontrolirati svoje negativne emocije poput straha, sumnje i ljutnje. Posebno je važno što u borilačkim vještinama ljudi se uče kontroli, što tokom vremena gradi samopouzdanje i bolje suočavanje sa svakodnevnim životom (Howell, 2000). Postoji nekoliko glavnih mehanizama suočavanja koje osoba može razviti tokom obuke u borilačkim vještinama, a koji se mogu koristiti za povećanje samopouzdanja. Prvi veliki mehanizam suočavanja je **samokontrola**. Samokontrola se odnosi na kontrolu nad samim sobom, a koristi se za kontrolu misli, emocije i djelovanja. To je važno, jer u većini situacija osoba može imati malu ili nikakvu kontrolu nad stvarnim situacijama, ali on ili ona može uvijek kontrolirati svoje postupke, misli ili osjećaje o situaciji. Borilačke vještine su tu u prednosti u odnosu na sve ostale sportove. Drugi veliki mehanizam suočavanja je mehanizam **presije**, što je sposobnost da se osoba bavi mislima i emocijama u odgovarajuće vrijeme i na odgovarajućem mjestu. Najčešći osjećaj kojim se u borilačkim vještinama sportaš bavi je ljutnja. Pogreške tokom treninga u borilačkim vještinama rezultiraju slučajnim udarcima sa previše snage, to je dio treninga, borac uči podnositi takve udarce i kontrolirati ljutnju. Još jedan veliki mehanizam suočavanja, što se poklapa sa kontrolom i sublimacijom, je **sposobnost pozitivnog suočavanja** sa neugodnim emocijama kao što su briga i napetost. Na određeno vrijeme, što je uobičajeno da borac doživi neki nivo anksioznosti, sumnje, straha, ili sve troje. Dobri borci neće dopustiti da emocije upravljaju njima. **Sposobnost logičkog analiziranja** podatka je ključna za obavljanje borilačke vještine. Logička analiza je sposobnost pomnog istraživanja problema i informacija kako bi se plan i ciljevi realizirali i pretočili u pozitivne informacije (Howell, 2000). Ova sposobnost je posebno važna za trenere borilačkih vještina. Trener treba biti majstor rješavanja problema, on mora dobro analizirati sve podatke i dati logične odgovore. **Objektivnost** je peti glavni mehanizam suočavanja koje se može razviti kroz trening borilačkih vještina. Objektivnost se koristi za odvajanje misli, osjećaje i emocije u cilju promocije nepristranog razumijevanja dane situacije. Objektivnost nudi da misli budu odvojene od emocija. Tokom treninga borilačkih vještina razvija se empatija. **Empatija** je sposobnost razumijevanja osjećanja drugih i postupanja u skladu sa tim osjećajima (Howell, 2000). Sedmi glavni mehanizam

suočavanja koje se mogu razvijati kroz borilačke vještine je **tolerancija** na dvosmislenosti (Howell, 2000). To je jedan od najtežih mehanizama suočavanja. Tolerancija je "sposobnost da se funkcionira u situacijama u kojima drugi ne mogu jasno odabrati izbor, jer je situacija tako komplicirana" (Howell, 2000). Ovih sedam mehanizama suočavanja pridonose razvoju samopouzdanja u okviru aktivnosti borilačkih vještina

1.7. Utjecaj morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti na uspjeh u karateu

U svakoj sportskoj grani postoje morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti koje su od presudnog utjecaja na sportsku uspješnost. Morfološke karakteristike predstavljaju bitan segment u definisanju profila vrhunskih karatista (Gloc et al., 2012; Jukić et al., 2012).

Po riječima Fritzsche i Raschka (2007), koji su sproveli istraživanje pod pretpostavkom da kontinuirani karate trening izaziva promjene u tjelesnoj kompoziciji, tipičnog vrhunskog karatistu odlikuje atletska građa i manja tjelesna težina od rekreativnih karatista. Kada se govori o relacijama antropometrijskih karakteristika na sportsku uspješnost, veoma je mali broj istraživanja rađeno do sada. Abdel-Baser (2010) je u svom istraživanju došao do zaključka da za sportsku uspješnost, pored tehnike, važnu ulogu ima i longitudinalna dimenzionalnost skeleta, praćena manjim procentom masnog tkiva. Također, Doder D. i Doder R. (2006) su sproveli istraživanje na uzorku od 82 karatista, uzrasta 10 - 14 godina sa ciljem da utvrdi utjecaj antropoloških karakteristika na uspješnost izvođenja udarca nogom prema naprijed. U svrhu ovog istraživanja korištenje sistem od ukupno 25 varijabli (12 morfoloških, 12 bazično-motoričkih i 1 specifično-motorička varijabla), a rezultati su pokazali da sistem morfoloških varijabli ima statistički značajan utjecaj na izvođenje direktnog utjecaja nogom prema naprijed. Od pojedinačnih vrijednosti u okviru regresione analize najveći utjecaj ima masa tijela. Mladi karatisti veće tjelesne visine, a time i dužim ekstremitetima i povećanom masom (težinom) imali su bolje rezultate u izvođenju direktnog udarca nogom prema naprijed.

Za razliku od morfološkog prostora, istraživanja motoričkih sposobnosti u karateu ima u većem broju. U najvećoj mjeri su istraživani utjecaji motoričkih sposobnosti na sportsku

uspješnost (Ravier et al., 2003; Blažević et al., 2006; Katić et al., 2009), gdje se generalno isticanje eksplozivnog segmenta snage i brzine pokreta i koordinacije u karateu provlači kroz većinu pomenutih istraživanja. Grupa autora (Mori et al., 2002; Ravier et al., 2003) je zaključila da su, pored postizanja visokog kvaliteta u izvođenju pojedinačnih karate tehnika, brzina reakcije i sposobnost predviđanja napada protivnika ključni za uspjeh u karateu. Pored toga, motoričke varijable imaju značajan utjecaj na predviđanje rezultata u situaciono motoričkim testovima, dok se koordinacija, eksplozivna snaga i fleksibilnost pokazuju kao najznačajniji prediktori u uspješnom izvođenju situaciono motoričkih testova direktnih udaraca. Do sličnog zaključka su došli i Jukić et al. (2012) koji su konstatovali da eksplozivna snaga i koordinacija imaju dominantan utjecaj na uspjeh u karateu, kao i da postizanje vrhunskih rezultata zahtijeva natprosječne sposobnosti koje su uglavnom urođene, odnosno genetski predodređene, a to su eksplozivna snaga, brzina i koordinacija.

1.8. Ocjenjivanje, komisija i problemi vrednovanja u karateu

Autori smatraju da je karate idealan sport, čiji se bazični elementi mogu primjenjivati u fizičkom vaspitanju najmlađih (Slišnik i Bartik, 2004), dok također može poslužiti kao rana sportska priprema za druge sportske grane. Slišnik i Bartik (2004) također navode da: „U prvom periodu djeca kroz borbene karate igrice razvijaju generalne kretne sposobnosti i usvajaju bazične specifične vještine, a naročit utjecaj je na koordinaciju, sa čime, ukoliko se ne budu u budućnosti bavili karateom, predstavlja odličnu osnovu za druge sportove.“ U ovom sportu, svi oni koji vježbaju karate mogu da odaberu jedan od dva vida vježbanja a moguće je vježbati i jedan i drugi vid. Ovi vidovi ili discipline su podijeljeni na kate i sportske borbe (Kumite).

Kate predstavljaju borbu sa zamišljenim protivnikom, gdje „kataši“ predstavljaju svoj treningom postignuti nivo koncentracije (fokusa), snage, fleksibilnosti, brzine i ravnoteže kroz izvođenje kata, a sudije odlučuju o tome ko je katu izveo na efikasniji način. I pored toga što u kati, karatista nema kontakta sa protivnikom, svako izvođenje kate kod takmičara izaziva ogroman utrošak energije, što nas dovodi do zaključka o tome koliko je zahtjevno vježbanje ove karate kategorije. Takmičenje u katama odvija se u dvije discipline, pojedinačno i ekipno. U pojedinačnim nadmetanjima takmičari

izvode kate na taj način da budu bolji od protivnika, dok 5 sudija odlučuje o tome ko je bio bolji, vodeći računa o 7 kriterijuma (Pravilnik Svjetske Karate Federacije, 2009) i to:

- Dobar tajming, ritam, brzina, ravnoteža, balans i fokus (Kime);
- Korektno i pravilno korištenje disanja kao pomoć Kime-u;
- Korektni fokus pažnje i koncentracije;
- Korektni stavovi, sa pravilnom tenzijom u nogama i sa stopalima cijelom površinom na tlu;
- Pravilna tenzija u abdomenu (Hara) i stalna visina kukova prilikom kretanja; - Korektna forma karate stila koji se demonstrira;
- Težina kate koja se izvodi.

Na osnovu ovih kriterijuma sudije odlučuju koji je takmičar na bolji način izvršio izvođenje kate, a to čine glasajući sa plavim i crvenim zastavicama. Prilikom ekipnog izvođenja kata, takmičari moraju voditi računa o „tajmingu“ odnosno svaka tehnika mora biti izvedena istovremeno od strane sva tri člana ekipe, što predstavlja veoma komplikovan zadatak. Obično, u finalnim nadmetanjima ekipe su dužne da izvedu bunkai odnosno prikaz tehnika iz prethodno izvedene kate. Bunkai u stvari reprezentuje namjenu svakog elementa kate, a pri tome istovremeno prikazuje efikasnost karate vještine. Za razliku od pojedinačnog izvođenja kata, u ekipnom izvođenju sudije moraju voditi računa o 10 kriterijuma gdje se pored gore navedenih 7 dodaju i sljedeći:

- Realistična demonstracija značenja kate;
- Razumijevanje tehnika koje su korištene (Bunkai);
- Timska sinhronizacija bez eksternih znakova ili dodatnih faktora.

U karate sportskim **borbama (kumite)**, za razliku od kata dolazi do kontakta između takmičara. Karate borbu karakteriše dinamika pokreta koja je posebno naglašena u akcijama napada i odbrane, dok statičkih situacija tokom meča gotovo da i nema.

Kod karatea, postoji razlika od ostalih borilačkih sportova i u samom trajanju borbi. Za seniorsku selekciju meč traje 3 minuta, finalni mečevi traju po 4 minuta. Za žene meč traje 2 minuta a finalna borba 3 minuta. čak se i način bodovanja promijenio u odnosu

na ostale sportove, kod karate borbi postoji sistem od tri vrste bodovanja. Stoga po Pravilniku Svjetske Karate Federacije (2009), postoji **Ippon**, koji predstavlja 1 poen u karateu, koji se osvaja svim ručnim tehnikama iznad visine pojasa. Sledeći na skali je **Nihon** koji je jednak 2 poena, a osvaja se svim udarcima nogom u predjelu između pojasa i glave. Najveća skala je rezervisana za **Sambon** tj. za 3 poena. Sambon se osvaja svim nožnim tehnikama u glavu ili tehnikama čišćenja i bacanja a zatim zakucavanja. Ovakvim sistemom takmičari su prinuđeni da više vježbaju tehnike koje su teže za izvođenje, a koje donose više poena, čime karate kao sport dobija na atraktivnosti. Uz samo vježbanje ovih težih tehnika, karatisti sebe podvrgavaju većim fizičkim naporima što čini karate jednim od zahtjevnijih sportskih disciplina na polju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Osvajanje poena u karate borbama vrši se preko udaraca rukama i nogama dok su to takmičari u stanju da urade preko 3 bazična načina i to: napad, presretanje i kontranapad. Kao i u katama, i u sportskim borbama (kumite) za osvajanje poena potrebno je ispoštovati određene kriterijume prilikom izvođenja tehnika (Pravilnik Svjetske Karate Federacije, 2009):

- Dobra forma;
- Sportski stav;
- Snažna primjena tehnike;
- Svjesnost (Zanshin);
- Dobar tajming;
- Korektna distanca;

Stefanov i Koropanovski (2010) smatraju da u karate borbama sudija u velikoj mjeri odlučuje o ostvarenju sportiste i može značajno da utječe na ishod meča. Isti autori takođe ističu: „Sudija vrlo često nije u prilici da dobro procijeni da li je ruka ili noga dosegla bodujuću površinu, a ako jeste, da li je bilo više od dodira štitnika ili je možda prejak kontakt.“ Na osnovu ovog, često se dešava, da se za udarac koji je promašaj, dosudi poen, kao i obrnuta situacija, da se za poentirajući udarac ne sudi poen. Ovakve greške koje nastaju i na takmičenjima najvećeg kalibra, ali i dalje, WKF radi na tome da

se eliminišu uvođenjem video tehnologije, mada postoji bojaznost da će to izazvati narušavanje imidža i principa karatea.

1.9. Samoefikasnost

Vealey (2001) navodi kako je *sportsko pouzdanje* uvjerenje ili stepen sigurnosti pojedinca u svoju sposobnost sportskog uspjeha. Model je vrlo koristan u objašnjenju odnosa između općeg sportskog pouzdanja i situacijski specifičnog sportskog pouzdanja. Uspješan sportaš u jednom sportu prenosi veći dio pouzdanja stečenog kroz uspjeh u druge sportske situacije. Prava je snaga ovog modela u tome što je situacijski specifičan i predstavlja pokušaj razvoja teorije unutar područja sportske psihologije. Istraživanja podupiru tvrdnju kako su više razine samopouzdanja povezane s uspjehom u sportu (Feltz, 1994; Vealey, 1999), a sportski treneri ga često smatraju ključnom mentalnom vještinom koju treba razviti i poboljšavati kod sportaša. 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).

Bandura (1977) navodi kako je samoefikasnost uvjerenje pojedinca u svoju kompetentnost i uspjeh na određenom zadatku ili skupini zadataka, te tvrdi da je samoefikasnost temeljni dio postignuća. Što je razina samoefikasnosti viša, to su bolja postignuća i niža emocionalna pobuđenost. Bandura (1986) navodi kako vjerovanja samoefikasnosti nisu samo jednostavne prosudbe o pojedinčevim vještinama, nego su to više vjerovanja o tome što pojedinac može ostvariti s tim vještinama. Također, navodi kako su te prosudbe produkti složenog procesa samoprocjenjivanja i samouvjeravanja koji se zasniva na različitim izvorima informacija u efikasnosti (prethodna izvedbena ostvarenja, vikarijska iskustva, verbalno uvjeravanje, te fiziološka stanja), a Maddux (1995) je dodao i dopunske kategorije izvora (emocionalna stanja i imaginarna iskustva). Od četiri navedena faktora prema Banduri, 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 samoefikasnosti 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 (prema Cox, 2005; str. 215).

Harter (1978) je predložila teoriju motivacije za postignuće čija je osnova doživljaj osobne kompetentnosti sportaša. Prema Harterovoj, svi su pojedinci prirodno motivirani za stjecanje sposobnosti u svim područjima ljudskog djelovanja, pa tako i u sportu. Kako bi osoba zadovoljila svoju potrebu za postignućem ona pokušava savladati pojedinu vještinu. Samopoimanje uspjeha pojedinca prilikom tih pokušaja razvija doživljaj pozitivnog ili negativnog afekta. Uspješni pokušaji podražavaju osjećaj samoeфикаsnosti i osobne kompetencije, koji nadalje pojačavaju kompetencijsku motivaciju. Pojačavanjem kompetencijske motivacije sportaš je još više potaknut savladavati nove vještine. Stav o osobnim sportskim mogućnostima, a utemeljen na subjektivnim iskustvima svakog pojedinca za sebe, naziva se *percipirana sportska kompetencija* (prema Cox, 2005; str. 216).

Weiss i Horn (1990) su istražili i potvrdili važnost razvijanja kompetencijske motivacije u sportu. To je istraživanje potvrdilo važnost tačne procjene osobne kompetencije. Dječaci i djevojčice koji podcjenjuju svoju kompetenciju često su kandidati za odustajanje u sportu (prema Cox, 2005; str. 217). Natjecateljske borbe i kate u karateu temelje se na kvalitetnoj izvedbi tehničkih elemenata karatea, te taktičkom znanju i primjeni tih komponenti u borbi i katama. U skladu s prethodno navedenim, opravdano je pretpostaviti kako će veća uspješnost pojedinca u borbama i katama i bolje tehničko-taktičko poznavanje karatea rezultirati i većom *osobnom kompetencijom za karate*, a ona predstavlja dio opće samoeфикаsnosti.

Do sada je konstruirano nekoliko skala za mjerenje sportske samoeфикаsnosti 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 samoeфикаsnosti kod nogometaša. Šamija, Sporiš i Šamija (2016) konstruirali su Skalu za mjerenje samoeфикаsnosti kod plivača. Šetić, Kolenović-Đapo i Talović (2017), su konstruirali Skalu za procjenu taktičko-tehničkih i socijalnih kompetencija kod nogometaša. Autori izvještavaju 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.

1.10. 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).

1.11. Pregled rezultata dosadašnjih studija

Katić, Blažević, Krstulović i Mulić (2005) su sprovedi istraživanje na uzorku od 84 karatista, takmičara u borbama seniorske kategorije Hrvatskog karate saveza, a starosna dob 23 ispitanika kretala se u granicama 18-29 godina. Autori su nastojali da identifikuju morfološke strukture koja determinišu postizanje vrhunskih rezultata u karateu. Kod ispitanika je izmjereno 16 morfoloških mjera, te je izvršena procjena tehničke efikasnosti varijabli, tj. ocjena iz pojedinih karate tehnika, kao i procjena borbene efikasnosti na temelju postignutih rezultata većeg broja takmičenja. Faktorska analiza morfološkog prostora utvrdila je postojanje četiri značajna faktora i to: faktor mišićne mase, praćen transverzalnom dimenzionalnošću skeleta, faktor longitudinalne dimenzionalnosti skeleta, faktor potkožnog masnog tkiva i faktor po kojem širina ramena determinišu optimalne proporcije trupa (atletski tip) kod karatista. Regresiona analiza pojedinačnih pokazatelja nije pokazala statistički značajan doprinos morfoloških karakteristika na uspjeh u karateu dok je regresiona analiza pokazala da izolovana grupa morfoloških faktora značajno determinišu, kako tehničku, tako i borbenu efikasnost

karatista. U odnosu na realizaciju nožnih udaraca najveći doprinos u pozitivnom smislu ima longitudinalnost skeleta, kao i masno tkivo u negativnom smislu. Od primijenjenih tehnika, najbolji prediktor borbene efikasnosti su karate udarci koji se izvode u kombinaciji i to: djako-zuki, mawashi-geri i kizame-zuki, djako-zuki. Također, Mikić i sar. (2009) u svom radu navode da kompleksni fenomeni karatea zahtijevaju disciplinu i naučni pristup svih aspekata, a u istraživanju sprovedenom na 61 ispitaniku, koji su bili vrhunski karatisti pokušali su kanoničkom korelacijom utvrditi kanoničke varijate između bazično-motoričkih sposobnosti i takmičarske efikasnosti. Sa kanoničnom korelacijom autori su ekstrahovali jedan značajan kanonični varijant. Analizirajući projekcije samih varijabli preko ekstrahovanih kanoničnih faktora, autori su došli do zaključka da takmičarska efikasnost zavisi od brzine kretanja ruku i nogu, segmentisane brzine ruku i eksplozivne snage donjih ekstremiteta.

Doder i Babiak (2007) su na uzorku od 19 najboljih karate reprezentativaca sproveli testiranje uz pomoć modifikovanog abalakovog testa, sa kojim se željelo ukazati na povezanost eksplozivne snage i vrhunskih rezultata u karateu. Uzorak ispitanika na kojem je testiranje sprovedeno, čini 19 karatista, uzrasta 18-33 godine, uz primjenu sistema od 5 bazično-motoričkih i 1 specifično-motoričke varijable. Na prvom testu izvodi se serija od 20 skokova dok se na drugom testu izvodi serija od 60 skokova. Osnovni cilj serije od 20 skokova je utvrđivanje maksimalne sposobnosti ispitanika, odnosno postizanje skoka maksimalne visine u submaksimalnim uslovima. Prosjek serije od 60 skokova pokazuje izdržljivost u skočnosti, dok količnik ova dva pokazatelja određuje koeficijent iskorištenosti maksimalnih sposobnosti. Izračunata je još energetska potrošnja i ukupni radni učinak. Na osnovu dobijenih rezultata, autori pretpostavljaju da nivo eksplozivne snage nogu značajno utječe na postizanje vrhunskih rezultata u karateu, a takođe može značajno utjecati na kretanje i izbor tehnika koje takmičar najčešće koristi. Takođe vidljivo je da nivo eksplozivne snage nogu utječe na postizanje vrhunskih rezultata u karateu.

Vidranski, Sertić i Segedi (2007) u svojoj studiji pokušavaju da utvrde dolazi li i u kojoj mjeri do promjene motoričkog statusa dječaka pod utjecajem treninga karatea, kao i da li postoje razlike u promjeni i razvoju različitih motoričkih sposobnosti pod utjecajem devetomjesečnog treninga karatea između eksperimentalnih grupa A(9-10 g, n=30) i B(11-11 g, n=30). Uzorak ispitanika činili su dječaci karatisti, učenici osnovnih škola,

koji su u trenutku inicijalnog testiranja imali od 9 do 10 i od 10 do 11 godina. Obje grupe podvrgnute su istom devetomjesečnom programiranom karate tretmanu, koji je zajedno sa redovnom nastavom tjelesne i zdravstvene kulture utjecao na motorički status djece. Uzorak varijabli činilo je 12 varijabli za procjenu bazičnih i jednu za procjenu specifičnih motoričkih sposobnosti. U skladu sa postavljenim ciljevima ovog rada, rezultati istraživanja potvrđuju prvu postavljenu hipotezu da pojačana kineziološka aktivnost poput treninga karatea utječe na kvalitativne i kvantitativne promjene motoričkog statusa djece karatista. Autori navode da je potvrđena i druga hipoteza, odnosno da postoje razlike u promjeni i razvoju različitih motoričkih sposobnosti (brzine frekvencije pokreta, eksplozivne snage tipa skoka i bacanja) pod utjecajem devetomjesečnog treninga karatea između eksperimentalne grupe A (9-10g) i B(10-11g). Autori na kraju zaključuju da se u latentnom prostoru na temelju dobijenih rezultata primjećuju pozitivne promjene pod utjecajem devetomjesečnog programiranog karate treninga i kod devetogodišnje i desetogodišnje djece karatista.

Katić, Jukić, Glavan, Ivanišević i Gudelj (2009) su kod mladih kadeta i kadeta u dobi od 11-12 i 13-14 godina utvrđivali međusobnu determinantnost specifičnih motoričkih sposobnosti (situacijski karate testovi) i motoričkih znanja (karate tehnike) i uspjeha u takmičenju (borbena efikasnost). U tu svrhu je na uzorku od 20 mlađih kadeta i uzorku od 20 starijih kadeta primijenjen skup od 5 situacionih motoričkih testova, te izvršeno ocjenjivanje 6 bazičnih elemenata karate tehnike. Formirane su tri varijable kriterijuma: 1) faktorskom analizom 6 karate tehnika izolovan je jedan faktor kao faktor generalne tehničke efikasnosti u karateu 2) ukupna ocjena izvođenja 2 karate kate kao uspjeh u katama i 3) procjena ukupnog rezultata na temelju postignutih plasmana na kadetskim državnim prvenstvima kao uspjeh u takmičenju (borbena efikasnost). Rezultati istraživanja su pokazali da frekvencija pokreta u izvođenju gedan-baraji bloka predstavlja najbolji prediktor tehničke efikasnosti i najbolji prediktor uspjeha u realizaciji kata i uspjeha u takmičenju kod mlađih kadeta, dok je kod starijih kadeta najbolji prediktor uspjeha brzina izvođenja kombinacije gedan-baraji, djakozuki. Od primjenjivanih karate tehnika najbolji prediktor takmičarske uspješnosti je kod mlađih kadeta kvaliteta izvođenja udarca djako zuki, a kod kadeta najbolji prediktor uspjeha je kvalitet realizacije kombinacija.

1.12. Psihodijagnostika u sportu

Psihodijagnostička obrada sportaša provodi se pomoću različitih metoda psihologijske procjene, a s ciljem prikupljanja relevantnih informacija o pojedinom sportašu, ekipi, ali i treneru. Psihodijagnostička obrada daje uvid u 'psihološko stanje' sportaša ili ekipe i temelj je svake intervencije, početno polazište procesa psihološke pripreme u sportu (Barić, 2006).

Prema Barić (2006) sportski psiholog uz pomoć psihodijagnostičke obrade procjenjuje:

1. uvid u razinu psihološke pripremljenosti sportaša ili ekipe
2. procjenu individualnih i timskih karakteristika i potencijala
3. procjenu rizičnih faktora koji mogu djelovati na individualnu ili timsku uspješnost

Također Barić (2006) navodi da psihodijagnostičku obradu može inicirati trener, roditelj, sam sportaš, selektor ili uprava kluba. Ishod psihodijagnostičke obrade jest *psimeni izvještaj* koji sadrži tzv. psihološki profil pojedinog sportaša i/ili ekipe. Izvještaj sadrži sažeti opis osobnih podataka sportaša, potom se navode sportaševi potencijali, kao i rizici. U okviru ovog segmenta identificira se problem, njegove posljedice, precipitirajući i održavajući faktori. Psiholog interpretira dobivene rezultate korisniku, te upućuje na eventualne indikacije za daljnji rad sa sportašem u okviru programa cjelokupne psihološke pripreme. Drugim riječima, psiholog po potrebi preporučuje tretman, definira hitnost tretmana, postavlja opće ciljeve modifikacije problema koje će kasnije razraditi i planirati u suradnji sa sportašem ili ekipom. Sastavni dio izvještaja jesu opće *preporuke* za rad sa sportašima ili ekipom. Predstavljaju važan izvor informacija trenerima i korisne su za: 1. unaprjeđenje i razvijanje potencijala sportaša (ekipe), 2. odabir prikladnih metoda i postupaka rada, 3. unaprjeđenje komunikacije sa sportašima, 4. učinkovitije rješavanje konflikata, 5. pomoć u procjeni i prepoznavanju liderskih potencijala kod sportaša, 6. izvor informacija treneru za evaluaciju vlastitog rada.

Blažević i sar. (2006) navode da je za usavršavanje određene motoričke vještine (tehlike) u karateu, kao i za njeno efikasno korištenje u borbi, potreban dugoročan i

zahtjevan trenažni proces. Međutim, za veći razvoj karatea kao sporta i poboljšanje sportskih rezultata, postavljaju se zahtjevi modernih pristupa, koncepta, obrazaca, aktivnosti i postupaka u trenažnim tehnologijama kod mlađih karate takmičara, naročito kod strukture antropoloških karakteristika, njenih korelacija i specifičnog utjecaja na sportsko postignuće (Doder i sar., 2011). Dosta autora navodi da je brzina najvažniji faktor za uspjeh u karate sportu, kao i da brzina izvođenja tehnika, često može da bude presudan pokazatelj uspješnosti karatiste na takmičenjima.

Prema tome, cilj ovog istraživanja je validirati skalu za procjenu sportske funkcionalnosti i psiholoških kompetencija karatista kako bi olakšali trenerima organizaciju treninga. Treneri na ovaj način dobivaju uvid u spremnost sportaša, kako psihološku tako i fizičku spremnost. Ova spoznaja trenerima znatno olakšava daljnji rad na povećanju funkcionalnosti sportaša i psihološke spremnosti. Osim toga, na ovaj način sportaši sami razvijaju spoznaju o svojoj spremnosti. Ponekad oni znaju biti spremniji nego što misle, a ponekad misle da su spremniji nego što zaista jesu. Ovakve zablude mogu dovesti do slabijih rezultata. Stoga, spoznaja samog sportaša o njegovoj spremnosti i spoznaja trenera su od izuzetne važnosti za uspješnost sportaša.

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 taktičkih, tehničkih i psiholoških kompetencija kod karatista. Također, naš cilj

je da ispitamo stepen slaganja između samoprocjene taktičkih, tehničkih i psiholoških kompetencija karatista sa procjenama od strane trenera.

Problemi istraživanja:

1. Ispitati metrijske karakteristike Skale za (samo)procjenu sportske funkcionalnosti i Skale za (samo)procjenu psiholoških kompetencija kod karatista.
2. Ispitati povezanost između samoprocjene psiholoških kompetencija i sportske funkcionalnosti i procjene od strane trenera.

Hipoteze istraživanja

1. Očekujemo da će Skala za (samo)procjenu sportske funkcionalnosti kod karatista i Skala za (samo)procjenu psiholoških kompetencija kod karatista imati zadovoljavajuće metrijske karakteristike.
2. Očekujemo da će stepen slaganja između samoprocjene i procjene od strane trenera u Skali za (samo)procjenu sportske funkcionalnosti kod karatista i Skali za (samo)procjenu psiholoških kompetencija kod karatista biti statistički značajan.

3. METODOLOGIJA

3.1. Sudionici

Prvi dio istraživanja

U ovom istraživanju učestvovalo je ukupno 109 karatista (53 dječaka i 56 djevojčica) iz dvadeset i tri kluba iz BiH. Online upitnik je popunilo 89 karatista, dok je upitnik papir - olovka popunilo 20 karatista. Od ukupnog broja karatista, za njih 50-ero su procjene vršili i treneri. Svi treneri koji su vršili procjene su bili muškog spola. Prosječna dob karatista je $M=17$ godina ($SD=2.93$). U prosjeku na ukupnom uzorku ispitanici treniraju karate $M=6.2$ godina ($SD= 3.12$). Prosječna dob kada su se karatisti počeli takmičiti je jedanaest godina ($M=11.4$; $SD=3.42$). U prosjeku karatisti sedmično treniraju $M= 3.5$

dana. Također, 64 (60%) karatista je izjavilo da se najčešće takmiči u borbama, dok 29 (26%) karatista izjavljuje da se najčešće takmiči u katama a njih 16 (14%) izjavljuje da se takmiče u obje kategorije.

Drugi dio istraživanja

U drugom dijelu istraživanja učestvovalo je 50 karatista uzrasta od 13 do 25 godina iz pet karate klubova u Bosni i Hercegovini. Karatisti koji su sudjelovali u drugom dijelu istraživanja treniraju u klubovima: KK „Zanshin“, KK „Mersad Kurtalić“, KK „Viktoria“, KK „Leopard“ i KK „Bihać“.

Prosječna dob karatista je $M=18,6$. Oni su također bili procjenjivani i od strane svojih trenera. U ovom istraživanju učestvovalo je pet trenera. Što se tiče sudjelovanja na takmičenjima na uzorku od 50 ispitanika učešće varira od 2 do 350 takmičenja, sa prosječnom vrijednošću $M=59.98$ ($SD=95.93$). Treneri su izjavili da 41 karatista redovito dolazi na treninge, dok 9 karatista iz ovoga uzorka ne pohađa treninge redovito.

3.2. Instrumentarij

Sociodemografski upitnik

Upitnik smo ciljno konstruirali za ovo istraživanje i sastoji se od devet pitanja koja se odnose na identitet karatista, ime i prezime, dob, klub, dužinu treniranja karatea, dob kada su se počeli takmičiti, broj takmičenja na kojima su sudjelovali, karakter takmičenja, sedmični broj treninga u klubu i broj treninga na koje sedmično dolaze.

Upitnik za mjerenje primarnog motiva za bavljenje karateom

Primarni motiv za bavljenje karateom smo mjerili postavljenjem jednog pitanja. Zadatak ispitanika bio je da hijerarhijski rangiraju razlog zbog kojeg se bave karateom; od najvažnijeg razloga (vrijednost 1) do najmanje važnog razloga (vrijednost 5). Ponuđeni motivi su: 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 i e) usvajanje vještina za samoodbranu.

Skala za (samo)procjenu tehničkih kompetencija kod karatista

Za potrebe istraživanja konstruirali smo skalu za procjenu tehničkih kompetencija karatista. Skala sadrži 31 česticu koje su saturirane elementima važnim u karateu i koje se prema WKF pravilniku boduju na takmičenjima. Tehničke kompetencije kod karatista se odnose na: udarce rukama, udarce nogama, kombinacije udaraca nogama i rukama, tehnike čišćenja i izvođenje kata. Zadatak karatista 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. Za cijelu skalu u istraživanju je dobiven visok koeficijent unutarnje pouzdanosti $\alpha = .920$. Istu skalu su popunjavali i treneri procjenjujući svoje karatiste.

Skala za (samo)procjenu taktičkih kompetencija

Skala je konstruirana ciljno za ovo istraživanje i sadrži devetnaest tvrdnji kojima su ispitivane taktičke 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 taktičke vještine. Primjer čestice: *Prilikom borbe uspješno izbjegavam protivnikove napade dok imam pozitivan rezultat*. U istraživanju smo utvrdili koeficijent unutarnje pouzdanosti $\alpha = .875$. Ista skala je primijenjena i na trenerima koji su procjenjivali taktičke sposobnosti karatista.

Skala za (samo)procjenu psiholoških kompetencija kod karatista

Procjenu psiholoških kompetencija smo ispitali pomoću 28 tvrdnji koje smo konstruirali na temelju postojećih skala za procjenu psiholoških kompetencija nogometaša (Balent i sur.), te su formulacije zamijenjene elementima koji su važni u karateu. Primjer tvrdnje: *Trudim se i zalažem (angažiran/a sam) na treningu (svaka vježba mi je važna)*. Koeficijent unutarnje pouzdanosti u našem istraživanju iznosi $\alpha = .946$. Treneri su također procjenjivali karatiste na ovoj skali.

3.3. Postupak

Prikupljanje podataka smo proveli na dva načina: direktnim kontaktima i online pristupom. Razlog neujednačenog pristupa prikupljanja podataka jeste ograničenost kretanja i okupljanja zbog pandemije koronavirusa, te smo bili prinuđeni, uz metodološka ograničenja različitog pristupa u prikupljanju podataka, kreirati link za prikupljanje podataka.

Metoda papir-olovka

Uz prethodnu suglasnost kluba proveli smo istraživanje “licem u lice”. Od šest klubova koje smo kontaktirali, tri kluba su prihvatila da provedemo istraživanje u njihovom klubu. Karatisti su također dali svoj pristanak za sudjelovanje u istraživanju. Međutim, zbog već spomenutog razloga, istraživanje „licem u lice“ smo uspjeli provesti u samo jednom klubu. Prilikom istraživanja vodili smo računa o svim etičkim principima koji su propisani Etičkim kodeksom Društva psihologa u Federaciji Bosne i Hercegovine, koji slijede etičke propise prema APA standarima.

Online prikupljanje podataka

Drugi način prikupljanja podataka obavili smo online putem u kojem je učestvovao 91 ispitanik i 5 trenera. Upitnike samoprocjene i procjene tehničkih i taktičkih sposobnosti i psiholoških kompetencija kreirali smo u Google obrascu i poslali linkove na adrese preko 40 klubova u BiH.

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.

Deskriptivne statističke vrijednosti varijabli korištenih kod Upitnika za mjerenje primarnog motiva za bavljenje karateom

Deskriptivne statističke vrijednosti varijabli korištenih kod Upitnika za mjerenje primarnog motiva za bavljenje karateom su: a) očuvanje zdravlja i kretanja $M=2.46$ ($SD=1.313$); b) druženje sa vršnjacima, igra i zabava $M=3.86$ ($SD=1.355$); c) profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata $M=2.92$ ($SD=1.614$); d) stjecanje navika i odgovornosti $M=3.12$ ($SD=1.136$) i e) usvajanje vještina za samoodbranu $M=2.64$ ($SD=1.242$).

Ovo pitanje smo analizirali na uzorku od 50 karatista. Od kojih je 20 popunjavalo upitnik tehnikom papir-olovka, a 30 karatista je upitnik popunjavalo online. Na pitanje koji im je najvažniji razlog zbog kojeg se bave sportom njih 32% je za glavni razlog navelo očuvanje zdravlja i kretanja, 30% za najvažniji razlog navelo je profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata, 22% karatista je navelo usvajanje vještina samoodbrane, 8% karatista navelo je stjecanje navika i odgovornosti, također ih je 8% navelo druženje sa vršnjacima, igra i zabava. Sa druge strane kao najmanje važan razlog 48% karatista je navelo druženje sa vršnjacima, igra i zabava, 28% njih kao najmanje važan razlog je navelo profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata, 10% karatista je navelo stjecanje navika i odgovornosti, 8% je navelo da je to očuvanje zdravlja i kretanja, dok je 6% njih navelo usvajanje vještina samoodbrane kao najmanje važan razlog. Ovo pitanje nismo mogli analizirati na cijelom uzorku zbog toga što u online upitniku dosta karatista nije shvatilo da treba hijerarhijski poredati ponuđene odgovore i pisali su isti broj više puta. Provjerom odgovora izabrali smo 30 online upitnika na kojima su bili tačni odgovori na spomenuto pitanje i uvrstili ih u

analizu. Kod tehnike papir-olovka kada bi karatisti predali upitnik provjerili bismo da li je svaki broj napisan samo jedanput, ukoliko nije onda bi vratili upitnik i bolje objasnili pitanje i karatisti bi ispravili greške.

Tabela 1. Deskriptivne statističke vrijednosti varijabli korištenih u istraživanju

	N	Min	Max	M	SD	Skjunis		Kurtosis	
						st.greška	st.greška	st.greška	st.greška
Tehničke sposobnosti	109	84.00	155.00	124.51	16.887	-.390	.240	-.569	.476
Taktičke sposobnosti	109	43.00	95.00	75.257	11.15	-.579	.231	-.270	.459
Psihološke kompetencije	109	63.00	140.00	125.96	14.43	-1.925	.231	4.479	.459
Tehničke sposobnosti-treneri	50	78.00	149.00	119.08	18.85	-.346	.337	-.746	.662
Taktičke sposobnosti-treneri	50	43.00	92.00	68.66	11.50	-.210	.337	-.661	.662
Psihološke kompetencije-treneri	50	84.00	140.00	116.06	15.29	-.415	.337	-.941	.662

Skala za samoprocjenu tehničkih sposobnosti kod karatista

S ciljem ispitivanja valjanosti skale za samoprocjenu tehničkih sposobnosti karatista 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 0.822, 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 1601.893 (df=465; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju, te je odbačena pretpostavka o jednakosti korelacijskih matrica i matrica identiteta.

Tabela 2. Faktorska struktura čestica Skale za samoprocjenu tehničkih sposobnosti karatista nakon provedene Varimax rotacije.

Čestice	Komponente			
	1	2	3	4
Uspješno izvodim osnovne udarce rukom.	.513			
Uspješno izvodim gedan barai nedominantnom rukom.		.403		
Nikada ne gubim ravnotežu prilikom izvođenja udaraca nogom.	.493			
Podjednako sam uspješan/na u izvođenju jodan mawashi-gerija i desnom i lijevom nogom.	.692		.401	.369
Prilikom borbe uspješno izvodim brze pokrete ustranu, naprijed i natrag.	.518			
Uspješno izvodim tehniku ashi barai na treningu.	.308			.693

Uspješno izvodim tehniku ashi barai na takmičenju.				.718
Znam prepoznati trenutak u kojem trebam primjeniti kime.		.427		.329
Kada izvodim mawashi geri uvijek vodim računa da ne podižem petu noge na kojoj stojim.	.330	.535		
Prilikom izvođenja kata znam uskladiti disanje sa snagom prezentiranih tehnika. (kime)		.847		
Prilikom izvođenja kata uvijek pratim zadani ritam.		.820		
Kada izvodim mawashi-geri nikad ne savijam koljeno noge na kojoj stojim.				-.588
Uspješno izvodim udarce nogom iz okreta (npr. ushiro mawashi geri).	.629			
Prilikom izvođenja kata kukove uvijek držim stabilnim.		.678		
Pri protunapadu kukove uvijek okrećem prema naprijed.	.448	.380	.346	
Kada izvodim udarce rukom gornji dio tijela uvijek držim uspravnim.			.672	
Uspješno izvodim kombinaciju ručnih i nožnih tehnika.	.608			
Na takmičenju uspješno primjenjujem tehnike uvježbane u dogovorenom sparingu na treningu.	.442		.542	
Blokove nikad ne primjenjujem direktnim povlačenjem u nazad, ostajanjem na pravcu napada.			.463	
Kružni udarac rukom soto uraken uči		.369		.476

uspješno izvodim u dogovorenom sparingu.				
Kružni udarac rukom soto uraken uči uspješno izvodim na takmičenju.		.355	.372	.454
Kada ispucavam Choku Zuki u kiba dachi stavu, uspješno držim stopala paralelnim i leđa ravno u toku dvije minute.		.575		
Posebnu pažnju posvećujem tehnikama obaranja.			.626	
Pri izvođenju udaraca uvijek pazim na disanje.	.336	.532	.319	
Podjednaku važnost pridajem i katama i borbama.		.468	.450	
Kada izvodim napad u borbi uvijek vodim računa da mi je gard u ravnoteži.			.662	
Mogu uspješno ispucati mawashi geri istom nogom tri puta bez spuštanja noge na tlo.	.690			
Uspješno izvodim ashi mawashi geri i mawashi geri jedan za drugim.	.723			
Uspješno izvodim gedan i jodan mawashi geri istom nogom bez spuštanja noge na tlo.	.812			
Uspješno izvodim gedan mawashi geri i ura mawashi geri istom nogom bez spuštanja noge na tlo.	.834			
Prilikom izvođenja kata od početka do kraja držim pravilne stavove s odgovarajućom napetošću i stopalima priljubljenim uz tlo.		.806		

Eksploratornom faktorskom analizom skale za samoprocjenu tehničkih sposobnosti ekstrahirana su četiri faktora. Četiri faktora koja su ekstrahirana objašnjavaju 51.613% varijance. Nakon Varimax rotacije prvi faktor objašnjava 18.022% varijance i obuhvata čestice iz domena udaraca nogama te smo ga nazvali *udarci nogama*. Drugi faktor koji smo nazvali *kate* obuhvata 15.797% varijance rezultata, treći faktor objašnjava 10.195% ukupne varijance i vezan je uz pravilnost izvođenja tehnika te smo ga nazvali *pravilnost*. Četvrti faktor objašnjava 7.600% i odnosi se na usklađenost izvođenja tehnika na treningu i na takmičenju te smo ga nazvali *usklađenost*. Kada su u pitanju faktorska zasićenja česticama, 11 čestica ima primarno faktorsko zasićenje prvim faktorom, 10 čestica ima primarno zasićenje drugim faktorom, 5 čestica ima primarno zasićenje trećim faktorom i također je 5 čestica primarno zasićeno četvrtim faktorom. Pri tome se za prvi faktor zasićenja kreću u rasponu od 448. do .834, za drugi faktor u rasponu od .403 do .847, za treći od .463 do .672 a za četvrti faktor u rasponu od .454 do .718. Pojedine čestice imaju zasićenja na druge faktore.

Skala za samoprocjenu taktičkih sposobnosti kod karatista

S ciljem ispitivanja valjanosti skale za samoprocjenu taktičkih sposobnosti kod karatista 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 0.805, 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 847.018 (df=171; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju, te je odbačena pretpostavka o jednakosti korelacijskih matrica i matrica identiteta.

Tabela 3. Faktorska struktura čestica Skale za samoprocjenu taktičkih sposobnosti kod karatista nakon provedene Varimax rotacije.

Čestice	Komponente		
	1	2	3
Prilikom borbe uspješno izbjegavam protivnikove	.681		.370

napade dok imam pozitivan rezultat.			
Tokom borbe upješan/na sam u osvajanju poena sa distance.	.758		
Mogu brzo procijenti način borbe protivnika.	.713	.400	
Pred takmičenje razmišljam o svojim specijalkama, a ne o protivničkim.		.337	
Sve više i više pokušavam da izvučem maksimum iz svojih morfoloških karakteristika.	.496	.514	
S lakoćom privatni život ostavljam po strani prilikom takmičenja.		.628	
Pred važna takmičenja primjenjujem tehnike relaksacije.		.642	
U toku meča uspješno procjenjujem slabosti protivnika.	.602	.552	
Tokom pripreme za takmičenje sparinge radim i sa muškim i sa ženskim partnerom.	.657		
Prilikom pripreme za takmičenje trudim se da okupim kvalitetan tim ljudi s kojim radim.		.676	
Tokom pripreme za takmičenje usklađujem ishranu, treninge i odmor.		.762	
Kada izvodim napad na protivnika uvijek razmišljam o mogućem kontranapadu.	.566		.353
Kada se takmičim često primjenjujem varke prije kretanja u pravi napad.	.744		
Kada se takmičim uvijek čekam napad protivnika kako bi postigao/la poen prilikom kontranapada.			.790
Kada se takmičim uvijek se trudim da napadam prvi/a.			.445
Ako u toku meča osvojim poen ostatak meča sam u defanzivi kako bi sačuvao/la rezultat.			.835
Sposoban/a sam u toku meča promijeniti taktiku	.768		

ako procijenim da mi trenutna neće pomoći da nadvladam protivnika.			
Tokom meča češće koristim nožnu tehniku jer donosi više poena.	.406		
Samostalno treniram poteze koji mi nisu dobri.		.597	

Eksploratornom faktorskom analizom skale za samoprocjenu taktičkih sposobnosti ekstrahirana su tri faktora koja objašnjavaju 51.225% varijance. Nakon Varimax rotacije prvi faktor objašnjava 23.503% varijance i obuhvata čestice koje procjenu taktičkih sposobnosti vezuju uz stil u sportskoj borbi, osobe na osnovu svog stila i uspješnosti u borbi procjenjuju svoje taktičke sposobnosti. Ovaj faktor smo nazvali *stil sportske borbe*. Drugi faktor koji smo nazvali *priprema* objašnjava 16.891% varijance i obuhvata čestice koje su vezane za pripremu za takmičenje, osobe na osnovu svoje pripreme procjenjuju taktičke sposobnosti. Treći faktor objašnjava 10.832% varijance i obuhvata čestice koje su vezane za defanzivni i ofanzivni stav u sportskoj borbi, osobe na osnovu stava koji preferiraju u borbi procjenjuju svoje taktičke sposobnosti. Ovaj faktor smo nazvali *defanziva/ofanziva*. Kada su u pitanju faktorska zasićenja česticama, devet čestica ima primarno faktorsko zasićenje prvim faktorom, sedam čestica ima primarno zasićenje drugim faktorom i tri čestice su primarno zasićene trećim faktorom. Pri tome se za prvi faktor zasićenja kreću u rasponu od .406 do .768, za drugi faktor u rasponu od .337 do .762 i za treći faktor u rasponu od .445 do .835.

Skala za samoprocjenu psiholoških kompetencija karatista

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 proveden je Kaiser-Meyer-Olkinov test i Bartlettov test sfericiteta. Vrijednost Kaiser-Meyer-Olkinovog testa adekvatnosti uzorka iznosi 0.902, 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 2158.365

(df=378; 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 samoprocjenu psiholoških kompetencija karatista nakon provedene Varimax rotacije.

Čestice	Komponente				
	1	2	3	4	5
Samopouzdan/a sam (vjerujem u sebe, vjerujem da mogu).	.357		.442	.372	
Hrabar/a sam u meču (ne bojim se duela, kontakta, „imam srce“).				.727	
Spreman/na sam preuzeti rizik (preuzimam inicijativu u teškoj situaciji).				.807	
Trudim se i zalažem (angažiran/a sam) na treningu (svaka vježba mi je važna).	.743				
Trudim se i zalažem (angažiran/a sam) na takmičenju, uporan/a sam bez obzira na rezultat.		.578	.391		
Natjecateljskog sam duha (visoka želja za dokazivanjem, želim biti bolji od drugih).		.666		.314	.318
Znam se nositi sa stresom (zadržavam mirnoću u napetim, teškim situacijama).			.747		
Koncentriran/a sam na zahtjeve meča (pažnja mi ne luta).			.812		
Discipliniran/a sam u meču (slušam upute trenera).	.405		.430		.319
Discipliniran/a sam na treningu (tačan/a sam, slušam trenera).	.751				
Dobro reagiram na pogrešku (nastavlja s	.656			.363	

mečom, borim se, ne padam).					
Dobro reagiram na kritiku (saslušam, kritika ne utječe negativno na mene, ne „ubije me u pojam“).	.822				
Imam želju za usvajanjem i učenjem novih znanja i vještina (poboljšanje tehnike, izvedbe i sl.).	.776	.316			
Brz/a sam u donošenju odluka u toku meča.	.344		.625	.312	
Izvedba mi je stabilna tokom meča (nema velikih oscilacija).	.359			.659	
Uživam u karateu (pokazujem strast i ljubav prema karateu).	.518	.566			
Inicijativa (spreman/a sam preuzeti odgovornost u teškim trenucima; negativan rezultat, kritika trenera itd.).	.730				
Zadovoljstvo mi je na treningu davati sve od sebe.	.826				
Kada ispunim neki sportski cilj, odmah sebi postavljam novi.	.609				.434
Volim se takmičiti neovisno o rezultatu.		.609			
Važno mi je svaku vježbu na treningu izvesti najbolje što mogu.	.741				
Raduje me kad na treningu vježbamo nešto novo.	.725				.407
Svakom ću takmičenju pristupiti potpuno „ozbiljno“ čak i kad sam izvan forme.	.486	.618			
Dobri rezultati na takmičenju potiču me da treniram još više.	.645	.444			
Najbolja mi je nagrada za naporno treniranje napredak u svom sportu.	.558	.387			.428
Bavljenje sportom u meni stvara osjećaj	.345				.766

velike povezanosti sa svijetom oko sebe.					
Kad poboljšam izvedbu nekog udarca imam želju za treniranjem.	.572				.580
Spremno ću odraditi sve što je potrebno za uspjeh u sportu.	.395				.612

Eksploratornom faktorskom analizom skale za samoprocjenu psiholoških kompetencija dobili smo pet faktora koji objašnjavaju 67.272% varijance. Prvi faktor vezan je uz *kritiku i želju za poboljšanjem* i objašnjava 28.882% varijance. Jedanaest čestica je primarno zasićeno prvim faktorom i to u rasponu od .558 do .826. Drugi faktor objašnjava 10.435% varijance i vezan je uz *uživanje u karateu*. Ovim faktorom je primarno zasićeno pet čestica kojima se faktor zasićenja kreće od .566 do .666. Treći faktor objašnjava 9.766% varijance i obuhvaća čestice vezane uz *disciplinu i pažnju*. Pet čestica je primarno zasićeno trećim faktorom i imaju zasićenja u rasponu od .413 do .712. Četvrti faktor koji smo nazvali *incijativa* objašnjava 9.220% varijance. Tri čestice su primarno zasićene četvrtim faktorom i imaju zasićenja u rasponu od .659 do .807. Peti faktor smo nazvali *motivacija* i on objašnjava 8.970% varijance. Tri čestice su primarno zasićene petim faktorom i imaju zasićenja u rasponu od .580 do .766. Ovaj faktor obuhvata čestice iz domena motivacije, osobe na osnovu svoje motivacije procjenjuju svoje psihološke kompetencije.

Skala za procjenu tehničkih sposobnosti karatista od strane trenera

Kaiser-Meyer-Olkinov test adekvatnosti uzorka iznosi .684, dok je Bartlettov test sfericiteta određen preko aproksimativnog hi-kvadrata i iznosi 1200.878 (df=465; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju, te je odbačena pretpostavka o jednakosti korelacijskih matrica i matrica identiteta. Za Skalu procjena tehničkih kompetencija kod karatista od strane trenera radili smo eksplanatornu faktorsku analizu.

Tabela 5. Faktorska struktura čestica Skale za procjenu tehničkih sposobnosti kod karatista od strane trenera nakon provedene Varimax rotacije.

Čestice	Komponente			
	1	2	3	4
Uspješno izvodi osnovne udarce rukom.		.719	.316	
Uspješno izvodi gedan barai nedominantnom rukom.		.595		
Nikada ne gubi ravnotežu prilikom izvođenja udaraca nogom.	.624	.300		
Podjednako je uspješan/na u izvođenju jodan mawashi-gerija i desnom i lijevom nogom.	.732			
Prilikom borbe uspješno izvodi brze pokrete ustranu, naprijed i natrag.	.412			.594
Uspješno izvodi tehniku ashi barai na treningu.		.704		
Uspješno izvodi tehniku ashi barai na takmičenju.	.502	.344		.439
Zna prepoznati trenutak u kojem treba primjeniti kime.		.592		
Kada izvodi mawashi geri uvijek vodi računa da ne podiže petu noge na kojoj stoji.				.771
Prilikom izvođenja kata zna uskladiti disanje sa snagom prezentiranih tehnika. (kime)		.473		.359
Prilikom izvođenja kata uvijek prati zadani ritam.			.633	
Kada izvodi mawashi-geri nikad ne				.819

savija koljeno noge na kojoj stoji.				
Uspješno izvodi udarce nogom iz okreta (npr. ushiro mawashi geri).	.693	.369		
Prilikom izvođenja kata kukove uvijek drži stabilnim.		.672		
Pri protunapadu kukove uvijek okreće prema naprijed.	.674			
Kada izvodi udarce rukom gornji dio tijela uvijek drži uspravnim.		.656		
Uspješno izvodi kombinaciju ručnih i nožnih tehnika.	.307	.559	.430	
Na takmičenju uspješno primjenjuje tehnike uvježbane u dogovorenom sparingu na treningu.	.825			
Blokove nikad ne primjenjuje direktnim povlačenjem u nazad, ostajanjem na pravcu napada.	.467			
Kružni udarac rukom soto uraken uči uspješno izvodi u dogovorenom sparingu.	.386	.802		
Kružni udarac rukom soto uraken uči uspješno izvodi na takmičenju.	.629			
Kada ispucava Choku Zuki u kiba dachi stavu, uspješno drži stopala paralelnim i leđa ravno u toku dvije minute.	.470	.619	.357	
Posebnu pažnju posvećuje tehnikama obaranja.	.651			.330
Pri izvođenju udaraca uvijek pazi na disanje.	.306	.382	.726	
Podjednaku važnost pridaje i katama i borbama.			.706	

Kada izvodi napad u borbi uvijek vodi računa da mu/joj je gard u ravnoteži.		.366	.661	
Može uspješno ispucati mawashi geri istom nogom tri puta bez spuštanja noge na tlo.	.808			
Uspješno izvodi ashi mawashi geri i mawashi geri jedan za drugim.	.584	.552		
Uspješno izvodi gedan i jodan mawashi geri istom nogom bez spuštanja noge na tlo.	.865			
Uspješno izvodi gedan mawashi geri i ura mawashi geri istom nogom bez spuštanja noge na tlo.	.796			
Prilikom izvođenja kata od početka do kraja drži pravilne stavove s odgovarajućom napetošću i stopalima priljubljenim uz tlo.		.376	.713	

Četiri faktora koja smo izdvojili objašnjavaju 61.633% varijance. Nakon Varimax rotacije prvi faktor koji smo nazvali *udarci nogama* objašnjava 23.856% varijance. Treneri na osnovu uspješnosti karatista u izvođenju tehnika nogama procjenjuju njihove tehničke sposobnosti. Drugi faktor koji smo nazvali *udarci rukama* obuhvata 18.537% varijance. Treneri na osnovu uspješnosti karatista u izvođenju tehnika rukama procjenjuju njihove tehničke sposobnosti. Treći faktor objašnjava 11.107% ukupne varijance i vezan je za pravilno izvođenja tehnika te smo ga nazvali *pravilnost*. Četvrti faktor obuhvata 8.133% varijance i vezan je za uspješno izvođenje određenih tehnika te smo ga nazvali *uspješnost*.

Skala za procjenu taktičkih sposobnosti karatista od strane trenera

S ciljem ispitivanja valjanosti skale za procjenu taktičkih sposobnosti karatista 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 0.742, što ukazuje da su naši podaci prikladni za provođenje faktorske analize. Bartlettov test sfericiteta određen preko aproksimativnog hi-kvadrata iznosi 477.788 (df=171; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju.

Tabela 6. Faktorska struktura čestica Skale za procjenu taktičkih sposobnosti kod karatista od strane trenera nakon provedene Varimax rotacije.

Čestice	Komponente			
	1	2	3	4
Prilikom borbe uspješno izbjegava protivnikove napade dok ima pozitivan rezultat.	.725			
Tokom borbe upješan/na je u osvajanju poena sa distance.	.765			
Može brzo procijentiti način borbe protivnika.	.495	.666		
Pred takmičenje razmišlja o svojim specijalkama, a ne o protivničkim.		.688		
Sve više i više pokušava da izvuče maksimum iz svojih morfoloških karakteristika.		.698		
S lakoćom privatni život ostavlja po strani prilikom takmičenja.	.555		.432	
Pred važna takmičenja primjenjuje tehnike relaksacije.	.638			
U toku meča uspješno procjenjuje slabosti protivnika.	.615	.372		
Tokom pripreme za takmičenje sparinge radi i sa muškim i sa ženskim partnerom.			.702	
Prilikom pripreme za takmičenje trudi se da okupi kvalitetan tim ljudi s kojim radi.	.352	.558	.312	

Tokom pripreme za takmičenje usklađuje ishranu, treninge i odmor.	.437	.512	.449	
Kada izvodi napad na protivnika uvijek razmišlja o mogućem kontranapadu.			.718	
Kada se takmiči često primjenjuje varke prije kretanja u pravi napad.			.550	.543
Kada se takmiči uvijek čeka napad protivnika kako bi postigao/la poen prilikom kontranapada.				.873
Kada se takmiči uvijek se trudi da napada prvi/a.	.681			-.439
Ako u toku meča osvoji poen ostatak meča je u defanzivi kako bi sačuvao/la rezultat.				.813
Sposoban/a je u toku meča promijeniti taktiku ako procijeni da mu/joj trenutna neće pomoći da nadvlada protivnika.		.565	.527	
Tokom meča češće koristi nožnu tehniku jer donosi više poena.	.334	.550		
Samostalno trenira poteze koji mu/joj nisu dobri.	.592	.448		

Eksploratornom faktorskom analizom Skale za procjenu taktičkih sposobnosti karatista od strane trenera ekstrahirana su četiri faktora koja objašnjavaju 61.857% varijance. Prvi faktor koji smo nazvali *angažiranost* objašnjava 20.610% varijance. Treneri procjenjuju taktičke sposobnosti karatista na osnovu truda koji ulažu za uspjeh na takmičenju. Drugi faktor objašnjava 16.625% varijance. Ovaj faktor smo nazvali *priprema i efektivnost*. Treneri na osnovu posvećenosti karatista pripremnim aktivnostima za takmičenje i na osnovu efektivnosti u sportskoj borbi procjenjuju njihove taktičke sposobnosti. Treći faktor koji smo nazvali *dinamičnost* obuhvata 12.940% varijance. Treneri na osnovu dinamičnosti takmičareve borbe procjenjuju njegove taktičke sposobnosti. Četvri faktor koji smo nazvali *defanziva* objašnjava 11.682% varijance. Treneri na osnovu sklonosti karatista pasivnim odbranama u toku sportske borbe procjenjuju njihove taktičke sposobnosti.

Skala za procjenu psiholoških kompetencija karatista 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 0.720, dok je Bartlettov test sfericiteta određen preko aproksimativnog hi-kvadrata i iznosi 1033.447 (df=378; p=.000) što ukazuje da su podaci podobni za faktorizaciju, te je odbačena pretpostavka o jednakosti korelacijskih matrica i matrica identiteta.

Tabela 7. Faktorska struktura čestica Skale za procjenu psiholoških kompetencija karatista od strane trenera nakon provedene Varimax rotacije.

Čestice	Komponente		
	1	2	3
Samopouzdan/a je (vjeruje u sebe, vjeruje da može).	.606		.420
Hrabar/a je u meču (ne boji se duela, kontakta, „ima srce“).	.758		
Spreman/na je preuzeti rizik (preuzima inicijativu u teškoj situaciji).	.774		
Trudi se i zalaže (angažiran/a je) na treningu (svaka vježba mu/joj je važna).	.319	.580	
Trudi se i zalaže (angažiran/a je) na takmičenju, uporan/a je bez obzira na rezultat.	.549		.444
Natjecateljskog je duha (visoka želja za dokazivanjem, želi biti bolji/a od drugih).	.657		
Zna se nositi sa stresom (zadržava mirnoću u napetim, teškim situacijama).	.815		
Koncentriran/a je na zahtjeve meča (pažnja mu/joj ne luta).	.759		

Discipliniran/a je u meču (sluša upute trenera).	.687		
Discipliniran/a je na treningu (tačan/a je, sluša trenera).		.751	
Dobro reagira na pogrešku (nastavlja s mečom, bori se, ne pada).	.607	.443	
Dobro reagira na kritiku (sasluša, kritika ne utječe negativno na nju/njega, ne „ubije ga/je u pojam“).	.609		
Ima želju za usvajanjem i učenjem novih znanja i vještina (poboljšanje tehnike, izvedbe i sl.).		.473	.344
Brz/a je u donošenju odluka u toku meča.	.719		
Izvedba mu/joj je stabilna tokom meča (nema velikih oscilacija).	.770		
Uživa u karateu (pokazuje strast i ljubav prema karateu).	.309	.435	.569
Inicijativa (spreman/a je preuzeti odgovornost u teškim trenucima; negativan rezultat, kritika trenera itd.).	.548	.363	
Zadovoljstvo mu/joj je na treningu davati sve od sebe.		.856	
Kada ispuni neki sportski cilj, odmah sebi postavlja novi.		.669	
Voli se takmičiti neovisno o rezultatu.	.442	.359	
Važno mu/joj je svaku vježbu na treningu izvesti najbolje što može.		.816	.313
Raduje se kad na treningu vježbamo nešto novo.		.631	.315
Svakom će takmičenju pristupiti potpuno „ozbiljno“ čak i kad je izvan forme.			.564
Dobri rezultati na takmičenju potiču ga/je da			.791

trenira još više.			
Najbolja mu/joj je nagrada za naporno treniranje napredak u svom sportu.			.744
Bavljenje sportom u njoj/njemu stvara osjećaj velike povezanosti sa svijetom oko sebe.			.520
Kad poboljša izvedbu nekog udarca ima želju za treniranjem.		.302	.769
Spremno će odraditi sve što je potrebno za uspjeh u sportu.		.345	.570

Eksploratornom faktorskom analizom dobili smo tri faktora koja objašnjavaju 56.433% varijance. Prvi faktor koji obuhvata čestice koje su vezane uz disciplinu i kritiku objašnjava 24.710% varijance. Treneri na osnovu discipliniranosti karatista i reakcija na kritiku procjenjuju njihove psihološke kompetencije. Ovaj faktor smo nazvali *disciplina*. Drugi faktor objašnjava 16.188% varijance. Ovaj faktor smo nazvali *zalaganje*, treneri na osnovu zalaganja karatista na treningu i uloženog truda procjenjuju njihove psihološke kompetencije. Treći faktor koji smo nazvali *motivacija*, s obzirom da obuhvata čestice iz domena motivacije, objašnjava 15.535% varijance. Treneri na osnovu motivacije karatista procjenjuju njihove psihološke kompetencije.

Povezanost između samoprocjene tehničkih sposobnosti karatiste i procjene od strane trenera

Tabela 8. Povezanost između samoprocjene tehničkih sposobnosti karatiste i procjene od strane trenera.

Mann Whitney test- rangovi							
	Grupa	N	Mrank	Sumrank	U	Z	p
Skala tehničkih sposobnosti	Treneri	50	50.60	2530.000	1245.000	-.034	0.972
	Karatisti	50	50.40	2520.000			
	Total	100					

Uzevši u obzir da distribucija rezultata odstupa od normalne, korišten je neparametrijski Mann Whitney test. Grupa treneri ima nešto viši rang, a na razini statističke značajnosti Mann Whitney test ukazuje da ne postoji statistički značajna razlika između samoprocjena tehničkih sposobnosti i procjena od strane trenera.

Tabela 9. Povezanost između samoprocjene taktičkih sposobnosti karatiste i procjene od strane trenera.

Mann Whitney test- rangovi							
	Grupa	N	Mrank	Sumrank	U	Z	p
Skala taktičkih sposobnosti	Treneri	50	44.54	2227.00	952.000	-2.056	0.040
	Karatisti	50	56.46	2823.00			
	Total	100					

Uzevši u obzir da distribucija rezultata odstupa od normalne, korišten je neparametrijski Mann Whitney test. Grupa karatisti ima viši rang, a na razini statističke značajnosti Mann Whitney test ukazuje da postoji statistički značajna razlika između samoprocjena taktičkih sposobnosti i procjena od strane trenera. Karatisti statistički značajno procjenjuju svoje taktičke sposobnosti bolje u odnosu na trenere.

Tabela 10. Povezanost između samoprocjene psiholoških kompetencija karatiste i procjene od strane trenera.

Mann Whitney test- rangovi							
	Grupa	N	Mrank	Sumrank	U	Z	p
Skala psiholoških kompetencija	Treneri	50	45.12	2256.00	981.000	-1.855	0.064
	Karatisti	50	55.88	2794.00			
	Total	100					

Uzevši u obzir da distribucija rezultata odstupa od normalne, korišten je neparametrijski Mann Whitney test. Grupa karatisti ima viši rang, a na razini statističke značajnosti Mann Whitney test ukazuje da ne postoji statistički značajna razlika između samoprocjena psiholoških kompetencija i procjena od strane trenera.

5. DISKUSIJA

U ovom radu prvo smo ispitivali motivaciju za bavljenje karateom. Razumijevanje motivacije sportaša bitan je faktor 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 32% karatista navodi da je njihov primarni cilj bavljenja karateom očuvanje zdravlja i kretanja, čemu razlog može biti naglašavanje društva o važnosti sporta u svakodnevnom životu zbog očuvanja zdravlja ali i sama dob karatista. Skoro kao jednako važan razlog 30% karatista je za najvažniji razlog navelo profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata, ovo je i očekivan rezultat obzirom da su uzorak činili većinom takmičari. Jedan od razloga zašto su karatisti ova dva motiva birali približno jednako jeste što danas postaje sve češća pojava da, kada djeca postaju starija, zanimanje za sport počinje ovisiti o nagradama koje im donosi sport. Razlog je tome činjenica da počinju shvaćati da ne postižu dovoljnu razinu ovladavanja vještinom da bi je smatrali nagradom. Još je jedan od razloga, naravno, ulazak u pubertet koji je iznimno osjetljivo razdoblje za mladog sportaša. Djeca koja u toj dobi ostaju u sportu, najčešće poslije dvadesete godine sport doživljavaju kao stil života. Nakon dvadesete godine, motivi za bavljenje sportom počinju se mijenjati te postepeno glavni motiv za bavljenje sportom postaje unapređenje i očuvanje zdravlja. S obzirom da je prosječna dob karatista koji su učestvovali u istraživanju $M=17$ godina, možemo pretpostaviti da se ispitanici nalaze u osjetljivom razdoblju u kojem formiraju svoje primarne motive i podjednaku važnost daju očuvanju zdravlja i postizanju vrhunskih rezultata.

Također, kao najvažniji razlog bavljenja karateom 22% karatista je navelo usvajanje vještina samoodbrane. Samo 8% karatista navelo je stjecanje navika i odgovornosti kao najvažniji razlog bavljenja sportom. Isti je slučaj i sa motivom druženje sa vršnjacima,

igra i zabava gdje također samo 8% karatista ovo navodi kao primarni cilj bavljenja karateom. Razlog tome može biti jer su ispitanici uglavnom bili profesionalni sportaši. Pretpostavljamo da bi na uzorku rekreativaca i mlađih ispitanika upravo ovaj razlog bio najvažniji. Za rekreativce vjerovatnije je da će nastaviti sa vježbanjem i ostati motivirani za bavljenjem sportom ukoliko se pri tome zabavljaju. Zbog toga je važno kako treneri prave plan treninga i koje elemente taj plan uključuje.

Glavni cilj našeg istraživanja bio je provjera pouzdanosti i validnosti Skale za (samo)procjenu tehničkih sposobnosti kod karatista, Skale za (samo)procjenu taktičkih sposobnosti i Skale za (samo)procjenu psiholoških kompetencija kod karatista. Kako bismo ispitali faktorsku strukturu skala, proveli smo faktorsku analizu za svaku skalu na česticama upitnika metodom glavnih komponenata na ukupnom uzorku karatista.

Pouzdanost instrumenta je utvrđena koeficijentom unutarnje pouzdanosti (vidjeti Poglavlje Instrumentarij). Eksploratornom faktorskom analizom za Skalu tehničkih sposobnosti karatista izdvojena su četiri faktora koji objašnjavaju 51.613% varijance. Nakon Varimax rotacije prvi faktor objašnjava 18.022% varijance i obuhvata čestice iz domena udaraca nogama te smo ga nazvali *udarci nogama*. Drugi faktor koji smo nazvali *kate* obuhvata 15.797% varijance rezultata, treći faktor objašnjava 10.195% ukupne varijance i vezan je uz pravilnost izvođenja tehnika te smo ga nazvali *pravilnost*. Četvrti faktor objašnjava 7.600% i odnosi se na usklađenost izvođenja tehnika na treningu i na takmičenju te smo ga nazvali *usklađenost*.

U našem istraživanju za Skalu samoprocjene taktičkih sposobnosti eksploratornom faktorskom analizom dobili smo tri faktora koja objašnjavaju ukupno 51.225% varijance. Nakon Varimax rotacije prvi faktor objašnjava 23.503% varijance i obuhvata čestice koje procjenu taktičkih sposobnosti vezuju uz stil u sportskoj borbi, osobe na osnovu svog stila i uspješnosti u borbi procjenjuju svoje taktičke sposobnosti. Ovaj faktor smo nazvali *stil sportske borbe*. Drugi faktor koji smo nazvali *priprema* objašnjava 16.891% varijance i obuhvata čestice koje su vezane za pripremu za takmičenje, osobe na osnovu svoje pripreme procjenjuju taktičke sposobnosti. Treći faktor objašnjava 10.832% varijance i obuhvata čestice koje su vezane za defanzivni i ofanzivni stav u sportskoj borbi, osobe na osnovu stava koji preferiraju u borbi procjenjuju svoje taktičke sposobnosti. Ovaj faktor smo nazvali *defanziva/ofanziva*.

Što se tiče psihološke pripreme sportaša, koja je samo jedan od četiri aspekta sportske pripremljenosti (sportsku pripremljenost sportaša čine tjelesna, tehnička, taktička i psihološka priprema), ona je i osnovni preduslov optimalnog integriranja i realizacije svega što je sportaš usvojio i postigao u okviru ostalih segmenata. Psihološke kompetencije su veoma važne u sportu i zbog toga smo ih uključili u ovo istraživanje. Za Skalu samoprocjene psiholoških kompetencija eksploratornom faktorskom analizom se izdvojilo pet faktora koji objašnjavaju 67.272% varijance. Prvi faktor vezan je uz *kritiku i želju za poboljšanjem* i objašnjava 28.882% varijance. Drugi faktor objašnjava 10.435% varijance i vezan je uz *uživanje karateu*. Treći faktor objašnjava 9.766% varijance i obuhvaća čestice vezane uz *disciplinu i pažnju*. Četvrti faktor koji smo nazvali *incijativa* objašnjava 9.220% varijance. Peti faktor smo nazvali *motivacija* i on objašnjava 8.970% varijance. Ovaj faktor obuhvata čestice iz domena motivacije, osobe na osnovu svoje motivacije procjenjuju svoje psihološke kompetencije.

Rezultati koje karatisti pokazu nakon popunjavanja ovih skala su jako značajni jer pomoću tih rezultata trener može napraviti plan treniranja i napredovanja karatista. 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 karatisti sa onim kako se karatista 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 tehničkih sposobnosti kod karatista od strane trenera radili smo eksploratornu faktorsku analizu. Eksploratornom faktorskom analizom izdvojili smo četiri faktora koja objašnjavaju 61.633% varijance. Nakon Varimax rotacije prvi faktor koji smo nazvali *udarci nogama* objašnjava 23.856% varijance. Treneri na osnovu uspješnosti karatista u izvođenju tehnika nogama procjenjuju njihove tehničke sposobnosti. Drugi faktor koji smo nazvali *udarci rukama* obuhvata 18.537% varijance. Treneri na osnovu uspješnosti karatista u izvođenju tehnika rukama procjenjuju njihove tehničke sposobnosti. Treći faktor objašnjava 11.107% ukupne varijance i vezan je za pravilno izvođenja tehnika te smo ga nazvali *pravilnost*. Četvrti faktor obuhvata 8.133% varijance i vezan je za uspješno

izvođenje određenih tehnika te smo ga nazvali *uspješnost*. Kod samoprocjene smo također eksploratornom faktorskom analizom izdvojili četiri faktora.

Eksploratornom faktorskom analizom Skale procjene taktičkih sposobnosti karatista od strane trenera ekstrahirana su četiri faktora koja objašnjavaju 61.857% varijance. Prvi faktor koji smo nazvali *angažiranost* objašnjava 20.610% varijance. Treneri procjenjuju taktičke sposobnosti karatista na osnovu truda koji ulažu za uspjeh na takmičenju. Drugi faktor objašnjava 16.625% varijance. Ovaj faktor smo nazvali *priprema i efektivnost*. Treneri na osnovu posvećenosti karatista pripremnim aktivnostima za takmičenje i na osnovu efektivnosti u sportskoj borbi procjenjuju njihove taktičke sposobnosti. Treći faktor koji smo nazvali *dinamičnost* obuhvata 12.940% varijance. Treneri na osnovu dinamičnosti takmičareve borbe procjenjuju njegove taktičke sposobnosti. Četvrti faktor koji smo nazvali *defanziva* objašnjava 11.682% varijance. Treneri na osnovu sklonosti karatista pasivnim odbranama u toku sportske borbe procjenjuju njihove taktičke sposobnosti. Ovdje postoji razlika u odnosu na Skalu samoprocjene gdje su izdvojena tri faktora.

Kod Skale za procjenu psiholoških kompetencija karatista od strane trenera eksploratornom faktorskom analizom dobili smo tri faktora koja objašnjavaju 56.433% varijance. Prvi faktor koji obuhvata čestice koje su vezane uz disciplinu i kritiku objašnjava 24.710% varijance. Treneri na osnovu discipliniranosti karatista i reakcija na kritiku procjenjuju njihove psihološke kompetencije. Ovaj faktor smo nazvali *disciplina*. Drugi faktor objašnjava 16.188% varijance. Ovaj faktor smo nazvali *zalaganje*, treneri na osnovu zalaganja karatista na treningu i uloženog truda procjenjuju njihove psihološke kompetencije. Treći faktor koji smo nazvali *motivacija*, s obzirom da obuhvata čestice iz domena motivacije, objašnjava 15.535% varijance. Treneri na osnovu motivacije karatista procjenjuju njihove psihološke kompetencije. Ovdje također postoji razlika u odnosu na Skalu samoprocjene gdje je izdvojeno pet faktora.

Nekada karatist i trener neće imati jednaku sliku o sposobnostima karatiste; postoji mogućnost da se podcjene ili precjene sposobnosti karatiste od strane trenera ili samog karatiste. 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.

Koristili smo Mann Whitney U test kako bi usporedili samoprocjenu karatista sa procjenom trenera. Jedina skala koja nije pokazala statistički značajnu povezanost između samoprocjene i procjene trenera je Skala taktičkih sposobnosti. Karatisti su statistički značajno procjenjivali svoje taktičke sposobnosti bolje u odnosu na trenere. Nije utvrđena statistički značajna razlika između samoprocjena tehničkih sposobnosti i psiholoških kompetencija i procjena od strane trenera. Naravno, potrebno je istraživanje provesti na većem uzorku od onog kojeg smo mi imali kako bi rezultate istraživanja mogli smatrati relevantnim. Potrebno je puno više istraživati ovu tematiku i koristiti veći uzorak kako bi mogli doći do nekih većih zaključaka.

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 karatisti ne razumiju neka pitanja i da neki karatisti ne vladaju dobro terminologijom što je također moglo utjecati na rezultate. Ono što je još moglo utjecati na rezultate je različita dužina treniranja karatista, raspon je bio od deset mjeseci do 14 godina. Iz istraživanja nismo mogli eliminirati karatiste koje treniraju manje od dvije godine jer bi nam se uzorak ispitanika znatno smanjio. Neki karatisti koji su tek počeli trenirati ne znaju dobro terminologiju karatea, nisu imali prilike puno o karateu naučiti u tako kratkom vremenskom periodu. Više od polovine ispitanika 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 ko ustvari popunjava upitnik, moguće da su roditelji sugerirali odgovore. Također, kada smo primjenjivali tehniku papir-olovka svi karatisti koji su zadovoljavali uvjete (da imaju između više od 14 godina te da su aktivni takmičari kluba) su popunjavali upitnik, dok kod online popunjavanja upitnika samo karatisti motivirani za popunjavanje upitnika su to i učinili. Jedan od mogućih nedostataka ovog upitnika je i prevelik broj pitanja što je moglo utjecati na koncentraciju.

Jedna od preporuka za daljnja istraživanja je da kod pitanja na koliko je takmičenja karatista sudjelovao u sociodemografskom dijelu upitnika odgovor bude ponuđen u rasponima, obzirom da je puno karatista na to pitanje odgovorilo sa riječju puno umjesto brojem. Pitanje koje se odnosi na razlog bavljenja sportom treba drugačije postaviti obzirom da dosta karatista pri popunjavanju online upitnika nije hijerarhijski označavalo odgovore nego su ponavljali jedan broj više puta. U istraživanje bi trebalo uključiti samo karatiste koji treniraju duže od dvije godine kako bi bili sigurni da je karatista imao dovoljno vremena da nauči terminologiju karatea i postane aktivni takmičar. Zanimljivo bi bilo ispitati i procjenu roditelja te je usporediti sa samoprocjenama karatista i procjenama trenera.

6. ZAKLJUČAK

Za procjenu tehničkih, taktičkih i psiholoških sposobnosti karatista jako je važno ispitati njihovu samopercepciju tehničkih i taktičkih sposobnosti i psiholoških kompetencija. Karate je jako kompleksan sport i zahtijeva opsežnu procjenu kompetencija karatiste. Obzirom da se dosadašnja istraživanja u karateu nisu bavila konstruiranjem skale za tehničke, taktičke i psihološke sposobnosti karatista ovo istraživanje koje smo mi proveli je tek početak bavljenja ovom tematikom u karateu. Na osnovu dobivenih rezultata istraživanja provedenog na uzorku od 109 karatista možemo izvesti sljedeće zaključke:

1. Skala za (samo)procjenu tehničkih sposobnosti kod karatista, Skala za (samo)procjenu taktičkih sposobnosti kod karatista i Skala za (samo)procjenu psiholoških kompetencija kod karatista imaju zadovoljavajuće metrijske karakteristike. Primjena ovih skala omogućava trenerima i karatistima uvid u sposobnosti karatiste i pomaže u planiranju trenažnog procesa kako bi se ostvarili željeni ciljevi i vrhunski rezultati.

2. Očekivali smo da će stepen slaganja između samoprocjene karatiste i procjene od strane trenera u Skali za (samo)procjenu tehničkih sposobnosti karatiste, Skali za (samo)procjenu taktičkih sposobnosti karatiste i Skali za (samo)procjenu psiholoških kompetencija kod karatiste biti statistički značajan međutim takve rezultate nismo dobili za Skalu taktičkih sposobnosti. Stepenn slaganja između karatiste i procjene od strane trenera u Skali za (samo)procjenu tehničkih sposobnosti i Skali za (samo)procjenu psiholoških kompetencija je statistički značajan ali između samoprocjena taktičkih sposobnosti i procjena od strane trenera stepenn slaganja nije statistički značajan. Karatisti su statistički značajno procjenjivali svoje taktičke sposobnosti bolje u odnosu na trenere.

Mogući razlozi zbog čega nismo potvrdili hipotezu u sva tri slučaja su mali uzorak na kojem smo proveli istraživanje (50 karatista i 5 trenera), te nerazumijevanje stručne terminologije od strane karatista koji treniraju manje od dvije godine i koji nisu imali dovoljno takmičarskog iskustva.

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. Abdel-Baser, E. A. (2010). *Using the Length and Weight of the Body and Some Dynamic Parameters to Perform Ura Mawshi Geri Skill to Predict Kumite Players' Performance*. World 3: 127-131.
2. Arkes, H.R., Garaske, J.P. (1982). *Psychological theories of motivation* (2nd ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
3. Balent, B., Kobilšek, A., Šašek, H. (2017). *Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi. Priručnik za trenere*. Zagreb: Sportski savez Grada Zagreba.
4. Bandura, A. (1977). Self – efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 2, 191-215.
5. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
6. Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: Situacijske i dispozicijske determinante. *Društvena istraživanja*, 78-79(4-5), 784-805.
7. Barić, R. (2006). *Osnove psihologije sporta*. U: S. Heimer i R. Čajavec (Ur.), *Medicina sporta* (str. 385-397), Zagreb: Kineziološki fakultet.
8. Barić R. i Horga S. (2006). *Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša*. Kineziološki fakultet, Zagreb.
9. Barić R. (2007) *Vježbam jer se osjećam dobro!* Tjelesna aktivnost s perspektive pozitivne psihologije. Zbornik radova, Zagreb, Kineziološki fakultet, str. 31 – 8.
10. Berak, M. i Cvjetan, V. (2003). *Priručnik za karate*. Rijeka: adamić
11. Blažević, S., Katić, R., Popović, D. (2006). *The effect of motor abilities on karate performance*. *Collegium Antropologicum*, (30), 327-333

12. 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.
13. Bogdanović-Čurić J, Ivanišević D. *Motivacija i zadovoljstvo učenika u rekreativnom bavljenju sportom*. Sportski Logos. 2012;44-50.
14. Busija S. (2017). *Stavovi učenika prema sportskim aktivnostima i njihova povezanost s uspjehom u školi*. Učiteljski fakultet. Sveučilište u Zagrebu.
15. Carron, A. V., Hausenblas, H.A. & Estabrooks, P.A. (2003). *The psychology of physical education*.
16. Cox Richard (2005). *Psihologija sporta. Koncepti i primjene*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
17. Deci, EL, Ryan, RM. *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being*. University of Rochester, 1995.
18. Doder, D, Babiak, J. (2007). *Povezanost eksplozivne snage sa vrhunskim rezultatima u karateu*. Sport mont, (12-13-14), 784-792
19. Doder, D., & Doder, R. (2006). *Effect of antropological characteristics on the efficiency of execution of fonvard kick*. Zbornik Matice srpske za prirodne nauke, (110), 45-54.
20. Doder, D., Malacko J., Stanković, V., Doder, R. (2011). *Predictor validity of morphological and basic motor variables for assessment and monitoring of the karate punch with the lead arm (oi-tsuki)*. Biology of sport, 28(4), 265-270
21. Feltz, D.L. (1988). Self-confidence and sport performance. In K.B. Pandolf (Ed.), *Exercise and sport science reviews*. New York: Macmillan. 423 - 457.
22. Feltz, D.L. (1994). Self-confidence and performance. In D. Druckman & R.A.Bjork (Eds.), *Learning, remembering, believing: Enhancing human performance*. Washington, DC: National Academy Press. 173-206.
23. Fiolić, I. (2015). *Metodika elemenata ritmičke gimnastike za djecu vrtićke dobi* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology. Department of Kinesiology of Sports.).

24. Fritzsche, J., & Raschka, C. (2007). *Sportanthropologische Untersuchungen zur Konstitutionstypologie von Elitekarateka/Sports anthropological investigations on somatotypology of elite karateka*. Anthropologischer Anzeiger, 317-329.
25. Gloc, D., Plewa, M., & Nowak, Z. (2012). *The effects of kyokushin karate training on the anthropometry and body composition of advanced female and male practitioners*. Journal of Combat Sports and Martial Arts 1(2); Vol. 3, 63-71
26. Howell, L. (2003, June) *Martial Arts and Confidence*. Martial Artz UK. Retrieved from <http://www.martial-artz.co.uk/articles/article001.htm>
27. Hrženjak M. (2017). Povezanost faktora motivacije sportaša s procjenama trenerovih karakteristika. *Doktorski rad*. Kineziološki fakultet Univerziteta u Zagrebu.
28. Janjić, D. i Gigov, V. (1978). *Uvod u karate*. Beograd: Privredno – finansijski vodič
29. Jukić, J., Katić, R., & Blažević, S. (2012). *Impack of Morphological and Motor Dimensions on Success of Young Male and Female Karateka*. Collegium Antropologicum, 36(4):1247-1255.
30. Katić, R., Blažević, S., Krstulović, S., & Mulić, R. (2005). *Morphological structures of elite karateka and their impact on technical and fighting efficiency*. Coll Antropol, 29(1), 79-84.
31. Katić, R., Jukić, J., Glavan, I., Ivanišević, S., Gudelj, I. (2009). The impact of specific motoricity on karate performance in young karateka. Collegium Antrologicum, (33), 123- 130
32. Kolenović-Đapo, J., Dujmović, K., Spahić, L. (2018). Validacijska studija skale za procjenu samoefikasnosti igrača badmintona. Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu, Odsjek za psihologiju
33. Kuleš, B. (1998). *Trening karatista*. Zagreb: grafokor
34. Kuleš, B., & Mejovšek, M. (1996). Biomehanička analiza stražnjeg završnog udarca nogom u karateu. U: *Dijagnostika u sportu: Zbornik radova 3. Konferencije u sportu Alpe-Jadran, Rovinj. 1996* (str. 102-107) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

35. Maddux, J.E. (1995). Self-efficacy theory: An introduction. In J.E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*. New York: Plenum Press.333.
36. Markland, D, Hardy L. *Exercise Motivation Measurement. The Exercise Motivations Inventory* - Preliminary development and validity of a measure for participation in regular physical exercise. *Personality IndDifferences*. 1992; 15(3), 289-96.
37. Mehanić, M. (2015). Sportska i ritmička gimnastika u predškolskom uzrastu. *Doktorska disertacija*, Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Pedagoški fakultet.
38. Mikić, B., Huremović, Dž., Mehinović, J. (2009). *Canonical correlation between basic-motor abilities and karate competitor's efficacy*. *Sport SPA*, (2), 33-36
39. Milanović, D., Jukić, I., & Šimek, S. (2004). Vrednovanje u vrhunskom sportu. *U: K. Delija (Ur.) Zbornik radova, 13, 29-43*.
40. Mori, S., Ohtani, Y., & Imanaka, K. (2002). *Reaction times and anticipatory skills of karate athletes*. *Human Movement Science*,21(2), 213-230
41. Mudrić, R., Mudrić, M., Ranković, V., (2015). *Analiza karate tehnika koje se izvode nogama*. Beograd. Stručni članak.
42. Ravier, G., Grappe, F., Rouillon, J. D. (2003). *Comparison between the maximal variables of velocity, force and power from two analysis methods in the functional assessment of karate*. *Sci Sports*, 18: 134-40.
43. Richman, C. L. & Rehberg, H. (1986). *The development of self-esteem through the martial arts*. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 234-239.
44. Sertić, H. (2004). *Osnove borilačkih sportova*, Zagreb: Kineziološki fakultet.
45. Sližnik, M., Bartik, P. (2004). Application possibilities of karate training elements in physical education. *Sport training in interdisciplinary scientific researches*, 289-296
46. SMIT, S. (2003). *Karate*. Zagreb: Znanje.
47. 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.*
48. Šamija ,I, Sporiš, G, Šamija, K. (2016). Self-efficacy scale construction and validation in swimming. *Acta Kinesiologica, 10 , 1: 33-37.*
 49. Šetić, R., Kolenović – Đapo, J., Talović M. (2016).Validacijska studija Skale za procjenu taktičko-tehničkih i socijalnih kompetencija kod nogometaša. Vealey, R .(1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. Preliminary investigation and instrumental development. *Journal of Sport Psychology, 8, 221-246.*
 50. Šimunić V, Barić R. *Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike.* Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik. 2011; 26, 19-25.
 51. Vealey, R.S. (1999). Conceptual and psychometric advances in the study of sport-confidence. *Revista de Psicologia Social Aplicada, 9, 71-84.*
 52. Vealey, R.S. (2001). Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes. In Singer R. N., H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology, 2nd ed.* John Wiley & Sons Inc., New York. 550-565.
 53. Vidranski, T., Sertić, H., Segedi, I. (2007). *Utjecaj programiranog devetomjesečnog treninga karatea na promjene motoričkih obilježja dječaka od 9 do 11 godina.* Hrvatski športskomedicinski vjesnik, (22), 25-31
 54. Vučić, D (2014). *Relacije ventilacijske funkcije pluća natjecatelja discipline kumite i rezultatske uspješnosti u karateu.* Seminar: Metodologija znanstveno istraživačkog rada u kineziologiji. Split: Kineziološki fakultet sveučilišta u Splitu.
 55. World Karate Federation (2009). Competition rules: Kata & Kumite (ver.6). Madrid
 56. Zulić, A., & Frapporti-Roglić, M. (2013). *Psihologija i pedagogija sporta.* Hrvatski nogometni savez, Zagreb: Nogometna akademija.

8. PRILOG

Prilog 1. Upitnik tehničkih i taktičkih sposobnosti i psiholoških kompetencija kratista

Procjena vještina

Datum: _____

Poštovani/a sportašu/sportašice:

Ispod su data pitanja koja se odnose na neke osnovne informacije o Vama (prvi dio). U drugom dijelu nalazi se nekoliko rečenica (tvrdnji), a Vaš je zadatak da za svaku procijenite na skali od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene), koliko se odnosi na Vas. Ovdje nema tačnih i netačnih odgovora, jedini ispravan odgovor je Vaš odgovor. Upitnik nije anoniman, a vaše ćemo osobne podatke povjerljivo čuvati. Odgovore koje date obradit ćemo računalom na razini grupe ne spominjući osobna imena. Dobivene rezultate koristit ćemo isključivo u znanstveno-istraživačke svrhe. Stoga Vas molimo da slobodno rješavate upitnike koji slijede.

1. Ime i prezime: _____
2. Datum rođenja: _____
3. Klub u kojem treniraš: _____
4. Koliko dugo treniraš karate? _____
5. Sa koliko godina si se počeo/la takmičiti? _____
6. Na koliko takmičenja si dosad sudjelovao/la? _____
7. Najčešće se takmičim u:
 - a) borbama
 - b) katama
 - c) oboje
8. Koliko puta sedmično se organizuju treninzi u tvom klubu? _____
9. Koliko puta sedmično dolaziš na treninge? _____
10. Koji ti je najvažniji razlog zbog kojeg se baviš sportom? Označi na predviđene linije brojevima od 1 (najvažniji razlog) do 5 (najmanje važan razlog):
 - a) očuvanje zdravlja i kretanja _____

- b) druženje s vršnjacima, igra i zabava _____
- c) profesionalno bavljenje sportom i postizanje vrhunskih rezultata _____
- d) stjecanje navika i odgovornosti _____
- e) usvajanje vještina za samoodbranu _____

DRUGI DIO - Svaku tvrdnju pažljivo pročitajte **i odgovorite u kojoj se mjeri slažete s tom tvrdnjom.** Odgovarajte brzo i ne razmišljajte dugo o postavljenim tvrdnjama! Odgovorite na svaku tvrdnju!

1. potpuno netačno	2. uglavnom netačno	3. djelimično tačno	4. uglavnom tačno	5. potpuno tačno
--------------------	---------------------	---------------------	-------------------	------------------

r.br.	Tehničke sposobnosti	Ocjena
1.	Uspješno izvodim osnovne udarce rukom.	1 2 3 4 5
2.	Uspješno izvodim gedan barai nedominantnom rukom.	1 2 3 4 5
3.	Nikada ne gubim ravnotežu prilikom izvođenja udaraca nogom.	1 2 3 4 5
4.	Podjednako sam uspješan/na u izvođenju jodan mawashi-gerija i desnom i lijevom nogom.	1 2 3 4 5
5.	Prilikom borbe uspješno izvodim brze pokrete ustranu, naprijed i natrag.	1 2 3 4 5
6.	Uspješno izvodim tehniku ashi barai na treningu.	1 2 3 4 5
7.	Uspješno izvodim tehniku ashi barai na takmičenju.	1 2 3 4 5
8.	Znam prepoznati trenutak u kojem trebam	1 2 3 4 5

	primjeniti kime.	
9.	Kada izvodim mawashi geri uvijek vodim računa da ne podižem petu noge na kojoj stojim.	1 2 3 4 5
10.	Prilikom izvođenja kata znam uskladiti disanje sa snagom prezentiranih tehnika. (kime)	1 2 3 4 5
11.	Prilikom izvođenja kata uvijek pratim zadani ritam.	1 2 3 4 5
12.	Kada izvodim mawashi-geri nikad ne savijam koljeno noge na kojoj stojim.	1 2 3 4 5
13.	Uspješno izvodim udarce nogom iz okreta (npr. ushiro mawashi geri).	1 2 3 4 5
14.	Prilikom izvođenja kata kukove uvijek držim stabilnim.	1 2 3 4 5
15.	Pri protunapadu kukove uvijek okrećem prema naprijed.	1 2 3 4 5
16.	Kada izvodim udarce rukom gornji dio tijela uvijek držim uspravnim.	1 2 3 4 5
17.	Uspješno izvodim kombinaciju tehnika i rukama i nogama.	1 2 3 4 5
18.	Na takmičenju uspješno primjenjujem tehnike uvježbane u dogovorenom sparingu na treningu.	1 2 3 4 5
19.	Blokove nikad ne primjenjujem direktnim povlačenjem u nazad, ostajanjem na pravcu napada.	1 2 3 4 5

20.	Kružni udarac rukom soto uraken uči uspješno izvodim u dogovorenom sparingu.	1 2 3 4 5
21.	Kružni udarac rukom soto uraken uči uspješno izvodim na takmičenju.	1 2 3 4 5
22.	Kada ispucavam Choku Zuki u kiba dachi stavu, uspješno držim stopala paralelnim i leđa ravno u toku dvije minute.	1 2 3 4 5
23.	Posebnu pažnju posvećujem tehnikama obaranja.	1 2 3 4 5
24.	Pri izvođenju udaraca uvijek pazim na disanje.	1 2 3 4 5
25.	Podjednaku važnost pridajem i katama i borbama.	1 2 3 4 5
26.	Kada izvodim napad u borbi uvijek vodim računa da mi je gard u ravnoteži.	1 2 3 4 5
27.	Mogu uspješno ispucati mawashi geri istom nogom tri puta bez spuštanja noge na tlo.	1 2 3 4 5
28.	Uspješno izvodim ashi mawashi geri i mawashi geri jedan za drugim.	1 2 3 4 5
29.	Uspješno izvodim gedan i jodan mawashi geri istom nogom bez spuštanja noge na tlo.	1 2 3 4 5
30.	Uspješno izvodim gedan mawashi geri i ura mawashi geri istom nogom bez spuštanja noge na tlo.	1 2 3 4 5
31.	Prilikom izvođenja kata od početka do kraja držim pravilne stavove s odgovarajućom	1 2 3 4 5

	napetošću i stopalima priljubljenim uz tlo.	
r.br.	Taktičke sposobnosti	Ocjena
1.	Prilikom borbe uspješno izbjegavam protivnikove napade dok imam pozitivan rezultat.	1 2 3 4 5
2.	Tokom borbe upješan/na sam u osvajanju poena sa distance.	1 2 3 4 5
3.	Mogu brzo procijenti način borbe protivnika.	1 2 3 4 5
4.	Pred takmičenje razmišljam o svojim specijalkama, a ne o protivničkim.	1 2 3 4 5
5.	Sve više i više pokušavam da izvučem maksimum iz svojih morfoloških karakteristika.	1 2 3 4 5
6.	S lakoćom privatni život ostavljam po strani prilikom takmičenja.	1 2 3 4 5
7.	Pred važna takmičenja primjenjujem tehnike relaksacije.	1 2 3 4 5
8.	U toku meča uspješno procjenjujem slabosti protivnika.	1 2 3 4 5
9.	Tokom pripreme za takmičenje sparinge radim i sa muškim i sa ženskim partnerom.	1 2 3 4 5
10.	Prilikom pripreme za takmičenje trudim se da okupim kvalitetan tim ljudi s kojim	1 2 3 4 5

	radim.	
11.	Tokom pripreme za takmičenje usklađujem ishranu, treninge i odmor.	1 2 3 4 5
12.	Kada izvodim napad na protivnika uvijek razmišljam o mogućem kontranapadu.	1 2 3 4 5
13.	Kada se takmičim često primjenjujem varke prije kretanja u pravi napad.	1 2 3 4 5
14.	Kada se takmičim uvijek čekam napad protivnika kako bi postigao/la poen prilikom kontranapada.	1 2 3 4 5
15.	Kada se takmičim uvijek se trudim da napadam prvi/a.	1 2 3 4 5
16.	Ako u toku meča osvojim poen ostatak meča sam u defanzivi kako bi sačuvao/la rezultat.	1 2 3 4 5
17.	Sposoban/a sam u toku meča promijeniti taktiku ako procijenim da mi trenutna neće pomoći da nadvladam protivnika.	1 2 3 4 5
18.	Tokom meča češće koristim nožnu tehniku jer donosi više poena.	1 2 3 4 5
19.	Samostalno treniram poteze koji mi nisu dobri.	1 2 3 4 5

r.br.	Procjena psihološkog profila sportaša	Ocjena
--------------	--	---------------

1.	Samopouzdan/a sam (vjerujem u sebe, vjerujem da mogu).	1 2 3 4 5
2.	Hrabar/a sam u meču (ne bojim se duela, kontakta, „imam srce“).	1 2 3 4 5
3.	Spreman/na sam preuzeti rizik (preuzimam inicijativu u teškoj situaciji).	1 2 3 4 5
4.	Trudim se i zalažem (angažiran/a sam) na treningu (svaka vježba mi je važna).	1 2 3 4 5
5.	Trudim se i zalažem (angažiran/a sam) na takmičenju, uporan/a sam bez obzira na rezultat.	1 2 3 4 5
6.	Natjecateljskog sam duha (visoka želja za dokazivanjem, želim biti bolji od drugih).	1 2 3 4 5
7.	Znam se nositi sa stresom (zadržavam mirnoću u napetim, teškim situacijama).	1 2 3 4 5
8.	Koncentriran/a sam na zahtjeve meča (pažnja mi ne luta).	1 2 3 4 5
9.	Discipliniran/a sam u meču (slušam upute trenera).	1 2 3 4 5
10.	Discipliniran/a sam na treningu (tačan/a sam, slušam trenera).	1 2 3 4 5
11.	Dobro reagiram na pogrešku (nastavlja s mečom, borim se, ne padam).	1 2 3 4 5
12.	Dobro reagiram na kritiku (saslušam, kritika ne utječe negativno na mene, ne „ubije me u pojam“).	1 2 3 4 5
13.	Imam želju za usvajanjem i učenjem novih znanja i vještina (poboljšanje tehnike, izvedbe i sl.).	1 2 3 4 5
14.	Brz/a sam u donošenju odluka u toku meča.	1 2 3 4 5
15.	Izvedba mi je stabilna tokom meča (nema velikih oscilacija).	1 2 3 4 5

16.	Uživam u karateu (pokazujem strast i ljubav prema karateu).	1 2 3 4 5
17.	Inicijativa (spreman/a sam preuzeti odgovornost u teškim trenucima; negativan rezultat, kritika trenera itd.).	1 2 3 4 5
18.	Zadovoljstvo mi je na treningu davati sve od sebe.	1 2 3 4 5
19.	Kada ispunim neki sportski cilj, odmah sebi postavljam novi.	1 2 3 4 5
20.	Volim se takmičiti neovisno o rezultatu.	1 2 3 4 5
21.	Važno mi je svaku vježbu na treningu izvesti najbolje što mogu.	1 2 3 4 5
22.	Raduje me kad na treningu vježbamo nešto novo.	1 2 3 4 5
23.	Svakom ću takmičenju pristupiti potpuno „ozbiljno“ čak i kad sam izvan forme.	1 2 3 4 5
24.	Dobri rezultati na takmičenju potiču me da treniram još više.	1 2 3 4 5
25.	Najbolja mi je nagrada za naporno treniranje napredak u svom sportu.	1 2 3 4 5
26.	Bavljenje sportom u meni stvara osjećaj velike povezanosti sa svijetom oko sebe.	1 2 3 4 5
27.	Kad poboljšam izvedbu nekog udarca imam želju za treniranjem.	1 2 3 4 5
28.	Spremno ću odraditi sve što je potrebno za uspjeh u sportu.	1 2 3 4 5

Hvala na učešću!

Prilog 2. Upitnik za trenere

Procjena vještina

Datum procjene: _____

Ime i prezime karatiste/karatistkinje: _____

Da li karatista/karatistkinja 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 karatistu/karatistkinju) do 5 (u potpunosti se odnosi na karatistu/karatistkinju). Hvala Vam na vremenu koje ste izdvojili kako bi nam pomogli da realiziramo ovo istraživanje.

Svaku tvrdnju pažljivo pročitajte **i odgovorite u kojoj se mjeri slažete s tom tvrdnjom.** Odgovarajte brzo i ne razmišljajte dugo o postavljenim tvrdnjama! Odgovorite na svaku tvrdnju!

1. potpuno netačno	2. uglavnom netačno	3. djelimično tačno	4. uglavnom tačno	5. potpuno tačno
---------------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------	-------------------------

r.br.	Tehničke sposobnosti	Ocjena
1.	Uspješno izvodi osnovne udarce rukom.	1 2 3 4 5
2.	Uspješno izvodi gedan barai nedominantnom rukom.	1 2 3 4 5
3.	Nikada ne gubi ravnotežu prilikom izvođenja udaraca nogom.	1 2 3 4 5
4.	Podjednako je uspješan/na u izvođenju jodan mawashi-gerija i desnom i lijevom nogom.	1 2 3 4 5
5.	Prilikom borbe uspješno izvodi brze pokrete ustranu, naprijed i natrag.	1 2 3 4 5
6.	Uspješno izvodi tehniku ashi barai na treningu.	1 2 3 4 5
7.	Uspješno izvodi tehniku ashi barai na takmičenju.	1 2 3 4 5
8.	Zna prepoznati trenutak u kojem treba primjeniti kime.	1 2 3 4 5
9.	Kada izvodi mawashi geri uvijek vodi računa da ne podiže petu noge na kojoj stoji.	1 2 3 4 5
10.	Prilikom izvođenja kata zna uskladiti disanje sa	1 2 3 4 5

	snagom prezentiranih tehnika. (kime)	
11.	Prilikom izvođenja kata uvijek prati zadani ritam.	1 2 3 4 5
12.	Kada izvodi mawashi-geri nikad ne savija koljeno noge na kojoj stoji.	1 2 3 4 5
13.	Uspješno izvodi udarce nogom iz okreta (npr. ushiro mawashi geri).	1 2 3 4 5
14.	Prilikom izvođenja kata kukove uvijek drži stabilnim.	1 2 3 4 5
15.	Pri protunapadu kukove uvijek okreće prema naprijed.	1 2 3 4 5
16.	Kada izvodi udarce rukom gornji dio tijela uvijek drži uspravnim.	1 2 3 4 5
17.	Uspješno izvodi kombinaciju ručnih i nožnih tehnika.	1 2 3 4 5
18.	Na takmičenju uspješno primjenjuje tehnike uvježbane u dogovorenom sparingu na treningu.	1 2 3 4 5
19.	Blokove nikad ne primjenjuje direktnim povlačenjem u nazad, ostajanjem na pravcu napada.	1 2 3 4 5
20.	Kružni udarac rukom soto uraken uči uspješno izvodi u dogovorenom sparingu.	1 2 3 4 5
21.	Kružni udarac rukom soto uraken uči uspješno izvodi na takmičenju.	1 2 3 4 5
22.	Kada ispucava Choku Zuki u kiba dachi stavu, uspješno drži stopala paralelnim i leđa ravno u	1 2 3 4 5

	toku dvije minute.	
23.	Posebnu pažnju posvećuje tehnikama obaranja.	1 2 3 4 5
24.	Pri izvođenju udaraca uvijek pazi na disanje.	1 2 3 4 5
25.	Podjednaku važnost pridaje i katama i borbama.	1 2 3 4 5
26.	Kada izvodi napad u borbi uvijek vodi računa da mu/joj je gard u ravnoteži.	1 2 3 4 5
27.	Može uspješno ispucati mawashi geri istom nogom tri puta bez spuštanja noge na tlo.	1 2 3 4 5
28.	Uspješno izvodi ashi mawashi geri i mawashi geri jedan za drugim.	1 2 3 4 5
29.	Uspješno izvodi gedan i jodan mawashi geri istom nogom bez spuštanja noge na tlo.	1 2 3 4 5
30.	Uspješno izvodi gedan mawashi geri i ura mawashi geri istom nogom bez spuštanja noge na tlo.	1 2 3 4 5
31.	Prilikom izvođenja kata od početka do kraja drži pravilne stavove s odgovarajućom napetošću i stopalima priljubljenim uz tlo.	1 2 3 4 5
r.br.	Taktičke sposobnosti	Ocjena
1.	Prilikom borbe uspješno izbjegava protivnikove napade dok ima pozitivan rezultat.	1 2 3 4 5
2.	Tokom borbe upješan/na je u osvajanju poena	1 2 3 4 5

	sa distance.	
3.	Može brzo procijenti način borbe protivnika.	1 2 3 4 5
4.	Pred takmičenje razmišlja o svojim specijalkama, a ne o protivničkim.	1 2 3 4 5
5.	Sve više i više pokušava da izvuče maksimum iz svojih morfoloških karakteristika.	1 2 3 4 5
6.	S lakoćom privatni život ostavlja po strani prilikom takmičenja.	1 2 3 4 5
7.	Pred važna takmičenja primjenjuje tehnike relaksacije.	1 2 3 4 5
8.	U toku meča uspješno procjenjuje slabosti protivnika.	1 2 3 4 5
9.	Tokom pripreme za takmičenje sparinge radi i sa muškim i sa ženskim partnerom.	1 2 3 4 5
10.	Prilikom pripreme za takmičenje trudi se da okupi kvalitetan tim ljudi s kojim radi.	1 2 3 4 5
11.	Tokom pripreme za takmičenje usklađuje ishranu, treninge i odmor.	1 2 3 4 5
12.	Kada izvodi napad na protivnika uvijek razmišlja o mogućem kontranapadu.	1 2 3 4 5
13.	Kada se takmiči često primjenjuje varke prije kretanja u pravi napad.	1 2 3 4 5
14.	Kada se takmiči uvijek čeka napad protivnika kako bi postigao/la poen prilikom kontranapada.	1 2 3 4 5
15.	Kada se takmiči uvijek se trudi da napada	1 2 3 4 5

	prvi/a.	
16.	Ako u toku meča osvoji poen ostatak meča je u defanzivi kako bi sačuvarao/la rezultat.	1 2 3 4 5
17.	Sposoban/na je u toku meča promijeniti taktiku ako procijeni da mu/joj trenutna neće pomoći da nadvlada protivnika.	1 2 3 4 5
18.	Tokom meča češće koristi nožnu tehniku jer donosi više poena.	1 2 3 4 5
19.	Samostalno trenira poteze koji mu/joj nisu dobri.	1 2 3 4 5

r.br.	Procjena psihološkog profila sportaša	Ocjena
1.	Samopouzdan/a je (vjeruje u sebe, vjeruje da može).	1 2 3 4 5
2.	Hrabar/a je u meču (ne boji se duela, kontakta, „ima srce“).	1 2 3 4 5
3.	Spreman/na je preuzeti rizik (preuzima inicijativu u teškoj situaciji).	1 2 3 4 5
4.	Trudi se i zalaže (angažiran/a je) na treningu (svaka vježba mu/joj je važna).	1 2 3 4 5
5.	Trudi se i zalaže (angažiran/a je) na takmičenju, uporan/a je bez obzira na rezultat.	1 2 3 4 5
6.	Natjecateljskog je duha (visoka želja za dokazivanjem, želi biti bolji/a od drugih).	1 2 3 4 5
7.	Zna se nositi sa stresom (zadržava mirnoću u	1 2 3 4 5

	napetim, teškim situacijama).	
8.	Koncentriran/a je na zahtjeve meča (pažnja mu/joj ne luta).	1 2 3 4 5
9.	Discipliniran/a je u meču (sluša upute trenera).	1 2 3 4 5
10.	Discipliniran/a je na treningu (tačan/a je, sluša trenera).	1 2 3 4 5
11.	Dobro reagira na pogrešku (nastavlja s mečom, bori se, ne pada).	1 2 3 4 5
12.	Dobro reagira na kritiku (sasluša, kritika ne utječe negativno na nju/njega, ne „ubije ga/je u pojam“).	1 2 3 4 5
13.	Ima želju za usvajanjem i učenjem novih znanja i vještina (poboljšanje tehnike, izvedbe i sl.).	1 2 3 4 5
14.	Brz/a je u donošenju odluka u toku meča.	1 2 3 4 5
15.	Izvedba mu/joj je stabilna tokom meča (nema velikih oscilacija).	1 2 3 4 5
16.	Uživa u karateu (pokazuje strast i ljubav prema karateu).	1 2 3 4 5
17.	Inicijativa (spreman/a je preuzeti odgovornost u teškim trenucima; negativan rezultat, kritika trenera itd.).	1 2 3 4 5
18.	Zadovoljstvo mu/joj je na treningu davati sve od sebe.	1 2 3 4 5
19.	Kada ispuni neki sportski cilj, odmah sebi postavlja novi.	1 2 3 4 5
20.	Voli se takmičiti neovisno o rezultatu.	1 2 3 4 5
21.	Važno mu/joj je svaku vježbu na treningu izvesti najbolje što može.	1 2 3 4 5
22.	Raduje se kad na treningu vježbamo nešto novo.	1 2 3 4 5

23.	Svakom će takmičenju pristupiti potpuno „ozbiljno“ čak i kad je izvan forme.	1 2 3 4 5
24.	Dobri rezultati na takmičenju potiču ga/je da trenira još više.	1 2 3 4 5
25.	Najbolja mu/joj je nagrada za naporno treniranje napredak u svom sportu.	1 2 3 4 5
26.	Bavljenje sportom u njoj/njemu stvara osjećaj velike povezanosti sa svijetom oko sebe.	1 2 3 4 5
27.	Kad poboljša izvedbu nekog udarca ima želju za treniranjem.	1 2 3 4 5
28.	Spremno će odraditi sve što je potrebno za uspjeh u sportu.	1 2 3 4 5

Hvala na učešću!