Samoefikasnost u hokeju na ledu

Blagus, Mislav

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:200132

Rights / Prava: Attribution 4.0 International/Imenovanje 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

zir.nsk.hr

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(Studij za stjecanje visoke stručne spreme i

Stručnog naziva: magistar kineziologije)

Mislav Blagus

KONSTRUKCIJA I VALIDACIJA SKALE SAMOEFIKASNOSTI U HOKEJU NA LEDU

(diplomski rad)

Mentor:

Prof. dr. sc. Ksenija Bosnar

Zagreb, rujan 2017.

KONSTRUKCIJA I VALIDACIJA SKALE SAMOEFIKASNOSTI U HOKEJU NA LEDU

SAŽETAK

Cilj ovoga rada je konstrukcija skale za procjenu samoefikasnosti hokejaša na ledu. Konstruirana je verzija skale koja pokriva različite segmente hokeja na ledu u interakciji s utjecajem okoline, tjelesnim i emocionalnim stanjima, specifičnostima samih tehničkih elemenata, te vlastitim iskustvima u određenim situacijama. Validacija skale je provedena na uzorku od 103 aktivna hokejaša, u dobi od 13 do 46 godina koji su nastupali na Prvenstvu Hrvatske u sezoni 2016/2017. Skala od 35 čestica ima pouzdanost α= 0,83, prosječnu korelaciju među česticama 0,137, a ukupno 17,38% varijance je objašnjeno prvom glavnom komponentom. Konstruirana skala može se smatrati vrijednom za primjenu u svrhu mjerenja samoefikasnosti u hokeju na ledu, te omogućiti trenerima brži, jednostavniji i kvalitetniji uvid u problem pojedinog sportaša.

Ključne riječi: hokej na ledu, konstrukcija skale, samoefikasnost

CONSTRUCTING AND VALIDATING SELF-EFFICACY SCALE IN ICE HOCKEY

SUMMARY

The aim of this paper is to present a scale for assessing the self-efficacy of ice hockey players. The scale has been designed that covers different ice hockey segments, the influence of the environment, physical and emotional states, the specificities of the technical elements themselves, and their own experiences in certain situations. Scale validation was conducted on a sample of 103 active hockey players, aged 13 to 46, who played at the Croatian Championship in 2016/2017 season. The 35 item scale has a reliability of 0,83, an average inter item correlation is 0,137, and a total of 17,38% variance is explained by the first principle component. The scale can be considered valuable for the purpose of measuring self-efficacy in ice hockey and can provide coaches with a faster, simpler, and better insight into the problem of an individual athlete.

Key words: ice hockey, scale constructing, self-efficacy

Sadržaj

1. **UVOD** 4
1.1.Hokej na ledu 4
1.2.Povijest hokeja na ledu 4
1.3. Povijest hokeja na ledu u Hrvatskoj 5
1.4. Terija samoefikasnosti 6
2. **PROBLEM** 7
3. **METODE** 8
3.1. Uzorak ispitanika 8
3.2.Varijable 8
3.3.Mjerenje 8
3.4.Metode obrade podataka 9
4. **REZULTATI I RASPRAVA** 9
5. **ZAKLJUČAK** 33
6. **LITERATURA** 33
7. **PRILOG** 34

1. UVOD

1.1.Hokej na ledu

Hokej na ledu jedan je od najbržih i najdinamičnijih sportova na svijetu. Hokej na ledu pripada skupini kompleksnih sportskih aktivnosti u kojoj se nadmeću dvije ekipe. Ovu skupinu aktivnosti čine kompleksi jednostavnih i složenih gibanja jednog ili više sportaša u uvjetima sportskog nadmetanja između pojedinaca ili ekipe.

Cilj hokeja na ledu je postizanje rezultatske nadmoći nad protivničkom ekipom. Ekipe se sastoje od 22 igrača (20 igrača i 2 vratara). Hokej na ledu se igra na ledenom terenu (klizalištu) dimenzija 30 metara X 60 metara, gdje igrači koriste drvene ili kompozitne palice s oblim lijevim ili desnim krajem kojima pokušavaju pločicu od tvrde gume (eng. Puck) ugurati u protivnički gol i time ostvariti rezultatsku nadmoć nad protivničkom ekipom. Hokej na ledu manifestira se kao isprekidana borba aktivnosti za koji su značajne „leteće izmjene“, te se smatra najbržim ekipnim sportom. (Milanović, 2010.).

1.2.Povijest hokeja na ledu

Naziv “hokej” koristi se od 16.st., a porijeklo riječi nije razjašnjeno;možda potječe od starofrancuske riječi hoquet koja je označavala pastirski štap, a možda i od staronizozemske riječi hokkie (pseća kućica ili koliba) korištene ta označavanje gola.

U Europi se razvilo više igara srodnih hokeju, poput škotske igre *shinty* ili *shinney* i irske *hurling,* a iseljenici su ih prenijeli na sjevernoamerički kontinent gdje je prilagođen zimskim uvjetima. Tako su engleski i francuski doseljenici u Kanadi igrali hokej na zamrznutim rijekama i jezerima kližući na cipelama na koje su pričvrstili oštrice noževa za rezanje sira, pa postoji teorija da je hokej na ledu izumljen u gradu Windsoru u kanadskoj provinciji Nova Scotia. Pisac Thomas Chandler Haliburton opisao je igru sličnu hokeju koju su igrali dječaci u njegovoj školi u Windsoru oko 1800. godine, a čini se da su te i slične igre preuzele agresivne elemente iz igre dehuntshigwa’es kanadskih Mi’kmaq urođenika. Prvi je put u igri hokeja umjesto loptice upotrebljena pločica (puck) 1806. godine u gradu Kingstonu u kanadskoj provinciji Ontario. Canadian Amateur Hockey Association 1943. godine je Kongston proglasila rodnim gradom hokeja na ledu, jer je tamo 1886. godine održana utakmica između studenata Queen’s University i Royal Military College of Canada za koju se mislilo da je prva zabilježena utakmica, što se nakon daljnjeg istraživanja pokazalo kao netočno. Po današnjim podacima

udruženja Society for Internacional Hockey Research najstarija je igra održana u Halifaxu 1859., zabilježena u članku u Boston Evening Gazette iz iste godine (http://www.wayha.com).

Moderni hokej na ledu nastao je u Montrealu gdje je 3. Ožujka 1875. godine održana i prva utakmica u zatvorenoj ledenoj dvorani. Godine 1877. James Creighton, Henry Joseph, Richard F. Smith, W.F. Robertson i W.L. Murray, student montrealskog sveučilišta McGill, osmislili su nekoliko osnovnih pravila hokeja. Prvi klub hokeja na ledu osnovan je 1880. Godine na istom sveučilištu pod imenom McGaill University Hockey Club, a popularnost tog sporta u Montrealu je konstantno rasla. Hokej se 1885. Godine počeo igrati i u Ottawi, a te iste godine u St. Moritzu u Švicarskoj održana je i prva sveučilišna utakmica između momčadi britanskih sveučilišta Cambridge i Oxford u kojoj je Oxford nadvladao Camebridge rezultatom 6-0.

Hokej na ledu u Europu su donijeli petorica sinova Lorda Stanlya čija je momčad 1895. godine pobijedila momčad engleskog Dvora (u kojoj su igrali budući kraljevi Edward VII. I George V.). U Velikoj Britaniji je 1903. Godine osnovana liga od pet momčadi. U Parizu 1908. Godine osnovana je Ligue Internationale de hockey sur glace (danas IIHF), a prvo je europsko prvenstvo osvojila Velika Britanija 1910. godine (IIHF,2017.).

1.3. Povijest hokeja na ledu u Hrvatskoj

U Zagrebu 9. prosinca 1935. godine osnovan je Savez klizanja i hokeja na ledu, iako je hokej na ledu u Hrvatskoj postojao još 30 godina ranije, s obzirom na to da je Dr. Franjo Bučar, pionir hrvatskog sporta još davne 1894. godine osnovao klizačku sekciju. Inačica hokeja na ledu „Bundy“ igrao se zimi 1894. godine na Tečaju za učitelje gimnastike u Zagrebu, a opremu za Bundy nabavilo je Prvo hrvatsko klizačko društvo. Prve utakmice na prirodnom ledu u Hrvatskoj odigrane su u zimi 1916. godine između HAŠK-a i Prvog hrvatskog sportskog društva. Godine 1922. osnovan je Zagrebački športski podsavez koji je uključivao sportove: klizanje, hokej na ledu i skijanje.

Prva utakmica u hokeja na ledu prema kanadskim pravilima odigrana je 3.veljače 1924. godine između HAŠK-a i Zagrebačkog klizačkog društva na ledu pokraj nekadašnjeg hotela „Esplanade“ koju je dobio HAŠK sa 4:1. Prvi zamah je hokej na ledu u Hrvatskoj doživio 1930. godine kada su osnovana 4 kluba, kao sekcije u sklopu većih športskih društava: Marathon i Concordia, Karlovačko športsko udruženje, u Sisku 1931. godine pri športskom društvu „Slavija“, 1935. godine u Varaždinu te Primorac iz Karlovca godine 1938. odigrano je prvo

prvenstvo Banovine Hrvatske u hokeju na ledu uz sudjelovanje klubova iz Zagreba, Siska, Karlovca i Varaždina.

Druga polovica 1980-ih je bilo zlatno razdoblje hokeja u SFRJ. U to vrijeme dosta je igrača iz dvaju nadmoćnih slovenskih klubova, HK Jesenice i HK Olimpije iz Ljubljane, otišlo igrati u druge klubove u SFRJ najprije u Crvenu Zvezdu i Partizan. Počeli su dovoditi hokejaše iz SAD-a, Kanade, a na kraju, brojni hokejaški veterani iz hokejaški snažnih europskih zemalja su došli igrati u SFRJ. Dvorane na utakmicama hokeja na ledu bile su ispunjene do posljednjeg mjesta.

Raspadom Jugoslavije Savez hokeja na ledu Hrvatske odvojio se od Jugoslavenskog saveza te od 1991. godine djeluje pod današnjim imenom. Godine 1992. Hrvatski savez hokeja na ledu primljen je u članstvo međunarodnog saveza hokeja na ledu (IIHF). Danas, u samostalnoj Hrvatskoj, djeluju četiri kluba hokeja na ledu: H.K. „Medveščak“, „Mladost“ i „INA“ Sisak, a polovicom 90-ih je jedan od paviljona na Zagrebačkom velesajmu adaptiran u stadion za hokej na ledu s cca 500 mjesta, kao treći umjetni led u Zagrebu.

U sezoni 2009/2010. KHL Medveščak ulazi u *Erste Bank Eishockey Ligu* (EBEL), čime dolazi do drugog zlatnog doba hrvatskog hokeja i maksimalne zainteresiranosti i posjećenosti utakmica. To razdoblje traje tri godine, u kojem KHL Medveščak postiže dobre rezultate. Vrhunac hrvatskog hokeja nastupa 2013. godine kada KHL Medveščak izlazi iz EBEL-a i priključuje se u *Kontinental Hockey Ligu* (KHL), koja je druga najjača svjetska liga u kojoj nastupaju jedni od najboljih svjetskih klubova, gdje igraju ponajbolji svjetski igrači i zvijezde svjetskog hokeja na ledu.

1.4. Terija samoefikasnosti

Bandura određuje samoefikasnost kao vjerovanje u sposobnost organiziranja i izvršenja akcija potrebnih da bi se ostvario određeni, pretpostavljeni tip aktivnosti. Općenito se samoefikasnost procjenjuje na razini nižih podsustava uključenih u funkcioniranje te kroz procjene veličine, općenitosti i snage uvjerenja u uspješno obavljanje zadataka ili uspjeh u nekoj situaciji (1997). Osobni osjećaj samoefikasnosti može odigrati veliku ulogu u tome kako se osoba odnosi prema zadanim ciljevima i izazovima. Samoefikasnost predstavlja osobnu percepciju vanjskih društvenih čimbenika. Prema Bandurinoj teoriji, ljudi s visokom samoefikasnosti, to jest, oni koji vjeruju da mogu obavljati zadatke dobro, češće vide teške zadatke kao nešto što treba svladati nego nešto što treba izbjegavati.

Teorija samoefikasnosti pretpostavlja da se svi procesi psihičkih promjena u ponašanju događaju kroz promjene u osobnoj percepciji samoefikasnosti. Potrebno je naglasiti da se procjene samoefikasnosti ne odnose na stvarne vještine koje netko posjeduje nego na procjene što netko može učiniti bez obzira na stvarne vještine koje ima (Ivanov, 2007).

U teoriji samoefikasnosti dva su osnovna tipa očekivanja u procesu realizacije ponašanja usmjerenog k cilju: očekivanje efikasnosti i očekivanje ishoda. Očekivanje ishoda odnosi se na vjerovanje osobne efikasnosti na uvjerenje pojedinca da je sposoban ostvariti ponašanje koje će voditi takvom ishodu (Bandura, 1997).

Samoefikasnost snažno determinira buduće ponašanje i određuje količinu napora koji će ljudi uložiti u određenim situacijama. Ono utječe na izbor aktivnosti, ustrajnost pri sučeljavanju s poteškoćama, što utječe na konačan ishod ponašanja. Prema tome će se pojedinci koji posjeduju viši stupanj osobne efikasnosti lakše odlučiti na poduzimanje potrebnih akcija, ulagat će više napora da bi ostvarili ciljeve i bit će ustrajniji ako se pojave neočekivani problemi. Vjerovanja o samoefikasnosti se formiraju na temelju nekoliko izvora informacija. Najvažniji izvor je osobno iskustvo u sličnim situacijama. Uspješna prošla iskustva grade snažan osjećaj samoefikasnosti dok ga neuspjesi slabe. Opažanje uspješnosti drugih još je jedan izvor uvjerenja u samoefikasnost. Ovaj izvor ima manju snagu od osobnog iskustva i ovisi o opažačevoj procjeni sličnosti između sebe i modela i važnosti modela za opažača. Uvjerenje od strane drugih manje je važan izvor od prethodna dva. (Bezinović, 1988a).

2. PROBLEM

Doživljaj vlastite kompetentnosti u obavljanju određene aktivnosti u različitim situacijama, može biti presudan za uspjeh u sportu. Poznavanje doživljaja samoefikasnosti kod pojedinih igrača, moglo bi znatno pomoći trenerima hokeja na ledu. Uvidom u skalu, treneri brzo i jednostavno dobivaju informaciju o načinu razmišljanja i mogućim problemima nakon čega trener intervenira optimalnom metodom u svrhu rješavanja određenog problema. Istraživanja u području samoefikasnosti igrača provedena su u nogometu (Šamija i Bosnar ,2011), rukometu (Kavran, 2011), tenisu (Šunić,2014) i plivanju (Bolanča, 2015). S tim ciljem, konstruirat će se skala samoefikasnosti u hokeju na ledu i validirati na uzorku aktivnih hokejaša.

3. METODE

3.1. Uzorak ispitanika

Skala se primijenila na uzorku od 103 aktivna hokejaša koja su nastupala na Prvenstvu Hrvatske u kategorijama mlađi juniori, juniori i seniori za sezonu 2016/2017. U suradnji s trenerima klubova KHL Zagreba, KHL Medveščaka, KHL Mladosti i KHL Sisaka provedena je anketa na klizalištu Velesajam i Dom sportova u Zagrebu. Najmlađi ispitanik imao je 13 godina, najstariji 46 godina, prosječna dob je bila 20,8 godina.

3.2.Varijable

U istraživanju je korištena skala za procjenu samoefikasnosti u hokeju na ledu konstruirana posebno za svrhu ovoga diplomskog rada. Sačinjava ju 35 čestica koje se odnose na samoefikasnost u hokeju na ledu i oformljena je skala s odgovorima na pet-stupanjskoj ljestvici. Zabilježena je i dob svakog ispitanika. Svaka čestica opisuje različite događaje i situacije od kojih su neke manje, a neke više specifične za hokeju na ledu.

Na pet-stupanjskoj ljestvici ispitanici su davali odgovore zaokruživši jedno od sljedečih tvrdnji:

1. potpuno netočno.
2. Uglavnom netočno.
3. Nisam siguran.
4. Uglavnom točno.
5. Potpuno točno.

3.3.Mjerenje

Provedena je anketa u razdoblju od veljače do travnja 2017 godine. Mjerenje se provodilo zasebno za svaki klub i kategoriju, prije treninga ili prije utakmice. Ispitanici su prije ispunjavanja upitnika dobili upute o testiranju. Istaknuto je kako je testiranje anonimno, pa je od osobnih podataka potrebno zabilježiti samo godinu rođenja i da će se rezultati testiranja koristiti isključivo u svrhu konstruiranja skale samoefikasnosti u hokeju na ledu za potrebe

izrade diplomskog rada na studiju na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Od ispitanika je zatraženo da pažljivo čitaju, te bez sugestija i što iskrenije odgovore na svaku tvrdnju. Mjerenje je trajalo 10 minuta.

3.4.Metode obrade podataka

Analiza podataka je učinjena na razini čestica i na razini ukupnog rezultata skale. U prvom koraku, određena je frekvencije odgovora na pojedinu česticu, te osnovni statistički parametri čestica. Određena je pouzdanost i osnovni statistički parametri ukupnog rezultata. Za pojedine čestice, određena je pozicija na prvoj glavnoj komponenti mjerenja, korelacija čestice s ukupnim rezultatom i pouzdanost ukupnog rezultata kad se čestica izbaci iz skupa. Analiza je izvršena uz pomoć statističkog paketa Statistica 12.

4. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 1. Distribucija odgovora na česticu "***Klizat ću tehnički dobro i kada sam fizički iscrpljen***."

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	3	3	2,91	2,91
2 Uglavnom netočno	9	12	8,74	11,65
3 Nisam siguran	24	36	23,30	34,95
4 Uglavnom točno	43	79	41,75	76,70
5 Potpuno točno	24	103	23,30	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Najveći postotak odgovora na prvu česticu nam ukazuje da će ispitanici klizati tehnički dobro i kada su fizički iscrpljeni; uglavnom točno odgovorilo je 41.75% ispitanika, što je vrlo dobar znak, te možemo očekivati visoki tempo igre i u zadnjim minutama utakmice. 11,65% ispitanika uglavnom ili potpuno smatra da umor negativno utječe na njihovu tehniku klizanja.

Tablica 2. Distribucija odgovora na česticu "***Siguran sam u svoju igru iako protiv mene igraju vrhunski igrači***."

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
2 Uglavnom netočno	6	6	5,83	5,83
3 Nisam siguran	25	31	24,27	30,10
4 Uglavnom točno	35	66	33,98	64,08
5 Potpuno točno	37	103	35,92	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na tvrdnju "***Siguran sam u svoju igru iako protiv mene igraju vrhunski igrači***" nitko nije odgovorio potpuno netočno. Većina ispitanika je ukazala da razina kvalitete protivnika ne utječe na procjenu sigurnosti u sebe i kvalitetu svoje igre. Svega 5,83% se osjeća nekvalitetnim i nesigurnijim u sebe.

Tablica 3. Distribucija odgovora na česticu "***Bez obzira nastupam li na velikom natjecanju ili ne, siguran sam u svoju kvalitetu.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	1	1	0,97	0,97
2 Uglavnom netočno	2	3	1,94	2,91
3 Nisam siguran	13	16	12,62	15,53
4 Uglavnom točno	40	56	38,83	54,37
5 Potpuno točno	47	103	45,63	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Veći broj ispitanika(84,46%) smatra da važnost pojedinog natjecanja nema utjecaja na sigurnost u njihovu kvalitetu. Ovaj postotak nije očekivan, važnost i veličina natjecanja predstavlja veću razinu stresa, te time stvara nesigurnost u sportašu. Ovaj odgovor mogao bi biti posljedica visoke motivacije prije velikog natjecanja.

Tablica 4. Distribucija odgovora na česticu "***Ako lose odigram utakmicu to neće utjecati na moju sljedeću utakmicu***."

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	1	1	0,97	0,97
2 Uglavnom netočno	8	9	7,77	8,74
3 Nisam siguran	10	19	9,71	18,45
4 Uglavnom točno	39	58	37,86	56,31
5 Potpuno točno	45	103	43,69	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Ako lose odigram utakmicu to neće utjecati na moju sljedeću utakmicu***" čak 8,74% ispitanika je odgovorilo uglavnom ili potpuno netočno, što je vrlo značajan postotak. Utjecaj grešaka može predstavljati veliki teret i ometati igrača u sljedećoj utakmici. Trenerov je zadatak naučiti igrača kako da zaboravi pogreške i na što da usmjerava pažnju i koncentraciju.

Tablica 5. Distribucija odgovora na česticu "***Siguran sam da ću dobro odigrati utakmicu iako nisam bio na svim treninzima***."

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	2	2	1,94	1,94
2 Uglavnom netočno	20	22	19,42	21,36
3 Nisam siguran	37	59	35,92	57,28
4 Uglavnom točno	25	84	24,27	81,55
5 Potpuno točno	19	103	18,45	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Informacija da na česticu "***Siguran sam da ću dobro odigrati utakmicu iako nisam bio na svim treninzima***" najviše ispitanika je odgovorilo nisam siguran (35,92%) može ukazivati da ispitanici ne znaju ili nisu dovoljno informirani o efektima treninga, te ga ne svrstavaju u skupinu odlučujućih faktora njihove kvalitete.

Tablica 6. Distribucija odgovora na česticu "***Iako sam umoran, siguran sam da mogu dobro odigrati utakmicu***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	4	4	3,88	3,88
2 Uglavnom netočno	12	16	11,65	15,53
3 Nisam siguran	26	42	25,24	40,78
4 Uglavnom točno	43	85	41,75	82,52
5 Potpuno točno	18	103	17,48	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na tvrdnju "***Iako sam umoran, siguran sam da mogu dobro odigrati utakmicu***" ukupno 59,23% je odgovorilo potpuno ili uglavnom točno što pokazuje da je visoka razina želje i motivacije ispitanika ili je razina kvalitete protivnika vrlo niska. Sportaš koji tijekom umora neriskira puno ima veće šanse za dobro odigra utakmicu.

Tablica 7. Distribucija odgovora na česticu "***Siguran sam da ću svako dodavanje napraviti točno***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	2	2	1,94	1,94
2 Uglavnom netočno	10	12	9,71	11,65
3 Nisam siguran	37	49	35,92	47,57
4 Uglavnom točno	43	92	41,75	89,32
5 Potpuno točno	11	103	10,68	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Podatak od 11,65% ispitanika kojih je na tvrdnju "***Siguran sam da ću svako dodavanje napraviti točno***" odgovorilo sa potpuno ili uglavnom netočno nam ukazuje da se ne nalaze u fazi stabilizacije ili automatizacije tehničkog elementa dodavanja paka. 52,43% sportaša je sigurno u svoju kvalitetu dodavanja.

Tablica 8. Distribucija odgovora na česticu "***Dobro se osjećam na zagrijavanju, i tada sam siguran da ću dobro odigrati utakmicu***."

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	1	1	0,97	0,97
2 Uglavnom netočno	5	6	4,85	5,83
3 Nisam siguran	17	23	16,50	22,33
4 Uglavnom točno	36	59	34,95	57,28
5 Potpuno točno	43	102	41,75	99,03
Nedostaje	1	103	0,97	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Dobro se osjećam na zagrijavanju, i tada sam siguran da ću dobro odigrati utakmicu***." Je značajnih 76,7% ispitanika odgovorilo da se potpuno ili uglavnom slažu s tvrdnjom što nam ukazuje na važnost zagrijavanja, pripremu tijela za nadolazeće napore. Sportaš koji na zagrijavanju osjeća da će loše odigrati utakmicu treba poduzeti odgovarajuće korake da ostvari optimalnu pobuđenost, te odigra utakmicu najefikasnije moguće.

Tablica 9. Distribucija odgovora na česticu "***Umor ne utječe na kvalitetu moje izvedbe na ledu***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	10	10	9,71	9,71
2 Uglavnom netočno	28	38	27,18	36,89
3 Nisam siguran	34	72	33,01	69,90
4 Uglavnom točno	24	96	23,30	93,20
5 Potpuno točno	7	103	6,80	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Za kvalitetu izvedbe očekivano manji postotak visoke razine samoefikasnosti, odnosno odgovora uglavnom i potpuno točno (30,1%) usporedbi sa cjelokupnom utakmicom (59.23%).

Umor utječe na koncentraciju, te ujedno i na samu izvedbu igrača.Važno je osvijestiti igrače o važnosti kondicijske pripreme, oporavka i hidratacije organizma tijekom utakmice kako bi se produžilo vrijeme do pojave umora.

Tablica 10. Distribucija odgovora na česticu "***Nisam siguran u sebe kada se igra finalna utakmica***."

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	35	35	33,98	33,98
2 Uglavnom netočno	32	67	31,07	65,05
3 Nisam siguran	16	83	15,53	80,58
4 Uglavnom točno	16	99	15,53	96,12
5 Potpuno točno	3	102	2,91	99,03
Nedostaje	1	103	0,97	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Nisam siguran u sebe kada se igra finalna utakmica***" Mali broj ispitanika je odgovorilo uglavnom ili potpuno točno (18,44%) što nam govori o motivaciji igrača, želji za dokazivanjem i pobjedom uoči finalne utakmice u koju 65,68% ispitanika ulazi sigurnim u sebe i svoju kvalitetu. Trenerov je zadatak posebno motivirati igrače i podiči samopouzdanje uoči finalne utakmice.

Tablica 11. Distribucija odgovora na česticu "***Ne igram dobro kada je u gledalištu netko iz moje obitelji.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	59	59	57,28	57,28
2 Uglavnom netočno	20	79	19,42	76,70
3 Nisam siguran	8	87	7,77	84,47
4 Uglavnom točno	12	99	11,65	96,12
5 Potpuno točno	3	102	2,91	99,03

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Očekivano visoki postotak odgovora na česticu "***Ne igram dobro kada je u gledalištu netko iz moje obitelji***" sa potpuno ili uglavnom netočno (76,7%). Većina sportaša je od „malih nogu" navikla da su članovi njegove obitelji na tribinama, da ih prate i bodre. Obitelj u gledalištu ne predstavljaju novost i ne stvara dodatni stres i nervozu. Članovi obitelji koji se rijetko pojavljuju na utakmicama ili imaju previsoka očekivanja mogu stvoriti dodatnu nervozu kod igrača.

Tablica 12. Distribucija odgovora na česticu "***Kada trener pokazuje nezadovoljstvo mojom igrom, ja izgubim samopouzdanje.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	29	29	28,16	28,16
2 Uglavnom netočno	33	62	32,04	60,19
3 Nisam siguran	20	82	19,42	79,61
4 Uglavnom točno	16	98	15,53	95,15
5 Potpuno točno	5	103	4,85	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Kada trener pokazuje nezadovoljstvo mojom igrom, ja izgubim samopouzdanje***" 20,38% ispitanika odgovorilo je s uglavnom ili potpuno točno, te 19,42% s nisam siguran. Trener ne smije biti uzrok pada samopouzdanja kod igrača, već treba dobrom komunikacijom ukazati na greške u igri pojedinog igrača i zadržati njegovo samopouzdanje na visokoj razini.

Tablica 13. Distribucija odgovora na česticu "***Kada me pritisnu obaveze, ne mogu se dobro koncentrirati na utakmicu.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	31	31	30,10	30,10
2 Uglavnom netočno	26	57	25,24	55,34
3 Nisam siguran	21	78	20,39	75,73
4 Uglavnom točno	19	97	18,45	94,17
5 Potpuno točno	6	103	5,83	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Značajnih 24,28% ispitanika je na česticu "***Kada me pritisnu obaveze, ne mogu se dobro koncentrirati na utakmicu***" odgovorilo s uglavnom ili potpuno točno. Treneri moraju biti osviješteni da manjak koncentracije pojedinog igrača može biti uzrokovano prevelikom količinom obaveza. Takvim igračima je potreban razgovor, individualan pristup, savjet ili neki drugi oblik pomoći.

Tablica 14. Distribucija odgovora na česticu "***Ako i ne odradim ritual prije utakmice, znam da ću dobro odigrati.*** "

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	4	4	3,88	3,88
2 Uglavnom netočno	9	13	8,74	12,62
3 Nisam siguran	29	42	28,16	40,78
4 Uglavnom točno	27	69	26,21	66,99
5 Potpuno točno	34	103	33,01	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Ako i ne odradim ritual prije utakmice, znam da ću dobro odigrati*** " 12,62% ispitanika je odgovorilo s uglavnom ili potpuno točno. Sportaši koji ne mogu bez rituala često mogu izgubiti kontrolu nad svojim mislima, što im onemogućuje koncentraciju na potrebne stvari i čini ih nervoznima, razdražljivima i uzrokuje pad njihove efikasnosti na utakmici.

Tablica 15. Distribucija odgovora na česticu "***Ne izbjegavam duele s jačim protivnicima.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	11	11	10,68	10,68
2 Uglavnom netočno	8	19	7,77	18,45
3 Nisam siguran	9	28	8,74	27,18
4 Uglavnom točno	20	48	19,42	46,60
5 Potpuno točno	55	103	53,40	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Ne izbjegavam duele s jačim protivnicima.***" 18,45% ispitanika je odgovorilo s potpuno ili uglavnom netočno. Strah igrača od ozljede ili često sram da će izgubiti duel i da će ga protivnik srušiti treba riješiti trener da li boljom kondicijskom pripremom igrača, kontrolom zaštitne opreme ili samim time što će pohvaliti ili nagraditi one borbene koji se suprotstavljaju jačima.

Tablica 16. Distribucija odgovora na česticu "***Uspijevam primiti i dovesti pod kontrolu i ona dodavanja koja nisu točna na palicu.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
2 Uglavnom netočno	3	3	2,91	2,91
3 Nisam siguran	30	33	29,13	32,04
4 Uglavnom točno	47	80	45,63	77,67
5 Potpuno točno	23	103	22,33	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Visoki postotak ispitanika (67,96%) je na česticu "***Uspijevam primiti i dovesti pod kontrolu i ona dodavanja koja nisu točna na palicu***" odgovorilo s uglavnom ili potpuno točno. Što ukazuje na visoku razinu samoefikasnost. Često je slučaj da igrač propusti pak koji nije točno dodan kako bi pokazao nezadovoljstvo prema suigraču smatrajući da ne zaslužuje igrati s njim. Trener ima ulogu da pokaže i uvjeri svakog igrača da ne igra za svoju korist nego korist ekipe. U takvom slučaju igrač ima zadatak pomoć suigraču koji je na nižoj tehničkoj razini od njega.

Tablica 17. Distribucija odgovora na česticu "***Dobar sam u pronalasku rješenja u teškim uvjetima i situacijama.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	3	3	2,91	2,91
2 Uglavnom netočno	7	10	6,80	9,71
3 Nisam siguran	22	32	21,36	31,07
4 Uglavnom točno	54	86	52,43	83,50
5 Potpuno točno	17	103	16,50	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Igrač koji smatra da nije dobar u pronalaženju rješenja u teškim uvjetima i situacijama najčešće je niske tehničke razine. S takvim igračima treba raditi na podizanju razine tehničkih elemenata minimalno do stupnja početne automatizacije. Automatizacija elemenata otvara igraču prostor za kreativnost, predviđanje i kombinatoriku što će omogućiti pronalazak rješenja u teškim uvjetima i situacijama.

Tablica 18. Distribucija odgovora na česticu "***Bez obzira kako igra ostatak ekipe, borim se do kraja.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	3	3	2,91	2,91
2 Uglavnom netočno	3	6	2,91	5,83
3 Nisam siguran	10	16	9,71	15,53
4 Uglavnom točno	34	50	33,01	48,54
5 Potpuno točno	53	103	51,46	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Iznenađujuće visoki postotak ispitanika (84,47%) odgovorilo je na česticu "***Bez obzira kako igra ostatak ekipe, borim se do kraja***" s uglavnom ili potpuno točno. Često je slučaj kada momčad gubi jedan igrač odustane te povuče za sobom ostatak ekipe. Igrači se ne žele boriti ako to isto ne rade njihovi suigrači, te bilo kakav trud smatraju uzaludnim.

Tablica 19. Distribucija odgovora na česticu "***Moje motoričke sposobnosti su ograničene za uspijeh u hokeju na ledu***."

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	22	22	21,36	21,36
2 Uglavnom netočno	27	49	26,21	47,57
3 Nisam siguran	29	78	28,16	75,73
4 Uglavnom točno	16	94	15,53	91,26
5 Potpuno točno	8	102	7,77	99,03
Nedostaje	1	103	0,97	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postota

Na česticu "***Moje motoričke sposobnosti su ograničene za uspijeh u hokeju na ledu***" čak 23,3% ispitanika je odgovorilo s uglavnom ili potpuno točno. Sportaš koji smarta da nije rođen za sport nikada neće ostvariti svoj puni potencijal, napredovati, te ostvariti maksimalne rezultate. Svako odustajanje, neznanje ili loša izvedba će opravdavati svojim ograničenjem u sposobnostima. Trener ima zadatak ukazati i uvjeriti sportaša da nema ograničenja u sposobnostima i da je potrebno uložiti više rada u vlastiti napredak.

Tablica 20. Distribucija odgovora na česticu "***Imam odlične reflekse, kao stvorene za hokej na ledu.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	1	1	0,97	0,97
2 Uglavnom netočno	5	6	4,85	5,83
3 Nisam siguran	29	35	28,16	33,98
4 Uglavnom točno	39	74	37,86	71,84
5 Potpuno točno	29	103	28,16	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Većina ispitanika je odgovorilo s uglavnom ili potpuno točno (66,02%) na česticu "***Imam odlične reflekse, kao stvorene za hokej na ledu***". Dok vrlo mali postotak (5,82%) je odgovorilo s potpuno ili uglavnom netočno. Trenerov zadatak je tu nekolicinu razuvjeriti i potaknut na dodatni trud i daljnji rad na sebi.

Tablica 21. Distribucija odgovora na česticu "***Bojim se i nisam dovoljno dobar kada su protivnici veći od mene.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	54	54	52,43	52,43
2 Uglavnom netočno	27	81	26,21	78,64
3 Nisam siguran	8	89	7,77	86,41
4 Uglavnom točno	9	98	8,74	95,15
5 Potpuno točno	5	103	4,85	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Većina ispitanika (78,64%) je na česticu "***Bojim se i nisam dovoljno dobar kada su protivnici veći od mene***" odgovorilo s potpuno ili uglavnom netočno. Što ukazuje da igrači imaju dobar pristup i samopouzdanje, te da nemaju straha suprotstaviti se svakom protivniku.

Tablica 22. Distribucija odgovora na česticu "***Neću pogriješiti u primanju paka niti kada sam fizički iscrpljen.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	1	1	0,97	0,97
2 Uglavnom netočno	16	17	15,53	16,50
3 Nisam siguran	44	61	42,72	59,22
4 Uglavnom točno	25	86	24,27	83,50
5 Potpuno točno	17	103	16,50	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Neću pogriješiti u primanju paka niti kada sam fizički iscrpljen***" 42,72% ispitanika je odgovorilo s nisam siguran što upućuje na mogućnost nerazumijevanja čestice ili većega broja uzroka moguće pogreške primanja paka. Zadovoljavajućih 16,50% ispitanika je odgovorilo s potpuno točno, što pokazuje njihovu visoku tehničku razinu i samopouzdanje.

Tablica 23. Distribucija odgovora na česticu "***Siguran sam u svoj udarac i kada se na golu nalazi izvrstan vratar.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	1	1	0,97	0,97
2 Uglavnom netočno	7	8	6,80	7,77
3 Nisam siguran	20	28	19,42	27,18
4 Uglavnom točno	41	69	39,81	66,99
5 Potpuno točno	34	103	33,01	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Siguran sam u svoj udarac i kada se na golu nalazi izvrstan vratar***" 72,82% ispitanika odgovorilo je s uglavnom ili potpuno točno. Trenerov zadatak je „usaditi" u igrača da uvijek igra najbolje moguće neovisno o vanjskim faktorima, da kontrolira emocije i zadrži pažnju na ključnim segmentima igre.

Tablica 24. Distribucija odgovora na česticu "***Bez obzira koliko sam uspješno u dosadašnjem djelu utakmice fintirao protivnike, sposoban sam isfintirati sljedećeg protivnika.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
2 Uglavnom netočno	9	9	8,74	8,74
3 Nisam siguran	35	44	33,98	42,72
4 Uglavnom točno	37	81	35,92	78,64
5 Potpuno točno	22	103	21,36	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Greške su sastavni dio svakoga sporta, te se treba naučiti nositi s njima. Velika mana igrača je kada dozvoli da greška utječe na njegovu daljnju izvedbu. Sposobnost da se iz pogreške nauči, te ju se što brže zaboravi i fokusira na daljnju igru je velika prednost igrača.

Tablica 25. Distribucija odgovora na česticu "***Uvijek mislim kako bi moj suigrač bolje šutirao na gol u izglednijoj poziciji.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	13	13	12,62	12,62
2 Uglavnom netočno	21	34	20,39	33,01
3 Nisam siguran	26	60	25,24	58,25
4 Uglavnom točno	19	79	18,45	76,70
5 Potpuno točno	24	103	23,30	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Uvijek mislim kako bi moj suigrač bolje šutirao na gol u izglednijoj poziciji***" čak 41,75% ispitanika je odgovorilo s uglavnom ili potpuno točno. Trenerov je zadatak podići samopouzdanje igrača u vlastite odluke i ukazati na element u igri koji se treba usavršiti i poboljšati. Često se igrači ne odlučuju na šutiranje prema golu jer nisu sigurni u vlastiti šut.

Tablica 26. Distribucija odgovora na česticu "***Ne sumnjam u preciznost svoga šuta ni kada sam promašio nekoliko zadnjih prilika.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	3	3	2,91	2,91
2 Uglavnom netočno	9	12	8,74	11,65
3 Nisam siguran	24	36	23,30	34,95
4 Uglavnom točno	31	67	30,10	65,05
5 Potpuno točno	36	103	34,95	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Ne sumnjam u preciznost svoga šuta ni kada sam promašio nekoliko zadnjih prilika***" 65,05% ispitanika odgovorilo je s uglavnom ili potpuno točno, dok je 11,65% ispitanika odgovorilo s potpuno ili uglavnom točno što ukazuje na nisku razinu samopouzdanja. Za takve igrače potreban dodatni rad i poticaj u usavršavanju određenog elementa.

Tablica 27. Distribucija odgovora na česticu "***Kada sam umoran izbjegavan kontakt igru.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	36	36	34,95	34,95
2 Uglavnom netočno	29	65	28,16	63,11
3 Nisam siguran	16	81	15,53	78,64
4 Uglavnom točno	17	98	16,50	95,15
5 Potpuno točno	5	103	4,85	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Slabija kondicijska pripremljenosti igrača, te brza pojava umora onemogućit će igraču da pravilno i snažno uđe u duel. Na česticu "***Kada sam umoran izbjegavan kontakt igru***" 21,35% ispitanika odgovorilo je s uglavnom ili potpuno točno. Trenerov zadatak je dodatno poraditi na kondicijskoj pripremljenosti igrača ili samoj tehnici kontakt igre.

Tablica 28. Distribucija odgovora na česticu "***Ne bojim se zadržati pak u svojem posjedu niti nakon što sam već izgubio pak koji sam pokušao zadržati***."

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	4	4	3,88	3,88
2 Uglavnom netočno	10	14	9,71	13,59
3 Nisam siguran	24	38	23,30	36,89
4 Uglavnom točno	31	69	30,10	66,99
5 Potpuno točno	33	102	32,04	99,03
Nedostaje	1	103	0,97	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Ne bojim se zadržati pak u svojem posjedu niti nakon što sam već izgubio pak koji sam pokušao zadržati***" 62.14% ispitanika odgovorilo je s uglavnom ili potpuno točno. Igrač ne smije odustati nakon greške i gubitka posjeda paka, već u svaku borbu za pak ući pametnije i učiti iz prijašnjih grešaka.

Tablica 29. Distribucija odgovora na česticu "***Kada sam loše raspoložen i nervozan, pokušavam igrati na sigurno i bez puno rizika.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	7	7	6,80	6,80
2 Uglavnom netočno	11	18	10,68	17,48
3 Nisam siguran	19	37	18,45	35,92
4 Uglavnom točno	46	83	44,66	80,58
5 Potpuno točno	20	103	19,42	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Jedna od najvećih kvaliteta igrača je donošenje pravih odluka ovisno o svojim sposobnostima i situaciji u kojoj se nalazi. Čak 17,48% ispitanika na česticu "***Kada sam loše raspoložen i nervozan, pokušavam igrati na sigurno i bez puno rizika***" odgovorili je s potpuno ili uglavnom netočno. Trenerov je zadatak video analizom ukazati na takve situacije i naučiti igrača da prepozna kada se nalazi u takvom stanju.

Tablica 30. Distribucija odgovora na česticu "***Kada loše započnem utakmicu gubim samopouzdanje.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	23	23	22,33	22,33
2 Uglavnom netočno	26	49	25,24	47,57
3 Nisam siguran	27	76	26,21	73,79
4 Uglavnom točno	20	96	19,42	93,20
5 Potpuno točno	7	103	6,80	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Čestica "***Kada loše započnem utakmicu gubim samopouzdanje***" spada u kategoriju „kako se igrač nosi s pogreškama i na koji ih način doživljava". Možemo uvidjeti da 26,22% ispitanika je odgovorilo s uglavnom ili potpuno točno, Što je veliki postotak igrača koji nisu naučili kako se nositi s pogreškama.

Tablica 31. Distribucija odgovora na česticu "***Loše odluke suca mogu jako utjecati na moju koncentraciju u igri***."

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	26	26	25,24	25,24
2 Uglavnom netočno	30	56	29,13	54,37
3 Nisam siguran	13	69	12,62	66,99
4 Uglavnom točno	19	88	18,45	85,44
5 Potpuno točno	14	102	13,59	99,03
Nedostaje	1	103	0,97	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Često puta je slučaj da momčad koja se bolje nosi sa sudačkim odlukama na kraju utakmice i pobjedi. Na česticu "***Loše odluke suca mogu jako utjecati na moju koncentraciju u igri***" čak 32,04% ispitanika je odgovorilo s uglavnom ili potpuno točno. Najveći zadatak svakog sportaša je naučiti se nositi s nepravdom i kontrolirati svoje emocije i ponašanje.

Tablica 32. Distribucija odgovora na česticu "***Kada sam na klupi bodrim svoje suigrače i vjerujem u njih.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	1	1	0,97	0,97
2 Uglavnom netočno	4	5	3,88	4,85
3 Nisam siguran	19	24	18,45	23,30
4 Uglavnom točno	33	57	32,04	55,34
5 Potpuno točno	46	103	44,66	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Podrška i potpora suigrača jedan je od ključnih elemenata za postizanje uspjeha i pozitivnih rezultata. Igrač je najviše motiviran kada zna da njegovi suigrači vjeruju u njega. Visokih 76,70% ispitanika na česticu "***Kada sam na klupi bodrim svoje suigrače i vjerujem u njih***" odgovorilo je s uglavnom ili potpuno točno. Uz igrače, trener mora predvoditi u bodrenju i podršci igrača.

Tablica 33. Distribucija odgovora na česticu "***Nisam siguran u sebe kada moram izvesti odlučujući* kazneni udarac.**"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	31	31	30,10	30,10
2 Uglavnom netočno	19	50	18,45	48,54
3 Nisam siguran	31	81	30,10	78,64
4 Uglavnom točno	17	98	16,50	95,15
5 Potpuno točno	5	103	4,85	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Odlučujući kazneni udarac mora izvoditi igrač koji vjeruje da može postići zgoditak i koji ima samopouzdanja u sebe. Na česticu "***Nisam siguran u sebe kada moram izvesti odlučujući* kazneni udarac**" onih 21,35% ispitanika kojih je odgovorilo s uglavnom i potpuno točno, kao i 30,10% ispitanika kojih je odgovorilo s nisam siguran, nisu dobar izbor za izvođenje odlučujućeg kaznenog udaraca. Samopouzdanje se jača na treningu usavršavanjem tehnike.

Tablica 34. Distribucija odgovora na česticu "***Kada mi igrači prigovaraju zbog propuštene prilike ili lošeg dodavanja, ja i dalje ne gubim povjerenje u preciznost svog šuta.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	6	6	5,83	5,83
2 Uglavnom netočno	9	15	8,74	14,56
3 Nisam siguran	20	35	19,42	33,98
4 Uglavnom točno	39	74	37,86	71,84
5 Potpuno točno	29	103	28,16	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Kao i s pogreškama, igrači se moraju naučiti nositi s kritikama i primjedbama od strane suigrača. Trenerov je zadatak da ne dozvoli prigovaranja među igračima, već da inicira i nagrađuje pohvale. Ispitanici (14,57%) koji su na česticu "***Kada mi igrači prigovaraju zbog propuštene prilike ili lošeg dodavanja, ja i dalje ne gubim povjerenje u preciznost svog šuta***" odgovorili s potpuno ili uglavnom netočno moraju naučiti kako se bolje nasiti s prigovorima koji su upućeni prema njima.

Tablica 35. Distribucija odgovora na česticu "***Ako imam nekvalitetne protivnike, ne trudim se kada imam kvalitetne suigrače u petorci.***"

odgovor	**f**	**cf**	**%**	**c%**
1 Potpuno netočno	27	27	26,21	26,21
2 Uglavnom netočno	28	55	27,18	53,40
3 Nisam siguran	16	71	15,53	68,93
4 Uglavnom točno	17	88	16,50	85,44
5 Potpuno točno	15	103	14,56	100,00

Legenda: f= frekvencije rezultata, cf=kumulativne frekvencije, %=postotak, c%=kumulativni postotak

Na česticu "***Ako imam nekvalitetne protivnike, ne trudim se kada imam kvalitetne suigrače u petorci***" 31,06% ispitanika odgovorilo je s uglavnom ili potpuno točno. U duhu sporta je da sportaš daje sve od sebe i odigra najbolje što može svaku utakmicu neovisno o kvaliteti protivnika ili suigrača.

Tablica 36. Osnovni statistički parametri čestica skale samoefikasnosti u hokeju na ledu.

Varijable	N	AS	MIN	MAX	SD
1. Klizat ću tehnički dobro i kada sam fizički iscrpljen.	103	3,74	1	5	1,009
2. Siguran sam u svoju igru iako protiv mene igraju vrhunski igrači.	103	4,00	2	5	0,918
3. Bez obzira nastupam li na velikom natjecanju ili ne, siguran sam u svoju kvalitetu.	103	4,26	1	5	0,828
4. Ako lose odigram utakmicu to neće utjecati na moju sljedeću utakmicu.	103	4,16	1	5	0,958
5. Siguran sam da ću dobro odigrati utakmicu iako nisam bio na svim treninzima.	103	3,38	1	5	1,058
6. Iako sam umoran, siguran sam da mogu dobro odigrati utakmicu.	103	3,57	1	5	1,035
7. Siguran sam da ću svako dodavanje napraviti točno.	103	3,50	1	5	0,884
8. Siguran sam da ću dobro odigrati utakmicu iako nisam bio na svim treninzima.	102	4,13	1	5	0,930
9. Umor ne utječe na kvalitetu moje izvedbe na ledu.	103	2,90	1	5	1,080
10. Nisam siguran u sebe kada se igra finalna utakmica.	102	2,22	1	5	1,166
11. Ne igram dobro kada je u gledalištu netko iz moje obitelji.	103	1,82	1	5	1,169
12. Kada trener pokazuje nezadovoljstvo mojom igrom, ja izgubim samopouzdanje.	103	2,37	1	5	1,188
13. Kada me pritisnu obaveze, ne mogu se dobro koncentrirati na utakmicu.	103	2,45	1	5	1,258
14. Ako I ne odradim ritual prije utakmice, znam da ću dobro odigrati.	103	3,76	1	5	1,124
15. Ne izbjegavam duele s jačim protivnicima.	103	3,97	1	5	1,382
16. Uspijevam primiti i dovesti pod kontrolu i ona dodavanja koja nisu točna na palicu.	103	3,87	2	5	0,788
17. Dobar sam u pronalasku rješenja u teškim uvjetima i situacijama.	103	3,73	1	5	0,920
18. Bez obzira kako igra ostatak ekipe, borim se do kraja.	103	4,27	1	5	0,962
19. Moje motoričke sposobnosti su ograničene za uspjeh u hokeju na ledu.	102	2,62	1	5	1,211
20. Imam odlične reflekse, kao stvorene za hokej na ledu.	103	3,87	1	5	0,915
21. Bojim se i nisam dovoljno dobar kada su protivnnici veći od mene.	103	1,87	1	5	1,177
22. Neću pogriješiti u primanju paka niti kada sam fizički iscrpljen.	103	3,40	1	5	0,974

23. Siguran sam u svoj udarac i kada se na golu nalazi izvrstan vratar.	103	3,97	1	5	0,944
24. Bez obzira koliko sam uspješno u dosadašnjem djelu utakmice fintirao protivnike, sposoban sam isfintirati sljedećeg protivnika.	103	3,70	2	5	0,906
25. Uvijek mislim kako bi moj suigrač bolje šutirao na gol u izglednijoj pozicji.	103	3,19	1	5	1,344
26. Ne sumnjam u preciznost svoga šuta ni kada sam promšio nekoliko zadnjih prilika.	103	3,85	1	5	1,088
27. Kada sam umoran izbjegavan kontakt igru.	103	2,28	1	5	1,240
28. Ne bojim se zadržati pak u svojem posjedu niti nakon što sam već izgubio pak koji sam pokušao zadržati.	102	3,77	1	5	1,125
29. Kada sam loše raspoložen i nervozan, pokušavam igrati na sigurno i bez puno rizika.	103	3,59	1	5	1,124
30. Kada loše započnem utakmicu gubim samopouzdanje.	103	2,63	1	5	1,221
31. Loše oduke suca mogu jako utjecati na moju koncentraciju u igri.	102	2,66	1	5	1,397
32. Kada sam na klupi bodrim svoje suigrače i vjerujem u njih.	103	4,16	1	5	0,926
33. Nisam siguran u sebe kada moram izvesti odlučujući kazneni udarac.	103	2,48	1	5	1,219
34. Kada mi igrači prigovaraju zbog propuštene prilike ili lošeg dodavanja, ja i dalje ne gubim povjerenje u preciznost svog šuta.	103	3,74	1	5	1,137
35. Ako imam nekvalitetne protivnike, ne trudim se kada imam kvalitetne suigrače u petorci.	103	2,66	1	5	1,404

Legenda: Broj ispitanika s valjanim rezultatima(N), aritmetička sredina(AS), minimalna vrijednost(MIN), maksimalna vrijednost(MAX) i standardna devijacija(SD).

U tablici 36. nalaze se osnovni statistički parametri čestica skale. Čestice imaju puni raspon odgovora, osim 2, 16 i 24 čestice koje imaju raspon odgovora od 2-5. Vidljivo je da je prosjek rezultata između 1 i 2 za dvije čestice, između 2 i 3 za deset čestica, između 3 i 4 za sedamnaest čestica, te između 4 i 5 za šest čestica. Najniža vrijednost aritmetičke sredine je za česticu „Ne igram dobro kada je u gledalištu netko iz moje obitelji“ što se može objasniti time da od početaka bavljenja sportom obitelj je prisutna i ne utječe na izvedbu sportaša.

Tablica 37. Mjerna svojstva čestica skale samoefikasnosti.

Čestica	K1	Rit	α
1. Klizat ću tehnički dobro i kada sam fizički iscrpljen.	0,581	0,480	0,826
2. Siguran sam u svoju igru iako protiv mene igraju vrhunski igraći.	0,569	0,475	0,827
3. Bez obzira nastupam li na velikom natjecanju ili ne, siguran sam u svoju kvalitetu.	0,474	0,361	0,830
4. Ako lose odigram utakmicu to neće utjecati na moju sljedeću utakmicu.	0,418	0,329	0,830
5. Siguran sam da ću dobro odigrati utakmicu iako nisam bio na svim treninzima.	0,388	0,331	0,830
6. Iako sam umoran, siguran sam da mogu dobro odigrati utakmicu.	0,535	0,441	0,827
7. Siguran sam da ću svako dodavanje napraviti točno.	0,302	0,190	0,834
8. Siguran sam da ću dobro odigrati utakmicu iako nisam bio na svim treninzima.	0,532	0,433	0,828
9. Umor ne utječe na kvalitetu moje izvedbe na ledu.	0,399	0,321	0,830
10. Nisam siguran u sebe kada se igra finalna utakmica.	-0,395	0,355	0,829
11. Ne igram dobro kada je u gledalištu netko iz moje obitelji.	-0,507	0,462	0,826
12. Kada trener pokazuje nezadovoljstvo mojom igrom, ja izgubim samopouzdanje.	-0,465	0,444	0,827
13. Kada me pritisnu obaveze, ne mogu se dobro koncentrirati na utakmicu.	-0,409	0,402	0,828
14. Ako I ne odradim ritual prije utakmice, znam da ću dobro odigrati.	0,312	0,292	0,831
15. Ne izbjegavam duele s jačim protivnicima.	0,293	0,244	0,834
16. Uspijevam primiti i dovesti pod kontrolu i ona dodavanja koja nisu točna na palicu.	0,472	0,373	0,830
17. Dobar sam u pronalasku rješenja u teškim uvjetima i situacijama.	0,562	0,403	0,829
18. Bez obzira kako igra ostatak ekipe, borim se do kraja.	0,517	0,431	0,828
19. Moje motoričke sposobnosti su ograničene za uspjeh u hokeju na ledu.	-0,207	0,212	0,834
20. Imam odlične reflekse, kao stvorene za hokej na ledu.	0,305	0,213	0,833
21. Bojim se i nisam dovoljno dobar kada su protivnnici veći od mene.	-0,241	0,268	0,832
22. Neću pogriješiti u primanju paka niti kada sam fizički iscrpljen.	0,542	0,447	0,827
23. Siguran sam u svoj udarac i kada se na golu nalazi izvrstan vratar.	0,340	0,242	0,832
24. Bez obzira koliko sam uspješno u dosadašnjem djelu utakmice fintirao protivnike, sposoban sam isfintirati sljedećeg protivnika.	0,559	0,449	0,827
25. Uvijek mislim kako bi moj suigrač bolje šutirao na gol u izglednijoj pozicji.	0,099	0,029	0,841
26. Ne sumnjam u preciznost svoga šuta ni kada sam promšio nekoliko zadnjih prilika.	0,428	0,362	0,829
27. Kada sam umoran izbjegavan kontakt igru.	-0,273	0,306	0,831

28. Ne bojim se zadržati pak u svojem posjedu niti nakon što sam već izgubio pak koji sam pokušao zadržati.	0,503	0,405	0,828
29. Kada sam loše raspoložen i nervozan, pokušavam igrati na sigurno i bez puno rizika.	-0,165	0,157	0,835
30. Kada loše započnem utakmicu gubim samopouzdanje..	-0,383	0,344	0,830
31. Loše oduke suca mogu jako utjecati na moju koncentraciju u igri.	-0,072	0,103	0,839
32. Kada sam na klupi bodrim svoje suigrače i vjerujem u njih.	0,387	0,310	0,831
33. Nisam siguran u sebe kada moram izvesti odlučujući kazneni udarac.	-0,473	0,467	0,826
34. Kada mi igrači prigovaraju zbog propuštene prilike ili lošeg dodavanja, ja i dalje ne gubim povjerenje u preciznost svog šuta.	0,452	0,377	0,829
35. Ako imam nekvalitetne protivnike, ne trudim se kada imam kvalitetne suigrače u petorci.	-0,272	0,253	0,833

Legenda: K1=vrijednost na prvoj glavnoj komponenti, Rit= korelacija čestice s ukupnim rezultatom, α= Cronbachovog koeficijenta interne konzistencije kad je izbačena čestica.

U tablici 37. nalaze se mjerna svojstva čestica skale samoefikasnosti. 1. i 2. čestica su primjeri s vrlo visokim vrijednostima na standardiziranoj glavnoj komponenti i korelacije čestica s ukupnim predmetom mjerenja odnosno samoefikasnosti hokejaša. Čestica 25. i 31. su najmanjih vrijednosti, te uz samoefikasnost pokrivaju i mjere neke druge elemente.

Tablica 38. Svojstvene vrijednosti matrice korelacija među česticama koje su veće od 1.

	SV	%	Csv	C%
1	6,082821	17,38	6,08282	17,38
2	2,946651	8,42	9,02947	25,80
3	2,200531	6,29	11,23000	32,09
4	1,899084	5,43	13,12909	37,51
5	1,755820	5,02	14,88491	42,53
6	1,517381	4,34	16,40229	46,86
7	1,490878	4,26	17,89317	51,12
8	1,372994	3,92	19,26616	55,05
9	1,281144	3,66	20,54730	58,71
10	1,150843	3,29	21,69815	61,99
11	1,013565	2,90	22,71171	64,89

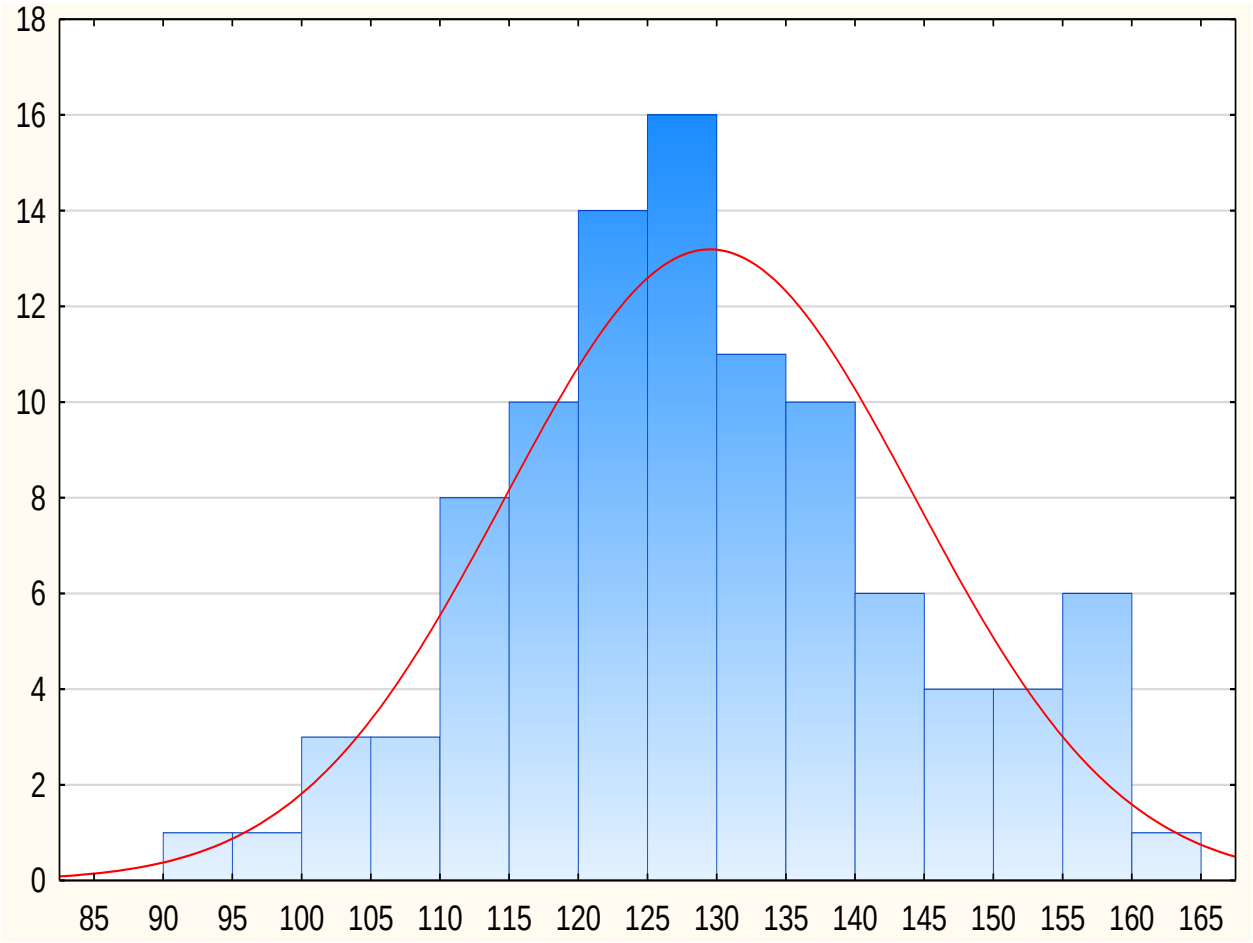
Legenda: SV= svojstvene vrijednosti, Csv= kumulativne svojstvene vrijednosti, C%= kumulativni postotak.

U tablici 38. možemo uočiti zadovoljavajuće visoku prvu svojstvenu vrijednost i zadovoljavajuću vrijednost glavnog predmeta mjerenja koji objašnjava 17,38% varijance.

Tablica 39. Tablica osnovnih metrijskih karakteristika skale samoefikasnosti.

Metrijske karakteristike	**Verzija skale s 35 čestica**
Cronbachov koeficijent pouzdanosti	**0,83**
Koeficijent na standardiziranim podacima	**0,85**
Prosječna korelacija među česticama skale	**0,137**
Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance	**6,08** **17,38%**
Aritmetička sredina ukupnog rezultata	**129,52**
Standardna devijacija ukupnog rezultata	**14,82**
Minimalni ukupni rezultat	**94**
Maksimalni ukupni rezultat	**161**

Analiza mjernih svojstava ukupnog rezultata skale za procjenu samoefikasnosti hokejaša je pokazala dobru vrijednost Crombachovog koeficijenta pouzdanosti (α=0,83). Prvom glavnom komponentom, kao glavnim predmetom mjerenja ukupno je objašnjeno 17,38% varijance što je vrlo visoki postotak za ovu vrstu mjerenja. Usporedbom ove skale za procjenu samoefikasnosti u hokeju na ledu i skale samoefikasnosti nogometaša (Šamije i Bosnar, 2011), skale samoefikasnosti tenisača (Šunić, 2014), te skale samoefikasnosti u plivanju (Bolanča, 2015) možemo utvrditi da je prosječna korelacija među česticama skale od 0,137 zadovoljavajuće vrijednosti. Uzimajući u obzir kako se radi o selekcioniranom uzorku ispitanika možemo zaključiti kako vrijednosti standardne devijacije (14,82), aritmetičke sredine (129,52) te odnos minimalnog (94) i maksimalnog (161) rezultata pokazuju kako se radi o skali zadovoljavajuće osjetljivosti koja daje mogućnost razlikovanja ispitanika više i niže razine samoefikasnosti. Kolmogorov-Smirnovljev test pokazuje da raspodjela ukupnog rezultata skale ne odstupa značajno od normalne distribucije što pokazuje slika 1.



Slika 1. Distribucija ukupnog rezultata Skale samoefikasnosti u hokeju na ledu; na apscisi su vrijednosti razreda, na ordinati su frekvencije rezultata; punom linijom je označena teoretska normalna distribucija.

Na slici 1 nalazi se distribucija ukupnog rezultata skale samoefikasnosti u hokeju na ledu. Distribucija je unimodalna i simetrična i ne odstupa značajno od teorijske normalne distribucije. Kolmogorov-Smirnov test iznosi d=0,07045, p>0,20.

5. ZAKLJUČAK

Konstruirana je skala za procjenu samoefikasnosti u hokeju na ledu. Skala je provjerena na uzorku od 103 aktivna hokejaša uzrasta od 13 do 46 godina koji su nastupali na Prvenstvu Hrvatske u sezoni 2016/2017. Usporedbom rezultata postojećih konstrukcija skala iz različitih sportova, nogometu (Šamija i Bosnar ,2011), rukometu (Kavran, 2011), tenisu (Šunić,2014) i plivanju (Bolanča, 2015) možemo zaključiti kako se radi o uspješno konstruiranoj skali za procjenu samoefikasnosti u hokeju na ledu.

Samoefikasnost je osobno uvjerenje u sposobnost organiziranja i provođenja akcija potrebnih za postizanje određenih izvedbi. Vjerovanje da se određeni zadatak može izvesti neovisno o realnim sposobnostima i znanjima u većini slučajeva se pokazalo kao ključan faktor uspješnosti. Čovjek koji ne vjeruje da može ostvariti određeni efekt vlastitom aktivnošću ima vrlo malo inicijative za tu akciju. Ljudsko vjerovanje u sebe i svoje mogućnosti gura čovjeka dalje ili ga ograničava. Smatram da je samoefikasnost jedna od osnovnih, bazičnih elemenata u razvoju sportaša kao i same osobe. Provedbom konstruirane skale za procjenu samoefikasnosti vrlo brzo i jednostavno se dolazi do uvida u situacije u kojima sportaš nema samoefikasnosti i ograničen je vjerovanjem da ne može ostvariti zadovoljavajući efekt. Trenerov zadatak je svim mogućim metodama uvjeriti sportaša da može uspješno izvršiti zadatak, te podići njegovo samopouzdanje.

6. LITERATURA

1. Anthony R. Artino, Jr (2012). Academic self-efficacy: from education theory to instructional practice.
2. Bandura, Albert (1977). „Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change". *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
3. Bezinović, P. (1988a). Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja. (Doktorska disertacija). Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

4. Bolanča, I., Bosnar, K. (2015). Konstrukcija skale za procjenu samoefikasnosti u plivanju. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. IIHF (2017). International Ice Hockey Federation. /on line/ Preuzeto: srpanj 20, 2017 from: http://www.iihf.com/iihf-home/history/.
6. Ivanov, L. (2007). Značenje opće, akademske i socijalne samoefikasnosti, te socijalne podrške u prilagodbi studiju. (Magistarski rad). Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Klanac, I., Matković, B. (2014). Oprema u hokeju na ledu. . (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga: primijenjena kineziologija u sportu. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta.
9. Šamija, K., Bosnar, K. (2011). Konstrukcija skale za procjenu samoefikasnosti nogometaša. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske , Poreč, 21.-25. lipnja 2011. (str. 258-263). Zagreb: Hrvatski Kineziološki Savez.
10. Šunić, P. (2014). Samoefikasnost u tenisu. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

7. PRILOG

Upitnik samoefikasnosti u hokeju na ledu

Godina rođenja _____

Poštovani hokejaši,

molimo vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i da **zaokružite**

- ocjenu **1** ako je tvrdnja **potpuno netočna** za vas,

- ocjenu **2** ako je tvrdnja **uglavnom netočna** za vas,

- ocjenu **3** ako **niste sigurni** što biste odgovorili,

- ocjenu **4** ako je tvrdnja **uglavnom točna** za vas, i

- ocjenu **5** ako je tvrdnja **potpuno točna** za vas.

Tvrdnja		Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
1.	Klizat ću tehnički dobro i kada sam fizički iscrpljen.	1	2	3	4	5
2.	Siguran sam u svoju igru iako protiv mene igraju vrhunski igrači.	1	2	3	4	5
3.	Bez obzira nastupam li na velikom natjecanju ili ne, siguran sam u svoju kvalitetu.	1	2	3	4	5
4.	Ako loše odigram utakmicu to neće utjecati na moju sljedeću utakmicu.	1	2	3	4	5
5.	Siguran sam da ću dobro odigrati utakmicu iako nisam bio na svim treninzima.	1	2	3	4	5
6.	Iako sam umoran, siguran sam da mogu dobro odigrati utakmicu.	1	2	3	4	5
7.	Siguran sam da ću svako dodavanje napraviti točno.	1	2	3	4	5
8.	Dobro se osjećam na zagrijavanju, i tada sam siguran da ću dobro odigrati utakmicu.	1	2	3	4	5
9.	Umor ne utječe na kvalitetu moje izvedbe na ledu.	1	2	3	4	5
10.	Nisam siguran u sebe kada se igra finalna utakmica.	1	2	3	4	5
11.	Ne igram dobro kada je u gledalištu netko iz moje obitelji.	1	2	3	4	5
12.	Kada trener pokazuje nezadovoljstvo mojom igrom, ja izgubim samopouzdanje.	1	2	3	4	5
13.	Kada me pritisnu obaveze, ne mogu se dobro koncentrirati na utakmicu.	1	2	3	4	5
14.	Ako i ne odradim ritual prije utakmice, znam da ću dobro odigrati.	1	2	3	4	5
15.	Ne izbjegavam duele s jačim protivnicima.	1	2	3	4	5

Tvrdnja		Potpuno netočno	Uglavnom netočno	Nisam siguran	Uglavnom točno	Potpuno točno
16.	Uspijevam primiti i dovesti pod kontrolu i ona dodavanja koja nisu točna na palicu.	1	2	3	4	5
17.	Dobar sam u pronalasku rješenja u teškim uvjetima i situacijama.	1	2	3	4	5
18.	Bez obzira kako igra ostatak ekipe, borim se do kraja.	1	2	3	4	5
19.	Moje motoričke sposobnosti su ograničene za uspjeh u hokeju na ledu.	1	2	3	4	5
20.	Imam odlične reflekse, kao stvorene za hokej na ledu.	1	2	3	4	5
21.	Bojim se i nisam dovoljno dobar kada su protivnici veći od mene.	1	2	3	4	5
22.	Neću pogriješiti u primanju paka niti kada sam fizički iscrpljen.	1	2	3	4	5
23.	Siguran sam u svoj udarac i kad se na golu nalazi izvrstan vratar.	1	2	3	4	5
24.	Bez obzira koliko sam uspješno u dosadašnjem djelu utakmice fintirao protivnike, sposoban sam isfintirati sljedećeg protivnika.	1	2	3	4	5
25.	Uvijek mislim kako bi moj suigrač bolje šutirao na gol u izglednoj poziciji.	1	2	3	4	5
26.	Ne sumnjam u preciznost svoga šuta ni kada sam promašio nekoliko zadnjih prilika.	1	2	3	4	5
27.	Kada sam umoran izbjegavam kontakt igru.	1	2	3	4	5
28.	Ne bojim se zadržati pak u svojem posjedu niti nakon što sam već izgubio pak koji sam pokušao zadržati.	1	2	3	4	5
29.	Kada sam loše raspoložen i nervozan, pokušavam igrati na sigurno i bez puno rizika.	1	2	3	4	5
30.	Kada loše započnem utakmicu gubim samopouzdanje.	1	2	3	4	5
31.	Loše odluke suca mogu jako utjecati na moju koncentraciju u igri.	1	2	3	4	5
32.	Kada sam na klupi bodrim svoje suigrače i vjerujem u njih.	1	2	3	4	5
33.	Nisam siguran u sebe kada moram izvesti odlučujući kazneni udarac.	1	2	3	4	5
34.	Kada mi igrači prigovaraju zbog propuštene prilike ili lošeg dodavanja, ja i dalje ne gubim povjerenje u preciznost svog šuta.	1	2	3	4	5
35.	Ako imam nekvalitetne protivnike, ne trudim se kada imam kvalitetne suigrače u petorci.	1	2	3	4	5

H V A L A!