

Prednatjecateljska anksioznost kod mladih rukometaša

Metličić, Petar

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:146559>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-29**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

**PREDNATJECATELJSKA
ANKSIOZNOST KOD MLADIH RUKOMETAŠA**

(ZAVRŠNI RAD)

Student:

Petar Metličić

Mentor/sumentor:

Doc.dr.sc. Marijana Čavala

Izv.prof.dr.sc. Hrvoje Karninić

Split, 2018.

PREDNATJECATELJSKA ANKSIOZNOST KOD MLADIH RUKOMETAŠA

Sažetak

Istraživanje je provedeno s ciljem utvrđivanja razlika dimenzija prednatjecateljske anksioznosti između igrača različite starosne dobi. Uzrok ispitanika se sastojao od 41 rukometaša rukometnog kluba „Balić Metličić“ Split koji nastupaju za seniorsku i kadetsku uzrastnu kategoriju. Prije utakmica popunili su upitnik natjecateljske anksioznosti. Upitnik mjeri tri dimenzije: samopouzdanje, kognitivnu anksioznost i somatsku anksioznost. Postavljene su hipoteze po kojima bi stariji igrači trebali biti samopouzdaniji i manje anksiozni, što su rezultati i potvrdili. Pretpostavka je da su stariji igrači osim fizičke pripreme tijekom svoje sportske karijere razvijali i psihološku stabilnost. Očito je da su seniori sigurniji u sebe i svoje mogućnosti i da vjeruju da mogu uspješnije izvršiti radnje koje će dovesti do pozitivnog rezultata u igri. Razlog tome je možda i bolja tehnička utreniranost koja se stijeće velikim brojem ponavljanja i godinama treniranja. Dužim treniranjem i igračkim iskustvom dovodi se do smanjenja broja pogrešaka u samoj izvedbi tehničkih elemenata poput šutiranja, asistencija, pogotka i sl., što starijim rukometašima daje određenu sigurnost u odnosu na kadete.

Ključne riječi: *anksioznost, rukomet, starosna dob.*

PRE-COMPETITION ANXIETY IN YOUNG HANDBALL PLAYERS

Summary

This research was carried out with the aim to determine the differences in dimensions of pre-competition anxiety in players of different age. Respondents of the study were 14 handball players of the “Balić Metličić” Club Split, who played for senior and U-16 age category. Before the matches, they were given a questionnaire to measure the level of anxiety. The questionnaire measured three dimensions: self-confidence, cognitive anxiety and somatic anxiety. Hypothesis according to which the older players should be more confident and less anxious were set and proved to be right, according to the results. The assumption was, that during their sports career, the older players, besides their physical form, had also developed psychological stability. It is obvious that the seniors have more confidence in themselves and their abilities and believe that they can better perform specific tasks that would lead them to the positive result of the game. The reason for this might be a better technical performance gained by the high number of repetitions and years of training. Longer training and playing experience lead to a decrease in the number of faults in the performance of technical elements such as shooting, assists, scores etc, giving older players a certain level of security over cadets/U-16.

Key words: anxiety, handball, age.

SADRŽAJ

	str.
1. UVOD	5
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	8
3. CILJ ISTRAŽIVANJA	12
4. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	13
5. METODE RADA	14
5.1. Uzorak ispitanika	14
5.2. Uzorak varijabli	14
5.3. Metode obrade podataka	14
6. REZULTATI I DISKUSIJA	15
7. ZAKLJUČAK	20
8. LITERATURA	21
10. ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA	23

1. UVOD

Rukomet se danas igra u muškoj i ženskoj konkurenciji, te u različitim dobnim skupinama. To je ekipni sport s loptom, u kojem se natječu dvije momčadi s po 7 igrača (6 igrača u polju + 1 golman) na svakoj strani, Osnovni cilj igre jest loptom pogoditi označeni prostor gola. Dimenzije rukometnog terena su dužina 40 metara, a širina 20 m. Teren se sastoji od polja za igru i dva vratareva prostora. Tereni su uglavnom u natkrivenim prostorima ili dvoranama, a podloga je tradicionalno bio drveni parket, dok se danas koriste umjetni materijali od tvrde gume. Na sredini terena se nalazi linija koja odvaja teren na dvije polovice. Na suprotnim stranama terena, i to na kraćim stranicama, nalazi se po jedan gol, koji je 2 m visok i 3 m širok. Rukometna lopta mora biti okrugla te izrađena od kože ili umjetnog tvoriva. Površina joj ne smije biti sjajna ili skliska. Veličina lopte, odnosno njezin opseg i težina, ovisi o kategorijama natjecanja za koje se koristi. Igra se po dva poluvremena od 30 ili 20 minuta, ovisno o dobi igrača, i momčad koja postigne više golova je pobjednik. Igrači smiju rukama dodirivati loptu i dodavati se međusobno, kao i uputiti udarac prema голу. Svaki igrač smije napraviti do tri koraka držeći loptu u ruci, dok za svaki sljedeći korak mora loptu voditi odbijajući je od poda, ili je mora dodati suigraču da bi postigao gol. Svi igrači se slobodno kreću po cijelom terenu, osim u prostoru 6 m ispred oba gola. U tom prostoru smije stajati samo po jedan član obrambene momčadi koji se naziva vratar.

Sport danas dolazi u fazu gdje njegov uspon zahtjeva primjenu znanstvenih istraživanja, jer su svjetski rezultati došli do neslućenih visina, a objašnjenje može dati samo znanost. Stalni napredak vrijednosti rezultata u pojedinim disciplinama zahtjeva odabiranje osoba za trenažni proces i to onih za koje postoji veća vjerojatnost da će postići visoke rezultate.

Rukomet je ekipni sport koji spada u grupu polistrukturalnih složenih sportova, a obilježavaju ga velike strukture kretanja, te izmjene cikličkih i acikličkih sadržaja. Od početaka svoga djelovanja do danas, rukomet se znatno modernizirao, teži se brzini, agilnosti, izdržljivosti, vrlo velikom kapacitetu fizičke snage. Agilnost, prema (Metikoš i sur., 2003.), se može definirati kao sposobnost brzog i učinkovitog premještanja tijela u prostoru u uvjetima naglog zaustavljanja i promjena pravca kretanja. Eksplozivna snaga je jako bitna sposobnost u ostvarivanju sportskih postignuća kako kod individualnih tako i kod kolektivnih sportova (Van

den Tillaar 2004; Gorostiaga i sur., 2005; Cronin, Sleivert 2005). Da bi to sve zadovoljili potrebna je jako dobra pripremljenost igrača, kako fizički, tako i psihički.

Specifičnost rukometa ogleda se u izrazitoj kineziološkoj raznolikosti, odnosno zastupljenosti velikog broja cikličkih i acikličkih kretnih struktura. Sadržava brojne prirodne vidove kretanja poput trčanja, skokova, padova, kotrljanja i bacanja, što ga čini dostupnim i najmlađim dobnim skupinama. Zbog bogatstva i različitosti kretnih struktura, rukomet predstavlja jednu od najsloženijih sportskih igara koja ostvaruje cjelovit utjecaj i omogućuje ravnomjerno unapređenje velikog broja antropoloških značajki igrača. Kao i svaka kineziološka aktivnost, posebno se odražava na profiliranje morfološkog statusa, angažiranje funkcionalnih potencijala te svestrano i potpuno unapređenje motoričkih sposobnosti igrača (Rogulj, 2003).

Danas je nemoguće postići vrhunske rezultate bez posebnog znanstvenog pristupa treningu i natjecanju. Hrvatska uživa respekt ostalih svjetskih zemalja koje traže "formulu" rukometnih uspjeha. Uspjesi naše nacionalne vrste su između ostalog rezultat ozbiljnijeg pristupa rukometu koji se, posebice posljednjih desetljeća, temelji na eksperimentalno utemeljenim spoznajama.

Sport danas dolazi u fazu gdje njegov uspon zahtjeva primjenu znanstvenih istraživanja, jer su svjetski rezultati došli do neslučenih visina, a objašnjenje može dati samo znanost. Uspješnost u rukometnoj igri ovisi o interakciji unutrašnjih i vanjskih čimbenika, te o povezivanju znanstvenog i stručnog pristupa kao plodonosnoj kombinaciji koja omogućava oblikovanje primjerenog procesa sportske pripreme. Igrački potencijal koji se ogleda, između ostalog, kroz morfološke, motoričke, psihološke i sociološke značajke igrača mora biti sukladan kineziološkim zahtjevima ove sportske igre. Znanstvene spoznaje govore o tome da pojedina antropološka obilježja imaju značajan utjecaj na situacijsku i rezultatsku uspješnost u rukometu (npr. Šibila i sur., 1994; Katić i sur., 2007; Massuça i sur., 2011). Specifični fizički uvjeti i kineziološka struktura elemenata rukometne igre doprinijeli su modeliranju karakterističnog antropološkog sklopa vrhunskog rukometaša koji se prvenstveno ogleda u optimalnom razvoju fizičko-motoričkih, psiholoških i morfoloških značajki.

Suvremena rukometna igra, koju karakterizira visok intenzitet aktivnosti tijekom utakmice zahtijeva od igrača visok nivo razvijenosti osnovnih i specifičnih motoričkih sposobnosti. Gotovo je nemoguće izolirati neku dimenziju koja u određenoj mjeri ne sudjeluje u individualnoj i timskoj izvedbi sportskog dostignuća. Snaga eksplozivnog tipa, za potrebe

starta, brzog i kratkog sprinta te maksimalnog skoka u obrani i napadu, dominira tijekom aktivnosti. Zatim su tu i koordinacija u izvođenju specifičnih motoričkih zadataka i snalaženje u prostoru, agilnost u efikasnom rješavanju novonastalih situacija, brzina neuromišićne reakcije i brzina samih pokreta, te anaerobna energetska sposobnost odgovorna za izdržljivost pri repetitivnim aktivnostima visokog intenziteta. Rukomet, kao sportska igra zahtjeva poznavanje relevantnih čimbenika od kojih zavisi postizanje visokih sportskih rezultata i stoga je neophodno oslanjati se na dosadašnja istraživanja, ali i novim znanstvenim istraživanjima dolaziti do novih saznanja.

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Dosadašnja istraživanja pokazala su da je sposobnost suočavanja s naglašenom anksioznošću usko povezana s uspjehom u natjecateljskom, osobito vrhunskom sportu. Sukladno tome, brojna su istraživanja proučavala anksioznost u sportu, većinom Upitnikom stanja kompetitivne anksioznosti-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2; CSAI-2, Martens i sur., 1990).

S obzirom na određena ograničenja koja se javljaju u mjerenju intenziteta anksioznosti, Jones (1991) uvodi pojam 'usmjerene percepcije'. Istraživanja tom skalom usmjerenosti pokazuju da je interpretacija anksioznosti kao olakšavajućeg faktora povezana s uspješnošću. Kais i Raudsepp (2005) su ispitivali odnos između jačine i usmjerenosti kompetitivnoga stanja anksioznosti, samopouzdanja i sportske uspješnosti kod košarkaša i odbojkaša prije više različitih utakmica. Košarkaši (n=12) i odbojkaši (n=12) popunili su modificiranu verziju upitnika CSAI-2 prije 11 različitih utakmica, što je na koncu rezultiralo sa 132 popunjena upitnika za svaki sport. Upitnik je uključivao i subskalu jačine, kao i subskalu usmjerenosti na somatske i kognitivne simptome anksioznosti. Treneri su također vrednovali natjecateljsku uspješnost svojih igrača na svim utakmicama koristeći se skalom Likertova tipa sa 10 jedinica. Dobiveni rezultati ukazuju na umjereno stanje anksioznosti i vrlo visoko samopouzdanje sportaša prije utakmica. Kognitivna i somatska anksioznost, kao i samopouzdanje pokazali su se stabilnima prije utakmica. Korelacijska analiza pokazuje da intenzitet i usmjerenost somatske i kognitivne anksioznosti i samopouzdanja igrača nije bilo povezano sa sportskom uspješnošću. Ipak, jačina kognitivne anksioznosti umjereno je i pozitivno povezana s uspješnošću. Autori su u svom istraživanju provjeravali Jonesovu (1991) direktivnu hipotezu unutar multidimenzionalne teorije anksioznosti (Martens i sur., 1990). Rezultati su pokazali da jačina i usmjerenost somatske i kognitivne anksioznosti sportaša, kao ni njihovo samopouzdanje nisu povezani sa sportskom uspješnošću. Ipak, dobivena je umjereno visoka i pozitivna povezanost jačine kognitivne anksioznosti i sportske uspješnosti. U ovom je istraživanju sportska uspješnost operacionalizirana kao subjektivna trenerova procjena. Zaključeno je da bi u budućim istraživanjima trebalo koristiti valjaniji instrument za procjenu sportske izvedbe. Osim toga, bilo bi potrebno razmotriti i djelovanje obrazaca anksioznosti na sportsku uspješnost kroz vrijeme.

Masten i sur. (2007) istraživali su povezanost između sportskog identiteta i anksioznosti, koja je operacionalizirana kao osobina ličnosti i kao stanje u sportaša različitih kategorija i različitih sportskih disciplina. U području četiri komponente poimanja sebe (slika o sebi, samopoštovanje, idealno ja i samopouzdanje) najviše je povezan sa slikom o sebi koja je u suštini deskriptivna. Sportski identitet je specifična mjera pojma o sebi. Prema Brewer i suradnici (1993) sportski identitet jest stupanj do kojeg se pojedinac identificira s ulogom sportaša. Sportski identitet se smatra 'kognitivnom shemom koja vodi i organizira procesiranje informacija o pojmu o sebi' (Brewer, Van Raalte i Linder, 1993). Iako su sportski identitet inicijalno proučavali Brewer i njegovi suradnici koji su pošli od pretpostavke da se radi o jednodimenzionalnom konstrukt i osobini ličnosti, neka su se istraživanja ipak bavila faktorima sportskog identiteta. Brewer, Van Raalte i Linder (1993) ukazuju na sljedeće faktore koji čine sportski identitet: samopoimanje, socijalni identitet, isključivost i negativni afekt. Kako se identitet smatra centralnom funkcijom ega i kako je identitet najvažniji faktor psihološke dobrobiti (Petzold, 1991), moguće je pretpostaviti da bi sportski identitet mogao biti važan faktor koji utječe i na sportsku izvedbu. Za potrebe ovog istraživanja sudjelovalo je četriristo deset slovenskih sportaša; 70% ispitanika u ukupnom uzorku činili su sportaši (N=285), a 30% bile su sportašice (N=125). Primijenjen je Upitnik sportskog identiteta (The Athletic Identity Measurement Scale – AIMS; Brewer, Van Raalte i Linder, 1993) te upitnici anksioznosti koji mjere anksioznost kao osobinu ličnosti (STAIX1) i anksioznost kao stanje (STAIX2) (Spielberger, Gorsuch i Lushene, 1970). Na temelju dobivenih rezultata utvrđena je statistički značajna povezanost nezavisnih varijabli i anksioznosti kao stanja ($p=.000$). Autori su zaključili da je sportska uspješnost pod utjecajem i brojnih drugih faktora kao što su spol, kategorizacija itd. Identitet se može smatrati centralnim faktorom koji povezuje navedene koncepte i povezan je s različitim aspektima anksioznosti, a koji je i temelj učinkovitog suočavanja s izazovima iz okoline (tj. sa sportskom izvedbom i uspješnošću), a s druge je strane u pozitivnoj vezi s različitim aspektima pojma o sebi. Zasiurno se može smatrati točnim da su jasan identitet, uredno samopouzdanje, samopoštovanje poželjni integrativni faktori.

Aračić (2013) je u svom diplomskom radu imala za cilj utvrditi razlike između sportaša individualnih i ekipnih sportova u pozitivnom i negativnom perfekcionizmu, anksioznosti i samopouzdanju. Istraživanje je provedeno na 120 sportaša ekipnih i individualnih sportova, muškog spola od 18 do 35 godina starosti a uključivalo je 60 sportaša iz individualnih i 60 iz ekipnih sportova. Za istraživanje koristila su se dva upitnika: hrvatska verzija Martensove skale anafecateljske anksioznosti (Barić, Čerenšek 2011) i Upitnik pozitivnog i negativnog perfekcionizma (Greblo, 2011). Na uzorku je izračunata osnovna deskriptivna statistika, povezanost zavisnih varijabli određena je Pearsonovim koeficijentom korelacije, a očekivane razlike između skupina utvrđene su analizom varijance. Dobiveni rezultati pokazali su da se skupine statistički značajno razlikuju u samo jednoj varijabli-negativnom perfekcionizmu. ($F = 9.93$; $df = 1$; $p = 0,003$). Negativni perfekcionizam je izraženiji kod sportaša ekipnih sportova nego kod sportaša individualnih sportova. Također je utvrđena razlika između sportaša koji se natječu na reprezentativnoj i državnoj razini, opet u negativnom perfekcionizmu. ($F = 4.04$; $df = 2$ i $p = 0.020$). Manifestacije negativnog perfekcionizma više su zastupljene kod sportaša koji se natječu na državnoj razini, tj. kod sportaša nižeg ranga kvalitete.

Barić (2014) je u svom pozvanom predavanju istakla dimenziju samopouzdanja kao jedan od najčešće spominjanih pojmova koji se povezuju sa sportskim uspjehom. Samopouzdanje je karakteristika sportaša, ali i trenera, koja se smatra važnom odrednicom mentalne čvrstoće. Osobe koje imaju samopouzdanja uspijevaju provesti svoje zamisli u djelo, uspijevaju realizirati svoje ciljeve i okrenuti stvari u svoju korist. Samopouzdan sportaš ima sposobnost upravljanja vlastitom sudbinom i iskorištavanja i pretvaranja svake pa i najmanje prilike u postignuće i uspjeh. Činjenica jest da sportaš na terenu može imati maksimalno razvijen potencijal, odlične suradnike koji vode njegove treninge, vrhunsku opremu i sve sposobnosti ovog svijeta, no ukoliko ne vjeruje u sebe i svoje sposobnosti, neće biti u stanju iskoristiti sve to niti će uspjeti napraviti rezultat. Iz navedenog proizlazi jednostavna činjenica koja govori o samopouzdanju kao ključnom preduvjetu sportskog uspjeha i najkritičnijoj mentalnoj vještini koja pridonosi mentalnoj čvrstoći. To je potvrđeno u nizu istraživanja provedenih na sportašima različite dobi, spola, različitih sportova i različitih profila (npr. Bull i sur., 2005 ; Jones i sur., 2002), a samopouzdanje se konstantno ističe kao ključna vještina vrhunskih sportaša i olimpijaca (Gould i sur., 2002 ; Kitsantas i Zimmerman, 2002 ; Orlick, 2002).

Maretić (2016) je istražio utjecaj samopouzdanja te somatske i kognitivne anksioznosti na izvedbu kod judaša kadetskog uzrasta. U skladu sa ciljem korišten je uzorak od 22 djece u dobi od 12 do 16 godina (8 djevojčica i 14 dječaka). Svi ispitanici su približno 60 minuta prije natjecanja mjereni korištenjem upitnika anksioznosti CSAI-2. Dodatno, ispitanici su mjereni u broju pobjeda, broju poraza te konačnom plasmanu na natjecanju. Rezultati ukazuju na nepostojanje povezanosti prednatjecateljske anksioznosti sa uspješnošću kod ispitane skupine judaša. Dobiveni rezultati u praksi nam ukazuju da treneri dobro provode pripremu pred natjecanje u vidu relaksacije i razgovora sa svojim sportašima te nam dodatno ukazuje na važnosti istoga.

3. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovoga rada je utvrditi razlike u dimenzijama prednatjecateljske anksioznosti između rukometaša različite starosne dobi (seniora i starijih kadeta).

4. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Temeljem postavljenih ciljeva istraživanja postavljene su sljedeće hipoteze:

H₁ –seniori će imati manju dimenziji prednatjecateljske anksioznosti – somatska anksioznost od kadeta u rukometu;

H₂ – seniori će imati manju dimenziji prednatjecateljske anksioznosti – kognitivna anksioznost od kadeta u rukometu;

u dimenziji prednatjecateljske anksioznosti – kognitivna anksioznost;

H₃ – seniori će imati veću dimenziji prednatjecateljske anksioznosti – samopouzdanje od kadeta u rukometu.

5. METODE RADA

5.1. Uzorak ispitanika

Uzorak varijabli sastoji se od 41 rukometaša prosječne dobi 17,54 godina, koji su se sustavno bavili rukometom u prosjeku 8 godina. Rukometaši su članovi rukometnog kluba „Balić Metličić“ Split i nastupaju za seniorsku i kadetsku uzrasnu kategoriju.

5.2. Uzorak varijabli

Uzorak varijabli sastoji se od tri dimenzije dobivene putem anketnog upitnika natjecateljske anksioznosti (Competitive State Anxiety Inventory-2, - skraćena verzija).

Dimenzije upitnika su:

- kognitivna anksioznost,
- somatska anksioznost,
- samopouzdanje.

5.3. Metode obrade podataka

Za potrebe ovog istraživanja izračunati su za svaku dimenziju upitnika parametri pouzdanosti Cromach-Alpha i prosječne međučestične korelacije. Također je izračunata osnovna deskriptivna statistika varijabli koje bolje opisuju cijelokupni uzorak i subuzorke (po igračkom uzrastu).

Izračunate su i razlike analizom varijance između mlađih i starijih rukometaša u prednatjecateljskoj anksioznosti.

Svi rezultati dobiveni su upotrebom programskog paketa Statistica ver.13.

6. REZULTATI I DISKUSIJA

Tablica 1 prikazuje parametre pouzdanosti Cromach-Alpha i prosječne međučestične korelacije za svaku dimenziju upitnika posebno.

Tablica 1. Parametri pouzdanosti za dimenzije prednatjecateljske anksioznosti (N=41)

	Cronbach's alpha	Average Inter-Item Correlation
Somatska anksioznost	0,64	0,23
Kognitivna anksioznost	0,73	0,35
Samopouzdanje	0,80	0,48

Iz tablice 1 vidljivo je da se parametri Crombach Alphe kreću od visokih 0,64-0,80 što nam daje informaciju kako su sve dimenzije upitnika zadovoljavajuće po pitanju kriterija pouzdanosti. I Inter Item korelacije su zadovoljavajuće pa možemo reći da su varijable pouzdane i da s njima možemo vršiti daljnju obradu podataka.

Tablica 2. Deskriptivna statistika osnovnih parametara koji bolje opisuju uzorak ispitanika za cijelokupni uzorak i zasebno za subuzorke

		N	AS	MIN	MAX	SD
ukupno	dob	41	17,54	15,00	23,00	1,87
	staž		8,32	3,00	14,00	2,74
seniori	dob	25	18,72	17,00	23,00	1,40
	staž		10,20	7,00	14,00	1,50
kadeti	dob	16	15,69	15,00	16,00	0,48
	staž		5,38	3,00	7,00	1,15

U tablici 2 prikazani su osnovni statički parametri cijelog uzorka ispitanika i zasebno za mlađe i starije rukometaše za varijable dobi i sportskog staža. Vidljivo je da kadeti imaju između 15 i 16 godina a seniori između 17 i 23. Shodno njihovoj dobi očekivano je da će i

sportski staž proporcionalno tome biti kod kadeta niži pa iznosi 5 godina a kod seniora u prosjeku 10 godina.

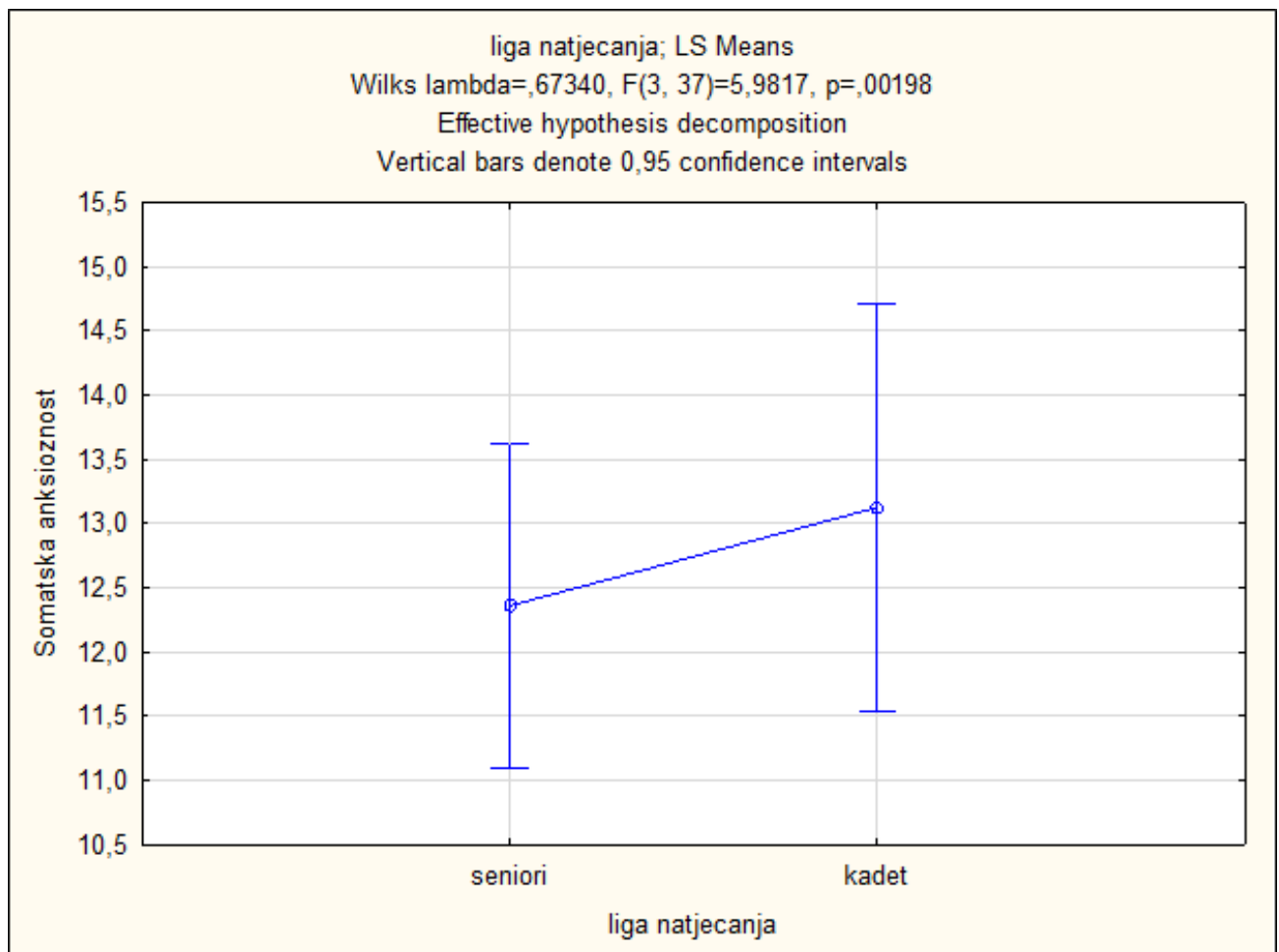
Tablica 3. Deskriptivna statistika dimenzija prednatjecateljske anksioznosti za ukupan uzorak ispitanika i po subuzorcima

	N	AS	MIN	MAX	SD	max D	K-S
Somatska anksioznost		12,66	8,00	21,00	3,11	0,12	p > .20
Kognitivna anksioznost	41	10,24	5,00	17,00	3,12	0,19	p < ,15
Samopouzdanje		15,61	10,00	20,00	2,93	0,12	p > .20
Somatska anksioznost		12,36	8,00	18,00	2,75	0,17	p > .20
Kognitivna anksioznost	25	8,84	5,00	14,00	1,99	0,17	p > .20
Samopouzdanje		16,44	10,00	20,00	2,95	0,18	p > .20
Somatska anksioznost		13,13	8,00	21,00	3,65	0,16	p > .20
Kognitivna anksioznost	16	12,44	5,00	17,00	3,35	0,18	p > .20
Samopouzdanje		14,31	10,00	20,00	2,47	0,20	p > .20

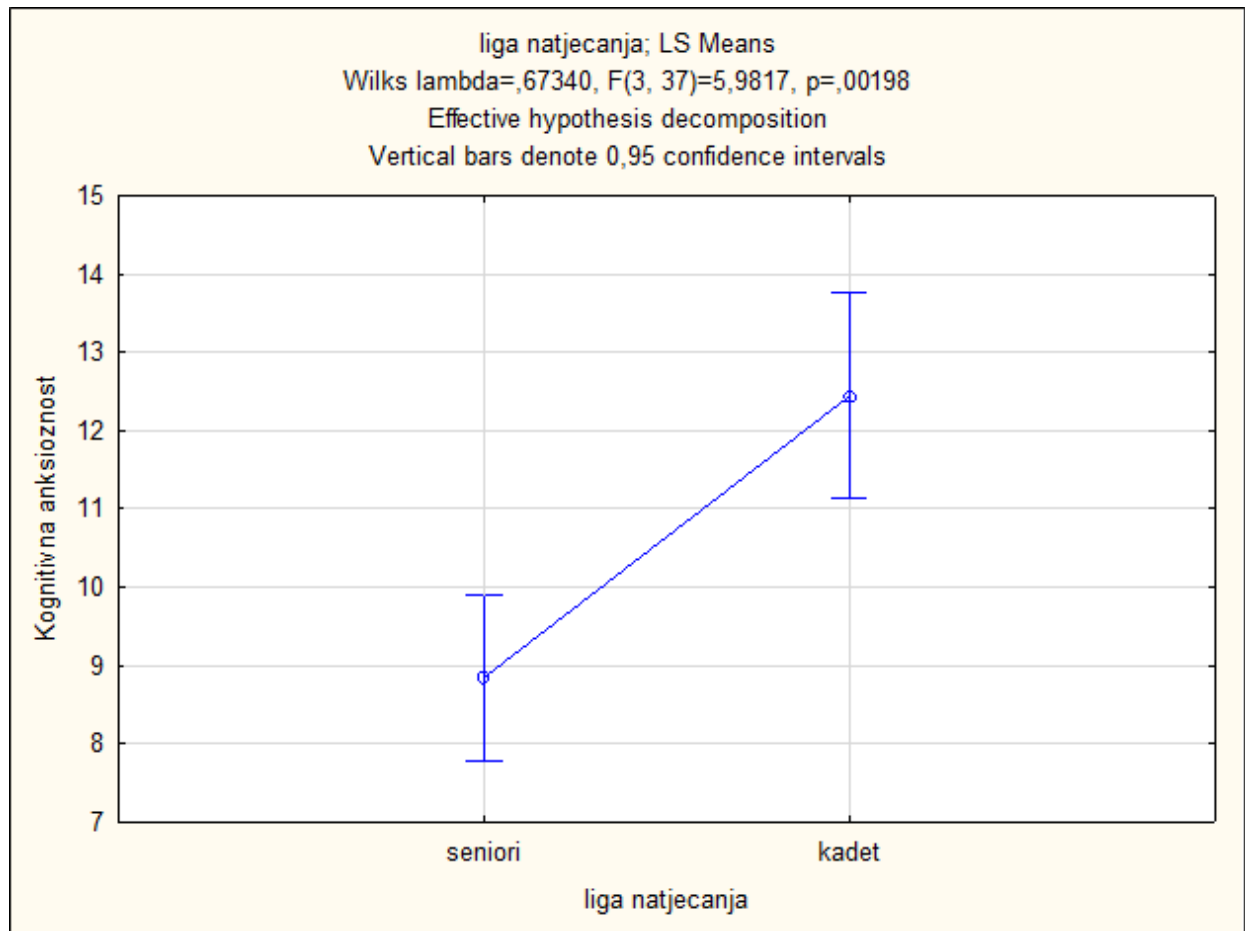
Tablica 3. pokazuje deskriptivnu statistiku dimenzija prednatjecateljske anksioznosti za ukupan uzorak i zasebno za subuzorke. Također su vidljivi i parametri MaxD i Kolmogorov-Smirnovljev (K-S) test koji su pokazali da su rezultati normalno distribuirani što je bitno za predstojeću statističku obradu.

Graf 1 pokazuje razlike između dimenzija somatske anksioznosti kod kadeta i seniora. Vidljiva je statistički značajna razlika ($p=0.001$) koja ukazuje da su kadeti prije natjecanja više somatski anksiozni od seniora. Slični rezultati dobiveni su i u grafu 2 koji prikazuje kognitivnu anksioznost između ove dvije poromatrane skupine ispitanika. Generalno možemo zaključiti da mlađi igrači za razliku od starijih su somatski i kognitivno anksiozniji. To pripisujemo njihovom igračkom iskustvu. Pretpostavka je da će mlađi igrači koji imaju manje igračkog staža i manje utakmica i važnih natjecanja biti više anksiozni jer su seniori već utrenirani da podnesu prednatjecateljski stres i godinama su naučeni na njega.

Graf 1. Razlike seniora i kadeta u prednatjecateljskoj dimenziji somatske anksioznosti



Graf 2. Razlike seniora i kadeta u prednatjecateljskoj dimenziji kognitivne anksioznosti

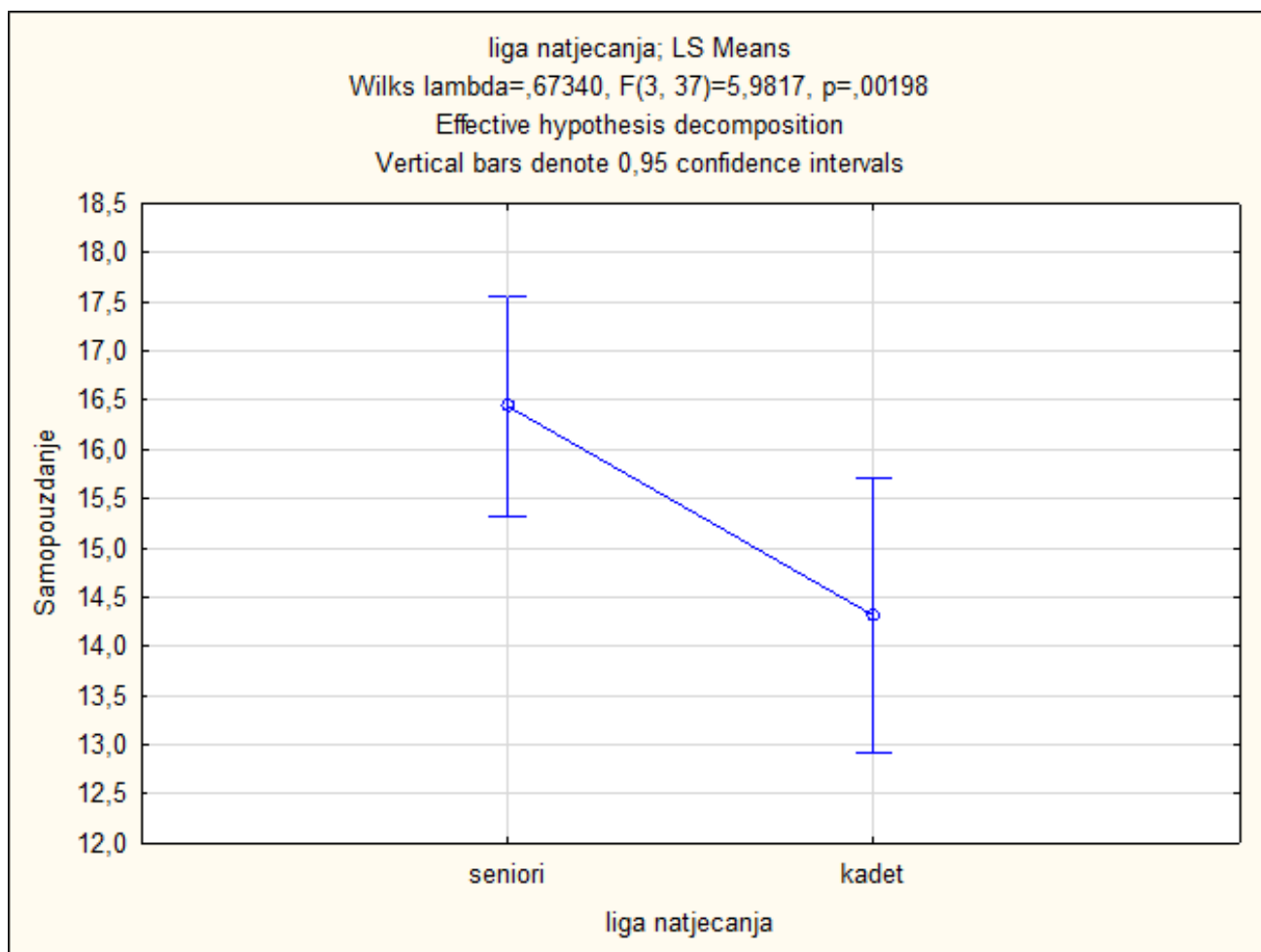


Sukladno prethodnim istraživanjima koja su pokazala obrnuto proporcionalne dimenzije somatske i kognitivne anksioznosti sa dimenzijom samopouzdanja, bilo je za pretpostaviti da će seniori biti samopouzdaniji od kadeta. Takav se podatak i pokazao u ovom istraživanju, pa je u grafu 3 vidljivo da su seniori statistički značajno samopouzdaniji od kadeta ($p= 0.001$). Razlog tome je identičan prethodnoj interpretaciji, odnosno smatra se da je igračko iskustvo podiglo seniorima samopouzdanje kroz godine treniranja i igranja.

Poznato je da samopouzdanje u velikoj mjeri doprinosi sportskom uspjehu. Istraživanja pokazuju da je ono najvažniji faktor razlikovanja uspješnog od manje uspješnog sportaša. Sportaši mogu imati talent i sve potrebne sposobnosti maksimalno razvijene, no ako u njima ne vjeruju, neće ih moći iskoristiti. Mnogi se od njih natječu među najboljima, i usprkos sposobnostima i tehničkoj pripremi ne uspijevaju prijeći granicu prave izvrsnosti. Jedan od razloga jesu upravo nedovoljno

razvijene psihološke vještine, od kojih je među najvažnijima sigurnost u svoje mogućnosti i sposobnost da ih iskoriste u kritičnom trenutku. Najbolji sportaši imaju više samopouzdanja. Oni vjeruju u svoje sposobnosti, vjeruju da će uspjeti odigrati najbolju varijantu odabranog poteza onda kada je to stvarno najpotrebnije. Sportaši nižeg ranga nemaju takvu vjeru u sebe. Oni neće riskirati u rizičnoj situaciji, odabrat će 'ziher varijantu' mada to i nije najbolje rješenje (npr. neće izaći na mrežu u trenutku match pointa protivnika ili neće štirati za tri boda u zadnjim minutama igre) (Barić, 2014).

Graf 3. Razlike seniora i kadeta u prednatjecateljskoj dimenziji koja procjenjuje samopouzdanje



7. ZAKLJUČAK

Stariji igrači koji su ujedno i kvalitetniji zbog dobi i igračkog staža, imaju više iskustva i njihovo stanje anksioznosti prije utakmice je manje nego kod mladih igrača a sukladno tome je i samopouzdanje veće. Pretpostavka je da su stariji igrači osim fizičke pripreme tijekom svoje sportske karijere razvijali i psihološku stabilnost. Očito je da su seniori sigurniji u sebe i svoje mogućnosti i da vjeruju da mogu uspješnije izvršiti radnje koje će dovesti do pozitivnog rezultata u igri. Razlog tome je možda i bolja tehnička utreniranost koja se stiče velikim brojem ponavljanja i godinama treniranja. Dužim treniranjem i igračkim iskustvom dovodi se do smanjenja broja pogrešaka u samoj izvedbi tehničkih elemenata poput šutiranja, asistencija, pogotka i sl., što starijim rukometašima daje određenu sigurnost u odnosu na kadete.

Moguće je da je razlika između ovih dobnih skupina sportaša u tome što različito procjenjuju sebe, svoje djelovanje i okolnosti u kojima se ono odvija. Ovo istraživanje može poslužiti kao smjernica trenerima pri psihološkoj pripremi pred utakmicu. Trener bi morao usmjeriti igrača da misli pozitivno što zasigurno povećava šansu za uspjeh.

8. LITERATURA

1. Aračić, N. (2013). *Positiva and negative perfectionism and anxiety of individual and team sport athletes* (Doctoral dissertation, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu).
2. Barić, R., & Čerenšek, I. (2011, January). Competitive anxiety and goalorientation in Croatian athletes. In *6th International Scientific Conference on Kinesiology: Integrative Power of Kinesiology*.
3. Barić, R. (2014). Samopouzdanje-faktor koji čini razliku. Zbornik radova 12. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu (pozvano predavanje).
4. Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237-254.
5. Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 209-227.
6. Cronin, J., & Sleivert, G. (2005). Challenges in understanding the influence of maximal power training on improving athletic performance. *Sports Medicine*, 35(3), 213-234.
7. Čavala, M. (2012). Morfološke, motoričke i psihosocijalne karakteristike mladih rukometašica različite igračke pozicije, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu.
8. Gorostiaga, E. M., Granados, C., Ibanez, J., & Izquierdo, M. (2005). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur male handball players. *International journal of sports medicine*, 26(03), 225-232.
9. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
10. Greblo, Z. (2011). Perfekcionizam u darovitim sportaša: uloga osobinskih i okolinskih činitelja. *Neobjavljena doktorska disertacija, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet*.
11. Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Genier differences in precompetition temporal fattening ami antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 13(1), 1-15.

12. Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 205-218.
13. Katić, R., Čavala, M., & Srhoj, V. (2007). Biomotor structures in elite female handball players. *Collegium antropologicum*, 31(3), 795-801.
14. Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Jačina i usmjerenost stanja kompetitivne anksioznosti, samopouzdanja i sportske uspješnosti. *Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology*, 37(1), 13-20.
15. Kitsantas, A., & Zimmerman, B. J. (2002). Comparing self-regulatory processes among novice, non-expert, and expert volleyball players: A microanalytic study. *Journal of applied sport psychology*, 14(2), 91-105.
16. Maretić, A. (2016). *Relations between pre-competition anxiety with performance among cadet judokas* (Doctoral dissertation, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Splitu).
17. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.
18. Massuça, L., & Fragoso, I. (2011). Study of Portuguese handball players of different playing status. A morphological and biosocial perspective. *Biology of Sport*, 28(1), 37.
19. Masten, R., Tušak, M., & Faganel, M. (2007). Utjecaj identiteta na anksioznost sportaša. *Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology*, 38(2), 126-134.
20. Metikoš, D., Marković, G., Prot, F., & Jukić, I. (2003). Latent structure of agility obtained by a battery of tests. *Kinesiology*, 35(1), 14-29.
21. Orlick, T. (2002). Excelling in the Olympic context. *Journal of Excellence*, 6, 5-14.
22. Petzold, H.G. (1991). *Integrative Therapie: Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie*. Vol. 1: Klinische Philosophie. Paderborn: Junfermann Verlag.
23. Rogulj, N. (2003). *Učinkovitost taktičkih modela u rukometu. [Effectiveness of tactical models in handball. In Croatian.]* (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation, University of Zagreb). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu).
24. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *The state-trait anxiety inventory (STAI) test manual for Form X*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
25. Šibila, M. (1994). *Oblikovanje in vrednotenje informacijskega sistema za iskanje nadarjenih rokometašev in za spremljanje njihovega razvoja*. (Disertacija), Ljubljana: Fakulteta za šport.

26. Van Den Tillaar, R. (2004). Effect of different training programs on the velocity of overarm throwing: a brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(2), 388-396.

9. ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA

Petar Metličić je rođen 25.12.1976 godine u Splitu gdje je završio srednju elektrotehničku školu. Godine 2013. upisuje Stručni preddiplomski studij pri Kineziološkom fakultetu u Splitu za rukometnog trenera. Rukometom se počeo baviti sa 13 godina u R.K. „Split“ Split, u kojem igra do svoje 20 godine nakon čega odlazi u R.K. „Metković Jambo“ s kojim osvaja 2 kupa Hrvatske te titulu pobjednika kupa EHF-a.

Klubovi u kojim je još igrao:

- 2002-2005 Ademar Leon
- 2005-2010 Bm Ciudad Real
- 2010-2012 Celje
- 2012-2013 Montpellier

S klubovima u kojim je igrao osvojio je više od 30 trofeja od kojih su najznačajniji 3 puta klubski prvak Evrope s BM Ciudad Realom. Od 2001. sudjelovao je na svim velikim natjecanjima Hrvatske reprezentacije s kojom je osvojio Olimpijsko zlato 2004. u Ateni, svjetsko zlato 2003. u Portugalu te još 3 srebra i jednu broncu sa svjetskih i evropskih prvenstava. Za reprezentaciju je nastupio 175 puta a 2004. je dobio Državnu nagradu za šport "Franjo Bučar". Godine 2013. godine prestaje s aktivnim igranjem te se posvećuje radu s djecom. Kao pomoćni trener Hrvatske rukometne reprezentacije 2016. godine osvaja brončanu medalju na Europskom prvenstvu u Poljskoj.