

Konstrukcija i validacija Skale samoefikasnosti u plivanju

Bolanča, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2015

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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:561373>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-14**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(Studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Ivana Bolanča

**KONSTRUKCIJA I VALIDACIJA SKALE
SAMOEFIKASNOSTI U PLIVANJU**

(diplomski rad)

Mentor:

prof. dr. sc. Ksenija Bosnar

Zagreb, rujan 2015.

KONSTRUKCIJA I VALIDACIJA SKALE SAMOEFIKASNOSTI U PLIVANJU

SAŽETAK

Cilj ovoga rada je konstrukcija skale za procjenu samoefikasnosti plivača. Konstruirana je početna verzija skale sa 34 čestice koje pokrivaju različite segmente plivanja u interakciji s utjecajem okoline, tjelesnim i emocionalnim stanjima te vlastitim iskustvima u takvim situacijama. Validacija skale je provedena na uzorku od 146 plivača i plivačica, uzrasta od 13 do 29 godina koji su nastupili na Prvenstvu Hrvatske u srpnju 2015. godine. Početna skala s 34 čestice ima pouzdanost $\alpha = 0,86$, prosječnu korelaciju među česticama 0,155, a ukupno 19,87% varijance objašnjeno je prvom glavnom komponentom odnosno glavnim predmetom mjerenja. Početna verzija skale može se smatrati primjermom za primjenu u svrhu mjerenja samoefikasnosti plivača. Rezultati pokazuju da bi se skala mogla skratiti, a da još uvijek zadrži zadovoljavajuće mjerne karakteristike.

Ključne riječi: plivanje, konstrukcija skale, samoefikasnost, metrijske karakteristike

SELF-EFFICACY SCALE CONSTRUCTING AND VALIDATING IN SWIMMING

SUMMARY

The aim of this thesis is to construct the scale which will estimate self-efficacy of the athlete swimmers. The primary version of the scale has been constructed, including 34 components, covering various segments of swimming in the interaction with environmental forces, physical and emotional condition and experience in like situations. The evaluation has been conducted on sample of 146 female and male swimmers, 13 to 29 years of age. Primary scale constituting 34 items has reliability factor of 0,86, the average inter item correlation is 0,155 and 19.87 % of the variance is explained by the first principal component which is the main subject of appraisal. Having said that, the initial version of the scale can be considered exemplary for an evaluation of self-efficiency of the athlete swimmers. The results show that the scale could be further shorten and yet still maintain satisfactory metric characteristics.

Key words: swimming, scale constructing, self-efficacy, metric characteristics

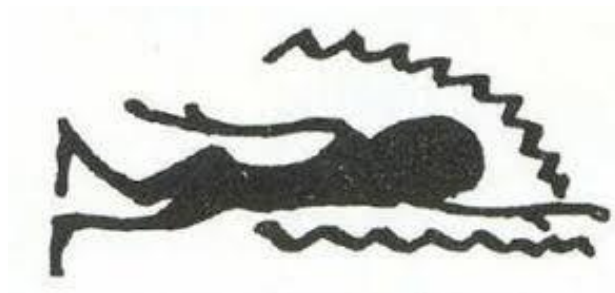
SADRŽAJ

| | |
|--|-----------|
| SAŽETAK | 1 |
| SUMMARY | 1 |
| 1. UVOD | 3 |
| 1.1. Plivanje..... | 3 |
| 1.1.1. Plivanje u Hrvatskoj | 4 |
| 1.2. Samoefikasnost i plivanje..... | 4 |
| 2. PROBLEM | 6 |
| 3. METODE ISTRAŽIVANJA | 7 |
| 3.1. Uzorak ispitanika..... | 7 |
| 3.2. Varijable | 7 |
| 3.3. Tijek mjerenja..... | 8 |
| 3.4. Metode obrade podataka | 9 |
| 4. REZULTATI I RASPRAVA | 10 |
| 5. ZAKLJUČAK | 33 |
| 6. LITERATURA | 34 |
| 7. SLIKE | 35 |
| 8. PRILOZI | 36 |
| 8.1. Upitnik za plivačice..... | 37 |
| 8.2. Upitnik za plivače..... | 39 |
| 8.3. Matrica korelacija čestica Skale samoefikasnosti u plivanju | 41 |

1. UVOD

1.1. Plivanje

Plivanje je skup usklađenih pokreta koji omogućavaju čovjeku u vodi da se održi na njenoj površini i da se u njoj kreće naprijed. Tu je vještinu čovjek naučio instinktivno, iz životne nužde, tražeći u vodi plijen ili spas. Najranija potvrda o plivanju su različiti sačuvani crteži pronađeni u pećinama, umjetnosti i kasnije literaturi. Vještinu plivanja poznavali su Asirci i Egipćani. Hijeroglifski znak za plivanje (Slika 1.) potječe iz 2400. godine pr. Kr., a koji je nalik prikazu današnje tehnike slobodnog stila (Radović i Mrgan, 2012).



Slika 1. Crtež plivača s egipatskih hijeroglifa

Postoje i slike u duborezu na kojima se vide siluete asirskih vojnika koji su plivali improviziranim zračnim kolutima. Slični crteži pronađeni su u IV. stoljeću na pećinama u Libijskoj pustinji, dok je u Japanu plivanje bila jedna od plemenitih samurajskih vještina. U starom vijeku ono se učilo u vojnim školama, a Grci su mu davali poseban značaj u svojim gimnazijama. „Ne znati čitati ni plivati“ bio je pogrdan naziv za osobu koja nije posjedovala to elementarno motoričko znanje. Iz stare Grčke pronalazimo slike na vazama, sačuvane duboreze te podatke iz literature (Radović i Mrgan, 2012).

Rimljani su plivanje smatrali vojničkom disciplinom, a Julije Cezar je slovio kao dobar plivač koji se za vrijeme rata spasio tako da je s jedne lađe koja je potonula preplivao k drugoj. U rimskoj se kulturi također spominju i izgrađena plivališta koja su bila stvar prestiža i dosega kulture bogatijih građana (Radović i Mrgan, 2012).

Prvu knjigu o plivanju je napisao Nijemac Nicolaus Wymmann 1538., a tiskana je na latinskom jeziku u svrhu pomoći protiv utapljanja. Do kraja 18. stoljeća pojavljuju se brojna slična dijela, a u Njemačkoj, Austriji i Francuskoj utemeljuju se prve narodne plivačke škole.

Bilo je zemalja koje su ovu aktivnost smatrale nepristojnim činom i oni koji su plivali bili su kažnjeni, pa je u Beču 1633. godine plivanje bilo zabranjeno pod prijetnjom kazne. Na plivačkom natjecanju u Londonu 1844. godine slučajno su bili prijavljeni i Indijanci iz SAD. Britanci su plivali prsnom tehnikom, a Indijanci nekom varijantom frontalnog kraula koji se generacijama koristio u Sjevernoj i Južnoj Americi, zapadnoj Africi i na nekim pacifičkim otocima. Na natjecanju su Amerikanci osvojili prvo i drugo mjesto, a njihova tehnika je opisana kao „vjetrenjača“, te je proglašena barbarskom i potpuno neprikladna za britansku gospodu. Ipak s vremenom se razvila suvremena tehnika – kraul, koja je zbog svoje brzine postala vrlo popularna. Na Olimpijskim igrama u Ateni 1896. godine plivanje ulazi u program natjecanja (Radović i Mrgan, 2012).

1.1.1. Plivanje u Hrvatskoj

Zbog bogate riječne konfiguracije prostora Republike Hrvatske, plivanje kao vještina pojavljuje se vrlo rano. Tada nije bilo bazenskih prostora pa se plivalo u hladnim vodama rijeka ili u moru, a plivališta su bila od greda i dasaka koje su plutale na limenim bačvama. O plivanju su prvotno pisali brojni učitelji kao što su Franjo Hochman, Franjo Bučar, Fran Gundrum – Oriovčanin, Hrvoje Macanović, Darko Prvan i ostali (Radović i Mrgan, 2012). Prva plivačka pravila tiskana su 1925. godine (Jajčević, 1987). Između Prvog i Drugog svjetskog rata plivački sport se posebno razvija uz Jadransku obalu. Prvi najveći Hrvatski uspjeh ostvarila je Đurđica Bjedov na XIX. olimpijskim igrama u Ciudad Mexico 1968. godine osvajanjem zlatnog odličja na 100 m i srebrnog na 200 m prsnom tehnikom (Slika 2). Od hrvatske samostalnosti pa do danas ostvareno je nekoliko zapaženih rezultata poput srebrne medalje Duje Draganje (Slika 4.) u disciplini 50 metara slobodno na Olimpijskim igrama u Ateni 2004. godine. Također treba istaknuti svjetski rekord Sanje Jovanović na 50 metara leđno na Europskom prvenstvu u kratkim bazenima u Debrecenu (Slika 3).

1.2. Samoefikasnost i plivanje

Samoefikasnost je procjena pojedinca o vlastitim sposobnostima organiziranja i izvršavanja određenih akcija potrebnih za ostvarenje željenih ishoda (Bandura, 1997). Samoefikasnost je središnji koncept socijalno-kognitivne teorije Alberta Bandure, a osobni faktori (kognitivni, emocionalni i biološki), faktori okoline i ponašanje imaju međusobno interaktivni utjecaj u Bandurinom modelu uzajamnog determinizma (Šamija i Bosnar, 2011).

Može se definirati i kao percipirana sposobnost prilagodbe situaciji u kojoj se osoba nalazi, a uključuje prosudbe o vlastitoj sposobnosti izvođenja ponašanja na adekvatan način koji zahtijeva određena situacija. Prema Banduri (1977) pojam samoefikasnosti u velikoj mjeri poboljšava razumijevanje ljudskog ponašanja. Procjena samoefikasnosti odnosi se na procjenu što netko može učiniti bez obzira na stvarne vještine koje ima, a u njoj teoriji postoje dva osnovna tipa očekivanja u procesu realizacije ponašanja usmjerenog k cilju: očekivanje efikasnosti i očekivanje ishoda. Očekivanje ishoda odnosi se na vjerovanje pojedinca da će neko ponašanje dovesti do željenog ishoda, a očekivanje osobne efikasnosti na uvjerenje pojedinca da je sposoban ostvariti ponašanje koje će voditi takvom ishodu (Ivanov, 2007). Što je viša percipirana samoefikasnost za postizanje određenog cilja to je i veći stupanj napora koji je pojedinac spreman uložiti za postizanje određenog cilja (Bandura i Cervone, 1983).



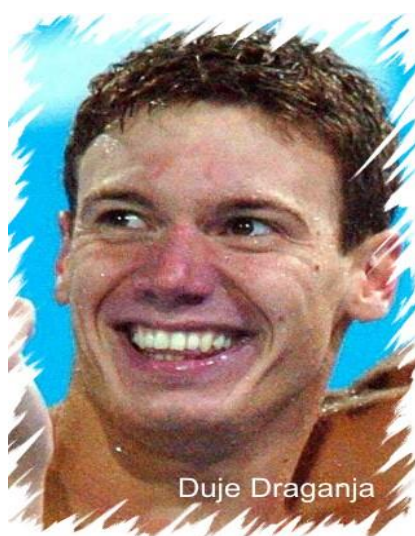
Slika 2. Đurđica Bjedov

2. PROBLEM

Pregledom dosadašnjih istraživanja pronađeni su radovi koji prikazuju uspješne pokušaje konstrukcije skale samoefikasnosti nogometaša (Šamija i Bosnar, 2011) te skale samoefikasnosti tenisača (Šunić, 2014). Kako nije pronađen niti jedan rad koji prikazuje konstrukciju skale samoefikasnosti plivača cilj ovoga rada je konstrukcija skale za procjenu samoefikasnosti plivača.



Slika 3. Sanja Jovanović



Slika 4. Duje Draganja

3. METODE ISTRAŽIVANJA

3.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika u ovome istraživanju sačinjavali su plivači i plivačice koji su nastupili na Prvenstvu Hrvatske koje je održano u srpnju 2015. godine u Zagrebu. Prije provedbe testiranja svi klubovi su dali pristanak za provedbi ovoga testiranja s ciljem konstrukcije skale samoefikasnosti u plivanju. U ovome istraživanju ispitano je ukupno 160 plivača i plivačica koji su nastupali na prvenstvu Hrvatske u kategorijama *juniori*, *mlađi seniori* i *seniori*. Njih 146 imalo je potpune rezultate i uvršteni su u daljnju obradu podataka. Uzorak je balansiran s obzirom na spol i u njemu je 75 muškaraca (51, 37%) i 71 žena (48,63%). Svi ispitanici su dovoljnoiskusni u plivanju i imali su više od dvije godine natjecateljskog staža. Najmlađi ispitanik/ca imao je 13, najstariji/a 29 godina, a prosječna dob je bila 18,36 godina.

3.2. Varijable

U istraživanju je korištena Skala samoefikasnosti u plivanju konstruirana posebno za svrhu ovoga diplomskog rada. Sastoji se od 34 pitanja s odgovorima na pet-stupanjskoj skali. Također, registrirani su dob i spol ispitanika. Predložen je skup čestica koje opisuju doživljaj samoefikasnosti u različitim aspektima plivanja. Prilikom konstrukcije skale pokriven je veći spektar stvarnih plivačkih situacija. Predviđene su različite situacije vezane uz različite segmente utrke (start, okret, ronjenje, ulazak u cilj i sama tehnika plivanja) u interakciji s utjecajem okoline (publika, rodbina i trener), tjelesnim i emocionalnim stanjima (važnost utrke, umor i raspoloženje) te vlastitim iskustvima u takvim situacijama.

Na pet–stupanjskoj ljestvici ispitanici su potvrđivali svoju tvrdnju sa:

- 1 potpuno netočno,
- 2. uglavnom netočno,
- 3. nisam siguran,
- 4. uglavnom točno,
- 5. potpuno točno.

Nakon provedbe mjerenja rezultati su transformirani tako da viši rezultat uvijek označava i viši nivo samoefikasnosti.

Tablica 1. Uzorak ispitanika prema dobi

| DOB | SUMA | KUMULATIV | POSTOTAK % | POSTOTAK – KUM. % |
|------------|-------------|------------------|-------------------|--------------------------|
| 13 | 4 | 4 | 2,74 | 2,74 |
| 14 | 10 | 14 | 6,85 | 9,59 |
| 15 | 16 | 30 | 10,96 | 20,55 |
| 16 | 24 | 54 | 16,44 | 36,99 |
| 17 | 23 | 77 | 15,75 | 52,74 |
| 18 | 21 | 98 | 14,38 | 67,12 |
| 19 | 12 | 110 | 8,22 | 75,34 |
| 20 | 8 | 118 | 5,48 | 80,82 |
| 21 | 4 | 122 | 2,74 | 83,56 |
| 22 | 8 | 130 | 5,48 | 89,04 |
| 23 | 2 | 132 | 1,37 | 90,41 |
| 24 | 4 | 136 | 2,74 | 93,15 |
| 26 | 2 | 138 | 1,37 | 94,52 |
| 27 | 2 | 140 | 1,37 | 95,89 |
| 28 | 4 | 144 | 2,74 | 98,63 |
| 29 | 2 | 146 | 1,37 | 100,00 |

3.3. Tijek mjerenja

Mjerenje za potrebe konstrukcije skale samoefikasnosti u plivanju je provedeno u razdoblju od 18. do 22. srpnja 2015. godine. Članovi svakog plivačkog kluba uključenog u testiranje su u zasebnom terminu popunjavali upitnik uz prisutnost istoga mjerioca. Mjerenje je provedeno individualno i trajalo je u prosjeku 25 minuta. Mjerioci je prije početka popunjavanja upitnika dao istovjetnu usmenu uputu svakom plivaču. Naglašeno je kako je

testiranje anonimno te da će se rezultati koristiti isključivo za konstrukciju skale samoefikasnosti plivača za potrebe izrade diplomskog rada na studiju na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Ispitanici se zamoljeni da pažljivo pročitaju svaku tvrdnju te da iskreno i bez konzultacija sa drugim ispitanicima odgovore na svaku ponuđenu tvrdnju. Sva mjerenja je obavila ista osoba.

3.4. Metode obrade podataka

U prvom koraku, za sve čestice Skale samoefikasnosti u plivanju određene su frekvencije odgovora, te aritmetičke sredine i standardne devijacije. Metrijska svojstva čestica provjerena su projekcijom čestice na prvu glavnu komponentu mjerenja, korelacijom s ukupnim sumiranim rezultatom i Cronbachovim alfa koeficijentom pouzdanosti u slučaju uklanjanja dotične čestice. S ciljem analize metrijskih karakteristika ukupnog rezultata, definiranog kao neponderirana linearna kombinacija, izračunat je Cronbachov koeficijent pouzdanosti. Također, određena je prosječna korelacija među česticama, broj svojstvenih vrijednosti većih od jedan, prva svojstvena vrijednost i postotak objašnjene varijance prvim predmetom mjerenja te aritmetička sredina, standardna devijacija, minimalni i maksimalni ukupni rezultata skale samoefikasnosti. Podatci za potrebe ovoga rada su obrađeni programskim paketom STATISTICA.

4. REZULTATI I RASPRAVA

U tablicama 2 – 35 nalaze se frekvencije i postoci odgovora na pojedine čestice Skale samoefikasnosti u plivanju.

Tablica 2. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Plivat ću tehnički dobro i kada sam fizički iscrpnjen(a)**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 6 | 6 | 4,11 | 4,11 |
| Uglavnom netočno | 27 | 33 | 18,49 | 22,60 |
| Nisam siguran | 46 | 79 | 31,51 | 54,11 |
| Uglavnom točno | 53 | 132 | 36,30 | 90,41 |
| Potpuno točno | 14 | 146 | 9,59 | 100,00 |

Najveći postotak odgovora na prvu česticu označava uvjerenje da će ispitanici plivati tehnički dobro i kada su fizički iscrpljeni; uglavnom točno odgovorilo je najviše ispitanika (36,3%). Svega šest ispitanika je odgovorilo potpuno netočno, dakle kod njih prevladava uvjerenje kako umor ne utječe na njihovu tehniku plivanja.

Tablica 3. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Siguran sam u svoju utrku iako pored mene pliva vrhunski(a) plivač(ica)**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 3 | 3 | 2,05 | 2,05 |
| Uglavnom netočno | 8 | 11 | 5,48 | 7,53 |
| Nisam siguran | 24 | 35 | 16,44 | 23,97 |
| Uglavnom točno | 49 | 84 | 33,56 | 57,53 |
| Potpuno točno | 62 | 146 | 42,47 | 100,00 |

Najveći postotak odgovora na drugu česticu je potpuno točno (42,47%), zatim uglavnom točno (33,56%) što jasno pokazuje da je uvjerenje velikog broja ispitanika kako saznanje da pored njih pliva vrhunski plivač ili plivačica ne utječe na njihovu utrku.

Tablica 4. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Bez obzira nastupam li na velikom natjecanju ili ne, siguran(na) sam u svoju kvalitetnu utrku**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 5 | 5 | 3,42 | 3,42 |
| Uglavnom netočno | 10 | 15 | 6,85 | 10,27 |
| Nisam siguran | 26 | 41 | 17,81 | 28,08 |
| Uglavnom točno | 54 | 95 | 36,99 | 65,07 |
| Potpuno točno | 51 | 146 | 34,93 | 100,00 |

Rezultati na trećoj čestici u kojoj je najveći broj odgovora uglavnom točno (36,99%), zatim potpuno točno (34,93%) pokazuje da najveći broj ispitanika smatra kako veličina natjecanja nema znatan utjecaj na kvalitetu njihove utrke.

Tablica 5. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Bez obzira koliko sam bio(la) uspješan(na) u dosadašnjim utrkama na natjecanju, sposoban(na) sam otplivati još jednu brzu utrku**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 4 | 4 | 2,74 | 2,74 |
| Uglavnom netočno | 7 | 11 | 4,79 | 7,53 |
| Nisam siguran | 22 | 33 | 15,07 | 22,60 |
| Uglavnom točno | 65 | 98 | 44,52 | 67,12 |
| Potpuno točno | 48 | 146 | 32,88 | 100,00 |

Kao i u prethodne tri čestice i u ovoj najveći broj odgovora je bio uglavnom točno (44,52%) i potpuno točno (32,88%) što znači da većina natjecatelja na ovome nivou procjenjuje kako uspjeh u prethodnim utrkama ne utječe na njihovu sposobnost plivanja još jedne brze utrke.

Tablica 6. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Nikad ne podcjenjujem protivnika(cu)**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 7 | 7 | 4,79 | 4,79 |
| Uglavnom netočno | 15 | 22 | 10,27 | 15,07 |
| Nisam siguran | 22 | 44 | 15,07 | 30,14 |
| Uglavnom točno | 39 | 83 | 26,71 | 56,85 |
| Potpuno točno | 63 | 146 | 43,15 | 100,00 |

Na tvrdnju „Nikada ne podcjenjujem protivnika(cu)“ potpuno točno odgovorilo je 43,15% a uglavnom točno 26,71% što pokazuje da najveći broj ispitanika ne podcjenjuje protivnike, ali je ukupno 30,14% odgovorilo sa nisam siguran, uglavnom netočno i potpuno točno iz čega je razvidno kako postoji određeni broj plivača koji ponekad zna i podcijeniti svog protivnika.

Tablica 7. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Siguran(na) sam da neću ranije startati**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 2 | 2 | 1,37 | 1,37 |
| Uglavnom netočno | 2 | 4 | 1,37 | 2,74 |
| Nisam siguran | 16 | 20 | 10,96 | 13,70 |
| Uglavnom točno | 30 | 50 | 20,55 | 34,25 |
| Potpuno točno | 96 | 146 | 65,75 | 100,00 |

Odgovori na tvrdnju „Siguran(na) sam da neću ranije startati“ na koju su svega po dva ispitanika ili ispitanice odgovorili sa potpuno i uglavnom netočno pokazuju kako su na ovom stupnju plivači već poprilično sigurni u izvedbu svoga starta, a što potvrđuje i 65,75% odgovora potpuno točno i 20,55% odgovora uglavnom točno.

Tablica 8. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Siguran sam da ću plivati brzo iako nisam bio(la) prisutan(na) na svim treninzima**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 19 | 19 | 13,01 | 13,01 |
| Uglavnom netočno | 30 | 49 | 20,55 | 33,56 |
| Nisam siguran | 53 | 102 | 36,30 | 69,86 |
| Uglavnom točno | 31 | 133 | 21,23 | 91,10 |
| Potpuno točno | 13 | 146 | 8,90 | 100,00 |

Odgovori na sedmu česticu u kojima kumulativni postotak odgovora potpuno netočno, uglavnom netočno i nisam siguran iznosi 69,86% pokazuje svjesnost ispitanika o važnosti treninga na njihovu efikasnost odnosno brzinu plivanja, a što dodatno potvrđuje svega 8,9% odgovora potpuno točno.

Tablica 9. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Bez obzira što sam loše raspoložen(a) i nervozan(na) jednako sam siguran(na) u svoje plivanje**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 5 | 5 | 3,42 | 3,42 |
| Uglavnom netočno | 39 | 44 | 26,71 | 30,14 |
| Nisam siguran | 48 | 92 | 32,88 | 63,01 |
| Uglavnom točno | 39 | 131 | 26,71 | 89,73 |
| Potpuno točno | 15 | 146 | 10,27 | 100,00 |

Na osmu česticu ukupno 30,14% ispitanika odgovorilo je sa potpuno ili uglavnom netočno, a nisam siguran 32,88% ispitanika. Uglavnom točno ili potpuno točno je odgovorilo 36,98% ispitanika. Odgovori na ovu česticu pokazuju kako je podjednak broj ispitanika koji procjenjuju kako na efikasnost njihovog plivanja raspoloženje i nervoza ima odnosno nema utjecaj. Ovakva distribucija je i razumljiva jer su i plivači(ce) kao i ostala populacija u konativnom smislu vrlo različite individue te je razumljiv različit utjecaj raspoloženja na efikasnost plivanja. Očito je kako postoje osobe na koje takva stanja mogu biti i dodatna motivacija, dok na neke mogu djelovati potpuno demotivirajuće.

Tablica 10. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**I kada sam umoran(na) siguran(na) sam da mogu otplivati brzo**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 15 | 15 | 10,27 | 10,27 |
| Uglavnom netočno | 26 | 41 | 17,81 | 28,08 |
| Nisam siguran | 54 | 95 | 36,99 | 65,07 |
| Uglavnom točno | 41 | 136 | 28,08 | 93,15 |
| Potpuno točno | 10 | 146 | 6,85 | 100,00 |

Postotak odgovora potpuno netočno (10,27%) i uglavnom netočno (17,81%) te nisam siguran (36,99%) pokazuje uvjerenje znatnog broja ispitanika kako umor utječe na brzinu njihovog plivanja. Svega 6,85% odgovora potpuno točno ide u prilog činjenici kako su ispitanici vrlo svjesni utjecaja umora na njihovu efikasnost.

Tablica 11. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Siguran(na) sam da ću svojom koncentracijom dobro otplivati utrku**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 4 | 4 | 2,74 | 2,74 |
| Uglavnom netočno | 8 | 12 | 5,48 | 8,22 |
| Nisam siguran | 23 | 35 | 15,75 | 23,97 |
| Uglavnom točno | 59 | 94 | 40,41 | 64,38 |
| Potpuno točno | 52 | 146 | 35,62 | 100,00 |

Podatak kako je 76,03% ispitanika na desetu česticu odgovorilo sa uglavnom ili potpuno točno govori o povjerenju u svoju sposobnost koncentracije što je i razumljivo jer se radi o selekcioniranoj populaciji.

Tablica 12. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Umor ne utječe na kvalitetu moje utrke**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 35 | 35 | 23,97 | 23,97 |
| Uglavnom netočno | 47 | 82 | 32,19 | 56,16 |
| Nisam siguran | 41 | 123 | 28,08 | 84,25 |
| Uglavnom točno | 18 | 141 | 12,33 | 96,58 |
| Potpuno točno | 5 | 146 | 3,42 | 100,00 |

Na jedanaestu česticu ukupno je 56,16% ispitanika odgovorilo sa potpuno ili uglavnom netočno, dok je 28,08% odgovorilo sa nisam siguran što jasno pokazuje kako je većina ispitanika svjesna utjecaja umora na njihovu efikasnost. Takav rezultat pokazuje ujedno i svjesnost navedene populacije o važnosti odmora kao sastavnog dijela sportske pripreme i pripreme za samo natjecanje.

Tablica 13. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Siguran(na) sam da ću svaki okret u utrci napraviti dobro**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 5 | 5 | 3,42 | 3,42 |
| Uglavnom netočno | 21 | 26 | 14,38 | 17,81 |
| Nisam siguran | 39 | 65 | 26,71 | 44,52 |
| Uglavnom točno | 58 | 123 | 39,73 | 84,25 |
| Potpuno točno | 23 | 146 | 15,75 | 100,00 |

Odgovori na tvrdnju „**Siguran(na) sam da ću svaki okret u utrci napraviti dobro**“, za razliku od tvrdnje „**Siguran(na) sam da neću ranije startati**“ pokazuju kako ispitanici navedeni segment utrke procjenjuju kao kompleksniji pa samim time mu daju veću težinu pri procjeni utjecaja na samoeфикаsnost plivača. Potpuno ili uglavnom netočno je odgovorilo 17,81% ispitanika, dok je 26,71% odgovorilo nisam siguran.

Tablica 14. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Svaki put sam siguran(na) da ću otplivati dobru utrku kada sam cijelu sezonu radio(la) na usavršavanju svoje plivačke tehnike**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 5 | 5 | 3,42 | 3,42 |
| Uglavnom netočno | 2 | 7 | 1,37 | 4,79 |
| Nisam siguran | 26 | 33 | 17,81 | 22,60 |
| Uglavnom točno | 46 | 79 | 31,51 | 54,11 |
| Potpuno točno | 67 | 146 | 45,89 | 100,00 |

Potpuno netočno, uglavnom netočno i nisam siguran ukupno je odgovorilo 22,60% ispitanika, a čak 45,89% ispitanika sa potpuno točno što pokazuje kako ispitanici kontinuirano usavršavanje plivačke tehnike smatraju važnim za procjenu njihove efikasnosti plivanja.

Tablica 15. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Dobro se osjećam na rasplivavanju i siguran(na) sam da ću dobro otplivati i utrku**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 1 | 1 | 0,68 | 0,68 |
| Uglavnom netočno | 5 | 6 | 3,42 | 4,11 |
| Nisam siguran | 27 | 33 | 18,49 | 22,60 |
| Uglavnom točno | 62 | 95 | 42,47 | 65,07 |
| Potpuno točno | 51 | 146 | 34,93 | 100,00 |

Odgovori na tvrdnju „**Dobro se osjećam na rasplivavanju i siguran(na) sam da ću dobro otplivati i utrku**“ pokazuju, slično kao i u prethodnoj tvrdnji procjenu plivača kako osjećaj na rasplivavanju uvelike određuje njihovu efikasnost plivanja, što je razumljivo jer se radi o plivačima s određenim natjecateljskim i trenažnim iskustvom.

Tablica 16. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**I kada sam umoran(na) i imam upalu mišića siguran(na) sam da mogu biti brži(a) od svakog protivnika**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 17 | 17 | 11,64 | 11,64 |
| Uglavnom netočno | 40 | 57 | 27,40 | 39,04 |
| Nisam siguran | 49 | 106 | 33,56 | 72,60 |
| Uglavnom točno | 29 | 135 | 19,86 | 92,47 |
| Potpuno točno | 11 | 146 | 7,53 | 100,00 |

Odgovori na petnaestu tvrdnju pokazuju kako je najveći broj ispitanika odgovorio nisam siguran (33,56%), dok je nešto veći postotak onih koji smatraju kako umor i upala mišića ima znatan utjecaj na brzinu plivanja a time i na konkurentnost.

Tablica 17. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Nisam siguran(na) u sebe kada se pliva finalna utrka**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 51 | 51 | 34,93 | 34,93 |
| Uglavnom netočno | 48 | 99 | 32,88 | 67,81 |
| Nisam siguran | 22 | 121 | 15,07 | 82,88 |
| Uglavnom točno | 20 | 141 | 13,70 | 96,58 |
| Potpuno točno | 5 | 146 | 3,42 | 100,00 |

Najveći broj ispitanika (67,81%) je odgovorio potpuno ili uglavnom netočno na tvrdnju „**Nisam siguran(na) u sebe kada se pliva finalna utrka**“ što pokazuje kako plivači i plivačice većinom ne smatraju činjenicu o finalnoj utrci presudnom u odnosu na sigurnost u sebe. Također može se pretpostaviti da kod nekih plivača prolazak kvalifikacija i ulazak u finale podiže njihovu razinu sigurnosti i uvjerenja u svoje plivačke sposobnosti.

Tablica 18. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Ne plivam dobro kada znam da je u gledalištu netko iz moje obitelji**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|-----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 101 | 101 | 69,18 | 69,18 |
| Uglavnom netočno | 20 | 121 | 13,70 | 82,88 |
| Nisam siguran | 13 | 134 | 8,90 | 91,78 |
| Uglavnom točno | 9 | 143 | 6,16 | 97,95 |
| Potpuno točno | 3 | 146 | 2,05 | 100,00 |

Na tvrdnju „**Ne plivam dobro kada znam da je u gledalištu netko iz moje obitelji**“ čak 82,88% ispitanika je odgovorilo sa uglavnom ili potpuno netočno što jasno pokazuje kako prisutnost članova obitelji na tribinama ne procjenjuju kao važan faktor za kvalitetu plivanja.

Tablica 19. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Vjerujem da mogu otplivati brzu utrku i nakon nekoliko sporijih**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 4 | 4 | 2,74 | 2,74 |
| Uglavnom netočno | 18 | 22 | 12,33 | 15,07 |
| Nisam siguran | 27 | 49 | 18,49 | 33,56 |
| Uglavnom točno | 54 | 103 | 36,99 | 70,55 |
| Potpuno točno | 43 | 146 | 29,45 | 100,00 |

Ukupno 66,44% ispitanika je odgovorilo sa uglavnom ili potpuno točno na prethodnu tvrdnju što pokazuje kako znatan broj ispitanika smatra da nekoliko loših utrka ne mora značiti kako plivač nakon toga nije u stanju otplivati brzu utrku. Ovu česticu možemo usporediti sa česticama 4. „**Bez obzira koliko sam bio(la) uspješan(na) u dosadašnjim utrkama na natjecanju, sposoban(na) sam otplivati još jednu brzu utrku**“ i 10. „**Siguran(na) sam da ću svojom koncentracijom dobro otplivati utrku**“ čije frekvencije odgovora ukazuju kako uspjeh u prethodnim utrkama ne utječu na njihovu sposobnost plivanja još jedne brze utrke. Nadalje, sposobnost koncentracije u ovoj populaciji na nivou je koji omogućuje da nekoliko loših utrka ne utječu na iduću utrku.

Tablica 20. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Kada prvu utrku na natjecanju otplivam loše, gubim samopouzdanje**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 36 | 36 | 24,66 | 24,66 |
| Uglavnom netočno | 33 | 69 | 22,60 | 47,26 |
| Nisam siguran | 33 | 102 | 22,60 | 69,86 |
| Uglavnom točno | 29 | 131 | 19,86 | 89,73 |
| Potpuno točno | 15 | 146 | 10,27 | 100,00 |

Nešto malo manje od polovice (47,26%) ispitanika smatra potpuno ili uglavnom netočnom tvrdnju koja definira gubitak samopouzdanja nakon prve loše utrke na natjecanju, dakle polovica ispitanika je poprilično sigurna kako prva loša utrka ne znači gubitak samopouzdanja za nastavak natjecanja.

Tablica 21. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Umor ne utječe na tehniku i brzinu moga plivanja u utrci**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 31 | 31 | 21,23 | 21,23 |
| Uglavnom netočno | 50 | 81 | 34,25 | 55,48 |
| Nisam siguran | 43 | 124 | 29,45 | 84,93 |
| Uglavnom točno | 17 | 141 | 11,64 | 96,58 |
| Potpuno točno | 5 | 146 | 3,42 | 100,00 |

Ukupno 55,48% ispitanika odgovorilo je potpuno ili uglavnom netočno na tvrdnju „**Umor ne utječe na tehniku i brzinu moga plivanja u utrci**“ što pokazuje svjesnost kako je umor remeteći faktor za tehniku i brzinu plivanja, dok svega 5 ispitanika smatra kako je navedena tvrdnja potpuno točna.

Tablica 22. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Kada trener pokazuje nezadovoljstvo zbog loše utrke, ja i dalje ne gubim samopouzdanje za svoju iduću utrku**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 18 | 18 | 12,33 | 12,33 |
| Uglavnom netočno | 19 | 37 | 13,01 | 25,34 |
| Nisam siguran | 41 | 78 | 28,08 | 53,42 |
| Uglavnom točno | 39 | 117 | 26,71 | 80,14 |
| Potpuno točno | 29 | 146 | 19,86 | 100,00 |

Distribucija odgovora na tvrdnju „**Kada trener pokazuje nezadovoljstvo zbog loše utrke, ja i dalje ne gubim samopouzdanje za svoju iduću utrku**“ pokazuje kako je podjednak broj onih koji smatraju da trenerove reakcije imaju veliku utjecaj na njih, kao i onih koji smatraju da nema. Pojedinačno gledano najveći postotak (28,08%) odgovora je „nisam siguran“. Navedeno je i razumljivo s obzirom na razlike u karakteristikama sportaša. Trenerove reakcije kod nekih sportaša imaju veliki utjecaj na motivaciju, dok se neki pretjerano ne obaziru na trenerove reakcije.

Tablica 23. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Siguran(na) sam da ću plivati dobro jer sam bio(la) prisutan(na) na svim treninzima**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 4 | 4 | 2,74 | 2,74 |
| Uglavnom netočno | 8 | 12 | 5,48 | 8,22 |
| Nisam siguran | 24 | 36 | 16,44 | 24,66 |
| Uglavnom točno | 47 | 83 | 32,19 | 56,85 |
| Potpuno točno | 63 | 146 | 43,15 | 100,00 |

Posebno je interesantan i važan podatak kako je 43,15% ispitanika na tvrdnju „**Siguran(na) sam da ću plivati dobro jer sam bio(la) prisutan(na) na svim treninzima**“ odgovorilo potpuno točno i 32,19% uglavnom točno. Takva distribucija odgovora pokazuje vrlo razvijenu svijest plivača o važnosti kontinuirane prisutnosti na treninzima za njihovu kvalitetu plivanja.

Tablica 24. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Navijanje sa tribina pozitivno utječe na moje plivanje**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 2 | 2 | 1,37 | 1,37 |
| Uglavnom netočno | 3 | 5 | 2,05 | 3,42 |
| Nisam siguran | 20 | 25 | 13,70 | 17,12 |
| Uglavnom točno | 47 | 72 | 32,19 | 49,32 |
| Potpuno točno | 74 | 146 | 50,68 | 100,00 |

Na tvrdnju „**Navijanje sa tribina pozitivno utječe na moje plivanje**“ ukupno 82,88% ispitanika je odgovorilo uglavnom ili potpuno točno što jasno pokazuje koliko je plivačima važna podrška i potpora s tribina.

Tablica 25. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Vjerujem u sebe i svoje plivačke sposobnosti**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 1 | 1 | 0,68 | 0,68 |
| Uglavnom netočno | 1 | 2 | 0,68 | 1,37 |
| Nisam siguran | 23 | 25 | 15,75 | 17,12 |
| Uglavnom točno | 47 | 72 | 32,19 | 49,32 |
| Potpuno točno | 74 | 146 | 50,68 | 100,00 |

Distribucije odgovora na tvrdnju „**Vjerujem u sebe i svoje plivačke sposobnosti**“ jasno pokazuje kako velika većina plivača i plivačica koji su nastupili na Prvenstvu Hrvatske ima vjere u svoje plivačke sposobnosti. Ovakva frekvencija odgovora je i očekivana zbog toga što su to sve plivači koji imaju 6-9 treninga tjedno, te su isplivali zadane norme kako bi se kvalificirali za nastup na Prvenstvu Hrvatske.

Tablica 26. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Znam da mogu dobro otplivati kada je u gledalištu netko iz moje obitelji**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 3 | 3 | 2,05 | 2,05 |
| Uglavnom netočno | 14 | 17 | 9,59 | 11,64 |
| Nisam siguran | 27 | 44 | 18,49 | 30,14 |
| Uglavnom točno | 43 | 87 | 29,45 | 59,59 |
| Potpuno točno | 59 | 146 | 40,41 | 100,00 |

Slično kao i na tvrdnju koja govori o utjecaju navijanja s tribina i na tvrdnju „**Znam da mogu dobro otplivati kada je u gledalištu netko iz moje obitelji**“ uglavnom ili potpuno točno je odgovorio veliki postotak ispitanika (69,96%), no kod ove tvrdnje ima nešto veći broj odgovora nisam siguran te uglavnom ili potpuno netočno što pokazuje kako jedan dio plivača procjenjuje kako prisutnost bližnjih kod njih izaziva neki oblik treme.

Tablica 27. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Ako se prije trke ne posavjetujem sa svojim trenerom znam da ću loše otplivat trku**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 52 | 52 | 35,62 | 35,62 |
| Uglavnom netočno | 50 | 102 | 34,25 | 69,86 |
| Nisam siguran | 27 | 129 | 18,49 | 88,36 |
| Uglavnom točno | 13 | 142 | 8,90 | 97,26 |
| Potpuno točno | 4 | 146 | 2,74 | 100,00 |

Na tvrdnju „**Ako se prije trke ne posavjetujem sa svojim trenerom znam da ću loše otplivat trku**“ ukupno 69,86% ispitanika je odgovorilo sa potpuno ili uglavnom netočno što pokazuje kako na ovom natjecateljskom stupnju plivači i plivačice savjete trenera prije samog nastupa ne procjenjuju kao krucijalno važne za sam nastup.

Tablica 28. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Motiviraniji(ja) sam i pod manjim stresom kada trebam plivati u štafeti nego solo utrku**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 8 | 8 | 5,48 | 5,48 |
| Uglavnom netočno | 18 | 26 | 12,33 | 17,81 |
| Nisam siguran | 30 | 56 | 20,55 | 38,36 |
| Uglavnom točno | 31 | 87 | 21,23 | 59,59 |
| Potpuno točno | 59 | 146 | 40,41 | 100,00 |

Distribucija odgovora na tvrdnju „**Motiviraniji(ja) sam i pod manjim stresom kada trebam plivati u štafeti nego solo utrku**“ pokazuje kako veliki postotak plivača i plivačica procjenjuje kako ih štafetni nastup više motivira i čini manje nervoznim. Što se tiče motivacije očito je kako ekipni nastup stvara dodatni efekt kohezije pa samim time su i plivači i plivačice dodatno u pozitivnom smislu „nabrijani“ na takvu vrstu utrke.

Tablica 29. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Nikad nisam siguran(na) kako ću otplivati važnu utrku**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | Cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 18 | 18 | 12,33 | 12,33 |
| Uglavnom netočno | 33 | 51 | 22,60 | 34,93 |
| Nisam siguran | 46 | 97 | 31,51 | 66,44 |
| Uglavnom točno | 28 | 125 | 19,18 | 85,62 |
| Potpuno točno | 21 | 146 | 14,38 | 100,00 |

Podjednaka raspodjela odgovora potpuno i uglavnom netočno u odnosu na odgovore uglavnom i potpuno točno te najveći postotak (31,51%) odgovora nisam siguran na tvrdnju „**Nikad nisam siguran(na) kako ću otplivati važnu utrku**“ potvrđuje postojanje razlika između ispitanika u odnosu na njihovu reakciju kada se pliva važna utrka, odnosno na njihovu procjenu vlastite efikasnosti u takvoj situaciji.

Tablica 30. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Siguran(na) sam da ću dobro ući u cilj**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | Cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 3 | 3 | 2,05 | 2,05 |
| Uglavnom netočno | 13 | 16 | 8,90 | 10,96 |
| Nisam siguran | 32 | 48 | 21,92 | 32,88 |
| Uglavnom točno | 42 | 90 | 28,77 | 61,64 |
| Potpuno točno | 56 | 146 | 38,36 | 100,00 |

Vrlo mali postotak (10,96%) odgovora potpuno i uglavnom netočno na tvrdnju „**Siguran(na) sam da ću dobro ući u cilj**“ pokazuje kako većina plivača ovaj element tehnike ne smatra većom preprekom za svoju efikasnost plivanja, a što je i razumljivo s obzirom da se radi o kvalitetnim plivačima s određenim plivačkim i natjecateljskim iskustvom.

Tablica 31. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Znam da ću brzo otplivati utrku jer mogu svaki okret odroniti kako treba**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | Cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 11 | 11 | 7,53 | 7,53 |
| Uglavnom netočno | 26 | 37 | 17,81 | 25,34 |
| Nisam siguran | 58 | 95 | 39,73 | 65,07 |
| Uglavnom točno | 34 | 129 | 23,29 | 88,36 |
| Potpuno točno | 17 | 146 | 11,64 | 100,00 |

Distribucija odgovora na prethodnu tvrdnju potvrđuje već zaključenu činjenicu kako plivači i plivačice okret i ronjenje nakon okreta procjenjuju kao možda i najkompleksniji segment plivačke utrke.

Tablica 32. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Kiša i ružno vrijeme ometaju moju utrku**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 45 | 45 | 30,82 | 30,82 |
| Uglavnom netočno | 40 | 85 | 27,40 | 58,22 |
| Nisam siguran | 24 | 109 | 16,44 | 74,66 |
| Uglavnom točno | 18 | 127 | 12,33 | 86,99 |
| Potpuno točno | 19 | 146 | 13,01 | 100,00 |

Na prethodnu tvrdnju ukupno je 58,22% ispitanika odgovorilo sa potpuno i uglavnom netočno, a 16,44% sa nisam siguran što pokazuje da veći dio ispitanika vremenske uvjete ne procjenjuje kao vrlo važne za njihovu efikasnost na utrci.

Tablica 33. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Zbog školskih/fakultetskih obaveza ne mogu se dobro koncentrirati na utrku**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 43 | 43 | 29,45 | 29,45 |
| Uglavnom netočno | 28 | 71 | 19,18 | 48,63 |
| Nisam siguran | 34 | 105 | 23,29 | 71,92 |
| Uglavnom točno | 28 | 133 | 19,18 | 91,10 |
| Potpuno točno | 13 | 146 | 8,90 | 100,00 |

Veći broj ispitanika ne procjenjuje školske i fakultetske obveze kao remeteći faktor u odnosu na koncentraciju, ali ipak 28,08% ispitanika je na tvrdnju „**Zbog školskih/fakultetskih obaveza ne mogu se dobro koncentrirati na utrku**“ odgovorilo sa uglavnom i potpuno točno. Dakle određeni broj plivača i plivačica vidi školske i fakultetske obveze kao neki oblik remetećeg faktora za njihovu koncentraciju.

Tablica 34. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Ako ne odradim svoj ritual prije utrke znam da neću otplivati dobro**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 56 | 56 | 38,36 | 38,36 |
| Uglavnom netočno | 30 | 86 | 20,55 | 58,90 |
| Nisam siguran | 41 | 127 | 28,08 | 86,99 |
| Uglavnom točno | 10 | 137 | 6,85 | 93,84 |
| Potpuno točno | 9 | 146 | 6,16 | 100,00 |

Devet ispitanika je odgovorilo sa potpuno točno, a deset sa uglavnom točno na tvrdnju „**Ako ne odradim svoj ritual prije utrke znam da neću otplivati dobro**“ što pokazuje da nema previše „praznovjernih“ plivača i plivačica, a podredno možemo pretpostaviti da određeni broj plivača i nema neki posebni ritual prije same utrke.

Tablica 35. Frekvencije (f) i postoci (%) odgovora na česticu „**Siguran(na) sam da ću poboljšati svoj rezultat**“; cf označava kumulativne frekvencije, c% označava kumulativne postotke.

| Odgovor | f | cf | % | C% |
|------------------|----|-----|-------|--------|
| Potpuno netočno | 2 | 2 | 1,37 | 1,37 |
| Uglavnom netočno | 11 | 13 | 7,53 | 8,90 |
| Nisam siguran | 37 | 50 | 25,34 | 34,25 |
| Uglavnom točno | 43 | 93 | 29,45 | 63,70 |
| Potpuno točno | 53 | 146 | 36,30 | 100,00 |

Na tvrdnju „**Siguran(na) sam da ću poboljšati svoj rezultat**“ ukupno je 65,75% ispitanika i ispitanica odgovorilo sa potpuno i uglavnom točno što je i razumljivo jer što bi bio motiv i cilj plivača i plivačica natjecatelja na ovoj razini ako ne rezultatski napredak.

Tablica 36. Aritmetička sredina (AS), standardna devijacija (SD), minimalna vrijednost (Min) i maksimalna vrijednost (Max).

| Varijable | AS | Min | Max | SD |
|---|-----------|------------|------------|-----------|
| 1. Plivat ću tehnički dobro i kada sam fizički iscrpljen(a). | 3,29 | 1 | 5 | 1,01 |
| 2. Siguran(na) sam u svoju utrku iako pored mene pliva vrhunski plivač. | 4,09 | 1 | 5 | 1,00 |
| 3. Bez obzira nastupam li na velikom natjecanju ili ne, siguran(na) sam u svoju kvalitetnu utrku. | 3,93 | 1 | 5 | 1,05 |
| 4. Bez obzira koliko sam bio(la) uspješan(na) u dosadašnjim utrkama na natjecanju, sposoban(na) sam otplivati još jednu brzu utrku. | 4,00 | 1 | 5 | 0,96 |
| 5. Nikad ne podcjenjujem protivnika. | 3,93 | 1 | 5 | 1,20 |
| 6. Siguran(na) sam da neću ranije startati. | 4,48 | 1 | 5 | 0,85 |
| 7. Siguran(na) sam da ću plivati brzo iako nisam bio(la) prisutan(na) na svim treninzima. | 2,92 | 1 | 5 | 1,14 |
| 8. Bez obzira što sam loše raspoložen(a) i nervozan(na) jednako sam siguran(na) u svoje plivanje. | 3,14 | 1 | 5 | 1,03 |
| 9. I kada sam umoran(na) siguran(na) sam da mogu otplivati brzo. | 3,03 | 1 | 5 | 1,07 |
| 10. Siguran(na) sam da ću svojom koncentracijom dobro otplivati utrku. | 4,01 | 1 | 5 | 0,99 |
| 11. Umor ne utječe na kvalitetu moje utrke. | 2,39 | 1 | 5 | 1,09 |
| 12. Siguran(na) sam da ću svaki okret u utrci napraviti dobro. | 3,50 | 1 | 5 | 1,03 |
| 13. Svaki put sam siguran(na) da ću otplivati dobru utrku kada sam cijelu sezonu radio(la) na usavršavanju svoje plivačke tehnike. | 4,15 | 1 | 5 | 0,99 |
| 14. Dobro se osjećam na rasplivavanju i siguran(na) sam da ću dobro otplivati i utrku. | 4,08 | 1 | 5 | 0,86 |
| 15. I kada sam umoran(na) i imam upalu mišića siguran(na) sam da mogu biti brži(a) od svakog protivnika. | 2,84 | 1 | 5 | 1,11 |
| 16. Nisam siguran(na) u sebe kada se pliva finalna utrka. | 2,18 | 1 | 5 | 1,15 |
| 17. Ne plivam dobro kada znam da je u gledalištu netko iz moje obitelji. | 1,58 | 1 | 5 | 1,02 |
| 18. Vjerujem da mogu otplivati brzu utrku i nakon nekoliko sporijih. | 3,78 | 1 | 5 | 1,09 |
| 19. Kada prvu utrku na natjecanju otplivam loše, gubim samopouzdanje. | 2,68 | 1 | 5 | 1,32 |

| | | | | |
|--|------|---|---|------|
| 20. Umor ne utječe na tehniku i brzinu moga plivanja u utrci. | 2,42 | 1 | 5 | 1,06 |
| 21. Kada trener pokazuje nezadovoljstvo zbog loše utrke, ja i dalje ne gubim samopouzdanje za svoju iduću utрку. | 3,29 | 1 | 5 | 1,27 |
| 22. Siguran(na) sam da ću plivati dobro jer sam bio(la) prisutan(na) na svim treninzima. | 4,08 | 1 | 5 | 1,03 |
| 23. Navijanje sa tribina pozitivno utječe na moje plivanje. | 4,29 | 1 | 5 | 0,88 |
| 24. Vjerujem u sebe i svoje plivačke sposobnosti. | 4,32 | 1 | 5 | 0,81 |
| 25. Znam da mogu dobro otplivati kada je u gledalištu netko iz moje obitelji. | 3,97 | 1 | 5 | 1,08 |
| 26. Ako se prije trke ne posavjetujem sa svojim trenerom znam da ću loše otplivat trku. | 2,09 | 1 | 5 | 1,07 |
| 27. Motiviraniji(a) sam i pod manjim stresom kada trebam plivati u štafeti nego solo utрку. | 3,79 | 1 | 5 | 1,25 |
| 28. Nikad nisam siguran(na) kako ću otplivati važnu utрку. | 3,01 | 1 | 5 | 1,22 |
| 29. Siguran(na) sam da ću dobro ući u cilj. | 3,92 | 1 | 5 | 1,07 |
| 30. Znam da ću brzo otplivati utрку jer mogu svaki okret odroniti kako treba. | 3,14 | 1 | 5 | 1,08 |
| 31. Kiša i ružno vrijeme ometaju moju utрку. | 2,49 | 1 | 5 | 1,38 |
| 32. Zbog školskih/fakultetskih obaveza ne mogu se dobro koncentrirati na utрку. | 2,59 | 1 | 5 | 1,33 |
| 33. Ako ne odradim svoj ritual prije utrke znam da neću otplivati dobro. | 2,22 | 1 | 5 | 1,21 |
| 34. Siguran(na) sam da ću poboljšati svoj rezultat. | 3,92 | 1 | 5 | 1,02 |

U Tablici 36. nalaze se osnovni statistički parametri. Sve 34 čestice imaju puni raspon odgovora. Pregledom aritmetičkih sredina čestica je vidljivo kako u ovome slučaju aritmetičke sredine nisu grupirane na jednu stranu. Pozitivan pokazatelj koji govori o varijabilitetu odgovora je podatak kako čak 27 čestica ima vrijednost standardne devijacije jednaku ili veću od 1,00 (Tablica 36).

Tablica 37. Mjerna svojstva čestica skale samoeфикаsnosti: vrijednosti svake čestice na standardiziranoj prvoj glavnoj komponenti (K_1), korelacija čestice sa ukupnim rezultatom (R) i pouzdanost sumiranog rezultata iz kojeg je izostavljena čestica (α_m) za čestice skale samoeфикаsnosti

| Varijable | K_1 | R | α_m |
|---|--------|-------|------------|
| 1. Plivat ću tehnički dobro i kada sam fizički iscrpljen(a). | -0,477 | 0,414 | 0,847 |
| 2. Siguran(na) sam u svoju utrku iako pored mene pliva vrhunski plivač. | -0,615 | 0,564 | 0,843 |
| 3. Bez obzira nastupam li na velikom natjecanju ili ne, siguran(na) sam u svoju kvalitetnu utrku. | -0,696 | 0,588 | 0,842 |
| 4. Bez obzira koliko sam bio(la) uspješan(na) u dosadašnjim utrkama na natjecanju, sposoban(na) sam otplivati još jednu brzu utrku. | -0,604 | 0,521 | 0,844 |
| 5. Nikad ne podcjenjujem protivnika. | -0,306 | 0,271 | 0,851 |
| 6. Siguran(na) sam da neću ranije startati. | -0,319 | 0,299 | 0,850 |
| 7. Siguran(na) sam da ću plivati brzo iako nisam bio(la) prisutan(na) na svim treninzima. | -0,281 | 0,231 | 0,852 |
| 8. Bez obzira što sam loše raspoložen(a) i nervozan(na) jednako sam siguran(na) u svoje plivanje. | -0,447 | 0,390 | 0,847 |
| 9. I kada sam umoran(na) siguran(na) sam da mogu otplivati brzo. | -0,576 | 0,487 | 0,845 |
| 10. Siguran(na) sam da ću svojom koncentracijom dobro otplivati utrku. | -0,629 | 0,506 | 0,845 |
| 11. Umor ne utječe na kvalitetu moje utrke. | -0,551 | 0,444 | 0,846 |
| 12. Siguran(na) sam da ću svaki okret u utrci napraviti dobro. | -0,421 | 0,365 | 0,848 |
| 13. Svaki put sam siguran(na) da ću otplivati dobru utrku kada sam cijelu sezonu radio(la) na usavršavanju svoje plivačke tehnike. | -0,648 | 0,528 | 0,844 |
| 14. Dobro se osjećam na rasplivavanju i siguran(na) sam da ću dobro otplivati i utrku. | -0,512 | 0,428 | 0,847 |
| 15. I kada sam umoran(na) i imam upalu mišića siguran(na) sam da mogu biti brži(a) od svakog protivnika. | -0,563 | 0,496 | 0,844 |
| 16. Nisam siguran(na) u sebe kada se pliva finalna utrka. | 0,400 | 0,375 | 0,848 |
| 17. Ne plivam dobro kada znam da je u gledalištu netko iz moje obitelji. | 0,200 | 0,208 | 0,852 |
| 18. Vjerujem da mogu otplivati brzu utrku i nakon nekoliko sporijih. | -0,392 | 0,330 | 0,849 |
| 19. Kada prvu utrku na natjecanju otplivam loše, gubim samopouzdanje. | 0,379 | 0,382 | 0,848 |

| | | | |
|--|--------|-------|-------|
| 20. Umor ne utječe na tehniku i brzinu moga plivanja u utrci. | -0,483 | 0,384 | 0,848 |
| 21. Kada trener pokazuje nezadovoljstvo zbog loše utrke, ja i dalje ne gubim samopouzdanje za svoju iduću utрку. | -0,295 | 0,254 | 0,851 |
| 22. Siguran(na) sam da ću plivati dobro jer sam bio(la) prisutan(na) na svim treninzima. | -0,472 | 0,355 | 0,848 |
| 23. Navijanje sa tribina pozitivno utječe na moje plivanje. | -0,252 | 0,202 | 0,852 |
| 24. Vjerujem u sebe i svoje plivačke sposobnosti. | -0,655 | 0,562 | 0,845 |
| 25. Znam da mogu dobro otplivati kada je u gledalištu netko iz moje obitelji. | -0,292 | 0,262 | 0,851 |
| 26. Ako se prije trke ne posavjetujem sa svojim trenerom znam da ću loše otplivat trku. | 0,135 | 0,167 | 0,853 |
| 27. Motiviraniji(a) sam i pod manjim stresom kada trebam plivati u štafeti nego solo utрку. | 0,215 | 0,192 | 0,853 |
| 28. Nikad nisam siguran(na) kako ću otplivati važnu utрку. | 0,553 | 0,507 | 0,844 |
| 29. Siguran(na) sam da ću dobro ući u cilj. | -0,243 | 0,165 | 0,853 |
| 30. Znam da ću brzo otplivati utрку jer mogu svaki okret odroniti kako treba. | -0,290 | 0,228 | 0,852 |
| 31. Kiša i ružno vrijeme ometaju moju utрку. | 0,216 | 0,223 | 0,853 |
| 32. Zbog školskih/fakultetskih obaveza ne mogu se dobro koncentrirati na utрку. | 0,334 | 0,338 | 0,849 |
| 33. Ako ne odradim svoj ritual prije utrke znam da neću otplivati dobro. | 0,047 | 0,102 | 0,855 |
| 34. Siguran(na) sam da ću poboljšati svoj rezultat. | -0,569 | 0,476 | 0,845 |

Vrijednost čestica na prvoj glavnoj komponenti su pokazale kako većina čestica ima vrijednost koja pokazuje zajednički predmet mjerenja. Čestice pod rednim brojevima 2., 3., 4., 10. i 24. su primjeri čestica sa vrlo visokim vrijednostima na standardiziranoj prvoj glavnoj komponenti i korelacije čestica sa ukupnim predmetom mjerenja, dakle radi se o česticama koje posebno dobro definiraju glavni predmet mjerenja odnosno samoeфикаsnost plivača. Posebno je vrijedna činjenica kako gore navedene čestice pokrivaju različite utjecaje na samoeфикаsnost, poput utjecaja protivnika, veličine natjecanja, dosadašnjih nastupa i unutrašnjih čimbenika.

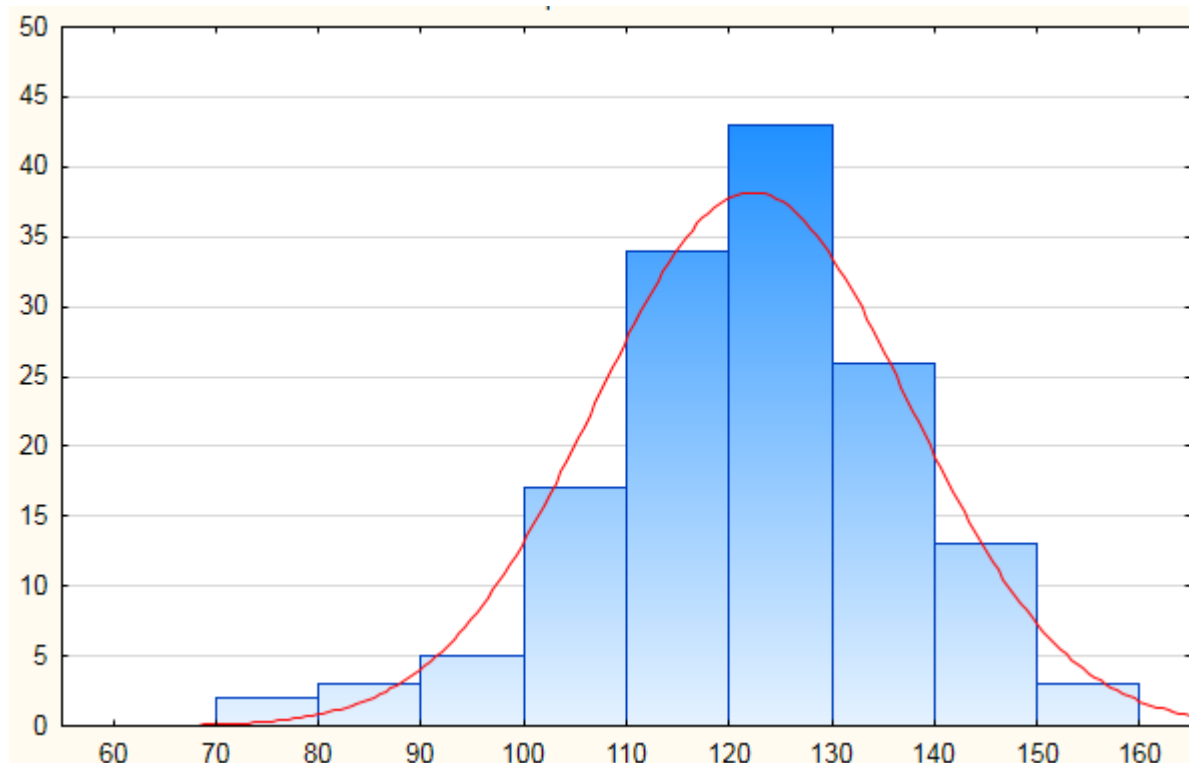
Tablica 38. Pokazatelji metrijskih svojstava ukupnog rezultata na skali za procjenu samoeфикаsnosti plivača.

| Metrijske karakteristike | Prva verzija skale 34 čestice |
|---|--|
| Cronbachov koeficijent pouzdanosti | 0,86 |
| Prosječna korelacija među česticama skale | 0,155 |
| Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjene varijance | 6,75 19,87% |
| Aritmetička sredina ukupnog rezultata | 122,26 |
| Standardna devijacija ukupnog rezultata | 15,26 |
| Minimalni ukupni rezultat | 72 |
| Maksimalni ukupni rezultat | 159 |

Analiza mjernih svojstava ukupnog rezultata Skale za procjenu samoeфикаsnosti plivača je pokazala dobru vrijednost Cronbachovog koeficijent pouzdanosti ($\alpha=0,86$). Prvom glavnom komponentom, kao glavnim predmetom mjerenja ukupno je objašnjeno 19,87% varijance (Tablica 38.). Usporedbom konstrukcije ove Skale za procjenu samoeфикаsnosti plivača sa sličnim konstrukcijama poput konstrukcije skale samoeфикаsnosti nogometaša u radu Šamija i Bosnar (2011) ili konstrukcije skale za procjenu samoeфикаsnosti tenisača u diplomskom radu (Šunić, 2014) razvidno je kako se radi o solidnim rezultatima, a posebno kada se uzme u obzir kako se radi o prvoj analizi na temelju početne skale.

U radu Šamija i Bosnar (2011) skala od 36 čestica u početnoj verziji imala je vrijednost pouzdanosti ($\alpha=0,83$), a prosječna korelacija među česticama skale je iznosila 0,135 te je postotak objašnjene varijance na prvoj glavnoj komponenti iznosio 17,34% što su nešto slabiji rezultati od rezultata dobivenih na ovoj Skali za procjenu samoeфикаsnosti plivača. U diplomskom radu (Šunić, 2014) dobiveni su još nešto slabiji pokazatelji gdje je skala od 25 čestica u početnoj verziji imala je vrijednost pouzdanosti ($\alpha=0,67$), a prosječna korelacija među česticama skale je iznosila 0,085.

Uzimajući u obzir kako se radi o selekcioniranom uzorku ispitanika možemo zaključiti kako vrijednosti standardne devijacije (15,26), aritmetičke sredine (122,26) te odnos minimalnog (72) i maksimalnog (159) rezultata pokazuju kako se radi o skali zadovoljavajuće osjetljivosti koja daje mogućnost razlikovanja ispitanika više i niže razine samoeфикаsnosti. Kolmogorov-Smirnovljev test pokazuje da raspodjela ukupnog rezultata skale ne odstupa značajno od normalne distribucije ($d=0,06485$, $p>0,20$), kao što prikazuje Slika 5.



Slika 5. Distribucija ukupnog rezultata Skale samoefikasnosti u plivanju; na apscisi je rezultat; na ordinati su frekvencije; punom linijom je obilježena teoretska normalna distribucija.

5. ZAKLJUČAK

Konstruirana je Skala za procjenu samoeфикаsnosti u plivanju. Skala je provjerena na uzorku od 146 plivača i plivačica, uzrasta od 13 do 29 godina koji su nastupili na Prvenstvu Hrvatske u srpnju 2015. godine. Usporedbom rezultata sličnih konstrukcija skale samoeфикаsnosti u različitim sportovima (Šamija i Bosnar, 2011; Šunić 2014) možemo zaključiti kako se radi o uspješnoj konstrukciji Skale za procjenu samoeфикаsnosti plivača te zadovoljavajućoj početnoj verziji skale.

Prema Banduri (2006) preciznu predikciju ljudskog ponašanja omogućavaju jedino mjere samoeфикаsnosti koje su točno prilagođene i usko ograničene na područje psihičkog funkcioniranja koje se ispituje, te kako globalna percepcija samoeфикаsnosti ne može biti pokazatelj situacijskih očekivanja osobne ефикаsnosti. Možemo pretpostaviti kako bi različito konstruirane skale prema različitim tehnikama plivanja (slobodno, leđno, prsno i leptir) i njihovim specifičnim zadacima trebale imati bolju homogenost i veću količinu varijance objašnjene standardiziranom prvom glavnom komponentom. Navedeno je razumljivije kada se uspoređi različita kompleksnost nekog dijela tehnike plivanja jer je jasno kako se npr. kod okreta u svakoj tehnici plivanja ne radi o jednako kompleksnom segmentu tehnike plivanja.

Jedna od čestica koje imaju malu vrijednosti na prvoj glavnoj komponenti je „Ako ne odradim svoj ritual prije utrke znam da neću otplivati dobro“ što bi prije bio primjer čestice koja pomaže prepoznavanju osoba koje imaju sklonost ka praznovjernim ritualima, a ne čestice koja bi mjerila samoeфикаsnost plivača. Nadalje, čestica „Ako se prije trke ne posavjetujem sa svojim trenerom znam da ću loše otplivat trku“ također ima niske vrijednosti što se može opravdati činjenicom kako se u ovome istraživanju radi o plivačima s trenažnim iskustvom na koje upute trenera prije utrke nemaju veći utjecaj. Na temelju navedenih primjera može se zaključiti kako je moguće skraćenje skale samoeфикаsnosti uz zadržavanje dobrih pokazatelja metrijskih karakteristika Skale za procjenu samoeфикаsnosti plivača.

6. LITERATURA

1. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
2. Bandura, A., Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(5), 1017-1028.
3. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman
4. Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In: Self-Efficacy Beliefs of Adolescents. /on line/ Preuzeto: svibanj 26, 2010 from: <http://www.des.emory.edu/mfp/014-BanduraGuide2006.pdf>
5. Ivanov, L. (2007). Značenje opće, akademske i socijalne samoeфикаsnosti te socijalne podrške u prilagodbi studiju. (Magistarski rad). Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
6. Jajčević Z. (1987). *Sportska publicistika u Hrvatskoj*. Zagreb: Knjižnica grada Zagreba.
7. Radović, M., Mrgan, J. (2012) *50 godina plivanja u Sisku*. Sisak: Plivački klub Sisak JANAF
8. Šamija, K., Bosnar, K. (2011). Konstrukcija skale za procjenu samoeфикаsnosti nogometaša. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 20. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske «Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije», Poreč, 21.-25. lipnja, 2011. (str. 258-262). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
9. Šunić, P. (2014). Samoeфикаsnost u tenisu. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

7. SLIKE

Slika 1. Preuzeto sa: <http://ssblato.hr/semep-vis2004/SEM-VIS04.htm> dana 15.9.2015.

Slika 2. Preuzeto sa: <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/> dana 13.9.2015.

Slika 3. Preuzeto sa <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/> dana 13.09.2015.

Slika 4. Preuzeto sa <http://www.hrvatski-plivacki-savez.hr/> dana 13.09.2015.

Slika 5. Privatna fotografija iz osobnog albuma

8. PRILOZI

8.1. Upitnik za plivačice

8.2. Upitnik za plivače

8.3. Matrica korelacija čestica Skale samoeфикаsnosti u plivanju

8.1. Upitnik za plivačice

DOB _____ godina

Poštovani ispitanici,

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 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Plivat ću tehnički dobro i kada sam fizički iscrpljena. | | | | | |
| 2. | Sigurna sam u svoju utrku iako pored mene pliva vrhunska plivačica. | | | | | |
| 3. | Bez obzira nastupam li na velikom natjecanju ili ne, sigurna sam u svoju kvalitetnu utrku. | | | | | |
| 4. | Bez obzira koliko sam bila uspješna u dosadašnjim utrkama na natjecanju, sposobna sam otplivati još jednu brzu utrku. | | | | | |
| 5. | Nikad ne podcjenjujem protivnika. | | | | | |
| 6. | Sigurna sam da neću ranije startati. | | | | | |
| 7. | Sigurna sam da ću plivati brzo iako nisam bila prisutna na svim treninzima. | | | | | |
| 8. | Bez obzira što sam loše raspoložena i nervozna jednako sam sigurna u svoje plivanje. | | | | | |
| 9. | I kada sam umorna sigurna sam da mogu otplivati brzo. | | | | | |
| 10. | Sigurna sam da ću svojom koncentracijom dobro otplivati utrku. | | | | | |
| 11. | Umor ne utječe na kvalitetu moje utrke. | | | | | |
| 12. | Sigurna sam da ću svaki okret u utrci napraviti dobro. | | | | | |
| 13. | Svaki put sam sigurna da ću otplivati dobru utrku kada sam cijelu sezonu radila na usavršavanju svoje plivačke tehnike. | | | | | |
| 14. | Dobro se osjećam na rasplivavanju i sigurna sam da ću dobro otplivati i utrku. | | | | | |

| TVRDNJA | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|--|---|---|---|---|---|
| 15. | I kada sam umorna i imam upalu mišića sigurna sam da mogu biti brža od svakog protivnika. | | | | | |
| 16. | Nisam sigurna u sebe kada se pliva finalna utrka. | | | | | |
| 17. | Ne plivam dobro kada znam da je u gledalištu netko iz moje obitelji. | | | | | |
| 18. | Vjerujem da mogu otplivati brzu utrku i nakon nekoliko sporijih. | | | | | |
| 19. | Kada prvu utrku na natjecanju otplivam loše, gubim samopouzdanje. | | | | | |
| 20. | Umor ne utječe na tehniku i brzinu moga plivanja u utrci. | | | | | |
| 21. | Kada trener pokazuje nezadovoljstvo zbog loše utrke, ja i dalje ne gubim samopouzdanje za svoju iduću utrku. | | | | | |
| 22. | Sigurna sam da ću plivati dobro jer sam bila prisutan na svim treninzima. | | | | | |
| 23. | Navijanje sa tribina pozitivno utječe na moje plivanje. | | | | | |
| 24. | Vjerujem u sebe i svoje plivačke sposobnosti. | | | | | |
| 25. | Znam da mogu dobro otplivati kada je u gledalištu netko iz moje obitelji. | | | | | |
| 26. | Ako se prije trke ne posavjetujem sa svojim trenerom znam da ću loše otplivat trku. | | | | | |
| 27. | Motiviranija sam i pod manjim stresom kada trebam plivati u štafeti nego solo utrku. | | | | | |
| 28. | Nikad nisam sigurna kako ću otplivati važnu utrku. | | | | | |
| 29. | Sigurna sam da ću dobro ući u cilj. | | | | | |
| 30. | Znam da ću brzo otplivati utrku jer mogu svaki okret odroniti kako treba. | | | | | |
| 31. | Kiša i ružno vrijeme ometaju moju utrku. | | | | | |
| 32. | Zbog školskih/fakultetskih obaveza ne mogu se dobro koncentrirati na utrku. | | | | | |
| 33. | Ako ne odradim svoj ritual prije utrke znam da neću otplivati dobro. | | | | | |
| 34. | Sigurna sam da ću poboljšati svoj rezultat. | | | | | |

8.2. Upitnik za plivače

DOB _____ godina

Poštovani ispitanici,

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 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Plivat ću tehnički dobro i kada sam fizički iscrpljen. | | | | | |
| 2. | Siguran sam u svoju utrku iako pored mene pliva vrhunski plivač. | | | | | |
| 3. | Bez obzira nastupam li na velikom natjecanju ili ne, siguran sam u svoju kvalitetnu utrku. | | | | | |
| 4. | Bez obzira koliko sam bio uspješan u dosadašnjim utrkama na natjecanju, sposoban sam otplivati još jednu brzu utrku. | | | | | |
| 5. | Nikad ne podcjenjujem protivnika. | | | | | |
| 6. | Siguran sam da neću ranije startati. | | | | | |
| 7. | Siguran sam da ću plivati brzo iako nisam bio prisutan na svim treninzima. | | | | | |
| 8. | Bez obzira što sam loše raspoložen i nervozan jednako sam siguran u svoje plivanje. | | | | | |
| 9. | I kada sam umoran siguran sam da mogu otplivati brzo. | | | | | |
| 10. | Siguran sam da ću svojom koncentracijom dobro otplivati utrku. | | | | | |
| 11. | Umor ne utječe na kvalitetu moje utrke. | | | | | |
| 12. | Siguran sam da ću svaki okret u utrci napraviti dobro. | | | | | |
| 13. | Svaki put sam siguran da ću otplivati dobru utrku kada sam cijelu sezonu radio na usavršavanju svoje plivačke tehnike. | | | | | |
| 14. | Dobro se osjećam na rasplivavanju i siguran sam da ću dobro otplivati i utrku. | | | | | |

| TVRDNJA | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|--|---|---|---|---|---|
| 15. | I kada sam umoran i imam upalu mišića siguran sam da mogu biti brži od svakog protivnika. | | | | | |
| 16. | Nisam siguran u sebe kada se pliva finalna utrka. | | | | | |
| 17. | Ne plivam dobro kada znam da je u gledalištu netko iz moje obitelji. | | | | | |
| 18. | Vjerujem da mogu otplivati brzu utrku i nakon nekoliko sporijih. | | | | | |
| 19. | Kada prvu utrku na natjecanju otplivam loše, gubim samopouzdanje. | | | | | |
| 20. | Umor ne utječe na tehniku i brzinu moga plivanja u utrci. | | | | | |
| 21. | Kada trener pokazuje nezadovoljstvo zbog loše utrke, ja i dalje ne gubim samopouzdanje za svoju iduću utrku. | | | | | |
| 22. | Siguran sam da ću plivati dobro jer sam bio prisutan na svim treninzima. | | | | | |
| 23. | Navijanje sa tribina pozitivno utječe na moje plivanje. | | | | | |
| 24. | Vjerujem u sebe i svoje plivačke sposobnosti. | | | | | |
| 25. | Znam da mogu dobro otplivati kada je u gledalištu netko iz moje obitelji. | | | | | |
| 26. | Ako se prije trke ne posavjetujem sa svojim trenerom znam da ću loše otplivat trku. | | | | | |
| 27. | Motiviraniji sam i pod manjim stresom kada trebam plivati u štafeti nego solo utrku. | | | | | |
| 28. | Nikad nisam siguran kako ću otplivati važnu utrku. | | | | | |
| 29. | Siguran sam da ću dobro ući u cilj. | | | | | |
| 30. | Znam da ću brzo otplivati utrku jer mogu svaki okret odroniti kako treba. | | | | | |
| 31. | Kiša i ružno vrijeme ometaju moju utrku. | | | | | |
| 32. | Zbog školskih/fakultetskih obaveza ne mogu se dobro koncentrirati na utrku. | | | | | |
| 33. | Ako ne odradim svoj ritual prije utrke znam da neću otplivati dobro. | | | | | |
| 34. | Siguran sam da ću poboljšati svoj rezultat. | | | | | |

8.3. Matrica korelacija čestica Skale samoeфикаsnosti u plivanju

(vodeće nule su izostavljene)

| Čestice | Korelacije (Označene korelacije su statistički značajne na razini $p < ,05000$ N=146) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|
| | s1 | s2 | s3 | s4 | s5 | s6 | s7 | s8 | s9 | s10 | s11 | s12 | s13 | s14 | s15 | s16 | R16 | s17 | R17 | s18 | s19 | R19 | s20 | s21 | s22 | s23 | s24 | s25 | s26 | R26 | s27 | R27 | s28 | R28 | s29 | s30 | s31 | R31 | s32 | R32 | s33 | R33 | s34 | | | |
| s1 | 1,00 | ,25 | ,32 | ,24 | ,14 | ,13 | ,05 | ,13 | ,27 | ,31 | ,35 | ,11 | ,21 | ,09 | ,37 | -,12 | ,12 | -,14 | ,14 | ,18 | -,01 | ,01 | ,35 | ,05 | ,28 | ,03 | ,22 | ,11 | -,02 | ,02 | -,25 | ,25 | -,11 | ,11 | ,14 | ,14 | -,11 | ,11 | -,11 | ,11 | -,11 | ,11 | -,11 | ,11 | ,11 | ,34 |
| s2 | ,25 | 1,00 | ,46 | ,29 | ,24 | ,23 | ,15 | ,28 | ,20 | ,42 | ,22 | ,22 | ,20 | ,28 | ,34 | -,31 | ,31 | -,20 | ,20 | ,23 | -,33 | ,33 | ,19 | ,19 | ,15 | ,09 | ,42 | ,21 | -,20 | ,20 | -,23 | ,23 | -,40 | ,40 | ,01 | ,20 | -,07 | ,07 | -,22 | ,22 | -,03 | ,03 | ,27 | | | |
| s3 | ,32 | ,46 | 1,00 | ,49 | ,31 | ,11 | ,22 | ,29 | ,39 | ,45 | ,37 | ,22 | ,43 | ,30 | ,37 | -,17 | ,17 | -,05 | ,05 | ,23 | -,15 | ,15 | ,32 | ,23 | ,20 | ,06 | ,46 | ,16 | ,04 | -,04 | -,19 | ,19 | -,36 | ,36 | ,17 | ,09 | -,11 | ,11 | -,11 | ,11 | ,11 | ,03 | -,03 | ,42 | | |
| s4 | ,24 | ,29 | ,49 | 1,00 | ,21 | ,10 | ,26 | ,26 | ,43 | ,31 | ,30 | ,18 | ,43 | ,37 | ,21 | -,21 | ,21 | -,16 | ,16 | ,29 | -,21 | ,21 | ,20 | ,13 | ,22 | ,16 | ,32 | ,07 | -,10 | ,10 | -,05 | ,05 | -,26 | ,26 | ,06 | ,01 | -,21 | ,21 | -,17 | ,17 | ,02 | -,02 | ,32 | | | |
| s5 | ,14 | ,24 | ,31 | ,21 | 1,00 | ,09 | ,15 | ,12 | ,18 | ,13 | ,15 | ,22 | ,22 | ,15 | ,01 | -,07 | ,07 | -,12 | ,12 | ,13 | -,04 | ,04 | -,03 | -,01 | ,08 | ,01 | ,02 | ,09 | -,07 | ,07 | -,06 | ,06 | -,05 | ,05 | ,11 | ,10 | -,08 | ,08 | -,19 | ,19 | -,09 | ,09 | ,23 | | | |
| s6 | ,13 | ,23 | ,11 | ,10 | ,09 | 1,00 | ,13 | -,02 | ,12 | ,27 | ,05 | ,22 | ,25 | ,11 | ,13 | -,17 | ,17 | -,16 | ,16 | ,11 | -,33 | ,33 | -,00 | ,17 | ,10 | ,02 | ,13 | -,03 | -,12 | ,12 | ,02 | -,02 | -,24 | ,24 | ,17 | ,12 | ,02 | -,02 | -,10 | ,10 | -,18 | ,18 | ,17 | | | |
| s7 | ,05 | ,15 | ,22 | ,26 | ,15 | ,13 | 1,00 | ,31 | ,24 | ,04 | ,25 | ,01 | ,07 | ,11 | ,21 | -,20 | ,20 | -,02 | ,02 | ,15 | -,19 | ,19 | ,12 | -,08 | -,18 | -,07 | ,00 | ,00 | -,08 | ,08 | -,09 | ,09 | -,32 | ,32 | ,09 | -,07 | -,04 | ,04 | -,03 | ,03 | ,05 | -,05 | ,11 | | | |
| s8 | ,13 | ,28 | ,29 | ,26 | ,12 | -,02 | ,31 | 1,00 | ,44 | ,11 | ,29 | ,05 | ,10 | ,05 | ,41 | -,15 | ,15 | -,04 | ,04 | ,00 | -,06 | ,06 | ,35 | ,11 | ,09 | ,03 | ,26 | ,13 | -,08 | ,08 | -,13 | ,13 | -,24 | ,24 | ,29 | ,16 | -,06 | ,06 | -,22 | ,22 | ,07 | -,07 | ,21 | | | |
| s9 | ,27 | ,20 | ,39 | ,43 | ,18 | ,12 | ,24 | ,44 | 1,00 | ,22 | ,50 | ,08 | ,28 | ,15 | ,50 | -,12 | ,12 | -,11 | ,11 | ,14 | -,15 | ,15 | ,44 | ,12 | ,16 | ,17 | ,21 | ,14 | ,02 | -,02 | ,00 | -,00 | -,27 | ,27 | ,21 | ,16 | -,15 | ,15 | -,09 | ,09 | ,13 | -,13 | ,27 | | | |
| s10 | ,31 | ,42 | ,45 | ,31 | ,13 | ,27 | ,04 | ,11 | ,22 | 1,00 | ,31 | ,28 | ,52 | ,40 | ,17 | -,19 | ,19 | -,13 | ,13 | ,24 | -,14 | ,14 | ,27 | ,16 | ,33 | ,02 | ,56 | ,17 | -,05 | ,05 | -,13 | ,13 | -,31 | ,31 | ,13 | ,15 | ,04 | -,04 | -,07 | ,07 | ,03 | -,03 | ,29 | | | |
| s11 | ,35 | ,22 | ,37 | ,30 | ,15 | ,05 | ,25 | ,29 | ,50 | ,31 | 1,00 | ,27 | ,37 | ,20 | ,38 | -,12 | ,12 | ,05 | -,05 | ,01 | -,06 | ,06 | ,39 | ,07 | ,31 | ,08 | ,20 | ,03 | -,04 | ,04 | ,01 | -,01 | -,23 | ,23 | ,20 | ,10 | -,11 | ,11 | -,09 | ,09 | ,06 | -,06 | ,30 | | | |
| s12 | ,11 | ,22 | ,22 | ,18 | ,22 | ,22 | ,01 | ,05 | ,08 | ,28 | ,27 | 1,00 | ,34 | ,22 | ,03 | -,12 | ,12 | -,11 | ,11 | ,19 | -,09 | ,09 | ,17 | ,11 | ,20 | ,26 | ,25 | ,16 | -,03 | ,03 | ,03 | -,03 | -,20 | ,20 | ,28 | ,38 | ,01 | -,01 | -,09 | ,09 | ,00 | -,00 | ,19 | | | |
| s13 | ,21 | ,20 | ,43 | ,43 | ,22 | ,25 | ,07 | ,10 | ,28 | ,52 | ,37 | ,34 | 1,00 | ,54 | ,14 | -,11 | ,11 | -,07 | ,07 | ,25 | -,20 | ,20 | ,23 | ,11 | ,47 | ,09 | ,48 | ,14 | -,05 | ,05 | -,05 | ,05 | -,33 | ,33 | ,14 | ,26 | -,00 | ,00 | -,17 | ,17 | ,10 | -,10 | ,35 | | | |
| s14 | ,09 | ,28 | ,30 | ,37 | ,15 | ,11 | ,11 | ,05 | ,15 | ,40 | ,20 | ,22 | ,54 | 1,00 | ,11 | -,11 | ,11 | -,02 | ,02 | ,18 | -,14 | ,14 | ,13 | ,14 | ,31 | ,13 | ,43 | ,11 | -,17 | ,17 | -,14 | ,14 | -,25 | ,25 | ,23 | ,10 | -,05 | ,05 | -,12 | ,12 | -,01 | ,01 | ,20 | | | |
| s15 | ,37 | ,34 | ,37 | ,21 | ,01 | ,13 | ,21 | ,41 | ,50 | ,17 | ,38 | ,03 | ,14 | ,11 | 1,00 | -,36 | ,36 | -,01 | ,01 | ,16 | -,22 | ,22 | ,39 | ,15 | ,23 | ,14 | ,29 | ,12 | ,00 | -,00 | -,05 | ,05 | -,23 | ,23 | ,18 | ,25 | -,19 | ,19 | -,13 | ,13 | -,02 | ,02 | ,32 | | | |
| s16 | -,12 | -,31 | -,17 | -,21 | -,07 | -,17 | -,20 | -,15 | -,12 | -,19 | -,12 | -,12 | -,11 | -,11 | -,36 | 1,00 | -,00 | ,20 | -,20 | -,25 | ,32 | -,32 | -,05 | -,04 | -,16 | -,15 | -,29 | -,20 | ,12 | -,12 | ,06 | -,06 | ,24 | -,24 | ,01 | -,07 | ,03 | -,03 | ,19 | -,19 | ,20 | -,20 | -,13 | | | |
| R16 | ,12 | ,31 | ,17 | ,21 | ,07 | ,17 | ,20 | ,15 | ,12 | ,19 | ,12 | ,12 | ,11 | ,11 | ,36 | -,00 | 1,00 | -,20 | ,20 | ,25 | -,32 | ,32 | ,05 | ,04 | ,16 | ,15 | ,29 | ,20 | -,12 | ,12 | -,06 | ,06 | -,24 | ,24 | -,01 | ,07 | -,03 | ,03 | -,19 | ,19 | -,20 | ,20 | ,13 | | | |
| s17 | -,14 | -,20 | -,05 | -,16 | -,12 | -,16 | -,02 | -,04 | -,11 | -,13 | ,05 | -,11 | -,07 | -,02 | -,01 | ,20 | -,20 | 1,00 | -,00 | -,05 | ,14 | -,14 | -,07 | ,01 | ,07 | -,07 | -,15 | -,31 | ,09 | -,09 | ,05 | -,05 | ,13 | -,13 | ,15 | ,08 | ,08 | -,08 | ,22 | -,22 | ,33 | -,33 | -,00 | | | |
| R17 | ,14 | ,20 | ,05 | ,16 | ,12 | ,16 | ,02 | ,04 | ,11 | ,13 | -,05 | ,11 | ,07 | ,02 | ,01 | -,20 | ,20 | -,00 | 1,00 | ,05 | -,14 | ,14 | ,07 | -,01 | -,07 | ,07 | ,15 | ,31 | -,09 | ,09 | -,05 | ,05 | -,13 | ,13 | -,15 | -,08 | -,08 | ,08 | -,22 | ,22 | -,33 | ,33 | ,00 | | | |
| s18 | ,18 | ,23 | ,23 | ,29 | ,13 | ,11 | ,15 | ,00 | ,14 | ,24 | ,01 | ,19 | ,25 | ,18 | ,16 | -,25 | ,25 | -,05 | ,05 | 1,00 | -,22 | ,22 | ,08 | ,14 | ,12 | ,28 | ,22 | ,11 | ,01 | -,01 | -,04 | ,04 | -,16 | ,16 | -,08 | -,00 | -,14 | ,14 | -,05 | ,05 | -,04 | ,04 | ,35 | | | |
| s19 | -,01 | -,33 | -,15 | -,21 | -,04 | -,33 | -,19 | -,06 | -,15 | -,14 | -,06 | -,09 | -,20 | -,14 | -,22 | ,32 | -,32 | ,14 | -,14 | -,22 | 1,00 | -,00 | -,02 | -,30 | -,01 | -,03 | -,22 | -,09 | ,33 | -,33 | ,14 | -,14 | ,36 | -,36 | ,01 | -,12 | ,13 | -,13 | ,22 | -,22 | ,18 | -,18 | -,09 | | | |
| R19 | ,01 | ,33 | ,15 | ,21 | ,04 | ,33 | ,19 | ,06 | ,15 | ,14 | ,06 | ,09 | ,20 | ,14 | ,22 | -,32 | ,32 | -,14 | ,14 | ,22 | -,00 | 1,00 | ,02 | ,30 | ,01 | ,03 | ,22 | ,09 | -,33 | ,33 | -,14 | ,14 | -,36 | ,36 | -,01 | ,12 | -,13 | ,13 | -,22 | ,22 | -,18 | ,18 | ,09 | | | |
| s20 | ,35 | ,19 | ,32 | ,20 | -,03 | -,00 | ,12 | ,35 | ,44 | ,27 | ,39 | ,17 | ,23 | ,13 | ,39 | -,05 | ,05 | -,07 | ,07 | ,08 | -,02 | ,02 | 1,00 | ,07 | ,26 | ,20 | ,30 | ,12 | ,14 | -,14 | ,05 | -,05 | -,13 | ,13 | ,15 | ,15 | -,11 | ,11 | -,11 | ,11 | -,06 | ,06 | ,28 | | | |
| s21 | ,05 | ,19 | ,23 | ,13 | -,01 | ,17 | -,08 | ,11 | ,12 | ,16 | ,07 | ,11 | ,11 | ,14 | ,15 | -,04 | ,04 | ,01 | -,01 | ,14 | -,30 | ,30 | ,07 | 1,00 | ,15 | ,03 | ,21 | ,02 | -,24 | ,24 | -,09 | ,09 | -,22 | ,22 | -,02 | ,05 | -,05 | ,05 | -,14 | ,14 | -,05 | ,05 | ,14 | | | |
| s22 | ,28 | ,15 | ,20 | ,22 | ,08 | ,10 | -,18 | ,09 | ,16 | ,33 | ,31 | ,20 | ,47 | ,31 | ,23 | -,16 | ,16 | ,07 | -,07 | ,12 | -,01 | ,01 | ,26 | ,15 | 1,00 | ,17 | ,42 | ,03 | ,07 | -,07 | -,02 | ,02 | -,14 | ,14 | ,19 | ,23 | -,11 | ,11 | -,08 | ,08 | ,10 | -,10 | ,36 | | | |
| s23 | ,03 | ,09 | ,06 | ,16 | ,01 | ,02 | -,07 | ,03 | ,17 | ,02 | ,08 | ,26 | ,09 | ,13 | ,14 | -,15 | ,15 | -,07 | ,07 | ,28 | -,03 | ,03 | ,20 | ,03 | ,17 | 1,00 | ,19 | ,29 | ,11 | -,11 | ,21 | -,21 | -,14 | ,14 | ,08 | ,05 | -,12 | ,12 | -,04 | ,04 | -,01 | ,01 | ,17 | | | |
| s24 | ,22 | ,42 | ,46 | ,32 | ,02 | ,13 | ,00 | ,26 | ,21 | ,56 | ,20 | ,25 | ,48 | ,43 | ,29 | -,29 | ,29 | -,15 | ,15 | ,22 | -,22 | ,22 | ,30 | ,21 | ,42 | ,19 | 1,00 | ,22 | -,14 | ,14 | -,16 | ,16 | -,31 | ,31 | ,04 | ,15 | -,01 | ,01 | -,22 | ,22 | -,09 | ,09 | ,29 | | | |
| s25 | ,11 | ,21 | ,16 | ,07 | ,09 | -,03 | ,00 | ,13 | ,14 | ,17 | ,03 | ,16 | ,14 | ,11 | ,12 | -,20 | ,20 | -,31 | ,31 | ,11 | -,09 | ,09 | ,12 | ,02 | ,03 | ,29 | ,22 | 1,00 | -,02 | ,02 | -,02 | ,02 | -,20 | ,20 | ,03 | ,12 | -,07 | ,07 | -,12 | ,12 | -,05 | ,05 | ,09 | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| s26 | -.02 | -.20 | .04 | -.10 | -.07 | -.12 | -.08 | -.08 | .02 | -.05 | -.04 | -.03 | -.05 | -.17 | .00 | .12 | -.12 | .09 | -.09 | .01 | .33 | -.33 | .14 | -.24 | .07 | .11 | -.14 | -.02 | 1.00 | -1.00 | .19 | -.19 | .19 | -.19 | .04 | -.01 | .08 | -.08 | .10 | -.10 | .27 | -.27 | .19 |
| R26 | .02 | .20 | -.04 | .10 | .07 | .12 | .08 | .08 | -.02 | .05 | .04 | .03 | .05 | .17 | -.00 | -.12 | .12 | -.09 | .09 | -.01 | -.33 | .33 | -.14 | .24 | -.07 | -.11 | .14 | .02 | -1.00 | 1.00 | -.19 | .19 | -.19 | .19 | -.04 | .01 | -.08 | .08 | -.10 | .10 | -.27 | .27 | -.19 |
| s27 | -.25 | -.23 | -.19 | -.05 | -.06 | .02 | -.09 | -.13 | .00 | -.13 | .01 | .03 | -.05 | -.14 | -.05 | .06 | -.06 | .05 | -.05 | -.04 | .14 | -.14 | .05 | -.09 | -.02 | .21 | -.16 | -.02 | .19 | -.19 | 1.00 | -1.00 | .24 | -.24 | .02 | -.04 | .13 | -.13 | .16 | -.16 | .03 | -.03 | -.17 |
| R27 | .25 | .23 | .19 | .05 | .06 | -.02 | .09 | .13 | -.00 | .13 | -.01 | -.03 | .05 | .14 | .05 | -.06 | .06 | -.05 | .05 | .04 | -.14 | .14 | -.05 | .09 | .02 | -.21 | .16 | .02 | -.19 | .19 | -1.00 | 1.00 | -.24 | .24 | -.02 | .04 | -.13 | .13 | -.16 | .16 | -.03 | .03 | .17 |
| s28 | -.11 | -.40 | -.36 | -.26 | -.05 | -.24 | -.32 | -.24 | -.27 | -.31 | -.23 | -.20 | -.33 | -.25 | -.23 | .24 | -.24 | .13 | -.13 | -.16 | .36 | -.36 | -.13 | -.22 | -.14 | -.14 | -.31 | -.20 | .19 | -.19 | .24 | -.24 | 1.00 | -1.00 | -.13 | .00 | .16 | -.16 | .22 | -.22 | -.05 | .05 | -.25 |
| R28 | .11 | .40 | .36 | .26 | .05 | .24 | .32 | .24 | .27 | .31 | .23 | .20 | .33 | .25 | .23 | -.24 | .24 | -.13 | .13 | .16 | -.36 | .36 | .13 | .22 | .14 | .14 | .31 | .20 | -.19 | .19 | -.24 | .24 | -1.00 | 1.00 | .13 | -.00 | -.16 | .16 | -.22 | .22 | .05 | -.05 | .25 |
| s29 | .14 | .01 | .17 | .06 | .11 | .17 | .09 | .29 | .21 | .13 | .20 | .28 | .14 | .23 | .18 | .01 | -.01 | .15 | -.15 | -.08 | .01 | -.01 | .15 | -.02 | .19 | .08 | .04 | .03 | .04 | -.04 | .02 | -.02 | -.13 | .13 | 1.00 | .25 | .11 | -.11 | .10 | -.10 | .16 | -.16 | -.04 |
| s30 | .14 | .20 | .09 | .01 | .10 | .12 | -.07 | .16 | .16 | .15 | .10 | .38 | .26 | .10 | .25 | -.07 | .07 | .08 | -.08 | -.00 | -.12 | .12 | .15 | .05 | .23 | .05 | .15 | .12 | -.01 | .01 | -.04 | .04 | .00 | -.00 | .25 | 1.00 | .01 | -.01 | -.06 | .06 | .14 | -.14 | .09 |
| s31 | -.11 | -.07 | -.11 | -.21 | -.08 | .02 | -.04 | -.06 | -.15 | .04 | -.11 | .01 | -.00 | -.05 | -.19 | .03 | -.03 | .08 | -.08 | -.14 | .13 | -.13 | -.11 | -.05 | -.11 | -.12 | -.01 | -.07 | .08 | -.08 | .13 | -.13 | .16 | -.16 | .11 | .01 | 1.00 | -1.00 | .28 | -.28 | .26 | -.26 | -.22 |
| R31 | .11 | .07 | .11 | .21 | .08 | -.02 | .04 | .06 | .15 | -.04 | .11 | -.01 | .00 | .05 | .19 | -.03 | .03 | -.08 | .08 | .14 | -.13 | .13 | .11 | .05 | .11 | .12 | .01 | .07 | -.08 | .08 | -.13 | .13 | -.16 | .16 | -.11 | -.01 | -1.00 | 1.00 | -.28 | .28 | -.26 | .26 | .22 |
| s32 | -.11 | -.22 | -.11 | -.17 | -.19 | -.10 | -.03 | -.22 | -.09 | -.07 | -.09 | -.09 | -.17 | -.12 | -.13 | .19 | -.19 | .22 | -.22 | -.05 | .22 | -.22 | -.11 | -.14 | -.08 | -.04 | -.22 | -.12 | .10 | -.10 | .16 | -.16 | .22 | -.22 | .10 | -.06 | .28 | -.28 | 1.00 | -1.00 | .28 | -.28 | -.25 |
| R32 | .11 | .22 | .11 | .17 | .19 | .10 | .03 | .22 | .09 | .07 | .09 | .09 | .17 | .12 | .13 | -.19 | .19 | -.22 | .22 | .05 | -.22 | .22 | .11 | .14 | .08 | .04 | .22 | .12 | -.10 | .10 | -.16 | .16 | -.22 | .22 | -.10 | .06 | -.28 | .28 | -1.00 | 1.00 | -.28 | .28 | .25 |
| s33 | -.11 | -.03 | .03 | .02 | -.09 | -.18 | .05 | .07 | .13 | .03 | .06 | .00 | .10 | -.01 | -.02 | .20 | -.20 | .33 | -.33 | -.04 | .18 | -.18 | -.06 | -.05 | .10 | -.01 | -.09 | -.05 | .27 | -.27 | .03 | -.03 | -.05 | .05 | .16 | .14 | .26 | -.26 | .28 | -.28 | 1.00 | -1.00 | .04 |
| R33 | .11 | .03 | -.03 | -.02 | .09 | .18 | -.05 | -.07 | -.13 | -.03 | -.06 | -.00 | -.10 | .01 | .02 | -.20 | .20 | -.33 | .33 | .04 | -.18 | .18 | .06 | .05 | -.10 | .01 | .09 | .05 | -.27 | .27 | -.03 | .03 | .05 | -.05 | -.16 | -.14 | -.26 | .26 | -.28 | .28 | -1.00 | 1.00 | -.04 |
| s34 | .34 | .27 | .42 | .32 | .23 | .17 | .11 | .21 | .27 | .29 | .30 | .19 | .35 | .20 | .32 | -.13 | .13 | -.00 | .00 | .35 | -.09 | .09 | .28 | .14 | .36 | .17 | .29 | .09 | .19 | -.19 | -.17 | .17 | -.25 | .25 | -.04 | .09 | -.22 | .22 | -.25 | .25 | .04 | -.04 | 1.00 |