

Prof. dr Radovan Čokorilo
Fakultet fizičke kulture, Novi Sad
Mariana Tišma

SELF KONCEPT KAO BITAN FAKTOR USPEHA U SPORTU

1. UVOD

Za uspeh u sportu su bitne mnoge psihofizičke karakteristike i sposobnosti. Jedan od najbitnijih psihičkih faktora je samopouzdanje sportiste, odnosno vera u sebe i svoje sposobnosti. Kao bitna komponenta samopouzdanja izdvaja se **self-koncept**, odnosno **svest o sebi**. Self-koncept se uslovno i za potrebe ovog rada može podeliti na *sliku o sebi* (ego percepcija, ego ideal) i *sliku o svom telu*.

Kreč i Kračfeld (1969,212) smatraju da pojedinac ima određenu svest os ebi i da na osnovu toga može da poima i procenjuje sopstveno ja: "svaki pojedinac opaža da je on određen 'tip ljudi' koji ima izvesne crte ličnosti, navike, karakteristične načine ponašanja; da poseduje izvesne sposobnosti, veštine, znanja; da ima različita uverenje, vrednosti, stavove; da je usmeren različitim ciljevima i aspiracijama. On takođe opaža svoje odnose sa sredinom, tj kakve objekte poseduje, kakvoj socijalnoj grupi pripada ... Sve ove stvari zajedno sačinjavaju sveukupnu svest o sebi (poimanje sopstvenog ja, engl. *self conception*). Način na koji su te stvari sastavljene i organizovane predstavlja strukturu svesti o sebi". Jednostavnije kazano svest o sebi je ukupna svest o sebi jedne osobe - proces koji omogućuje integraciju opažanja, osećanja i misli o vlastitoj ličnosti. Ovi autori se takođe zalažu za centralni deo našeg ja koje treba da bude činilac usmeravanja i vrednovanja naših radnji. Pri tom razlikuju postojeće i idealno ja. Idealno ja se razlikuje od postojećeg ja i ono usmerava ličnost da teži boljem i savršenijem od onoga što jeste. Od njihove međusobne povezanosti zavisi stabilnost ličnosti.

Većina psihologa u self koncept uključuje i sliku o svom telu, odnosno osećanju telesnog sebe, telesnom perceptu, telesnoj šemi. Već je Frojd zaključio da je ego prvo i pre svega telesni ego. Olport je tvrdio da dete najpre stiče pojam telesnog sebe, zatim prolazi kroz stadijum identiteta i samosvesnosti, nakon čega postaje slika sebe razvijajući se i dalje sve dok ne stekne samostremljenjem kao izrazom težnje za samoaktuelizacijom. To je naročito značajno za psihologiju sporta zbog toga što u sportu centralno mesto pripada telu (razvoj tela, osetljivost tela, svest o telu, telesna kontrola, izražajnost tela i sl. Danas postoje brojna istraživanja koja se bave dimenzijama slike tela na osnovu čega se onda pokušavaju predviđati i druge karakteristike pojedinca. Sliku tela ne treba shvatiti statički kao

skup vizuelnih, taktilnih i kinestetičkih senzacija, već dinamički, kao aktivnu i promjenljivu organizaciju fizičkih elemenata putem kojih se perceptivna šema našeg tela stalno nalazi pod uticajem novih iskustava i aktivnosti.

Svaki pojedinac sebe procenjuje na osnovu onoga kakav bi želeo da bude, kako ga drugi vide, kako on misli da ga drugi vide, na osnovu svojih crta ličnosti, navika, postignutih uspeha i neuspeha, manifestnog ponašanja, razmišljanja, fizičkog izgleda...

1.1. Self koncept

William James je opisao osnovni dualizam naše percepcije samih sebe. Za početak treba razlikovati termin *pojama o sebi* od termina *svesti o sebi*. Pojam o sebi je sadržaj, tj. naše znanje o tome ko smo, a pod pojmom svest o sebi podrazumevamo razmišljanje o sebi. Ova dva aspekta se usklađuju kako bi se stvorio celoviti doživljaj identiteta.

Razvoj ljudske jedinice se odvija kroz složenu interakciju bioloških, socijalnih i individualnih faktora. Delovanje tih faktora ima svoj odraz u svesti. Pretpostavlja se da je ponašanje uslovljeno interpretacijom informacija koje dolaze iz organizma i okoline. Način interpretacije informacija zavisi od dostignutog nivoa kognitivnog razvoja, principa funkcionisanja kognitivnog sistema i prethodnog iskustva individue. Takođe je uvreženo mišljenje da u početku razvoja biološki faktori i socijalna sredina imaju presudan uticaj na formiranje karaktera, ali da kasnije u toku razvoja primat preuzimaju već formirane individualne strukture, tj. karakteristike osobe koje modifikuju efekte prethodna dva faktora.

Slika o sebi sadrži našu percepciju vlastitih misli, uverenja, stavova i osobina ličnosti. Ona ima tri važne funkcije (E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, 2005):

- Organizacijsku - služi kao šema pomoću koje tumačimo informacije o sebi i svetu koji nas okružuje. Ona nam pomaže u odabiru draži koje primećujemo, o kojima razmišljamo i koje pamtimo

- Emocionalnu - određuje kako se osećamo upoređujući svoju stvarnu sliku o sebi sa idealnom i očekivanom

- Izvršnu - upravlja našim postupcima i planiranjem budućnosti

Često se govori o tome da self koncept ima ograničenu količinu energije kojom vrši ove tri funkcije. To je razlog zbog čega ljudi gube samokontrolu u stresnim situacijama. Dobra stvar je što samokontrola vežbom može da se povećava.

1.1.2. Spoznaja sebe samoprocenom

Za formiranje self koncepta bitno je i samoprocenjivanje. Kada svoju pažnju usmerimo na sebe, mi vrednujemo i upoređujemo svoje trenutno ponašanje sa svojim unutrašnjim standardima i vrednostima. U principu, ljudi vrlo malo svog vremena odvajaju za razmišljanje o sebi. Čak i kada su introspektivni teško pronalaze

prave razloge za svoja osećanja i ponašanja, jer su ih blagovremeno "sakrili" sami od sebe pomoću raznih mehanizama odbrane (potiskivanja, negacije, projekcije,...).

Sistem samoprocene se odvija pomoću tri bitna principa (Opačić, 1995):

- Princip maksimizacije samopoštovanja - čovek se ponaša ili interpretira svoje i tuđe ponašanje na način koji će mu omogućiti najpovoljniji globalni doživljaj sebe

- Princip minimizacije neizvesnosti - osoba opaža, interpretira i pamti događaje tako da ukupna količina neusklađenosti unutar sistema bude minimalna za date okolnosti

- Princip maksimizacije usklađenosti sa realnošću - osoba će opaziti i interpretirati vlastito ponašanje tako da razlika između stvarnog i opaženog bude minimalna za date okolnosti.

1.1.3. Spoznaja sebe opažanjem drugih

Sebe upoznajemo, takođe, i upoređujući se sa drugim ljudima.. Sa drugima se upoređujemo kada ne postoje objektivni standardi kojima bi se mogli izmeriti naše sposobnosti i stavovi, ali i kada smo nesigurni u proceni toga kakvi smo u nekom području. Znači, uglavnom kada nismo sigurni koliko smo dobri u nečemu ili kako se tačno osećamo u vezi nečega ili nekoga. Uglavnom se upoređujemo sa svima koji se nalaze u našoj okolini. Takvo upoređivanje se odvija brzo i automatski. Međutim kada se na brzinu procenimo u odnosu na tog nekog drugog, počinjemo da razmišljamo o tome da li je to poređenje prikladno, jer nisu sva poređenja jednako informativna.

Ima ljudi kojima je cilj da utvrde šta znači biti izvrstan tj. da postave sebi cilj čemu teže. Tada se upuštaju u uzlazno socijalno poređenje tj. upoređuju se sa ljudima koji su bolji od njih u određenoj osobini ili nekom ponašanju.

U drugim situacijama, kada žele sebe da zaštite, ili da jačaju svoje samopouzdanje, ljudi se porede sa onima koji su slabiji od njih u određenoj oblasti ili nekoj osobini, sposobnosti. Tada govorimo o silaznom socijalnom upoređivanju.

Takođe, prilikom samoprocene ljudi primenjuju poređenje sa samim sobom. Porede kakvi su nekada bili, kakvi su sada, koliko su napredovali, a koliko su želeli da napreduju.

1.1.4. Spoznaja sebe na osnovu slike o svome telu

Opažajući svoje telo, svaki pojedinac na jedinstven način u to unosi svoje JA, a pretpostavlja se da on pri tome sistematski unosi i svoja lična predubedenja na osnovu kojih se dosta o njemu samom može zaključiti. Sve češće se spominje važnost slike o svom telu kada se govori o identitetu osobe, self konceptu i samopouzdanju. Osećanje pojedinca da je njegovo telo veliko ili malo, privlačno ili ružno, jako ili slabo kazuje mnogo o njegovom poimanju sebe i njegovom tipičnom načinu postavljanja prema drugima.

Pojam slike tela je dinamičan i treba ga shvatiti kao aktivnu i promenljivu organizaciju fizičkih elemenata pod kojom se perceptivna šema našeg tela stalno nalazi pod uticajem novih iskustava i aktivnosti.

Fišer je utvrdio da opažanje telesnih granica povezano sa crtama ličnosti kao što su samopouzdanje, samoizražavanje i sposobnost ovladavanja situacijama. Takođe je utvrdio da je agresivnost povezana sa opažanjem veličine tela.

Rid je utvrdio da osobe koje stalno pobeđuju u sportskim takmičenjima imaju značajno pozitivniju sliku tela i sliku o sebi nego osobe koje na ovim takmičenjima stalno gube. (Dž. E. Kejn, 1980).

2. METODE I INSTRUMENTI

Za potrebe ovog pilot a na osnovu prethodnih teorijskih razmatranja konstruisali smo test koji se sastoji od više delova:

- Procena samopouzdanja u različitim situacijama (8 ajtema)
- Procena slike o sebi u odnosu na druge (9 ajtema)
- Procena slike o sebi na osnovu introspekcije (5 ajtema)
- Procena slike o svom telu (10 ajtema)

Za procenu samopouzdanja u raznim situacijama konstruisana je skala sa trostepenim izborom (ispod proseka, prosečno, iznad proseka).

Za procenu self koncepta konstruisana je petostepena skala Likertovog tipa.

Kao orijentacioni cilj istraživanja moglo bi se utvrditi koje su od gore navedenih komponenti najbitnije za samopouzdanje sportista, a time i za njihov uspeh.

Moguća polazna hipoteza glasila bi da za svest o sebi kod sportista važniju ulogu igra percepcija svoga tela te da postoji razlika u samopouzdanju s obzirom na subjektivnu i objektivnu procenu trenutnog nivoa utreniranosti i kvalitetu pokreta tela. Takođe, može se pretpostaviti da postoje oni kod kojih se može jasno napraviti razlika u nivou samopouzdanja u trenutku kada su na sceni, utakmici ili nekoj drugoj vrsti nastupa u odnosu na ostale životne situacije.

Bilo bi korisno utvrditi da li postoji statistički značajna razlika self koncepta u odnosu na vrstu sporta kojom se ispitanici bave, ili pak s obzirom na pol ispitanika.

Uzorak za ovo pilot istraživanje sačinjavalo je 110 ispitanika, oba pola, uzrasta od 18 do 25 godina. Oni se bave različitim sportovima koje smo klasifikovali na sledeći način:

- Kolektivni : fudbal, odbojka, košarka, vaterpolo,...
- Individualni:
- Borilački:karate, džudo, boks
- Estetski: balet, fitnes
- Bazični: gimnastika, atletika, plivanje

3. UMETO ZAKLJUČKA

Ovo istraživanje je poslužilo uglavnom za teorijsku elaboraciju o self-konceptu, te provjeru i standardizaciju konstruisanih instrumenata u vezi s njim. Namera nam je da nakon konačne standardizacije instrumenata, na većem uzorku sportista pokušamo proveriti postavljeni cilj i hipoteze istraživanja.

Iz izloženih osnovnih premisa o self-konceptu potrebno je skrenuti pažnju da u empirijskom istraživanju i tumačenju rezultata u vezi s njim treba uvažavati holistički pristup, tj. interakciju i međuzavisnost slike o sebi i slike o svom telu. Neosporne su činjenice da telo, fiziološke funkcije i fizičke sposobnosti stoje u značajnoj korelaciji sa ličnošću i ponašanjem sportista. Percepcija, doživljavanje i samopoimanje tela povezano je sa crtama ličnosti kao što su: samopouzdanje, samoizražavanje i agresivnost, te sa sposobnošću samoopladavanja situacijom i sl. Sve to je često u značajnoj korelaciji sa uspehom na sportskom polju kod svakog pojedinca. Povratno, odnosno posledično, sportska uspešnost, a pogotovo neuspešnost, može biti u značajnoj korelaciji poimanjem sebe, odnosno poimanjem slike o sebi ili slike o sopstvenom telu.

LITERATURA

1. Čokorilo, R. (1997): *Vrijednosne orijentacije školske omladine*, Fakultet fizičke kulture, Novi Sad
2. Kejn DŽ. E. (1980), *Psihologija i sport*, Nolit, Beograd
3. Aronson E., Wilson T., Akert R. (2005), *Socijalna psihologija*, Zagrebačka škola ekonomije i managementa, Zagreb
4. Kreč, D, Kračfild, R. (1973): *Elementi psihologije*, Naučna knjiga, Beograd
5. Lazarević Lj. (2001), *Psihološke osnove fizičke kulture*, Viša škola za sportske trenere, Beograd
6. Olport, G. (1969): *Sklop i razvoj ličnosti*, Kultura, Beograd
7. Opačić G., (1995), *Ličnost u socijalnom ogledalu*, Institut za pedagoška istraživanja, Beograd

SELF-CONCEPT AS AN IMPORTANT FACTOR OF SPORTS SUCCESS

Many psychophysical characteristics and abilities are important for sports success. One of the most important psychic factors is self-confidence of a sportsman, i.e. trust in his own self and his abilities. The prominent component of self-confidence is a self-concept i.e. self-awareness. It can be broken down to a self-image, (ego perception, ego ideal) and an image of one's own body. Every individual evaluates himself based on what he would like to be, how the others see him, what he thinks the others see him, on the basis of his personality traits, habits, achieved success, manifest behaviour, thoughts, physical appearance, etc.

The purpose of this research is to determine which of the above components are the most important for self-confidence of a sportsman and his success.

We have put forward a hypothesis that the major role for the awareness of a sportsman is perception of his own body, hence that there is a difference in self-confidence according to the subjective and objective evaluation of the current level of training and the quality of body movements. We have also assumed that there are those with whom the difference in the self-confidence level can be made easily at the moment when they perform, i.e. when they play a match or have another form of performance as opposed to other situations in life.

Key words: self-confidence, self-concept, evaluation of training, sports success.

„Dan”, 24. februar 2006.

ЦРНОГОРСКА СПОРТСКА АКАДЕМИЈА ОРГАНИЗУЈЕ 2. КОНГРЕС И 3. МЕЂУНАРОДНУ НАУЧНУ КОНФЕРЕНЦИЈУ

До сада пристигао 91 рад

У организацији Црногорске спортске академије у Бијелој ће се од 6. до 9. априла одржати Други конгрес и Трећа Међународна научна конференција ове спортске асоцијације. На адресу организатора већ је пристигао 91 рад на три задате стручне теме: 1. Методологија рада у спорту; 2. Нове технологије у спорту и 3. Друштвено-економски односи у спорту, у оквиру које су предвиђене три подтеме: 1. Спорт у функцији превенције социјо-патолошких појава, 2. Физичко васпитање у функцији развоја дјете и омладине и 3. Менаџмент у спорту.

Наслове првих 76 пристиглих радова омогућавају и претходним додацима, а у данашњем броју објављујемо наслове преосталих до сада пристиглих радова:

69. Доц. др Драго Милошевић (Филозофски факултет, Никшић): „Процена утицаја кружног облика рада на координације и флексибилности у настави физичког васпитања”;

70. Доц. др Драго Милошевић (Филозофски факултет, Никшић): „Значај и улога полигона у развоју биомоторичких знања ученика и циклуса деветогодишње основне школе”;

71. Доц. др Кемал Идризовић (Филозофски факултет, Никшић): „Предикторска вриједност моторичких манифестација у односу на прескоке као програмске садржaje у настави физичког васпитања”;

72. Доц. др Кемал Идризовић: „Утицај моторичких и морфолошких фактора на реализацију елемената акробатике у настави физичког васпитања”;

73. Доц. др Виолета Шљак (Факултет за менаџмент у спорту У БК, Београд):

Менаџмент спортског догађаја „Мини Олимпијске игре Земун 2004”;

74. Др Мирослав Фемич (Дом здравља, Бијело Поље), Др Светлана Станишић (Дом здравља, Берање): „Изненадна смрт спортиста”;

75. Ас. мр Љиљана М. Поповић (Институт за клиничку физиологију, Медицински факултет Приштина у Косовској Митровици), проф. др Дијана Мираћ, Институт за клиничку Биохемију, Мед. фак. у К. Митровици): „Утицај интензивне физичке активности на процес липидне пероксидације и антиоксидантно дејство аскорбинске киселине”;

76. Доц. др Малиша Радовић (Филозофски факултет, Никшић): Методе организовања издржљивости и прогноза резултата у рвању грчко-римским стил”;

77. Др Мирослав Фемич (Дом здравља, Бијело Поље), Др Светлана Станишић (Берање): „Оправдање и неоправдање ослобађања ученика од наставе физичког васпитања из здравствених разлога у основној школи”;

78. Игор Вучковић (факултет за физичко васпитање и спорт, Бања Лука): „Тип организационе групе у кошаркашким тимовима и лиге Србије и Црне Горе”;

79. Мр Ратко Павловић (Факултет физичке културе Универзитета у Источном Сарајеву) Мр Јовица Тошић (Факултет физичке културе Универзитета у Источном Сарајеву);

„Спортске игре у функцији развоја моторичких способности код студената ФФК”;

80. Мр Ратко Павловић (Факултет физичке културе Источно Сарајево): „Видови снаге као фактори успеха у резултату трчања 200, 400, 800 метара”;

81. Доц. др Енвер Међедовић (Учитељски факултет, Београд, Лепосавић), Ахмед Међедовић (О.Ш. „Братство” и Медицинска школа): „Интеграциони приступ настави у природи као савремене педагошке иницијативе”;

82. Др Ратко Станковић, Др Саша Марковић (Факултет физичке културе у Нишу): „Кинематичка анализа скок шута у рукомету са аспекта углава одскочне ноге”;

83. Адмир Кончанин, проф. (Гимназија-Техничка школа-Тутин), Ариф Брња, проф. (ВСПЦ=Ч „Утицај надморске висина на физиолошко-функционалне способности студената”;

84. Ариф Брња, проф. (ВСПЦ): „Антропометријске карактеристике фудбалера, кошаркаша и одбојкаша”;

85. Мр Зоран Обрадовић, Ненад Поповић проф. (Републички завод за спорт, Београд):

„Значај идентификације и праћења морфо-функционалних способности спортиста у Републичком заводу за спорт, Београд”;

86. Др Дани Корница, Проф. Петар Бонов, Др: „Припреме на средњој висини, на надморској висини од 1800-2000 м (испитивања у Бугарској)”;

87. Мр Вилан Кљајевић (Средња техничка школа, Б. Поље): „Ставови средњошколаца према вриједностима наставе физичког васпитања”;

88. Др Дејан Чубрило, мр Жељко Рајковић (Републички завод за спорт, Београд): „Значај процене алактатног дуга у бицикlistичком спорту и његова корелација са абалак тестом”;

89. Мр Жељко Рајковић, др Дејан Чубрило (Републички завод за спорт, Београд): „Искусства у тестирању биомеханичких варијабли веслача”;

90. Ненад Поповић, проф. мр Зоран Обрадовић (Републички завод за спорт, Београд): „Морфо-функционални статус текњон-до спортиста репрезентације Србије и Црне Горе”;

91. Др Бећир Шаботић (Црногорска спортска академија), Др Нервја Деделић, педијатар (Дом здравља Рожаје): „Природни облици кретања као основа моторичког развоја дјете предшколског узраста”.