

Prof. dr Radovan Čokorilo,
Fakultet fizičke kulture Novi Sad

SAMOPUZDANJE I SPORTSKA USPJEŠNOST

UVOD

Samopouzdanje se određuje i kao osobina ličnosti (stepen ubijedenosti u uspjeh u sportu) i kao stanje (vjera u sebe koju sportista ima u datom trenutku). Samopouzdanje kod sportista se ispoljava u sljedećim oblicima ponašanja: spremnost, odlučnost, samouvjerenost i sl. Obično se kaže da samouvjereni igrači igraju da bi pobijedili, a oni koji nisu samouvjereni igraju da ne bi izgubili. Samouvjereni se ne plaše različitih situacija i stoga često mogu u odlučujućim trenucima pobjede ili poraza proizvesti pozitivan efekat ili preokrenuti negativan rezultat u pozitivan. Oni situacije u kojima stvari idu protiv njih vide kao izazov i reaguju sa većom odlučnošću. Pri tom su "hladni", teško ih je iznervirati, otporni su na stresogene i frustrirajuće situacije, imaju uvijek pozitivne stavove o sebi i vjeruju da će pobijediti. Bez obzira što i najveći sportisti i sa izvanrednim samopouzdanjem gube mečeve, a time i samopouzdanje, oni ne dozvoljavaju da im to "potisne" vjerovanje u sebe i sopstvene vrijednosti. Najvažnije od svega je da oni vjeruju u svoju sposobnost da usvoje sportske vještine i da imaju osjećaj kompetencije na fizičkom i mentalnom planu kako bi ostvarili svoj potencijal. Nepouzdana sportisti sumnjaju da su dovoljno dobri i da posjeduju ono što je potrebno da bi postali uspješni. Kada sumnjaš u svoj uspjeh ili kada očekuješ da nešto krene naopako time stvaraš tzv. "samoispunjavajuće proročanstvo" - čekajući neki događaj pomažeš njegovom ispunjenju. Negativna samoispunjavajuća proročanstva su psihološke barijere koje dovode do sljedećeg ciklusa: očekivanje neuspjeha, vodi stvarnom neuspjehu, taj neuspjeh smanjuje samopouzdanje i tako povećava očekivanje budućeg neuspjeha.

Ilustrativan primjer ovladavanja negativnim samoispunjavajućim proročanstvom predstavlja pripovijest o Rodžeru Banisteru koji je oborio 4-minutni rekord u trčanju na jednu milju. Naime, prije 1954. godine većina ljudi je tvrdila da nije moguće pretrčati milju za manje od 4 minuta, da je to fiziološki nemoguće. Banister se nije s tim složio, bio je siguran da pod povoljnim uslovima može oboriti 4-minutni rekord i oborio ga je. Podvig je bio impresivan, ali je eho tog podviga još impresivniji: već sljedeće godine dvanaestak trkača je

uspjelo da pretrči milju za manje od 4 minute. Nisu oni svi odjednom postali brži niti su počeli više da treniraju. trkači su najzad povjerovali u mogućnost takvog podviga.. Dok Rodžer Banister nije probio barijeru trkači su sebi postavljali psihološke granice jer su vjerovali da nije moguće pretrčati milju za manje od 4 minuta. (Prema Weinberg & Gould, 1999).

EFEKTI SAMOPOUZDANJA

Samopouzdanje je u visokoj korelaciji sa sportskom uspješnošću. Njegovi efekti mogu biti od pomoći sportistima da podstaknu pozitivna osjećanja, olakšaju koncentraciju, postave sebi ciljeve, povećaju napor, usresrede se na strategiju igre i održe motivaciju. Već smo kazali da samopouzdanje podstiče pozitivna osjećanja. Kada se osjećamo sigurni u sebe veće su šanse da ostavimo mirni i opuštenu pod pritiskom. Takvo stanje uma i tijela omogućava nam da budemo "agresivni" i uporni kada je ishod takmičenja neizvjestan. Kada samopouzdanje olakšava koncentraciju oslobađanjem mentalnih kapaciteta, kada se osjećamo sigurni u sebe, naš um se može slobodno usresrediti na zadatak. ukoliko nedostaje samopouzdanje skloni smo da brinemo koliko dobro igramo ili koliko drugi misle da dobro igramo. Zabrinutost za izbjegavanje neuspjeha će smanjiti koncentraciju zato što će nam pažnja biti ometana.

Samopouzdanje utiče na postavljanje ciljeva tako što samopouzdana ljudi postavljaju sebi izazovnije ciljeve i viši nivo aspiracije, aktivno ih slijede pa im to omogućava da lakše spoznaju i ostvare sopstvene potencijale. Nesigurni ljudi postavljaju sebi lake ciljeve i nizak nivo aspiracije pa stoga nikad ne ostvare svoj maksimum. Samopouzdanje podstiče ulaganje napora i istrajnost u ostvarivanju cilja. To je posebno uočljivo u takmičenjima koja dugo traju kao što je na primjer maraton i mečevi u tenisu ili kao što su situacije prebrođavanja bolne i dugotrajne rehabilitacije.

Samopouzdanje utiče i na strategije igre tako što samopouzdana sportisti igraju da pobijede i ne boje se da rizikuju što im pomaže da preokrenu nadmetanje u svoju korist. Nepouzdana igraju da ne izgube, zadovoljavaju se da ne prave greške i ne žele, ili ne mogu, preokrenuti nadmetanje u svoju korist.

Efekti samopouzdanja zavise i od toga kakvo je u stvari naše samopouzdanje. Sportski psiholozi govore o optimalnom samopouzdanju, nedostatku pouzdanja i o prevelikom samopouzdanju. Kod optimalnog samopouzdanja sportista je toliko ubijeđen u postizanje cilja da će dati sve od sebe da ga ostvari. To ne znači da će uvijek uspjeti, ali mu je takvo samopouzdanje potrebno za poznavanje svojih mogućnosti. Optimalno samopouzdanje doprinosi da se efikasno isprave povremene greške i savlada povremeno gubljenje koncentracije.

cije na putu ka uspjehu. Svaka osoba posjeduje optimum samopouzdanja, problemi u igri nastaju zbog premalo ili zbog previše samopouzdanja. Nedostatak samopouzdanja umanjuje učinak pojedinca i tima, stvara nervozu i razara koncentraciju. Brojni su primjeri sportista koji posjeduju fizičke sposobnosti dovoljne za uspjeh, ali manjak samopouzdanja im ne dozvoljava da te sposobnosti "upotrijebe" pod pritiskom kada je ishod utakmice u pitanju. Zbog nedostatka samopouzdanja sportisti se više koncentrišu na svoje mane nego na svoje sposobnosti što takođe ima negativan efekat na uspjeh. Sportisti koji imaju previše samopouzdanja imaju u stvari lažno samopouzdanje, tj. njihovo samopouzdanje je veće nego što su njihove mogućnosti. Učinak takvih sportista je loš zato što oni smatraju da im nije potrebno ulagati napor da bi ostvarili zadatak. Iako je, po pravilu, preveliko samopouzdanje mnogo manji problem od nedostatka samopouzdanja, ponekad njegove posljedice mogu biti veoma kobne. Dešava se na primjer i najiskusnijim sportistima i timovima da svjesni svojih kvaliteta koji su stvarno veći u odnosu na protivnika stvore previše samopouzdanja, slabose pripreme, igraju nehajno što može u početku izazvati loš plasman. Za to vrijeme protivnik dobija samopouzdanje što dodatno otežava situaciju sposobnijem igraču, odnosno timu. Na to ih često podstiču treneri. Poželjnije bi bilo iskazati svoja osjećanja treneru, kakva god da jesu, kako bi on pokušao da otkloni sumnje i vrati samopouzdanje.

IZGRAĐIVANJE SAMOPOUZDANJA

Većina sportista vjeruje da samopouzdanje jednostavno imaš ili nemaš. Međutim, iskustvene su činjenice da se ono može putem vještog planiranja i vježbanja razvijati. Postoji niz načina da se poboljša samopouzdanje, kao što su: uspjeh u postignuću, samouvjereno ponašanje, zamišljanje uspjeha, fizička kondicija i pripremljenost.

Kod uspješnog postignuća koncept je jednostavan: uspješno postignuće povećava samopouzdanje i vodi ka daljem uspješnom postignuću. Kratkoročna uspješna postignuća mogu pomoći da sportista osjeti napredak i tako poboljša samopouzdanje. Na treninzima je potrebno stvoriti takve situacije koje sportistima omogućavaju da osjete uspjeh i osjećaj dostignuća.

Samouvjereno ponašanje je ključno za izgradnju samopouzdanja zato što "podize" duh za vrijeme teških trenutaka. Većinu nas "govor tijela i pokreta" odaje kakvo nam je samopouzdanje. Kada hodamo spuštenih ramena, pognute glave i sa bolnim izrazom lica mi drugima "saopštavamo" da nemamo samopouzdanja i da ćemo samim tim više padati u depresiju. Preporučljivo je držati glavu uspravno, leđa i ramena uspravno i opustiti mišićice lica. Takav stav

tijela pokazuje da imamo pouzdanje u sebe i da ćemo uspjeti. Ovakvo naše ponašanje će prisiliti protivnika na preispitivanje i nagađanje o našoj kompetentnosti i samopouzdanju.

Positivno mišljenje je veoma bitno za maksimalno ispoljavanje sportista (ako mislim da mogu pobijediti, teško me je pobijediti). Sportisti moraju izbaciti negativne misli tipa: "baš sam glup", "nisam spreman", "ne mogu pobijediti protivnika" i zamijene ih pozitivnim mislima: "ako se samo malo potrudim, biću bolji", "mogu pobijediti ovog tipa", "ako još samo malo izdržim, biću bolji" i sl. Misli i unutrašnji govor u bliskoj su vezi sa našim osjećanjima i našim ponašanjem, stoga one moraju biti instruktivne i motivacione, a ne osuđujuće i deprimirajuće. Unutrašnji govor ne pomaže samo poboljšanju dostignuća u igri, on drži motivaciju i unutrašnju energiju na visokom nivou.

Korišćenje vizualizacije (zamišljanja) takođe doprinosi izgrađivanju samopouzdanja. Potrebno je zamisliti (vidjeti) sebe kako činiš ono što nikad nisi mogao da uradiš: zamišljamo sebe kako besprijekorno izvodimo slobodna bacanja, različita postavljanja protivnika koja savladujemo i sl. Dobra fizička pripremljenost je jedan od načina da osjećamo samouvjerenost. Sportisti u većini sportova tokom čitave godine marljivo treniraju kako bi poboljšali snagu, izdržljivost i fleksibilnost. Biti pripremljen znači imati sopstveno uvjerenje da si učinio sve kako bi uspio. Najuspješniji olimpijski sportisti u svojim pripremama imali detaljno razvijenu strategiju i planove šta žele postići, kao i rezervne planove. Kada se zna tačno šta će se dogoditi i kada se na takmičenju uistinu to i dogodi, to djeluje smirujuće na sportistu i on lakše igra.

Na kraju navodimo nekoliko važnih preporuka za izgradnju samopouzdanja (Prema: Weinberg & Gould, 1999,300):

DA

- Održavaj visoko pozitivnu atmosferu u okolini prije takmičenja.
- Imaj visoko očekivanje od svih učesnika.
- Postavi realne, ali pune izazova, kratke i dugoročne ciljeve.
- Obezbijedi u vježbanju dosta nepredviđenih situacija pozitivne podrške i dosta pohvala za igrače.
- Izgradi okolnosti koje obezbjeđuju uspjeh u ranim fazama vježbanja.
- Pronađi pojedince koji čine nešto ispravno (umjesto da tražiš njihove greške).

NE

- Ne koristi sarkazam i ne kritikuj u motivisanju.
- Ne dozvoljavaj igračima da potcjenjuju druge.
- Ne kritikuj osobe zbog slučajnih nelogičnih grešaka.

- Nemoj osramotiti i kritikovati osobe odmah poslije prvog znaka greške.
- Nemoj kritikovati osobu. Kritikuj ponašanje.

SAMOEFIKASNOST KAO POSEBNA FORMA SAMOPOUZDANJA

Samoefikasnost, odnosno umijeće da se uz pomoć ličnih sposobnosti izvede zadatak uspešno, je u stvari specifična forma samopouzdanja.

Psiholog Albert Bandura (1986) je objasnio uporedo koncepte pouzdanja i očekivanja da bi formulisao čist i koristan model samoefikasnosti. On je formirao teorijsku bazu za većinu stručnjaka koji se bave izučavanjima postignuća u bilo kom sportu. Teorija je originalno razvijena na osnovu faktora iz socijalne pozadine koji uslovljavaju promjenene u ponašanju. Ovdje se samoefikasnost posmatra kao običan mehanizam posredovanja između motivacije i ponašanja. Teorija samoefikasnosti uzima u obzir uzajamne uticaje i sagledava sportsku samoefikasnost u interakciji sa okolinom, koja je odlučujući faktor u promjeni ponašanja.

Teorija ima nekoliko ključnih pretpostavki:

- Ako neka osoba posjeduje potrebne vještine i zadovoljavajuću motivaciju, onda je glavni odlučujući faktor njenog uspjeha samoefikasnost. Samoefikasnost sama nije dovoljna da bi sportista bio uspješan, on mora željeti da uspije kao i da ima sposobnost da uspije.

- Samoefikasnost utiče na izbor aktivnosti, nivo truda i upornost sportiste. Sportisti koji vjeruju u sebe teže ka uspjehu, pogotovo pod nepovoljnim okolnostima.

- Iako je samoefikasnost specifična ona može da se uopšti ili poredi sa sličnim situacijama i sposobnostima.

- Samoefikasnost je povezana sa postavljanjem cilja, jer oni koji pokazu visoku samoefikasnost imaju više šanse da ostvare zadate ciljeve.

Prema ovoj teoriji, nečije osjećanje samoefikasnosti je sastavljeno iz šest osnovnih izvora: uspjesi u igri, modelovanje ili demonstracija, verbalna uvjerenja (ohrabrivanje), imaginativna iskustva (vizualizacija, zamišljanje), psihološkog stanja i emocionalnog stanja. Činjenica da su ovih šest izvora efikasnosti lako primjenljivi u svakom sportu objašnjava popularnost ove teorije među sportskim psiholozima. Ovih šest kategorija izvora se ne isključuju međusobno u informacijama koje obezbjeđuju, iako su neke od njih uticajnije.

Nakon što je shvaćen odnos između samouvjerenosti (samoefikasnosti) i uspjeha, kao i to da uspjeh može biti i ometan prevelikom ili premalom vjerom

u sebe, sljedeći korak je da se indetifikuje nivo samouvjerenosti, kroz razne situacije, odgovarajući na sljedeća pitanja:

- Kada sam previše samouvjeren?
- Kako da se oporavim od grešaka?
- Kada sumnjam u svoje sposobnosti?
- Da li je moja samouvjerenost stalna tokom čitavog takmičenja?
- Da li sam neodlučan u određenim situacijama?
- Da li se radujem teškoj borbi, punoj nadmetanja?
- Kako reagujem na protivnika?

INVENTAR SPORTSKOG SAMOPOUZDANJA

Inventar sportskog samopouzdanja predstavlja višeslojno formulisan i detaljan inventar koji procjenjuje nivo samopouzdanja.

Sportisti se nudi da pročita pitanja pažljivo i razmisli o svom samopouzdanju, kroz svaku tačku u vremenskom periodu od jedne sezone. Za svaku tačku treba upisati postotak sopstvene sigurnosti. Sva tri odgovora uvijek moraju imati zbir od 100%. Može se raspodijeliti 100% na koji god hoćemo način, u jednu kolonu, podijeliti između dvije ili tri. (Prema: Weinberg & Gould, 1999, 298)

Koliko si uvjeren s obzirom na:

Premalo s. (%) Pouzdan (%) Previše s. (%)

1. Tvoja sposobnost da iskoristiš svoju vještinu u sportu? _____
2. Tvoja sposobnost da doneseš kritičnu odluku tokom takmičenja? _____
3. Tvoja sposobnost koncentracije _____
4. Tvoja sposobnost igre pod pritiskom? _____
5. Tvoja sposobnost da razviješ uspješnu strategiju _____
6. Tvoja sposobnost da uložiš snagu u napor koji je potreban da bi uspio? _____

7. Tvoja sposobnost da kontrolišiš emocije tokom takmičenja? _____
8. Tvoja fizička kondicija i spremnost? _____
9. Tvoja sposobnost da se osloniš na trenera ? _____
10. Tvoja sposobnost da se povратиш послје пораза или када си у лошем положају? _____

LITERATURA

Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84,

Bandura, A. (1986): Social foundations of thought and actions: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ Prentice Hall.

Čokorilo, R. (1998): Psihologija sporta, Viša škola za trenere i menadžere u sportu (skripta), Novi Sad.

Lazarević, Lj. (1994): Psihološke osnove fizičke kulture, Fakultet fizičke kulture Beograd.

Lazarević, Lj. (1994): Psihološka priprema sportista, Fakultet fizičke kulture Beograd

Weiberg, S. Robert; Gould Daniel (1999): Foundation of Sport and exercise Psychology, Human Kinetics.

„Dan”, 31. mart 2005.

КОТОР ДОМАЋИН ПРВОГ КОНГРЕСА И ДРУГЕ НАУЧНЕ КОНФЕРЕНЦИЈЕ ЦСА

Данас отварање и округли сто

Званично отварање Првог конгреса и Друге научне међународне конференције Црногорске спортске академије обавиће се данас у которском хотелу „Фјорд”, са почетком у 16.00 часова.

Након отварања у периоду од 17.00 до 18.00 часова планирано је излагање учесника са дискусијама, а од 19.00 до 20.00 округли сто на те-

му: „Национални програм спорта у Црној Гори”.

Иначе, на овом скупу, који ће трајати до 3. априла биће изложено преко 100 радова на три теме: Друштвено-економски односи у спорту, Методологија рада у спорту и Технологија рада у спорту.

Т.Б.