

Samopouzdanje u sportu

- ✓ definisanje sportskog samopouzdanja;
- ✓ dimenzije samopouzdanja;
- ✓ ispoljavanje samopouzdanja u sportu;
- ✓ efekti različitog stepena samopouzdanja na izvršavanje sportskih zadataka;
- ✓ Viliin sportsko-specifičan model samopouzdanja;
- ✓ osnovne postavke Bandurine teorije samoefikasnosti;
- ✓ značaj uverenja o kolektivnoj efikasnosti i uverenja trenera o efikasnosti tima;
- ✓ različiti načini razvoja samopouzdanja.

Šta je sportsko samopouzdanje?

Brojni su mitovi i zablude koji se odnose na samopouzdanje.

Najpoznatiji i najčešći su sledeći:

- ✓ Moraš da veruješ u sebe.
- ✓ Ako nešto hoćeš, to i možeš.
- ✓ Pozitivno razmišljanje je tajna dobrog života.
- ✓ Ili jesi ili nisi samopouzdan – nema sredine.
- ✓ Važno je biti samopouzdan ali ne previše - ljudima se to neće svideti.

Šta je sportsko samopouzdanje?

Sportski psiholozi samopouzdanje definišu kao verovanje osobe da može uspešno da izvede željeno ponašanje koje uključuje izvođenje određenog borilačkog zahvata, asistenciju, davanje koša, zadržavanje u određenom režimu vežbanja, davanje gola, oporavak nakon povrede, itd.

- ✓ Samopouzdanje nije dovoljno da sportista postigne vrhunski rezultat. Ono mu samo omogućava da u visokom stepenu može koristiti svoje potencijale.
- ✓ Budući da je samopouzdanje verovanje osobe da može uspešno da izvede željeno ponašanje, očekivanja imaju ključni značaj.
- ✓ Svaka osoba formira očekivanja i ponaša se u skladu sa njima. Očekivanja mogu biti pozitivna ili negativna, visoka ili niska. Čak i kada osoba ima veoma niska očekivanja, ona postoje.

Dimenzije samopouzdanja

Samopouzdanje je multidimenziono i u sportu se može razlikovati nekoliko sledećih tipova:

- ✓ pouzdanje u sposobnost izvršavanja motoričkih veština;
- ✓ pouzdanje u sposobnost primene psiholoških veština (na primer, imaginacije, relaksacije);
- ✓ pouzdanje u perceptivne veštine (donošenje odluka, adaptibilnost);
- ✓ pouzdanje u fizičku pripremljenost i utreniranost;
- ✓ pouzdanje u potencijale za učenje i za unapređivanje veština.

Delovanje samopouzdanja u sportu

- ✓ **Podstiče pozitivna osećanja** – sportista koji se oseća samopouzdanano najverovatnije će ostati relaksiran kada je pod pritiskom, što doprinosi mogućnosti da sportista bude uporan i asertivan.
- ✓ **Podstiče koncentraciju** zato što sportista pažnju usmerava na zadatak, a ne na brigu. Suština je da samopouzdana sportisti veštije i efikasnije koriste kognitivne procese, imaju produktivnije stilove pažnje i strategije suočavanja sa situacijama.
- ✓ **Utiče na ciljeve** – samopouzdana sportisti postavljaju izazovnije ciljeve i aktivni su u njihovom ostvarivanju. Sportisti koji nisu samopouzdana postavljaju lako dostižne ciljeve i nikada ne ostvaruju svoje potencijale.
- ✓ **Povećava ulaganje napora** – samopouzdanje je povezano ne samo sa stepenom napora koji sportista ulaže već i sa istrajavanjem u dostizanju ciljeva.

Delovanje samopouzdanja u sportu

- ✓ **Utiče na strategiju takmičarskog nastupa** – samopouzdana sportisti često „nastupaju da pobeđe“ i ne plaše se preuzimanja rizika, dok sportisti koji to nisu „nastupaju da ne izgube“, previše su obazrivi i nastoje da izbegnu greške.
- ✓ **Utiče na percepciju napredovanja prema cilju** što je jedna od ključnih odrednica pobeđe i poraza upravo zato što deluje na motivaciju, na opažanje kontrole, optimizam, energiju.
- ✓ **Utiče na uspešnost nastupa** zato što je povezanost između samopouzdanja i uspešnosti pozitivna i brojni faktori (karakterističke ličnosti, demografske karakteristike, osećanja i kognicija) određuju da li je samopouzdanje nisko, previsoko ili optimalno za izvođenje određene aktivnosti.

Povezanost između samopouzdanja i takmičarskog nastupa

Optimalno samopouzdanje znači da je sportista toliko uveren da može da ostvari svoje ciljeve i da će se maksimalno zalagati da ih ostvari.

Ne mora značiti da će nastup biti uvek dobar, ali je samopouzdanje neophodno za ispoljavanje potencijala.

Snažna vera u sebe pomaže sportisti da će se suočiti sa greškama i da nastavi dalje da teži uspehu.

Svaki sportista ima svoj optimalni nivo samopouzdanja, a teškoće u izvršavanju zadatka mogu nastati i kada je ono preterano i kada je nedovoljno.

Povezanost između samopouzdanja i takmičarskog nastupa

Nedostatak samopouzdanja postoje zadaci i aktivnosti za koje sportista poseduje sposobnosti i veštine, koje može da izvede i da sa sigurnošću postigne uspeh, ali pod pritiskom takmičenja ne uspeva u tome.

Sumnja u sebe negativno utiče na izvršavanje zadatka i vodi osećanju anksioznosti, neodlučnosti i lošoj koncentraciji.

Sportisti kojima nedostaje samopouzdanje više su usmereni na svoja ograničenja nego na snage i njihova koncentracija na trenutni zadatak nije stabilna.

Ipak, malo sumnje u sebe može imati i pozitivne efekte zato što pomaže sportisti da održi motivaciju, sprečava javljanje osećanja samozadovoljstva i preteranog samopouzdanja.

Povezanost između samopouzdanja i takmičarskog nastupa

Preterano samopouzdanje je lažno samopouzdanje. To je pogrešno verovanje da su sposobnosti i mogućnosti veće nego što realno jesu. Takvi sportisti veruju da ne moraju da se pripreme ili da ulažu napor da bi pobedili.

Ovo se dešava kada sportista protivnika shvata „zdravo za gotovo“, kada veruje da je dovoljno samo da se pojavi da bi pobedio.

Kada se takmiče sportisti i timovi različitih sposobnosti, što je najčešće slučaj, bolji sportisti i timovi takmičenju mogu da pristupe sa preteranim samopouzdanjem.

Posledica toga je opuštanje, nedovoljno motivisan takmičarski nastup, učestale greške.

Pokazatelji nedostatka samopouzdanja kod sportista

SPORTISTA:

- ✓ veruje da je poraz od strane nadmoćnog protivnika neizbežan;
- ✓ veruje da je kontrola izmakla iz njegovih ruku;
- ✓ oseća da vreme radi protiv njega dok se priprema;
- ✓ strahuje od fizičke povrede;
- ✓ strahuje da će razočarati značajne osobe;
- ✓ ne može da ispolji svoj maksimum u ključnim situacijama;
- ✓ u manjoj meri je istrajan i ulaže manje napora;
- ✓ prihvata ograničenja koja mogu, a ne moraju da postoje.

Teorija samoefikasnosti

Bandurina teorija samoefikasnosti pruža model za proučavanje efekata samopouzdanja na uspešnost takmičarskog nastupa, na istrajnost i na ponašanje.

Samoefikasnost predstavlja percepciju osobe da može uspešno da izvrši zadatak koji će dovesti do očekivanih rezultata i predstavlja situaciono specifičan oblik samopouzdanja.

Pri tome, nije reč o realnim sposobnostima, nego o proceni osobe šta ona može postići sa sposobnostima kojima raspolaže.

Teorija samoefikasnosti

U osnovi Bandurine teorije je nekoliko pretpostavki:

- ✓ Ako je sportista savladao veštine i ako je dovoljno motivisan, glavna odrednica uspeha je samoefikasnost. Samoefikasnost sama ne može da dovede do uspeha – neophodno je da sportista želi da postigne uspeh i da ima sposobnosti za to.
- ✓ Samoefikasnost utiče na izbor aktivnosti, na stepen ulaganja napora i na istrajnost. Sportisti koji veruju u sebe nastoje da istraju, pogotovo kada je situacija nepovoljna.
- ✓ Samoefikasnost je povezana sa postavljanjem ciljeva: sportisti kod kojih je samoefikasnost visoka, postaviće sebi izazovne ciljeve.
- ✓ Mada je samoefikasnost specifična za svaku aktivnost, može se generalizovati ili preneti na slične zadatke i situacije.

**Ključni faktori na kojima se zasnivaju uverenja o ličnoj
efikasnosti, i koji utiču na ponašanje:**

- ✓ **Lično doživljeno iskustvo uspeha.** Lično iskustvo postizanja uspeha je najsnažniji i najvažniji izvor i faktor razvoja uverenja o ličnoj efikasnosti.
- ✓ **Indirektno, odnosno posmatračko iskustvo (modelovanje, vikarijsko iskustvo).** Uverenja nastala na ovaj način zasnovana su na posmatranju iskustva drugih, zaključivanjem u toku procesa socijalnog poređenja.
- ✓ **Verbalno ubeđivanje.** Pokušavajući da međusobno utiču na ponašanje, osobe koriste verbalno ubeđivanje koje je veoma rasprostranjeno, zato što sa lakoćom može da se primeni. Uz sugestiju drugih, osoba počinje da veruje da može uspešno da izađe na kraj sa onim što joj je u prošlosti pravilo probleme.

**Ključni faktori na kojima se zasnivaju uverenja o ličnoj
efikasnosti, i koji utiču na ponašanje:**

- ✓ **Emotivna pobuđenost.** Stresne situacije uglavnom izazivaju pokretanje emocija. Nivo emotivne aktivacije u zavisnosti od okolnosti, može imati informativnu vrednost vezanu za ličnu efikasnost.
- ✓ **Zamišljeno iskustvo.** Sportista može da stvori uverenja o ličnoj efikasnosti ili o njenom nedostatku zamišljanjem kako se on ili drugi sportisti ponašaju efikasno ili neefikasno u određenim situacijama.

Uverenja o kolektivnoj efikasnosti

Članovi sportskog tima ne funkcionišu kao izolovani pojedinci, već teže zajedničkim ciljevima, kojima se prilagođavaju.

Pouzdanje u tim ili kolektivna samoefikasnost je zajedničko verovanje članova tima u njihove združene kapacitete da organizuju i da izvrše niz određenih aktivnosti neophodnih za ostvarivanje određenog nivoa postignuća.

Kako međuzavisnost u izvršavanju zadataka raste, kolektivna efikasnost postaje značajnija od individualne.

Uverenja trenera o efikasnosti tima

Treneri koji u visokom stepenu veruju u to da će njihov tim dobro nastupiti, teže da njihovu efikasnost tima pripišu dobrom treningu i pripremi za takmičenje, kao i odgovarajućem socijalnim upoređivanju sa protivnikom i verovanju u otpornost tima.

Treneri koji u malom stepenu veruju da će njihov tim ostvariti dobar nastup nastoje da pripišu tu efikasnost neodgovarajućem socijalnom poređenju sa protivnikom, neodgovarajućem treningu i pripremi, nedoslednosti u nastupu tima i pojedinaca, fizičkim problemima i nedostatku samopouzdanja sportista.

Razvijanje samopouzdanja

Samopouzdanje može da se razvije. Ono se tokom života menja kroz interakciju psiholoških i socijalnih faktora i aktivnosti.

Samopouzdanje nije samoobnovljiv izvor energije.

Samopouzdanje ne podrazumeva perfekcionizam.

Lično iskustvo uspeha je najsnažniji i najvažniji izvor i faktor razvoja samopouzdanja. Uspeh povećava očekivanje budućih uspeha, a neuspeh ih umanjuje.

Razvijanje samopouzdanja

Iskustvo
uspeha

Pozitivno
razmišljanje

Krug
samopouzdanja

Preuzimanje
rizika



POZITIVAN SAMOGOVOR

Jedan od načina da sportista vežba pozitivno razmišljanje jeste da koristi pozitivan samogovor i da formuliše iskaze koji treba da sadrže sledeće tri komponente:

Da	NE
Sadašnje vreme: Ja mogu da	Buduće vreme: Ja ću moći da
Ono što želim: Da pogodim centar.	Ono što ne želim: Da ne promašim centar
Određeno ponašanje: Boriću se do kraja bez obzira na situaciju.	Određeno ponašanje: Neću moći to da izvedem...