

# POVEZANOST BAVLJENJA SPORTOM SA SAMOPOUZDANJEM DJETETA

---

**Stipčić, Josipa**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:470335>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-06-15**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**

**FILOZOFSKI FAKULTET**

**ZAVRŠNI RAD**

**POVEZANOST BAVLJENJA SPORTOM SA SAMOPOUZDANJEM DJETETA**

**JOSIPA STIPČIĆ**

**SPLIT, 2023.**

**Odsjek za rani i predškolski odgoj i obrazovanje**

**Preddiplomski sveučilišni studij Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja**

## **ZAVRŠNI RAD**

### **POVEZANOST BAVLJENJA SPORTOM SA SAMOPOUZDANJEM DJETETA**

**Studentica:**

**Josipa Stipčić**

**Mentorica:**

**izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović**

**Split, 2023.**

Sadržaj	
UVOD	4
O samosvijesti, samopoštovanju i samopouzdanju	5
	8
Samoefikasnost	8
Nisko samopouzdanje	9
Motivacija u sportu	10
Strah od neuspjeha	11
Orijentiranost na cilj i ego-orijentacija	12
Samopouzdanje i sport	13
Važnost trenera, roditelja i odgajatelja	17
ZAKLJUČAK	20
LITERATURA	21
SAŽETAK	23
SUMMARY	24

## UVOD

Bavljenje sportom kod djece nudi brojne optimalne zdravstvene pogodnosti; bolje fizičke i mentalne dobrobiti (uključujući psihološke, socijalne i fiziološke), vjerojatnost da dijete nastavi biti fizički aktivno kroz život, negativna korelacija s depresijom (Song i Shi, 2022). Također, longitudinalna istraživanja su pokazala kako djeca koja su se bavila sportom u odrasloj dobi imaju nižu razinu mentalnih problema u odrasloj dobi. S druge strane, nedostatak sporta od rane dobi povezan je s povećanjem fizičkih i psihičkih bolesti kao što su kardiovaskularne bolesti, pretilost, visoki krvni tlak, nisko samopoštovanje i loše mentalno zdravlje – učestalost tjeskobe i depresije koje najčešće dođu na vidjelo u adolescenciji (Collins, Cromartie, Butler, Bae, 2018). Dijete kroz sport također uči da napredak dolazi uz trud i vježbu pa je manja vjerojatnost da se kasnije u životu osjeća bespomoćnim i u strahu od neuspjeha („*Benefits of kids sports, Sports4kids*“, bez dat.). Sukladno s tim, bavljenje sportom utječe na emocionalne vještine i dobrobit. („*Benefits of kids sports, Sport4kids*“, bez dat.).

## **O samosvijesti, samopoštovanju i samopouzdanju**

Samopouzdanje je usko vezano uz pojam samopoštovanja i samosvijesti pa će ih se zbog toga definirati i detaljnije opisati.

Samosvijest je sveukupni doživljaj koji neka osoba ima o sebi; uključuje način na koji se vidi i kakvim se vidi („samopoimanje, enciklopedija“, bez dat. ). Dakle, to je „znanje koje imamo o sebi i doživljaj toga tko smo“ (Juul, 2006). Samosvijest se može vizualizirati kao unutrašnji stup ili jezgra (Juul, 2006). Zbog samosvijesti se dobiva „slika o sebi“. Ta „slika“ sadrži i poimanje o fizičkim karakteristikama, postignućima (npr. akademskim) kao i o društvenom statusu i prihvaćenosti („samopoimanje, enciklopedija“, bez dat.). Samosvijest koja je zdrava i razvijena podrazumijeva osjećaj zadovoljstva i vrijednosti samim postojanjem, bez specifičnog razloga (Juul, 2006), za razliku od niske razine samosvijesti koja podrazumijeva nesigurnost, samokritičnost i osjećaj krivice (Juul, 2006).

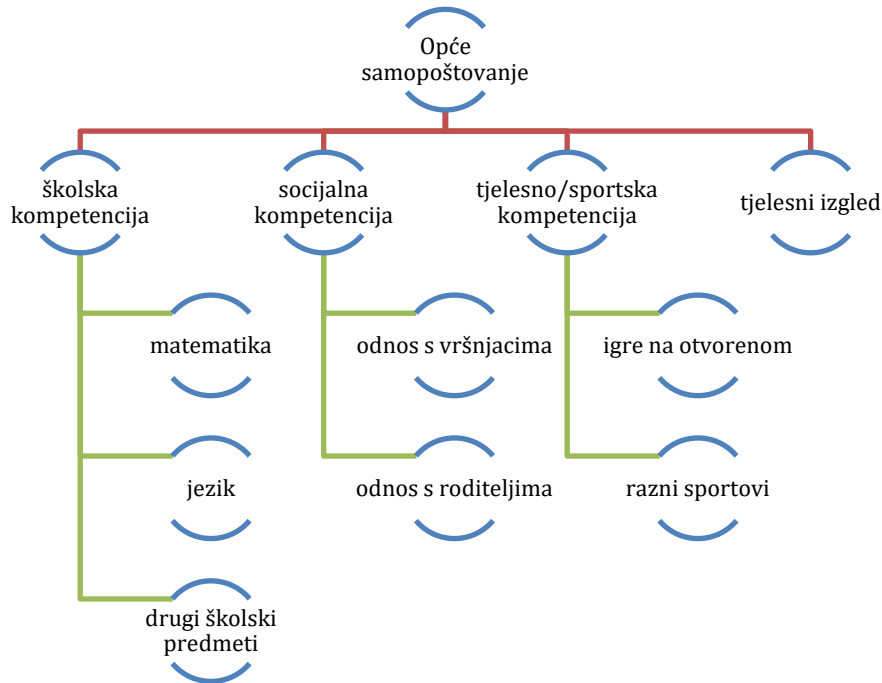
Samosvijest djeteta počinje još od samog rođenja, kada ono osjeća da je postalo odvojeno od svog okruženja za razliku od prijašnjeg iskustva u utrobi majke (Berk, 2015). Tijekom prvih nekoliko mjeseci dijete će razlikovati videozapis njegovih nogu koje se miču iz perspektive djeteta od videozapisa nogu iz perspektive promatrača jer videozapis iz promatračeve perspektive dijete duže gleda (Berk, 2015). Isto tako, dijete u starosti do 4 mjeseca duže gleda i osmjehuje se videozapisima u kojima nije ono, već netko drugi, što ukazuje na to da dijete razlikuje sebe od druge osobe kao potencijalnog socijalnog partnera (Berk, 2015).



Djeca počinju prosuđivati same sebe u dobi od oko 2 godine (Berk, 2015). Tada dijete poseže za pažnjom roditelja kada nešto postigne, poput složene slagalice, ili kada samo želi nešto pokazati (Berk, 2015). Razlog zbog kojeg je ustanovljeno da se tada događa proces prosuđivanja i izgradnje slike o sebi i svojim postignućima je taj što će se dijete vjerojatno nasmijati ako uspije u nekom postavljenom izazovu od strane roditelja, a mrštiti ili izbjegavati pogled ako ne uspiju (Berk, 2015).

Samopoštovanje je termin kojim opće vrednujemo sami sebe („Što je samoštovanje i koliko je ono za nas važno“, 15. 10. 2020“). Drugim riječima, to su prosudbe koje pojedinac donosi o vlastitoj vrijednosti zajedno s osjećajima koji su povezani s istima. Takvo se vrednovanje može manifestirati kao pozitivan ili negativan stav o sebi („Što je samoštovanje i koliko je ono za nas važno“, 15. 10. 2020“). Kada osoba posjeduje visoku razinu samopoštovanja, tada se vlastite karakteristike i sposobnosti realno prosuđuju (Berk, 2015). Također, prisutna je i visoka razina samoprihvatanja i cijenjenja samog sebe (Berk, 2015).

Opće samopoštovanje kod djece predškolskog uzrasta u zapadnim kulturama sadrži najmanje četiri široka područja: školska kompetencija, socijalna kompetencija, tjelesno/sportska kompetencija i tjelesni izgled (Berk, 2015).



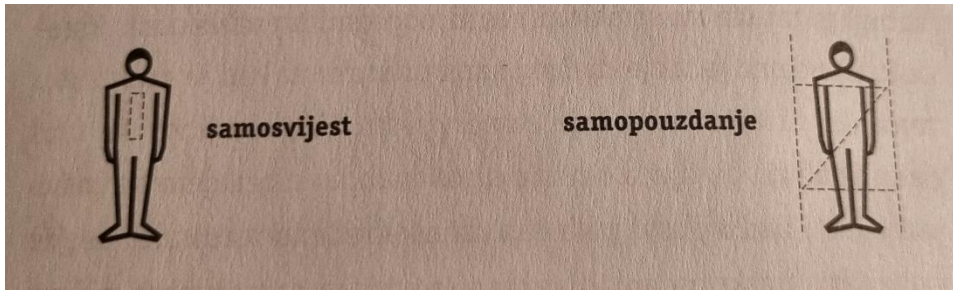
Predškolska djeca ne razlikuju adekvatno svoje željene s pravim kompetencijama, pa se događa da svoju sposobnost prosuđuju kao ekstremno visoku te često znaju podcjenjivati težinu izazova ili zadatka (Berk, 2015). Kasnije, nakon što dijete krene u osnovnu školu i počne pojava socijalne usporedbe, samopoštovanje postaje usklađenije s objektivnom izvedbom i mišljenjima drugih (Berk, 2015). Dakle, pri početku djetetovog školovanja samopoštovanje opada, ali ponovno raste od 4. razreda pa nadalje te ostaje na visokoj razini za veći broj omladine, čiji su glavni izvori samopoštovanja vršnjački odnosi i sportske sposobnosti (Berk, 2015 prema Cole i sur., 2001 i Twenge i Campbell, 2001).

Lopac (2017) prema Sara Šuća (2022) govori kako je samopouzdanje dio pojma o sebi koji se razvija cijelo djetinjstvo, a dijeli se na znanje o sebi, očekivanja o sebi i vrednovanje sebe.

Samopouzdanje je „mjera za ono što smo sposobni učiniti“ (Juul, 2006). To može biti i ono u čemu je netko dobar i pametan i ono u čemu je loš i nedjelotvoran (Juul, 2006). Drugim



riječima, samopouzdanje je percipirana sposobnost za postizanje određene razine izvedbe (Self'-Confidence and sports performance, Deborah L Feltz).



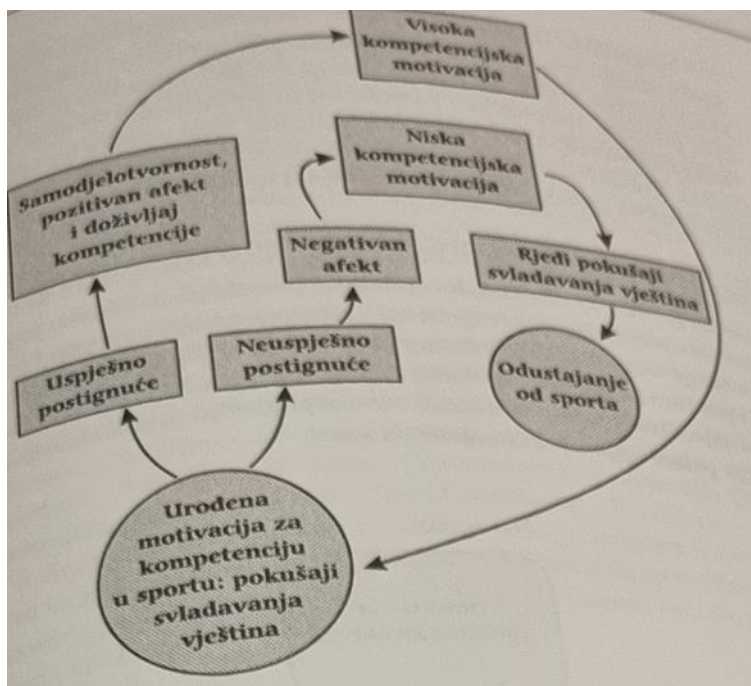
Kao što pokazuje ilustracija, samopouzdanje je više stečena osobina nego što je to samosvijest, ali to ne znači da je površna (Juul, 2006).

Samosvijest i samopouzdanje nisu istoznačnice ni sinonimi, ali su međusobno povezani pojmovi; ukoliko je samosvijest zdrava i razvijena, samopouzdanje rijetko predstavlja izazov (Juul, 2006). U suprotnom, ako netko nema zdravu i razvijenu samosvijest, on nikako ne može biti samopouzdan (Juul, 2006). Primjerice, ako dijete s razvijenom samosvijesti otkrije da za nešto nema talent prihvatit će to staloženije od onog djeteta s nerazvijenom samosvijesti, koji će to shvatiti kao „napad“ na čitav svoj identitet; „Ja ništa ne radim dobro!“ (Juul, 2006).

Prema Juul (2006), nema ništa loše u jačanju samopouzdanja kod osobe s nerazvijenom samosvijesti, ali taj proces nije u pozitivnoj korelaciji. Uredu je bodriti, hvaliti i ohrabrivati dijete u tome da nešto postigne, ali njegov opći osjećaj dobrobiti također zahtijeva pažnju (Juul, 2006).

## **Samoefikasnost**

Jedan od modela samopouzdanja je samoefikasnost koja se definira kao uvjerenje pojedinca u svoju kompetentnost i uspjeh na određenom zadatku (Cox, 2005). Jedan od čimbenika koji je značajan za izgradnju samoefikasnosti je sam uspjeh. Prema Bandurinoj teoriji, kada se dogodi uspjeh, on povećava očekivanja budućeg uspjeha, ali kada se dogodi neuspjeh, tada se ta ista očekivanja smanje. Zbog toga se samoefikasnost može definirati i kao situacijsko specifično samopouzdanje (Feltz, 2007).



## Nisko samopouzdanje

Uzroci niskog samopouzdanja nisu urođeni već su nastali tijekom života (Lauster, 1997). Glavni uzrok niskog samopouzdanja u djetinjstvu je frustracija odnosno proživljavanje razočaravajućih doživljaja koje naposljetku izazivaju osjećaj manje vrijednosti (Lauster, 1997).

Jedan od objašnjenja kako dolazi do osjećaja manje vrijednosti odnosno do niske razine samopouzdanja jest 'podčinjavajući odgoj' (Lauster, 1997). Takva vrsta odgoja; autoritaran način odgoja, označava sputavanje djetetovog prirodnog razvoja jer se ne razvija u slobodnom ozračju (Lauster, 1997).

Prema Lauster (1997), jedna anketa među roditeljima u Njemačkoj pokazala je da su roditelji skloniji pokudama nego pohvalama te da čak neki misle da je odgoj bez pohvala moguć. Razvoj dječjih potencijala u potpunosti moguć je jedino uz osjećaj pružanja povjerenja što se najbolje postiže uz odobravanje i pohvale (Lauster, 1997). Prema Lauster (1997) američki psiholog Robert Rosenthal je proveo istraživanje u kojem je testirao inteligenciju 400 učenika. Zatim je nasumično, nevezano za rezultate, izabrao skupinu učenika koje je profesorima predstavio kao veoma inteligentne. Nakon ponovnog testiranja ustanovio je kako je ta ista skupina imala značajan napredak, 50% veći od ostalih.

Takav fenomen je postao poznat kao „Rosenthalov efekt“, i objašnjava kako predrasude značajno mogu utjecati na daljnji razvoj djeteta. Ako se od djeteta očekuju pozitivni rezultati, isti se više primjećuju i shodno tome više pohvaljuju, dok se manje pogreške zanemaruju (Lauster, 1997). Pozitivan stav odrasle osobe djeluje na djetetovo samopouzdanje, a kao posljedica toga i samo djelovanje je bolje.

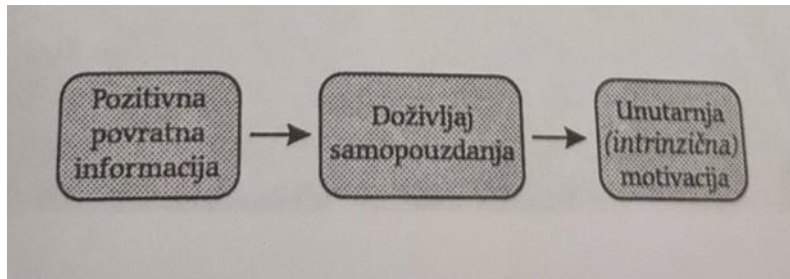
## **Motivacija u sportu**

Prema Cox (2005), motivacija za postignućem u sportu jednaka je predispoziciji pristupanja ili izbjegavanja natjecanja. Ona također uključuje želju tj. želju za isticanjem. Postoje razni sportaši koji nisu bili krupni ni snažni, ali su imali intrinzičnu želju za isticanjem zbog koje su se naposljetku i isticali (Cox, 2005). Takva vrsta motivacije je trajnija jer stvara unutarnji poriv za posvećivanje većeg dijela života za postizanje određenog cilja (Cox, 2005).

Prema Cox (2005) postoje razne teorije i pristupi o motivaciji za postignućem kao što su McClelland-Atkinsonova teorija, test-anksioznost pristup i Crandallov pristup. Test – anksioznost pristup pretpostavlja kako je strah od neuspjeha kritičan čimbenik u izbjegavanju situacije postignuća (Cox, 2005). Npr. od djece koja imaju visoku razinu anksioznosti očekuje se izbjegavanje takvih situacija. S druge strane, Crandallov pristup pretpostavlja da će dijete uspoređivati socijalna očekivanja s minimalnim standardima uspjeha; npr. ako su očekivanja previsoka ili potvrđivanja (koja se očekuju od pojedinca) rijetka, dijete će se povući iz moguće situacije postignuća (Cox, 2005).

Prema Cox (2005) mnoge situacije u djetetovom životu mogu utjecati na motivaciju djeteta, pa se tako i u sportu zbivaju događaji koji trajno mogu utjecati na djetetovu motiviranost i samopouzdanje. U anegdoti koju je spomenuo Cox (2005) (prema Dimick, 1990), dječak koji je trenirao bejzbol uspio je udariti loptu na pravilan način, no kako je zbog toga bio uzbuđen, zaboravio je otrčati do prve baze. Trener ga je zbog toga zgrabio za ruku i ukorio; dječaka više ne želi u svom timu jer, po njegovom sudu, nije dovoljno sposoban otrčati do prve baze. Nakon toga dječak nije odustao samo od bejzbola već i od sporta općenito. Motivacija da se bavi sportom je uništena u veoma kratkom vremenu kao i samopouzdanje koje je počeo graditi.

Intrinzična motivacija je motivacija koja dolazi iznutra odnosno nije određen vanjskim podražajima tj. nagradama (Cox, 2005). Ali, doživljaji samopouzdanja, pozitivne povratne informacije (vezane za uspješne pokušaje svladavanja) pojačavaju osjećaj intrinzične motivacije (Cox, 2005 prema Woodcock i Corbin, 1992.)



## Strah od neuspjeha

Strah od neuspjeha veoma je česta pojava kod djece predškolske dobi, a povezan je s kognitivnom anksioznošću.

Prema McClelland-Atkinsovom modelu motivacije, ako dijete ima veću razinu samopouzdanja nego straha od neuspjeha vezanog uz izvršavanje nekog zadatka, tada će ono izvršiti taj zadatak. Treniranjem nekog sporta dijete puno češće u situaciji u kojoj će se jasno vidjeti ima li ono samopouzdanja, strah, motivaciju i sl. U tim trenutcima dijete može reflektirati svoje obrasce ponašanja i detektirati povodom čega se osjeća anksiozno ili što mu to ide od ruke i u čemu se osjeća samopouzdanje. Takvi trenutki su pogodni za dijete u razvijanju prepoznavanja emocija, samorefleksije i samoregulacije emocija i ponašanja.

Strah od neuspjeha označava izbjegavanje situacija u kojima osoba misli da neće ostvariti željeni cilj (Cox, 2005). Dakle, samo izbjegavanje situacija može biti detektor za uključenost straha i anksioznosti.

Treneri, odgajatelji i učitelji mogu uvelike utjecati na razvoj samopouzdanja i samoefikasnosti kod djece koja se bave sportom tako što će ih usmjeravati pažnju na snagu umjesto na slabost, predstavljat će im izvrsne modele te će naglašavati kako su napor i ustrajnost bitni; jednako bitni kao urođena sposobnost ili predispozicija (Cox, 2005).

Također, ako se trenera, odgajatelja, učitelja ili neku drugu vodeću osobu smatra kao nekog tko pruža podršku i pozitivne povratne informacije, tada se i sami mladi sportaš smatra visokomotiviranim (Cox, 2005).

## Orijentiranost na cilj i ego-orijentacija

Kod djece, veoma je bitna procjena vlastitih kompetencija kao i kompetencijska motivacija. Važnost istih zaključili su Weiss i Horn u svom istraživanju provedenom 1990.; dječaci i djevojčice koji podcjenjuju razinu vlastite kompetencije, vrlo često odustaju od sporta (Cox, 2005). Pokazalo se da je kod djevojčica odustanak od sporta iz spomenutog razloga popraćen s visokom razinom anksioznosti i biranjem neizazovnih aktivnosti, dok su kod dječaka manje izražene štetne posljedice podcjenjivanja.

Zaključno, djeca koja točno procjenjuju svoje kompetencije, posjeduju veću razinu kontrole i sudjeluju u aktivnostima izazovnijeg karaktera (Cox, 2005).

Drugim riječima, dijete u različitim razvojnim fazama različito shvaća svoje kompetencije i postignuća. Mlađa djeca svoju kompetenciju i sposobnost procjenjuju s obzirom na protekla postignuća dok starija djeca s obzirom na tuđa postignuća zbog same tendencije uspoređivanja s drugima (Cox, 2005).

Dijete od druge do šeste godine procjenjuje svoje sposobnosti i kompetencije s obzirom na zadnju izvedbu odnosno posljednji pokušaj obavljanja nekog zadatka (Cox, 2005). Dijete, ukoliko se poboljšala izvedba od posljednjeg puta, logički zaključuje kako je kompetentno i sposobno u izvođenju. Ono smatra da je dokaz visoke razine kompetencije i sposobnosti upravo količina njegovog uloženog napora i truda. Zbog takve perspektive, djeca u toj dobi se smatraju orijentiranim na zadatak, dok se starija djeca smatraju ego – orijentiranima (Cox, 2005). Kada dijete dosegne ego – orijentaciju tada ono ne pokušava biti kompetentnije u odnosu na prošli pokušaj, već u odnosu na drugu djecu; dakle ono se želi istaknuti. Sukladno tome, dvije su skupine djece u sportu; djeca orijentirana na cilj te ego-orijentirana djeca.

Ego-orijentiranim sportašima je važnija zapažena sposobnost od truda te brže odustaju.

Kao što pojedinci mogu imati pravac orijentacije, tako i okolina može biti ego-orijentirana ili biti okolina usavršavanja (Cox, 2005). Ego-orijentirana okolina može biti i štetna i pogodna za dijete; ovisno o djetetovim sposobnostima. Ukoliko dijete ima niske sposobnosti, ono ima tendenciju nenapredovanja ili odustajanja, dok dijete s visokim sposobnostima napreduje u obje okoline (Cox, 2005). Okolina usavršavanja se pokazala kao odlična okolina za djecu sa

strahom od javnog nastupa (Cox, 2005 prema Goudas, Biddle, Fox i Underwood, 1995.; Papaioannow, 1995.; Theeboom, DeKnop i Weiss, 1995.) Istraživanje provedeno na ovu temu je bilo toliko impresivno da je Europski savez sportske psihologije (1996b.) objavio svoje stajalište „Potrebno je stvoriti motivacijsku klimu usavršavanja. U takvim povoljnim uvjetima, sport može pojačati poduzetnost i nezavisnost djeteta, kao i samopoštovanje i identitet“ (str. 224).

## **Samopouzdanje i sport**

Živković (2015) prema Šuća (2022) navodi kako se zbog pokreta postiže osjećaj zadovoljstva i uspjeha što dovodi do povećanja razine samopouzdanja i samopoštovanja kod djeteta. Uz pokrete i tjelovježbu postiže se i bolja prokrvljenost mozga koja, i uz druge benefite, također diktira i razinu samopouzdanja (Vujičić i Petrić, 2021 prema Šuća, 2022). Prema Jensen (2005), djeca uz fizičke pokrete razvijaju sinapse u mozgu koje se naposljetku koriste i za razvijanje samopouzdanja. S druge strane, novo znanje se najbolje usvaja na praktičan način odnosno iskustveno, pa se i na taj način tjelesna aktivnost povezuje s uspjehom i svladavanjem nekih novih znanja što izravno može utjecati na razinu samopouzdanja kod djeteta (Jansen, 2020). Samopouzdanje u sportu pridonosi i samim rezultatima jer ako je netko dovoljno samopouzdan u svom nastupu, velika je vjerojatnost da će i pobijediti (Markić, 2022). Zbog bavljenja sportom kod djece, dolazi do beneficija glede mentalnog zdravlja; takva djeca imaju veću šansu da kasnije u životu izbjegnu anksioznost, depresiju, psihološku nestabilnost, bulimiju, tjeskobu i sl. (Živković, 2015. prema Markić, 2022).

Uz sve fizičke benefite koje bavljenje sportom pruža djeci, ono pruža djetetu iskustva kakva nadilaze fizičke okvire; dijete razvija socijalne vještine, ima puno bolju pripremu na odraslu dob tj. susreće se s vodstvom, upravljanjem vremenom, stvaranjem zdravog načina života, fokusom (Morgan, 2019). Djeca su također izložena i velikom broju pozitivnih poticaja kada postižu dobre rezultate; svaki napredak u sportu izmamљуje pohvale od trenera, roditelja pa

i suigrača što automatski utječe na razvoj slike o sebi i samopouzdanja (Morgan, 2019). Djeca također razvijaju samopouzdanje samim praćenjem i uočavanjem svog napretka.

Ono što je bitno za naglasiti je da su djeca, dok treniraju, u sadašnjem trenutku odnosno tijelo i um su ujedinjeni i bivaju potpuno fokusirani na ono što rade („*Benefits of kids sports, Sports4kids*“, bez dat.) Naravno, nametljive misli mogu utjecati na takav fokus, ali dijete s vremenom razvija fokusiranost i rezistenciju na takve misli („*Benefits of kids sports, Sports4kids*“, bez dat.).

Prema Bailey (2014) Autorica Mina Samuels izjavila je kako joj je sport pomogao da spozna samu sebe; ono u čemu nije znala da je dobra, osvijestila je putem sporta; u njenom slučaju – trčanje. Otkrila je koliko može biti izdržljiva i ustrajna bez obzira na razne ozljede i neuspjehe.

Tijekom treniranja nekog timskog sporta, dijete je uključeno u timove s drugom djecom različitog ponašanja i izgleda što automatski razvija djetetove socijalne dobrobiti, razvija sposobnost timskog rada, utječe na društveno prihvaćanje i osjećaj pripadnosti (Bailey, 2014)

Ono što se pokazalo da daje najveći poticaj ka ostvarivanju samopouzdanja jest ostvarenje nekog cilja, uspješno obavljen zadatak nakon dugog treniranja, odnosno bilo kakvo priznanje koje djetetu ili mladom sportašu znači (Barić, 2014). Takav izvor samopouzdanja koji se ujedno naziva i Priznanje za uspješnu izvedbu je najviše poticajan za djecu (Barić, 2014). Kada dijete uvidi da može savladati nešto na čemu je dugo radilo tj. treniralo tada je prirodno da će zaključiti da može savladati i neke izazovnije izazove, ali pritom je bitno da im treneri osiguraju pozitivno iskustvo kako bi sigurnim stopama krenuli ka novim izazovima. Takav pristup od izuzetne je važnosti kod nekih disciplina koje, osim tehnike, zahtijevaju visoku razinu samopouzdanja, kao što je klizanje, gimnastika ili skokovi u vodu (Barić, 2014).

Također jedan od bitnih stavki za unaprjeđivanje samopouzdanja kod djeteta jest da promatra uspješne izvore nekoga tko mu je relevantan ili s kim pronalazi sličnosti sa samim sobom (Karagheorghis i Terry, 2011, George, Feltz i Chase, 1992 prema Barić, 2014). Takav mehanizam djeluje motivirajuće na dijete; motivira ga da se i ono okuša u takvoj izvedbi i zbog toga je pogodno da manju djecu koja najbolje uče po modelu (Barić, 2014).

Psihološko stanje može imati povezanost sa samopouzdanjem kroz našu percepciju kako se predstavljamo drugima. Drugi su ljudi kao ogledalo, odnosno ljudi reflektiraju sami sebe kroz druge ljude. Sposobnost sportaša da kontrolira svoje psihološko stanje i tjelesne reakcije na stresne situacije također utječe na samopouzdanje. Kroz psihološku pripremu, sportaši rade na tumačenju svojih reakcija na stres i razvijanju vještina suočavanja u natjecateljskim situacijama. Cilj je da njihove njihove uloge kao natjecatelja budu prilagođene i podržavajuće za samo natjecanje, umjesto da budu disfunkcionalne i izazivaju dodatni stres i neugodne emocije koje mogu negativno utjecati na izvedbu. Poteškoće sa samopouzdanjem, kao i povezane negativne misli i raspoloženja, često se javljaju nakon ozljeda. Korištenje određenih mentalnih tehnika te rad na psihološkoj pripremi sa sportskim psihologom mogu biti od velike pomoći u takvim slučajevima (Kharagheorghis i Terry, 2011 prema Barić, 2014).

Kada je samopouzdanje u manjku, tada sportaš sam sebi postavlja granice. Prema Barić (2014), sve dok R. Bannister nije bio dovoljno samopouzdan u svoj cilj; otrčati milju u roku od manje od 4 minute, svi su bili u uvjerenju da je to nemoguće. Od postavljanja nove mogućnosti koja je dotad bila nemoguća, sljedeće godine je takvu stvar napravilo još 12 ljudi. Takav primjer daje na uviđaj koliko je samopouzdanje snažan alat koji je potrebno graditi kod djeteta jer uz visoku razinu samopouzdanja ono vjeruje da može nešto napraviti usprkos naizgled postavljenim preprekama. U ovom primjeru, samopouzdanje je savršena reprezentacija međudjelovanja uma i tijela; tijelo ne može realizirati postignuća bez „odobravanja“ uma. Dakle um djeluje prvi, pa tek onda tijelo (Barić, 2014).

Kroz sport i treniranje, dijete se susreće s raznim porazima i ozljedama; ako se pomoću dobro vodstva prema takvim situacijama postavi samopouzdanje i s prihvaćanjem, ono u sportu, pa tako i u svakodnevnom životu ima manju šansu da se samokritizira, samosažaljeva, srami i katastrofizira kada se susretne s porazima i slabim danima (Barić, 2014). Shodno tome, visoka razina samopouzdanja se ne očituje kada djetetu sportašu sve ide od ruke, već kada dođu naizgled „loši“ dani (Barić, 2014).

Prema Cox (2005), iz raznih istraživanja izvučeno je 5 razloga zašto djeca sudjeluju u sportu. Ti razlozi su želja za učenjem novih vještina i poboljšanje postojećih, želja za uživanjem u sportu, želja za tjelesnom uvježbanošću i uživanje u dobrom zdravlju, želja za uživanjem u



izazovu i uzbuđenju sudjelovanja i natjecanja u sportu te želja za uživanjem u ekipnom okruženju i druženju s prijateljima.

Navedene se želje odnosno razlozi mogu povezati s Nacionalnom kurikulumom za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, gdje iste stavke spadaju u osobnu, emocionalnu i tjelesnu dobrobit, socijalnu dobrobit te obrazovnu dobrobit (NKRPOO, 2014). One su također povezane s orijentacijom na zadatak ili cilj što je povezano s višom razinom intrinzične motivacije.

Osobe odgovorne za razvijanje samopouzdanja i intrinzične motivacije kod mladih sudionika u sportu su sami sudionici, treneri i roditelji sudionika (Cox, 2005). Sami treneri su odgovorni za atmosferu odnosno ozračje u kojima se odvijaju treninzi, što uvelike može utjecati na razvoj treninga i općenito rezultate (Cox, 2005). O okruženju također ovisi i razvitak intrinzične motivacije; okruženje koje je orijentirano na zadatak/cilj ima pozitivnu korelaciju s povećanom intrinzičnom motivacijom dok okruženje koje je orijentirano na ego-orijentaciju ima pozitivnu korelaciju s smanjenom intrinzičnom motivacijom (Cox, 2005).

Epstein (1989), Treasure i Roberts (1995) prema Cox (2005) naglašava ključnu ulogu orijentacije na zadatak-svladavanje za razvoj samopouzdanja i intrinzične motivacije. Epstein je ponudio 6 sugestija trenerima kako bi stvorili okruženje pogodno za razvoj samopouzdanja i želje za postizanjem uspjeha. Prva sugestija su „zadaci“; predlaže zadavanje raznolikih zadataka kako djetetu ne bi bilo monotono već da pobudi zanimanje za učenje i zadatke.

Sljedeća je „autoritet“ gdje sugerira da i dijete mora imati priliku za sudjelovanje u učenju tko što će i ono također donositi odluke i provjeravati vlastiti napredak (donošenje odluka se provodi u skladu s godinama). Na taj se način jača djetetova samostalnost i samopouzdanje.

Sljedeća sugestija vezana je uz pojam nagrade. Epstein se slaže s nagrađivanjem, ali ne kad je vezano za socijalne usporedbe; nagrađivanje može biti jedino dozvoljeno ako se nagrađuju vlastiti uspjesi i napredovanja. Ako se nagrađuje povodom socijalne usporedbe, velika je vjerojatnost da će dijete imati krivi motiv za postizanje uspjeha.

Epstein je također naglasio važnost formiranja grupa kako bi se razvila suradnja i međusobno učenje pomoću kojeg će se pojedinac usavršavati.

Sljedeća sugestija je „procjena“ koja je usmjerena na samog pojedinca. Ona uključuje samotestiranje odnosno naporu i vlastitom uključenju.

Posljednja sugestija je „vremensko usklađivanje“ koje bi trebalo biti prisutno kod interakcije svih sugestija. Označava utrošak vremena u brojne pokušaje u različitim zadacima ili izazovima odnosno maksimalnu participaciju.

Gould, Hodge, Peterson i Giannini, (1989).; Weinberg i Jackson, (1990). prema Cox (2005), treneri su uz godine iskustva došli do druge strategije glede jačanja samopouzdanja i intrinzične motivacije mladih sportaša. One uključuju uporabu treninga odnosno instrukcija, poticanje upotrebe pozitivnog samogovora, samopouzdanje ponašanje, obilnu uporabu pohvale te tjele vježbu. Pohvala koju mladi sportaš čuje, pogotovo mlađe dobi treba biti konstruktivna; naglasiti što je dobro učinjeno, u čemu se napredovalo i sl. U protivnom će sama pohvala izgubiti smisao (Reischer, 2018). Prema Reischer (2018), psihologinja Carol Dweck ističe kako postoje djeca sa statičnim mentalnim sklopom te ona s razvojnim mentalnim sklopom. Karakteristika djece sa statičnim mentalnim sklopom je ta što vjeruju da su njihove vještine, inteligencija i talenti nepromjenjivi. Vjeruju da je „količina“ ograničena pa su zbog toga često u strahu da ne „ispadnu glupi“. Baš iz tog straha nisu skloni preuzimanju rizika. S druge strane djeca s razvojnim mentalnim sklopom su učena da se vještine, inteligencija i talenti mogu razvijati i mijenjati radom i upornosti. Takve osobe vjeruju da uvijek ima mjesta za napredak. Jedan od načina na koji roditelji mogu razviti razvojni sklop kod djeteta je upravo davanje pohvala koje su „konkretne i usmjerene na trud koji djeca ulažu u proces, a ne na ishode ili sposobnosti“ (Reischer, 2018). Zbog toga pohvale mogu biti od izuzetne koristi i za razvoj samopouzdanja kod djeteta, ako se pravilno koriste. Preporučuje se izbjegavanje pukog „Bravo!“ ili „Baš si pametna“ jer generaliziraju umjesto konkretiziraju.

## **Važnost trenera, roditelja i odgajatelja**

Važno je da odgajatelj/trener/učitelj zna dob djeteta kako bi mogao pomoću okvirne razvojne faze shvatiti samoprocjenu i zapaženu vlastitu kompetenciju djeteta (Cox, 2005).

Prema Barić, 2014, autorica je iz više izvora zaključila kako je zajednička misao i praktičarima i istraživačima da se samopouzdanje gradi postepeno; ono je rezultat svakodnevnog rada i ulaganja u 4 izvora samopouzdanja kod sportaša – priznanje za uspješnu izvedbu, vikarijsko

učenje, verbalno uvjeravanje i psihološko stanje. Važna činjenica o samopouzdanju je da ono nije uvijek isto; ponekad osoba posjeduje manju razinu samopouzdanja nego prije ili obrnuto, pogotovo kada su u pitanju djeca koja su tek na početku razvijanja istog (Cousins, 1997 prema Barić, 2014). Zbog toga je vrlo bitna uloga trenera/odgojitelja/roditelja da ne posustaju u ohrabrivanju i trudu jer oni uvelike utječu na razvoj djece koja u toj dobi ovise o odraslima. Treneri, iako ne provedu jednako vrijeme kao roditelji ili odgojitelji s djecom, imaju jednak utjecaj na dječje samopouzdanje koje, naposljetku, neće biti kratkoročno i vezano samo za sport, već dugoročno.

Sukladno s tim, treneri bi trebali ozbiljno shvatiti svoj utjecaj koji imaju na djecu jer ne utječu na njihov život samo fizički već i psihički te mogu napraviti veliku korist ili štetu na račun djetetovog daljnjeg funkcioniranja u odrasloj dobi. Ono što je bitno za naglasiti je da su djeca veći dio svog života odrasli ljudi te da, ako se želi dijete bude samopouzdanu u odrasloj dobi, treba ulagati u to isto samopouzdanje od početka.

Istaknuto je da verbalno uvjeravanje i socijalna podrška igraju ključnu ulogu u razvijanju samopouzdanja (Hanton i sur., 2004 prema Barić, 2014). Kada se koriste planski i kontinuirano, poticajan i ohrabrujući govor trenera, pozitivne povratne informacije i iskazivanje vjere u sposobnosti sportaša i njihovu sposobnost da svladaju zadatke, mogu biti korisne tehnike za podizanje samopouzdanja. Ovakvo ponašanje trenera pomaže kada sportaš sebi postavlja pitanja sa "što ako". Važno je da trenerov stav, ton i govor tijela izražava vjeru u sportaša. Ponavljanje i dosljednost trenerovih ohrabrivanja mogu prijeći u dio podsvijesti i pozitivno djelovati na dijete. Međutim, samo ponavljanje pozitivnih poruka bez dodatnih intervencija kod sportaša koji već ima problema sa samopouzdanjem može biti nedovoljno i čak dovesti do daljnjeg smanjenja samopouzdanja ako um i dalje ostaje sumnjičav te sumnje dobiju potvrdu u novim neuspjesima.

Roditelji su također važan faktor koji utječe na samopouzdanje kao i trener. Roditelj je taj koji provodi mnogo više vremena s djetetom nego trener i utječe na ponašanja i stavove s kojima dijete prvi put dolazi na trening. Oblikovanjem tih principa ponašanja, načina razmišljanja i stavova od strane trenera gradi djetetovu putanju u svijetu sporta.

Winterbottom (1953). i Rosen i D'Andrade (1959) prema Cox (2005). naglašava roditeljsku ulogu u razvoju motivacije za postignuće kod djeteta. Pa bi tako roditelji trebali poticati samostalnost u svakodnevnim aktivnostima kod djeteta kao npr. oblačenje, hranjenje,

biranje aktivnosti i sl., trebali bi biti podrška svojoj djeci, pružati im utjehu, ali isto tako i očekivati sposobnost, kompetenciju i odgovornost svoje djece, trebali bi imati i ukazivati povjerenje svojoj djeci pogotovo kada se jave teškoće u svladavanju zadatka. Također bi trebali imati razumijevanja za rast i napredak, odnosno dopustiti i očekivati razne pokušaje u svladavanju izazova. Roditelj ne bi smio ometati razvojne faze i procese svladavanja izazova kako bi dijete samo svojim trudom došlo do uspjeha. Naposljetku, ne smiju se zaboraviti djetetovi osjećaji i njegova nastojanja; roditelj bi se trebao interesirati za djetetove probleme i kako se ono nosi s njima. Sve od navedenoga je bitno za stvaranje pozitivnih iskustava koji su ključni za razvoj samopouzdanja (Cox, 2005). „Nije moguće jamčiti uspjeh, ali su mogući određeni koraci radi osiguranja da neuspjeh ne bude dominantan ishod“ (Cox, 2005). Drugim riječima, uspjeh nije zagarantiran, ali ga poduzeti koraci dijele od zagarantiranog neuspjeha.

## ZAKLJUČAK

Samopouzdanje je složena sposobnost koja se može pozitivno i negativno razvijati. Kolika će biti nečija razina samopouzdanja uvelike ovisi o ranim i predškolskim godinama. Jedna od komponenti koje utječu na razinu samopouzdanja kod djece je i bavljenje sportom.

Bavljenje sportom kod djece donosi brojne dobrobiti; umanjuje šansu za tjelesnim pa tako i duševnim bolestima. Uz tjelesnu dobrobit ostvaruje i socijalnu, emocionalnu i obrazovnu dobrobit što je nužno za cjelokupan razvoj djeteta. Uz sve to, i djetetovo samopouzdanje je također povezano sa sportom. Ono ga može izgraditi i degradirati u sportu, a u tome uvelike ovise i autoriteti poput trenera, roditelja ili odgajatelja. Oni stvaraju ozračje u kojem će se dijete daljnje razvijati.

## LITERATURA

- Bailey, R. (2014) *Do sports and other physical activities build self-esteem?*, Psihology today
- Barić, R. (2014) *Samopouzdanje u sportu-faktor koji čini razliku*; Kineziološki fakultet u Zagrebu
- Berk, L. E. (2015) *Dječja razvojna psihologija*, Zagreb: Naklada Slap
- Cox, R. H. (2005) *Psihologija sporta*, Jastrebarsko: Naklada Slap
- Feltz, D. L. (2007) *Self-confidence and sports performance*, Essential readings in sport and exercise psychology
- Juul J. (2006) *Vaše kompetentno dijete*, Zagreb: Naklada Pelago
- Lauster, P. (1997) *Postanite samopouzdana*, Jastrebarsko: Naklada Slap
- Mathur Collins, N., Cromartie, F., Butler, S., Bae, J. (2018) *Effects of early sport participation on self-esteem and happiness*, The Sport Journal, ISSN 1543-9518 (<https://thesportjournal.org/article/effects-of-early-sport-participation-on-self-esteem-and-happiness/>)
- Morgan T. (2019) *How playing sports benefits your child*, Img academy (<https://www.imgacademy.com/news/blog/how-playing-sports-benefits-your-child>)
- Reischer E. (2018) *Što sjajni roditelji čine*, Split: Naklada Harfa
- Song, Y., Shi C. (2023) *Association between sports participation and overall health in children and adolescents*, Complementary Therapies in Clinical Practice, Volume 51, 101718, ISSN 1744-3881 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388122001864>)

- Šuća S. (2022) *Utjecaj pokreta na razvoj samopouzdanja*. Diplomski rad. Sveučilište u Splitu: Filozofski fakultet
- Tomažin, O. (2015) *Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta*. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli: Odjel za odgojne i obrazovne znanosti
- <https://sport4kids.biz/blog/kids-sport-boosts-self-esteem-learning-and-life-skills/>
- <https://www.enciklopedija.hr/>

## **SAŽETAK**

Rad obrađuje temu samopouzdanja kod djece u kontekstu samosvijesti, samopoštovanja te njihovog povezanog utjecaja na sportske aktivnosti. Samosvijest i samopouzdanje se razvija kod djece od najranijih dana te različite komponente utječu na dječji rast, razvoj i angažman u sportu. Samosvijest se opisuje kao doživljaj koji osoba ima o sebi, uključujući način na koji se vidi i percipira. Zdrava samosvijest podrazumijeva osjećaj vrijednosti bez obzira na specifične razloge. Samopouzdanje se definira kao mjera vlastitih sposobnosti i postignuća te se naglašava njegova povezanost sa samosvijesti. Samosvijest i samopouzdanje su međusobno povezani, te je razvoj zdrave samosvijesti važan za razvoj samopouzdanja. Važnost podrške roditelja, odgajatelja i trenera je ključna u razvoju samosvijesti i samopouzdanja. Također, usmjerenost na postignuće i kontinuirani trud igraju ključnu ulogu u izgradnji samopouzdanja kod djece. Uloga straha od neuspjeha je bitan čimbenik u razvoju samopouzdanja. Strah od neuspjeha može imati negativan utjecaj na motivaciju i angažman djece u sportskim aktivnostima te kako podrška okoline, kao što su roditelji i treneri, može pomoći u prevladavanju ovog straha.



## **SUMMARY**

The paper deals with the topic of self-confidence in children in the context of self-awareness, self-esteem and their related influence on sports activities. self-awareness and self-confidence develop in children from the earliest days, and different components affect children's growth, development and engagement in sports. Self-awareness is described as the experience a person has of himself, including the way he is seen and perceived. Healthy self-awareness implies a sense of worth regardless of the specific reasons. Self-confidence is defined as a measure of one's own abilities and achievements, and its connection with self-awareness is emphasized. Self-awareness and self-confidence are interconnected, and the development of healthy self-awareness is important for the development of self-confidence. The importance of the support of parents, educators and coaches is crucial in the development of self-awareness and self-confidence. Also, achievement orientation and continuous effort play a key role in building self-confidence in children. The role of fear of failure is an important factor in the development of self-confidence. Fear of failure can have a negative impact on children's motivation and engagement in sports activities, and how support from the environment, such as parents and coaches, can help overcome this fear.

## Izjava o akademskoj čestitosti

kojom ja, Josipa Stipčić, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistricice *Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja* (mag. praesc. educ.) izjavljujem da je ovaj završni rezultat isključivo mojega vlastitoga rada i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Datum

Potpis

**IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOGA/DIPLOMSKOGA RADA (PODCRTAJTE  
ODGOVARAJUĆE) U DIGITALNI REPOZITORIJ FILOZOFSKOGA FAKULTETA  
U SPLITU**

Student/Studentica: JOSIPA STPČIĆ

Naslov rada: POVEZANOST BAULJENJA SPORTOM I SAMOPUZDANJE DJETETA

Znanstveno područje: ~~lingvistika~~, društvene znanosti

Znanstveno polje: kinezologija

Vrsta rada: ZAVRŠNI RAD

Mentor/Mentorica rada (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime): IZV. PROF. DR. SC. LIDIJA ULHOUIC

Sumentor/Sumentorica rada (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime):

Članovi Povjerenstva (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime):

V. PRED. DR. SC. DODI MALIĆ

DR. SC. BIAN BUBIN

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanoga završnoga/diplomskoga rada (zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice potpuno odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

- a) u otvorenom pristupu
- b) dostupan studentima i djelatnicima FFST-a
- c) dostupan široj javnosti, ali nakon protoka 6mjeseci / 12mjeseci / 24 mjeseca (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).

(zaokružite odgovarajuće)

U slučaju potrebe (dodatnoga) ograničavanja pristupa Vašemu ocijenskomu radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnomu tijelu u ustanovi.

Mjesto, nadnevak: 26. 9. 2023

Potpis studenta/studentice: