

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



**Повезаност физичког селф-концепта и успешности
такмичарки у ритмичкој гимнастици**

Мастер рад

Студент:

Ленка Томић 4014/2020

Ментор:

Др Лидија Московљевић, ванредни професор

Београд, 2021.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



**Повезаност физичког селф-концепта и успешности
такмичарки у ритмичкој гимнастици**

Мастер рад

Студент:

Ленка Томић

4014/2020

Комисија за одбрану и оцену завршног рада:

1. Др Лидија Московљевић, ванредни професор – ментор

2. Др Ана Орлић, ванредни професор

3. Др Снежана Радисављевић Јанић, редовни професор

Београд, 2021.

САЖЕТАК

Циљ истраживања је да се испита повезаност физичког селф-концепта и успешности такмичарки у ритмичкој гимнастици и да се утврди да ли успешније такмичарке (А ниво) имају позитивнији физички селф-концепт у односу на мање успешне такмичарке (Б ниво). Узорак испитаница чинило је 70 такмичарки А и Б националног нивоа у Републици Србији (субузорок: кадеткиња, јуниорки и сениорки). За потребе истраживања коришћена је скраћена верзија Упитника физичког самоописивања (Physical Self Description Questionnaire – PSDQ), (Marsh, Richards, Johnson, Roche & Tremayne, 1994). Резултати истраживања су показали да српске такмичарке у ритмичкој гимнастици имају позитиван физички селф-концепт. Од укупно једанаест субскали физичког селф-концепта, успешније такмичарке (А ниво) показале су да имају позитивнији физички селф-концепт на четири субске: две специфичне субске (Флексибилност и Координација) и две опште субске (Самопоштовање и Општи физички селф-концепт).

Кључне речи: *психолошке карактеристике, реквизити, координација, флексибилност, оцена, успех*

ABSTRACT

The aim of the research is to examine the connection between the physical self-concept and the success of female competitors in rhythmic gymnastics and to determine whether more successful female competitors (A level) have a more positive physical self-concept compared to less successful female competitors (B level). The sample of respondents consisted of 70 competitors A and B of the national level in the Republic of Serbia (subsample: cadets, juniors and seniors). An abbreviated version of the Physical Self Description Questionnaire (PSDQ) was used for the research (Marsh, Richards, Johnson, Roche & Tremayne, 1994). The results of the research showed that Serbian competitors in rhythmic gymnastics have a positive physical self-concept. Out of a total of eleven subscales of the physical self-concept, the more successful competitors (A level) showed that they have a more positive physical self-concept on four subscales: two specific subscales (Flexibility and Coordination) and two general subscales (Self-esteem and General physical self-concept).

Key words: *psychological characteristics, props, coordination, flexibility, assessment, success*

Садржај

1. УВОД	1
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА.....	2
2.1 Карактеристике ритмичке гимнастике као спортске гране.....	2
2.2 Психолошке карактеристике као фактор успешности у ритмичкој гимнастици	8
2.2.1 Физички селф-концепт	10
3. ЦИЉ И ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА	13
4. МЕТОД	14
4.1 Узорак испитаника	14
4.2 Варијабле и инструменти	15
4.3 Обрада података.....	17
4.4 Ток и поступци у истраживању.....	17
5. РЕЗУЛТАТИ СА ДИСКУСИЈОМ	18
6. ЗАКЉУЧАК.....	25
ЛИТЕРАТУРА	26
ПРИЛОГ	29

1. УВОД

У физичкој култури, а посебно у њеном васпитно-образовном и спортском ентитету, истиче се интегралност развоја и функционисања личности (Ismail, 1976, према Московљевић, 2013). Истраживања указују да током раста и развоја треба имати у виду повезаност моторичког развоја са морфолошким и психолошким развојем (Кукољ, 2011).

Постизање успеха у спорту, условљено је деловањем различитих фактора. Један од основних предуслова за управљање тренажним процесом је одређивање основних фактора, који утичу на успех. Њихово дефинисање ствара услове за дугорочно планирање (усмеравање и спровођење) спортског тренинга (Московљевић, 2013).

Спортски тренинг је систематичан и постепен, сложен процес прилагођавања тела спортисте на физичке и менталне напоре, који захтева учешће на такмичењима (Копривица, 2013). У ритмичкој гимнастици (у даљем тексту РГ) тренажни процес је изузетно комплексан, јер је потребно 8-12 година дуготрајног тренинга да би талентована гимнастичарка достигла елитни ниво (Balyi, 2001).

За постизање успеха и врхунских резултата у РГ, неопходно је бити упознат са специфичним захтевима ове спортске гране и то у погледу морфолошког развоја (Санадер, 2000), свестраних моторичких способности (Moskovljević, Radisavljević i Dabović, 2009) и психолошких карактеристика (Lazarević, Petrović & Damnjanović, 2012).

У ритмичкој гимнастици, као спортској грани, веома важно место у постизању резултата, имају морфолошке карактеристике и то првенствено телесна маса гимнастичарки, односно визуелни изглед (Санадер, 2000). Ова карактеристика је најподложнија променама и посебно је веома битна у естетским спортовима (РГ, синхронно пливање, уметничко клизање, спортски плес), атлетским дисциплинама трчања на дуге стазе и борилачким спортовима (бокс, рвање, џудо, карате).

С обзиром на чињеницу да гимнастичарке различитог нивоа успешности (елитни А ниво и Б ниво) свакодневно проводе по 2-3 сата у тренажном процесу, било је интересантно истражити како оне себе доживљавају у контексту физичког селф-концепта, унутар којег егзистирају компоненте значајне за РГ (координација, флексибилност, снага, издржљивост, изглед, дебљина, самоцењење, спортска компетентност, итд).

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1 Карактеристике ритмичке гимнастике као спортске гране

Ритмичка гимнастика је спортска грана која у себи садржи елементе уметности и спорта, јер гимнастичарке извођењем својих састава задивљују публику координацијом покрета, гипкошћу, снагом као и грациозношћу и оригиналношћу извођења. Основна карактеристика РГ као спортске гране је атрактивност извођења елемената телом невиђених амплитуда покрета, у сложеној координацији са разноврсним техничким елементима реквизитима, повезаних са музиком (Московљевић и Добријевић, 2018). У овладавању технике телом и реквизитима, удео координационих способности је доминантан, стога се ритмичка гимнастика сматра сложеном координационом спортском граном, која спада у групу техничко-комплексних спортова (Васовић, 2016; Копривица, 2013).

Развој технике је дуготрајан процес који почиње још од раног детињства, како би такмичарке савладале техничке елементе извођења телом и реквизитима (Карпенко, 2003). Међутим, поред техничке припреме не смеју се занемарити и други аспекти спортске припреме, као што су: физичка, психолошка, тактичка, теоријска припрема. Сматра се да су физичка и психолошка припрема база (основа), а техничка и тактичка, надградња спортске припреме (Копривица, 2013). Јединством свих облика спортске припреме тежи се ка остваривању врхунских резултата.

Ритмичка гимнастика је спорт у којем се победа, односно такмичарски резултат остварује савршенством, односно прецизношћу и тачношћу покрета-кретања, дакле спортско-техничким мајсторством. Да би гимнастичарка била успешна, њена техника телом и реквизитима мора бити на изузетно високом нивоу (Карпенко, 2003).

Основне компоненте у спортској припреми ритмичарки су (Карпенко, 2003):

- Физичка припрема
- Техничка припрема
- Психолошка припрема
- Тактичка припрема
- Теоријска припрема
- Такмичарска припрема.

Физичка и техничка припрема могу се издвојити као најзначајнији облик спортске припреме у РГ због карактеристичности спортске гране, међутим ова два облика спортске припреме представљају базу за постизање врхунских резултата и не смеју се заборавити други облици припрема.

Такмичарски састави, које изводе гимнастичарке, морају задовољити одређене захтеве које диктира Правилник Међународне гимнастичке федерације (FIG 2018) и њихово извођење од стране гимнастичарки се вреднују експертским оценама судија. Овај Правилник односи се на категорију сениорки и јуниорки, највишег А нивоа, који се примењује у свим земљама широм света, док је националним савезима остављена слобода да уреде своје правилнике за млађе категорије А нивоа и млађе и старије категорије Б и Ц нивоа. У Републици Србији, Стручни одбор за ритмичку гимнастику Гимнастичког савеза Србије, (у даљем тексту СО РГ ГСС) прописао је да се такмичења одвијају на три нивоа А, Б, Ц, где А ниво представља највиши ниво такмичења и постигнућа ритмичарки. У односу на ниво у ком се ритмичарке такмиче, одређене су и узрасне категорије.

У односу на ниво такмичења (А, Б, Ц), као и на узрасну категорију, зависи и комплексност састава, као и одлука тренера да ли ће такмичарка изводити саставе са реквизитима или без реквизита. Први састави се увек изводе без реквизита, без обзира на ниво и категорију, јер такмичарка првенствено мора да усаврши технику извођења елемената телом (просте и сложене вежбе), којима ће се остваривати тежине телом, предвиђене Правилником, а уједно и припремити за виши ниво извођења састава са одговарајућом техником реквизита. Такмичарски реквизити у РГ су: вијача, обруч, чуњеви, лопта и трака.

У зависности од нивоа такмичења као и узраста такмичарки, разликоваће се и захтеви, односно што је виши ниво такмичења и категорије и захтеви ће бити комплекснији.

Категорија Ц индивидуалног програма се, према пропозицијама СО РГ ГСС, дели на: мини мини, пионирке, кадеткиње, млађе јуниорке и јуниорке. Такмичарке Ц нивоа изводе један састав по такмичењу, са или без реквизита у зависности од узраста.









У Б индивидуалном програму, такмичарке вежбају по два састава (реквизит по избору) на такмичењу. Узрасне категорије које се издвајају за овај ниво такмичења су прописане СО РГ ГСС за 2021. годину:

- Млађе пионирке (2013.): без реквизита и обруч
- Млађе пионирке (2012.): без реквизита и обруч
- Пионирке (2011.): без реквизита и реквизит по избору (вијача, обруч, лопта)
- Пионирке (2010.): без реквизита и реквизит по избору (вијача, обруч, лопта)
- Кадеткиње (2008. и 2009.): 2 вежбе по избору (вијача, обруч, лопта, чуњеви)
- Јуниорке (2006. и 2007.): 2 вежбе по избору (вијача, обруч, лопта, чуњеви, трака)
- Сениорке (2005. и старије): 2 вежбе по избору (обруч, лопта, чуњеви, трака).

Такмичарке А индивидуалног нивоа (јуниорке и сениорке), вежбају по прописаном Правилнику Међународне гимнастичке федерације, док категорија кадеткиња вежба по Правилнику СО РГ ГСС. Међутим категорија кадеткиња, на националном нивоу такмичења, се суди по јуниорском Правилнику Међународне гимнастичке федерације. Узрасти за категорије јуниорки и сениорки су прописани Правилником 2017-2020 (FIG, 2018). Због светске епидемије „Covid 19“, продужено је коришћење Правилника и на 2021. годину, док ће од 2022. бити у примени измене постојећег Правилника.

Јуниорке индивидуалног А нивоа изводе 4 састава са реквизитима (обруч, лопта, чуњеви, трака) по такмичењу (Слика 1). Јуниорски програм у односу на годиште гимнастичарки по међународним правилима изгледа овако (FIG, 2018):


- 2017: 2004 - 2003 - 2002
- 2018: 2005 - 2004 - 2003
- 2019: 2006 - 2005 - 2004
- 2020: 2007 - 2006 - 2005

2017-2018					
2019-2020					
2021-2022					
2023-2024					

Слика 1. Распоред коришћења реквизита по календарским годинама за категорију јуниорки

Сениорке индивидуалног А нивоа изводе 4 састава са реквизитима (обруч, лопта, чуњеви, трака) по такмичењу (Слика 2). Сениорски програм у односу на годиште гимнастичарки по међународним правилима изгледа овако (FIG, 2018) :

- 2017: 2001. и старије
- 2018: 2002. и старије
- 2019: 2003. и старије
- 2020: 2004. и старије.

2017-2018				
2019-2020				
2021-2022				
2023-2024				

Слика 2. Распоред коришћења реквизита по календарским годинама за категорију сениорки

Да би гимнастичарка била успешна њена техника телом и реквизитима мора бити на изузетно високом нивоу, без обрзира на ниво и узраст (Слика 3). Такмичарски резултат, а самим тим и успешност, изражава се судијском оценом. У ритмичкој гимнастици, индивидуални такмичарски састави се оцењују са два аспекта: тежине (Д) и извођења (Е). Оцену Д карактеришу елементи тежина телом и реквизитом које је потребно да такмичарка изведе безбедно са високим техничким и естетским критеријумима.

Компоненте оцене Д су:

- БД- број и вредност тежина телом,
- С- број и вредност комбинација плесних корака,
- Р- број и вредност динамичких елемената са ротацијом и
- АД- вредност тежина реквизитом.

Групе елемената телом које се користе за грађење тежина су скокови, равнотеже и ротације, који морају имати дефинисану форму (FIG, 2018).

Оцена Е представља оцену за извођење и састоји се од две компоненте: артистика и техничке грешке. Потребно је да такмичарке своје елементе изводе сигурно, са високим степеном артистичности, као и техничког умећа. Оцена за артистику подразумева: 1) јединство композиције, 2) музика и покрет, 3) изражајност тела, 4) разноврсност (правци и путање кретања, нивои и начини кретања, разноврсност елемената реквизитом). Оцена за техничке грешке односи се на процену основне технике елемената телом и технике реквизитима.



Слика 3. Разноврсни технички елементи технике телом и реквизитима у ритмичкој гимнастици, преузето са <https://mediacenter.longines.com/event/gymnastics/margarita-mamun-awarded-with-the-longines-prize-for-elegance-at-the-34th-rhythmic-gymnastics-world-c>

За званична међународна такмичења, Олимпијске игре, светска првенства и купове, комисија за суђење се састоји од две групе судија (FIG, 2018): Д панел (тежине) и Е панел (извођење).

Комисија за тежине (Д) састоји се од 4 суткиње подељене у две групе:

- Прва подгрупа Д комисије: 2 суткиње (Д1 и Д2)
- Друга подгрупа Д комисије: 2 суткиње (Д3 и Д4).

Суткиње прве подгрупе оцењују: број и техничку вредност тежина телом (БД), број и вредност плесних корака (С) и број специфичних фундаменталних техничких елемената реквизитом.

Суткиње друге подгрупе Д комисије оцењују: број и техничку вредност динамичких елемената са ротацијом (Р) и тежине реквизитом (АД).

Суткиње Д1 и Д2 независно оцењују саставе, и из њихових оцена добија се део Д оцене. Суткиње Д3 и Д4, оцењују по истом принципу. Збир те две оцене чини финалну Д оценоу, максимална оцена је 10,00 бодова.

Комисија за извођење (Е) састоји се од 6 суткиња подељених у две подгрупе:

- Прва подгрупа Е комисије: 2 суткиње (Е1 и Е2)
- Друга подгрупа Е комисије: 4 суткиње (Е3, Е4, Е5, Е6).

Суткиње прве подгрупе оцењују: артистику независно, а потом заједно одређују пенализацију за артистику. Суткиње друге подгрупе оцењују: техничке грешке са одбицима.

Финална Е оцена представља збир артистичких и техничких одбитака који се одузимају од 10,00 бодова.

С обзиром да такмичарке могу изводити 4 састава по такмичењу, за сваки изведени састав са реквизитом добијају појединачну оценоу, коју чини збир крајњих оцена Д и Е, чиме се рангирају за дати реквизит. Збиром оцена свих изведених састава добија се укупни скор којим такмичарке остварују генерални пласман на такмичењу.

2.2 Психолошке карактеристике као фактор успешности у ритмичкој гимнастици

Успех у било којој кинезиолошкој активности зависи од био-психо-социјалног статуса актера, карактеристика активности и самих тренажних процеса (Вабјак, 1995). Ритмичка гимнастика подразумева постојање морфолошких карактеристика у складу са захтевима спортске гране, свестран развој моторичких способности и одређених психолошких карактеристика (Московљевић, 2013).

Спортска пракса је доказала да се несклад између високих такмичарских потенцијала и скромних такмичарских достигнућа може тумачити проблемима, који су везани искључиво за личност спортиста, а не за њихове физичке и функционалне способности. Селекција која се врши на основу психолошких показатеља ослања се на структуру психолошких особина испитаница и могућности њиховог усвајања спортско – едукативног утицаја (Карпенко, 2003).

Московљевић (2013) је у свом раду испитивала факторе успешности усвајања програмских садржаја ритмичке гимнастике код студената оба пола на предмету Теорија и методика ритмичке гимнастике на Факултету спорта и физичког васпитања. Добијени резултати који су указују да се утицај програмских садржаја на психолошке карактеристике испољио на различите начине. Мотив постигнућа се повећао код оба пола након примене програмских садржаја, највише у компонентама такмичења и планирања. Што се тиче физичког селф-концепта ефекат се није испољио у свим димнезијама, међутим издвојиле су се две: координација и гипкост. Код студенткиња као фактор успешности испољила се димензија координација, док се код студената испољила димензија гипкост. Такође програмски садржаји су имали утицај на јачање позитивног ставова према РГ код оба пола.

Лазаревић и сарадници (2012) испитивали су узорак испитаница од 47 ритмичких гимнастичарки које су биле подељене у 4 групе (аматерке, успешније аматерке, такмичарке и надарене такмичарке). Резултати су показали да су обе групе такмичарки оствариле већи ниво самовредновања у отворености, пријатности и савесности у односу на две групе аматерки. Закључак овог истраживања је да надарене такмичарке у РГ имају особен модел личности, који их на основу високог нивоа њихових моторичких способности, чини најуспешнијим међу различитим категоријама ритмичарки.

Према истраживању (Radisavljević, Lazarević i Moskovljević, 2006) на узорку девојчица узраста 9-12 година, које се активно баве РГ, утврђено је да постоје психолошки предуслови за успешно бављење ритмичком гимнастиком. Идентификована је карактеристично високо развијена општа интелектуална способност, тенденција ка независности од поља, као и карактеристика когнитивног стила у области перцепције, висок степен усресређености пажње, емоционална стабилност као и изражена екстраверзија. Ове карактеристике одговарају испољавању индивидуалног ангажовања у ритмичкој гимнастици.

У истраживању (Monsma, Malina & Feltz, 2006) испитивана је корелација између биолошког сазревања, социјалне физичке анксиозности и физичке перцепције везане за изглед код 113 уметничких клизачица. Све учеснице биле су интервјуисане о постојању/непостојању менструалног циклуса. Резултати који су добијени су показали да млађе екоморфне клизачице које још нису добиле циклус имају мању социјалну физичку анксиозност, више су задовољне својом телесном дебљином као и спортском компетентношћу, међутим имају резултати су показали да имају мање самопоуздања као мањи скор на општем физичком селф-концепту и мишљење о свом изгледу. Резултати су показали да постојање/непостојање менструалног циклуса више корелира са физичком перцепцијом самих себе, него узраст.

За ритмичарке је карактеристично да имају просечну телесну висинну, али редуковану масу тела са малом количином масног ткива (Санадер, 2000). Истраживања показују да су у естетским спортовима, па и РГ, у порасту прекомерна тренажна оптерећења и пренаглашеност мршавости, као захтева спорта за телесним изгледом (Bogos, 2009). Како је РГ спортска грана у којој се тежи да такмичарке имају витку фигуру са израженим малим обимом струка, малом телесном тежином и малим процентом масти, одатле се јавља тежња ка савршеном изгледу који је захтев спорта, што може довести до поремећаја у исхрани, анорексије, остеопорозе. Како је РГ спортска грана ране специјализације (Balui, 2001), младе ритмичарке могу бити у ризику да развију негативнији селф-концепт који обухвата и лошије самопоштовање, самоцењење у погледу телесног изгледа, дебљине, здравља, а све са циљем постизања врхунских спортских резултата. Стога се у раду разматра физички селф-концепт, као једна од значајних психолошких карактеристика, за постизање успеха у ритмичкој гимнастици.

Досадашња истраживања (Недић и Сорић, 2011) показују да у спортовима који наглашавају витку фигуру тела, долази до клиничких појава као што су: аменореја, поремећај исхране, остеопороза. Америчко друштво за спортску медицину и Међународно друштво за клиничку дензиометрију су увели појам *Тријас*, још 1992 године и означили га као међусобну повезаност претходно наведених клиничких појава. Главни покретач тих стања неправилно прилагођена исхрана у зависности од трајања и интензитета физичке активности, односно потреба спортске гране. Овај појам се највише јавља код естетских спортова (ритмичка гимнастика, уметничко клизање, плесови..) који захтевају витку грађу тела. Поред тога што представља ризик за физичко здравље, представља ризик и за психичко здравље, које може веома негативно утицати на спортисту. Особе са овим проблемом, односно незадовољством својим физичким изгледом могу имати негативнији физички селф-концепт, као и ниже самопоштовање.

2.2.1 Физички селф-концепт

Селф-концепт првенствено подразумева слику о себи, односно опажање самог себе у зависности од средине у којој се налази, као и претходних искустава (Shavelson, Hubner; & Stanton, 1976, према Московљевић, 2013). Селф-концепт се често поставља као посредна варијабла која има позитиван утицај за унапређење исхода физичке активности, физичког вежбања и осталих исхода који су повезани са здрављем (Радисављевић Јанић, 2009). Селф-коцнцепт је склон променама, стога уколико особа има тренутно позитивно мишљење о себи, односно позитиван селф-концепт, не мора да значи да ће га и касније имати, и обрнуто. Селф-концепт се развија од детињства и на њега утицај имају родитељи, васпитачи, учитељи, окружење (Јановић, 2018).

У почетку, селф-концепт је сматран једнодимензијалном структуром, док Шавелсон и сарадници (1976) нису развили теорију о вишедимензионалној хијерархији селф-концепта (према Московљевић, 2013). При овој подели, општи селф-концепт је на самом врху хијерархије, док су при дну хијерархије академски и неакадемски селф-концепт (Московљевић, 2013). Академски селф-концепт подразумева области из школских предмета, док неакадемски подразумева физички, социјални и емоционални селф-концепт.

Физички селф-концепт се дефинише као свест о себи, наша осећања, мисли, опажања, оцене и предвиђања себе као учесника у вези са физичким и социјалним (друштвеним) окружењем. Управо је опажање самог себе изузетно значајно у психологији спорта и вежбања. Физички селф-концепт представља веома битну компоненту у постизању успеха у физичком вежбању, односно доприноси развоју и побољшању нивоа физичког вежбања. Здравствени проблеми као што су гојазност, срчане болести, депресија имају утицај на смањење физичког вежбања (Радисављевић Јанић, 2009). Промене у погледу селф-концепта су најосетљивије у периоду адолесценције, услед разних телесних промена које се дешавају, мења се и слика о себи. У периоду адолесценције јавља се несигурност у свој физички изглед, поготово код девојчица, док дечаци имају бољу слику о себи, односно бољи физички селф-концепт. Девојчице имају негативнији физички селф-концепт од дечака истог узраста, баш из разлога јер раније сазревају и телесне промене су видљивије, што их чини несигурнијим у свој изглед, физичке способности и слично и због тога избегавају бављење физичком активношћу. Већ је доказано да физичко вежбање има утицај на развијање позитивног физичког селф-концепта (Marsh et Craven, 2006). Досадашња истраживања показују да је физички селф-концепт представља важну улогу у неуспеху и одустајању од физичког вежбања, поготово у погледу наставе физичког васпитања. Стога настава физичког васпитања има погодан положај за повећање учествовања ученика у настави физичког васпитања, али пре свега активног бављења физичким вежбањем у будућности (Радисављевић Јанић, 2009).

Истраживање које се заснивало на повезаности физичког селф-концепта адолесцената, просечног узраста 13,6 година, са нормалном и прекомерном тежином, где су узете у обзир и полне карактеристике, показало је да су ученици са прекомерном тежином имали нижи резултат у односу на ученике са нормалном тежином, осим у субскалама здравље и снага. Разлике су биле више изражене код девојчица него код дечака. Предпоставка је да би се активнијим укључивањем девојчица у физичко вежбање, утицало на побољшање физичког селф-концепта (Lazarević, Radisavljević-Janić, Milanović, & Lazarević, 2011).

Једно од истраживања је показало да ће физичка компетентност, односно процена сопствених способности/компетентности утицати на укључивање деце у физичку активност. Дечаци знатно боље вреднују себе и своје способности у односу на девојчице, поготово у периоду адолесценције (Јановић, 2018).

У истраживању (Lazarević, Petrović & Damnjanović, 2012) циљ је био да се утврде узрастне и полне карактеристике у нивоу физичке активности. Резултати су показали да постоји разлика у нивоу физичке активности између основаца и средњошколаца, односно да су ученици основне школе физички активнији. Такође је уочена и полна разлика у обе узрастне групе, што је показало да су дечаци у периоду адолесценције физички активнији од девојчица.

Значајне разлике у карактеристикама физичког селф-концепта су утврђене код ученика који се додатно баве неким спортом или физичком активношћу, поред школских активности, а посебно код дечака (Lazarević, Radisavljević, & Milanović, 2008).

Неки од разлога који утичу на промену мишљења о самом себи, односно селф-концепта јесу: окружење, непријатно/пријатно искуство, као и средина у којој се налази..

Физички селф-концепт, у односу на претходно поменуто вишедимензионалну поделу, се може поделити на 9 специфичних димензија (Снага, Здравље, Издржљивост, Телесна дебљина, Физичка активност, Спортска компетентност, Координација, Флексибилност и изглед) и 2 опште димензије (Општи физички селф-концепт и Самопоштовање)(Marsh, 1994).

Досадашња истраживања су показала корелацију између физичког вежбања и позитивног физичког селф-коцепта, моделом реципрочног ефекта (Marsh et Craven, 2006). Карактеристично за овај модел јесте да, унапређење физичког вежбања утиче директно на побољшање физичког селф-концепта. Уколико се деси да унапређење физичког вежбања не утиче на побољшање физичког селф-коцепта, и обрнуто, ефекти ће бити краћег трајања и обима. Модел реципрочног ефекта указује да ће поступци који утичу на побољшање и физичког вежбања и физичког селф концепта, бити дугорочнији од оних који утичу на побољшање само једне од датих карактеристика (Московљевић, 2013).

3. ЦИЉ И ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА

Циљ истраживања је да се испита повезаност успешности такмичарки у ритмичкој гимнастици и њиховог физичког селф-концепта.

У складу са дефинисаним циљем истраживања, постављене су следеће хипотезе:

X1- Такмичарке у ритмичкој гимнастици имаће позитиван физички селф-концепт.

X2- Успешније такмичарке ће имати позитивнији физички селф-концепт у односу на мање успешне такмичарке.

4. МЕТОД

4.1 Узорак испитаника

Узорак испитаница чиниле су такмичарке А националног нивоа (успешне) и Б националног нивоа (мање успешне) у Републици Србији. Субузорак су чиниле категорије такмичарки по узрасту: кадеткиње, јуниорке, сениорке (Табела 1).

Табела 1. Структура узорка такмичарки по нивоима и категоријама

		<i>Ниво</i>		
		<i>А</i>	<i>Б</i>	<i>Укупно</i>
<i>Категорија</i>	<i>Кадеткиње</i>	10	9	19
	<i>Јуниорке</i>	6	25	31
	<i>Сениорке</i>	9	8	17
<i>Укупно</i>		25	42	67

Предлог пројекта рада предвиђао је анкетирање 70 такмичарки, међутим у току спровођења истраживања, три такмичарке нису узеле учешће у попуњавању анкете. Укупно је анкетирано 67 такмичарки просечног узраста 14,22 ($SD=\pm 2.1$). Најмлађа анкетирана такмичарка имала је 11 година, а најстарија 21 годину. (Табела 2). Такмичарки А нивоа било је укупно 25 (кадеткиња 6, јуниорки 10 и сениорки 9), док је такмичарки Б нивоа укупно било 42 (кадеткиња 9, јуниорки 25, сениорки 8)(Табела 1).

Примећује се да је највећи број такмичарки био на Б нивоу такмичења, а поготово у категорији јуниорки. Захтеви РГ, у погледу савладавања технике тежина телом и реквизитима, између нивоа Б и А, без обзира на категорију су изузетно високи, те се на тај начин може објаснити значајна разлика у већем броју такмичарки Б нивоа. Лакше је задовољити критеријуме Б нивоа, тако да већи број девојака остаје на том нивоу. Такмичарке највишег нивоа у просеку проводе до 3 сата дневно у сали и имају знатно напорније тренинге, већег интензитета и обима, у односу на такмичарке Б нивоа, без обзира на категорију и узраст.

Постоји још једно стручно објашњење за највећи број такмичарки у јуниорској категорији Б нивоа. Наиме, када такмичарке достигну тинејџерске године, долази до презасићености тренажним процесом и губитка мотивације за постизањем виших спортских циљева (Карпенко, 2003). Због тога остају на истом нивоу или чак настављају спортску каријеру на нижем нивоу такмичења.

Табела 2. Структура узорка по узрасту и годинама тренирања

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
<i>Узраст</i>	67	11	21	14.22	2.1
<i>Године тренирања</i>	66	3	14	8.02	2.8
<i>Укупно</i>	66				

У Табели 2. уочава се и податак о годинама тренирања, од минимум 3 године до максимум 14 година. Тај податак показује да се у узорку налазе девојчице на почетку своје спортске каријере, али и такмичарке са завидним спортским стажом, што је у складу са сазнањем да се значајнији резултати и успех у РГ постижу тек након 10 година свакодневних тренинга (Balyi, 2001).

4.2 Варијабле и инструменти

За испитивање карактеристика мултидимензионалног физичког селф-концепта коришћена је скраћена верзија Упитника физичког самоописивања (Physical Self Description Questionnaire – PSDQ), (Marsh, Richards, Johnson, Roche & Tremayne, 1994), као независна варијабла. Упитник физичког самоописивања је модификован и прилагођен потребама истраживања (Прилог 1: Упитник физичког самоописивања). Модификовани упитник садржи 40 ставки које се оцењују скалама: 1- потпуно нетачно, 2- углавном нетачно, 3- више нетачно него тачно, 4- више тачно него нетачно, 5- углавном тачно, 6- потпуно тачно. Ових 40 питања подељени су у 11 субскали физичког селф-концепта, 9 специфичних: Здравље, Координација, Физичка активност, Телесна дебљина, Спортска компетентност, Изглед, Снага, Флексибилност, Издржљивост и две опште: Општи физички селф-коцепт и Самопоштовање. Физички

селф-концепт се не рачуна као један резултат, већ као просек одговора у појединачним скалама где већи резултат се односи на бољи физички селф-концепт у свим карактеристикама, осим код резултата телесне дебљине, где се нижи резултат одликује бољим физичким селф-концептом.

Свака субскала обухвата одређен број питања који је у том домену:

- Субскала Здравља: 1) обично добијем болест која тренутно влада (кијавица, грип, прехлада..), 2) толико сам често болестан/болесна да не могу да урадим оно што желим, 3) често се разбољевам, 4) када се разболим треба ми пуно времена да се опоравим, 5) идем чешће код доктора због болести него моји вршњаци, 6) мој струк је превелик, 7) на свом телу имам превише масних наслага, 8) имам прекомерну тежину.
- Субскала Координација: 1) сигуран/на сам у извођење координисаних покрета, 2) лако ми је да контролишем покрете мог тела, 3) имам добру координацију покрета, 4) у већини активности покрете изводим глатко, 5) са лакоћом савладавам координисане покрете.
- Субскала Физичка активност: 1) често радим активности или вежбе због којих тешко дишем, 2) бавим се физичким активностима (као што су џогирање, плес, возња бицикла, аеробик, гимнастика или пливање) бар 3 пута недељно, 3) пуно се бавим спортом, плесом или другим физичким активностима, 4) скоро сваким даном се бавим спортом, вежбањем, плесом или другим физичким активностима.
- Субскала Телесна дебљина: 1)) мој струк је превелик, 2) на свом телу имам превише масних наслага, 3) имам прекомерну тежину.
- Субскала Спортска компетентност: 1) добар/а сам у већини спортова, 2) вешт/а сам у свим спортовима, 3) добар/а у свим спортовима.
- Субскала Општег физичког селф-концепта: 1) Себе физички позитивно доживљавам, 2) Физички се добро осећам, 3) Добро се осећам у погледу својих физичких способности.
- Субскала Изглед: 1) Моје лице је лепо, 2) Изгледам боље од већине мојих пријатеља, 3) Добро изгледам.

- Субскала Снага: 1) Ја сам физички јак/а, 2) Моје тело је снажно, 3) Добро бих урадио/ла тест снаге.
- Субскала Флексибилности: 1) Сасвим сам добар/а у савијању, увијању и окретању свог тела, 2) Моје тело је флексибилно (савитљиво), 3) Мислим да бих добро урадио/ла тест флексибилности (савитљивости)
- Субскала Издржљивости: 1) Могу дуго да трчим, без заустављања, 2) Могу да будем физички активан током дугог временског периода, а да се не уморим, 3) Издржљив/а сам у активностима као што су трчање на дуге стазе, аеробик, вожња бицикла, пливање или скијање и др
- Субскала Самопоштовања: : 1) Све у свему, већину ствари добро радим, 2) Све у свему, не ваљам, 3) Већину ствари које радим, радим добро, 4) Генерално, има пуно ствари због којих се поносим, 5) Све што урадим не испадне добро.

4.3 Обрада података

За обраду података коришћен је програм IBM SPSS 20.0 употребом: дескриптивне статистике (AS, SD, M, min, max), корелационе анализе и т-теста.

4.4 Ток и поступци у истраживању

Анкетирање гимнастичарки је обављено у Београду, Параћину и Младеновцу, у периоду од 15.7-15.8.2021 године. У договору са тренерима добровољно је учествовало 9 клубова ритмичке гимнастике: ГК „Ритам“, ГК „Ритам Пинки“, ГК „Олимпик“, ГК „Параћин“, ГК „Раднички“, ГК „ТИМ“, ГК „Ин“, ГД „Палилула“, ГК „Партизан“. Време попуњавања анкете је било ограничено на 15 минута. Свим испитаницама, као и њиховим тренерима, било је објашњено, пре попуњавања упитника да је потребно да искрено одговоре на питања, као и да су упитници ту само у истраживачке сврхе, да ће остати анонимни и да неће бити злоупотребљени.

5. РЕЗУЛТАТИ СА ДИСКУСИЈОМ

Циљ овог истраживања је био да се утврди повезаност физичког селф-концепта и успешности такмичарки у ритмичкој гимнастици, и да се утврди да ли успешније такмичарке имају позитивнији физички селф-концепт у односу на мање успешне. За потребе истраживања коришћена је скраћена верзија Упитника физичког самоописивања (Physical Self Description Questionnaire – PSDQ), (Marsh, Richards, Johnson, Roche & Tremayne, 1994).

Применом дескриптивне статистике добијени су резултати да такмичарке у ритмичкој гимнастици имају позитиван физички селф-концепт у свим субскалама (Табела 3). Максималне вредности исказане су у субскалама које се односе на спортску компетентност (M=5.1), општи физички селф-концепт (M=5.1) и самопоштовање (M=5.1), док се минимални резултат уочава код субскеале телесна дебљина (M=2.0). Једино у субскали која се односи на Телесну дебљину нижи резултат се тумачи као позитивнији физички селф-концепт у односу на посматрану субскалу. Добијени резултат је интересантан у стручном смислу, јер је показао да, без обзира на карактеристике спортске гране (прекомерна тренажна оптерећења) и захтева РГ за адекватним телесним изгледом, пренаглашеном мршавости (Bogos, 2009), српске такмичарке ипак имају позитивно мишљење о свом физичком изгледу. Себе виде као спортски компетентне особе и поседују самопоштовање, што је у складу са истраживањем психолошких карактеристика као фактора успешности у ритмичкој гимнастици (Radisavljević, Lazarević i Moskovljević, 2006).

Добијени резултати на свим субскалама показују да ритмичарке имају позитиван физички селф-концепт и тиме се потврђује претходно постављена хипотеза **X1 - Такмичарке у ритмичкој гимнастици имаће позитиван физички селф-концепт.**

Табела 3. Дескриптивна статистика- Физички селф-концепт српских ритмичарки

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
<i>Здравље</i>	67	2.25	5.25	4.0	0.6
<i>Координација</i>	67	3.40	6.00	4.8	0.7
<i>Физичка активност</i>	67	3.25	5.75	4.9	0.4
<i>Телесна дебљина</i>	67	1.00	5.00	2.0	1.1
<i>Спортска компетентност</i>	67	3.00	6.00	5.1	0.7
<i>Општи физички селф-концепт</i>	67	1.67	6.00	5.1	0.9
<i>Изглед</i>	67	1.67	6.00	5.0	1.0
<i>Снага</i>	67	3.00	6.00	4.9	0.8
<i>Флексибилност</i>	67	2.00	6.00	4.8	1.2
<i>Изддржљивост</i>	67	1.67	6.00	4.7	0.9
<i>Самопоштовање</i>	67	3.00	6.00	5.1	0.8

Легенда: N- број испитаника, Min- минимална вредност, Max- максимална вредност, Mean- просечна вредност, SD- стандардна девијација

Резултати дескриптивне статистике (Табела 4) показују да је просек година тренирања већи на А нивоу него на Б нивоу, што говори о томе да је за постизање вишег нивоа техничког извођења, односно достизања вишег нивоа такмичења, потребно више година тренажног процеса. Постоји велика разлика у броју такмичарки на А и Б нивоу у односу на трајање њиховог бављења ритмичком гимнастиком. Просек година бављења РГ код анкетираних такмичарки Б нивоа је 7,74 година, док је код такмичарки А нивоа просек година 8,50 година. Ритмичка гимнастика је техничко-спортска грана у којој овладавају технички елементи телом и реквизитма. Тренажни процес у РГ је комплексан и потребно је минимум 8-12 година, како би такмичарка остварила врхунски ниво (Balyi, 2001). То је постепен процес, јер такмичарке почињу да се баве РГ у најмлађем узрасту, како би првенствено савладале технику извођења покрета телом до савршенства, а потом је надградиле техником извођења реквизита (Jastremskaia & Titov, 1999).

Табела 4. Дескриптивна статистика- године тренирања

	Ниво	N	Mean	SD
Год_тренирања	А	24	8.50	3.1
	Б	42	7.74	2.7

Легенда: N- број испитаника, Mean- просечна вредност, SD- стандардна девијација

Корелација између скова физичког селф-концепта и узраста такмичарки не показује значајне резултате, осим за субскалу Флексибилност ($r = -.35$, $p < .01$), где старије такмичарке имају негативнији физички селф концепт у односу на млађе узрасте. Ова корелација је негативна ниског интензитета (Табела 5). Резултати указују на то да млађе такмичарке себе доживљавају као више флексибилне што се може повезати са чињеницом да је сензитивни период за постизање максималног потенцијала флексибилности у млађим узрастима (8-12/13 година) и поклапа се са млађим узрасним категоријама у ритмичкој гимнастици. Критична фаза за развој флексибилности јесте у периоду између 9-11 година, и генерално након тог периода тешко је остварити неки напредак (Копривица, 2013; Jastremskaia & Titov, 1999). С обзиром да се такмичарке старијег узраста не налазе више у сензитивном периоду за развој флексибилности, већ је адекватним вежбама одржавају на одређеном нивоу, а она са годинама опада (Кукољ, 2011), разумљиво је да имају негативнији селф-концепт у односу на ову моторичку способност.

Табела 5. Корелација физичког селф-концепта и узраста

		Узраст
Узраст	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	67
Здравље	Pearson Correlation	0.156
	Sig. (2-tailed)	0.206
	N	67
Координација	Pearson Correlation	0.104
	Sig. (2-tailed)	0.401
	N	67
Физичка активност	Pearson Correlation	0.119
	Sig. (2-tailed)	0.337
	N	67
Телесна дебљина	Pearson Correlation	0.053
	Sig. (2-tailed)	0.670
	N	67
Спортска компетентност	Pearson Correlation	-0.005
	Sig. (2-tailed)	0.971
	N	67
Општи физички селф-концепт	Pearson Correlation	-0.044
	Sig. (2-tailed)	0.724
	N	67
Изглед	Pearson Correlation	-0.070
	Sig. (2-tailed)	0.571
	N	67
Снага	Pearson Correlation	-0.214
	Sig. (2-tailed)	0.082
	N	67
Флексибилност	Pearson Correlation	-.353**
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	67
Издржљивост	Pearson Correlation	-0.160
	Sig. (2-tailed)	0.197
	N	67
Самопоштовање	Pearson Correlation	-0.120
	Sig. (2-tailed)	0.331
	N	67

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

**. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).*

Резултати дескриптивне статистике у односу на ниво успешности такмичарки показују да успешније такмичарке (А ниво) имају позитивнији физички селф-концепт у односу на мање успешне такмичарке (Б ниво) (Табела 6). Претпоставка је да такмичарке А нивоа имају бољи скор на физичком селф-концепту због тога што се такмиче на највишем нивоу такмичења, и теже ка остваривању виших циљева, истрајније су у остваривању поменутих циљева и такмичењу са другима (Radisavljević i sar. 2006)

Табела 6. Дескриптивна статистика- Физички селф-концепт и ниво успешности такмичарки

<i>Селф-концепт</i>	<i>Ниво</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Здравље</i>	<i>A</i>	25	4.21	0.35
	<i>B</i>	42	3.94	0.65
<i>Координација</i>	<i>A</i>	25	5.06	0.64
	<i>B</i>	42	4.68	0.74
<i>Физичка активност</i>	<i>A</i>	25	4.94	0.36
	<i>B</i>	42	4.92	0.43
<i>Телесна дебљина</i>	<i>A</i>	25	2.03	1.02
	<i>B</i>	42	2.05	1.18
<i>Спортска компетентност</i>	<i>A</i>	25	5.13	0.54
	<i>B</i>	42	5.07	0.76
<i>Општи физички селф-концепт</i>	<i>A</i>	25	5.47	0.38
	<i>B</i>	42	4.92	1.00
<i>Изглед</i>	<i>A</i>	25	5.31	0.57
	<i>B</i>	42	4.75	1.11
<i>Снага</i>	<i>A</i>	25	5.17	0.61
	<i>B</i>	42	4.81	0.86
<i>Флексибилност</i>	<i>A</i>	25	5.13	1.12
	<i>B</i>	42	4.55	1.14
<i>Изддржљивост</i>	<i>A</i>	25	4.77	0.93
	<i>B</i>	42	4.63	0.86
<i>Самопоштовање</i>	<i>A</i>	25	5.34	0.56
	<i>B</i>	42	5.00	0.85

На основу т-теста, статистичке значајности између такмичарки А и Б нивоа се виде у вредностима 4 субскеале: Координација, Флексибилност, Општи физички селф-концепт и Самопоштовање (Табела 7). С обзиром да је ритмичка гимнастика техничко-комплексна спортска грана, где је удео координацијских способности доминантан, као и извођење покрета великих амплитуда, резултати који су добијени су веома значајни за ово истраживање, јер су флексибилност и координација изузетно значајне моторичке способности за бављење ритмичком гимнастиком (Карпенко, 2003). Приликом селекција девојчица за бављење РГ, прва ствар коју тренери уочавају је природна флексибилност, односно велика покретљивост целокупног зглобномишићног система (Московљевић, 2013). Коначно, резултати указују да успешније такмичарке (виши ниво такмичења) доживљавају себе као више флексибилне, боље координисане спортисткиње, у односу на мање успешне такмичарке. Овим се делимично потврђује хипотеза **X2 - Успешније такмичарке ће имати позитивнији физички селф-концепт у односу на мање успешне.**

Табела 7. Резултати т-теста

	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
<i>Здравље</i>	1.882	65	0.1
<i>Координација</i>	2.131	65	0.0
<i>Физичка активност</i>	0.226	65	0.8
<i>Телесна дебљина</i>	-0.074	65	0.9
<i>Спортска компетентност</i>	0.359	65	0.7
<i>Општи физички селф-концепт</i>	2.609	65	0.0
<i>Изглед</i>	2.316	65	0.0
<i>Снага</i>	1.850	65	0.1
<i>Флексибилност</i>	2.040	65	0.0
<i>Изддржљивост</i>	0.617	65	0.5
<i>Самопоштовање</i>	1.793	65	0.1

До сличних резултата дошло се у оквиру истраживања које је спроведено са студентима Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду који похађају наставу Теорија и методика ритмичке гимнастике. Примењен је Упитник физичког самоописивања, али у проширеној верзији. Студенти који су имали боље оцене на предмету Теорија и методика физичког васпитања имали су бољи скор у субскалама Координација и Гипкост, као и у две опште скале, Самопоштовање и Општи физички селф-концепт (Московљевић, 2013). Идентични резултати физичког

селф-концепта, добијени на различитом узорку испитаника, али применом садржаја РГ, указују на значај флексибилности и координације, као доминантних моторичких способности значајних за постизање успеха у РГ, што је у складу са досадшњим сазнањима (Jastremskaia & Titov, 1999; Карпенко, 2003).

6. ЗАКЉУЧАК

С обзиром на чињеницу да је број истраживања која се односе на повезаност одређених психолошких карактеристика и постизања успеха у ритмичкој гимнастици, као спортској грани, веома мали, резултати овог истраживања могу допринети да тренери боље разумеју једну од специфичних психолошких карактеристика, која је значајна за бављење ритмичком гимнастиком.

Ово је прво истраживање из подручја физичког селф-концепта код врхунских гимнастичарки у Републици Србији (А и Б нивоа), што такође даје на значају овом раду. Резултати су показали да српске ритмичарке генерално имају позитиван физички селф концепт, без обзира на то да ли су на вишем нивоу (А) или не.

Такође је доказано да успешније такмичарке (А) имају позитивнији физички-селф концепт у односу на мање успешне такмичарке (Б) у четири субскеале физичког селф-концепта: флексибилност, координација, самопоштовање и општи физички селф-концепт. С обзиром да су флексибилност и координација две моторичке способности од многих, које су карактеристичне за ритмичку гимнастику, логичан след је да ће такмичарке највишег нивоа имати позитивније резултате на тим субскалама због интензивности тренажног процеса и самог постигнућа.

У даљим истраживањима било би значајно проверити и друге психолошке карактеристике, посебно из домена карактеристика личности, које су предуслов за успешно спровођење тренажног процеса, усвајање специфичне технике телом и реквизитима и постизање успеха у ритмичкој гимнастици (способност концентрације, морално-вољне особине, мотив постигнућа, однос стања анксиозности и постигнућа).

Може се закључити да без обзира на захтеве спорта и тренера за телесним изгледом, у коме се тежи да ритмичарке имају витку фигуру са израженим малим обимом струка, малом телесном тежином и малим процентом масти, српске ритмичарке су задовољне својим изгледом, виде себе као компетентне за спорт и имају самопоштовање.

ЛИТЕРАТУРА

1. Babjak, J. (1995). Teoretski aspekt jednačine specifikacije uspeha u fizičkom vaspitanju. *Fizička kultura* 49 (2), 99-192, Beograd.
2. Balyi, I. (2001). *Sport system building and long-term athlete development in British Columbia. Coaches Report*, 8(1), 22-28.
3. Boros, S. (2009). Dietary habits and physical self-concept of elite rhythmic gymnasts. *Biomedical Human Kinetics*, 1, 1-2. Faculty of Physical Education, Semmelweis University, Budapest.
4. Васовић, Р. (2016). *Кондициона припрема спортиста*. Београд: Висока спортска и здравствена школа у Београду.
5. Јановић, Д. (2018). *Релације физичког селф-концепта и физичког вежбања код адолесцената*. Мастер рад. Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања.
6. Jastrjemskaia, N., & Titov, Y. (1999). *Rhythmic gymnastics. Human Kinetics* 1.
7. Карпенко, Л. А. (2003). *Художественная гимнастика*. Москва: Всероссийская федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная Академия физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.
8. Копривица, В. Ј. (2013). *Теорија спортског тренинга*. Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања.
9. Кукољ, М. (2011). *Развој моторичких способности деце и омладине*, у: Јевтић и сар. (ед.) *Дечији спорт- од праксе до академске области*, 165-173, Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Београду.
10. Lazarević, D., Radisavljević, S., & Milanović, I. (2008). Relacije fizičkog self-koncepta i fizičkog vežbanja učenika osnovne škole. *Zbornik Instituta za pedagoška istraživanja*, 40(2), 306-326.
11. Lazarević, D., Radisavljević-Janić, S., Milanović, I., & Lazarević, L. B. (2011). Physical selfconcept of normal-weight and overweight adolescents: Gender specificities. *Zbornik Instituta za pedagoska istrazivanja*, 43(2), 347-365.

12. Lazarević, Lj., Petrović, B. I Damnjanović, K. (2012). Personality traits of young gifted rhythmic gymnasts. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 10 (2), 115-126.
13. Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise psychology*, 16(3), 270-305.
14. Marsh, H.W., & R.G: Craven (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*. 1, 133-163.
15. Monsma, E. V., Malina, R. M., & Feltz, D. L. (2006). Puberty and physical self-perceptions of competitive female figure skaters: An interdisciplinary approach. *Research quarterly for exercise and sport*, 77(2), 158-166.
16. Moskovljević, L., Radisavljević, L. I Dabović, M. (2009). Relation Between Motor Abilities and a performing of Fundamental Elements in Rhythmic Gymnastics, *FISU Conference 25th Universiade "The role of University sports in education and society – a platform for change". Proceedings*, 196-204, Faculty of sport and physical education, Belgrade.
17. Московљевић Л. (2013). *Фактори успешности усвајања програмских садржаја ритмичке гимнастике код особа различитог пола*. Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања.
18. Московљевић, Л. и Добријевић, С. (2018). *Теорија и методика ритмичке гимнастике*. Универзитет у Београду, Факултет спорта и физичког васпитања.
19. Недић А. и Сорић М., (2011). *Тријас спорташица*. Хрват.Шпортскомед. 26:3-1.
20. Радисављевић Јанић, С. (2009). *Релације физичког селф-концепта, моторичких способности и физичког вежбања ученика основне школе*. Докторска дисертација. Факултет спорта и физичког васпитања. Универзитет у Београду.
21. Radisavljević, L., Lazarević, D. i Moskovljević, L. (2006). Napredovanje u izvođenju specifične tehnike u ritmičkoj gimnastici devojčica uzrasta 9-12 godina i neke njihove psihološke karakteristike. *Međunarodna naučna konferencija i II Nacionalni seminar „Žena i sport“*, Zbornik radova, 191-197, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd i Olimpijski komitet Srbije.

22. Санадер, А., А. (2000). *Моделне карактеристике југословенских сениорки у ритмичкој гимнастици*. Универзитет у Београду, Факултет физичке културе.
23. Fédération Internationale de Gymnastique – FIG (2018). Code of points 2017-2020, Rhythmic gymnastics. Available at <https://www.gymnastics.sport/site/>
24. <https://www.gssrb.rs/>
25. <https://mediacenter.longines.com/event/gymnastics/margarita-mamun-awarded-with-the-longines-prize-for-elegance-at-the-34th-rhythmic-gymnastics-world-c>

ПРИЛОГ

Упитник физичког самоописивања

Prezime i ime _____ Uzrast _____

Nivo takmičenja (zaokruži) **A B** Kategorija (zaokruži) **K J S** Godine treniranja _____

Molimo te da pročitaš svaku tvrdnju i zaokružiš jedan od ponuđenih brojeva sa desne strane koji najbolje opisuje tvoje fizičke karakteristike. Postoji šest mogućih odgovora: 1-potpuno netačno, 2-uglavnom netačno, 3-više netačno nego tačno, 4-više tačno nego netačno, 5-uglavnom tačno i 6-potpuno tačno. Na pitanja odgovaraj brzo, bez previše razmišljanja. Nema tačnih ni netačnih odgovora. Molimo te da ne preskočiš ni jedno pitanje.

1-potpuno netačno	2-uglavnom netačno	3-više netačno nego tačno	4-više tačno nego netačno	5-uglavnom tačno	6-potpuno tačno
-------------------	--------------------	---------------------------	---------------------------	------------------	-----------------

1.	Sigura/a sam u izvođenju koordinisanih pokreta.	1	2	3	4	5	6
2.	Ja sam fizički jak/a.	1	2	3	4	5	6
3.	Sasvim sam dobar/a u savijanju, uvijanju i okretanju svog tela.	1	2	3	4	5	6
4.	Mogu dugo da trčim bez zaustavljanja.	1	2	3	4	5	6
5.	Sve u svemu, većinu stvari dobro radim.	1	2	3	4	5	6
6.	Obično dobijem bolest koja trenutno vlada (kijavicu, grip, prehladu...)	1	2	3	4	5	6
7.	Lako mi je da kontrolišem pokrete mog tela.	1	2	3	4	5	6
8.	Često radim vežbe ili aktivnosti zbog kojih teško dišem.	1	2	3	4	5	6
9.	Moj struk je prevelik.	1	2	3	4	5	6
10.	Dobar/a sam u većini sportova.	1	2	3	4	5	6
11.	Sebe fizički pozitivno doživljavam.	1	2	3	4	5	6
12.	Moje lice je lepo.	1	2	3	4	5	6
13.	Moje telo je snažno.	1	2	3	4	5	6
14.	Moje telo je fleksibilno (savitljivo).	1	2	3	4	5	6
15.	Toliko sam često sam bolestan/bolesna da ne mogu da uradim sve ono što želim.	1	2	3	4	5	6
16.	Imam dobru koordinaciju pokreta.	1	2	3	4	5	6
17.	Na svom telu imam previše masnih naslaga.	1	2	3	4	5	6
18.	Izgledam bolje od većine mojih prijatelja.	1	2	3	4	5	6
19.	U većini fizičkih aktivnosti pokrete izvodim glatko.	1	2	3	4	5	6

20.	Bavim se fizičkim aktivnostima (kao što su džogiranje, ples, vožnja bicikla, aerobik, gimnastika ili plivanje) barem tri puta nedeljno.	1	2	3	4	5	6
21.	Imam prekomernu težinu.	1	2	3	4	5	6
22.	Vešt/a sam u sportovima.	1	2	3	4	5	6
23.	Fizički se dobro osećam.	1	2	3	4	5	6
24.	Sve u svemu, ne valjam.	1	2	3	4	5	6
25.	Često se razboljevam.	1	2	3	4	5	6
26.	Sa lakoćom savladavam koordinisane pokrete.	1	2	3	4	5	6
27.	Puno se bavim sportom, plesom, ili drugim fizičkim aktivnostima.	1	2	3	4	5	6
28.	Dobro izgledam.	1	2	3	4	5	6
29.	Dobro bih uradio/la test snage.	1	2	3	4	5	6
30.	Mogu da budem fizički aktivan tokom dugog vremenskog perioda, a da se ne umorim.	1	2	3	4	5	6
31.	Većinu stvari koje radim, radim dobro.	1	2	3	4	5	6
32.	Kada se razbolim treba mi puno vremena da se oporavim.	1	2	3	4	5	6
33.	Skoro svakog dana se bavim sportom, vežbanjem, plesom ili drugim fizičkim aktivnostima.	1	2	3	4	5	6
34.	Dobar/a sam u sportovima.	1	2	3	4	5	6
35.	Dobro se osećam u pogledu svojih fizičkih sposobnosti.	1	2	3	4	5	6
36.	Mislim da bih dobro uradio/la test fleksibilnosti (savitljivosti).	1	2	3	4	5	6
37.	Izdržljiv/a sam u aktivnostima kao što su trčanje na duge staze, aerobik, vožnja bicikla, plivanje, ili skijanje i dr.	1	2	3	4	5	6
38.	Generalno, ima puno stvari zbog kojih se ponosim.	1	2	3	4	5	6
39.	Idem češće kod doktora zbog bolesti nego moji vršnjaci.	1	2	3	4	5	6
40.	Sve što uradim ne ispadne dobro.	1	2	3	4	5	6

Hvala!