

# REGULATORI USPIJEHA U SPORTU

---

# **SIGMA REGULATOR I USPJEH U SPORTU**

---

- ✘ Podjelu na instrumentalno i reaktivno agresivno ponašanje
- ✘ Reaktivno agresivno ponašanje najčešće ima kao cilj ozljedu druge osobe, a predstavlja emocionalnu reakciju na osobu ili situaciju koju sportista percipira ili kao prijeteću ili kao frustrirajuću.

- 
- ✘ Instrumentalno agresivno ponašanje, opet, ima kao cilj postizanje nekog rezultata. Reaktivno agresivno ponašanje moglo bi se pripisati suviše velikom intenzitetu funkcionisanja mehanizma, dok bi se instrumentalno agresivno ponašanje moglo pripisati normalnom intenzitetu funkcionisanja SIGMA mehanizma.

**SIGMA**

**instrumentalno agresivno  
ponašanje** (dozvoljeni oblici  
borbe s protivnikom,  
maksimalno ulaganje napora  
pred ciljem, maksimalno  
angažovanje svih potencijala  
svremenom, protivnikom,

**postizanje  
određenog rezultata  
pobjeda**



**SIGMA**

**reaktivno (destruktivno)  
agresivno ponašanje**  
(kršenje sportskih pravila,  
burne reakcije na odluke  
sudije, burne reakcije na  
akcije saigrača, reagovanje  
na nevažne detalje  
takmičenja – npr. na reakcije  
.....)

**neželjene posljedice**  
(isključenje iz  
takmičenja, neka od  
kazni, gubitak  
trenutne prednosti,  
poraz)

# HI REGULATOR I USPJEH U SPORTU

---

- ✘ *Sama priroda sportske aktivnosti u većini sportova zahtijeva izuzetno dobru regulaciju i kontrolu organskih funkcija, odnosno zahtijeva veoma niske vrijednosti intenziteta funkcionisanja HI regulatora. Gotovo da ne postoji sport u kojem se ne javlja mogućnost povrede, umor ili bol mišića, gotovo da ne postoji sport u kojem te neugodne pojave ne treba podnijeti praktički u svakom pojedinom kontaktu sa sportskom aktivnošću, bilo na treningu ili na takmičenju.*

- 
- ✘ Ukoliko HI regulator funkcionira u prosječnim granicama ili jače od toga, mehanizam za regulaciju i kontrolu organskih funkcija na svaki će bolni ili sličan nadražaj reagovati tako da će proizvesti tzv. konverzivni način ponašanja, zaštitni način ponašanja, koji se uočava povlačenjem od trenutne aktivnosti koja je izazvala neugodnost. Dakle, povlačenjem od zamornog treninga, od protivnika, od neke specifične tehničke ili taktičke situacije u kojoj se dogodila povreda. Na duži rok se onda može javiti i djelimično ili potpuno povlačenje od cjelokupne aktivnosti, dakle djelimično ili potpuno povlačenje iz određenog sporta.



# EPSILON REGULATOR I USPJEH U SPORTU

- ✘ U većini dosadašnjih istraživanja nađeno je da su sportisti, nezavisno o vrsti sporta, ekstravertiraniji od normalne populacije ili grupe osoba koje se sportom ne bave. Ovakvi se rezultati mogu interpretirati i u smislu intenzivnijeg funkcionisanja mehanizma za regulaciju i kontrolu aktiviteta kod sportista, i to na dva načina:
- ✘ Prvi se odnosi na funkcionisanje EPSILON regulatora, *karakteristično za sportiste u odnosu na normalnu populaciju, a drugi na finije razlike između sportista različitih sportova s obzirom na intenzitet funkcionisanja tog regulatora.*



- 
- ✘ Ako se sportisti posmatraju kao cjelovita grupa, bez obzira na vrstu sporta, najvjerojatnije je da će funkcionisanje mehanizma za regulaciju i kontrolu aktiviteta kod njih biti intenzivnije od prosječne vrijednosti za populaciju, s obzirom na to da gotovo svaka sportska aktivnost zahtijeva barem nadprosječnu aktivaciju određenih dijelova ili cjelokupnog centralnog nervnog sistema, odnosno nadprosječno stanje budnosti.
  - ✘ Osim toga, gotovo svaka sportska aktivnost zahtijeva takođe i barem nadprosječnu mogućnost brze mobilizacije energije. Dakle, može se očekivati da sportisti u cjelini, u odnosu na nesportiste, postižu veću vrijednost funkcionisanja *EPSILON* mehanizma

# ***DELTA REGULATOR I USPJEH U SPORTU***

- ✘ Izuzetno dobro funkcionisanje mehanizma za homeostatičku regulaciju bitan je preduslov mogućnosti uspjeha u sportskoj, kao uostalom i bilo kojoj drugoj aktivnosti, budući da se i najmanji poremećaj ovog mehanizma može posmatrati kao poremećaj bilo kojeg od konativnih mehanizama koji su mu podređeni, pa i kognitivnih i motoričkih funkcija. Ako se javi bilo koji od tih poremećaja, dakle bilo koji oblik disocijacije, pojedinac se neće moći snaći niti ispuniti zahtjeve nijednog sporta.

- 
- ✘ U svim takvim slučajevima ne može se uopšte niti govoriti o sportskoj uspješnosti; **disocijativni tip poremećaja isključuje, naime, mogućnost bavljenja takmičarskim sportom.** Prema tome, **odsustvo disocijativnih poremećaja predstavlja zapravo samo nužan uslov uključenja u sportsku aktivnost, a drugi će konativni mehanizmi i, naravno, sposobnosti sportista odrediti onda nivo njegove uspješnosti.**
  - ✘ Dakle, na temelju svega rečenog, **može se zaključiti kako bi DELTA regulator sportista trebao usklađeno funkcionisati.**
  - ✘



# **ETA REGULATOR I USPJEH U SPORTU**

- ✘ Sportska aktivnost je, osim drugih aspekata, tako koncipirana da postavlja izuzetno velike zahtjeve upravo na regulaciju i kontrolu integrativnih funkcija. Bez kvalitetnog funkcionisanja ETA regulatora, tj. bez izuzetne kontrole vlastitog ponašanja, vlastitih emocionalnih reakcija, bez velike tolerancije na frustraciju ne može se očekivati uspjeh u sportskoj aktivnosti. Sportista s nedovoljno razvijenim mehanizmom za integraciju regulativnih funkcija teško će podnositi napore treninga, svaki čas će mijenjati svoje namjere i ciljeve, tj. motivaciona struktura bit će mu nestabilna, pa i u odnosu na sportsku aktivnost, bit će sklon manjim prekršajima normi i pravila sportskog ponašanja, ne samo u takmičenju već i u svakodnevnim kontaktima s trenerom i ostalim sportistima.

---

✘ Takav će sportista zapravo biti nepouzdan u svakom pogledu, pa se od njega i ne mogu očekivati veći rezultati, jednostavno stoga što nije dovoljno istrajan u odnosu na sportsku aktivnost. Prema tome, što se veći sportski uspjeh želi postići, to bi ETA regulator morao biti više razvijen.

✘

# PEDAGOSKA ETIKA I PEDAGOŠKI TAKT TRENERA

---

- ✘ Pedagoška etika predstavlja kompleks konkretnih normi ponašanja i odgovarajućeg moralno-pedagoškog uticaja trenera na sportiste u toku vaspitanja. U njoj moralne osobine trenera nemaju samo individualni karakter, već dobijaju društvenu vrijednost i značaj i postaju sastavni dio profesionalnih osobina trenera. Tu se podrazumijeva moralne osobine: (humanost, učtivost, osjetljivost, pažnju, tačnost...), uvažavanje dostojanstva čovjeka, održavanje zadate reči, uzdržanost u izražavanju osjećanja, umješnost vladanja sobom, dostojanstveno prihvatanje neprijatnosti, kazni i sl.



- 
- ✘ Pedagoški takt *predstavlja umješnost da se u svakom konkretnom slučaju pronađe pedagoški cjelishodan način uticaja na ličnost ili na grupu.* Postupajući u skladu s pravilima pedagoškog takta trener izgrađuje kod sebe taktičnost koja se ogleda u svjesnom biranju riječi, postupaka, stavova, obraćanja. Taktičnost zavisi od osobina ličnosti trenera, njegove opšte kulture i moralnosti,

---

✘ *Za realizaciju zahtjeva pedagoškog takta potrebno je bliskost, iskrenost i naklonjenost sportistima. Osnovni znaci pedagoške taktičnosti očituju se u postavljanju zahtjeva bez grubosti, principijelnosti i upornosti bez tvrdoglavosti, pažljivosti i osjećajnosti bez zadirkivanja, te u prihvatanju mladih sportista bez pravljenja razlika među njima.*

✘

---

**HVALA NA PAŽNJI !**