

**Prof. dr Duško J. Bjelica**



**Teorijske osnove tjelesnog  
i zdravstvenog obrazovanja**

Doc. dr Duško J. Bjelica

# Teorijske osnove tjelesnog i zdravstvenog obrazovanja



# **Psihološki osnovi sportskog treninga**

Prof.dr Duško Bjelica





# Pojam ličnosti u sportu

- Najsloženiji sistem u psihologiji je **ličnost**
- Ličnost predstavlja **najrelevantniji način za opis ponašanja** u raznim oblicima treninga



- Neposredna povezanost ličnosti i sportskog treninga determinisana je sa više faktora.
- **Ličnost je, dio determinističkog sklopa svake aktivnosti** pojedinca,
- prema tome i učešća u aktivnostima svih oblika sportskog treninga.

- Između sportskog **treninga i ličnosti** postoji **uzajamno dejstvo,**
- povratna sprega u kojoj **ličnost determiniše učesće, ponašanje i uspjeh u sportskoj praksi,**
- što povratno utiče na dalji razvoj određenih struktura ličnosti.

# Struktura ličnosti

- Pažnja istraživača se usredsređuje **na** istraživanje **komponenti ličnosti** (grupe komponenata) za **koje** je utvrđeno da **su** relativno **trajne**,
- stabilne i da **čine** neposrednu psihološku **osnovu** pojedinih oblika ponašanja.
- 
- **Te strukturalno - funkcionalne komponente ličnosti se u literaturi najčešće označavaju kao dispozicije.**



- **Dispozicije** su **odgovorne** za **izražavanje** i **stalnost** određenih oblika **ponašanja**
- **Organizacija** dispozicija je **takva** da kod svake **osobe** **obrazuje sklop** koji je u izvjesnoj mjeri **neponovljiv**



- **Dosljednost** ponašanja se formira **kroz proces** sazrijevanja i **učenja**.



■ Ispitivanje ličnosti kretalo se najčešće u smislu:

- određivanja zajedničkih, dispozicija koje se ispoljavaju u nekoj sportskoj disciplini
- ili u sportu uopšte,
- i koje uslovljavaju da se sportisti ponašaju na isti način.





- Iako su sportisti u suštini različiti
- oni se ponašaju slično,
- često zbog sličnosti situacija i zbog posjedovanja izvjesnih zajedničkih opštih karakteristika.



- Zato je postojala **tendencija da se otkrije tip hipotetičke ličnosti sportista,**
- **koji bi bio drugačiji od profila ljudi koji se ne bave sportom** (predpostavlja se)



# Osnovne kategorije ličnosti

- **Proučavanje strukture - tri glavna pravca:**
  - U pravcu **proučavanja psihičkih funkcija** (opažanja, mišljenja, pamćenja, emocije i dr.).
  - U pravcu **psihičkih dispozicija** (potrebe, motivi, osobine, stavovi, vrijednosnih orijentacija i si),
  - U pravcu **psihičkih stanja** (raspoloženja, sindromske konstelacije, **anksioznost** i sl.).



- Između ove tri orijentacije **granice nijesu oštre,**
- jer su to samo tri različita pristupa u proučavanju psihičkih pojava (unutarličnih procesa i zbivanja)

- tok psihičkog života odlikuje se stalnošću
- niskim stepenom promjenljivosti
- Stalnost obezbjeđuje relativno trajne i stabilne dispozicije
- njihovih funkcija ne dozvoljava da se pojedinac ponaša izvan okvira koji određuje sadržaj odgovarajuće dispozicije (funkcije psihičkih procesa koji dominiraju u svakoj od njih)

# Strukturalne komponente ličnosti

- sve crte kao osnovne komponente, mogu se pojaviti u jednom od sljedećih modaliteta:
  - **Temperament**
  - **Intelektualni potencijal**
  - **Motivacija**
  - **Crte ličnosti**



# Temperament

- **dispozije temperametna**, su relativno nezavisne od posebnih situacija,
- u najvećoj mjeri **određuju produktivnost ponašanja.**



- **Formiranje osobina temperamenta zavisi od uslova razvoja ličnosti.**

**Pored organskih uslova, zavise uslova kulturne sredine i načina reagovanja karakterističnih za tu sredinu.**



- Duža izloženost određenih uticaja dovodi do razvoja karakterističnih osobina
- u drugim uslovima te osobine bi imale sasvim drugi tok razvoja i ispoljavanja.

- Prema tome, za **dispozicije temperamenta** može da se kaže da za **osnovu** imaju:
  - **Organske**
  - **i konstitucionalne faktore,**
- **ali svoj definitivan izraz dobijaju kroz interakciju faktora konstitucije i sredine**

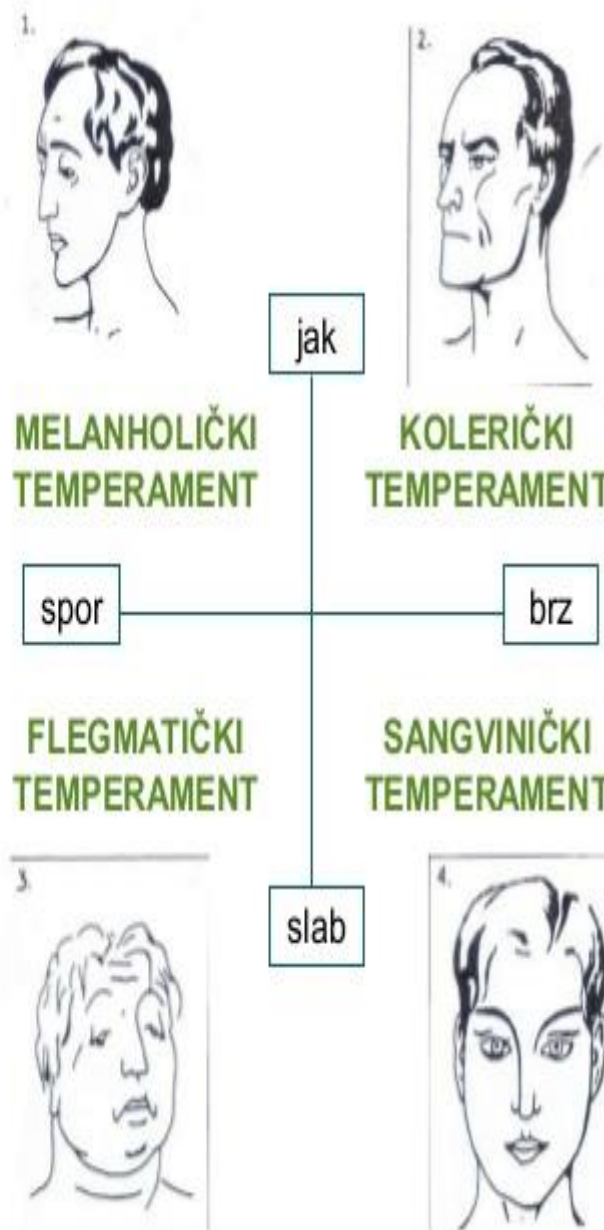


- Temperament može da se shvati na osnovu funkcionisanja nervnog sistema.
- **Osnovni procesi u funkcionisanju nervnog sistema:**
  - **razdraživanje (stimulacija)**
  - **kočenje (inhibicija).**
- U zavisnosti **koji dominira,**
- na osnovu vrste, brzine i načina uspostavljanja dominacije,
- moguće je razlikovati **četiri tipa temperamenta,** koji ustvari odgovaraju Hipokratovoj podjeli

Postoje 4 tipa temperamenta koja se međusobno razlikuju u zavisnosti od

• emocionalne osetljivosti (jak ili slab) i

• brzine emocionalnog reagovanja (brz ili spor).



- **funkcionisanje nervnog sistema:**
  - živahno - **sangviničkom** tipu,
  - neobuzdano - **kolerički** temperament
  - mirno - **flegmatični** temperament
  - slabo nervno funkcionisanje - **melanholički**

# Intelektualni potencijali

- **pokazuju sa koliko uspješnosti osoba shvata i rješava problemske situacije**
- To su - **senzorne, intelektualne i senzomotorne sposobnosti**
- Sve tri vrste sposobnosti vrlo su značajne za sportski trening.





- **Senzorne sposobnosti** su **izražene u čulnim kvalitetima**
- značaj za razvijanje i ispoljavanje motornih, a naročito intelektualnih sposobnosti.
- zajedno sa intelektualnim, sačinjavaju **kognitivne ili saznajne sposobnosti.**

- **Definicije inteligencije - tri grupe**
- u zavisnosti da li je određuju kao sposobnost adaptacije i snalaženja u novim situacijama, na:
  - **Biološke** - sposobnost za učenje,
  - **Pedagoške** - sposobnost mišljenja i rješavanja problema
  - **Psihološke**

- Kakve su **relacije između sportske aktivnosti i inteligencije?**
- Čine se najprihvatljivije teorije koje zastupaju mišljenje o postojanju **opšteg** (G-generalnog) **faktora** i **većeg broja posebnih sposobnosti**

- **opšti faktor sažima** sve vrste sposobnosti
- i doprinosi individualnim razlikama
- a **specifični faktori ukazuju na specifične sposobnosti** karakteristične za sportsku aktivnost.





- Problem - **nije jasno o kojoj vrsti intelektualnih sposobnosti se radi** kada je sport u pitanju.
- Bez sumnje izvjesne **posebne intelektualne sposobnosti,**
- koje su **povezane sa senzomotornim sposobnostima igraju značajnu ulogu u sportu**
  - brzina vizuelizacije
  - perceptivna diferencijacija
  - Specijalnost
  - koncentrisano ali i difuzno opažanje
  - brzina donošenja zaključaka i na osnovu njih odluka...

- U posljednje vrijeme se **sve više govori o sportskoj inteligenciji**
- **motornoj inteligenciji**
- zbog **pretpostavke** da postoji posebna, **specifična inteligencija sportista**, odnosno izvjesna specifična struktura u cjelokupnoj strukturi inteligencije sportista **koja doprinosi uspješnosti u sportu.**




- kvalitetni sportisti su u prosjeku postizali statistički značajno više rezultate na testovima opšteg G-faktora u poređenju sa nesportistima,
- dosadašnja iskustva u radu sa sportistima ukazuju da nije dovoljno samo procjena opšteg G-faktora za predikciju uspješnosti u sportu

- Sportske **situacije zahtijevaju** mnoge **specifične sposobnosti**:
  - opažanje prostora
  - diferenciranje rasporeda i položaja drugih igrača
  - anticipiranje njihovog kretanja
  - donošenje odluka itd
- iako **nije vezana ni za jednu specifičnu vještinu**, **doprinosi uspješnom izvođenju** svake od njih

- Postoji više pokušaja da se pojam **inteligencije definiše**
- **jedinstvena klasifikacija ne postoji,**
- vjerovatno što je **pojam inteligencije složeniji, nego sam ljudski mozak.**



- **Predložen modela inteligencije**, konstruisan na bazi faktorske analize:
  - **W-faktor, rječitost.**
  - **V-faktor, razumijevanje.**
  - **N-faktor, operisanje brojevima.**
  - **S-faktor, sposobnost prostorne orijentacije.**
  - **M-faktor, sposobnost pamćenja.**
  - **P-faktor, uočavanje suptilnih razlika čulom vida.**
  - **R-faktor, sposobnost rješavanja složenih problema.**

- 
- Za sportsku aktivnost od značaja su lokomotorne i manipulativne sposobnosti
  - Koeficijent inteligencije mora biti na višem nivou
  - **Test mora biti tipičan isječak iz oblasti za koju se testira**

- Sportista mora da složeni kretni stereotip izvrši:
  - Za najkraće vrijeme
  - Na najdužem putu
  - U stanju visokog stepena zamora
  - Uz što manju potrošnju energije
- Test inteligencije treba da obuhvati sve to

- Sve navedene dispozicije u strukturi ličnosti mogu da budu predmet proučavanja u bilo kojoj ljudskoj aktivnosti, pa i u sportskoj.

# Motivacija

- **proces motivacije:**
  - proces pokretanja aktivnosti,
  - usmjeravanja te aktivnosti na određene objekte
  - i regulisanje te aktivnosti na određene ciljeve
- **U svakom procesu motivacije mora da postoji:**
  - Motiv (koji pokreće organizam)
  - Aktivnost (koja teži nečemu)
  - Cilj (kao finalni dio tog procesa)



- **Postizanje cilja**, je praćeno **javljanjem novog motiva** koji nastavlja aktivnost
- Tako se dobija jedan **zatvoren krug**:
  - koji **poćinje** motivom
  - **dovodi** do **postizanja cilja**
  - a ovaj na svoj naćin **utiće** da se pojavi novi **motiv**.

- Od vrste i karakteristike postignutog cilja
- zavisice i pojava novog motiva



- svako **prisustvo motiva praćeno** je odgovarajućim fiziološkim promjenama izraženim kao izvjesno **stanje napetosti** (tenzije)
- **koje je uslov akcije** i usmjerenost prema nekom cilju.

- 
- motivacioni tok, **najslikovitije se može prikazati** analizom kod organskih motiva.
  - **Javljanje organskih motiva posljedica je narušavanja unutrašnje ravnoteže,**
  - **usljed promjena koje se ispoljavaju:**
    - ili u preterivanju
    - ili u pomanjkanju

- U procesu treninga osnovna je uloga motivacije za neku aktivnost
- Sljedeća je motivisanost za kontinuirano učestvovanje u toj aktivnosti
- Stabilnost motiva je pretpostavka za kontinuitet



- Iz redova tih učesnika selekcijom izdvajaju se pojedinci izrazito motivisani za postizanje značajnih rezultata
  - Motivacija im omogućuje intenzivno i dugotrajno učestvovanje
  - I snažno izvođenje

- uloga motivacije u **efikasnosti**
- **zašto su jedni sportisti uspješniji od drugih u onim situacijama kada je postignuta izjednačenost u pogledu njihove tehničko-tektičke pripremljenosti?**

- Sve češće se dešava da
- **između jednakih pobjeđuju oni čije su**
  - psihološke osobnosti
  - motivacijske posebno
- **adekvatnije i prikladnije za postizanje vrhunskih rezultata.**
- Ponekad te osobnosti mogu da kompenziraju manje zaostajanje u iskustvu i fizičkoj pripremljenosti.

# Motiv **samoaktuelizacije**

- jedini **viši motiv kod čovjeka**
- Vrijednost ovog motiva u sportu sadržan je u činjenici da sport može da pruži:
- **osjećanje sebe i izvjesnih organskih kvaliteta**

**Kompetentnost** je u tijesnoj vezi sa samoaktuelizacijom

- **Kompetencija - težnja pojedinca ka provjeravanju i upoređivanju lične efikasnosti**



- Potreba da se upoznaju i provjere sopstvene snage i sposobnosti
- ispoljava se na svim uzrastima
- i kroz sve svakodnevnne i izuzetne životne situacije

# Afilijativni motiv

- Težnja za druženjem
- postoje oni koji **pokazuju više ili manje tendencije da budu u društvu**
- iskustva u psihološkom radu sa sportistima upućuje na podatak da **sportisti od malih nogu preferiraju sportsku aktivnost i iz razloga što kroz nju mogu da zadovolje svoje težnje, da se druže**

- **Afijativni motiv** može da bude zadovoljen u:
  - počev od **sklapanja novih prijateljstava**,
  - druženja i prisnih odnosa u timu
  - do **afilijativnih tendencija ispoljenih kroz komunikaciju sa članovima svoje i drugih ekipa.**



## Motiv postignuća

- stalna **težnja da se prevaziđe postojeće mjerilo vrijednosti**

# Motiv za samopotvrđivanjem

- težnja pojedinca da ga **sredina priznaje**, značajno vrednuje i prihvata.
- **Položaj u društvu** je isto tako važna komponenta motiva samopotvrđivanja.
- U traganju za prilikama koje pružaju **mogućnost za afirmacijom**



- 
- U društvu u kome se uspjeh u sportu veoma cijeni,
  - afirmaciju, u sportu relativno lakša, i svakako mnogo brža,
  - nego u drugim aktivnostima kao što su umjetnost, nauka, politika itd.
-



# Motiv dominacije

- potrebe da se kroz pobjedu ili uspjeh ovlada nad drugim.



## motiva za prestižom

- sportista tokom bavljenja sportom može da **postane prvi među najboljima**,
- da se bude najbolji predstavnik jedne strukture vrijednosti koja se u jednoj sredini cijeni,
- i samim **tim obezbjeđuje odgovarajući socijalni status**



- **Motiv koji se javlja u obliku radosti i zadovoljstva što se čovjek bavi i učestvuje u sportskoj aktivnosti** ističe se kao veoma značajan.
- Smatra se da **kod većine sportista postoji to samozadovoljstvo i radost što se bave vježbanjem**
- To je u suštini **najprirodniji motiv**, jer je kretanje jedan od najdubljih zapisa u genetskom kodu.

# Crte ličnosti

- Ona **dispoziciona svojstva** u strukturi **ličnosti** sportista,
- koja u najvećoj mjeri **imaju uticaja** na **njihovo ponašanje**,
- prije svega za **njihovu uspješnost**.

# Emocionalna stabilnost.

- **Postizanje cilja** u sportskom takmičenju uvijek je **praćeno osujećenim**
- spoljašnjim i unutrašnjim **pritiscima**
- To doprinosi javljanju osjećanja:
  - Ugroženosti
  - Nesigurnosti
  - Bespomoćnosti
  - Straha
  - Strepnje
  - osjećaju krivice
  - Radosti...

- Međutim, da bi sportista bio uspješan mora da se prilagođava zahtjevima takmičarskog sporta,
- da **posjeduje stabilnost**
- da ima visok nivo emocionalne **samokontrole** u stresnim sportskim situacijama



## ■ **Zahtijevaju se:**

- Zrelost
- Samokontrolu
- Realnost
- odsustvo neurotičnog umora
- optimizam
- mirnoću
- visok nivo tolerancije na frustracije.



## ■ **emocionalno nestabilne osobe :**

- niskim nivoom tolerancije na frustracije
- Nezrelošću
- Nestabilnošću
- sklonošću uzbuđenju
- Brigom
- strepnjom u takmičarskim situacijama
- napetošću
- Umorom
- nesigurnošću pred nastupom



# Ekstraverzija

- Ova dimenzija ima značajnu psihološku vrijednost u ponašanju sportista.

Ona se na osnovu kriterijuma opštosti i obuhvatnosti nalazi na **vrhu hijerarhije u strukturi ličnosti** zbog čega spada u najopštije tipsko obilježje ličnosti.

Na taj način pored ponašajnih obilježja, **značaj je dat određenju konstitucionalnih činioca, čime je određen odnos između fenotipa i genotipa u eksploraciji pojedinih sfera ličnosti.**

- Osnovne karakteristike osoba koji se označavaju kao **ekstraverti** su:
  - Otvorenost,
  - neinhibiranost,
  - lako uključivanje u grupu,
  - komunikativnost,
  - lako sklapanje prijateljstva,
  - impulsivnost,
  - momentalno reagovanje,
  - optimizam,
  - spremnost da koristi priliku,
  - preduzimljivost, neustrašivost i
  - kontrolisanu agresivnost.

- Ekstraverzija kao bipolarna dimenzija ima svoj drugi tok koji se označava kao **introvertnost**.
- Osnovne karakteristike osoba koji se označavaju kao **introverti** su:
  - Povučenost,
  - teško komuniciranje,
  - nestvaranje prijateljstava,
  - inhibiranost,
  - osjetljivost,
  - sklonost osjećanju manje vrijednosti,
  - sklonost sanjarenju,
  - strpljivost,
  - upornost,
  - rigidnost, bez afiniteta za šalu.

# Socijabilnost

- **Povezana sa ekstraverzijom** je dispoziciona osobina koja se naziva **socijabilnost**.

Ova osobina je značajna za sportiste, jer ukazuje na osobine **bez kojih bi**, naročito u pojedinim sportovima, **postizanje izvjesnih ciljeva u sportu bilo veoma otežano**.

## ■ To su:

- dobri odnosi
- Povjerenje
- spremnost za saradnju
- prihvatanje i vrednovanje saradnika iz ekipe
- neopterećenost osjećanjem zavisnosti itd

# Dominantnost

- S obzirom na prirodu sporta, i zahtjeve koje on postavlja onima koji u njemu učestvuju, može se, bez sumnje, pretpostaviti kod sportista u značajnom stepenu ispoljavanje dispozicije koja se naziva **dominantnost**.



- 
- ❑ **Dominacija** kao oblik ponašanja **ispoljava se kod sportista** i u:
    - ❑ formi potvrđivanja,
    - ❑ samopouzdanja,
    - ❑ težnji ka ispoljavanju ponosa,
    - ❑ neosjetljivost za socijalne probleme, sklonost hvaljenju,
    - ❑ pričanju itd.
-

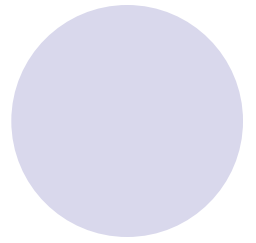
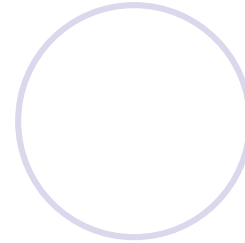
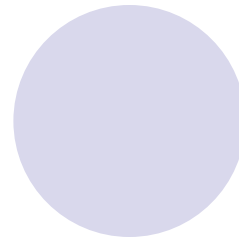
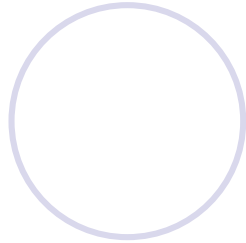
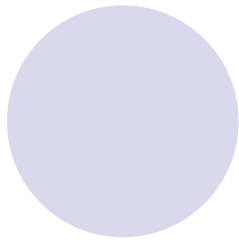
- 
- Sportisti sa **snažno izraženom dominacijom**, u odnosima sa drugim **ispoljavaju:**
  - **nezavisnost,**
  - **sarkazam koji može da dobije oblik verbalne agresivnosti.**
-

# Selfconcept

- Za bavljenje sportom i **postizanje uspjeha** u toj aktivnosti značajna je **grupa unutaraličnih osobina** koje se, zbog visoke međusobne povezanosti, smatraju kao **jedna složena dispozicija**, a identifikuje se kao **selfconcept**.



- Sadržina ove dimenzije **obuhvata veći broj osobina čija svojstva daju suštinu ovoj složenoj dispoziciji.** Jedna od njih je «**integrativni karakter**» koji se odnosi na **sferu moralno-voljnog ponašanja**, a izvornost joj se nalazi u obrascima moralnih kategorija sredine.



- **Oblici ponašanja** koji karakterišu ovaj **aspekt** integrativne funkcije, u skladu sa zahtjevima sportske aktivnosti, ispoljavaju se u **istrajnosti i upornosti**,
  - i u službi ličnog slavljublja
  - i u sferi nadličnih ciljeva i ideala

oblici ponašanja koji spadaju u ovu komponentu:

- Savjesnost,
- odgovornost,
- upornost,
- sistematičnost,
- ispoljavanje osjećanja i impulsa na jedan prikladan i, u skladu sa principima realnosti, zadovoljavajući način,

# Mentalna oštrina

**Uspješnost u sportu**, posebno ako je to područje kvalitetnog sporta, ili najviših sportskih ostvarenja, zahtijeva posjedovanje osobine koja se označava kao «**mentalna oštrina**»

**Ova osobina diferencira uspješne sportiste od nesportista**, i izdvojena je kao značajna dimenzija u strukturi ličnosti.



## Manifestni oblici ponašanja su:

- čvrst stav,
- uravnotežen realizam,
- hladan i racionalan odnos bez prisustva emocionalnosti, sentimentálnosti itd.

Sportisti koji posjeduje visok nivo ove crte:

- spremni su da se prihvate teških poslova,
- ne demotivišu se lako,
- kritika ne može da ih povrijedi,
- nije im potrebno ohrabrenje trenera.

- Priroda i porijeklo ove crte u najvećoj mjeri je određena faktorom životne sredine, odnosno biografijom svakog pojedinca.

# Orijentacija na postignuće

- Činjenica da je u sportu jedna od osnovnih komponenti takmičenje i vrednovanje učinka, opravdano je isticanje orijentacije na postignuće.

- Navedene dimenzije u strukturi ličnosti, **ne predstavljaju posebne osobine, već su, kao što se vidi, grupe «sindromi» osobina, koji čine određena dispoziciona svojstva ličnosti.**

- Te grupe karakteristika su **jedinstveni složaj ili sklop faktora** (jer se obično do njih, dolazilo postupkom faktorske analize), koji u zavisnosti od ostalih djelova u strukturi i organizaciji ličnosti i njihove interakcije sa spoljašnjom sredinom **determinišu karakterističan način ponašanja.**

**HVALA NA PAŽNJI**

# Konflikt

- U svakodnevnom životu, a pogotovo u sportu, interesi pojedinaca se vrlo često ukrštaju, tako da dolazi do situacije da **samo jedna strana može da zadovolji svoje potrebe.**
- Kada najmanje **dvije strane istovremeno ne mogu da zadovolje svoje potrebe,** stvaraju se uslovi za nastajanje konflikta.



- Ukoliko nastali problem može da se riješi u produženom vremenu, onda postoje uslovi da se konflikt ne ispolji.
- Ali ako obje strane gaje pretenzije na pozitivno rješenje, a situacija je takva, da samo jedna strana može da dođe do pozitivnog rješenja, onda nastaje konflikt,
- koji može da se ispolji u širokom dijapazonu, počevši od ignorisanja, pa sve do fizičkog obračunavanja.

# Spoljašnji konflikt

- U sportu se često stvaraju konfliktne situacije, prvenstveno tamo, gdje između pojedinih takmičara ne postoji pravilima određena distanca.
- Takve distance predstavljaju mreže u igrama, kao što su tenis, stoni tenis, badmington, odbojka i si..

- Tamo gdje ne postoje određene distance, nastaju tzv **sportski konflikti**, odnosno svjesni materijalni kontakt među sportskim protivnicima.

Najtipičniji primjeri se javljaju u **boračkim sportovima**, ali ne nedostaju i u sportovima kao što su fudbal, košarka, rukomet i si.

# Unutrašnji konflikt

■ Postoje i takvi konflikti, koji su izazvani spoljašnjim faktorima, ali predstavljaju **konflikt subjekta sa samim sobom**.

Ovakvi „unutrašnji“ konflikti, su posljedica izražajne individualnosti svakog normalnog pojedinca.



- Svaki **takav konflikt stvara frustraciju**, a nosilac svake takve frustracije formira u sebi „**odbranu**“, i svaka takva odbrana spada u **odbrambene mehanizme** „ugroženog“ pojedinca.
- Te mehanizme proučava psihologija, a ako se isti pojavljuju u životu sportista, te mehanizme proučava **psihologija sporta**, mlada nauka, koja u sportu ima sve značajniju primjenu.



# Odbrambeni mehanizmi

- Ljudsko biće je samo djelimično predstavljeno njegovim tijelom, a najvećim dijelom njegovim mentalnim statusom.
- Centralni nervni sistem je glavni indikator kako će se ponašati svi dijelovi tijela.
- Ovaj aksiom navodi na tvrdnju da će se ljudski biomotorni potencijali ispoljavati ne u onoj mjeri, koliko su sposobni, nego u onolikoj mjeri, koju će diktirati centralni nervni sistem.

- Ova činjenica navodi na dalje razvijanje iste ideje, tj. ako je nivo čovjekovih biomotornih potencijala razvijen do određenog nivoa, a rješenje određenog sportskog zadatka bi bilo uspješno samo ako bi se primijenili maksimalni biomotorni potencijali, do rješenja neće doći, ako je stanje centralnog nervnog sistema opterećeno nekom frustracijom.



# Racionalizacija

---

- Svaka jedinka teži da osmisli svoj život u svijetu koji je okružuje. Ona traži objašnjenje kako spoljašnjih fenomena, tako i sopstvenog ponašanja i sopstvenih osjećanja.
- Ta osoba uglavnom „objašnjava“ svoje ponašanje u konfliktnim situacijama **tako, da održava samopoštovanje i izbjegava anksioznost (strepnju).**
- Takvo **kognitivno prilagođavanje konfliktu, gdje je jedinka objektivno poražena, naziva se racionalizacija.**



- Racionalizacija ima razne oblike manifestacije. Ako se radi o ličnom neuspjehu ili o kršenju etičkih principa, tako frustrirana osoba nije u stanju da prizna neuspjeh, **nego uvijek traži opravdanje za taj neuspjeh.**
- U sportskom treningu, na putu od početnika do vrhunskog sportiste, trener sreće komentare svojih štićenika, koji skoro uvijek **pokušavaju da obrazlože svoj neuspjeh, tražeći svakakve razloge, osim onih pravih.**

- Ipak, postoje i **blage pojave racionalizacije**, gdje aktuelna osoba ne izbjegava anksioznost, što omogućava **veće prisustvo objektivnosti**, i u tim slučajevima, jedinke koje su doživjele poraz, **sportski priznaju taj poraz**, i u dogovoru sa trenerom **trude se da uklone greške, koje su dovele do poraza**.

# Identifikacija

- Osobe sa niskim nivoom intelektualnih, sportskih i sl. sposobnosti **svoje frustracije ublažavaju, ili čak uklanjaju**, posebnim odbrambenim mehanizmom, koji se zove **identifikacija**.
- Ovaj odbrambeni mehanizam može da ima kako **pozitivne**, tako i **negativne** posljedice.

- **Dobro** je ako mladi sportista teži da se kreće u društvu vrhunskih sportista, da se identifikuje sa njima, učeći od njih, što predstavlja pozitivno dejstvo ovog mehanizma.



- Navijači na utakmici se često identifikuju sa igračima na terenu, što često prate i idiomotorikom, i svojim međusobnim komentarima ignorišu frustraciju, što i oni ne mogu ono, što mogu igrači na terenu, i nađu svoje zadovoljenje, iako nijesu akteri sportskih događaja, nego samo puki posmatrači.

# Kompenzacija

---

- Mnogo je pojedinaca, koji su se okušavali u jednom sportu, **i kada tamo nijesu postigli željeni rezultat, prešli su na neki drugi sport,** ili na neku drugu sportsku disciplinu u toj sportskoj grani, **nižu ligu...**

# Projekcija

- **Pozitivna** projekcija se ispoljava u velikoj privrženosti osobama, prema kojima postoji naklonost. Trener, koji je još u takmičarskoj formi, rado bi prenio svoje znanje i sposobnost na svoje štićenike.

- 
- **Negativna** projekcija se ispoljava pripisivanjem **svojih negativnih emocija osobama**, prema kojima nijesu naklonjeni.
-



# Sublimacija

- Odbrambeni mehanizam, gdje se frustracija, izazvana konfliktom, kanališe u proces socijalizacije jedinke.

U ovakvim slučajevima se frustracije ne potiskuju u potsvijest, ne blokira se psihička energija, nego se usmjerava u pozitivnom smislu.

- U procesu sportskog treninga, po pravilu u svim konfliktnim sportovima, se posebnim programima sportisti upućuju na onaj dio sportske aktivnosti, gdje se agresivnim ponašanjem, dozvoljenim u tim sportskim disciplinama, može postići dobar, bolji, pa i najbolji rezultat, a da se ne odstupi od pravila borbe.

# Regresija

---

- Sportske priredbe su idealne za razbuktavanje navijačkih strasti, gdje se spontano stvara konfliktna situacija, kako na terenu tako i u gledalištu. Istraživanja su pokazala da se **često i psihički stabilne osobe povedu za masom.**



# Represija

- Odbrambeni mehanizam rijetko se sreće u toku sportskog treninga. U toku života svaka jedinka doživljava skoro svakodnevno neprijatne događaje.

Neki od takvih toliko su neugodni, da izazivaju tešku frustraciju, pa se ta **jedinka** „spašava“ na jedini način, a to je da te, **nepoželjne misaone sadržaje, odnosno neprijatne događaje, potisne duboko u sebe**, tako da može sebe dovesti do stanja, da se tih vrlo neprijatnih događaja uopšte ne sjeća.

# Imaginacija

■ Čovječji EGO teži da u svemu bude najbolji, ili bolje rečeno, da drugi ne budu bolji od njega.

Svaka jedinka je u stanju da svaku svoju želju ostvari, ma koliko ona izgledala nemoguća.

Jedino je u pitanju destinacija: gdje da se te želje ostvaruju.



- Kada već ne mogu da se ostvare u realnom svijetu, onda psihički manje stabilne jedinice, svoje želje ostvaruju **u svojoj mašti**.
- Povremeno ulaziti u „svoj“ svijet niko ne može da izbjegne, ali **„sakrivati“ se u njemu prilikom pojave realnih, i ne nerešivih teškoća, apsolutno dovodi do nesposobnosti shvatanja spoljašnjeg svijeta**, i takva samoizolacija već ukazuje na potrebu kliničke intervencije.

# Psihosocijalna dinamika sportskih grupa

- Iako postoje individualni sportovi, **bavljenje sportom ne može da bude individualno**, jer su i pojedinci, čija je specijalnost individualni sport, uključeni u rad sa trenerima i ostalim sportistima u sportskoj organizaciji.
- Svaka **sportska organizacija**, svi klubovi i slični **organizovani ili neorganizovani skupovi pojedinaca**, koji se sistematski bave sportom, **nazivaju se sportskim grupama**.

- **Svaka sportska grupa**, kao i sve druge vrste malih grupa, **karakterišu se svojstvima** koja se ispoljavaju kao stepen njihove **uočljivosti (identitet grupe)**, **aktivitet, strukturiranost, identičnost ili sličnosti interesa vrijednosti, ciljeva i sadržaja svakog člana grupe.**



# Sportski tim kao mala grupa

- **Selekcije, koje su formirane za jedan kratak period** da reprezentuju grad, regiju, ili državu, i da u tom vremenu učestvuju na jednoj ili više sportskih priredbi, predstavljaju **neformalne grupe**.
- Takve grupe **imaju unaprijed određene ciljeve** koji su potekli od potreba šire ili uže zajednice, **i norme ponašanja** su unaprijed određene.



- Većina sportskih grupa, naročito one u tzv. kolektivnim sportovima, **da bi uspješno ostvarile svoje ciljeve**, posebno takmičarske, mora da **obezbijedi jedinstvo individualnih sportskih i ljudskih vrijednosti**.
- To jedinstvo ne podrazumijeva najveće vrijednosti,
- **već najpogodnije za tu grupu**, njenu aktivnost i njenje ciljeve.

# Struktura male grupe

- U procesu razvoja sportske grupe, tj. u toku izvršavanja postavljenih zadataka mora da se izgradi odgovarajuća ***recipročnost odnosa*** među ulogama svih članova, koja obezbjeđuje najuspješnije funkcionisanje grupe, njenu najveću efikasnost.
- ***Recipročnost odnosa*** se može shvatiti kao komplementarnost i kompenzacija među postojećim izvršanim ulogama, i istovremeno kao faktor koji obezbjeđuje postojanje sistema uloga i njegovu stabilnost.

# Kohezivnost

- U odnosu na grupu ovaj pojam bi trebalo da podrazumijeva privlačnost grupe i njenih članova.

Međutim, kada se govori o kohezivnosti grupe, tu se misli i na druga svojstva kao što su **jedinstvo stavova i mišljenja grupe po raznim pitanjima, a posebno onim koja su vezana za uspješno funkcionisanje grupe.**

- Pored toga, pod pojmom kohezivnosti sportske grupe podrazumijeva se **moral grupe, stepen motivisanosti članova grupe da izvrše neki zadatak**, ili spremnost da se maksimalno saraduje u postizanju cilja i zadovoljavanju određenih zajedničkih i ličnih potreba.





- Ova dihotomizacija u značenju pojma kohezivnosti ima svoje opravdanje u činjenici da su učesnici u sportskoj aktivnosti oslobođeni prinude, i da slobodno i samostalno učestvuju u njoj.
- U takvoj konstelaciji interakcijskih odnosa sociopsihološki faktori mogu da dovedu do postojanja određene kohezivnosti grupe, koja je različita od kohezivnosti grupe kada se kao kriterijumi uzmu u obzir funkcionalne determinante kohezije grupe.

## ■ Efekti kohezivnosti:

Skup najvažnijih opštih efekata kohezivnosti, može da se primijeni i za sportsku grupu. U taj skup spadaju:

- Pozitivan uticaj grupe na svoje članove.
- Principijelno prihvatanje i izvršavanje potrebnih aktivnosti.
- Osjećanje sigurnosti i osjećanje zadovoljstva uspješnom akcijom grupe.
- Veća efikasnost svakog člana i grupe kao cjeline.

# Rukovodeće uloge u sportskim grupama

- Vodstvo predstavlja jednu od najizraženijih svojstava grupe koje značajno determinišu personalne odnose u grupi, kohezivnost, komunikaciju, strukturu i dinamiku svake grupe pa i sportske.
- Rukovođenje je **najodgovorniji proces** u cjelokupnom području psihodinamike grupe.
- O vodstvu i vođi se govori **uvijek kada postoji određena grupa**, bilo da je formalna ili neformalna po svojoj strukturi.
- Za vodstvo se često koriste tri termina: **vodstvo, vođa i rukovođenje.**



# Izdvajanje vođe i njegova uloga

- U procesu strukturiranja, a to je permanentni proces, dolazi do **spontanog izdvajanja pojedinca ili pojedinaca**, koji svojim ponašanjem doprinose uspješnijem dolaženju do zajedničkog cilja.

- Osoba koja praktično **pomaže i doprinosi uspješnijem funkcionisanju grupe** doživljava se kao **vođa**.

To se tumači time što u grupnim procesima dolazi do međusobnog stimuliranja i zadovoljavanja potrebe pojedinca da bude vođa i potrebom grupe da ima vođu.



- Šta znači biti vođen? Biti vođen znači **smanjiti sopstvenu odgovornost** i podijeliti je ne samo sa članovima tima već i sa vođom, makar da on i nije nominalni i formalni.
- Biti vođen znači djelimični gubitak svoje individualnosti, samoinicijative, spontanosti, ali istovremeno i neki dobitak.

- Biti dobro vođen podrazumijeva smanjenje odgovornosti zato što se ono dijeli i sa vođom i sa ostalim članovima tima.
- Tako članovi tima osjećaju veću sigurnost i samopouzdanost u pogledu težnje za postizanje zajedničkih i individualnih ciljeva.

- Položaj i uloga vođe u sportskoj grupi zavisi od strukture tima, sinhronizovanosti, uloga ostalih članova tima, od shvatanja i svijesti o ostvarivanju zajedničkog cilja, kao i od osobina ličnosti članova tima, uključujući i vođu.

# Dimenzije vođe

- Da bi se održao kao vođa i da bi što uspješnije obavio svoju ulogu, vođa mora da posjeduje **viši intelektualni nivo od ostalih članova ekipe.**
- Ovu svoju sposobnost vođa treba da koristi, da bi predložio i sproveo najbolju ideju i najbolje rješenje u zavisnosti od situacije, od orijentacije i ciljeva grupe.



- Vođa mora da bude zainteresovan za sve što se događa u grupi i u vezi sa grupom, pristupačan, da se dobro prilagođava, da uspostavlja dobre odnose sa članovima tima i da ima povjerenje u njih.
- Pokazujući svoje povjerenje, vođa stiče njihovo povjerenje u članove ekipe, i ekipa kao cjelina ima šire dimenzije i treba da proizilazi iz osnovnog stava vođe - neprekidne okrenutosti prema članovima tima i spremnosti za otvorenu komunikaciju s njima.





---

## **Od vođe se zahtijeva:**

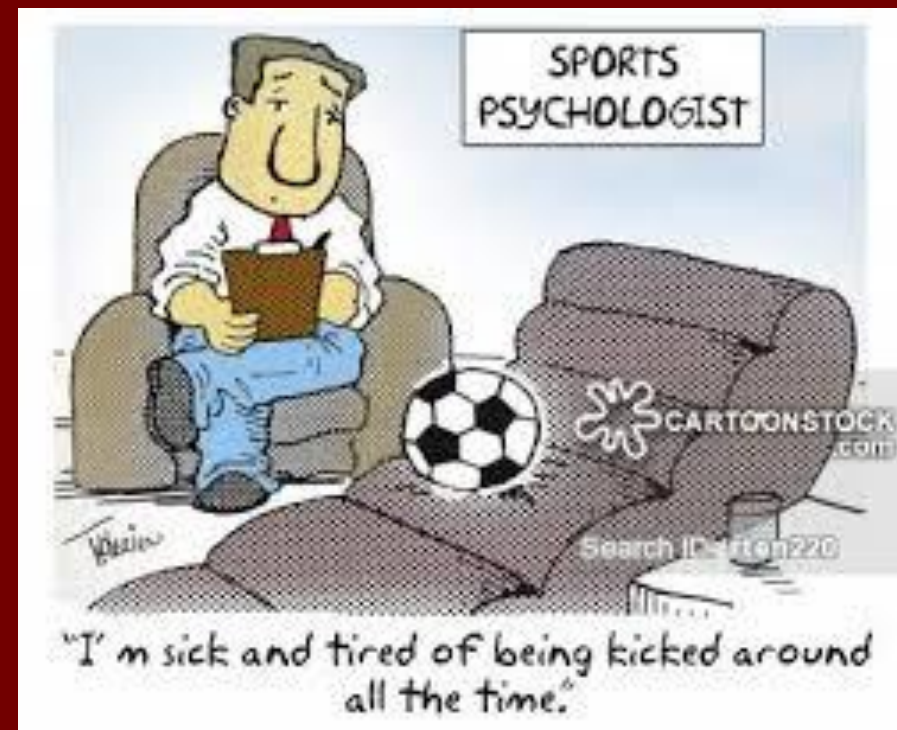
- **Ekstravertnost.**
- **Preduzimljivost.**
- **Hrabrost.**
- **Socijalna zrelost.**
- **Savjesnost.**
- **Upornost.**
- **Odgovornost.**
- **Samopouzdanje**
- **Inicijativa.**



# Psihološka priprema sportista

- Psihološka spremnost i psihološka priprema su dio cjelokupnog procesa psihološke pripreme.
- Psihološka priprema obuhvata proces stvaranja uslova, uticanja, upravljanja i kontrole ponašanja sportista.
- Ovamo spada još jedan proces, a to je psihodijagnostika.

- **Psihodijagnostika**, kao najpouzdanije sredstvo psihološkog mjerenja, omogućava da se upoznaju osobine, cijelokupna struktura organizacije ličnosti svakog sportiste i da se u skladu s tim rezultatima planira dalji psihološki rad.



- Ljudska jedinka je slobodno, aktivno i praktično biće.
- U pojedinim fazama psihološke pripreme samoaktivnost je jedini oblik uticanja. Isto tako i u procesu psihodijagnostike postoji smjer vrlo uticajnih informacija koji je upravljn prema sportisti.
- Već psihološko postavljanje pitanja, bez obzira u kom obliku (u intervjuu, anketi, testu i sl) može imati uticaj na ponašanje, pa prema tome i na psihološku pripremu.

- Aktivnosti u sportskom treningu se shvataju kao sublimacija instiktivnih impulsa.
- Impulsi su egoistički, nesocijalizovani i u sportskoj praksi dobijaju izvjesno zadovoljenje koje ima socijalizovanu formu

- Motivacioni činioci sportske aktivnosti i stimulatori tako raznovrsnih oblika ponašanja, koje pokazuju učesnici u toku te aktivnosti crpe svoju energiju ne samo iz bioloških izvora, već i iz motiva koji vode porijeklo iz socijalne i psihološke sfere ličnosti.

**HVALA NA PAŽNJI**

# Literatura



[https://www.researchgate.net/publication/333038692\\_Teorijske\\_osnove\\_tjelesnog\\_i\\_zdravstvenog\\_obrazovanja](https://www.researchgate.net/publication/333038692_Teorijske_osnove_tjelesnog_i_zdravstvenog_obrazovanja)