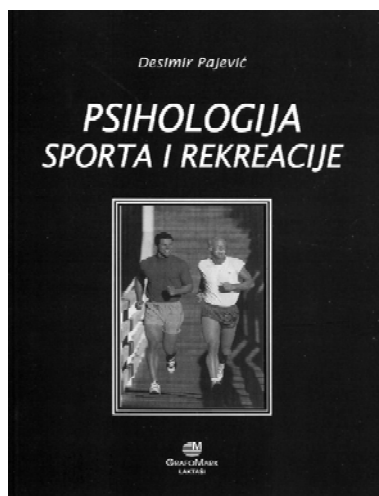


Prof. dr Vojin Nikolić

PSIHOLOGIJA SPORTA I REKREACIJE

(Prof. dr Desimir Pajević, GrafoMark, Laktaši-Banja Luka, 2003; str.265)

U knjizi su obrađene slijedeće tematske cjeline: Predmet, zadaci i ciljevi izučavanja psihologije sporta kao primijenjene naučne discipline; Teorije ličnosti od značaja za istraživanja u sportu i rekreaciji (Katel, Ajzenk, Momirović); Osobine ličnosti i sportska uspješnost; Psihološki profil ličnosti sportista i poželjne osobine ličnosti (integrisanost ličnosti, zrelost ličnosti); Psihički procesi i sportska uspješnost (značaj percepcije, pažnje, učenja, mišljenja, emocije za ponašanje i uspješnost u sportskim takmičenjima); Psihološka priprema sportiste (značaj i metode); Psihološke osnove i efekti rekreacije.



Autor prof. Pajević, psihologiju sporta definiše kao nauku koja izučava psihičke karakteristike sporta kao radne aktivnosti, doživljaje i ponašanje sportiste na takmičenjima kao i psihološke faktore koji utiču na formiranje ličnosti sportista i sportsku uspješnost. Sport se razmatra kao »naporan rad« u kome se kriju brojni stresogeni elementi među kojima se posebno razmatraju: maksimalna psihofizička opterećenja, objektivizirani i visoki kriterijumi vrednovanja; potrebe za stalnim dokazivanjem i potvrđivanjem svojih kvaliteta, latentan strah od povreda i neuspjeha.

Da bi sportisti mogli da podnesu sva ta emocionalna opterećenja moraju prije svega biti veoma stabilne ličnosti i dobro psihički pripremljene. Iskustvo sa brojnih takmičenja (pa i nedavno završena Olimpijada) pokazuju da je često psihološka stabilnost i pripremljenost odlučujući faktor pobjede.

Njen značaj dolazi do izražaja naročito u situacijama kada se »juri« rezultat, »lomi« rezultat ili kada treba očuvati stečeno preimućstvo (može da se javi strah od uspjeha). Posebno sportisti i ekipe koje nijesu psihološki pripremljene imaju česte oscilacije u svojim rezultatima. Psihološka priprema je važan cilj proučavanja psihologije sporta. U širem smislu autor psihološku pripremljenost tretira kao proces praćenja razvoja ličnosti sportiste, počev od selekcije i jačanja volje za uspjehom (razvijanje ego snage). U užem smislu priprema se odnosi na samo takmičenje i ima za cilj da ojača samopouzdanje kod sportista, dovede sportistu u stanje tzv. »optimalnog nivoa aktivacije« i ojača mehanizme samokontrole svojih emocionalnih reakcija i aktivira do poželjnih granica svoje intelektualne i psihomatičke mogućnosti. Uprkos tom značaju, psihološkoj pripremi i uopšte psihologiji sporta se kod nas malo poklanja pažnja. Malo je ekipa koje pored ostalih stručnjaka imaju i psihologa. Autor sistematizovano razmatra razloge zašto je to tako.

U knjizi je značajna pažnja posvećena rekreaciji kao načinu očuvanja psihičkog zdravlja i radnih sposobnosti. Autor rekreaciju tretira sa stanovišta savremenog rada i života. Posljedice tri riziko faktora (nekretanje, pretjerana izloženost stresu i gojaznost) mogu se u značajnoj mjeri ublažiti, odnosno spriječiti zahvaljujući bavljenju rekreacijom. Navedeni su rezultati istraživanja postignuti i psihološkim efektima rekreacije u kojima je autor učestvovao u saradnji sa stručnjacima Vojnomedicinske akademije iz Beograda i Fakulteta za fizičku kulturu u Novom Sadu. Među tim efektima posebno se ističu: poboljšanje emocionalne stabilnosti i smanjenje neurotičnosti, jačanje osjećanja lične vrijednosti (zadovoljstvo sobom), smanjenje osjećanja zamora na radu (i u životu uopšte); smanjenje agresivnosti, osjećanje pripadnosti grupi i povećana težnja za druženjem. Naravno, autor ističe da je bavljenje rekreacijom uslovljeno kulturom, ekonomskim i socijalnim uslovima života, ali je važno razvijati kod ljudi i pozitivne stavove prema rekreaciji. To se može znatno postići ako ljudi shvate šta im rekreacija, osim na zdravstvenom, pruža i na psihološkom planu. U ovoj knjizi ima uvjerljivih dokaza za to.

Knjiga je namijenjena studentima psihologije, ali može biti veoma upotrebljiva za trenere i organizatore sportske rekreacije kao i ostale koji se zanimaju za ovu oblast (posebno roditelje čija se djeca bave sportom i/ili sportsko – rekreativnim aktivnostima) i dr., pa ovaj kraći prikaz nadam se da je dijelom preporuka i podstrek da ovu vrijednu publikaciju i koriste.