

Prof. dr Radovan Čokorilo

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Novi Sad, Srbija

PREPOZNAVANJE I REGULISANJE ANKSIOZNOSTI SPORTISTA

UVOD

Termin anksioznost (angere - stegnuti; anxietas - briga, nespokoјstvo) latinskog je porijekla. U našem jeziku postoji još nekoliko termina za anksioznost kao što su: strepnja, unutrašnja tjeskoba, vrsta iracionalnog i neodređenog straha, zabrinutost, nape-tost. Psiholozi pojam anksioznosti određuju na različite načine. Smatraju je najstarijom čovjekovom emocijom dijelom genetski uslovljenom koja se javlja kao strukturalna crta ličnosti ili samo kao prolazno stanje vezano za određenu situaciju. Za Ajzenka je anksioznost jedna od užih dimenzija generalnog neuroticizma, a za Katela ona je nadređena drugim osobinama ličnosti. Postoje shvatanja da je anksioznost jedna široka osnova neurotskog ponašanja uopšte. Iako po svojim simptomima pripada sindromu neurotskih pojava, anksioznost sama po sebi ne znači neurozu.

U psihologiji sporta stanje anksioznosti pred takmičenje ili u toku takmičenja obično se naziva “živčanost” ili predtakmičarska nervoza. Većina sportista, pa i onih koji se ne bave sportom više puta je iskusila ovo neprijatno stanje. Anksioznost je prisutna kod sportista bilo da se bave amaterskim, profesionalnim ili vrhunskim sportom. Stoga je veza između anksioznosti i sportskog uspjeha jedno od najintenzivnije ispitivanih polja u području psihologije sporta. To je razumljivo s obzirom na činjenicu da je sportista pod neprestalnim pritiscima takmičenja pa je sposobnost kontrolisanja anksioznosti presudan faktor u situaciji kada dvojica takmičara (protivnika) posjeduju iste fizičke kvalitete.

S obzirom da se u psihologiji sporta anksioznost često neopravdano koristi kao sinonim za uzbuđenje, stres, tremu i zabrinutost potrebno je naznačiti neke razlike koje postoje među ovim pojmovima. *Anksioznost* je stanje uzbuđenosti autonomnog nervnog sistema praćeno osjećanjima subjektivnog straha. *Uzbuđenost* predstavlja mješavinu fizioloških i psiholoških aktivnosti u jednoj osobi koje variraju na kontinuumu od dubkog sna do intenzivnog uzbuđenja. Tako je anksioznost u stvari pretjerana uzbuđenost s tim što bi se čista uzbuđenost mogla smatrati stanjem pojačane fiziološke aktivnosti bez osjećanja straha. Na osnovu ovoga uzbuđeni sportista može se opisati kao „skoncentrisan”, a anksiozni kao „živčan”, u nekim slučajevima čak i „rastresen”. Pojam *stres* je na sličan način definisan. On se može odnositi na faktor okruženja koji izaziva stresne reakcije tijela ili na fizička i mentalna dešavanja u tijelu, kao što su srčane aritmije ili mentalne konfuzije usljed nekog oblika prijetnje. I *trema* je vrsta straha koji se osjeća u vezi sa nekom budućom situacijom za koju subjekt procjenjuje da prevazilazi njegove sposobnosti. Ona je oblik strepnje kod koje je jasno definisana buduća situacija. Često je vezana za perfekcionistačko očekivanje ego-ideala pa je u tom slučaju stimulativna. Zabrinutost je vrsta strepnje u kojoj se čovjeku čini da bi se neki događaji nad kojima nema kontrolu mogli desiti i ugroziti ga. Ova emocija može mobilisati energiju organizma u svrhu odbrane ukoliko se nepovoljne okolnosti zbilja dogode (Čokorilo, 2007, 55-56).

Zbog očigledne složenosti konstrukta anksioznosti sportski psiholozi u njenom okviru njega istražuju kognitivnu i somatsku anksioznost bez obzira da li se radi o anksioznosti kao osobini ličnosti ili o prolaznom stanju takmičarske anksioznosti. Mada su ove dvije komponente različitih antecedentnih uslova i zato što se različito ispoljavaju u sportskim situacijama, one su neosporno međusobno povezane. Somatska anksioznost sadrži indikatore autonomnog uzbuđenja kao što su ubrzan rad srca, ubrzano disanje, znojenje ruku, napetost i bol u mišićima i sl. Sportisti ovo stanje subjektivno doživljavaju kao napetost, bezvoljnost, apatičnost, umor i sl. Kognitivna anksioznost uzrokovana je unutrašnjim mentalnim stimulacijama a ispoljava se zabrinutošću i strepnjom za ishod takmičenja i posljedicama koje neuspjeh može da ima za sportistu.

Na osnovu izloženog određenja anksioznosti kao širokog psihološkog stanja koje se odnosi na različite vrste strahova, možemo govoriti o nekoliko vrsta anksioznosti: govorna, predispitna, predtakmičarska, strah od povređivanja, anksioznost u vezi s međuljudskim odnosima i sl. Sasvim je razumljivo da se sportista ne plaši svih stvari i situacija, već se njegov strah ograničava na određene predmete, ljude i događaje (Čokorilo i Vučetić, 2004, 253-254).

Mada ima psihologa koji navode čitav niz izvora anksioznosti, kao što to čine na primjer Lazarević (1994), izgleda da najveći dio slučajeva anksioznosti u sportu potiče od osnovnog straha sportiste da neće uspjeti da odigra na odgovarajući način, odnosno da anksioznog sportistu karakteriše osnovni strah od neuspjeha. O izvorima anksioznosti se govori i kao o situacionim i kao o ličnim. Ovi posljednji su brojniji, a i jedne i druge treba posmatrati uz dosljedno uvažavanje principa individualizacije. To znači da će istu situaciju ili isti pritisak dvojica sportista okarakterisati na različite načine, odnosno to će izazvati različit nivo anksioznosti kod svakog od njih.

2. MATERIJAL I METODE

Kao primarna metoda korišćena je deskriptivna analitičko-sintetička metoda, kojom smo podvrgli kritičkoj analizi teorijska i empirijska istraživanja iz oblasti prepoznavanja i kontrolisanja anksioznosti u sportu. Kao dragocjen oslanac poslužilo nam je i sopstveno sportsko iskustvo i kliničke opservacije iz sportske prakse.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

3.1. Prepoznavanje anksioznosti

Nasuprot mnogim istraživačima koji su pretpostavili da anksioznost ima samo negativne efekte na nastup Grejam Džouns (Graham Jones) i njegovi saradnici (1993) su pokazali da je individualno tumačenje simptoma anksioznosti važno za razumijevanje odnosa anksioznost - nastup. Sportisti mogu ove simptome vidjeti ili kao pozitivne i korisne za nastup (olakšavanje) ili kao štetne za nastup (otežavanje). Činjenica je da za potpuno razumijevanje odnosa anksioznost - nastup mora ispitati i intenzitet nečije anksioznosti (koju količinu anksioznosti dotična osoba osjeća) i smjer te iste anksioznosti (tumačenje da li ona postaje olakšavajuća ili otežavajuća). Džouns je zaključio da u osnovi posmatranje anksioznosti kao nečeg što olakšava vodi superiornijem rezultatu, dok posmatranje anksioznosti kao nečeg što otežava vodi ka lošijem rezultatu.

Razumijevanje zašto uzbuđenje utiče na nastup može biti od pomoći da regulišemo sopstveno uzbuđenje. U osnovi postoje dva objašnjenja za to kako povećano uzbuđenje utiče na nastup sportiste:

- a) *povećana mišićna tenzija i teškoće u koordinaciji i*
- b) *promjene u nivoima pažnje i koncentracije.*

O mišićnoj tenziji i teškoćama u koordinaciji govorili su mnogi sportisti koji su iskusili veliku anksioznost, to jest žalili su se na bolove i upalu mišića. To su sasvim normalne pojave kod povećanog uzbuđenja ili anksioznosti i one doprinose lošijem nastupu sportista.

S druge strane povećanje anksioznosti uzrokuje sužavanje polja pažnje kod sportskog nastupa, tako da je kod niskog nivoa uzbuđenja polje pažnje preširoko, kod optimalnog optimalno i kod visokog nivoa uzbuđenja polje pažnje suviše je usko. Poznato je da svaki sportista ima dominantan stil pažnje. Kod povećanog uzbuđenja dešava se pomjeranje ka dominantnom stilu pažnje koji može biti neodgovarajući, pa se sportisti fokusiraju na neodgovarajuće zadatke iza čega slijedi ugrožavanje optimalne koncentracije.

3.1. Posredni faktori u vezi uzbuđenje – nastup

Kao posredni faktori na relaciji uzbuđenje - nastup najčešće se spominju ličnost, složenost zadatka i prisustvo publike.

Što se ličnosti tiče kao posredničkog faktora prvo se uzima u obzir stepen urođene anksioznosti. Ustaljeno je mišljenje da osobu koja je prirodno visoko anksiozna moramo „smirivati“ prije takmičenja zato što je ona na „hronično“ visokom nivou uzbuđenosti za razliku od onih koji su urođeno smireniji. Stoga će prirodno više anksiozne dodatno uzbuđenje pred nastup dovesti preko optimalne granice uzbuđenja i štetno djelovati na uspjeh u odnosu na prirodno manje anksiozne. Istraživanja koja je obavio Klavara (1975) pokazala su da prirodno veoma anksiozni sportisti postižu bolje rezultate na višem apsolutnom nivou anksioznog stanja u poređenju sa prirodno manje anksioznim. Međutim, izgleda da oba tipa sportista reaguju na stres na sličan način zato što se umjereni rast anksioznosti pokazao kao optimalan za oba tipa. To dalje znači da prirodno više anksiozni sportisti treba da podignu nivo svoje uzbuđenosti (a ne da je smanjuju) pred utakmicu, baš kao i svi drugi sportisti, i prema njima se ne treba drugačije odnositi.

Druga osobina ličnosti za koju se vjeruje da je važna za razumijevanje uticaja anksioznosti na sportski nastup je osobina introvertnost-ekstravertnost (Ajzenk). Tipičan introvertni sportista je stidljiv, miran, rezervisan i ne traži mnogo društvene i lične stimulacije. Ekstravertni sportista je otvoren, energičan i više društveno orijentisan. Na osnovu Ajzenkove teorije introvertni sportista će imati manji optimalni nivo uzbuđenja koji je potreban za nastup od ekstravertnog. Zbog prosječno nižeg nivoa uzbuđenosti introvertnom je potrebno manje stimulacije ili uzbuđenja za održavanje optimalnog stanja nego ekstravertnom. Većina sportista nije reprezentativan primjer krajnje introvertnosti ili ekstravertnosti, ali isto tako većina osjeća uobičajni nivo uzbuđenja koji je za njega tipičan i ugodan. Iz ove teorije proizilazi dalje zaključak da introvertnost-ekstravertnost ima direktan uticaj na vezu anksioznost - nastup jer introvertni sportista je obično manje sposoban od ekstravertnog da izađe na kraj sa pritiskom takmičenja. Drugačije kazano,

isti stepen porasta uzbuđenosti introvertnu osobu može odvesti preko optimalnog a ekstravertnu do optimalnog nivoa uzbuđenosti. Obično se vjeruje da su introvertni osjetljiviji na okolne stimulanse i da su zbog „slabog“ nervnog sistema manje sposobni od ekstravertnih da zaustave ove stimulanse. Tradicionalno se vjeruje da je ekstravertni sportista zbog „jačeg“ nervnog sistema i veće sposobnosti da uspješno zaustavi stimulanse, kao što je fizička bolna stimulacija, pogodniji za timske sportove. Introvertni sportista je možda podesniji za individualne sportove. Ove pretpostavke su utemeljene samo na teorijskom nivou, pa je takva vrsta razmišljanja isuviše uprošćena s obzirom na kompleksnost strukture ličnosti i različite načine na koje se anksioznost može pobijediti.

Pored faktora ličnosti i brige vezane za određene situacije kao što je složenost zadatka, imaju uticaja na uzbuđenost koja utiče na sportski nastup. Ako su sadržaji zadatka takvi da u njima preovlađuju složene motoričke vještine, suptilni mišićni pokreti, koordinacija i koncentracija, njihovo izvođenje će biti efikasnije ukoliko je uzbuđenje manje, odnosno visoka uzbuđenost negativno utiče na njihovo izvođenje.

Brojne studije pokazuju je da publika svojim prisustvom izaziva uzbuđenost koja utiče na nastup, ali samo u situaciji kada ih sportista doživljava kao one koji procjenjuju i sude. Publika može da sputava izvođenje zadataka koji su složeniji i nisu naučeni dobro, a podstiče u situaciji kada su jednostavni i dobro naučeni zadaci. Takmičarsko okruženje pred publikom neki sportisti mogu shvatiti kao potpuno drugačiju sredinu u odnosu na okruženje za vrijeme treninga. Otuda potiče objašnjenje zašto su neki sportisti odlični na treningu, a loši na takmičenju, dok za neke važi obrnuto.

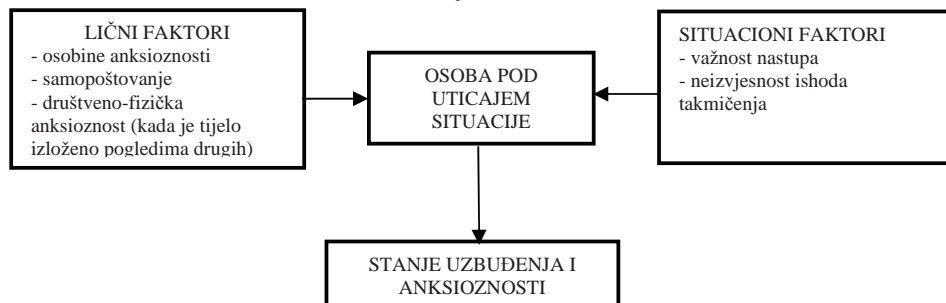
3.2. Regulisanje anksioznosti

Da bi znanja u vezi sa uzbuđenjem, stresom i anksioznošću bila integrisana u našoj svijesti razmotrićemo njihove implikacije za profesionalnu primjenu u sportu. Vajnborg i Guld (Weinberg & Gould), 1999. su za to predložili pet najvažnijih smjernica:

1. *Identifikacija optimalne kombinacije emocija.* Jedan od najefikasnijih načina da se pomogne sportistima da postignu vrhunski nastup je taj da se poveća njihova svijest o činjenici da emocije vezane uz uzbuđenje mogu dovesti do vrhunskog nastupa. Kada to bude savršeno i kada sportista bude u stanju da o uzbuđenju razmišlja kao o emocionalnoj temperaturi a o vještini regulisanja uzbuđenja kao o termostatu, on će biti u stanju da identifikuje optimalnu emocionalnu temperaturu za svoj najbolji nastup i da onda nauči kako da postavi termostat na tu temperaturu bilo podizanjem ili spuštanjem emocionalne temperature.

2. *Prepoznavanje interakcije ličnih i situacionih faktora koji utiču na uzbuđenje, anksioznost i nastup.* Slično razumijevanju bilo kog ponašanja anksioznost i stres se mogu najbolje razumjeti i predvidjeti razumijevanjem interakcije ličnih i situacionih faktora kako je prikazano na slici 1. Interakcijski model opovrgava pogrešne pretpostavke da će sportisti sa osobinama male anksioznosti uvijek biti bolji takmičari, dok će sportisti koje karakteriše velika trema stalno doživljavati neuspjeh. Da to nije tako pokazuju sljedeće dvije situacije koje pored ličnih faktora (osobine anksioznosti) uzimaju u obzir i situacione faktore (važnost nastupa).

Slika 1. Interakcijski model anksioznosti



U situaciji kada nastup nije veoma važan, sportista sa visokim nivoom anksioznosti može da procijeni situaciju i doživi je kao prijetnju i na taj način sopstveno stanje uzbuđenja približi optimalnom nivou i postigne optimalan nastup. Suprotno tome, takmičar sa karakterističnom malom tremom može da potcijeni situaciju i ne doživi je uopšte kao prijeteću, njegovo stanje uzbuđenja i anksioznosti ostaje nisko zbog čega ima problema da dostigne optimalno uzbuđenje i optimalni nastup. U situaciji sa visokim pritiskom na sportiste (gdje je susret veoma važan) isti sportisti će reagovati na sasvim različite načine. Onaj sa visokim nivoom anksioznosti će shvatiti situaciju važnijom nego što jeste i njegova anksioznost će preći optimalni nivo. Sportista sa nižim nivoom anksioznosti takođe osjeća povećanje anksioznosti, ali nastoji da shvati takmičenje i njegovu važnost kao manju prijetnju, pa će zbog toga njegova anksioznost biti optimalna.

3. *Prepoznavanje simptoma anksioznosti kod sportista.* Iako nema nekog posebnog broja simptoma i obrazaca za njihovo prepoznavanje koji su karakteristični za visok nivo anksioznosti, svako ko je iskusio visoku anksioznost mogao bi nabrojati i opisati neke najčešće signale koje je osjetio. Treneri često netačno uspostavljaju dijagnozu anksioznosti kod svojih sportista i veoma malo im mogu pomoći na tom planu. To je tako iz najmanje dva razloga: 1) zbog nedovoljne informisanosti o fenomenu anksioznosti i 2) zbog potcjenjivanja važnosti razgovora sa sportistima o njihovom stanju anksioznosti. Literatura o anksioznosti u sportu kod nas je veoma oskudna, pogotovo kada se radi o aplikaciji naučnih znanja u praksi. U takvoj situaciji ono što psiholog može preporučiti svakom treneru koji u svom klubu nema psihologa je da pokuša razumjeti šta njegovi sportisti osjećaju, a to može postići ako s njima uspostavi takvu slobodnu komunikaciju u kojoj će sportisti otvoreno razgovarati o tome šta osjećaju. Pri tom je važno da trener oproba vidjeti stvari iz njihove perspektive (kako bi se trener osjećao u njihovoj situaciji i na njihovom iskustvenom nivou). Da bi trener mogao lakše prepoznati nivo anksioznosti svojih sportista i da bi oni sami to lakše prepoznali kod sebe i o tome izvjestili trenera ili psihologa, navešćemo neke od signala i simptoma povećanog nivoa anksioznosti: hladne drhtave ruke, pojačano znojenje, obeshrabrivanje samog sebe, omamljeni pogled u očima, povećana napetost u mišićima, žigovi u stomaku, glavobolja, suva usta, konstantna muka, teškoće sa spavanjem, nemogućnost koncentracije, kvalitetniji nastupi u netakmičarskim situacijama i sl.

4. *Strategije individualizovanog treninga.* Veoma je važno individualizovati učenje, vježbe i uopšte praksu treniranja. Već smo govorili o tome da situacioni faktori ponekad uslovljavaju redukovanje uzbuđenja, ponekad održavanje, a ponekad povećanje. Trener bi morao prepoznati kada i kod koga sportiste uzbuđenje treba povećati, redukovati ili održavati. Pretpostavimo da sportista sa karakteristično velikom tremom i malim samopoštovanjem mora nastupiti na utakmici koja je pod velikim pritiskom. U takvoj situaciji trener treba što manje naglasiti važnost situacije i ishoda utakmice, zato što bi razgovor o važnosti situacije i nastupa povećao uzbuđenje i tremu iznad optimalnog nivoa sportiste. Sportista sa umjerenim nivoom karakteristične treme i samopoštovanja i bez ikakvog posebnog tretmana podigao bi uzbuđenje u pravoj mjeri. Sportisti sa karakteristično niskim uzbuđenjem i niskim samopoštovanjem neophodan je razgovor prije nastupa u sredini koju on ne osjeća prijetećom, kako bi povećao uzbuđenje. Ključevi za ovu strategiju su znači: poznavanje ličnih karakteristika sportiste, uočavanje nivoa stanja anksioznosti i odgovarajuće tretiranje.

5. *Razvijanje samopouzdanja.* Jedan od najefikasnijih načina u pružanju pomoći sportistima da kontrolišu svoj stres i anksioznost sastoji se u podupiranju razvoja njihovog sopstvenog samopouzdanja. Sportisti sa velikim povjerenjem u sebe i svoje sposobnosti doživljavaju manje uzbuđenje, a i kada dožive visok nivo uzbuđenja pokušavaju ga interpretirati kao olakšanje. Jedan od glavnih izvora anksioznosti je nesigurnost koja se javlja kao rezultat negativnih doživljaja sa treninga. Ako trener grubo reaguje na greške koje sportisti prave na treninzima, a pred samu utakmicu izjavljuje da se uzda u sposobnosti svojih igrača, kako sportisti da povjeruju u to što trener priča, s obzirom da su se naslušali toliko lošeg o sebi na treningu i da je njihovo samopouzdanje tamo zakopano. Pedagoški produktivan pristup za dobijanje samopouzdanja podrazumijeva stvaranje pozitivnog okruženja na treningu gdje bi se davalo često i iskreno ohrabrenje. Na taj način će sportisti u susretu koji je stresogen imati pouzdanja u svoje sposobnosti i iznijeti se sa zahtjevima situacije. Kad sportista pravi greške tipično je da postane frustriran i previše uzbuđen što vodi ka neproduktivnim promjenama u pažnji i povećanoj napetosti mišića. Stoga savjestan trener mora čak i bezazlenim greškama sportista suprostaviti produktivnu orijentaciju iz prostog razloga što ni jedan takmičar nije sretan kad napravi grešku, ali kada se zbog nje još i uznemiri, onda pravi grešku za greškom. Zbog toga greške ne treba posmatrati kao dobre ili loše, nego se treba „učiti na greškama i zidati cigle na uspjehu“. Ako se pridržavamo ovakve strategije, sigurno ćemo redukovati anksioznost, učenje će biti produktivnije, a samo okruženje adekvatnije. Veoma efikasan način za izgradnju samopouzdanja je simulaciono treniranje Hardy (Hardi), 1996. Ovo treniranje obuhvata vježbanje sportista pod pritiskom i učenje kako efikasno odgovoriti kada se sportisti osjećaju nervoznim.

ZAKLJUČAK

Anksioznost sportista je analizirana s aspekta njene genetske uslovljenosti, prolaznog stanja predtakmičarske nervoze i kao strukturalna crta ličnosti. Za sportsku praksu važno je razlikovati somatsku i kognitivnu anksioznost. Somatska anksioznost se prepoznaje po ubrzanom radu srca, ubrzanom disanju, znojenju ruku, bolu u mišićima i sl.

Kognitivna anksioznost ispoljava se zabrinutošću za ishod takmičenja i posljedicama koje neuspjeh može proizvesti za sportistu. Za razumijevanje i regulaciju sportskog uzbuđenja važno je znati da se povećano uzbuđenje pred nastup sportiste može objasniti na dva načina: a) povećava se mišićna tenzija i javljaju teškoće u koordinaciji i b) osjeća promjene u nivoima pažnje i koncentracije. Kada je ličnost u pitanju najprije treba otkriti nivo urođene anksioznosti i osobine introvertnosti-ekstravertnosti. Prema tim osobinama potrebno je prilagoditi mehanizme regulisanja (podizanja ili smanjivanja uzbuđenja). Prepoznavanje i razumijevanje optimalne kombinacije emocija, ličnih i situacionih faktora i simptoma koji određuju anksioznost sportista otvara perspektivu uspješne regulacije anksioznosti. To se najčešće postiže njegovanjem individualizovanog treninga i izgrađivanjem samopouzdanja sportista. Individualizovani trening podrazumijeva upoznavanja ličnih karakteristika svakog sportiste ponaosob kako bi se uočio njegov nivo anksioznosti i primijenio odgovarajući tretman. Samopouzdanje se izgrađuje stvaranjem pozitivnog okruženja na treningu uz često iskreno i nenametljivo davanje ohrabrenja.

LITERATURA

1. Čokorilo, R. (2007). *Psihologija sporta (skripta)*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
2. Čokorilo, R., Vučetić, V. (2004). „Prediktori predispitne anksioznosti i uspjeha na ispitu studenata-sportista“. U *Glasniku Antropološkog društva Jugoslavije*, SV. (39), 253-260. Beograd: Antropološko društvo Jugoslavije.
3. Hardy, L. (1996). “Testing the predictions of the Cusp catastrophe model of anxiety and performance”, *The Sport Psychologist*, 10.
4. Jones, G.; Swain, A. Hardy, L. (1993). “Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance”, *Journal of Sports Sciences*, 11.
5. Klavora, P. (1975). “Emotional Arousal in Athletics”: New Consideration. Movement, 7, Canadian *Psychomotor Learning and Sport Psychology Symposium*, Quebec.
6. Lazarević, Lj. (1994). *Psihološka priprema sportista*. Beograd: Fakultet fizičke kulture.
7. Paranosić, V. (1982). *Psihologija sporta*. Beograd: Partizan.
8. Vallerand, R.J., Deshaies, P., Cuerrier, J.P., Briere, N., & Pelletier, L.C. (1996). “Towards a multidimensional definition of sportsmanship”. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8
9. Weinberg, S. R. & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*. New York: Human Kinetics

RECOGNITION AND DEALING WITH ATHLETES' ANXIETY

The work analyzes the impact of excitement, anxiety and stress on athletes. The most common causes of anxiety have been reviewed (increased muscle tension, difficulties in movement coordination, differences in attention and concentration levels) and so have the co-factors on the road from excitement to performance: character, the complexity of the task, and the presence of an audience. The most important strategies of recognition of, and dealing with, anxiety are thus proposed: identification the optimum combination of emotions, recognition of personal and situation-caused factors, recognition of athletes' anxiety symptoms, individual training strategy and developing self confidence

Keywords: anxiety, sports performance, character, self confidence, individual training.

"Dan", 17. april 2009.

У САРАЈЕВУ ПОЧЕО ИНТЕРНАЦИОНАЛНИ СИМПОЗИЈУМ
„НОВЕ ТЕХНОЛОГИЈЕ У СПОРТУ“

Ново признање за Душка Бјелицу



Ново признање за доц. др Душка Бјелицу, декана Факултета за спорт и физичко васпитање. Њему је јуче у Сарајеву, на отварању дводневног, трећег по реду интернационалног симпозијума „Но-

ве технологије у спорту“ уручена Златна плакета за изузетан допринос развоју науке и олимпизма у спорту. Поред декана никшићког Факултета за спорт и физичко васпитање ово признање је уручено још само проф. др Игору Јукићу са Кинезолошког факултета у Загребу. Овај научни скуп у Сарајеву се одржава под покровитељством Међународног олимпијског комитета, а организатори – Факултет за спорт и тјлесни одгој из Сарајева и национални олимпијски комитет Босне и Херцеговине

уручили су посебна признања селекторима фудбалске и рукометне репрезентације БиХ Мпрослану-Ђиру Блажевићу и Мустафи Демировићу. Т.Б.