

KARAKTERISTIKE LIČNOSTI SPORTISTA

Udžbenik za predmet Psihologija ličnosti



Almedina Numanović

Novi Pazar, 2025.



ALMEDINA NUMANOVIĆ

**KARAKTERISTIKE LIČNOSTI
SPORTISTA**

Udžbenik za ispit iz predmeta *Psihologija
ličnosti* za obrazovni profil psihologije



**UNIVERZITET
U NOVOM PAZARU**

Novi Pazar, 2025

Naslov:

Karakteristike ličnosti sportista

Autor:

Doc. dr Almedina Numanović

Recenzent:

Prof. dr Semrija Smailović

Prof. dr Miodrag Milenović

Izdavač:

Univerzitet u Novom Pazaru

Dimitrija Tucovića 65

Za izdavača:

Prof. dr Suad Bećirović, rektor

Lektor:

prof. dr Kimeta Hamidović

Tehnička podrška i dizajn korica:

Ajša Biševac

Štampa:

DB GRAFIKA, Kraljevo

Tiraž:

30 primeraka

Senat Univerziteta, broj 71/25/VII-1

je usvojio dana 16.01.2025. godine odluku da se odobrava štampanje udžbenika „Karakteristike ličnosti sportista“ autora doc. dr Almedine Numanović izda pod firmom UNP, te se koristi kao osnovna udžbenička literatura na Departmanu za pedagoške i psihološke nauke.

ISBN:

978-86-84389-99-4

SADRŽAJ

LIČNOST	12
RAZVOJ LIČNOSTI	18
OSOBI NE LIČNOSTI	21
Važnost psihologije ličnosti	26
Osnove psihologije ličnosti	26
Glavne teorije ličnosti	27
DIMENZIJE LIČNOSTI.....	29
Prijatnost.....	30
Savesnost.....	31
Ekstraverzija.....	32
Emocionalna stabilnost ili neuroticizam	32
Pozitivna valenca.....	33
Negativna valenca	33
Intelekt, mašta i otvorenost	33
LIČNOST I SPORT	35
Emocionalna (ne)stabilnost	35
Anksioznost i sport.....	36
Ekstroverzija i sport	37
Dominacija, agresivnost i sport.....	37
Pristup zasnovan na crtama ličnosti	38

Psihološka priprema sportiste.....	42
Metode psihološke pripreme sportista.....	45
UTICAJ KARAKTERISTIKA LIČNOSTI NA SPORTSKI USPEH.	47
MOTIVACIJA U SPORTU	60
Kako se motivacija ispoljava u sportu?.....	60
Motiv za postignućem i sport.....	63
Nivo aspiracije i sport	65
Motiv za priznanjem, statusom i prestižom i sport	69
Motiv moći i sport.....	70
KARAKTERISTIKE LIČNOSTI VEŽBAČA U TERETANAMA	71
Vežbanje kroz istoriju	73
Pozitivne odlike vežbanja.....	77
Mehanizmi uticaja fizičke aktivnosti na mentalno zdravlje.....	79
Vežbanje i karakteristike ličnosti	82
Koncept telesne slike i idealno telo po društvenim standardima	84
Dismorfija tela.....	90
Nezadovoljstvo veličinom mišića, uzroci nastanka i tretman	94
Upotreba suplemenata	100
Zavisnost od vežbanja	105
KARAKTERISTIKE LIČNOSTI IGRAČA FUDBALA	112
KARAKTERISIKE LIČNOSTI ATLETIČARA.....	115
KARAKTERISITIKE LIČNOSTI KOŠARKAŠA	121

Energetski zahtevi	121
Kompozicija tela	124
Snaga, moć i sposobnost	125
Psihološke veštine	126
KARAKTERISTIKE LIČNOSTI TENISERA	134
KARAKTERISTIKE LIČNOSTI TRENERA.....	141
LITERATURA	152
RECENZIJA.....	162

Dariji i Orhanu, s ljubavlju..

Predgovor

Psihologija ličnosti predstavlja jedno od ključnih područja unutar psihologije, s obzirom na to da se bavi razumevanjem unutrašnjih i spoljašnjih faktora koji oblikuju individualne osobine, ponašanje i međuljudske odnose. U ovom udžbeniku, kroz sveobuhvatan pristup, pruža se detaljan uvid u osnovne komponente ličnosti, njen razvoj, dimenzije, kao i dubok pogled na to kako ličnost utiče na različite aspekte života, naročito u kontekstu sportskih aktivnosti.

Ličnost nije statična kategorija, već se razvija i menja tokom života, što je rezultat kompleksnog odnosa između genetike, okruženja i ličnih iskustava. Razumevanje tih promena, kao i način na koji različite osobine ličnosti utiču na svakodnevni život i sportske performanse, od esencijalne je važnosti za svakog psihologa, trenera, ali i svakog pojedinca koji se bavi ličnim razvojem.

U okviru ovog udžbenika obrađene su ključne teorije ličnosti, koje su postavile temelje za dalje istraživanje ovog fascinantnog područja. Različite dimenzije ličnosti, kao što su prijatnost, savesnost, ekstraverzija, emocionalna stabilnost i intelekt, razmotrene su kroz prizmu njihovog uticaja na sportsku aktivnost i mentalno zdravlje sportista. Kroz ove dimenzije, fokusirali smo se na to kako određene osobine ličnosti mogu biti prednosti ili izazovi u postizanju sportskih ciljeva i kako se mogu koristiti u psihološkoj pripremi sportista.

Posebno mesto zauzima razmatranje specifičnih karakteristika ličnosti sportista u različitim disciplinama. U svim sportovima, od fudbala do

tenisa, karakteristike ličnosti igraju ključnu ulogu u formiranju mentalne snage, otpornosti, motivacije, ali i socijalnih veza koje su od ključne važnosti za uspeh tima ili pojedinca. Razumevanje ove dinamike omogućava nam da razvijemo efikasne strategije za psihološku pripremu, kao i za prevenciju potencijalnih problema kao što su zavisnost od vežbanja ili dismorfija tela.

Motivacija, kao pokretač svih sportskih aktivnosti, takođe je detaljno istražena. U udžbeniku su obrađeni različiti motivacioni faktori, od motivacije za postignućem do težnje za statusom i prestižom, a sve kroz prizmu ličnih karakteristika. Na osnovu tih saznanja, daje se uputstvo za primenu motivacionih tehnika koje mogu značajno doprineti povećanju učinka sportista.

Takođe, jedno od važnih područja koje istražujemo je uticaj fizičke aktivnosti na mentalno zdravlje i kako specifične karakteristike ličnosti oblikuju naš odnos prema vežbanju i fizičkoj aktivnosti. Pitanja poput telesne slike, društvenih normi u vezi sa telom, i sveprisutnih trendova u vežbanju, zauzimaju važno mesto u ovom udžbeniku. Razumevanje kako ti faktori utiču na mentalnu dobrobit omogućava bolju podršku onima koji žele da postignu ravnotežu između fizičkog i psihološkog zdravlja.

Ovaj udžbenik namenjen je svim onima koji žele da unaprede svoje razumevanje psihologije ličnosti, kako u kontekstu sportskih postignuća, tako i u svakodnevnim životnim izazovima. Nadamo se da će vam on pomoći da dublje uđete u kompleksnost ličnosti, kao i u načine kako da se lične osobine koriste za postizanje ličnih i profesionalnih ciljeva. Kroz ovaj rad, pružena je sinteza teorijskih saznanja i praktičnih aplikacija koja čini

udžbenik korisnim ne samo za psihologe, već i za trenere, sportiste, kao i za sve zainteresovane za lični razvoj.

Rad na ovom udžbeniku pružio mi je zadovoljstvo sagledavanja starih i otvaranja novih puteva razumevanja duge i moćne tajne, ljudskog uma. Volela bih da takvo iskustvo imaju i čitaoci. Želim vam da kroz čitanje ovog udžbenika steknete nova saznanja i da ih primenite u svakodnevnom životu, kako bi postigli unutrašnju ravnotežu i ostvarili svoje potencijale na najbolji mogući način.

Novi Pazar, 2025.

Autorka,

doc. dr Almedina Numanović

LIČNOST

Psihologija ličnosti je nauka o tome kako se ličnost razvija. Jedna je od najvećih i najpopularnijih grana psihologije; istraživači u ovoj oblasti takođe nastoje da bolje razumeju kako ličnost utiče na naše misli i ponašanje. Jedinствена ličnost čini čoveka onim što jeste; utiče na sve, od odnosa do načina na koji živite.

Psihički život čoveka karakteriše jedinstvo svih osobina i procesa. Sve osobine koje pojedinac poseduje i svi psihički procesi koji se u njemu i oko njega manifestuju međusobno su povezani i integrisani u određen sistem i usmereni prema nekim ciljevima. Zahvaljujući jedinstvenoj organizaciji osobina i procesa, svi procesi se odvijaju koordinirano i međusobno usklađeno čineći sistem ili sklop ličnosti. Crte koje čovek poseduje predstavljaju usklađenu integraciju, a ne skup osobina. Značaj jedinstva ličnosti uočava se tek kada se to jedinstvo naruši psihičkim oboljenjima, kada nastaje dezorganizacija psihičkog života, pa i potpuni raspad strukture ličnosti. Osobenost je druga bitna odlika čovekovog psihičkog života. To znači da se ljudi međusobno razlikuju i da su neponovljivi.

U ponašanju svakog čoveka može se uočiti njegov jedinstven i karakterističan način koji ga razlikuje od svih drugih ljudi. Neko je češće veseo, a neko tužan, neko se interesuje za nauku, neko za sport, neko više voli muziku, a neko slikarstvo itd. Mnogi od nas se veoma lako uklapaju u organizaciju, a mnogima to i ne polazi za rukom, neki su talentovani za vođu grupe, a nekima to i pored briljantnih drugih osobina ne polazi za rukom. Osobenost i posebnost su bitne karakteristike pojedinaca, ali te

osobenosti nisu tolike da se ne bi moglo govoriti o zajedničkim karakteristikama ljudi, pa i pojedinih grupa. Ljudi se prema sličnosti svojih osobina svrstavaju u klase, tipove, stilove ponašanja. Osobnost se ogleda u određenim karakteristikama ponašanja i u načinu organizacije psihičkog života. U čovekovom ponašanju je moguće uočiti izvesnu doslednost koja se ogleda u sličnom načinu ponašanja u većem broju relativno sličnih situacija. Doslednost u ponašanju, dakle, dolazi do izražaja u sličnom ponašanju, u približno istim ili sličnim situacijama. Kada se za nekog kaže da je pošten on to nije samo u jednoj prilici već tu osobinu ispoljava dosledno u većem broju situacija i svojih aktivnosti. Jedinstvo, osobnost i doslednost u ponašanju možemo smatrati karakterističnim načinom ponašanja za neku osobu. To karakteristično ponašanje pojedinca u kojem se ove tri karakteristike posebno ističu je, u stvari, njegova ličnost. Ličnost čini jedinstven sistem osobenog ponašanja kojim se pojedinac razlikuje od drugih ljudi.

Ličnost je jedan od osnovnih pojmova kojima se služe psihološke nauke. Ona se može definisati na razne načine i gotovo da nije bilo istaknutijeg istraživača i teoretičara ove oblasti koji nije pokušao da ličnost odredi na svoj način. U našim uslovima najpopularnija je definicija koju je dao jedan od najplodnijih jugoslovenskih psihologa, Nikola Rot: Ličnost je „jedinstvena organizacija osobina koja se formira uzajamnim delovanjem jedinke i sredine i određuje opšti, za pojedinca karakteristični, način ponašanja." (Rot, 2004).

Mnogi teoretičari i istraživači na ovom polju pokušali su definisati ličnost. Premda se ovaj zadatak čini laganim, može se primetiti da je teško napraviti distinkciju između osobina ličnosti i nekih drugih psiholoških

varijabli, kao što su intelektualne sposobnosti i ekspresija emocija. Gotovo svi autori, koji su se prihvatili definisanja ličnosti, razlikuju trajne i relativno stabilne osobine od psiholoških stanja, koja su privremena. Neki od njih tvrde da je specifičan sklad osobina ličnosti uzrok ponašanja neke osobe, dok drugi smatraju da je ličnost povezana sa ponašanjem, odnosno da se na osnovu poznavanja nečije ličnosti može predvideti njeno buduće ponašanje. Tri značenja reči "ličnost" iz jednog deskriptivnog rečnika engleskog jezika (The New Horizon Ladder Dictionary of the English Language, Shaw i Shaw, 1970, prema Repišti 2016):

1) skup karakteristika osobe po kojima se ona razlikuje od svih drugih;

2) lični kvaliteti koji su privlačni (u smislu harizme, jedinstvenosti i visokog vrednovanja u određenom društvu) i

3) osoba, naročito ona koja je neobična i/ili poznata.

Susan Cloninger (2009, prema Repišti, 2016), na osnovu pregleda glavnih teorija ličnosti (bioloških, psihodinamskih, kognitivnih, humanističkih, teorija učenja i teorija crta), navodi da ličnost u početku obuhvata biološki determinirane, odnosno, nasleđene komponente, koje su po svojoj prirodi slične onima kod drugih osoba, ali su i u određenoj meri različite. Ove urođene tendencije, tokom života individue, moderirane su i usmeravane iskustvima u porodici i kulturi kojoj osoba pripada, a posledično razvijene navike, misaoni procesi i emocionalni obrasci takođe određuju našu ličnost. Cloningerino određenje ličnosti sadrži aspekt njene razvojnosti, te uzajamnog delovanja (interakcije) nasleđa, okoline i

aktivnosti pojedinca. Nadalje, u ovoj definiciji je istaknuto da smo u određenoj meri slični drugima (univerzalizam), dok smo, s druge strane, donekle jedinstveni (individualizam, osobenost).

Schultz i Schultz (2005, prema Repišti, 2013) pod ličnošću podrazumevaju jedinstvene, relativno trajne spoljašnje i unutrašnje aspekte (osobine, odlike) karaktera osobe, koji deluju na njeno ponašanje u različitim situacijama. Ova definicija ostavlja prostora za mogućnost delovanja drugih faktora na ljudsko ponašanje, koji ne moraju potpadati pod osobine ličnosti. Ipak, ona sadrži termin "karakter", koji se uglavnom odnosi na moralni aspekt ličnosti, što je uži pojam od pojma "ličnost".

Za Raymonda B. Cattella (1950, prema Repišti, 2016), ličnost je ono što omogućava predviđanje šta će određena osoba uraditi u datoj situaciji. Ovom definicijom istaknuta je prediktivna moć osobina ličnosti, dok je s druge strane potcenjen uticaj spoljašnjih uslova, odnosno, specifičnost socijalnih situacija u kojima se može osoba zadesiti. Međutim, jedan od osnovnih ciljeva nauke (pored deskripcije i eksplanacije) je i predviđanje, a ono u psihologiji ne podrazumeva nužno uzročno-posledičnu vezu između pojava. Dakle, po Cattellovoj definiciji, za osobine ličnosti se ne tvrdi da uzrokuju nečije ponašanje, već da, na osnovu njihovog poznavanja, možemo anticipirati nečije bihevioralne obrasce i načine reagovanja na spoljašnje uslove.

Za Hansa J. Eysencka (1959), ličnost je suma stvarnih (sadašnjih, trenutnih) ili mogućih (potencijalnih) obrazaca ponašanja osobe, koji su determinisani nasleđem i sredinom (okolinom). Dakle, Eysenck potcrtava uticaj bioloških (unutrašnjih) i socijalnih (vanjskih) faktora na formiranje ličnosti. Ovoj definiciji bi se možda moglo prigovoriti da je akcenat ipak

stavljen na manifestni aspekt ličnosti (obrasci ponašanja), te da ličnost ne mora biti zbir određenih karakteristika, odnosno bihevioralnih obrazaca, već se može odrediti i kao njihov prosek (tj. kao prosečno, uobičajeno ponašanje neke osobe).

Po Gordonu Allportu (1937a, prema Repišti, 2016), ličnost je dinamička organizacija onih psihofizičkih sistema unutar osobe, koja određuje za nju karakteristične obrasce ponašanja, mišljenja i emocionalnog reagovanja, odnosno jedinstveno prilagođavanja na okolinu u kojoj se nalazi. Glavna prednost Allportove definicije je u tome da osobinama ličnosti pridaje kvalitete dinamičnosti i organizovanosti (strukture). S druge strane, ovde je sporna odrednica "psihofizički", koja može imati široke konotacije i uključivati mnogo drugih procesa i sistema unutar osobe, na primer, inteligenciju i emocije.

Larsen i Buss (2008, prema Repišti, 2016) definišu ličnost kao skup psihičkih karakteristika i mehanizama unutar individue koji su relativno trajni i organizovani, i koje utiču na interakcije i adaptaciju osobe na fizičku, intrapsihičku i socijalnu okolinu. I ova je definicija previše široka i može obuhvatati, pored osobina ličnosti, različite oblike inteligencije. Isto tako, jedan od termina koji upotrebljavaju ovi autori ("utiču") eksplicitno aludira na kauzalni odnos osobina ličnosti i okoline, gde je ličnost uzrok prilagođavanja osobe na unutrašnje i spoljašnje uslove.

McCrae i Costa (1990), dvoje prominentnih istraživača u savremenoj psihologiji ličnosti, ponudili su definiciju crta ličnosti, kao njenih sastavnica. Po njima, crte ličnosti su dimenzije individualnih razlika u tendencijama ispoljavanja konzistentnih obrazaca mišljenja, osećanja i aktivnosti (McCrae i Costa, 1990). Ovi autori dodaju da su crte ličnosti

stabilne tokom života. Ni ova definicija ne isključuje druge psihološke varijable, odnosno, individualne razlike koje bi takođe mogle biti relativno trajne. Međutim, njena je prednost da osobine ličnosti određuje kao tendencije ispoljavanja određenih obrazaca. Dakle, ona ne implicira strogu uzročnost, niti manifestaciju osobina ličnosti kao realnih i opipljivih entiteta, što je u skladu sa samom njihovom prirodom (tj. sa samom činjenicom da su crte ličnosti konstrukti, odnosno, latentne dimenzije).

Po Burrhusu F. Skinneru (1953, 1974, prema Repišti, 2016), ličnost ili self je u najboljem slučaju repertoar ponašanja potaknut organizovanim skupom okolnosti u određenoj situaciji, odnosno skup reakcija na specifične stimulse. Skinner se nije bavio unutrašnjim psihičkim procesima i stanjima, te ova definicija obuhvata samo ponašajne (manifestne) karakteristike ličnosti. Ovde se pod bihevioralnim obrascima podrazumevaju i emocionalne reakcije ljudi. Naravno, one koje su vidljive i koje se mogu izmeriti.

Za Dana P. McAdamsa i Jennifer L. Pals (2006, prema Rapišti, 2016), ličnost je jedinstvena varijacija individue u okviru generalnog evolucijskog dizajna ljudske prirode, a izražena je u vidu razvojnog obrasca dispozicijskih crta, karakterističnih adaptacija i integrativnih životnih priča, inkorporiranih u kulturu, koja ih oblikuje i menja na kompleksan način. Ova definicija je poprilično obuhvatna, s tim što je za njeno razumevanje potrebno pažljivo razmotriti svaki od konstrukata koji se u njoj pojavljuje. Dovoljno obuhvatna teorija ličnosti trebalo bi da bude koncipirana uzimajući u obzir strukturu, razvoj i dinamiku ličnosti, te dvosmerni odnos između osobina ličnosti, aktivnosti pojedinca i okoline. Ovde ćemo ponuditi sledeću definiciju: *Ličnost je organizovana i*

dinamična celina međusobno povezanih emocionalnih, kognitivnih, socijalnih i bihevioralnih obrazaca pojedinca koje zajedno i relativno konzistentno djeluju na adaptaciju osobe na unutrašnje (intrapsihičke) i spoljašnje (interpersonalne i fizičke) uslove, a ovi uslovi mogu u određenoj meri oblikovati te obrasce (osobine i reakcije) tokom života jedinke.

RAZVOJ LIČNOSTI

Kao i sve druge psihološke pojave ličnost se takođe menja, razvija, transformiše. Njen razvoj se odvija pod uticajem tri grupe činilaca, u koje se mogu uvrstiti brojni uticaji čijim uzajamnim delovanjem ličnost nastaje. To su: biološki, socijalni, i aktivnosti kao činioci razvoja ličnosti. Pod biološkim činiocima razvoja ličnosti najčešće se govori o biološkim osnovama ličnosti: čovek pri rođenju nosi u svom biološkom nasleđu neke potencijale i dispozicije od kojih će se neke odmah u detinjstvu ispoljiti, neke će se manifestovati u kasnijem životu, tokom sazrevanja, a neke se nikada neće ispoljiti.

Biološku osnovu ličnosti, globalno posmatrano, čine nervni sistem, endokrini sistem i telesna konstitucija. Među njima od posebnog je značaja nervni sistem, kao nosilac važnih dispozicija za razvoj intelektualnih i drugih sposobnosti. Temperament pretežno zavisi od funkcije endokrinog sistema, te je kao grupa crta ličnosti biološki nasleđen. Nasleđena je i telesna konstitucija kao osobena crta ličnosti, ali se njene karakteristike, mišićavost, na primer, mogu radom i posebnim naporom znatnije menjati. Biološki momenti pored tog što imaju uticaje na razvoj ličnosti

predstavljaju osnovu za njenoformiranje i razvijanje. U njima se ogleda mogućnost i krajnji dometi razvoja ličnosti ali ne i garanciju da će te mogućnosti bili ostvarene. Za dostizanje konačnog izraza ličnosti presudni su sredinski uticaji, a posebno delovanje njene socijalne sredine. Formiranje i razvoj ličnosti više zavise od socijalnih činilaca. Na neke crte ličnosti socijalna sredina presudno utiče kao što je to slučaj sa osobinama karaktera koje su gotovo isključivo plod delovanja socijalnog okruženja. Kod drugih osobina od sredine zavisi mogućnost njihovog razvoja jer bi mnoge sposobnosti ili posebni talenti ostali „uspavani“ ukoliko izostanu povoljni i podsticajni uticaji sredine. Na razvoj ličnosti utiče veliki broj raznovrsnih socijalnih činilaca među kojima najveći uticaj imaju porodica, škola, vršnjaci, kultura i tako dalje. Najveći uticaj na formiranje i razvoj ličnosti ima porodica. Posebno je taj uticaj jak u prvim godinama života, a jedan od najglasovitijih psihologa svih vremena Sigmund Frojd kaže: „Dete je otac čovekov.“. Da bi se dete razvilo u zdravu i uravnoteženu ličnost neophodno je da odraste u adekvatnim porodičnim uslovima. Porodica treba da omogući detetu da razvije osećaj sigurnosti, da mu roditelji pokažu da je ono voljeno i da prema njemu ispoljavaju srdačan i topao odnos. Utisak sigurnosti koji dete ponese iz porodice ne zavisi samo od odnosa roditelja prema detetu, već i odnosa između samih roditelja i opšte atmosfere u porodici. Poremećeni odnosi među roditeljima kao posledicu imaju poremećeno ponašanje deteta i neželjene forme njegove ličnosti. Roditelji su u prvim godinama života detetu glavni uzor. Stoga oni sistematski (savetima, pohvalama, kaznama) formiraju u njemu odgovarajuće karakterne osobine. Taj uticaj je često i spontan, pa deca, više ili manje, postaju kopije svojih roditelja.

Svojim pedagoškim stavom prema deci roditelji doprinose razvoju mnogih poželjnih ili negativnih osobina njihove ličnosti. U tom pogledu neprihvatljiva je preterana strogost pogotovu ako je praćena agresivnošću i fizičkim kažnjavanjem dece. S druge strane izrazita popustljivost i razmaženost koja se toleriše i neguje od strane roditelja rezultira sindromom „prezaštićenog deteta" sa nizom nepoželjnih osobina ličnosti koje dete prate i u zreлом dobu. U vaspitavanju dece i ponašanju roditelja naročito je nepoželjna nedoslednost koja se može manifestovati u kažnjavanju za sitnice i opraštanju krupnih grešaka. Ponašanje roditelja prema detetu ne bi trebalo da zavisi od toga da li je on ljut ili je dobrog raspoloženja. Nedoslednost u vaspitanju dece je čest uzročnik opšteg osećanja nesigurnosti i neurotičnih tendencija. Dosledan i skladan odnos roditelji ne bi trebali da imaju samo prema deci već i međusobno jer su i te relacije značajne za dete.

Dete još u predškolskom periodu, a kasnije i više, kontaktira sa drugom decom- grupom vršnjaka. Ono ima potrebu da bude prihvaćeno od njih i da bude među njima. Deca nastoje da se prilagode svojim drugovima jer ih odbacivanje od njih teško pogađa. Iako se potreba za druženjem sa drugom decom javlja veoma rano još na uzrastu četvrte-pete godine ona sa godinama raste, da bi u razdoblju puberteta i adolescencije (13-18 godina) dostigla kulminaciju. U tim godinama za decu je mnogo važnije šta misle njihovi drugovi nego njihovi nastavnici ili učitelji. Grupa vršnjaka ima jak uticaj na formiranje mnogih karakteristika ličnosti, a posebno u osamostaljivanju od uticaja roditelja. Još veći je njihov uticaj prema konformisanju grupi i stvaranju jednoobraznosti tako karakteristične za generacijsku pripadnost.

Polazak u školu, dolazak u novu sredinu, vodi dete osamostaljivanju i uspostavljanju novih socijalnih odnosa. Škola kao organizovana institucija daje društveno željeni smer obrazovanja i vaspitanja deteta. Uticaj škole se ostvaruje kroz sadržaje školskih programa, postupke izvođenja nastave i u organizaciju školskog života. Ti uticaji nemaju samo za cilj da dete pripreme za neku od budućih profesija već da u njemu formiraju opšte društvene stavove i usvojene vrednosti. Da bi se ličnost deteta pravilno razvila potrebno je da u školi vladaju demokratski odnosi i da se podstiče saradnja i međusobni skladni odnosi. Ako se prema učenicima ispoljava krut, autokratski odnos kojim se ignoriše njihova ličnost onda oni ne samo da će formirati odbojan stav prema školi, već će usvojiti i druge nepoželjne crte sopstvene ličnosti. Orijentacija škole treba da bude takva da se učenici podstiču na samostalno rešavanje problema, na razmišljanje, bez zahteva da se mehanički uči bez shvatanja smisla.

OSOBI NE LIČNOSTI

Struktura ličnosti, te jedinstvene organizacije osobina, se najčešće navodi opisivanjem određenog dijapazona opštih osobina. Te opšte i relativno trajne osobine u psihologiji se češće nazivaju crtama ličnosti, a pod njima se podrazumeva tendencija da se na isti način ponaša u sličnim situacijama ili u situacijama koje se procenjuju kao slične. Crte ličnosti kao trajne tendencije se najlakše uočavaju u ponašanju svakog pojedinca. Crte ličnosti mogu biti, manje ili više, uopštene ili generalizovane tako da obuhvataju širi ili užu dijapazon aktivnosti u kojima se ispoljavaju. One se

mogu ogledati u odnosu ličnosti prema određenim pojavama ili osobama, a mogu se manifestovati kroz veći broj aktivnosti u različitim situacijama. Neke od crta ličnosti predstavljaju motive našeg ponašanja, a druge ukazuju na načine ponašanja. Crte ličnosti mogu biti manje ili više izražene, pa se stoga često nazivaju dimenzijama ličnosti. Ta njihova dimenzionalnost označava pojavu da neko može biti manje ili više plašljiv, energičan, nervozan ili slično. Ljudi se razlikuju po ovim dimenzijama, a to znači da se ličnosti mogu opisati vrstom crta koje poseduju kao dominantne, ali i njihovom razvijenošću. Dimenzije ili crte ličnosti mogu biti manje ili više univerzalne. To znači da se one mogu sreći kod manjeg ili većeg broja pojedinaca. Univerzalne crte su one koje se sreću kod svih ili ogromnog broja ljudi kao što su visina, težina i slične telesne dimenzije. Među takve, univerzalne osobine možemo svrstati i sposobnosti, dok se ostale crte ličnosti ne sreću često, pa je njihova univerzalnost manja.

U teorijama ličnosti i razmatranjima ove problematike se postavlja pitanje broja crta ličnosti. U tom smislu idu nastojanja da se sve moguće osobine ličnosti svedu na određen manji broj međusobno relativno nezavisnih crta. Među takvim naporima je najpoznatija Katelova faktorska analiza po kojoj se može razlikovati 16 osnovnih faktora ili izvornih crta ličnosti. Sa tim izvornim crtama ličnosti, smatra Katel, mogu se opisati svi pojedinci. Primenom posebne metodologije ovako su otkrivene i opisane osobine koje su opštije i složenije od osobina koje se sreću u uobičajenom životu, pa im se često zbog potreba uopšavanja daju nazivi koji se uobičajeno ne koriste. U praksi i teoriji psihologije mnogo je češći pristup da se brojne osobine ličnosti svrstavaju u oblasti ili aspekte ličnosti. Te oblasti čine grupe crta ličnosti najčešće sistematizovanim prema njihovom sadržaju. Uobičajeno se struktura ličnosti posmatra kroz oblasti:

- sposobnosti,
- temperament,
- karakter i fizičku konstituciju.

Sposobnosti su dominantne crte ličnosti koje spadaju u grupu onih sa najvećom univerzalnošću jer se sreću kod svih ljudi. Pritom su te crte ličnosti kod pojedinca razvijene u odgovarajućem, konkretnom, stepenu. Sposobnosti su lako uočljive u ponašanju ljudi, a njima se tumače razlike u uspešnosti obavljanja brojnih aktivnosti. Sve sposobnosti se mogu deliti na (Rot, 2004):

- intelektualne,
- psihosenzorne i
- psihomotorne.

Intelektualne sposobnosti su vezane za psihičke procese mišljenja. Među njima je najznačajnija opšta intelektualna sposobnost ili inteligencija.

Da bi se odredila inteligencija kao jedan od stubnih pojmova nauke psihologije najčešće se koriste dve vrste definicija: biološka i pedagoška. Prema biološki ili egzistencijalno orijentisanim određenjima inteligencije, ona je sposobnost snalaženja u novim, nepoznatim situacijama. Prema pedagoški usmerenim nastojanjima da se odredi značenje ovog pojma, inteligencija je sposobnost učenja uviđanjem ili sposobnost rešavanja problema na osnovu mišljenja. Ljudi poseduju ovu sposobnost kao univerzalnu crtu ali se po njoj bitno međusobno razlikuju. Ta razlika potiče iz urođenog intelektualnog potencijala, a povećava se uticajem sredinskih

uslova tako da nastaju velike individualne razlike u inteligenciji. Upravo te velike razlike među ljudima bile su podsticaj da se pokuša sa merenjem ovih sposobnosti što je danas i jedno od najrazvijenijih područja psihologije. Kao i druge čovekove sposobnosti inteligencija ima svoj razvoj. Ona se uvećava do 18. odnosno 20. godine posle čega se zadržava na dostignutom nivou da bi zatim počela da opada. Razvoj inteligencije zavisi najčešće od naslednih faktora, ali ulogu imaju i uticaji sredine i aktivnosti pojedinca. Nasleđem je određen potencijal, odnosno, krajnje granice mogućeg razvoja, a da li će se pojedinac približiti tim granicama ili će u razvoju biti daleko ispod njih to zavisi od povoljnosti ili nepovoljnosti uslova u kojima odrasta. U razvoju inteligencije je od posebnog značaja radoznalost i intelektualna stimulacija deteta. Stoga je tendencija da obrazovanje porodice stvaraju povoljniju intelektualnu klimu iz koje nastaju ličnosti većih intelektualnih kapaciteta. Među intelektualnim podsticajima se posebno ističe učenje nekog jezika jer jezik uključuje niz pojmova, apstraktnih i sa finim nijansama, što nalaže uključivanje misaonih procesa i usvajanje novih pojmova.

Crte temperamenta označavaju način i vrstu emotivnog reagovanja i energetske karakteristike ponašanja pojedinca koje se manifestuju snagom, brzinom i trajanjem reakcije. To je sklonost ljudi da lakše ili teže menjaju svoja raspoloženja, da su aktivni ili pasivni, ispoljavaju veću ili manju snagu u svojim ponašanjima. Neki ljudi su skloni prijatnim raspoloženjima, a drugi neprijatnim, neko sporije, a neko brže reaguje, neki ispoljavaju jake, a neki suzdržane reakcije. Temperament je pretežno uslovljen naslednim činiocima, a manje onima koji potiču iz sredine. Njegov fiziološki osnov je u funkcionisanju nervnog sistema i sistema endokrinih žlezda. Ali i pored nasledne uslovljenosti temperament se može

korigovati tokom razvoja pod uticajem procesa sazrevanja i prihvatanja pravila ponašanja iz okruženja. Sredina može da podstakne ili da obuzda njegovo manifestovanje. Manifestni oblici temperamenta se daju sistematizovati u različite tipove i vrste. Do današnjih dana je poznata klasifikacija koju je učinio antički filozof i osnivač medicine Hipokrat po kojoj postoje četiri tipa temperamenta: kolerički, sangvinički, flegmatički i melanholički. Pored velike popularnosti ova podela ima još uvek i praktičnu primenljivost.

Kolerički temperament odlikuju jake emocije sa naglim reakcijama i brzim i čestim uzbuđivanjem. Ljudi koji pripadaju ovom tipu se vrlo lako ljute i često dolaze u sukob sa drugim osobama iz svoje okoline.

Sangvinički temperament karakterišu brze reakcije, ali te reakcije nisu tako jake i ne traju dugo. Pripadnici ovog tipa lako menjaju raspoloženja, ali kod njih ipak prevladuju vedra raspoloženja. Odlikuje ih velika životna energija.

Flegmatički temperament obeležavaju retke i spore reakcije sa slabim uzbuđenjima. To su najčešće dobroćudni, staloženi i slabo pokretljivi ljudi. Njih ne odlikuje posebno veliki učinak.

Melanholički temperament karakterišu retke i spore reakcije, ali kod njih takva osećanja dugo traju. Obeležavaju ih neprijatna i tužna raspoloženja i slaba pokretljivost. U novije vreme psiholozi su izgradili i druge klasifikacije tipova ili crta temperamenta. Najčešće se radi o dimenziji aktivnost-pasivnost ili emocionalnost-uzdržanost.

Crte karaktera podrazumevaju vrlo široke poteze ličnosti tako da se često sa njom izjednačuju. Nešto uže značenje podrazumeva pod

karakterom moralno-voljne osobine ličnosti. Karakter prvenstveno označava odnos ličnosti prema važećim moralnim normama i principima. Kada se za nekog kaže da ima dobar ili čvrst karakter to onda znači da se on pridržava važećih moralnih pravila, da poštuje druge i da je odgovoran. Nasuprot njemu, onaj koji ove principe ne poštuje ima loš karakter. Kao grupa crta ličnosti karakter prvenstveno opisuje socijalnu stranu ličnosti, ali obuhvata i neke voljne osobine. Pod ovim crtama se podrazumevaju socijalno relevantne osobine kao što su vrednosne orijentacije, stavovi, interesovanja, predrasude, ali i pokretačke crte ličnosti. Karakter je pretežno uslovljen delovanjem činilaca socijalnog okruženja i kulture na razvoj ličnosti, mada ima i određenih urođenih pretpostavki.

Važnost psihologije ličnosti

Psiholozi često posmatraju kako se ličnost razlikuje od pojedinca do pojedinca, kao i kako može biti slična. Stručnjaci takođe mogu biti zaduženi za procenu, dijagnozu i lečenje poremećaja ličnosti. Razumevanje ličnosti takođe omogućava psiholozima da predvide kako će ljudi reagovati na određene situacije i vrste stvari koje preferiraju i cene.

Osnove psihologije ličnosti

Šta je to što vas čini onim što jeste? Mnogi faktori doprinose ličnosti kakva ste danas, uključujući genetiku, vaše vaspitanje i vaša životna iskustva. Mnogi bi tvrdili da ono što vas čini jedinstvenim su karakteristični

obrasci misli, osećanja i ponašanja koji čine vašu ličnost. Iako ne postoji jedinstvena usaglašena definicija ličnosti, ona se često smatra nečim što proizilazi iznutra pojedinca i ostaje prilično konzistentno tokom života.

Glavne teorije ličnosti

Psihologija ličnosti je fokus nekih od najpoznatijih teorija psihologije brojnih poznatih mislilaca, uključujući Sigmunda Frojda i Erika Eriksona. Neke od ovih teorija pokušavaju da se pozabave specifičnom oblasti ličnosti, dok druge pokušavaju da objasne ličnost mnogo šire.

Biološke teorije ličnosti

Biološki pristupi sugerišu da je genetika odgovorna za ličnost. Istraživanja o naslednosti sugerišu da postoji veza između genetike i osobina ličnosti (Vukasović i sar., 2015). Studije blizanaca se često koriste da bi se istražile koje osobine mogu biti povezane sa genetikom u odnosu na one koje bi mogle biti povezane sa varijablama životne sredine. Na primer, istraživači bi mogli da posmatraju razlike i sličnosti u ličnostima blizanaca koji su odgajani zajedno u odnosu na one koji su odgajani odvojeno. Jedan od najpoznatijih bioloških teoretičara bio je Hans Ajzenk, koji je povezao aspekte ličnosti sa biološkim procesima.

Bihevioralne teorije ličnosti

Teoretičari ponašanja uključuju B. F. Skinnera i Johna B. Watsona. Teorije ponašanja sugeriraju da je ličnost rezultat interakcije između pojedinca i okoline. Teoretičari ponašanja proučavaju uočljiva i merljiva ponašanja, odbacujući teorije koje uzimaju u obzir unutrašnje misli, raspoloženja i osećanja, jer oni ne mogu da se izmere. Prema teoretičarima ponašanja, uslovljavanje (predvidivi odgovori ponašanja) se dešava kroz interakciju sa našim okruženjem koje na kraju oblikuje naše ličnosti.

Psihodinamske teorije ličnosti

Psihodinamske teorije ličnosti su pod velikim uticajem dela Sigmunda Frojda i naglašavaju uticaj nesvesnog uma i iskustava iz detinjstva na ličnost. Psihodinamske teorije uključuju psihoseksualnu teoriju stadijuma Sigmunda Frojda i faze psihosocijalnog razvoja Erika Eriksona. Frojd je verovao da su tri komponente ličnosti id, ego i superego. Id je odgovoran za potrebe i porive, dok superego reguliše ideale i moral. Ego, zauzvrat, ublažava zahteve id-a, superega i stvarnosti. Frojd je sugerisao da deca napreduju kroz niz faza u kojima je energija ID-a usmerena na različite erogene zone (Bornstein, 2003).

Humanističke teorije ličnosti

Humanističke teorije ističu značaj slobodne volje i individualnog iskustva u razvoju ličnosti. Humanistički teoretičari uključuju Karla Rodžersa i Abrahama Maslova. Humanistički teoretičari promovišu koncept samoaktualizacije, što je urođena potreba za ličnim rastom i načini na koje lični rast motiviše ponašanje

DIMENZIJE LIČNOSTI

Mnogi savremeni psiholozi ličnosti veruju da postoji pet osnovnih dimenzija ličnosti, koje se često nazivaju „Velikih 5“ osobina ličnosti. Pet širokih osobina ličnosti koje opisuje teorija su: ekstraverzija (koja se takođe često piše kao ekstroverzija), prijatnost, otvorenost, savesnost i neuroticizam.

Teorije osobina ličnosti dugo su pokušavale da utvrde koliko tačno osobina ličnosti postoji (Eysenck, 1976). Ranije teorije su sugerisale različit broj mogućih osobina, uključujući Gordonu Olportovu listu od 4.000 osobina ličnosti, 16 faktora ličnosti Rejmonda Ketela i teoriju tri faktora Hansa Ajzenka. Međutim, mnogi istraživači su smatrali da je Katelova teorija previše komplikovana, a Ajzenkova previše ograničenog obima. Kao rezultat toga, pojavila se teorija pet faktora koja opisuje suštinske osobine koje služe kao gradivni blokovi ličnosti.

Model velikih pet je jedan od najpriznatijih pristupa opisivanju i merenju individualnih razlika u nečijoj ličnosti. Koristi se da pomogne ljudima da bolje razumeju sebe i kako se upoređuju sa drugima.

Osobine ličnosti velikih pet sastoje se od:

- Prijatnost;
- Savesnost;
- Ekstraverzija;
- Neuroticizam;
- Otvorenost prema iskustvu.

U verziji Velikih pet plus dva postoje još dve karakteristike:

- Pozitivna valenca;
- Negativna valenca.

Prijatnost

Prijatnost je osobina ličnosti koja opisuje kako se ponašate prema svojim odnosima sa drugima, koliko ste ljubazni i korisni prema ljudima. Sve u svemu, visoka prijatnost znači da želite da stvari teku glatko i da cenite društveni sklad.

Osobe sa visokim skorom prijatnosti su:

- Altruistički;
- Ljubazni prema drugima;
- Empatični;
- Korisni;

- Brižni;
- Saosećajni;
- Pouzdani (McCrae i sar., 1992).

Savesnost

Savesnost je osobina koja se odnosi na to koliko ste promišljeni i usmereni ka cilju. To je način na koji imate kontrolu nad svojim impulsima i nivoom organizacije i radne etike. Ako imate visok rezultat savesnosti, obično ste:

- Optimističniji;
- Emocionalno stabilni;
- Malo je verovatno da će reagovati u stresnom okruženju;
- Dobro organizovani;
- Vredni;
- Detaljno orijentisani;
- Dobri u planiranju;
- Vode računa o rokovima;
- Vođeni ciljevima (McCrae i sar., 1992).

Ekstraverzija

Ekstraverzija, koja se ponekad naziva i ekstroverzija, odražava način na koji ste u društvenoj interakciji. Opisuje vaš emocionalni izraz i koliko vam je udobno u svom okruženju.

Ljudi koji imaju visoke rezultate u ekstraverziji mogu imati tendenciju da:

- Budu otvoreniji i razgovorljiviji;
- Napreduju u društvenim situacijama;
- Imaju širok društveni krug i lako sklapaju prijateljstva;
- Vole da započnu razgovore;
- Traže uzbuđenje;
- Generalno uživaju u okruženju ljudi;
- Rade na poziciji supervizora sa drugima (McCrae i sar., 1992).

Emocionalna stabilnost ili neuroticizam

Neuroticizam je osobina ličnosti koja se odnosi na emocionalnu stabilnost. Kao dimenziju ličnosti, neuroticizam karakterišu uznemirujuće misli i osećanja tuge ili neraspoloženja. Visok rezultat neuroticizma znači da se osoba:

- Često oseća nesigurno;
- Drugima može izgledati razdražljivo ili neraspoloženo;

- Mnogo brine;
- Doživi promene raspoloženja ili osećaj tuge (McCrae i sar., 1992).

Pozitivna valenca

Pozitivna valenca je dimenzija samoevaluacije koja se odnosi na procenu sebe kao izuzetne i superiorne osobe. Visoke skorove na toj dimenziji postižu osobe koje imaju ideje o precenjenoj vlastitoj važnosti, koje uživaju u poziciji i moći i mogućnosti da se predstave boljim od drugih (Smederevac i sar., 2005).

Negativna valenca

Pored negativne samoevaluacije karakteristične za depresivni i kognitivni stil, negativna valenca obuhvata i spremnost da se sebi pripiše uloga opasne osobe, odnosno, ta dimenzija podrazumeva spremnost osobe da sebe proceni na društveno neprihvatljiv način.

Intelekt, mašta i otvorenost

Intelekt, mašta i otvorenost opisuju vašu maštu i koliko ste kreativni. Odnosi se na vaš osećaj radoznalosti za svet i vašu spremnost da isprobate nove stvari. Ako dobijete visok rezultat u ovoj osobini ličnosti, osobe:

- Uživaju u učenju i isprobavanju novih stvari;
- Imaju aktivnu maštu;

- Kreativniji su;
- Intelktualno su radoznali;
- Razmišljaju o apstraktnim pojmovima;
- Uživaju u izazovima;
- Vole da putuju;
- Imaju širok spektar interesovanja (Smederevac i sar., 2005).

LIČNOST I SPORT

Osobine ličnosti determinišu bavljenje i uspešnost u sportu, a sport, opet, utiče na formiranje i razvijanje određenih osobina ličnosti. Rezultatima psiholoških istraživanja je utvrđeno da među osobine koje dovode do razlika između uspešnih sportista i ostalih spadaju: emocionalna stabilnost, samokontrola, manja tendencija za anksioznim oblicima ponašanja; izraženiji oblici ekstrovertnog ponašanja; veće samopouzdanje, sigurnost u sebe; veći stepen istrajnosti i odgovornosti; izraženija potreba za dominacijom, kompetentnošću i postignućem; veća sposobnost adaptacije za uspešno izvođenje u uslovima stresa, adekvatna motivisanost u uslovima treninga i takmičenja, itd (prema Mikić-Grčkarac).

Emocionalna (ne)stabilnost

Emocionalna kontrola se odnosi na relativno trajnu sposobnost ličnosti da na podsticaje sredine ispoljava emocije koje su u skladu sa snagom podsticaja, a emocionalna stabilnost, vrlo slično, na stalozenost osobe u opasnim ili iznenadnim, odnosno, stresogenim situacijama.

Emocionalna stabilnost je bipolarna dimenzija na čijem se jednom kraju nalaze emocionalno stabilni sportisti (zreli, realni, optimistični, mirni, sa visokim nivoom tolerancije na frustraciju), a na drugom emocionalno nestabilni (napeti, umorni, nesigurni pred nastup, itd). Sport i bavljenje sportom su po svojoj prirodi povezane sa stresogenim situacijama koje vrlo brzo i vrlo lako dovode do razlike između onih koji sa takvim

situacijama mogu da se izbore i onih kojima je to daleko teže. Ovi prvi opstaju u sportu zahvaljujući, dakle, emocionalnoj stabilnosti, a ostali polako bivaju potisnuti, bilo u niži rang takmičenja ili iz sporta uopšte, tako da se slobodno može reći da emocionalna stabilnost predstavlja vid prirodne selekcije u sportu. Važno je znati da, ipak, emocionalna (ne)stabilnost nije podjednako moćno psihološko svojstvo ličnosti u svim 9 vrstama sportova. Kod onih sportova koji zahtevaju snagu i izdržljivost emocionalna stabilnost manje dolazi do izražaja u odnosu na one gde se zahteva fina koordinacija pokreta i preciznost, tako da je i efekat ovog svojstva ličnosti na uspešnost različit.

Anksioznost i sport

Simptoma anksioznosti postajemo svesni kada je njihov intenzitet daleko iznad optimalnog, kada remeti naše aktivnosti, bilo kroz pojačano znojenje, drhtanje, ubrzano disanje ili, pak, razdražljivost ili agresivnost. Sa svešću o tim promenama, javlja se i strah. Strah i anksioznost, znači, nisu sinonimi, mada se najčešće javljaju u neodvojivom jedinstvu. Koliko god značajna za uspešnost u sportu bila, anksioznost još uvek nije do kraja ispitana i poznata, te su i načini preventivnog delovanja ograničenog dometa. Još uvek, na primer, postoji dilema da li je anksioznost strukturisana crta ličnosti ili prolazno stanje vezano za određenu situaciju i od čega zavisi da li je jedno ili drugo. Ako bismo, ipak, pokušali da odgovorimo da li emocije potpomažu ili otežavaju prilagođeno ponašanje u sportu, možda bi najprecizniji odgovor bio da postoji jedna optimalna

granica emocionalne napetosti iznad i ispod koje dolazi do narušavanja rezultata, odnosno pada uspešnosti.

Ekstroverzija i sport

Rezultati psiholoških istraživanja su saglasni da se osobe koje imaju veću sklonost ka ekstrovertnim oblicima ponašanja češće opredeljuju za sportske aktivnosti, a i uspešniji su. Naime, sadržaj sportskih aktivnosti, s jedne strane, i zahtevi koji se pred sportiste postavljaju, s druge, vrše selekciju među osobama. Oni koji su spremni da podnesu veće napore (što fizičke, što psihološke prirode), da rizikuju, oni koji su istrajniji, oni koji su fizički aktivniji uopšte, opstaju u sportu. Te karakteristike poseduju ekstroverti. Introvertne osobe, otud, srećemo češće u nižim nivoima takmičenja, kao i u individualnim sportovima (prema Mikić-Grčkarac).

Dominacija, agresivnost i sport

Osobe koje su uspešnije u sportskim aktivnostima pokazuju u većem stepenu izraženu potrebu za dominacijom pod kojom se podrazumeva težnja za dokazivanjem, sklonost ka takmičenju, samopotvrđivanju, itd. Za razliku od dominantnih osoba koje teže postizanju cilja i samopotvrđivanju, agresivne osobe mogu imati isti cilj, ali se načini njihovog dolaženja do cilja uglavnom razlikuju, bar kada se radi o osnovnom značenju agresivnosti. Naime, agresivnost kao osobina ličnosti podrazumeva postojanje namere da se nekome nanese šteta.

Proučavanjem agresivnosti, međutim, došlo se do značajnih saznanja koja omogućavaju bolje razumevanje tzv. agresivnog ponašanja u sportu. Naime, postoji razlika između reaktivne i instrumentalne agresivnosti. Ova prva, reaktivna, je, ustvari ona vrsta agresivnosti sa kojom izjednačavamo agresivnost uopšte u svakodnevnom govoru (namera da se neko povredi), dok se instrumentalna agresivnost odnosi na nameru pojedinca da postigne neki cilj bez direktnog ataka na objekat agresivnosti. Sad postaje jasnije da ponašanje sportista može pre da se razume kao ova, instrumentalna, agresivnost koju je, možda bolje nazvati borbenošću i koja dolazi do izražaja kroz preduzimljivost, prodornost, odlučnost, spremnost da se uhvati u koštac sa konkretnim problemom, da se ne predaje, itd (Tubić, 2013).

Pristup zasnovan na crtama ličnosti

Razna teorijska gledišta u psihologiji kao što je već opisano opisuju i objašnjavaju ličnost na različite načine. Tako, predstavnici humanističke psihologije, a u izvesnom smislu i zastupnici psihodinamičkih pristupa, ističu jedinstvenost pojedinca. S druge strane, naglasak teoretičara crta je prvenstveno na individualnim razlikama, koje se izražavaju kao tačka duž kontinuuma za svakog pojedinca.

U oblasti sporta i vežbanja koristi se nekoliko različitih teorijskih pristupa istraživanju ličnosti. Prema jednoj široj podeli (Vealey, 2002, prema Zlatanović, 2013), ti pristupi se mogu svrstati u tri grupe:

(1) pristupe fokusirane na osobu,

(2) pristupe fokusirane na sredinu i

(3) pristupe fokusirane na interakciju.

Ukratko, pristupi fokusirani na osobu – u koje spadaju i teorije crta, teorije koje uzimaju kao osnovne delove ili jedinice opisa ličnosti crte – polaze od opšte pretpostavke da lične dispozicione karakteristike uzrokuju ponašanje pojedinca; u pristupima fokusiranim na sredinu, situacioni faktori utiču na ljudsko ponašanje a i prema interakcionističkim pristupima, ponašanje se može najbolje predvideti interakcijom faktora osobe (njenih ličnih karakteristika) i faktora sredine (situacije).

Psihologija ličnosti je intelektualna osnova za istraživanje crta ili osobina individualnih razlika. Psiholozi koji se bave crtama ličnosti prvenstveno su zainteresovani za određivanje načina na koje se ljudi međusobno razlikuju. Oni ističu da se bilo koji smisleni način na koji se ljudi međusobno razlikuju može potencijalno smatrati osobinom ličnosti. Od preovlađujućih teorijsko-istraživačkih pristupa ličnosti, pristup koji se zasniva na proučavanju crta još uvek se najviše koristi u psihologiji sporta, a čini se da je tako i u samoj matici psihologije (Zlatanović, 2013).

Popularnost ovog pristupa može se objasniti velikim brojem upitnika za procenjivanje ličnosti. Međutim, kao što je Bandura naglasio, upitnički formati su previše opšti, a pitanja dekontekstualizovana i nespecificovana. Zbog toga njihova prediktivna moć zavisi od stepena u kojem ispitanik poseduje mogućnost da vizualizuje sopstvene aktivnosti. U većini upitnika i inventara ličnosti bitno se zanemaruje uloga konteksta – činjenica da se ljudi često različito ponašaju (reaguju) u zavisnosti od postojećeg konteksta.

Uz to, uticaj faktora ličnosti u ljudskom funkcionisanju često se nedovoljno prepoznaje zato što su u središtu pažnje statične odlike individualnih razlika, a ne lične determinante ponašanja, koje funkcionišu kao složeni dinamički faktori u kauzalnim strukturama. Dakle, lične determinante ne funkcionišu kao statički elementi, na način prikazan u psihologiji individualnih razlika (prema: Zlatanović, 2013).

Ličnost se u ovom pristupu određuje kao relativno stabilan skup crta ili osobina, koje čine da ponašanje osobe bude dosledno tokom vremena i u raznim situacijama. Istorijski posmatrano, ovaj pristup je bio usmeren na preciznost merenja – dakle, kvantifikaciju. Od svih perspektiva i strategija istraživanja ličnosti, pristup crta ličnosti najviše je matematički i statistički orijentisan. To je zbog toga što se u njemu naglašava količina, uverenje da se ljudi međusobno razlikuju u količini u kojoj poseduju određene osobine (Larsen i Buss, 2008, prema Zlatanović, 2013). Konstrukti crta ličnosti, kojima se opisuje i analizira sklop (struktura) ličnosti posredstvom upitnika i inventara za procenu ličnosti, direktno se odnose na relativnu doslednost u ponašanju pojedinca. Tako, kad se za nekoga kaže da je agresivan, toj osobi se pridaje jedna crta ličnosti i podrazumeva se da se ona u različitim okolnostima ponaša slično – dakle, agresivno. Štaviše, podrazumeva se da će se ona agresivno ponašati i u predstojećim okolnostima. Znači, na osnovu crta se ne samo opisuje i objašnjava nečija ličnost, nego se isto tako i predviđa kako će se osoba verovatno ponašati u budućnosti (Popović, 2002, prema Zlatanović, 2013). Kao što je istaknuto, crte su relativno trajni delovi ličnosti i odlike po kojima se pojedinci međusobno razlikuju. Te razlike su kvantitativne, jer se za crte kaže da postoje na kontinuumu. Na primer, svaka osoba ima neki nivo (stepen) izraženosti crte anksioznosti u rasponu od niskog do visokog nivoa (stepena).

Pre nego što pređemo na centralni deo izlaganja, potrebno je osvrnuti se na jednu korisnu pojmovnu distinkciju – razliku između crta i stanja ličnosti. Treba napomenuti da je ovde to konceptualno razlikovanje važno, jer, rečeno je, pretpostavka je da osobina koju istražujemo mora biti relativno stabilna, trajna. Ukoliko bi crte bile lako promenljive i veoma zavisne od spoljašnjih okolnosti, onda se ne bi moglo govoriti o crtama ličnosti, već samo o specifičnim reakcijama na specifične situacione stimuluse.

To onda znači da bi svi istraživački zaključci nužno bili umnogome ograničeni, efemerni. A prema mnogim zapažanjima, psiholozi sporta u svojim istraživačkim radovima često koriste termine „crta“, „osobina“ i „stanje“ ličnosti na nejasan pa i zbrkan način.

Tome, istina, doprinosi i zavodljivost sâmog izraza „stanje ličnosti“. Psiholozi se, ipak, generalno slažu da je „stanje“ nešto što ima tendenciju da bude relativno kratkotrajno i uslovljeno situacionim faktorima, za razliku od „crte“ koja je relativno trajna dispozicija ličnosti i osnova za određeno ponašanje. Uz to, pojam stanja se najčešće sreće kada je reč o mentalnom zdravlju i o emocijama kao što su anksioznost ili strah, ljutnja ili stres. Tako, dok su crte relativno trajni načini ponašanja i stabilni aspekti ličnosti, stanja se odnose na postojeća osećanja, misli i ponašanja koja se mogu brzo promeniti zavisno od promene sredine ili okolnosti.

Psihološka priprema sportiste

Pod psihološkom pripremom sportista podrazumeva se opšta psihološka priprema (razvijanje istrajnosti, odgovornosti, samokontrole, emocionalne stabilnosti), kao i aktivnosti trenera i samih igrača neposredno pre, za vreme i posle takmičenja. Američki autori su, s druge strane, usmereni ka razvijanju i korišćenju konkretnih metoda i tehnika kojima se može postići optimalno stanje psihe neophodno za uspeh na takmičenju.

Možda je najpotpunije psihološku pripremu sportista shvatiti kao složen proces koji se sastoji iz tri komponente:

1. opšte psihološke pripreme za dugotrajan proces vežbanja;
2. psihološke pripreme za takmičenje i
3. psihološke pripreme za konkretno takmičenje.

Opšta psihološka priprema za dugotrajan proces vežbanja

Psihološka priprema sportista u ovoj fazi je usmerena ka upoznavanju i razvijanju svih onih svojstava ličnosti koje Psihologija sporta uopšte proučava i na kojima insistira, polazeći od njihovog značaja za uspešnost u preduzetim sportskim aktivnostima. Kao imperativ u tom pravcu postavlja se upoznavanje ličnosti svakog sportiste. Prihvatanjem ovog prvog i osnovnog koraka u psihološkoj pripremi, na red dolazi procena konkretnih svojstava kao što su, na primer, nivo aspiracije konkretnog igrača ili njegova motivisanost za treniranje u konkretnim

uslovima za konkretno takmičenje, itd. U ključne aktivnosti psihološke pripreme sportista za dugotrajan proces vežbanja, dakle, spadaju:

- razvijanje osobina ličnosti koje sportiste predodređuju za uspeh i po kojima se, kasnije, značajno razlikuju od ostalih, kao što su istrajnost, odgovornost, samokontrola, emocionalna stabilnost, samopouzdanje, odlučnost, i slično;
- razvijanje motiva značajnih za uspeh u sportu, kao što su motiv za postignućem, nivo aspiracije i, uopšte, svih onih motiva koji su, po proceni trenera ili samog igrača, ključni podsticaji za njega lično da trenira i da se zalaže. Utoliko je značajnije dobro poznavati svakog igrača u ekipi;
- postavljanje etapnih i krajnjih ciljeva koji, takođe, imaju motivacionu snagu;
- formiranje pozitivnih stavova i vrednosti, posebno o sportu kao šansi da se osoba afirmiše, aktualizuje, zaradi, i slično.

Osim navedenih, u ovoj fazi psihološke pripreme, treneri moraju više pažnje posvetiti negovanju odgovarajuće socijalne klime u ekipi, odnosno razvijanju osećaja pripadnosti (baš tom timu) kod svakog igrača, što dovodi samo po sebi i do boljih rezultata. Mada izuzetno važan za uspešnost tima uopšte, ove aktivnosti trenera su od neprocenjivog značaja u radu ekipa koje se samo povremeno okupljaju, što je slučaj upravo sa reprezentacijama. Naravno da važan podsticaj u tom pravcu predstavlja lični primer trenera: ako i sam ima zadovoljavajuće odnose sa svim igračima, ako nema miljenika, ako dosledno hvali ili kritikuje sve igrače u zavisnosti od njihovog ponašanja i učinka, a ne po ličnom nahođenju, onda stvara uslove (i povećava verovatnoću) da će i igrači slediti njegov primer.

S druge strane, aktivnosti trenera usmerene ka stvaranju i održavanju grupne kohezije, odražavaju se na povećavanje frustracione tolerancije među igračima, smanjivanje intenziteta anksioznosti, odnosno delovanja određenih neurotskih simptoma, što sve zajedno čini psihološku pripremu za dugotrajan proces vežbanja.

Psihološka priprema za takmičenje

Ovaj segment psihološke pripreme usmerava aktivnosti trenera i igrača ka konkretnijim problemima koji se javljaju u vezi sa samim takmičenjima ili utakmicama. Osim bavljenja vlastitim potrebama pred takmičenje, važno je odgovarajuću pažnju posvetiti i upoznavanju komparativnih karakteristika protivničkih igrača. Usredsređujući pažnju na dobre i loše strane protivničkih igrača, postizemo uvid u situaciju, možemo da planiramo vlastite korake, odnosno taktiku, a kada nam je nešto poznato i izvesno (ili nam je bar tako čini), smanjuje se osećanje nesigurnosti. Ličnost trenera je ključna u navedenim primerima. Autoritetom ili snagom vlastite ličnosti, trener mora da nametne respektivan odnos prema protivnicima, nezavisno od njihove objektivne snage. Osim toga, mora unapred preuzeti deo odgovornosti za postignuti uspeh ili neuspeh, čime rasterećuje igrače i stvara im uslove da stvarno pokažu koliko mogu u datom momentu.

S obzirom da je u ovoj fazi psihološke pripreme već urađeno sve što je bilo moguće uraditi do tada na planu razvijanja individualnih svojstava relevantnih za postizanje uspeha, igrače treba hvaliti i isticati njihove prednosti, čime se jača njihova sigurnost u sebe. Potrebno je relativizirati značaj pobeđe i poraza kod igrača, koliko god je to moguće.

Niti je uspeh, jednom postignut, trajan bez kasnijeg rada, niti je neuspeh fatalan ako se shvati kao opomena, te se uloži više rada, ili već dovede do nekih drugih promena koje su, ako postoji saglasnost u ekipi, i dovele do neuspeha. Tako shvaćeno, i uspeh i neuspeh su podsticaji za rad!

Psihološka priprema za konkretno takmičenje

U ovoj fazi, pripreme se dopunjavaju specifičnim merama, sadržajima i metodama do optimalnog nivoa, uz sve ostale, već navedene aktivnosti. Rad na psihološkoj pripremi se, međutim nastavlja i dalje ili, preciznije: ne prestaje! Psihološka priprema posle takmičenja je značajna posle doživljene pobede jednako kao i posle doživljenog poraza ili slabog rezultata. Svedoci smo, na primer, stvaranja zvezda od mladih igrača koji su odigrali svega nekoliko zapaženih utakmica. Mladim ljudima koji su još uvek u procesu sazrevanja i upoznavanja sebe i vlastitih mogućnosti i htenja, nespremni za promene u životu tog obima, na taj način se izmiče tlo pod nogama. I u ovom primeru dolazi do izražaja psihološka priprema posle takmičenja!

Metode psihološke pripreme sportista

U zavisnosti od toga da li ih sprovodi sportista i trener ili zahtevaju učešće stručnjaka, razlikujemo više konkretnih metoda psihološke pripreme sportista. U prve, one koje sprovodi trener ili sportista, spadaju, po Lazareviću:

- promena sadržaja misli (postiže se čitanjem knjige ili slušanjem muzike ili gledanjem filma u kome nema mnogo nasilja i krvi, u svakom slučaju izborom aktivnosti koja kod konkretne osobe deluje relaksaciono);
- zagrevanje (utiče na smanjenje uzbuđenja ili na podizanje nivoa aktivacije,
- masaža i samomasaža (koriste se kao dopuna masaže);
- vežbe disanja (smanjuju uzbuđenje, sprovode se 3-4 puta na dan, mada je to sve individualno);
- individualno izgrađen sistem reči-draži usmeren ka podizanju aktivacije (npr. dobro je, samo napred, najbolji si, itd.) ili smirivanju (npr. ne boj se, biće dobro, itd.);
- sugestivno dejstvo trenera (utiče na povećanje samopouzdanja).

U metode psihološke pripreme koje zahtevaju angažovanje stručnog lica spadaju:

- autogeni trening (aktivna sugestija i koncentracija);
- progresivna relaksacija (naizmenično zatezanje i opuštanje muskulature određenim redosledom);
- biofeed back trening (uključuje i meditaciju, vežbe joge i transcedentalnu meditaciju);
- situacioni trening (simuliranje uslova karakterističnih za takmičenje koji dovode do povećane napetosti) i

- intelektualni ili mentalni trening (poboljšanje izvođenja usled intenzivnog zamišljanja tog izvođenja, bez istovremenog stvarnog izvođenja).

UTICAJ KARAKTERISTIKA LIČNOSTI NA SPORTSKI USPEH

Uopšteno se može reći da je razumevanje ličnosti korisno za stručnjake koji se bave sportom i vežbanjem. Saznanja o ličnosti uopšte i o ličnosti konkretnih pojedinaca posvećenih sportu ili vežbanju mogu značajno doprineti efikasnijem radu trenera. Koristeći ta saznanja, oni mogu da prilagode svoj način rada potrebama i preferencijama sportista i vežbača. Na primer, od velike koristi može biti znanje o tome kako sportista ili rekreativni vežbač reaguje na ohrabrivanje ili na kritiku, ili recimo znanje o tome kako samopouzdanje utiče na uspeh ili na ovladavanje ispravnom tehnikom u određenom sportu i obliku vežbanja (Zlatanović, 2013).

U ovoj oblasti istraživanja ističe se da postoje bar tri važna razloga za merenje različitih aspekata ličnosti. Prvo, mere ličnosti omogućuju dolaženje do određenih korisnih opštih saznanja o ljudima, kao što je recimo njihova sklonost da se pre takmičenja osećaju anksiozno. Drugo, ovakve mere pružaju istraživačima podatke o ličnosti koji se mogu teorijski objasniti i saopštiti drugima. Konačno, mere ličnosti mogu pomoći psiholozima sporta i vežbanja da predvide ponašanje i uspeh u ovim aktivnostima (Carducci, 2009, prema Zlatanović, 2013). Međutim, isto

tako se priznaje da je ispitivanje povezanosti između ličnosti i uspeha sportista teško iz nekoliko razloga. Tako, jedan od razloga je to što postoji veliki broj različitih vrsta sportova; potencijalno, različite ličnosti pogodne su za različite sportove, od kojih su neki timski a neki individualni. Drugi razlog je to što je ličnost složena i sastoji se od velikog broja raznih dimenzija, a samo su određene osobine ličnosti neposrednije povezane sa sportskim uspehom, dok se za neke druge dimenzije ličnosti to ne može reći.

Ipak, sprovedena su brojna istraživanja sa ciljem identifikovanja raznih aspekata te povezanosti, uključujući povezanost između crta ličnosti i sportskog uspeha. Prilikom ispitivanja sve poslednje povezanosti, psiholozi sporta su usmerili istraživačku pažnju na tri specifične oblasti. Najpre, oni su nastojali da utvrde povezanost određenih crta ličnosti sa specifičnim grupama sportista – na primer, razlike između onih koji se bave individualnim i onih koji se bave grupnim sportovima.

Predmet pažnje bile su i psihološke razlike između sportista i nesportista. Drugo, istraživači su nastojali da procene da li se na osnovu crta ličnosti može predvideti uspeh u bavljenju sportom. Treće, interesovali su se za pitanje da li učešće u sportu i vežbanju može dovesti do određenih promena crta ličnosti (Vealey, 2002, prema Zlatanović, 2013).

Povezanost ličnosti i uspeha u sportu je tema istraživanja sa dugom tradicijom u psihologiji sporta, koja seže do šezdesetih godina prošloga veka. Dakle, u vreme kada je psihologija sporta i vežbanja počela da se uspostavlja kao akademska psihološka disciplina, ličnost je brzo privukla pažnju israživača u ovoj oblasti primenjene psihologije. Tokom 60-ih i 70-ih godina dvadesetog veka, psiholozi sporta i vežbanja posebno su bili

fokusirani na pitanje da li razlike u pogledu dimenzija ličnosti – na primer, razlike na dimenziji ekstraverzija–introvezija – mogu biti pouzdana osnova za statistički značajno predviđanje uspeha u različitim sportovima. Već tokom tog perioda, kako navodi jedna opsežna pregledna studija (Fisher, 1984, prema Zlatanović, 2013), sprovedeno je više od hiljadu istraživanja ove vrste.

Međutim, zanimljivo je da je uprkos rane privlačnosti i prepoznate značajnosti ova tema u novije vreme počela polako da gubi na popularnosti među sportskim psiholozima. Šta je razlog tome? Prema nekim ocenama (npr. Vealey, 2002, prema Zlatanović, 2013), interesovanje sportskih psihologa za oblast ličnosti s vremenom je donekle smanjeno zbog toga što su brojna sprovedena istraživanja pružala malo doslednih i korisnih zaključaka. Otuda, pitanje da li određene osobine ličnosti doprinose uspehu sportista – odnosno, da li možemo predvideti uspeh u sportskom izvođenju na osnovu istraživačkih nalaza o ličnosti sportiste – poznato je u akademskoj literaturi kao „lakoverno – skeptično“ rasprava (Shaw, Gorely and Corban, 2005, prema Zlatanović, 2013). Jedna od glavnih pretpostavki u ovoj oblasti istraživanja jeste da postoji takozvana sportska ličnost i da je, otuda, moguće predvideti, izraženo u vidu verovatnoće, uspeh sportista na osnovu određenih karakteristika takvog sklopa ličnosti. Ako je ta pretpostavka tačna, to onda znači da ukoliko se utvrde osobine ličnosti koje odlikuju uspešne sportiste moguće je upotrebiti te nalaze za poboljšanje individualnog i timskog uspeha u sportu.

Među psiholozima sporta, mišljenja o tome još uvek su većinom podeljena. S jedne strane su istraživači i praktičari koji optimistički tvrde da poznavanjem ličnosti uspešnog sportiste možemo predvideti ko će biti

dobar sportista, dakle da crte ličnosti mogu biti prediktori sportskog izvođenja. S druge strane su skeptici koji ne veruju da se uspeh u sportu može sa tačnošću predvideti samo na osnovu znanja o nečijoj ličnosti – posebno oslanjanjem na pristup zasnovan na crtama ličnosti, pristup proučavanju ličnosti za koji smatraju da je u celini od veoma ograničene pomoći za razumevanje i predviđanje ponašanja u sportu i da otuda mere crta ličnosti ne bi trebalo koristiti prilikom izbora igrača u timove (Zlatanović, 2013). To čak smatraju i oni istraživači u ovoj oblasti koji veruju da su crte ličnosti, na neki način, povezane sa sportskim uspehom. Tako, Morgan je istakao da se do boljeg razumevanja i predviđanja ponašanja sportista može doći kada se mere razne specifične dimenzije ličnosti – dakle, ne samo crte, već i stanja i kognitivne strategije, koje se odnose na veštine i ponašanja sportista prilikom takmičenja – zajedno sa fiziološkim varijablama (Morgan, 1980, prema Zlatanović, 2013). S tim u vezi, novija istraživanja su pokazala da uspešni sportisti koriste razne kognitivne strategije, kao i to da podučavanje sportista tim kognitivnim strategijama može značajno uticati na bolje ispoljavanje njihovih motoričkih veština (Tod, Thatcher and Rohman, 2010, prema Zlatanović, 2013).

Šta nam govore istraživanja povezanosti između ličnosti i uspeha u sportu? Koji je opšti zaključak ovih istraživačkih studija? Rezultati više od hiljadu sprovedenih studija ove vrste pokazali su da crte ličnosti, merene standardizovanim upitnicima i inventarima kao što su često korišćeni „Ajzenkov upitnik ličnosti“ i Katelov „Inventar 16 faktora ličnosti“ (16 PF), nisu povezane sa uspehom u sportu na dosledan način. Naime, pokazalo se da su mnoge glavne dimenzije ličnosti povezane kako sa uspehom tako i sa neuspehom u sportu. Čak i crte anksioznosti i

samopouzdanja – izgleda da nisu od naročite pomoći u predviđanju uspeha kod vrhunskih sportista. Na primer, ističe se da ne mora značiti da su sportisti sa crtom anksioznosti manje uspešni u sportu od onih koji po svojoj prirodi nisu anksiozni. Pokazuje se da je mnogo važniji nivo anksioznosti svakog sportiste u bilo kojoj situaciji takmičenja. Anksiozni sportisti koji ipak postižu dobre, pa i vrhunske, rezultate verovatno su naučili kako da se nose sa svojom dispozicionom anksioznošću (Shaw, Gorely and Corban, 2005, prema Zlatanović).

Otuda je s vremenom izgrađeno uverenje da su crte ličnosti generalno od male vrednosti u predviđanju sportskog uspeha. Ipak, upotreba standardizovanih upitnika je i dalje najčešći način na koji psiholozi sporta i vežbanja mere dimenzije ličnosti. Treba reći da iako nije utvrđena snažna povezanost između glavnih dimenzija ličnosti i sportskog uspeha, bilo je istraživanja koja su pokazala da su neke specifične dimenzije – kao što su perfekcionizam, tolerancija na bol i potreba za postignućem – donekle više prisutne kod vrhunskih sportista. Uz to, neki istraživači su istakli da upitnici i inventari koji su specifični za sport bolje predviđaju ponašanje sportista i vežbača zato što uzimaju u obzir specifične kontekstualne faktore i faktore osobe povezane sa sportom (Weinberg and Gould, 2007, prema Zlatanović, 2013). Jedan primer je upitnik Martina i saradnika (Martin et al., 2001, prema Zlatanović, 2013) „Stavovi u psihologiji sporta – revidirana forma“ koji ispituje stavove pojedinca prema savetima koje pružaju sportski psiholozi. Ističe se da je ovaj noviji upitnik koristan jer omogućuje psiholozima sporta i vežbanja da predvide koji sportisti i rekreativni vežbači su najviše otvoreni i prijemčivi za dobijanje stručne pomoći na njihova psihološka pitanja (Tod, Thatcher and Rahman, 2010, prema 2013).

Ovakav „prošireni“ pristup je na tragu ideja nekih istaknutih kritičara teorija crta (npr. Bandura, 1999; Mischel, 1990, prema Zlatanović, 2013), koji ne dovode u pitanje značaj interindividualnih razlika već smatraju da je ličnost tako kompleksna da ni jedan univerzalni sistem crta ne može da je opiše i smatraju da su faktori ličnosti isprepletani sa situacionim faktorima u tolikoj meri da se objašnjenje ličnosti mora zasnivati na analizi interakcija između osobe i sredine (Kaprra i Đervone, 2003, prema Zlatanović, 2013). Moglo bi se reći da su ova kritička zapažanja uticala na mnoge psihologe sporta i vežbanja da se okrenu interakcionističkom pristupu, prihvatajući gledište da se ponašanje (izvođenje) ili uspeh sportista ne može predvideti oslanjanjem isključivo na crte ličnosti ili na situacione faktore. Umesto toga, saglasno sa pristupom koji se fokusira na interakciju, potrebno je uzeti u razmatranje lične faktore, situacione faktore i interakciju ta dva faktora (Vealey, 2002, prema Zlatanović, 2013). Središnja odlika ovog pristupa, koji stiče sve veću popularnost među psiholozima sporta i vežbanja, tiče se načina na koje pojedinci opažaju sebe i svoju sredinu. To znači da dimenzije ličnosti (kao što su perfekcionizam ili samopouzdanje) ili sredinski faktori (kao što su recimo uticaj gledalaca ili stil treniranja) nisu po sebi dovoljni da bi se moglo razumeti i predvideti ponašanje sportista ili vežbača, već je neophodno proceniti lična opažanja i tumačenja sportista tih varijabli (Tod, Thatcher and Rahman, 2010, prema Zlatanović, 2013).

Postoje dobri razlozi da se očekuje da ličnost predviđa sportski uspeh na osnovu teorijskih predviđanja koja upravljaju asocijacijama između ličnosti i akademskih ili organizacionih uspeha. Učinak i na poslu i u akademskoj zajednici određuju faktori koji se odnose se na kapacitet i spremnost za izvođenje i njima upravlja ličnost. U sportskim okruženjima

uspeh takođe određuje, barem delimično, sportiski kapacitet (npr. sposobnost da se nosi sa pritiskom) i spremnost za izvođenje (npr. napor, istrajnost).

Istražena je veza između ličnosti i sportskog učinka koristeći različite istraživačke metode. Jedan poseban pristup bio je upoređivanje karakteristika ličnosti sportista koji se takmiče na nižem nivou performansi sa onima koji se takmiče na višim nivoima performansi. Iako ove vrste istraživačkih dizajna ne mogu isključiti mogućnost da druge zbunjujuće varijable doprinose razlikama u performansama, ipak nude vredne informacije o tome da li je ličnost povezana sa dugoročnom ili karijerom uspeha u sportu. Nalazi iz studija malih uzoraka generalno su pokazali neznatne razlike u karakteristikama ličnosti između elitnih i rekreativnih sportista. Međutim, studije sa većim uzorcima pokazale da su elitni sportisti ekstravertniji i emocionalno stabilniji nego sportisti rekreativnog nivoa (Zhu et al, 2013).

Novija istraživanja su pokazala da sportisti koji se takmiče na nacionalnim ili međunarodnim takmičenjima imaju niži nivo neuroticizma i viši nivo savesnosti iprihvatljiviji od sportista koji se takmiče u klupskim ili regionalnim takmičenjima (Alen, Grinlis i Džons, 2011).

Druga istraživanja su istraživala uticaj ličnosti na psihološka stanja kao što je agresivnost (Trninić, Barančić i Nazor, 2008) i funkcije suočavanja. Ove studije pokazuju da sportisti sa niskim nivoom prijatnosti, ekstraverzije i/ili emocionalne stabilnosti skloniji su agresivnom ponašanju.

Složena interakcija između ličnosti i sporta decenijama je zaokupljala pažnju istraživača, trenera i sportista. Centralno u ovom

diskursu su dve suprotstavljene perspektive: skeptično gledište, koje tvrdi da ličnost ima minimalan uticaj na atletske sposobnosti, i lakoverna perspektiva, koja potvrđuje značajan uticaj osobina ličnosti na sportske performanse. Nedavne studije su, međutim, uvele više nijansiranih teorija, sa ciljem da obuhvate višestruku prirodu ovog odnosa. Sveobuhvatna meta-analiza Sutin i sar. (2016) svedoči o tome, nudeći ubedljive dokaze o povezanosti između ličnosti i obrazaca fizičke aktivnosti. Studija je otkrila da su pojedinci sa višim nivoom neuroticizma skloni neaktivnosti, dok su oni koji poseduju povišen nivo ekstraverzije, otvorenosti i savesnosti pokazali smanjenu neaktivnost. Ove korelacije su ostale značajne, čak i kada se uzme u obzir zajednička varijansa između ovih osobina. Zanimljivo je da faktori kao što su starost i pol nisu promenili ove odnose, naglašavajući značajnu ulogu inherentnih tendencija u određivanju nečijeg angažovanja u fizičkoj aktivnosti. Sa skeptičke tačke gledišta, Dejvis, kada je procenjivao osobine ličnosti elitnih hokejaša, nije našao nikakvu korelaciju sa nivoom njihovih performansi (Davis, 1991).

Nasuprot tome, veliki obim literature koja obuhvata hiljade članaka naglašava značaj ličnosti u sportu. Ipak, ključno je napomenuti da mnoge od ovih studija koriste različite teorije ličnosti i metode testiranja, dodajući složenost tumačenju nalaza. Na primer, analiza rezultata gde je primenjen Katelov test ličnosti bacila je svetlo na to kako osobine ličnosti mogu uticati na atletske performanse. Zanimljivo, dok su vrhunski sportisti pokazivali niži nivo anksioznosti od svojih manje veštih vršnjaka, njihova anksioznost je i dalje bila iznad proseka populacije, što dovodi u pitanje uobičajeno shvatanje da su sportske ličnosti stabilni ekstraverti. Ključni faktor koji razlikuje jednu osobu od druge je njena jedinstvena ličnost.

Zaista, iako razlike u ličnostima između pojedinaca mogu izgledati suptilne, njihove implikacije mogu biti duboke. Ličnost se odnosi na dosledne obrasce ponašanja i unutrašnje procese koji potiču od pojedinca. Istorijski rad E. V. Scripture na Univerzitetu Jejl podvlači potencijal za negovanje određenih osobina ličnosti kroz sport, naglašavajući da je sportski uspeh, u značajnoj meri, pod uticajem ličnosti (Allen et al., 2013). Značajno je da su Hartung i Fargeova procena sredovečnih muških trkača otkrila da su ovi sportisti postigli više od opšte populacije u oblastima kao što su inteligencija, mašta i samodovoljnost, između ostalog (Hartung i Farge, 1977). U međuvremenu, istraživanje Cui Guofua o elitnim kineskim šetačima otkrilo je da su introvertni sportisti bolji od ekstrovertnih, posebno među muškim učesnicima (Cui, 1989).

U domenu sporta ostaje pitanje: da li ponašanje sportiste prvenstveno zavisi od situacije u kojoj se nalazi ili od njegove urođene ličnosti? Jedna intrigantna studija istraživala je da li razlike ličnosti privlače pojedince u sport, nazvana „hipoteza gravitacije“, ili ako je učešće u sportu oblikovalo ličnost pojedinca, „razvojna hipoteza“. Rani nalazi sugerišu da su učesnici u timskim sportovima konstantno postizali veće rezultate na skali ekstrovertnih sportova u poređenju sa pojedinačnim učesnicima u sportu i neučesnicima, čime se daje verodostojnost hipotezi gravitacije.

Još jedna značajna teorija koju treba razmotriti je „hipoteza učinka“ koju su postavili Garsija-Naveira i Ruiz-Barkin (2013) (videti takođe Garsija-Naveira i Ruiz-Barkin, 2016; Garsija-Naveira i Ruiz-Barkin, 2020). Ova hipoteza naglašava da su određene osobine ličnosti suštinski povezane sa poboljšanim sportskim performansama. Pretpostavlja se da se ove osobine, u određenom stepenu, asimiliraju u sportski kontekst visokih

performansi, što implicira da bi sportisti sa ovim osobinama prirodno mogli bolje da se usklade sa zahtevima i strogošću elitnog sportskog takmičenja. Umesto da se pridržavaju fiksnih pojmova o tipovima ličnosti, kao što je Miers-Briggs tipologija, teorije uklapanja osoba-okruženje (PEFT) zalažu se za dimenzionalni pristup. Ova perspektiva posmatra osobine ličnosti kao pod uticajem i odrazom specifičnih okruženja.

Ipak, diskusija se proteže dalje od jednostavnog utvrđivanja da li ličnost utiče na učešće u sportu i performanse. Neophodno je istaći da je uticaj ličnosti dvostruk. S jedne strane, može direktno uticati na samu sportsku akciju, a sa druge, može vršiti indirektan uticaj na okolni kontekst i radnje koje su blisko vezane za sportski učinak pojedinca. Ključno je uočiti prirodu ovog uticaja. Razlikovanje direktnih i indirektnih efekata ličnosti na sportsko ponašanje unosi dodatnu složenost. Direktni efekat podrazumeva da osobine ličnosti linearno utiču na sportske performanse. Nasuprot tome, indirektni efekat sugerise da osobine ličnosti oblikuju druge varijable – poput motivacije ili otpornosti – koje kasnije utiču na sportske rezultate. Allen et al. (2013) su se bavili ovim, istražujući kako je ličnost oblikovala organizovani sport, njegove implikacije na atletska dostignuća, individualne razlike i timsku dinamiku. Njihovi nalazi su istakli međudejstvo genetskih i faktora životne sredine, pružajući ključni uvid u primenjenu sportsku psihologiju. Postoji i prediktivna moć osobina ličnosti kako za sportske performanse tako i za širu fizičku aktivnost. Jake su veze između osobina ličnosti i različitih determinanti, uključujući psihološko stanje sportista, štetno ponašanje pri vežbanju, pa čak i faktore poput snage i fleksibilnosti kod starije populacije.

Njihov poziv na interakcionističku perspektivu naglašava zamršeni ples između ličnosti i performansa. Konačno, značajna je studija Labordea et al. (2019), u kojoj su započeli sveobuhvatan pregled istraživanja zasnovanog na osobinama u psihologiji sporta i vežbanja. Analizirajući široku lepezu sažetaka, identifikovali su 64 jedinstvene osobine grupisane u 15 sveobuhvatnih tema, sa osobinama kao što su anksioznost, samoeфикаsnost i perfekcionizam koji se pojavljuju kao periodične žarišne tačke. Njihova rigorozna analiza povezala je mnoge od ovih osobina sa dimenzijama ličnosti velikih pet, iako nisu sve asocijacije bile jasne.

Iako su mnoge studije istraživale uticaj ličnosti u sportu, važno je razumeti različite razvojne putanje teorije ličnosti. Škole razvoja ličnosti, kao što su psihoanaliza, biheviorizam, socijalno učenje, kognitivna teorija i humanistička teorija, imaju za cilj da razjasne kako ličnost nastaje i evoluirá tokom života. Ogromna literatura, koja obuhvata hiljade članaka, ispituje domen sportske ličnosti uz brojna istraživanja koja naglašavaju značaj ličnosti u domenu sporta. Svaki istraživač je koristio drugačiju teoriju ličnosti i metod testiranja, što je otežavalo analizu rezultata.

Istaknuti pristup u okviru psiholoških istraživanja, teorija osobina ili dispozicije, nastoji da kvantifikuje trajne obrasce ponašanja, spoznaje i emocije koje se nazivaju „osobine“. Ukorenjen u ovom pristupu, model ličnosti velikih pet se pojavio kao ključni okvir. Istorijski gledano, analizom termina vezanih za ličnost iz rečnika kasnih 1920-ih, psiholozi su otkrili inherentnu strukturu osobina ličnosti u našem jeziku. Faktorske analize su podelile ove osobine u pet osnovnih faktora: ekstraverzija, prijaznost, savesnost, neuroticizam i otvorenost za nova iskustva. Dosledno

pojavljivanje ovih faktora u studijama dovelo je do usavršavanja modela velikih pet.

Prema ovom modelu, teren ljudske ličnosti prvenstveno čine pet centralnih osobina: neuroticizam, definisan anksioznošću i tenzijom naspram emocionalne stabilnosti; ekstraverzija, koju karakteriše društvenost i entuzijazam nasuprot introvertnosti; otvorenost, označena prilagodljivošću i radoznalošću; prijatnost, sveobuhvatna ljubaznost i kooperativnost; savesnost, obeležena disciplinom i organizovanošću. Ovaj model pretpostavlja da su individualne ličnosti sastavljene od različitih stepena ovih osobina, sa specifičnim ponašanjem koje se pojavljuje kao rezultat (McCrae i John, 1992). Na primer, dok savesni pojedinci gravitiraju organizaciji, neurotični pojedinci mogu biti samosvesniji. Velika petorka nudi neprocenjiv uvid u razlike ličnosti, naglašavajući važnost individualizovanih pristupa treningu u sportu.

Trenutno, sportski psiholozi žarko istražuju osobine velikih. Štaviše, oni ispituju dodatne osobine poput tolerancije i njihove povezanosti sa mentalnim stanjima i ponašanjem sportista. Brojne studije su otkrile značajne korelacije između ovih osobina, kao što su neuroticizam i samosvest, i atletskih performansi (Piedmont et al., 1999; Vann et al., 2004). Allen et al. (2013) su iz opširnog pregleda zaključili da su osobine ličnosti u korelaciji sa dugoročnim sportskim uspehom. Njihovi nalazi su otkrili da učesnici u sportu obično pokazuju veću ekstraverziju od ne-sportista. Štaviše, timski sportisti u sportovima visokog rizika pokazali su povećanu ekstraverziju i smanjenu savesnost u poređenju sa sportistima u individualnim sportovima nižeg rizika. Ekstraverzija i savesnost pozitivno utiču na fizičku aktivnost, dok neuroticizam može da služi kao odvratanje.

Interakcija između ličnosti i sportskog učinka, iako je višestruka, neosporno utiče na putanju sportskog uspeha. Od preispitivanja centralnog značaja ličnosti u određivanju atletskih performansi do izvlačenja uvida iz modela ličnosti velikih pet, mišljenja se razlikuju, ali postoji konsenzus da individualne osobine ličnosti imaju kritičan uticaj na atletske rezultate. U potrazi za sveobuhvatnim pregledom, cilj je da se otkloni evidentna praznina u postojećoj literaturi. Iako postoji pet prethodnih pregleda, od kojih je najnovija iz 2019. godine, sistematsko istraživanje predmeta ostaje odsutno. S obzirom na rastuća istraživanja u ovoj oblasti, trenutna i rigorozna revizija je i relevantna i imperativ. Fokusirajući se na osobine ličnosti velikih pet, ovaj pregled ima za cilj da koristi standardizovanu metodologiju za sistematsku procenu njihovog uticaja na sportske performanse. Pretpostavlja se da osobine velikih pet značajno utiču na atletske performanse, a nalazi ovog pregleda će spojiti preovlađujuće razumevanje ove asocijacije. Štaviše, ovo istraživanje će ponuditi preporuke za buduća istraživanja, obuhvatajući niz sportskih disciplina za uporednu evaluaciju.

MOTIVACIJA U SPORTU

Od svih pojedinačnih faktora koji učestvuju u objašnjenju uspešnosti u bilo kojoj preduzetoj aktivnosti, uticaj motivacije je najveći. Motivacijom koju ispoljimo u poslu manifestujemo, u krajnjoj instanci, smisao i značaj koji pridajemo tom poslu, od čega zavisi i postignuti uspeh. Isto važi i u sportskim aktivnostima.

Košarkaš može biti, na primer, konstitucionalno predodređen za ovaj sport, motorički vrlo spretan, nadaren za usvajanje i uviđanje raznovrsnih taktičkih varijanti, ali da nikad u košarci ništa značajnije ne postigne jer mu je važnije da se odmara ili razonodi nego da trenira (Tubić, 2013).

Motiv je sastavni deo (strukturalno svojstvo) ličnosti koje izaziva njene aktivnosti, usmerava ih i upravlja njima, te se može posmatrati kao pokretačka snaga čoveka (dinamičko svojstvo).

Kako se motivacija ispoljava u sportu?

Motivacija u sportu dolazi do izražaja već pri opredeljivanju za bavljenje fizičkim aktivnostima u odnosu, na primer, na preferenciju sviranja instrumenta ili učenje stranog jezika. To, naravno, nije pitanje isključivosti, ali je kod dece, već na predškolskom uzrastu, primetno opredeljivanje za određene oblasti, u čemu je motivacija ključna. Dalje, motivacija dolazi do izražaja u sportu i kroz istrajnost, upornost, odgovornost i slično. U sportu opstaju najuporniji, što je, opet, povezano

sa motivima koji su i usloveli opredeljivanje za sport. Predselekcija se vrši već posle par nedelja bavljenja sportom kada svi oni koji nisu bili ozbiljno zainteresovani (nego su želeli da probaju), odustanu. Naravno da motivacija igra važnu ulogu i u kasnijim fazama bavljenja sportom, tada više u moralno-voljnoj sferi (istrajnost u podnošenju napora da bi se cilj ostvario, zalaganje na treninzima, itd.). Imajući rečeno u vidu, motivacija se u sportu ispoljava i kroz efikasnost. Zainteresovanost, upornost, usmerenost ka ciljevima, najčešće mora da urodi plodom. Motivacija i dovodi do razlika u postignuću između sportista koji su u podjednako meri fizički i taktičko-tehnički pripremljeni!

Unutrašnji i spoljašnji motivi

Danas se naročito ističe značaj dve vrste motiva za uspešnost u različitim aktivnostima, od intelektualnog rada, do bavljenja sportom:

- unutrašnji ili intrinzični i
- spoljašnji ili ekstrinzični.

Unutrašnji motivi se u velikoj meri zadovoljavaju samom aktivnošću koju su pokrenuli. Kada počnete da se bavite određenom aktivnošću iz čistog zadovoljstva, da biste otkrili nešto što do tada niste znali, kada prepoznajete u sebi želju da produbite ono što ste naučili, kada doživljavate radost otkrivajući nešto do tada nepoznato i novo, znači da ste unutrašnje motivisani za bavljenje tom aktivnošću. Spoljašnji motivi se, pak, zadovoljavaju ishodom ili rezultatom aktivnosti, tako da je za one koji su spoljašnje motivisani važniji cilj koji se postiže tom aktivnošću od same aktivnosti. Ako se bavite sportom da biste kupili dobar auto ili obezbedili egzistenciju, onda ste spoljašnje motivisani. Spoljašnje možemo biti

motivisani i kada ishod nije materijalne prirode, dovoljno je samo da bude instrument za postizanje cilja, a ne cilj po sebi. Te spoljašnje motive najčešće nazivamo podsticajima.

Rezultati psiholoških istraživanja pokazuju da osobe koje su spoljašnje motivisane, bavljenje aktivnošću shvataju kao nešto što im je nametnuto, kao uslov da bi ostvarile pravi cilj. Ne udubljuju se preterano, tako da je usvojenost sadržaja površna, sadržaji ili delovi su među sobom slabije povezani, teže se primenjuje u drugim, sličnim situacijama i brže zaboravljaju i, uopšte, radi se o nižem kvalitetu naučenog u odnosu na unutrašnje motivisanu aktivnost. Unutrašnje motivisanu aktivnost karakteriše dublja usvojenost sadržaja, njihova bolja povezanost, lakša primenljivost, duže pamćenje, itd. Kada se veštinom ovlada, bilo da smo unutrašnje ili spoljašnje motivisani, onda je sportsko ponašanje u domenu prevage racionalnih ili emocionalnih elemenata kod svakog igrača ponaosob. Tako shvaćeno, svaki motiv je dovoljno dobar ako je izražen.

Novija psihološka istraživanja u oblasti motivacije sve češće ukazuju da je zbog širine i kompleksnosti ove problematike postalo teško izvodljivo bavljenje motivacijom i motivima uopšte, te da postoji potreba za ispitivanjem konkretnih aspekata motivacionog funkcionisanja. Više nas, dakle, ne interesuje samo da li je osoba motivisana ili ne, već i čime je konkretno motivisana. Poznavanjem konkretnih načina koji određenu osobu podstiču na aktivnosti, ne utvrđuju se samo mogućnosti povećanja njene efikasnosti, već se uspostavlja kontrola nad ovim procesom, odnosno svojstvom ličnosti. U nastavku, otud, pažnju usmeravamo ka upoznavanju očekivanja, ciljeva i uverenosti u vlastite sposobnosti osoba kao suštinskim

problemima motivacionog funkcionisanja uopšte, kao i motivacije za angažovanjem u sportskim aktivnostima.

Motiv za postignućem i sport

Motiv za postignućem (ili motiv postignuća) se najčešće definiše kao težnja osobe da postigne određeni cilj i da se time što postigne istakne pred drugima. Kada bismo ovaj motiv sveli samo na težnju osobe da postigne određeni cilj, što se u laičkim raspravama često čini jer se sam naziv motiva bukvalno prevede, onda bi se motiv za postignućem svodio, u stvari, na ambicioznost osobe, što je pogrešno. Ovaj motiv, pored te usredsređenosti na cilj, podrazumeva i nastojanje da se onim što postignemo istaknemo pred drugima, u cilju lične afirmacije, potvrde vlastite kompetentnosti, ostvarivanja ugleda i statusa među osobama do čijeg nam je mišljenja stalo, njihovog poštovanja koje je u velikoj meri povezano i sa samopoštovanjem, kao i, u krajnjoj liniji, samoaktualizacijom. Kako proizilazi iz navedene definicije, motiv za postignućem je složeni motiv koji se sastoji iz više jednostavnih, među kojima se ističu motiv borbenosti, potreba za ugledom i poštovanjem, nivo aspiracije, itd (Tubić, 2023).

S obzirom da od svih motiva koji utiču na uspešnost osobe u preduzetim aktivnostima motiv za postignućem objašnjava najveći procenat varijanse, razvijanjem ovog motiva moguće je direktno uticati na poboljšanje rezultata, te postizanje uspeha. Kako, dakle, razvijati motiv za postignućem kod sportista i svih ostalih učesnika sportskih aktivnosti? Nabrojaćemo samo neke od mogućnosti:

- od najranijeg uzrasta detetu poklanjati pažnju i emocionalno nagrađivati svaki napredak, svaki pomak u njegovom nastojanju da ovlada nekom veštinom ili znanjem;
- posebnu pažnju poklanjati onim aktivnostima deteta u kojima je za postizanje uspeha potrebno uložiti napor u odnosu na one koje se obavljaju zahvaljujući posedovanju odgovarajućih sposobnosti;
- zadavati mu, pri tome, uvek pomalo teže zadatke od onih koje trenutno sa lakoćom može da izvede;
- ne raditi umesto deteta, već ga osamostaljavati (čak i ako je u početku nespretno ili neuspešno, više će naučiti samostalnim radom nego konstantnim tutorstvom);
- krajnji cilj razložiti na etapne ciljeve čijim ostvarivanjem se dete motiviše za nastavak aktivnosti i, ono što je posebno važno,
- koristiti raznovrsne načine na putu ostvarivanja postavljenih ciljeva kako bi sprečili pojavu monotonije i zasićenosti u radu. Bez obzira o kojoj aktivnosti se radi, postoji mogućnost da se bar uslovi, ako ne sama aktivnost, učine drugačijim i zanimljivijim. Pri usvajanju određene motoričke veštine, na primer, ne možemo menjati sled koraka na putu ovladavanja njome, ali možemo vreme ili mesto treniranja ili muziku uz koju radimo ili teme o kojima razmišljamo pri radu ili bar jedno od toga, što sprečava pojavu zasićenosti (Tubić, 2023).

Načini razvijanja motiva za postignućem navedeni su samo kao primeri ili ideje koje svako od nas može koristiti u radu i treniranju, ali i nadograđivati u skladu sa specifičnostima sportskih aktivnosti i ličnim preferencijama. U skladu sa prethodnim razmatranjima može nas interesovati kako da prepoznamo osobu koja ima izražen motiv za postignućem? Mada, kako to obično biva, univerzalnog recepta nema, osobe koje imaju izražen motiv za postignućem, po pravilu, postavljaju sebi (ili biraju) zahteve koji se po nekim opštim merilima smatraju zahtevima srednje težine. Naime, ove osobe neće privlačiti ni suviše laki, ni suviše teški zadaci. Kada bi postavljali suviše lake zadatke ne bi se osećali uspešnim, a kada bi birali suviše teške postojala bi mogućnost da dožive neuspeh koji ove osobe vrlo teško podnose. Dakle, u strahu od neuspeha, a da bi doživeli uspeh koji smatraju vrednim truda, biraju zadatke srednje težine. Osim rečenog, osobe koje imaju izražen motiv za postignućem odlikuje i jasno formulisanje zadataka i ciljeva, planiranje na duži rok, izražena svest o tome šta za njih konkretno predstavlja uspeh, itd (Tubić, 2023).

Nivo aspiracije i sport

Spominjali smo da je nivo aspiracije sastavni deo motiva za postignućem. Iako po strukturi jednostavniji motiv od motiva za postignućem, u velikoj meri utiče na bavljenje osobe sportskim aktivnostima, kao i na sam način bavljenja, pa ćemo ga na ovom mestu malo detaljnije upoznati. Najpre, šta je nivo aspiracije? Primećeno je da se osobe prilikom obavljanja različitih aktivnosti opredeljuju za različito dostupne ciljeve. Neki biraju ciljeve oko kojih se neće mnogo mučiti, a

kada ga ostvare doživljavaju uspeh, drugi, opet, biraju teško ostvarljive ciljeve, pa u zavisnosti od ishoda, doživljavaju uspeh ili neuspeh, a neke osobe osećaju zadovoljstvo i ispunjenost samo kada su najbolje u svim aktivnostima koje obavljaju ili u onim koje smatraju bitnim za dokazivanje vlastite vrednosti. Ove osobe se razlikuju po nivou aspiracije. Nivo aspiracije je, dakle, individualno merilo kvaliteta koje, po Đuriću, dolazi do izražaja u spremnosti osobe da se angažuje, kao i u očekivanoj uspešnosti u nekoj aktivnosti. Ili, po Hekhausenu (Heckhausen, prema Tubić, 2023) svaki objektivni uspeh odnosno neuspeh ne doživljava se subjektivno takvim, tako da ono što za jednu osobu predstavlja uspeh, za drugu može biti potpuni neuspeh. Nivo aspiracije i u sportu određuje krajnje domete učesnika. Tako, na primer, oni koji imaju nizak nivo aspiracije, ne samo da nisu vrhunski u sportu kojim se bave, nego postižu objektivno slabije rezultate i u odnosu na vlastite mogućnosti. Kako to objasniti? Nivo aspiracije je moguće posmatrati kao složen motiv koji se sastoji od motivacionih tendencija, afektivnih doživljaja i kognitivnih procesa u procenjivanju ciljeva kojima se teži ili okolnosti u kojima se izvodi neka aktivnost, kao sastavnu komponentu motiva za postignućem, kao jedan od Ja motiva, ali i kao bitnu osobinu ličnosti. Između nivoa aspiracije i samoopažanja (načina na koji osoba samu sebe vidi) postoji uzročno - posledična veza. Osoba mora najpre sebe da opaža na određeni način, pa da onda, u zavisnosti od samoopažanja, sebi postavi ciljeve. Step en ostvarljivosti tih ciljeva proizvodi doživljaj uspeha ili neuspeha kod osobe, te ona kasnije modifikuje očekivanja od sebe u pravcu viših ili nižih aspiracija. Opažanje vlastitih aktivnosti kao uspešnih ili neuspešnih odražava se na samoopažanje u celini, tako da je spona koja spaja nivo aspiracije i samoopažanje upravo doživljaj uspeha, odnosno, neuspeha.

Kod osoba koje sebe vide kao uspešne razvijaju se samopouzdanje, odlučnost, samopoštovanje, itd., dok će se kod osoba koje se doživljavaju kao neuspešne javiti nesigurnost, neodlučnost, neuverljivost u ponašanju, odnosno izvoženju radnje, itd. Doživljaj uspeha i neuspeha utiče, dakle, na razvijanje pojedinih osobina ličnosti koje čine sastavni deo slike o sebi, ali i pojedine osobine ličnosti osobe učestvuju u određivanju nivoa aspiracije (Tubić, 2023).

U sportskim aktivnostima svakodnevno dolaze do izražaja velike individualne razlike u nivou aspiracije. Utvrđeno je, na primer, da se neuspeh u obavljanju određenih aktivnosti u velikoj meri može objasniti upravo nerealnim nivoom aspiracije koji su osobe sebi postavljale. Naime, one su postavljale ili vrlo niske nivoe aspiracije koji nisu bili dovoljni za uspeh ili previsoke nivoe aspiracije koji su premašivali njihove mogućnosti. Pošto nisu uspehli da ih ostvare, doživljavali su neuspeh. S druge strane, uspešne osobe su bile realne u proceni svojih mogućnosti i ciljeva, postavljale su realne nivoe aspiracije i doživljavali su uspeh.

Da li će sportista sebe opažati kao uspešnog ili ne, odnosno, šta će proceniti kao ostvarljiv cilj, zavisi od nekoliko faktora (Tubić, 2023):

- Pre svega, zavisi od toga kako opaža svoje sposobnosti i svoja ograničenja. Osoba koja smatra da je natprosečnih motoričkih sposobnosti, na primer, može očekivati od sebe da bude najbolja na takmičenju i biće nezadovoljna ako to ne ostvari, a ona koja smatra da je prosečnih sposobnosti zadovoljna će biti i ako bude među boljima.
- Vlastita istorija uspeha i neuspeha pojedinca određuje, takođe, njegov nivo aspiracije. Uspeh pokreće i usmerava

buduće aktivnosti osobe na taj način što od sebe očekuje sve više da bi se i dalje smatrala uspešnom, a neuspeh vodi postavljanju nižih nivoa aspiracije. Međutim, osobe se razlikuju po tome da li i u kojoj meri prethodna iskustva utiču na njihov nivo aspiracije. Postoje osobe koje imaju tzv. prilagodljivi nivo aspiracije - kod njih nivo aspiracije varira u zavisnosti od prethodnih uspeha i neuspeha, a postoje i osobe koje imaju tzv. rigidni nivo aspiracije - kod njih je nivo aspiracije uvek približno isti: ili je ispod ili je iznad njihovih stvarnih mogućnosti. Pri tome, precenjivanje ili potcenjivanje vlastitih mogućnosti utiče na doživljaj uspeha i neuspeha, a preko doživljaja uspeha i neuspeha, i na samoopažanje.

- Uticaj grupe kojoj pojedinac pripada manifestuje se, takođe, na samoopažanje preko nivoa aspiracije: ako ostali članovi grupe postižu dobre rezultate, naš nivo aspiracije će biti viši nego ako ostali članovi grupe postižu slabe rezultate.
- Nivo aspiracije sportiste zavisi i od toga s kim se konkretno upoređuje. Na primer, ako se upoređuje sa drugom koga smatra manje sposobnim ili manje vrednim od sebe, a taj postiže iste ili slične rezultate kao on u aktivnosti koju sama osoba ili neko njoj bitan visoko vrednuje, osoba će sebi postaviti viši nivo aspiracije.
- S obzirom da opažamo i doživljavamo sebe uvek u poređenju sa drugima, status pojedinca u grupi predstavlja još jedan faktor koji utiče na procenu ostvarljivosti ciljeva,

odnosno, na nivo aspiracije. Harvi (Harvy) je, na primer, istraživao kako status u grupi utiče na samoopažanje i utvrdio je da je precenjivanje rezultata budućih pokušaja u direktnoj vezi sa statusom pojedinca u grupi: što je status pojedinca viši, tendencija precenjivanja rezultata budućih pokušaja je izraženija, i obrnuto. Uz to, ne samo da su osobe sa visokim statusom precenjivale svoje buduće rezultate, nego su i ostali članovi grupe od njih očekivali uvek više.

- Idući od pojedinačnog ka opštem, dodajmo da opšti nivo aspiracije karakterističan za određenu sredinu utiče na nivo aspiracije svakog njenog člana.

Motiv za priznanjem, statusom i prestižom i sport

Nastojanje da nas drugi prihvate, da odobravaju naše postupke i izjave, da nas, jednom rečju, poštuju je toliko česta u objašnjenju vlastitih podsticaja ponašanja, da nije preterano reći da je potreba za priznanjem najuniverzalnija stečena ljudska potreba, kako mnogi autori i smatraju. Po Rotu (prema Tubić, 2023), laskanje drugima predstavlja uspešan način manipulisanja ljudima baš zbog toga što kod ljudi postoji snažna potreba za priznanjem. Shodno rečenom, motiv za priznanjem, ugledom i prestižom ne samo da se često ispoljava u sportskim aktivnostima, već predstavlja čest motiv bavljenja sportom uopšte. Ako pokušate da budete iskreni prema sebi, priznaćete da je jedan od razloga opredeljivanja za

bavljenje sportom sigurno bio i upravo razmatrani. Poznato je da motorički spretnija deca brže privuku pažnju i naklonost drugara u prvim fazama formiranja kolektiva, kao i da su kasnije sportisti interesantniji pripadnicima drugog pola, što se, opet, odražava na status i među pripadnicima istog pola. Pomenuti problem je, ipak, složeniji, pa se ne može objasniti samo motivom za priznanjem, ugledom i poštovanjem.

Motiv moći i sport

Blisko povezan sa prethodnim pokretačima ponašanja sportista je i motiv moći. Moć se, po Rotu (prema Tubić, 2023), odnosi na mogućnost kontrolisanja tuđeg ponašanja i uticanja na njega. Iako izvori ovog motiva mogu biti različiti, među najčešće spadaju mogućnost zadovoljenja različitih potreba (instrumentalna vrednost!), zadovoljstvo u posedovanju vlasti na drugima koje, opet, nudi priliku za potvrđivanje vlastite vrednosti, itd. Ovaj motiv posebno često dolazi do izražaja u grupama koje su hijerarhijski uređene, a u koje spadaju i sportske grupe. Pitanje odnosa u sportskim grupama čini posebno poglavlje knjige, tako da ćemo ovde samo podsetiti da motiv moći može umnogome da objasni ponašanje trenera ili kapitena, itd. Uostalom, da poreklo ovog motiva može biti i želji da se poseduje vlast nad drugima, možda najbolje pokazuju upravo primeri ponašanja nekih trenera i sportskih zvezda.

KARAKTERISTIKE LIČNOSTI VEŽBAČA U TERETANAMA

Svako pokretanje tela pomoću skeletnih mišića koje dovodi do potrošnje energije se naziva fizičkom aktivnošću. Količina energije koja je potrebna da se proizvede neka aktivnost se može meriti u kilodžulima (kJ) ili kilo kalorijama (kcal); termin „vežba“ i termin „fizička aktivnost“ se mogu naizmenično koristiti i u stvari oba imaju brojne zajedničke elemente. Na primer, i fizička aktivnost i vežbanje podrazumevaju pokretanje tela pomoću skeletnih mišića i mere se kilo kalorijama od nižeg do višeg nivoa i pozitivno koreliraju sa fizičkom kondicijom kako se intenzitet, trajanje i učestalost kretanja povećava.

Vežbanje, međutim, nije sinonim za fizičku aktivnost, već potkategorija fizičke aktivnosti. Vežbanje je fizička aktivnost koja je planirana, strukturirana, koja se ponavlja i čiji je cilj unapređenje ili održavanje jedne ili više komponenti fizičke kondicije. Vežbanje je, dakle, potkategorija fizičke aktivnosti i može konstituisati sve ili, pak, delove kategorije dnevne aktivnosti osim sna. Međutim, verovatnije je da će za neke kategorije biti važnije od drugih. Na primer, praktično svi treninzi i mnoge sportske aktivnosti se izvršavaju sa ciljem očuvanja ili unapređivanja fizičke kondicije. U ovim slučajevima vežbanje je planirano strukturirano i ponavljajuće. Aktivnosti na poslu, u kući i mnogi dnevni zadaci se uglavnom izvršavaju na najefikasniji mogući način. Kod ovakvih fizičkih aktivnosti zanemaruje se fizička kondicija i često su strukturirane tako da se postigne što veća ušteda energije. Međutim, ovi zadaci se mogu isplanirati i strukturirati tako da se obavljaju na manje efikasan način kako

bi se razvila mišićna snaga ili, pak, kako bi se potrošile kalorije. Na sličan način osoba može isplanirati i strukturirati obavljanje kućnih poslova ili drugih zadataka tako da zahtevaju više napora i rada umesto uštede energije. Zadaci koji se redovno izvršavaju na ovaj način se smatraju vežbanjem.

Zajednička odlika svih definicija i opisa fitnesa je sposobnost. Tako da se fitnes u kontekstu fizičke aktivnosti shvata kao optimizacija sposobnosti; pod tim podrazumevamo dovođenje svih delova organizma i njegovih funkcija na najviši nivo. U nekom laičkom shvatanju fitnes podrazumeva odlazak u teretanu i vežbanje pod opterećenjem. U takmičarskom sportu fitnes je oblik aktivnosti pri čijem izvođenju se sposobnost podiže na veoma visok nivo.

Po nekim autorima fitnes predstavlja način života čak i pokret, dok ga drugi sagledavaju kao postupke koji su usmereni na postizanje određene kondicije.

Još jedan termin koji je u tesnoj sprezi sa pojmovima vežbanja i fizičke aktivnosti je i bodibilding. Ovim terminom se obuhvata čitav spektar aktivnosti koje idu od individualnog vežbanja u teretanama uz pomoć tegova, pa sve do profesionalnih takmičenja sponzorisanih od strane nacionalnih i internacionalnih asocijacija. Bodibilding se često definiše kao upotreba tegova sa ciljem povećanja muskulature, bilo veličine mišića ili tonusa mišića. Većina ljudi koji se bave ovakvim oblikom treniranja ne bi sebe nazvala bodibilderima i ono što rade kako bi povećali svoju muskulaturu ne smatraju bodibildingom. Oni smatraju da se bave vežbanjem, treningom ili jednostavno žele da budu u formi, odnosno atletske građeni.

Termin trening je često u upotrebi kako bi opisao vežbanje u teretani. Ovaj termin je sasvim prihvatljiv kada govorimo o osobama koje se bave bodibildingom kako bi se pripremili za takmičenje. Ali, malo postaje diskutabilan kada osoba vežba u teretani samo da bi povećala muskulaturu i bila u dobroj kondiciji. U suštini ovaj termin je u upotrebi jer osobe koje vežbaju u teretanama žele da izbegnu termin bodibilding.

Iako mnogi vežbači žele da izbegnu termin bodibilding i sebe ne žele tako da nazivaju jer smatraju da se bodibilding odnosi samo na takmičenja, ovaj termin je uspostavljen mnogo pre nego što su takmičenja u ovoj oblasti uvedena (Dutton & Laura, 1989). Shodno tome svakog ko vežba u teretani u želji da poveća veličinu mišića ili pak njihov tonus možemo terminološki sasvim korektno označiti kao bodibildera.

Vežbanje kroz istoriju

Vežbanje je aktivnost koja nije karakteristična samo za 20. i 21. vek. O pojmu i važnosti vežbanja i zdravog tela, a samim tim i zdravog duha, govorili su mnogi drevni narodi i poznati filozofi.

Neki oblik fizičke spremnosti je postojao još kod primitivnih nomadskih plemena. Glavna aktivnost ovih ljudi je bila lov, traganje za hranom i vodom, tako da su oni prelazili velike razdaljine u potrazi za hranom i vodom.

Vremenom su ljudi počeli sami da uzgajaju biljke i životinje kako bi se prehranili, tako da nije bilo potrebe za takvom fizičkom aktivnošću.

Međutim, drevni filozofi i lekari su uviđali značaj fizičke aktivnosti i često su je smatrali kao veoma bitnim metodom lečenja raznih bolesti.

Po istoričarima medicine poput Lajonsa i Peručelija, vežbe disanja, koje su se smatrale medicinskom gimnastikom, su se praktikovale u Kini još od 2600. godine p.n.e. Tokom doba Žutog Cara (1050–256 p.n.e), ove vežbe su praktikovale osobe koje su osećale drhtavicu, groznicu ili kompletnu paralizu. Pored ovih vežbi, masaža i vežbe ekstremiteta su takođe preporučivane. Tokom ovog perioda Jin-Jang doktrina je preovlađivala, Jang se poredio sa životom i zdravljem, a Jin sa bolešću i smrću. Telu je potrebno vežbanje, koje ne sme ići do tačke iscrpljenosti, jer vežbanje izbacuje loš vazduh iz telesnog Sistema, poboljšava slobodnu cirkulaciju krvi i sprečava bolesti.

Grčki filozofi i lekari su se bavili pojmom fizičke aktivnosti kao i zdravljem, divili su se atletske građenom telu. Građani Grčke su smatrali praktikovanje fizičke kulture (vežbanje) nacionalnom dužnošću; imali su gimnastičke sale napravljene posebno u ove svrhe. Homer je u svojim poemama pokazivao divljenje prema grčkom atletici i njihovu sklonost ka atletske postignućima, kao što je pomenuto u pogrebnim igrama posvećenim Patroklusu u kojima su se ratnici takmičili u trci kočijama, boksu, bacanju diska, bacanju koplja i takmičenju u streličarstvu.

Hipokrat je smatrao da ishrana nije dovoljna kako bi čovek bio zdrav već je bio uverenja da se čovek mora baviti i vežbanjem (2010). Hipokrat je smatrao da su ishrana i vežbanje suprotnosti, ali je takođe tvrdio da je jedino njihovim kombinovanjem moguće postići stanje zdravlja. Iako Hipokrat nije prvi lekar koji je prepisivao pacijentima vežbanje, on je bio

prvi lekar, zabeležen u istoriji, koji je prepisao vežbanje u pisanoj formi pacijentu koji je patio od tuberkuloze.

Najznačajniji lekar Rimskog Carstva za svetsku medicinu i bivši lekar gladijatora Klaudius Galenusnama je dobro poznat kao Galen. On je priznat zato što je njegov uticaj na koristi i primenu vežbanja u medicini arapskih i evropskih zemlja trajao 1400 godina, sve do kraja Srednjeg veka. Galen se divio Hipokratu i prihvatio je gledište da je disbalans telesne tečnosti (humora) uzrok bolesti. Takođe je verovao da više faktora doprinose bolesti i ukazivao da postoje devet mešavina ili kombinacija humora koji su služili kao predznak poremećaja zdravlja. Iz razmišljanja o vezi između zdravlja i bolesti Galen je razvio svoju „teoriju medicine“ koja je formulisana na konceptu „prirodnih uslova“ ili „prirodna stanja“ (Siegel, 1973).

Srednji vek je doneo potpuni preokret u shvatanju ljudskog tela i fizičkog vežbanja. Naime, u ovom periodu preovladavalo je mišljenje da je svrha življenja zapravo priprema za zagrobni život i samim tim telo je postalo grešno i nebitno. Obrazovanje je u potpunosti bilo povezano sa religioznim učenjima, i više usredsređeno na razvijanje uma nego treniranje tela. Jedina fizička aktivnost, na koju je pravo imalo samo plemstvo, je bila aktivnost vezana za vojničke dužnosti. Ostatak naroda je upražnjavao fizičku aktivnost u vidu napornog fizičkog rada.

Početak 20. veka u Francuskoj se vežbanje promovise kroz različite časopise i otvaraju se različiti klubovi za vežbanje. Ovo popularisanje vežbanja je postavilo temelje fizičkoj kulturi u Evropi ali i fitnessu kao industriji.

Početak 21. veka je doneo ideju o zdravoj ishrani i redovnom vežbanju koje postaju sastavni deo naših života i smatraju se jedinim pravim putem ka zdravom i dugom životu.

Razvoj potrebe za fizičkom aktivnošću u našoj zemlji je počeo nešto kasnije nego u drugim Evropskim zemljama. Početak devetnaestog veka je Srbiji doneo mnoge promene. U ovome periodu se stvaraju temelji za razvoj moderne srpske države, dolazi do izgrađivanja državnih institucija, ovaj vek je bio vek velikih promena u Srbiji.

U ovom periodu u Srbiji se vežbanje primenjivalo u vojsci. Redovno služenje vojnog roka u Srbiji je uvedeno 1883. godine, i od tada svi muškarci koji su služili vojni rok primenjivali su sistematsko vežbanje u period od dve godine, koliko je i iznosilo služenje vojnog roka. Ovakvo fizičko vežbanje se nazivalo gimnastikom, i bila je obavezna u svim fazama obuke pešadijskog i artiljerskog roda. Ovakvim oblikom vežbanja podizao se nivo fizičke sposobnosti kod muškaraca na služenju vojnog roka. Znanje koje su usvajali vežbanjem vojnici su prenosili i na opštu populaciju, bili oni svesni toga ili ne.

Krajem 19. veka javljaju se potrebe za uvođenjem fizičkog vežbanja i fizičkog vaspitanja u školama. Gimnastika se uvodi kao obavezan predmet, međutim ovaj predmet nije bio dobro prihvaćen jer su ga držali nedovoljno obučeni nastavnici u neadekvatnim vežbaonicama i gimnastičkim salama (Milanović et al, 2014). Cilj ovog predmeta je bio priprema momaka za vojsku. Međutim, ubrzo se shvatilo da je ovaj predmet bio štetan za opšte i vojno obrazovanje mladih pa je bio i ukinut. Važnost fizičkog vežbanja se ogledala i kroz sokolske ideologije koja se zasnivala na tome da je fizičko vežbanje bitno kako bi se jačalo jedinstvo

nacije zarad potrebe nacionalnog oslobođenja. Pripadnici sokolskog pokreta osnivaju Građansko gimnastičko društvo.

Početak bodibildinga u svetu se vezuje za ime Eugena Sandova, koji je početkom 20.veka razvio progresivan sistem vežbanja u kojem je sem razvoja snage bilo veoma bitno oblikovati telo. Međutim, bodibilding u Srbiji je počeo da se pojavljuje mnogo kasnije nego u Americi i Evropi. Tek krajem pedesetih godina 20. veka počele su da se pojavljuju prve grupe vežbača koji su vežbali u klubovima za dizanje tegova. Tako da je prvi klub za bodibilding u Jugoslaviji osnovan sredinom šezdesetih godina 20. veka.

Danas Srbija ne zaostaje za svetom u popularnosti bodibildinga i fizičkog vežbanja uopšte. Pre svega televizijske emisije, popularni časopisi za mlade, propagiraju ideju idealnog tela kome treba težiti. Tako da su ne samo mladi već i odrasli pripadnici oba pola stalni korisnici teretana i pokušavaju da ostvare idealnu sliku tela koju ima nameće društvo.

Pozitivne odlike vežbanja

Kao što su to još antički filozofi uočili da fizička aktivnost ili vežbanje mogu da unaprede i psihičko i fizičko zdravlje. Fizička aktivnost omogućava održavanje zdrave težine, što smanjuje rizik od gojaznosti. Fizička aktivnost se takođe povezuje sa smanjenim rizikom od razvijanja srčanih oboljenja, dijabetesa tipa 2 kao i određenih vrsta kancera, povišenog krvnog pritiska i osteoporoze. S druge strane, fizička aktivnost može da poboljša mentalno zdravlje i kvalitet života.

Istraživanja su pokazala da osobe koje nemaju psihijatrijske simptome ali koje redovno vežbaju imaju bolje raspoloženje od onih koje to ne rade. S druge strane, postoje istraživanja koja pokazuju da se sa poboljšanjem fizičkog izgleda poboljšavaju i razni drugi aspekti poput samopoštovanja, vitalnosti, opšteg blagostanja.

Većina studija i istraživanja pokazuju da osobe koje su fizički aktivne imaju manji rizik od razvijanja depresije. Postoji podatak da su depresivne osobe generalno manje fizički aktivne i fizički spremne. Istraživanja ukazuju da je vežbanje veoma efektivno kada je u pitanju smanjenje depresivnih simptoma, kombinacija medikamentozne terapije, psihoterapije i fizičke aktivnosti dovodi do poboljšanja stanja depresivnih pacijenata (Martinsen, 2005). Različiti oblici fizičke aktivnosti su jednako efektivni.

Potrebno je napraviti razliku između aerobnih i anaerobnih vežbi i koja vrsta ima pozitivnije efekte na mentalno zdravlje. Aerobne vežbe se pre svega odnose na vežbe koje ubrzavaju rad srca i povećavaju efikasnost transporta kiseonika, to su vežbe kao što je plivanje, trčanje, vožnja bicikla. Anaerobne vežbe su vežbe velikog intenziteta koje se odvijaju u kratkom vremenskom periodu, a čiji je cilj povećanje mišićne snage.

Efekti regularne fizičke aktivnosti na raspoloženje su uglavnom proučavani pomoću aerobnih vežbi, ali dokazi ukazuju da i anaerobne vežbe kao što su bodibilding ili trening elastičnosti mogu smanjiti simptome depresije. Nasuprot tome, ne postoji slaganje oko simptoma anksioznosti; naime neki autori tvrde da je anaerobna aktivnost efektivna koliko i aerobna, dok drugi to opovrgavaju. Martinsen i sar. (1985) su istraživali kako aerobne vežbe utiču na depresiju. Naime, imali su dve

grupe ujednačene po polu i starosti po depresivnim simptomima, jedna grupa je vežbala tri puta nedeljno po sat vremena, dok je kontrolna grupa za to vreme imala okupacionu terapiju. Ostali aspekti tretmana pacijenata su bili potpuno isti. Rezultati su pokazali da su pacijenti iz eksperimentalne grupe pokazivali smanjenje u depresivnim skorovima i povećanje u unosu kiseonika za razliku od kontrolne grupe kod koje nije bilo promene. Istraživači su saglasni sa time da bilo koji oblik fizičke aktivnosti može pomoći kod depresivnih simptoma.

Mehanizmi uticaja fizičke aktivnosti na mentalno zdravlje

Uticaj fizičke aktivnosti na mentalno zdravlje i raspoloženje uopšte se objašnjava uz pomoć različitih psiholoških i fizioloških hipoteza.

Postoje razni psihološki mehanizmi kojima pokušavaju da se objasne blagotvorni efekti fizičke aktivnosti na mentalno zdravlje, glavni su (Craft i Perna, 2004):

- 1) Odvratanje pažnje,
- 2) Samoefikasnost,
- 3) Socijalna interakcija.

Mehanizam odvratanja pažnje se odnosi na ideju da odvratanje pažnje od nepoželjnih stimulusa dovodi do poboljšanja raspoloženja tokom i posle vežbanja. Vežbanje se upoređuje sa drugim aktivnostima koje odvrataju pažnju kao što su relaksacija, asativni trening i socijalni kontakt.

Mehanizam samoeфикаsnosti se odnosi na ideju da ako osoba poseduje neophodne sposobnosti da izvrši neki zadatak kao i samopuzdanje da zadatak može da izvrši sa željenim ishodom. Fizička aktivnost se može smatrati izazovnom aktivnošću, a sposobnost da se redovno bavi njom može dovesti do poboljšanja raspoloženja i samopoštovanja.

A što se tiče mehanizma socijalne interakcije, ona tvrdi da su socijalne interakcije inherentni deo fizičke aktivnosti, kao i da uzajamna podrška između osoba koje se bave vežbom igra važnu ulogu u efektima koje vežbanje ima na mentalno zdravlje.

Zatim, postoje fiziološke hipoteze koje pokušavaju da objasne efekte koje fizička aktivnost ima na mentalno zdravlje, dve najproučavanije su bazirane na (Peluso i Guerra de Andrade, 2005):

- 1) Monoaminima i
- 2) Endorfinima.

Činjenica da fizička aktivnost povećava sinaptičku transmisiju monoamina koji navodno imaju istu funkciju kao i antidepresivni lekovi ide u prilog prvoj hipotezi. Pošto bi bilo previše uprošćeno reći da je za efikasnost antidepresivnih lekova zaslužna sinaptička transmisija monoamina, sledi da, iako moguća, ova hipoteza je verovatno previše prosta da bi bila u stanju da objasni poboljšanje raspoloženja povezano sa fizičkom aktivnošću.

Druga hipoteza, međutim, se bazira na zapažanju da fizička aktivnost uzrokuje oslobađanje endogenih opijata (endorfin – endogeni morfin), praktično beta - endorfin. Navodno, inhibitorni efekti ovih supstanci na centralni nervni sistem su odgovorni za osećaj boljeg

raspoloženja i smirenosti posle vežbanja, ali ove tvrdnje tek treba da se dokažu. Još jedna od spekulacija je moguća povezanost između povećane razdražljivosti, nemira, nervoze i osećaja frustriranosti koji se javlja kod fizički aktivnih osoba kada apstiniraju od vežbanja i kada je smanjeno lučenje endorfina.

Ne postoji slaganje oko relativne važnosti ovih hipoteza (ni psihološki, ni fiziološki) koje pokušavaju da objasne povezanost između fizičke aktivnosti i poboljšanja raspoloženja. Psiho-biološki model koji kombinuje ove hipoteze je najverovatniji. Kako bi se dobila precizna definicija ovog modela potrebno je bolje razumevanje mehanizama koji povezuju fizičku aktivnost sa svakom od ovih hipoteza i mehanizama koji povezuju ove hipoteze sa poboljšanim raspoloženjem. Ovo znanje će verovatno dovesti do modela u kojem psihološki i biološki faktori uzajamno deluju na specifičan način koji varira zavisno od stimulusa neposredne okoline i psiholoških i bioloških karakteristika svakog pojedinca.

Postavlja se pitanje koja vrsta fizičke aktivnosti dovodi do poboljšanja raspoloženja i najviše utiče na mentalno zdravlje. Postoje izveštaji koji ukazuju da se poboljšanje raspoloženja posle umerenog vežbanja ne događa posle jedne sesije intenzivnog fizičkog vežbanja. Kod umerenih i dugotrajnih perioda poboljšanje raspoloženja, čini se, povezano je sa fizičkom aktivnošću umerenog intenziteta, dok se pogoršano raspoloženje javlja posle vežbi visokog intenziteta koje traju od deset dana do nekoliko nedelja.

Vežbanje i karakteristike ličnosti

Vežbanje i fizička aktivnost mogu da pomognu u poboljšanju mentalnog zdravlja i čak da spreče mentalne poremećaje popravljajući samopouzdanje, kogniciju kao i druge psihološke varijable.

Samopoštovanje je važno za uspešan i zadovoljavajući život i glavni je aspekt psihološke dobrobiti. Veliki broj istraživača se bavio uticajem ponašanja na samopoštovanje, i moglo bi se reći da je fizička aktivnost važna komponenta pozitivne samoevaluacije. Povezanost fizičke aktivnosti i samopoštovanja potrebno je sagledati kroz multidimenzionalne i hijerarhijske modele. Takav model su razvili Sonstrom i saradnici (Sonstroem i Morgan, 1989). Po modelu samopoštovanja i vežbanja, promene u fizičkoj aktivnosti i povezanim fizičkim parametrima (kao što su težina, fizička spremnost, kondicija) koja nastaju vežbanjem imaju indirektno efekte na promenu samopoštovanja. U ovom modelu promene u samoeфикаsnosti povezanih sa promenama u aktivnosti utiču na fizičko samopoštovanje, koje se percipira kroz bolju kondiciju, atraktivno telo i snagu. Pored samopoštovanja značajan uticaj vežbanja je i na samopouzdanje. Naime žene koje vežbaju imaju više samopouzdanja koje je povezano sa promenama u fizičkoj aktivnosti.

Različita istraživanja su pokazala da redovno vežbanje može da poveća nivo fizičke spremnosti a samim tim da smanji agresivno ponašanje. Mnogim mladim ljudima sa problemima u disciplini se pomaže tako što im je omogućeno da svoju agresivnost ispolje kroz sportske aktivnosti. Sa povećanjem fizičke spremnosti dolazi do smanjenje agresivnosti. Istraživanje tromesečnog programa za sprečavanje agresije je

dalo rezultate da osobe koje vežbaju mogu da dobro kontrolišu agresiju i socijalnu interakciju. Nivo fizičke spremnosti i skor na lestvici antisocijalnog ponašanja su pokazali visoku negativnu korelaciju između fizičke spremnosti i antisocijalnog ponašanja. Nouri i Bir (1989) su ispitivali kako trčanje utiče na agresivnost i neprijateljsko ponašanje. Ispitanike su činili studenti, muškarci koji su bili podeljeni u pet grupa trkača i jednu grupu nevežbača. Rezultati ovog istraživanja su pokazali da nevežbači imaju mnogo veće skorove na skali agresivnosti, neprijateljstva i anksioznosti, mnogo veću i od trkača koji su u odustali od trčanja. I ovaj podatak govori u prilog tome da vežbanje omogućava smanjenje agresivnog ponašanja.

Vagner i saradnici (1999) su ispitivali efekte treninga podizanja tegova na nivo agresivnosti kod muških zatvorenika. Rezultati su pokazali da su se verbalna agresija, neprijateljstvo i bes značajno smanjili kod grupe zatvorenika koji su trenirali, dok su zatvorenici iz grupe koja ne trenira pokazali značajno povećanje u energiji. Ovi rezultati potkrepljuju uverenje da učestvovanje u treningu podizanja tegova, ili čak bilo koja dobrovoljna fizička aktivnost, mogu uticati na smanjenje nivoa agresivnosti kod zatvorenika.

Ova istraživanja i mnoga druga nam ukazuju da vežbanje ili pak neka druga fizička aktivnost utiču na određene karakteristike ličnosti. Kod osoba koje vežbaju menja se slika o sopstvenom telu, podiže se nivo samopoštovanja i samopouzdanja; istovremeno, ljudi koji vežbaju su manje agresivni i verbalno i fizički i manje neprijateljski nastrojeni prema drugima.

Koncept telesne slike i idealno telo po društvenim standardima

Koncept telesne slike kao psihološki fenomen je prvi put ustanovio 1935. austrijski psihijatar Pol Šilder (1886 - 1940) koji je tvrdio da mentalne slike koje pojedinci imaju o svom telu formiraju njihov doživljaj sopstvenog tela (Zawawi, 2014). Po ovom psihijatru mentalna slika tela se stvara pomoću osećaja, ideja i osećanja koja su uglavnom nesvesna. Novija definicija slike tela je proširena i odnosi se na mentalnu sliku veličine, oblika i forme našeg tela, i na naša osećanja o tim karakteristikama (Zlade, 1994). Telesna slika je višedimenzionalni dinamički konstrukt koji uključuje unutrašnju biološke i psihološke faktore kao i spoljašnje kulturološke i sociološke determinante. Nezadovoljstvo svojim telom je psihološki istaknuta protivrečnost između svog doživljaja tela i idealnog tela. Odnosi se na negativne, subjektivne evaluacije pojedinih delova tela kao što su figura tela, težina, stomak, guzovi i kukovi.

Među šire socijalno-kulturološke determinante razvoja telesne slike nalaze se predstave idealnog tela koje se prenose preko različitih socijalnih agenasa kao što su mediji koji očigledno stoje kao glasnogovornici ovakvih kulturnih vrednosti. Tako da se može reći da mediji ne samo što pojačavaju kulturološke stereotipe, već jačaju i paradigme ponašanja različitih polova. Gledano iz višedimenzionalne perspektive, telesna slika se formira kroz dinamičku interakciju više socio-kulturoloških i individualnih faktora; promena jednog od ovih faktora nužno utiče na ostale faktore u ciklusu. Mediji služe kao posrednici između pojedinaca i njihovih tela tako što šalju moćnu poruku društvu: samo određeni fizički stereotip lepote je vredan. Ova ideja, koju ponavljaju primarni sociološki agensi poput porodice,

vršnjaka i škole, je shvaćena ozbiljno, uglavnom od strane mladih žena. Ovo pitanje je istraženo kroz analizu pola kao glavnog faktora u socijalnoj izgradnji telesne slike. Iz socio-kulturološke perspektive pola, drugačije perspektive (funkcionisanje tela), kognitivne (misli o telu, ishrani ili nepredviđenim situacijama), afektivne i bihevioralne (afektivno-seksualni odnosi i ponašanje) stvaraju se procesi u društvu koji će uticati na formiranje pozitivne ili negativne telesne slike. Razlike koje se tiču opšteprihvaćenog standarda telesne slike različitih polova prevazilaze fizički izgled jer obe predstave tela vode ka dva veoma različita načina razumevanja svog tela.

Pored uticaja medija na idealnu sliku tela ne smemo zanemariti ni uticaj vršnjaka na stvaranje idealne slike tela i samim tim nezadovoljstvom ukoliko ne postoji idealno telo ili ga je teško dostići. Naime, istraživanja su pokazala (Dohnt i Tiggemann, 2006) da devojčice na uzrastu od 6 godina žele mršavije telo, posebno devojčice koje percipiraju da su njihove vršnjakinje nezadovoljne svojim telom. Ova percepcija kod devojčica izaziva poseban nivo nezadovoljstva svojim telom i potrebom za nekim od dijetetskih režima. Istraživanje je pokazalo i da devojčice koje gledaju časopise namenjene odraslim ženama imaju veće nezadovoljstvo sopstvenim izgledom.

Idealni oblici tela se asociraju sa crtama ličnosti i pozitivnim vrednostima povećavajući tako još više njihovu poželjnost. Ideal lepote postaje vrednost sama za sebe i na trendove koji idu u drugom smeru se gleda sa neodobravanjem. Mršave žene se asociraju sa bogatstvom, zdravljem, dominacijom i lepotom, dok se slabost, lenjost, manjak dominantnosti i nezdravi način života povezuju sa gojaznošću. Ova

dinamika vodi do pripisivanja pozitivnih vrednosti, koje uključuju inteligenciju, prijateljsku nastrojenost i odlučnost, mršavim ljudima.

Istraživanja najčešće govore o negativnim psiho-socijalnim efektima kod žena koji se odnose na telesnu sliku; naime, žene pridaju veći značaj fizičkim karakteristikama i opažanju nečijeg izgleda od muškaraca. Kod žena postoji pritisak od strane društva da postignu mršavu figuru za koju misle da je „idealna“, kako ženama tako i muškarcima. Ovo poređenje realnih i idealnih oblika tela može voditi ka povećanoj anksioznosti koja je vezana za telo. Protivrečnosti između realnog i idealnog su takođe motivacija za promenu ponašanja, kao što je ponašanje usmereno na promenu oblika i veličine tela.

Međutim, u poslednjih nekoliko godina sve je više muškaraca koji se bave sopstvenim izgledom, i kojima društvo nameće da izgledaju na određeni način.

Postoje činjenice koje ukazuju da razlika između idealnog tela i stvarnog tela može biti razlog zbog kog neki muškarci postaju opsesivno preokupirani dizanjem tegova i dijetama koje će ih učiniti mišićavijim.

Pojedinci imaju unutrašnji poriv da stalno porede sebe sa ostalim pojedincima kako bi ocenili svoje sposobnosti i karakteristike. Ovo se objašnjava teorijom socijalnog poređenja čiji je postulat da pojedinci dobijaju informacije o sebi poredeći svoje mišljenje i sposobnosti sa mišljenjem i sposobnostima drugih ljudi. Prema teoriji socijalnog poređenja upoređivanje sopstvenog fizičkog izgleda sa univerzalnim telesnim slikama, poput slavnih ličnosti, može dovesti do stvaranja negativne slike o sopstvenom telu. S obzirom da su muškarci u zapadnom društvu stalno izloženi idealnoj slici mišićavog muškog tela, izgleda

verovatno da kod nekih muškaraca može doći do smanjenja samopouzdanja zbog svog izgleda. Istraživanja su i potvrdila ovu pretpostavku. Naime, socijalno poređenje, pri gledanju slika idealnog mišićavog tela, dovodi kod muškaraca do smanjenja samopouzdanja zbog svog izgleda i povećanja nezadovoljstva svojim telom. Razlog smanjenju samopouzdanja i povećanju nezadovoljstva autori vide u tome što muškarci porede sebe sa idealnim muškim telom koje prikazuju mediji i shvataju da ne dostižu društvene standarde.

Većina ljudi želi da ih drugi vide u poželjnom svetlu jer od utisaka koje ostavimo na druge zavisi kako će se ophoditi prema nama. Pojedinci pokušavaju da kontrolišu i prate kako ih drugi ljudi doživljavaju i ocenjuju kroz proces samoprezentacije. Neki pojedinci mogu doživeti anksioznost ako veruju da drugi ocenjuju njihova tela negativno, i ovo je poznato kao anksioznost povodom fizičkog izgleda. Anksioznost povodom fizičkog izgleda je vrsta društvene anksioznosti povezane sa telesnom slikom, i može biti forma društvene depresije kod vežbanja jer je telo od ogromne važnosti kod fizičke aktivnosti. S obzirom da društvo propagira određenu sliku tela ljudima, sve je veća mogućnost da se kod mladih razvije nezadovoljstvo slikom svoga tela. Nezadovoljstvo sopstvenom slikom tela se najčešće razvija kod adolescenata i kod ženske populacije, međutim sve je više muškaraca koji su nezadovoljni svojim telom. Iako oni pokazuju manju zabrinutost za svoje telo nego žene, ipak deo njih pokazuje nezadovoljstvo sopstvenim telom koje je najčešće povezano sa niskim samopoštovanjem.

Zbog uticaj društva i medija telesna slika kod muškaraca i žena se razlikuje. Pa tako žene žele da budu mršavije i zbog čega su ranija

istraživanja telesne slike bila povezana sa poremećajima ishrane, dok muškarci žele da imaju veće mišiće i bolji tonus mišića. Stoga se nezadovoljstvo slikom tela kod muškaraca povezuje sa preteranim vežbanjem i zloupotrebom steroida i suplemenata.

Većina istraživanja koja se bave slikom tela su se fokusirala prevashodno na žensko telo. U zapadnom društvu idealni fizički izgled ženskog tela je mršav, a ipak bujan, zategnut, ali ne previše mišićav – fizički izgled koji retko nastaje prirodno. Kao što smo već napomenuli očekivanja o idealnom telu oblikuju mediji, ne samo kod žena već i kod muškaraca. Slike mršavih super modela i poznatih ličnosti koji promovišu proizvode se stalno prikazuju, bilo u magazinima, plakatima ili televizijskim emisijama i reklamama. Socijalna i medijska očekivanja o idealnom ženskom telu su učvršćena u psihu mnogih žena zapadnog društva. U zadnje dve decenije postojao je trend u televizijskim emisijama, magazinima i dečijim igračkama koji je uticao na društveno shvatanje o tipu tela koje se ceni kod žena. Televizijske emisije i magazini oslikavaju sliku supermodela kao lepu ženama, dok popularne igračke kao što je barbika sugerišu devojčicama da treba da teže mršavom i zaobljenom telu kada odrastu.

Iako se većina istraživanja fokusira na žene, i postoji socijalni pritisak da dostignu izgled idealnog tela, muškarci takođe osećaju socijalni pritisak da dostignu idealni fizički izgled. Muler i saradnici (Muller et al, 2004) objašnjavaju da su muškarci izloženi nerealističnim idealima koji se tiču njihovog fizičkog izgleda i mogu doživeti zabrinutost i razočarenje u svoje telo koje ne ispunjava socijalne ideale. Mišićavi, zategnuti i atletski građeni muškarci predstavljaju idealnu mušku figuru.

Jedan od načina kako se idealna slika tela promovira ljudima je i kroz figure akcionih igračaka. Naime, ako uporedimo igračke superheroja danas i pre 30-40 godina možemo videti da su one danas mnogo mišićavije. Popularni superheroji poput Betmena i Supermena imaju široka ramena, izvajane trbušne mišiće i izbačene bicepse koji su stalno izloženi pogledima zbog pripjenih uniformi koje nose. Istraživanje koje je izveo Poup i saradnici (1999) je pokazalo da se mišićavost popularnih akcionih figura postepeno povećavala. Istraživači su merili raspon grudi, bicepse i kukove akcionih figura, a zatim uporedili rezultate sa prosečnom visinom muškarca. Kada su uporedili ove rezultate sa merama prave osobe, postalo je očigledno da je stas i fizički izgled akcionih figura mnogo veći, čak i od najmišićavijih bodibildera. Jedan od ovakvih primera je figura Vulverina, iz stripa, koja meri 33 inča struk, 62 inča grudi i 32 inča bicepsi. Isto se može reći za evoluciju fizičkog izgleda Vojnika Džoa (G.I. Joe) gde postoji oštro povećanje mišića figurice iz 1988. u odnosu na figuricu iz 1964. Ove figurice naglašavaju evoluciju slike idealnog muškog fizičkog izgleda, uprkos činjenici da su se predstavljena definicija mišića i njihova veličina retko mogle naći kod prosečnog muškarca.

Posmatrano sa bihevioralnog aspekta, muškarci mogu težiti dostizanju idealnog fizičkog tela kroz energične režime vežbanja zbog usvojenog sistema vrednosti koje naša kultura stavlja na idealno telo iako je dostizanje socijalno idealizovanog fizičkog izgleda često nerealno. Zbog socijalnog pritiska muškarci mogu učestvovati u programima specijalno napravljenim da povećaju masu i definiciju, a da smanje telesnu masnoću. Međutim, neki muškarci započinju intenzivne serije vežbanja kako bi naizgled bezuspešno pokušali da postignu specifičan izgled tela. Ovde se može javiti ovaj zlokobni ciklus, gde muškarci koji žele da postignu

mišićav izgled povećavaju vežbanja kada prethodni pokušaji nisu proizveli očekivane rezultate. Ove serije kompulzivnih ekstremnih vežbi koje služe postizanju mišićavog fizičkog izgleda mogu biti deo zavisnosti od vežbanja.

Dismorfija tela

Za razliku od normalne zabrinutosti za izgled, dismorfija tela predstavlja preokupaciju izgledom u tolikoj meri da osoba koja pati od ovog poremećaja pokazuje poremećaj u socijalnom i drugim oblastima funkcionisanja.

Dismorfija tela može da se javi kod ljudi svih uzrasta, međutim početak ovog poremećaja se vezuje za tinejdžerske godine kao i poremećaj ishrane. U adolescenciji mana ili nesavršenost može da bude uvećana u očima vršnjaka. Ova kombinacija fizičkog izgleda i povratnog odgovora vršnjaka može da utiče na stvaranje telesne slike kod deteta. Razvoj telesne dismorfije može da bude ubrzana i drugim iskustvima kao što su stalno kritikovanje izgleda, fizičko ili seksualno zlostavljanje, bolest ili povreda kao i neuspeh u nekom sportu ili fizičkim aktivnostima.

Razlozi nastanka ovog poremećaja su još uvek nejasni, ali izvesni biološki i faktori spoljašnje sredine mogu doprineti razvoju, uključujući genetske predispozicije, neurobiološke faktore kao što je nedovoljno serotonina u mozgu, osobenosti ličnosti kao i životno iskustvo. Ne postoji jedan jasan razlog za nastanak ovog poremećaja međutim istraživači

navode više mogućih razloga za nastanak poremećaja. Među njima su genetski faktori, psihološki, sociokulturni faktori.

Ljudi sa ovim poremećajem su najčešće nezaposleni, socijalno izolovani zbog svog hendikepa. Veliki broj ljudi sa ovim poremećajem je pomislilo na samoubistvo ili je to i pokušalo, ili pak rade kozmetičke prepravke sami. Često se dešava da ljudi sa ovim poremećajem radije idu da traže pomoć plastičnog hirurga nego pomoć psihijatra. Često se ovim ljudima pored dijagnoze telesne dismorfije postavlja sekundarna dijagnoza depresije, socijalne fobije, opsesivno-kompulsivnog poremećaja ili poremećaja ličnosti.

Dijagnoza dismorfije tela se postavlja na osnovu tri kriterijuma (Bjornsson et al, 2010):

1. Preokupacija zamišljenog nedostatka u izgledu. Ukoliko postoji zanemarljivo mala fizička anomalija ona će postati preokupacija pacijenta. Najčešće se preokupacije usmeravaju ka koži (ožiljci, akne, boja), kosa (ćelavljenje, dlake na licu ili telu), nos (veličina ili oblik) mada bilo koji deo tele može biti izvor zabrinutosti.

2. Preokupiranost izaziva klinički značajan stres ili pogoršanje socijalnih, poslovnih ili drugih odnosa koji su potrebni za funkcionisanje.

3. Preokupacija nije odlika nekog drugog mentalnog poremećaja. Tako da ako je jedina preokupacija kod osobe vezana za težinu, odnosno da li je suviše teška ili suviše debela, u ovim slučajevim pre će biti ostavljena dijagnoza nekog od poremećaja

ishrane nego dismorfije tela. Mada su ova dva poremećaja veoma često komorbidna tako da se najčešće dijagnostikuju oba.

Telesna dismorfija dovodi do toga da osoba ulaže veliki napor kako bi popravila manu za koju smatra da je ima, pod tim se podrazumeva da se podvrgavaju hiruškim intervencijama kako bi uklonili deo kojim nisu zadovoljni, preterano vežbaju i pridržavaju se rigoroznih režima ishrane. Psihološki efekti zavise od težine poremećaja ali mogu uključivati periode depresije, anksioznosti i samoubilačke misli. U suštini ovaj poremećaj se povezuje sa drugim poremećajima uključujući hipohondrijazu, socijalnu fobiju i opsesivno kompulsivni poremećaj, ali je uglavnom najpovezaniji sa poremećajem telesne slike.

Telesna dismorfija je takođe povezana sa nižim nivoima zadovoljstva životom, lošim kvalitetom života, visokim nivoom suicidalnih ideja, pokušajima suicida i suicidom.

Funkcionalnost osoba sa dismorfijom tela široko varira. Dok veliki broj osoba sa ovim poremećajem uspeva da ograničeno socijalno funkcionise i pronalazi načine kako bi izbegli prikazivanje u javnosti, druga grupa osoba u potpunosti postaje izolovana i ne izlazi iz kuće. Osobe sa dismorfijom tela mogu da doživljavaju veliki nivo stresa zbog svog stanja, mogu biti veoma uzrujani, često imaju manjak bliskih interpersonalnih veza, i mogu postati socijalno izolovani. Nivo spoznaje o defektu može ići od dobrog do nerealnog. Istraživanja su pokazala da je stepen spoznaje snažno povezan sa ozbiljnošću simptoma.

Osobe sa dismorfijom tela imaju kompulsivna ponašanja slično kao i osobe sa opsesivno-kompulsivnim poremećajem. Ove kompulsivne radnje se stalno ponavljaju i oduzimaju osobi previše vremena a teško ih je

kontrolisati i odupreti im se. Kamufliranje delova tela koje im se ne sviđaju se nazivaju sigurna ponašanja, naime funkcija ovog ponašanja nije samo sakrivanje neželjenog dela tela već i izbegavanje bolnih emocija ili sprečavanje da se nešto loše desi kao što je poniženje. Većina pacijenata sa ovim poremećajem izvodi više kompulsivnih radnji. Jedna od najčešći je upoređivanje sa drugim ljudima. Ovo se dešava najčešće automatski i može da izazove anksioznost. Skoro 90% osoba sa dismorfijom tela ogleda se u ogledalo ili neku drugu reflektujuću površinu, cilj ove radnje je da provere da li izgledaju prihvatljivo, ali pošto vide svoj odraz osećaju se još gore. Druge česte radnje ili ponašanja koje oboleli od dismorfije tela izvršavaju su: preterano češljanje, potamnjivanje kože, stalno traže uverenje da je njihov izgled prihvatljiv, preterana kupovina kozmetičkih proizvoda, preterano vežbanje.

Pored ovih kompulsivnih radnji veoma često se javlja i izbegavanje. Osobe najčešće izbegavaju društvene događaje za koje strahuju da mogu biti osuđivani od strane drugih jer izgledaju ružno. Dešava se da ne prihvate posao jer strahuju da će ih drugi osuđivati i podozrivo gledati. Ovo izbegavanje situacija ima istu ulogu kao i kompulsivne aktivnosti da privremeno osobu oslobodi anksioznosti i stresa. Međutim istraživanja pokazuju da izbegavanje i kompulsivne radnje veoma retko dovode do oslobađanja od anksioznosti već doprinose pogoršanju dismorfije tela.

I ako mnogi lekari i medicinski radnici nisu upoznati sa ovim poremećajem, on je ipak mnogo učestaliji i ima težu kliničku sliku. Istraživanja su pokazala da je većina članova našeg društva nezadovoljna svojom težinom ili izgledom svog tela, s druge strane osobe koje imaju

dijagnozu dismorfije tela postaju mentalno i socijalno onespособljeni zbog svoje umišljene nesavršenosti.

Nezadovoljstvo veličinom mišića, uzroci nastanka i tretman

Sa povećanjem popularnosti bodibildinga odnosno vežbanja u teretanama, povećava se i broj mladih muškaraca koji su nezadovoljni izgledom sopstvenog tela. Ovo nezadovoljstvo se ne ogleda u tome da oni žele da njihovo telo bude manje i mršavije, što je najčešće slučaj kod žena, već naprotiv oni žele veće i mišićavije telo.

Pojam nezadovoljstva veličinom mišića se prvi put pojavio u literaturi 1993. godine kada su Pop i saradnici ukazali na stanje obrnute anoreksije kod bodibildera. Ovi muškarci su iako veoma mišićavi verovali da izgledaju veoma sitno i slabo. Autori su ovaj poremećaj nazvali obrnutom anoreksijom zbog sličnosti sa ovim poremećajem ishrane koji se odnosi na zabrinutost za sopstveno telo i ponašanje vezano za tu zabrinutost. Od uvođenja ovog termina obavila su se brojna istraživanja vezana za ovaj poremećaj i promenio se naziv ovog poremećaja u nezadovoljstvo veličinom mišića klasifikujući ga kao podtip dismorfije tela.

Nezadovoljstvo veličinom mišića se odlikuje preteranom brigom o veličini svojih mišića; osobe sa ovim poremećajem su ubeđene da njihovi mišići nisu dovoljno veliki i da im nedostaje adekvatna mišićavost. Ova preokupacija izgradnjom mišića vodi do neprestane težnje da telo postane veće i mišićavije. Manifestacije ovog poremećaja se ogledaju u prekomernom dizanju tegova, prekomernoj pažnji usmerenoj ka dijetalnoj ishrani i socijalnoj disfunkciji. Osobe sa ovim poremećajem mogu

kompulzivno provoditi beskrajne sate u teretani, potrošiti ogromne svote novca na dodatke ishrani; mogu imati izobličene ideje o ishrani i podložni su upotrebi anaboličkih steroida.

Nezadovoljstvo veličinom mišića u najtežem obliku je duboko uznemiravajuće. Neki muškarci postaju toliko preokupirani razvojem svojih mišića da propuštaju društvene događaje, mogu izgubiti posao ili, čak, nastaviti trening i pored zadobijene povrede pre nego što poremete svoj raspored vežbanja. Zbog nemogućnosti postizanja nerealne telesne slike pogođeni bodibilder će potrošiti ogromne količine novca na dodatke ishrani i eventualno eksperimentisati sa anaboličkim steroidima. Anabolički steroidi proizvode ubrzan rast male mišićne mase sa nekoliko trenutnih neželjenih dejstva. Međutim, kod produžene upotrebe dolazi do pojave visokog nivoa holesterola, uvećanje prostate, ćelavosti kod muškaraca, akni, ginekomastije i atrofije testisa.

Nezadovoljstvo veličinom mišića može pogoditi svakoga, ali je češće kod muškaraca nego kod žena. Iako je teško proceniti tačan broj osoba koje pate od ovog poremećaja, pretpostavlja se da u opštoj populaciji ima sto hiljada ljudi koji ispunjavaju dijagnostičke kriterijume ovog poremećaja.

Kako se društveni modeli i uticaji menjaju i promovišu mišićaviji fizički izgled tako i deca sve mlađeg uzrasta podležu povećanom riziku razvoja poremećaja telesne slike kao što je nezadovoljstvo veličinom mišića. To pokazuje i istraživanje u kome su učestvovali adolescenti (Pope et al, 2000). Oni su trebali da izaberu tip tela na osnovu tri pitanja:

1. Kako bi želeo da tvoje telo izgleda?

2. Kako misliš da treba da izgleda idealno muško telo?
3. Šta misliš šta drugi ljudi misle o izgledu tvog tela?

Subjektima su ponuđeni različiti tipovi tela i upitali su ih da izaberu onaj koji je najbližiji njihovom. Kod prva dva pitanja dečaci su izabrali tip tela koji je bio 15 do 20 kilograma teži od referentne slike, a odgovori na treće pitanje su pokazali da su oni opažali svoja tela tanjim i slabijim nego što su zaista bila. Neki dečaci su čak pitali da li mogu da povećaju najveću sliku. Ovi uznemirujući nalazi ilustruju kako menjanje slike idealnog tela može dovesti do izobličene percepcije u mlađem dobu. Ovaj fenomen nije svojstven samo Sjedinjenim Američkim Državama već su slični rezultati dobijeni i u Evropi i Južnoj Africi.

Olivardi, Poup i Hadson (2000) su istraživali dvadeset i četiri muškaraca između 18 i 30 godina koji su mogli da dižu tegove težine svog tela bar deset puta u jednoj seriji, ali su i dalje bili zabrinuti da izgledaju mali. Kontrolna grupa od 30 muškaraca je takođe izabrana i istraživači su merili psihološke i fiziološke odlike subjekata. Rezultati su pokazali da se u proseku početak nezadovoljstva veličinom mišića kod muškaraca javlja u 19. godini. Većina subjekata je tvrdila da provode više od tri sata svakog dana brinući o stepenu svoje mišićavosti, sa malo ili nimalo kontrole oko dnevnih aktivnosti (vežbanje, ishrana itd.). Kod većine muškaraca u istraživanju je potvrđeno postojanje dodatnih poremećaja raspoloženja ili anksioznosti, kao što su depresivni poremećaji, bipolarni poremećaj ili poremećaj u ishrani. U istraživanju nisu pronađeni dokazi porodičnog uticaja ili uticaja detinjstva na začetak nezadovoljstva veličinom mišića.

Za nezadovoljstvo veličinom mišića se veruje da je izazvano interakcijom bioloških, psiholoških i socijalnih faktora. Genetske

predispozicije mogu biti bitne u tom smislu što su neke osobe podložnije nezadovoljstvu veličinom mišića od drugih. Socijalni faktori se odnose na sredinu u kojoj je osoba odrastala, na različite porodične probleme, emocionalne traume ali i sama društvena zajednica u kojoj osoba živi može povećati rizik zapojavu ovog poremećaja. Takođe, čini se da muškarci sa nižim samopouzdanjem spadaju u rizičniju grupu. Iako su mnogi ljudi upoznati sa konceptom nezadovoljstva veličinom mišića najčešće se na njega gleda kao na tvorevinu popularnih medija i retko se viđa u dnevnoj praksi.

U faktore koji u okvirima psiho-bihevioralnog modela nezadovoljstva veličinom mišića ubrzavaju razvoj ovog poremećaja spadaju nezadovoljstvo sopstvenim telom i nisko samopoštovanje. Nezadovoljstvo sopstvenim telom se odnosi na neuspeh da se dostigne internalizovana idealna slika tela. Samopoštovanje se odnosi na pozitivna ili negativna osećanja koja osoba ima o sebi. Nezadovoljstvo sopstvenim telom i niski nivoi samopoštovanja, sudeći i po modelu i po istraživanju su povezani; tj. vrlo je verovatno da će osobe nezadovoljne svojim telom imati nizak nivo samopoštovanja, i obrnuto.

Po psiho-bihevioralnom modelu, visoki nivo nezadovoljstva sopstvenim telom i nisko samopoštovanje mogu doprineti razvoju nezadovoljstva veličinom mišića. Klasifikovani kao podtip poremećaja dismorfije tela, osobe koje pate od nezadovoljstva veličinom mišića često misle da nisu dovoljno mišićavim uprkos dokazima. Nezadovoljstvo veličinom mišića je veoma ozbiljan zdravstveni problem zbog problematičnog ponašanja vezanog za ovaj poremećaj. Patogene psiho-bihevioralne karakteristike povezane sa nezadovoljstvom veličinom mišića se grupišu u dve kategorije: ishrana (tj. farmakološka upotreba, upotreba

suplemenata i ponašanje vezano za ishranu) i fizički izgled (tj. veličina tela/simetrija, očuvanje izgleda, i zavisnost od vežbanja). Konačno, model predviđa da su očekivane posledice nezadovoljstva veličinom mišića loše mentalno zdravlje, uključujući otuđenje, narcizam i devijantnost. Bergeron i Tulka (2007) su utvrdili da je nezadovoljstvo veličinom mišića povezano sa nižim nivoima psihološkog blagostanja.

Nezadovoljstvo veličinom mišića se povezuje sa visokim nivoima anksioznosti i/ili depresijom niskim samopoštovanjem i osećanjima sramote i osećaja krivice. Visoka učestalost depresije se povezuje sa visokom učestalošću poremećaja ishrane. Muškarci sa nezadovoljstvom veličinom mišića i anoreksijom pokazuju raspostranjene simptomatske sličnosti koje uključuju izobličeno opažanje svog tela, nepravilnu ishranu i vežbanje, a razlike su dosledne fizičkom izgledu osoba koje pate od ovih poremećaja. Takođe je bilo predloga koji se odnose na centralne komponente ishrane. Kod nezadovoljstva veličinom mišića se mogu javiti epizode opsesivnog prejedanja i čišćenja pored kompulzivnog vežbanja koje može ispunjavati funkciju regulisanja emocija. Tvrdi se da je etiologija nezadovoljstva veličinom mišića vrlo slična etiologiji poremećaja ishrane i pretpostavlja se da se isti odnosi mogu naći kod osoba sa nezadovoljstvom veličine mišića. Mnogi smatraju da se nezadovoljstvo veličinom mišića treba ponovo analizirati sa aspekta poremećaja ishrane.

Ako pretpostavimo da nezadovoljstvo veličinom mišića predstavlja novu manifestaciju univerzalne patologije koja se tiče telesne slike, ishrane i vežbanja, onda se moramo i zapitati koji su faktori doprineli pojavi ovog novog fenomena. Poup razmatrajući porast običnih muškaraca koji su nezadovoljni mišićavošću svog tela smatra da je za pojavu ovog trenda

kriva savremena Zapadna kultura. U modernom dobu dete dobija akcione figure koje oslikavaju heroje nerazumno mišićavog fizičkog izgleda. Danas su muškarci glavni cilj marketinških kampanja koje koriste njihovu nesigurnost u vezi sa izgledom svog tela, kao što je to bio slučaj godinama sa ženama. I kao što je slika polugole žene bila dugo korišćena za prodaju svakodnevnih proizvoda, tako je goli muški torzo postao česti simbol u današnjim reklamama. Zabrinjavajuće je da nam današnje društvene norme poručuju da je mršavi, mišićavi fizički izgled postignut uz pomoć steroida ne samo zdrav način života kome svi trebamo stremiti, već i minimalni standard fizičkog izgleda koji se očekuje od svih muškaraca. Zašto je bitno da muškarac dvadeset prvog veka ima mišiće? S obzirom da se uloge polova menjaju i žene postižu bolje rezultate na poslu i u obrazovanju, tako muškarci shvataju da je njihov status ugrožen. Nesiguran identitet polova može delimično objasniti rast bodibildinga, hiper-muška i narcistička institucija. Iako su atletske građeni muškarci oduvek privlačili žene, većina smatra previše mišićavo telo nepoželjnim. Možda bodibilder pokušava da dođe do dobrog tela kako bi se dobro osećao?

Trenutno ne postoji zvanični tretman za nezadovoljstvo veličinom mišića i još uvek nema istraživanja o tretmanu nezadovoljstva veličinom mišića. U ovoj fazi za tretman nezadovoljstva veličinom mišića najčešće se primenjuju znanja o srodnim poremećajima kao što su telesna dismorfija, poremećaj ishrane i opsesivno-kompulzivni poremećaj. Čini se da je nezadovoljstvo veličinom mišića blisko povezano sa zloupotrebom anaboličkih steroida, i uspešan tretman nezadovoljstva veličinom mišića može, stoga, dovesti do smanjenja zloupotrebe anaboličkih steroida.

Prvi koraci u lečenju mogu biti ohrabrivanje na razgovor o emocijama i razbijanje osećanja izolovanosti, diskutovanje na temu socijalnih aspekata može takođe biti korisno. Neke osobe troše puno energije i ulažu vreme u trening sa tegovima, jer u početku povećava samopouzdanje i zadovoljstvo sopstvenim telom zbog razvoja mišića. Učestvovanje u sportu i posvećenost jednom sportu nije povezano sa simptomima nezadovoljstva veličinom mišića kao što su nezadovoljstvo sopstvenim telom i nesposobnost društvenog i profesionalnog funkcionisanja. Dobro je poznato da vežbanje, uključujući i trening sa tegovima ima brojne psihološke i zdravstvene dobrobiti, i može pomoći da se smanje zdravstveni problemi poput viška kilograma, gojaznosti, kardiovaskularnih bolesti poput dijabetes melitusa tipa 2 i raka. Dizanje tegova je u normalnim okolnostima aktivnost dobra po zdravlje, gde se nezadovoljstva veličinom mišića javlja samo u slučajevima kada dizanje tegova postane opsesija.

Upotreba suplemenata

Primena ergogene pomoći je ukorenjena još u antičkom periodu i zasnovana je na sujeverju i ritualnim ponašanjima atleta koji su smatrali da je dobro postignuće na takmičenjima uslovljeno jedinstvenom dijetalnom ishranom i manipulacijama u ishrani. Poznato je da su vojnici koji se pripremaju za bitku uzimali specifične delove tela životinja sa ciljem postizanja spretnosti, brzine i snage koja je povezana sa tom životinjom. Početkom 20. veka počelo je naučno razumevanje hemijskih i fizioloških načina na koje mišići rade, što je bilo praćeno upotrebom ergogenih

suplemenata čija je upotreba navodno bila naučno opravdana. Ergogeni suplementi poput alkalnih soli, kofeina, ugljenohidrata i proteina su upotrebljavani ali njihova upotreba je davala različite rezultate.

Iako se u mnogim istraživanjima i izveštajima navodi da suplementi mogu da unaprede postignuće u sportu, još uvek ne postoji dovoljno dokaza koji bi to potvrdili. Uprkos tome mnogi sportisti i rekreativci koriste suplemente. Upotreba nekih suplemenata u kombinaciji sa drugima može da dovede do smanjenja postignuća ali i mnogih neželjenih efekata.

Istraživanje koje su objavili Dikić, Suzić i Radivojević (2008) ukazuje na to da mnogi sportisti bez obzira na pol, starost i vrstu sporta kojim se bave koriste neke od suplemenata kao i lekove za koje ne postoji dokaz o njihovoj efikasnosti. U istraživanju su koristili klasifikaciju suplemenata koje je dao Ekspertski panel Australijskog instituta za sport koji suplemente deli u četiri grupe. To su grupa A - odobreni suplementi, grupa B - suplementi u razmatranju, grupa C - suplementi bez dokaza o jasnoj efikasnosti i grupa D - suplementi bez dokaza o jasnoj efikasnosti. Autori su u studiji došli do podataka da 33% sportista koristi suplemente koji nemaju zdravstvene efekte od kojih neki mogu da dovedu i do smanjenja postignuća ili čak do negativnih uticaja na zdravlje.

Anabolički androgeni steroidi predstavljaju sintetički napravljene lekove koji imitiraju prirodni testosteron. Kao i testosteron imaju ulogu izgradnje tkiva i stvaranje maskulinih odlika. Ovi lekovi povećavaju sintezu proteina u ćeliji. Anabolički efekat ovih lekova se odnosi na uvećanje mišićnog tkiva, dok androgeni efekat uključuje razvijanje karakteristika kao što su produbljavaње glasa, rast testisa i penisa i malja po telu. Kao i većina lekova anabolički steroidi mogu imati neželjene efekte

koji mogu da uključuju poremećaje u radu jetre i bubrega, akne, ubrzani rast kod mlađih korisnika, ginkomastiju i atrofiju testisa. Neželjeni psihološki efekti upotrebe anaboličkih steroida mogu da budu hipomanija, depresija, povećana agresivnost kao i suicidalne misli (Joubert, 2014).

Androgeni anabolički steroidi su prvi put sintetisani 1930. godine. U medicini androgeni anabolički steroidi su korišćeni za stimulaciju rasta kostiju, povećanje apetita, za izazivanje puberteta i u stanjima kao što je AIDS. U kombinaciji sa vežbanjem i odgovarajućom ishranom anabolički androgeni steroidi mogu da doprinesu značajnom povećanju mišićne mase i smanjenju telesne masnoće. Mogu se naći u oba oblika i kao injekcija i kao tableta, s tim što se oralna primena smatra više toksičnom i sporije je jetra obrađuje.

Najznačajniji efekti anaboličkih androgenih steroida su psihološki efekti. To pokazuju i istraživanja u kojima se upoređuju korisnici steroida i oni koji to nisu su pokazala da korisnici steroida imaju češće ispade besa, koji su veoma intenzivni i dugotrajniji, i pokazuju više neprijateljskog ponašanja prema drugima nego što je to slučaj sa ispitanicima iz kontrolne grupe. U suštini promene u ponašanju su povezane sa dužinom upotrebe anaboličkih androgenih steroida kao i sa količinom koju neko uzima. Ove promene će se ispoljiti samo ako je upotreba steroida dovoljno dugačaka, što zavisi od individualne tolerancije. Promene u ponašanju mogu arbitrarno da se svrstaju u tri grupe, koja predstavlja kontinuum efekata od blažih pa sve do mnogo ozbiljnijih promena, posebno ako se nastavi sa uzimanjem većih doza steroida.

U početku mogu da se primete promene u raspoloženju i euforija, kod osobe se javlja povećano samopouzdanje i energija koji su praćeni

povećanom motivacijom i entuzijazmom. Osobe koje uzimaju steroide u početku ne osećaju umor, nisu pospani i vežbanje i pored bola ne predstavlja problem za njih. Na početku uzimanja steroida libido je najčešće povećan. Korisnici steroida često su razdražljivi, uzrujani, besni, često se osećaju kao da su pred pucanjem.

Sa povećanjem doze ili posle duže upotrebe anaboličkih steroida dolazi do gubitka inhibicija, nedostatka rasuđivanja sa promenom raspoloženja i grandoznih ideja. Dugotrajni korisnici anaboličkih steroida postaju sumnjičavi, svadljivi i agresivniji.

Ne postoje tačni podaci o tome koliko je steroidni bes čest. Najčešće ga ne prijavljuju sami korisnici steroida već članovi njihove porodice. Ovakav oblik besa je najčešće izazvan dugotrajnom upotrebom velikih doza steroida, s tim što još uvek ne postoje tačni podaci o tome koliko doza treba da bude velika i koliko dugo određena količina steroida treba da se primenjuje kako bi izazvala ovaj oblik besa. S druge strane postoje korisnici velikih doza steroida koji nikada ne razviju ovaj oblik besa, a takođe postoje podaci da se steroidni bes javio kod osoba koje su uzimali veoma male doze steroida.

Međutim, mogu se uočiti neke zajedničke odlike korisnika steroida koji imaju steroidni bes. Najčešće su to mladi muškarci, koji dolaze iz brižnih porodica, koji ranije nisu koristili drogu ili lekove, i nisu imali agresivne ispade ranije. Najčešće ne osećaju kajanje posle steroidnog besa.

Jedan od problema koji se javlja pri upotrebi steroida je i zavisnost od njih. Brover i saradnici (1989) navode istraživanje u kome su ispitivali 24-godišnjeg muškarca čija je zavisnost od kombinacije steroida bila u skladu sa kriterijumima zavisnosti od psihoaktivnih supstanci. On je

koristio steroide čak i pored posledica koje su oni izazivali kod njega, promene raspoloženja, bračne konflikte kao i deteriorijaciju pacijentovih moralnih vrednosti.

U drugoj studiji isti autor sa saradnicima (1991) je ispitivao 49 korisnika anaboličkih androgenih steroida. Autori su došli do podataka da se najmanje jedan simptom zavisnosti javlja kod čak 94% ispitanika, tri ili više simptoma kod 57% ispitanika. U ovom istraživanju zavisnici od steroida su uzimali veće doze, imali više ciklusa korišćenja, imali su veće nezadovoljstvo veličinom svoga tela i ispoljavali su više agresivnih simptoma za razliku od ispitanika koji nisu bili zavisni od steroida. Najbolji prediktori zavisnosti po ovim autorima su veličina doze steroida i nezadovoljstvo veličinom svoga tela. Ovo istraživanje je potvrdilo tvrdnje da androgeni anabolički steroidi izazivaju zavisnost i da nezadovoljstvo veličinom tela može voditi u zavisničko ponašanje.

Pretpostavlja se da zavisnost nastaje iz dva razloga: zato što steroidi utiču na monoaminergični sistem mozga, a drugi razlog je da zavisnost nastaje zbog socijalnog potkrepljenja i zadovoljstva zbog posedovanja mišićavog tela. S obzirom da su prethodno navedena istraživanja potvrdila da nezadovoljstvo veličinom tela dovodi do zavisnosti, osobe koje su zavisne od steroida su vođene negativnim potkrepljenjem jer pokušavaju da izbegnu osećanje malog tela.

Svi oblici steroida uključujući i kortikosteroide pri naglom prekidu uzimanja dovode do različitih simptoma. Depresija je jedan od najzastupljenijih simptoma pri prekidu uzimanja steroida, zato što nedostaje ushićenje koje je izazvano potrebom steroida. Većina simptoma je povezana sa gubitkom pozitivnih psiholoških efekata koje steroidi

izazivaju, tako da pri prekidu uzimanja steroida osoba je apatična, gubi apetid, libido i samopoštovanje, anksiozna je ima teškoće pri koncentraciji, i ima promene raspoloženja.

Prekid uzimanja steroida može da izazove i nasilničko ponašanje kao i bes. Kod profesionalnih sportista najčešće nema ovakvih simptoma, jer oni postepeno smanjuju dozu steroida i uzimaju u određenim fazama treninga. Kod bodibildera i osoba koje vežbaju u teretanama to je mnogo veći problem. Oni sa prestankom uzimanja steroida gube i svoju sliku tela, jer se povećana mišićna masa sa prestankom uzimanja steroida smanjuje, što kod njih može da izazove potrebu za ponovnim uzimanjem steroida i samim tim veliku teškoću da u budućnosti prestanu sa korišćenjem.

Zavisnost od vežbanja

Redovna fizička vežba doprinosi održavanju zdravlja. Istraživanja su pokazala da optimalni nivo redovnog vežbanja ima pozitivne efekte ne samo na fizičko zdravlje tako i na psihičku dobrobit kako kod odraslih tako i kod dece.

Međutim, 70-tih godina prošlog veka su prepoznati i negativni efekti preteranog vežbanja. Termin zavisnost od vežbanja je prvi put upotrebljen kako bi se povukla granica između pozitivnih aspekata redovnog vežbanja i zloupotrebe droga i alkohola koji dovode do samodestruktivnog ponašanja. Zavisnost od vežbanja je smatrana pozitivnom zavisnošću zbog pozitivnih efekata na blagostanje, dok nije postalo jasno da preterano treniranje i preterano vežbanje nije dovedeno u

vezu sa povećanom osetljivošću na povrede i disfunkcije u socijalnim interakcijama. Međutim, istraživanja su pokazala da preterano vežbanje može voditi ne samo fizičkom povređivanju, već i zapostavljanju svakodnevnih obaveza kao što je posao, društvena interakcija i porodični život, tako da koncept pozitivne zavisnosti nije mogao više biti u upotrebi. Morgan navodi tipične simptome zavisnosti kao što su simptomi po prestanku vežbanja, štetne uticaje na socijalnu interakciju, narušeno psihološko funkcionisanje.

Zavisnost od vežbanja može pozitivne efekte regularne fizičke aktivnosti da pretvori u štetnu aktivnost prilikom koje dolazi do intenzivnih i jakih poriva. Ovakvo shvatanje zavisnosti od vežbanja je u skladu sa dugoročnim negativnim efektima kod svakog oblika zavisnosti.

Simptomi i posledice zavisnosti od vežbanja mogu se okarakterisati uobičajenim komponentama zavisnosti: promene raspoloženja, tolerancija, simptomi povlačenja, lični konflikt, vraćanje izvoru zavisnosti. Veoma je važno razjasniti da li je preterano vežbanje primarni problem koji utiče na život osobe ili je pak sekundarni problem koji nastaje kao posledica psihološke disfunkcije. Motivacija za preteranim vežbanjem je najčešće usmerena kako bi se izbeglo nešto negativno, s tim što je osoba koja preterano vežba nesvesna pravog razloga svoje motivacije za preteranim vežbanjem. Najčešće biva kao oblik bekstva od uznemirujućih, trajnih i stresnih situacija koje ne može da kontroliše. U ovakvom slučaju osoba ne želi da se suoči sa konfliktima u odnosima u interpersonalnim vezama ili pak na poslu, i umesto suočavanja i ulaženja u konflikt ona potiskuje anksioznost preteranim vežbanjem.

Sekundarna zavisnost od vežbanja ima drugačiju etiologiju od primarne. Treba naglasiti da se mnogi simptomi i posledice zavisnosti od vežbanja javljaju i kod primarne i kod sekundarne zavisnosti. Značajna razlika je u tome da je glavni cilj kod primarne zavisnosti vežbanje, dok je kod sekundarne zavisnosti glavni cilj gubitak težine odnosno mršavljenje, tako da je preterano vežbanje primarno sredstvo u postizanju ovog cilja.

Bamber i saradnici (2003) su u svom istraživanju intervjuisali 56 ispitanica ženskog pola koje redovno vežbaju. Kvalitativnom analizom su došli do podataka o tri dijagnostička kriterijuma sekundarne zavisnosti od vežbanja. To su: disfunkcionalno ponašanje, prisustvo krize usled prestanka vežbanja i poremećaj ishrane. Poremećaj ishrane je jedini kriterijum po kojem se sekundarna zavisnost razlikuje od primarne. Blajdon i saradnici (2004) su pokušali da u okviru sekundarne zavisnosti od vežbanja stvore dve kategorije, jedna koja je povezana sa poremećajem ishrane i druga koja je povezana sa preteranom preokupacijom telesnom slikom. Međutim, iako ova podela ima smisla, nisu pronađeni empirijski dokazi o takvoj mogućnosti.

Zavisnost od vežbanja se najčešće identifikuje prisustvom apstinencijalnih simptoma. Najčešće korišćena definicija zavisnosti od trčanja se odnosi na to da je u pitanju fizička i/ili psihička zavisnost od regularnog režima trčanja, koju karakteriše apstinencijalni sindrom ukoliko dođe do ne trčanja 24 ili 36 sati.

Međutim apstinencijalni simptomi su jedni od brojnih kritičnih simptoma koji se mogu uočiti kod ovakvih oblika zavisnosti. Tako da je u potpunosti neispravno zavisnost od vežbanja zasnivati samo na postojanju apstinencijalnih simptoma. Tip, učestalost i intenzitet apstinencijalnih

simptoma treba još utvrditi, jer se neki oblici negativnih osećanja i psiholoških reakcija javljaju kod skoro svih redovnih vežbača u situacijama kada su iz nekog razloga sprečeni da vežbaju.

Vođeni ovakvim tvrdnjama Sabo i saradnici (1996) su ustanovili da čak i oni ljudi koji vežbaju ali za čije vežbanje nije potreban neki velik napor, kao što je kuglanje, ali to čine redovno, imaju neke od apstinencijalnih simptoma kada su iz nekog razloga sprečeni u toj svojoj aktivnosti laganog vežbanja. S tim što je intenzitet ovih apstinencijalnih simptoma bio manji nego što je to slučaj kod onih ljudi koji se bave aerobikom, dizanjem tegova i drugim oblicima napornije fizičke aktivnosti. Veoma je važno ukazati na to da samo postojanje apstinencijalnog simptoma nije dovoljno za postavljanje dijagnoze zavisnosti od vežbanja. Krucijalni faktor je intenzitet apstinencijalnih simptoma kojim mogu da se razlikuju zavisnici od vežbanja od onih koji su posvećeni vežbanju.

Kao što smo već napomenuli postoji veoma jaka veza između zavisnosti od vežbanja i različitih oblika poremećaja ishrane. Poremećaji ishrane su skoro uvek praćeni preteranim vežbanjem. Takođe je utvrđeno i postojanje obrnute povezanosti. Naime, osobe koje su zavisne od vežbanja veoma često ali ne uvek, pokazuju preteranu zabrinutost u vezi sa svojom slikom tela, težinom i kontrolišu ishranu. Ovaj komorbiditet otežava utvrđivanje primarnosti poremećaja.

Kao fiziološko objašnjenje zavisnosti od vežbanja najpopularnije ali i najstarije ujedno i najkontroverznije je „trkačka euforija“. Naime, posle intenzivnog treninga trkači ne osećaju umor ili iscrpljenost već intenzivno osećanje euforije. Ovo osećanje se objašnjava aktivnošću beta-endorfina u mozgu. Istraživanja su pokazala da ljudsko telo proizvodi

endorfin, koji slično morfijumu može da izazove zavisnost. Povećanje koncentracije beta-endorfina zavisi od intenziteta i trajanja vežbanja.

Druga fiziološka teorija je zasnovana na radu Tomsona i Blantona (1987). Naime autori su smatrali da redovno vežbanje, posebno aerobne vežbe kao što je trčanje, ukoliko se izvodi u jednom kontinuiranom periodu dovodi do smanjenja srčanih otkucaja, što predstavlja adaptaciju organizma na vežbanje. Ova adaptacija je praćena nižom simpatičkom aktivnošću pri odmoru, a paralelno sa ovom reakcijom dolazi do smanjenja uzbuđenja što može da se doživi kao letargično stanje odnosno stanje smanjene energije. Po autorima smanjenje uzbuđenja nagoni osobu da uradi nešto kako bi normalno funkcionisala. Kod strastvenih vežbača jedini očigledan način povećanja uzbuđenja je vežbanje. Međutim, efekat vežbanja je privremen, tako da osoba mora da poveća učestalost vežbanja, sm toga mora da poveća i intenzitet vežbanja kako bi održala osećanje uzbuđenja.

Hipoteza termoregulacije se zasniva na fiziološkoj činjenici da fizička aktivnost povećava telesnu temperaturu. Toplota tela može da stvori opušteno stanje organizma koje je praćeno oslobađanjem od anksioznosti. Stoga, fizička aktivnost umanjuje anksioznost i pomaže prilikom opuštanja što je posledica povećane telesne temperature. Niska anksioznost i povišeno stanje opuštenosti deluje kao pozitivno potkrepljenje za nastavak vežbanja. Ova stanja opuštenosti i smanjenja anksioznosti uslovljavaju ljude da svaki put kada osete anksioznost vežbaju. Što je anksioznost jača i učestalija javlja se potreba za učestalijim i intenzivnijim vežbanjem. U stresnim situacijama učestalost, dužina i intenzitet vežbanja mogu progresivno da rastu kako bi se postigla bolja odbrana od stresa i anksioznosti.

Što se tiče psiholoških objašnjenja nastanka zavisnosti od vežbanja kao i kod fizioloških postoji više teorija nastanka ovog oblika zavisnosti. Jedna od teorija koje objašnjavaju etiologiju zavisnosti od vežbanja je i hipoteza kognitivne procene (Berczik, 2012). Po ovoj teoriji, kada se vežbanje jednom upotrebi kao sredstvo za oslobađanje od stresa, osoba uči da se oslanja na vežbanje u stresnim situacijama. Osoba je ubedena da je vežbanje zdravo sredstvo za oslobađanje od stresa, s obzirom da je preporučuju stručnjaci a i laici. Tako da osoba koristi racionalizaciju kako bi objasnila zašto preterano vežba, što polako uzma svoj danak pri redovnim dnevnim aktivnostima. Ukoliko neke neočekivane situacije spreče osobu da vežba ili pak mora da smanji dnevno trajanje vežbanja, osobu će preplaviti negativna osećanja. Biće iritirana, osećaće krivicu, anksioznost, tromost.

Kada se vežbanje koristi kao način savladavanja stresa, dolazi do gubitka ovog mehanizma za savladavanje stresa. Naime, vežbač gubi kontrolu nad stresnom situacijom koju savladava vežbanjem. Gubitak mehanizma savladavanja, koji je praćen gubitkom kontrole nad stresnom situacijom, generiše i povećava percepciju ranjivosti, što pojačava negativna osećanja koja su povezana sa smanjenjem ili nedostatkom vežbanja. Ovaj narastajući pritisak nagoni osobu da vežba čak i ako ima drugih obaveza u dnevnim rutinama. Očigledno, dok vežbanje trenutno dovodi do uklanjanja negativnih osećanja, površno izvršavanje dnevnih obaveza na poslu ili u školi dovodi do konflikta sa drugim ljudima, što izaziva dodatni stres. Zavisnik od vežbanja je u ovakvoj situaciji zarobljen u začaranom krugu, potrebno mu je još vežbanja kako bi se izborio sa svakodnevnim stresom koji se sve više povećava, a koji je zapravo delimično izazvan samim vežbanjem.

Hipoteza regulacije afekata polazi od ideje da vežbanje ima dvostruki uticaj na raspoloženje. Prvo, povećava pozitivne afekte što doprinosi poboljšanju opšteg raspoloženja. Drugo, smanjuje negativan afekat ili privremena stanja krivice, iritabilnosti, tromosti i anksioznosti koja je povezana sa propuštenim vežbanjem. Kroz ovo olakšanje, vežbanje poboljšava raspoloženje. Međutim posledice regulisanja osećanja vežbanjem su kratkotrajne i privremene, tako da što je duži interval između dva vežbanja, verovatnije je da će se javiti negativna osećanja. Posle dužeg perioda nevežbanja, ova negativna osećanja dovešće do ozbiljnih apstinencijalnih simptoma kojih se osoba može osloboditi jedino vežbanjem. Potrebno je povećanje vežbanja kako bi se popravila osećanja i opšte raspoloženje.

Još jedna perspektiva pri utvrđivanju etiologije zavisnosti od vežbanja je i perspektiva iz ugla biheviorizma. Naime motivacija za vežbanjem je bitna odlika po kojoj se razlikuju vežbači koji su zavisni od vežbanja i oni koji to nisu. Ljudi imaju najčešće jedinstven razlog za vežbanjem. Razlog je najčešće neopipljiva nagrada kao što je osećanje da je telo u formi, da lepo izgleda, vežbanje u društvu prijatelja, održavanje zdravlja, izgradnja mišića, mršavljenje. Lično iskustvo anticipirane nagrade osnažuje ponašanja vezana za vežbanje.

Bihevioristi smatraju da se svako ljudsko ponašanje može da se razume i objasni kroz potkrepljenje i kaznu. Zavisnost od vežbanja može da bude oblik samokažnjavajućeg ponašanja. To je redak oblik zavisnosti koji za razliku od alkohola, duvana i droge zahteva stalan fizički napor i jaku volju. Osobe koje su zavisne od vežbanja mogu biti motivisane negativnim potkrepljenjem kako bi izbegla apstinencijalne simptome, ali i

pozitivnim potkrepljenjem kako bi uživali u vežbanju i doživeli „trkačku euforiju“. Vežbanje kao negativno potkrepljenje nije karakteristično za posvećene vežbače koji kroz vežbanje žele da poboljšaju svoje zdravlje i da uživaju u vežbanju. Posvećeni vežbači redovno vežbaju kako bi imali korist od tih aktivnosti, i stoga je njihovo ponašanje motivisano pozitivnim potkrepljenjem. Međutim, zavisnici od vežbanja moraju da vežbaju inače nešto loše može da im se desi. Njihovo vežbanje je obaveza koja mora da bude završena inače neki neželjeni događaj može da se pojavi, kao što je nemogućnost prevazilaženja stresa, ili dobijanje na kilaži, promena raspoloženja. Izbegavanje negativnih, loših ili neprijatnih situacija ukazuje da se iza takvog ponašanja nalazi negativno potkrepljenje. U ovakvim situacijama osoba mora da uradi nešto, što je u suprotnosti sa želi da uradi.

KARAKTERISTIKE LIČNOSTI IGRAČA FUDBALA

Fudbal je najpopularniji sport, sa mnogo pratilaca širom sveta. Ova igra takođe može privući milione gledalaca i uključiti hiljade igrača. Podaci takođe pokazuju da postoji otprilike 200–265 miliona fudbalera širom sveta. 9,4 miliona fudbalera iz ovih podataka su fudbaleri mlađi od 18 godina, a očekuje se da će se taj broj svake godine povećavati. Deca se regrutuju u akademiju od šest godina da otkriju svoj pravi talenat i potencijal. Razvijanje mladih fudbalera u profesionalne igrače je primarni cilj svih zainteresovanih strana u klubu.

Fudbaleri nisu samo prirodno talentovani, već se razvijaju kroz proces koji počinje kada su u stanju da prate uputstva i izvršavaju ih. Ovaj proces je poznat kao dugoročni razvoj sportista, koji obezbeđuje okvir za

puteve učešća, trening, takmičenja, i rehabilitacije u sportu i fizičkoj aktivnosti. Pokriva sve faze života, od od detinjstva do odraslog doba, omogućavajući pojedincima i organizacijama da kreiraju sveobuhvatne programe koji podstiču više ljudi da budu aktivni i da se ističu u sportu. Vrš se fokus na razvoj igrača od malih nogu na fizičke, tehničke, taktičke aspekte igrača i ne uključuje psihološke aspekte. To postaje opasno ako nastavni plan i program za razvoj fudbala ne uključuje kompletne aspekte. Veštine, fizičke sposobnosti i samo taktika nisu dovoljne. Dakle, model treniranja koji uključuje fizičke, tehničke, taktičke i psihološke aspekte je potreban za poboljšanje tehničkih veština i karaktera u integrisanom, holističkom i efikasnom načinu. Fudbal uključuje kombinaciju različitih aspekata, uključujući psihologiju, tako da razvoj fudbalera mora zadovoljiti te aspekte u svakoj fazi njihovog razvoja kako bi obezbedili uspešne sportiste na pravom putu.

Da bi se psihološki aspekti potpuno integrisali u razvoj nastavnog plana i programa fudbalera, neophodno je sprovesti studije o psihološkom razvoju mladih fudbalera u svakoj fazi njihovog rasta. Ovo istraživanje je ključno jer će poboljšati fudbalski program, kojem trenutno nedostaju psihološki aspekti. Istraživači moraju znati kroz šta su igrači prošli tokom svog fudbalskog razvoja da bi postigli njihove ciljeve.

Psihološke karakteristike i veštine su relevantni prediktori performansi fudbalera. U takmičarskom sportu učinak se ne može objasniti samo fizičkim ili tehničkim uslovima; psihološki uslovi takođe utiču na to. Dakle, psihološke varijable kao što su motivacija, stres, samopouzdanje, pažnja, ili timske kohezije, imaju blisku vezu sa performansama i dobrobiti sportista.

Postoji nekoliko faktora koji utiču na performanse i veštinu učenje u fudbalu, a ipak karakteristike ličnosti su imale presudnu ulogu za identifikovanje talenata i predviđanje budućnosti kao i performansi igrača (Musculus & Lobinger, 2018, prema Kaushik and Saini, 2021).

Poslednjih godina postoji veći pritisak među istraživačima da razumeju i identifikuju psihološki profil igrača. Ajzenkova teorija ličnosti je precizirala 16 faktora za procenu ličnosti na sistematičan i čvrst način (Kaushik and Saini, 2021). Osobine ličnosti i liderstvo utiču na performanse fudbalera (Garland & Barri, 1988).

Nađeno je i da su osobine ličnosti povezane sa uspehom i neuspehom igrača timskih sportova. Poređenje osobina ličnosti igrača je prilično evidentno kroz različita istraživanja. Rezultati pokazuju da su fudbaleri superiorniji igrači u smislu samopouzdanja, mentalno žilaviji i sa nižim nivoom anksioznosti nego rukometaši. Konstatovano je da u sportu različite pozicije za igru zahtevaju različite psihološke osobine i veštine (Kaushik and Saini, 2021).

Nakon istraživanja literature, bilo je primetio da je dostupno manje literature o proceni osobina ličnosti fudbalera u pogledu njihovog igranja i pozicije. Na osnovu rezultata studije prema (Kaushik and Saini, 2021), može se zaključiti da su se fudbaleri bitno razlikovali u faktorima ličnosti, uključujući hladno v/s toplo, stidljiv v/s smeo i iskren v/s oštrouman. Agresivnost je bila veća kod fudbalera.

KARAKTERISIKE LIČNOSTI ATLETIČARA

Atletski učinak (AP) je direktno povezan sa rekordima sportista i novčanom nagradom, a akademska zajednica je svesna važnosti njihovog učinka. Faktori koji utiču na AP sportista u savremenom društvu uključuju trening, ishranu, genetiku i psihologiju i brojne studije na sportskim terenima su sprovedene na različitim faktorima. Iako je taj procenat mali u poređenju sa drugim faktorima, nekoliko studija je potvrdilo AP na osnovu tipa ličnosti sportista. Na primer, rezultati studije Haghi (2014) sugerišu da je grupa koja je imala niske performanse pokazala veći nivo anksioznosti od drugih grupa koje su imale visoke performanse. Štaviše, neuroticizam negativno utiče na performanse igre.

Neuroticizam se odnosi na zabrinuto i pesimističko razmišljanje sportista, kao što su anksioznost, stres i strah; ekstrovertnost se odnosi na društvenost sa drugima, ekstrovertno razmišljanje i stvaranje dopadljivosti; otvorenost se odnosi na nedostatak averzije prema novim iskustvima i veliku radoznalost; prijatnost se odnosi na održavanje međuljudskih odnosa saradnje, a ne konkurentskih; a savesnost se odnosi na napore da postignu svoje ciljeve u smislu postignuća. Određivanje najnegativnijih ili pozitivnih tipova ličnosti prema karakteristikama svakog sporta nije lak zadatak. Stoga se može reći da studije koje su merile tipove ličnosti pogodne za bavljenje sportovima visokog rizika, sportovima izdržljivosti i individualnim ili timskim sportovima imaju značajnu vrednost.

Model ličnosti velikih pet može pružiti praktičan nivo statističkog predviđanja za društveno važne standarde sportskih performansi. Osobine ličnosti sportiste se mogu koristiti za predviđanje atletskih performansi i

pružanje smernica za regrutovanje sportista i pripremu za takmičenje. Kao što su otvorenost, prijatnost i savesnost, za koje je utvrđeno da predviđaju performanse u određenim sportovima (npr. penjanje po stenama, veslanje), čini se da neuroticizam negativno utiče na sportske performanse, a niži nivoi neuroticizma su povezani sa višim performansama (npr. fudbal, boks i borilačke veštine). Važno je napomenuti da karakteristike ličnosti sportista u različitim sportovima mogu da variraju, naglašavajući važnost razmatranja specifičnih zahteva svakog sporta (npr. timski sportovi, ekstremni sportovi). Ovi nalazi mogu varirati u zavisnosti od sporta, nivoa takmičenja i drugih faktora kao što su kulturni i društveni uticaji. Stoga su budućim istraživačima i naučnicima potrebna dalja istraživanja kako bi bolje razumeli složen odnos između petofaktorskog modela ličnosti i sportskih performansi u različitim situacijama.

Pojedinci koje karakteriše otvorenost imaju tendenciju da cene različitost, traže nova iskustva i pokazuju radoznalost i uvid u svoje okruženje. Ove osobine su u skladu sa karakteristikama potrebnim za penjanje po stenama, koje obuhvataju i sportske penjače i boulderiste. Uočena je pozitivna korelacija između rezultata otvorenosti i performansi u penjanju (Ionel et al., 2022). Preuzimanje rizika se često smatra ključnom podkomponentom otvorenosti, što dovodi do toga da učesnici u sportovima visokog rizika pokazuju značajno povišene nivoe ekstraverzije i iskustvene otvorenosti (Tok, 2011). Postoji snažan prediktivni uticaj između performansi kod atletičara i otvorenosti za iskustvom. Slično tome, otvorenost je vitalni prediktor kod atletičara.

Postoji jaka korelacija između savesnosti i timskih događaja. Savesnost pokazuje pozitivnu povezanost sa sportskim dostignućima

(Siemon i Wessels, 2022). U timskim sportovima, individualni učinak značajno utiče na rezultate takmičenja, što ukazuje na to da osobine kao što su samokontrola, marljivost, odgovornost i pouzdanost doprinose poboljšanju učinka. Nasuprot tome, specifične individualne vežbe, uključujući plivanje i aerobnu aktivnost, ne pokazuju nikakvu vezu sa savesnošću, što je u skladu sa ranijim istraživanjima. Potvrđena je inkrementalna validnost nesposobnosti istraživača da predvide performanse sportista izdržljivosti putem savesnosti i motivacije. Bez obzira na to što deskriptori kao što su „marljivost“, „pouzdanost“ i „upornost“ obuhvataju osobine savesnosti, a upornost se čini od suštinskog značaja za sportove izdržljivosti, ovo istraživanje ne otkriva nikakvu povezanost između ovih elemenata.

Ekstrovertnost, dimenzija ličnosti, obično se povezuje sa pojedincima koji pokazuju pričljivost, samopouzdanje i ljubaznost. U oblasti sporta, ekstrovertni sportisti su sposobni da se uključe u efikasnu komunikaciju sa saigračima, trenerima i takmičarima, podstičući prijatnu atmosferu i poboljšavajući performanse. Ova prednost postaje posebno izražena u timskim sportovima. Na primer, ekstrovertni NBA igrači pokazuju pozitivne korelacije sa različitim pokazateljima učinka. Sportisti koji pokazuju izraženu ekstrovertnost su sposobniji da tolerišu bol zbog inherentne prirode timskih sportova (Siemon i Wessels, 2022). Ovi pojedinci uživaju u drugarstvu, podršci i konkurenciji dok teže ka zajedničkim ciljevima. Ova ideja je potkrepljena posredničkim efektom ekstraverzije na efektivnost učinka u odnosu na pristup stresu usredsređen na zadatak. Zanimljivo je da je istraživanje pojedinačnih šampiona takođe otkrilo izrazito visoke osobine ekstraverzije (Piepiora, 2021b). Ovo zapažanje je u skladu sa sklonošću aktivnih pojedinaca da ispolje osobine

kao što su energično držanje, brz životni stil, samopouzdanje i pozitivne emocije, a sve to spada u domen ekstraverzije. Štaviše, ekstroverzija je povezana sa povećanim aerobnim kapacitetom.

Prijatnost, koja se fokusira na kvalitete kao što su poverenje, altruizam, skromnost, saosećanje, saradnja i poštenje, razlikuje se od ekstraverzije. Sportisti u timskim sportovima često postižu bolje rezultate u odnosu na one u individualnim sportovima. S obzirom na njegovu društveno orijentisanu prirodu, ova korelacija izgleda logična. Postoji značajna veza između prijatnosti i sportskih performansi u veslanju, pri čemu elitni sportisti sa visokom prijatnošću imaju bolje performanse (Stine et al., 2019).

Među dimenzijama ličnosti „velike petorke“, neuroticizam se ističe kao jedini atribut sa inherentno negativnom implikacijom. Ova osobina je suštinski povezana sa nivoima ekscitacije autonomnog nervnog sistema, pri čemu neurotični pojedinci poseduju veoma nestabilne sisteme koje karakteriše brzi početak agitacije i produženi povratak na početnu liniju. Mnoštvo rezultata istraživanja pokazuje da sportisti koji pokazuju niži nivo neuroticizma pokazuju superiorne sportske performanse, pri čemu šampioni timskih sportova pokazuju smanjeni neuroticizam u odnosu na svoje kolege (Piepiora, 2021a). Pored toga, elitni sportisti pokazuju niže nivoe neuroticizma u poređenju sa neelitnim sportistima, a oni koji učestvuju u vežbanju pokazuju niže rezultate neuroticizma od učesnika koji ne vežbaju (Eagleton et al., 2007). Istovremeno, određene studije otkrivaju da sportistkinje generalno poseduju viši nivo neuroticizma u poređenju sa svojim muškim kolegama (Laborde et al., 2019)

Odnos između ličnosti i učinka varira u zavisnosti od nivoa sportista. Studije koje se fokusiraju na sportiste visokog nivoa, kao što su oni koji ciljaju na elitne kanuiste ili članove nacionalnog tima, često ističu osobine kao što su savesnost, neuroticizam i prijatnost kao predviđanje rezultata učinka (Siemon i Wessels, 2022). Primetno je da nizak neuroticizam i visoka savesnost često koreliraju sa boljim performansama u ovim elitnim okruženjima. Ovo je u skladu sa rezultatima studije koju su sprovedi Steca et al. (2018), koji je otkrio da su uspešniji sportisti pokazali viši nivo prijatnosti, savesnosti i emocionalne stabilnosti u poređenju sa onima koji su bili manje uspešni. Kod neelitnih sportista, model ličnosti od pet faktora pokazuje složen odnos sa sportskim performansama. Za razliku od elitnih kolega sa različitim profilima, ovi sportisti pokazuju širok raspon ličnosti, gde osobine poput prijatnosti mogu predvideti sposobnost penjanja (Ionel et al., 2022), dok neuroticizam može uticati na ishode. Neka istraživanja se fokusiraju na disparitete zasnovane na takmičarskim nivoima sportista, dok se druga bave zamršenim odnosima između osobina ličnosti i metrike učinka.

Druge studije su pokazale korelaciju između osobina ličnosti i potrošnje energije kod starijih osoba i otkrile značajnu korelaciju između neuroticizma, ekstroverzije, otvorenosti i savesnosti sa utroškom energije tokom najveće brzine hoda, ali ovo je suprotno najnovijoj studiji, osobine ličnosti nisu umanjile efekte intervencije na fizičko funkcionisanje (Kekalainen et al., 2023). Očigledno je da uticaj ličnosti na performanse može biti višestruki i može varirati u zavisnosti od sporta, takmičarskog nivoa i individualnih faktora. Kada se razmatraju razlike među sportovima, sportisti koji se bave sportovima visokog rizika mogu se odlikovati prirodom koja traži uzbuđenje i otvorenošću za iskustva. U međuvremenu,

oni koji se bave timskim sportovima, često pokazuju više ekstroverzije, ali mogu biti manje emocionalno stabilni u poređenju sa individualnim sportistima. Štaviše, učesnici u timskim sportovima teže balansiranju ličnih i grupnih potreba, dok oni u individualnim sportovima više naginju individualizmu (Garcia Naveira, 2010). U suštini, zamršena interakcija između ličnosti i performansi naglašava važnost razmatranja i psihološkog sastava pojedinca i jedinstvenih zahteva njihovog izabranog sporta kada se ocenjuje i predviđa atletske uspeh.

KARAKTERISITIKE LIČNOSTI KOŠARKAŠA

Košarkaški sport zahteva specifične veštine koje se mogu završiti u dinamičnim uslovima, u većini slučajeva dok se krećete velikom brzinom ili menjajući pravac. Kao rezultat toga, uspešni košarkaši imaju tendenciju da poseduju visoku snagu, moć i agilnost dok istovremeno održavaju prilično vitku kompoziciju tela. Dok se većina rada sa veštinama izvodi visokim intenzitetom, određeni nivo izdržljivosti je važan da bi se ispunili zahtevi igre tokom celog trajanja takmičenja. U poređenju sa drugim timskim sportovima, aerobna potražnja je manja od fudbala, ali više od bejzbola i odbojke. Iako se zahtevi i karakteristike sportista razlikuju po položaju, oni se ne razlikuju toliko drastično kao sport kao što je fudbal. Ovaj rad istražuje naučne podatke o strukturnim i funkcionalnim zahtevima elitnih košarkaša za utvrđivanje fiziološkog profila uspešnih sportista.

Energetski zahtevi

Košarkašku igru karakterišu česti startovi, zaustavljanja i promene smera, a sve se to održava tokom određenog vremenskog perioda. Dok četvrtina igre srednjoškolskog sportiste traje 8 minuta vremena, prosečan segment igre može trajati samo 12–20 sekundi. Međutim, utvrđeno je da košarkaši prelaze oko 4500–5000 metara tokom 48-minutne igre. Takođe, u simuliranoj vežbi, otkriveno je da igrači potroše samo 34,1% vremena na igranje, 56,8% na hodanje i 9,0% na stajanje. Dakle, potrebni su i aerobni i anaerobni metabolički sistem. Prilikom osmišljavanja programa treninga

i ishrane, važno je napomenuti da ukupno fizičko opterećenje, zasnovano na broju otkucaja srca i potreba za kiseonikom, su veći za utakmice nego za situacije sa vežbama. Analiza fizioloških zahteva košarke u poslednjih 20 godina pokazala je veliko oslanjanje na anaerobni metabolizam u različitim pozicijama, sa sekundarnim oslanjanjem na aerobni energetski sistem.

Anaerobni energetski sistemi snabdevaju energijom za visokointenzivne, kratkotrajne mišićne kontrakcije, a sastoje se od ATP/PCr sistema i anaerobne glikolize. Prvi, ATP/PCr, generiše energetski molekul adenzin trifosfat (ATP) iz fosfokreatina (PCr) i zavisi od sposobnosti mišića da regeneriše PCr molekul. Druga, anaerobna glikoliza, oslanja se na glukozu dobijenu iz mišićnog glikogena. Sve u svemu, anaerobni energetski sistemi su odgovorni za uspeh u velikom obimu skokova, sprintova, ubrzanja i usporavanja koji se dešavaju tokom igre. Istraživanje je pokazalo da će igrač imati 1.000 promena obrasca kretanja, pri čemu se te promene dešavaju u proseku svake 2 sekunde, oslanjajući se na sposobnost mišića da brzo proizvede veliku količinu energije. Jasno je da je treniranje anaerobnog energetskog sistema ključ uspeha u košarkaškoj igri.

Aerobni energetski sistem koristi kiseonik za pretvaranje glukoze i masti u energiju i pomaže u održavanju pokreta nižeg intenziteta i dužeg trajanja, koji predstavljaju oko 65% aktivnog vremena igre.

Treneri često zanemaruju doprinos aerobnog energetskog sistema uspehu u košarci; međutim, aerobni kapacitet je vezan za uspešno obavljanje rada visokog intenziteta tokom određenog vremenskog perioda. Na primer, pronađena je pozitivna korelacija između sposobnosti

ponavljanja sprinta specifične za košarku od rezultata utakmice do maksimalnog unosa kiseonika (VO_{2mak}), što ukazuje na održavanje aerobnog sistema tokom poslednjih faza igre. U drugim studijama, VO_{2mak} je bio u korelaciji sa trajanjem trčanje i skakanje tokom simulirane igre i na uzimanje kiseonika i intenzitet tokom igre. Prosek Prijavljene su vrednosti VO_{2mak} za košarkašice i košarkašice u rasponu od 44,0–54,0 i 50–60 ml/kg/min, respektivno, iako vrednosti variraju u zavisnosti od položaja, pri čemu čuvari imaju tendenciju da imaju veći aerobni kapacitet od centara. Jedna studija sugerise da je praćenje otkucaja srca igrača tokom treninga povezano sa VO_{2mak} i može pomoći da se poboljša kvalitet vežbe u uspostavljanju i održavanju nivo aerobne kondicije.

Relativno visok nivo aerobne potražnje, uprkos velikom procentu vremena igranja provedenog hodajući i stojeći, sugerise da je aerobni metabolizam kritičan u uklanjanju laktata i obnavljanju PCr-a, za koje se zna da su procesi zavisni od kiseonika. Regeneracija PCr obezbeđuje mišiću energiju za nastavak kontrakcija visokog intenziteta. Sve u svemu, povremeni obrazac aktivnosti u košarci zahteva aerobne sposobnosti dovoljne da izdrže ponovljene kratke napade visokog intenziteta vežba. Pravila igre, koja dozvoljavaju obilje zamene i obezbeđuju periode odmora tokom tajm-auta, poluvremena i između četvrtina, pomažu u promovisanju sposobnosti aerobnog energetskog sistema da dopuni anaerobni sistem za dugotrajne napore visokog intenziteta.

Kompozicija tela

Kompozicija tela, ili količina čiste mišićne mase u poređenju sa masnom masom, obično se uzima u obzir za većinu sportova, a različite kompozicije mogu predvideti uspeh u različitim sportovima. Dok je visina, naravno, određena genetikom, promene u sastavu tela mogu se postići pravilnim treningom i ishranom. Za mnoge košarkaše, održavanje svoje težine i čiste mase tokom duge takmičarske sezone često je najveći problem.

Većina elitnih košarkaša ima tendenciju da bude relativno visoka i vitka. Specifičan sastav tela možda nije bitan faktor za uspeh u košarci kao u drugim sportovima, iako snažno određuje poziciju igrača. Položaj čuvara se obično karakteriše nižom telesnom masom, procentom telesne masti i visinom, dok su prednji i središnji položaji obično viši, teži i imaju veći procenat telesne masti. Postoji jaka veza između sastava tela, aerobnih aktivnosti, fitnesa, anaerobne snage i pozicione uloge u elitnoj košarci.

Postoji malo podataka o tipičnom sastavu tela srednjoškolskih košarkaša. Objavljena je jedna studija u kojoj su opisani srednjoškolci (n=61) i ženski (n=54) igrači u Medisonu, VI.9 Sportistkinje su bile u proseku teške $61,54 \pm 8,68$ kg ($135,39 \pm 19,10$ lbs) sa $20,45 \pm 4,65$ % telesne masti, a muškarci su imali prosečnu težinu od $74,95 \pm 12,02$ kg ($164,89 \pm 26,44$ lbs) sa $11,98 \pm 4,30$ % telesne masti. Izvršeni su vertikalni skok, vreme sprinta i testiranje agilnosti; međutim, rezultati nisu analizirani u odnosu na telesnu građu. Na profesionalnom nivou, Tabela 1 sumira prosečnu antropometriju regrutovanih i slobodnih igrača u NBA od 1997. do 2012. Sve u svemu, podaci o visini, telesnoj masi i sastavu košarkaša

timovi sugerišu da se igrači veoma razlikuju po veličini tela nezavisno od stope uspeha.

	Vertical Height (in)	Weight (lbs)	Percent Body Fat	Wingspan (in)
Guards	74.68"	199.32	7.57%	79.26"
Forwards	79.14"	232.9	9.05%	84.36"
Centers	82.99"	247.23	9.8%	86.37"

Table 1. NBA Draft/Free Agent Average Measurements 1997—2012 (N = 4196)25

Sl. 1. Prosečna antropometrija regrutovanih i slobodnih igrača u NBA od 1997. do 2012.

Snaga, moć i sposobnost

Snaga, moć i agilnost su važni prediktori košarkaških performansi. Na primer, pokazalo se da je snaga donjeg dela tela snažan prediktor vremena za igru, a zajedno sa snagom gornjeg dela tela je odgovorna za uspešnu igru ispod terena – izvođenje pokreta korpe. Delektrat i saradnici su pokazali da su elitni igrači postigli značajno bolje performanse u potisku sa klupe sa maksimumom od 1 ponavljanja (1-RM) (+18,6% ili 223 lbs) u poređenju sa igračima prosečnog nivoa. Zanimljivo je da izgleda da postoji stabilan pad snage gornjeg dela tela u poslednjih šest godina.

Agilnost je sposobnost brzog kretanja i promene pravca pod kontrolom radi izvođenja sportskih veština, dok je moć sposobnost brzog kombinovanja brzine i snage, čiji najbolji primer mogu biti sposobnosti sprinta i skakanja. Utvrđeno je da elitni igrači imaju superiornu agilnost i vreme sprinta u poređenju sa igračima prosečnog nivoa. Po poziciji, bekovi su bili brži od napadača i centara u testovima agilnosti, pri čemu iznenađujuće nije bilo razlika među ovim igračima u sprint testovima. Značajno pronađene su razlike u performansama vertikalnog skoka između različitih nivoa košarkaša, što sugerise da najbolji igrači imaju tendenciju da skaču viši od drugih. Neki košarkaši imaju vrednosti vertikalnog skoka do 35" kako bi ispunili zahteve za vrhunski učinak. Sve u svemu, da bi se ispunili zahtevi u igri, košarkaši treba da se fokusiraju na snagu, agilnost i razvoj snage, koristeći kratke i intenzivne vežbe. Međutim, kao što je gore opisano, aerobnu kondiciju ne treba zanemariti, tako da program treninga treba da uključuje i rad na izgradnji kardiovaskularne baze.

Psihološke veštine

Studije su pokazale da su psihološke veštine efikasne u poboljšanju performansi u sportu (Hoffman,2003). Istraživanje je tretiralo uticaj psiholoških veština na performanse, a rezultati su pokazali da su performanse učesnika porasle više nego kod kontrolne grupe. Opuštanje, slike i razgovor sa samim sobom povezani su sa nižim stepenom anksioznost. U studiji Metaxas i saradnici (2009) smatraju da je postavljanje ciljeva jedna od veština koja razlikuje manje vešte igrače od

igrača viših kvalifikacija. Veštine i strategije povezane sa uspehom su: samogovor, imidž, automatizam, koncentracija, postavljanje ciljeva.

Iako su psihološke veštine od potencijalnog značaja u performansama sportista, mnogi treneri ne upotrebljavaju treninge psiholoških veština (PST). Može biti mnogo razloga za njihovu odluku da ne koriste PST. Možda treneri veruju da je potrebno previše vremena, kao i sopstveni nedostatak znanja da ga implementiraju i koriste kao svaku drugu strategiju u sportu. Međutim, važno je provesti neko vreme svake nedelje na PST-u da biste izgradili psihološke veštine sportista, tako da su bolje pripremljeni kada se suoče sa stresnim situacijama i nevoljama. Malo se zna o razlikama u upotrebi psiholoških veština između polova.

Četiri osnovne strategije u PST su slike, postavljanje ciljeva, razgovor sa samim sobom i opuštanje.

Slike

Slike su tehnika koja se koristi za obradu prethodnih iskustava ili stvaranje novog događaja u vašem umu, koristeći čula za pripremu za izvođenje (Weinberg & Gould, 2011). Ako se može svesno videti kretanje kroz slike, tada se aktiviraju iste oblasti mozga koje su uključene za izvršavanje pokreta. Kada se izvrši dobro, mozak skoro da ne može da oseti razliku između stvarnog događaja i mašte, a slike se stoga mogu koristiti za ponavljanja pri učenju nove veštine. Važno je napomenuti da samo slike ne mogu zameniti stvarno kretanje. Ali kada se koristi sa stvarnim pokretom mnogi vrhunski sportisti opisuju slike kao veliki deo svog uspeha.

Slike mogu imati dve funkcije: motivacionu i kognitivnu. Svaka kategorija koju je opisao ima dva cilja ponašanja, opšti ili specifični. Hoare (2000) je podelio motivacione opšte slike na dva podtipa, motivaciono opšte uzbuđenje i motivaciono opšte ovladavanje. Prema Crisafulli sa saradnicima (2002) kognitivno specifično je dobro kada se uči veština, a opšte kognitivno je korisno kada se uče strategije. Specifična motivacija se može koristiti za zamišljanje specifičnih ciljeva ili dostignuća, motivaciono opšte uzbuđenje je slika emocija i somatskog iskustva, a motivaciono opšte majstorstvo je dobro koristiti da ostanete fokusirani i pozitivni nakon greške. Studije su pokazale da sportisti koriste svih ovih pet tipova, međutim većina njih se slaže da se motivacione slike češće koriste od kognitivnih slika. Važno je pronaći koja vrsta slika odgovara svakom pojedincu, ako se koristi u sportu. Za neke sportiste motivaciono opšte uzbuđenje bi moglo biti korisnije, a za druge motivaciono opšte ovladavanje može biti od veće pomoći, iako je cilj isti za oba sportista.

Upotreba slika može biti veoma korisna za poboljšanje performansi u sportu i fizički i psihološki. Neke studije su takođe pokazale da slike mogu koristiti povređenim sportistima u periodu rehabilitacije. Slike mogu povećati nivo izazova, posvećenosti i samopouzdanja u kod sportista. Slike su takođe korisne kada se izvode određene motoričke veštine i treba ih uzeti u obzir prilikom učenja nove veštine.

Studije o košarkašima su takođe pokazale dobre rezultate i prema nedavnim studijama slike mogu imati pozitivan uticaj na izvođenje slobodnih bacanja. Međutim, postoje neki dokazi da slike možda nisu toliko efikasne kada se uče nove taktike u košarci, ali je ipak bolje nego da uopšte ne vežba (Ziv i Lidor, 2009).

Postavljanje ciljeva

Decenijama je korišćeno postavljanje ciljeva kao alat za poboljšanje performansi i povećanje efikasnosti rada sportista. Psiholozi su sugerisali da bi postavljanje ciljeva moglo biti jednako efikasno u sportu kao u organizacijama, npr. apelovali su na važnost postavljanja ciljeva za obe prakse i takmičenja, takođe za postavljanje kratkoročnih ciljeva za postizanje dugoročnih ciljeva.

Istraživanja u sportu su se uglavnom fokusirala na tri vrste postavljanja ciljeva: ishod, učinak i proces. Ciljevi ishoda su uglavnom fokusirani na rezultate i pobjede gde druge varijable mogu uticati na ishod. Međutim, ciljevi učinka su više fleksibilni i fokus je više na postizanju veština. Ciljevi procesa pomažu pojedincu da izvrši određene pokrete ili tehnike. Ali korišćenje samo ciljeva ishoda može rezultirati lošijim učinkom. Čini se da postoji malo znanja o vezi između košarke i postavljanja ciljeva. Međutim, studija o košarkašima pokazala je da bi se postavljanjem ciljeva moglo poboljšati šutiranje slobodnih bacanja. Nije pronađena nijedna studija koja bi poredila postavljanje ciljeva različitih starosnih grupa u košarci, međutim, pronađeno je da su igrači koji se takmiče na višem nivou postigli više skorove na skali postavljanja ciljeva.

Samorazgovor

Samorazgovor je ključna komponenta u tome kako sportisti reaguju na situacije. Samorazgovor mogu biti ili spontane misli ili, uz upotrebu specifičnih znakova, mentalna strategija. Misli često mogu biti negativne,

ali korišćenjem samorazgovora kao strategije mogu se poboljšati performanse.

Samorazgovor se često deli u dve kategorije, odnosno negativno i pozitivno. Imati negativne misli i često koristiti negativne samogovore može imati loše posledice po mentalno zdravlje. Studije o sportistima su pokazale da postoji veza između negativnog samogovora i kognitivne anksioznosti. S druge strane, korišćenje pozitivnog samogovora može dovesti do boljeg mentalnog zdravlja. Pozitivan samogovor će verovatno povećati samopouzdanje i smanjiti kognitivnu anksioznost. Može biti korisno zapisati kada dođe do negativnog samogovora da bi njegov sadržaj i posledice mogli doći do svesnog dela ličnosti (Woodman et al, 2009).

Kada se posmatra samorazgovor kao intervencija, pokazalo se efikasnim u obavljanju zadataka, posebno kada se uči nova tehnika. Slično ovim rezultatima, većina studija je pokazala da je samogovor korisniji kada se obavljaju zadaci koji zahtevaju finu motoriku, a ne grubu motoriku. Međutim, nalazi iz studije Tod i saradnika (2009) o predmetima iz različitih sportova, su tvrdili da je upotreba motivacionog i instruktivnog samorazgovora dovela do povećanja visina skakanja. Ovi rezultati pokazuju da ima još mnogo toga da se istraži u ovoj oblasti, iako većina dokaza iz prethodnih studija pokazuju da samorazgovor može biti koristan.

Studije o košarci pokazuju različite rezultate i dok je efekat razgovora sa samim sobom na šut izuzetno značajan, samorazgovor i dodavanja, kao i dribling imaju pozitivnije rezultate.

Istraživanje koje su sproveli Montgomery i dr. (2010) o mladim košarkašima početnicima pokazuje da samopouzdanje vodi ka boljem dodavanju i driblingu.

U studiji o sportistima iz različitih sportova pokazalo se da vešti sportisti koriste više samogovora nego manje vešti sportisti. Ovo je u skladu sa rezultatima studije o ragbi igračima gde su elitni učesnici postigli veći rezultat u upotrebi samogovora od neelitne grupe (O'Neill & Allen, 2011).

Anksioznost

Sportisti su često pod ekstremnim pritiskom koji često može dovesti do lošijih performansi od onih koji se očekuju od vrhunskih sportista. Imajući to na umu, sportska psihologija često fokusira pažnju na takmičarsku anksioznost koja je jedna od tema o kojoj se najviše raspravlja u psihologiji sporta.

Anksioznost je negativno emocionalno stanje uma koje može imati kognitivnu ili somatsku komponentu. Kognitivna anksioznost se može opisati kao negativne misli dok je somatska anksioznost fizička komponenta kao što je napetost mišića ili čudan osećaj u stomaku. Anksioznost ima dve različite dimenzije: anksioznost stanja i anksioznost osobina. Često se govori o anksioznosti osobina kao deo ličnosti, dok je anksioznost stanja odgovor na situaciju i može varirati od jednog do drugog trenutka. Novi pravci u oblasti istraživanja anksioznosti navode da anksioznost ne samo da može negativno uticati na sportske performanse već može dovesti i do povećanog rizika od povreda.

Izvora stresa u životu sportiste je previše da bismo ih naveli u ovom radu; međutim postoje neki o kojima je važno dalje razgovarati. Većina stresora se može grupisati u tri kategorije: takmičarske, organizacione i

lične. Fokus će ovde biti na stresorima u takmičarskom okruženju. U odnosu na performanse i anksioznost studija ONeila i Alen (2010) su pokazali da kada je nivo anksioznosti povećan performanse su smanjene. Ovo je u skladu sa studijama koja su pokazale da su igrači sa boljim rezultatima postigli niže rezultate na skali anksioznosti.

U studiji na košarkašima rezultat je pokazao da je jedini značajan prediktor za anksioznost stanja bilo vreme za igru; igrači sa više vremena za igru imali su niži nivo anksioznosti, međutim kod anksioznosti osobina mlađi, manje iskusni igrači su imali veći nivo anksioznost (Laborde, 2009).

Važno je dalje razumeti da li sportisti vide intenzitet simptoma anksioznosti kao olakšavajuće ili debilitativne. Za bolje razumevanje ove teme Rhodes i Pfaeffli (2012) navode da iako je anksioznost negativno emocionalno stanje, neki sportisti mogu protumačiti simptome kao olakšavajuće, one koje prethode takmičenju. Zbog toga je važno razlikovati intenzitet i smer simptoma anksioznosti. Intenzitet simptoma anksioznosti je takođe bitan. Intenzitet simptoma je ključ za tumačenje anksioznost u pogledu performansi.

Međutim iako psihološki aspekt košarkaške igre nije dobio toliko pažnje smatra se da su psihološke veštine ključne za sportiste. Definicija psiholoških veština bila je vruća tema u sportskoj psihologiji mnogo godine. Da bi se pomoglo sportistima da uvežbaju psihološke veštine, razvijena je obuka veština (PST) (Weinberg & Gould, 2011).

Opuštanje, slike i samorazgovor su bili povezani sa nižom takmičarskom anksioznošću. Postoje i neki dokazi koji pokazuju da psihološke veštine imaju pozitivan uticaj na izvođenje zadataka u košarci kao npr. slobodno bacanje, dribling i dodavanje. Međutim, čini se da ne

postoji mnogo studija o odnosu između upotrebe psiholoških veština i efikasnosti u omladinskim košarkaškim utakmicama i malo je poznato o starosnoj razlici u upotrebi psiholoških veština.

Weinberg i Gould (2009) naveli su neke veštine i strategije koje su povezane sa uspehom, kao što su: samorazgovor, slike, atomizam, koncentracija, postavljanje ciljeva.

Drugi važan faktor kod elitnih sportista prema trenerima, igračima i roditeljima je mentalna izdržljivost. Mentalna čvrstina je posebno važna kada se suočavate sa nedaćama i izvođenjima pod pritiskom. Mentalno jaki sportisti takođe imaju niži nivo anksioznosti od drugih sportista. Studije o mentalnoj izdržljivosti su pokazale razliku između mentalne žilavosti i pola u kojem se čini da su muškarci mentalno čvršći od žena. Iste studije takođe pokazuju razliku u starosnim grupama, gde stariji sportisti imaju veće ocene mentalne izdržljivosti u odnosu na mlađe sportiste (Weinberg i Gould, 2009).

KARAKTERISTIKE LIČNOSTI TENISERA

Tenis je mentalno zahtevniji od većine sportova, zato što sav pritisak koji trpi jedan takmičar čini igru mnogo odgovornijom nego što ona zapravo jeste. Primena psihologije u tenisu se ne sastoji samo od taktičkog, mentalnog ili običnog saveta. Ona se zasniva na opštoj i psihologiji sporta, koja se primenjuje na tenis konkretno (Gallwey, 2010, prema Pavlović, 2015).

Tenis je igra koja se odvija u umu igrača. Svakodnevno se susrećemo sa padom koncentracije, nervozom, sumnjom u sebe, samoosušivanjem u igri. Mnogo je faktora koji mogu loše da utiču na igrača u važnim mečevima. Mentalni trening može pomoći da se prevaziđu najteži problem i dostigne apsolutni vrhunac svoje sposobnosti.

Delovanje samopouzdanja

U individualnom sportu kao što je tenis jako je bitno da se kontroliše nivo aktivacije, da se po potrebi ostane miran, dovoljno opušten i pored pritiska i stresogenih faktora koji deluju na sportistu. Kada ne postoji dovoljno samopouzdanja, kod sportista se javlja osećaj koji je usmeren na brigu, sumnju, kako će se određeni udarci i da li će se uspešno izvesti. U takvim situacijama sportista nije sposoban da se koncentriše na zadatak, na ono što treba da uradi (Cox, 2005, prema Pavlović, 2015).

U tenisu je jako bitno u trenutku doneti odluku o vrsti udarca (volej, spin, kratka ili dugačka dijagonala), a zatim sigurno i autoritativno realizovati tu odluku. Ovo je jedna od najvažnijih mentalnih sposobnosti koje sportisti ispoljavaju u toku meča. Nije samopouzdan onaj sportista koji

doneše pravu odluku, ali je ne sprovede snažno, sigurno, odlučno, već mlako, sa nadom da će suparnik pogrešiti. Samopouzdan teniser mora da ima kontrolu nad igrom i da udarce izvodi bez bilo kakve sumnje u sebe. Samopouzdanje ne deluje na svakog sportistu podjednako. Teniseri sa istim sposobnostima, a većim samopouzdanjem pokazuju veći napredak, ulažu veći napor u izvršavanju postavljenih zadataka. Takođe, sportisti sa većim samopouzdanjem pokazuju tendenciju za postavljanjem težih i zahtevnijih ciljeva, da što više razvije sebe, da realizuje svoje potencijale. Čest je slučaj u tenisu kako neuspeh u izvođenju određenih udaraca ili gubljenja prvog seta nepovoljno utiče na samopouzdanje igrača. Vrlo nepovoljno utiče na ponovno uspostavljanje psihičkog stanja, volje, samopouzdanja, a time i na sam ishod meča. Čak 37% tenisera (Lazarević, 2003, prema Pavlović, 2015) je uspeo da dobije meč posle izgubljenog prvog seta. Objašnjenje je naravno samopouzdanje. Vrhunski sportisti daleko više veruju u svoje sposobnosti i stoga, kada izgube prvi set, oni ne gube samopouzdanje. Takve situacije doživljavaju kao izazov, ulažu veći napor i na sve moguće načine pokušavaju da dobiju meč.

Da bi se održalo samopouzdanje u toku meča, potrebno je da se u svim situacijama ponašamo na vidljivo samopouzdan način. Od ključne je važnosti da sportista stvori sliku samopouzdanog čoveka bez obzira na rezultat. U suprotnom, kada igrač pokaže nezadovoljstvo, kada glasno izražava emocije, nervozno ponašanje na terenu daje jasan signal protivniku da je izgubio samopouzdanje i da može još više da pada u formi. Slučajevi nerviranja i glasno izražavanje nezadovoljstva su česti u mlađim kategorijama.

Izvođenje određenih udaraca na treningu nije isto, kao izvođenje na takmičenju. Pritisak je taj koji remeti i koji ima značajnu ulogu u izvođenju određene sportske veštine. Da bi se savladala ova prepreka, potrebno je da trener na treningu pokuša da simulira što više situacija u kojima će igrač da se bori sa nekom vrstom pritiska. Takođe, vizualizacija sebe kako izvodi neke udarce, može da dovede do povećanja samopouzdanja, čak i da pomogne usavršavanju tih sportsko-tehničkih elemenata (Lazarević, 2003, prema Pavlović, 2015).

Svakodnevno u profesionalnom tenisu možemo videti važnost samopouzdanja. Kod tenisera koji su visoko rangirani dešava se da izgube prvi set od mnogo slabijeg igrača, ali smirenošću, fokusom na igru, verom u sebe uspevaju da preokrenu meč u svoju korist i da pobede na kraju. Sadašnji tenis se svodi na šahovsku igru dva igrača, gde su inteligencija i izdržljivost od ključne važnosti. Ne može svako da bude prvi igrač sveta u tenisu, malo je ljudi koji imaju tu sposobnost igranja pod prevelikim pritiskom i koji poseduju neverovatnu mentalnu stabilnost i samopouzdanje koje gotovo ni u jednom trenutku nije ugroženo.

Motivacija

Bez odgovarajuće motivacije za bavljenje tenisom, prisustvo mnoštva drugih faktora povoljnih za uspeh u sportu je nedovoljno za značajniji pomak u tom pravcu. Igrač koji ima volju za napredovanjem i koji je dovoljno motivisan da ulaže veliki napor da bi ostvario cilj, ima veću prednost u odnosu na igrača koji može, ali neće. Kontinuiranim radom razvijaju se sposobnosti, stiče i razvija motorička spretnost i uvežbanost, dok su bez rada čak i igrači koji su vrlo talentovani osuđeni na osrednjost (Tubić, 2004, prema Pavlović, 2015).

U ovom sportu nema zamene igrača, nema tajm-auta, nema koučinga, čak nemamo ni drugu šansu da ispravimo grešku. Veština trenera je da zna kako da motiviše igrača. Teniseri moraju stalno da prilagođavaju svoju igru zavisno gde se turnir odvija. Od promene podloge, visine na kojoj se igra, loptica koje se koriste i sistema takmičenja su samo neki od faktora sa kojima se profesionalni teniseri stalno susreću. Imajući sve ovo u vidu, postaje mnogo jasnije zašto je motivacija veoma važna u svim fazama razvoja igrača.

Mladim teniserima se već na početku bavljenja ovim sportom postavljaju posebni zahtevi u pogledu broja treninga, napora, dužine učenja, ograničavanja spontanosti, što najčešće ne samo da ne dovodi do zadovoljstva i zadovoljenja unutrašnjih motiva zbog kojih su mladi i počeli da se bave sportom, već dovodi do slabljenja motivacije, pa čak i prestankom treniranja tenisa. U pokušaju da to spreče, treneri i roditelji, koriste motivacione podsticaje u vidu nagrada i pohvala, a sve češće u vidu kazni i pretnji. Deca brzo uče, pa očekuju nagradu i priznanje, ako urade nešto dobro, bolje od drugih, ili ono što od njih traži trener. Na taj način se sportisti uče da učestvuju, treniraju i da se takmiče zbog spoljašnjih izvora, što često vodi slabljenju intrinzične motivacije (Karageorghis & Terry, 2011, prema Pavlović, 2015).

Kad teniserima oslabe intrinzični motivi, postaju manje uspešni, a često i napuštaju sport. Najbolja potvrda ovog stava nalazi se u izjavi nekada najboljeg tenisera sveta, Bjorna Borga, koji je rekao da je jedan od najvažnijih razloga što je prestao da se takmiči, to što je nestalo uživanja u igri. Unutrašnja motivacija je prosto nestala, nije uspeo da se potpuno preda takmičenju i treningu, kao što je to činio ranije.

Motiv sportskog postignuća kod vrhunskih tenisera je dominantan, ali ne treba da se zanemari ni njegova povezanost sa ulogom motiva opšteg postignuća. Naravno, kod orijentacije na postignuće treba uvažiti činjenicu da se ona kod tenisera pojačava, kod takmičenja koja imaju veliku vrednost (Grend Slem, ATP Masters 1000, Olimpijske igre). Često se dešava da je niža motivisanost igrača protiv slabijeg protivnika, dok kod slabijih igrača je motivacija za postignućem na veoma visokom nivou, što dovodi do neočekivanih rezultata (Weinberg, 2002, prema Pavlović, 2015).

Anksioznost

Rezultati u tenisu svakodnevno potvrđuju da fizička kompetencija i fizička spremnost nisu dovoljni faktori za uspeh u sportu. Podjednako važni su brojni psihološki faktori: osobina ličnosti, samopouzdanje i sportska anksioznost. Sportsko postignuće direktno zavisi od nivoa anksioznosti. Sportsko stanje anksioznosti odnosi se na emocionalno stanje straha i napetosti vezano za određenu sportsku situaciju. Anksioznost je stanje koje se karakteriše osećajem unutrašnje uznemirenosti i uplašenosti. Teniseri u tom stanju često imaju osećaj da će izgubiti kontrolu nad sobom. Kod ovakvih osoba autonomni nervni sistem se lakše aktivira nego kod ostalih ljudi, što može izazvati brzo lupanje srca i znojenje (Čokorilo, 2009, prema Pavlović, 2015).

U tenisu su treninzi, turniri i težnja za postizanjem nekog cilja praćeni preprekama, pritiscima i raznim komentarima. Sve to dovodi do javljanja osećanja nesigurnosti, ugroženosti, tenzije, napetosti i uzbuđenja. Igrač mora da bude mentalno stabilan, da sopstvena emocionalna stanja i reakcije stavi pod svoju kontrolu da bi bio uspešan u situacijama velikog pritiska.

U tenisu je to osećanje koje je rezultat neizvesnosti ishoda zbog cilja i želje kojoj se teži. Uzbuđenje kod igrača dolazi do stanja koja ne mogu da kontrolišu i koja ih vode ka gubitku meča. Mladi teniseri ponekad zbog uticaja okoline (roditelji, trener) često bivaju previše uzbuđeni i pod velikim pritiskom zbog čega su rezultati na turnirima veoma poražavajući. Tenis je takav sport da ne možemo utvrditi osobine ličnosti koje će biti sklone emocionalnoj nestabilnosti. Svaki igrač sam za sebe donosi odluke na terenu i bori se sa svojim emocijama na najbolji mogući način. Mnogi teniseri ne mogu da se izbore sa svojim negativnim mislima i preteranim razmišljanjem koje ih vodi ka neuspehu i pojavom anksioznosti. Postoje značajne razlike u osobinama ličnosti između žena i muškaraca u tenisu. Teniseri su psihički stabilniji u uslovima stresa i manje su neurotični, dok teniserke pokazuju veći stepen napetosti i veću anksioznost. Imamo primer mlade Janine Vikmajer, koja je zbog svog ponašanja na terenu često bila kažnjavana i time sebi onemogućavala šanse za dalji napredak i dokazivanje. Naravno, i kod tenisera se javljaju negativni izlivi emocija. Igrači se ponekad ponašaju vrlo neprimereno na terenu (Pavlović, 2015).

Kada osoba opisuje svoje psihičko stanje u situacijama svog visokog postignuća, uočljivo je da se ne pojavljuju misli o neuspehu. Kod igrača se ne pojavljuje osećanje straha u tim momentima. Pogrešan je stav tenisera koji se opterećuju o meču koji još nije ni počeo. Ako igrač izađe na teren i igra meč da ga ne bi izgubio, dolazi pre i za vreme meča u stanje straha od neuspeha.

Igrači koji u proseku imaju visok nivo ispoljavanja anksioznosti kao crtu ličnosti, i u situacijama sportskih takmičenja imaju orijentaciju ka ispoljavanju mnogo veće anksioznosti. Ovakvi igrači se mnogo teže

prilagođavaju igranju profesionalnih mečeva i put do uspeha je mnogo frustrirajuć u odnosu na druge tenisere koji nemaju problem takve vrste.

KARAKTERISTIKE LIČNOSTI TRENERA

Uspešnost trenažnog procesa je rezultat trenerovog ponašanja, njegovih stavova i očekivanja koje postavlja. Razvijanje pozitivnog i optimističnog stava prema sportisti i trenažnom procesu rezultovaće povećanom motivacijom kod trenera u načinu pripreme, sprovođenja i evaluacije postignutih ciljeva kod sportista (Knjaz i sur., 2010, prema Peričić, 2023). Uspešno ostvarivanje ciljeva kod sportista rezultat je kompetentnog trenera kao osobe koja će sportistima prenositi stručna znanja i sposobnosti. Nužno je znati koje karakteristike treniranja rezultuju ostvarivanjem postignuća kod sportista kako bi upravo te karakteristike mogao posedovati uspešan trener.

Trenažni proces ne obuhvata samo tehničku pripremu i izvođenje već se sastoji od trenažnih uticaja kojima trener mora optimalno i metodički kontrolisati i korigovati svojim stilom pedagoškog delovanja. Važno je istaknuti da trenažni proces nije samo proces u kojem se savladavaju sportske veštine i zadaci već proces koji uključuje i brigu o sportisti, razvijanje bliskosti sa sportistom, uvažavanje njegovog mišljenja, uvažavanje sportiste kao osobe te se praktikovanjem navedenog ostvaruje pedagoško delovanje. U današnje vreme vrlo često treneri organizuju trenažni proces prema znanjima koje im nude knjige te zanemaruju važnost psihološke dimenzije, a uspeh pripisuju nesposobnostima sportista. Kako bi se navedeno izbeglo ključno je da sportski zadaci budu realizovani kroz psihološku prizmu gde trener mora imati sposobnosti psihološke i pedagoške analize situacija u kojem se sportista može nalaziti i koristiti savremene metode u kontrolisanju tih situacija.

Pedagoškim delovanjem trener sportiste osposobljava za odgovarajuće ponašanje u svakodnevnom životu jer je sportista onaj koji je u fokusu i za kojeg je bitno da se uz vrhunski postignute rezultate ponaša uljudno. Trener kao organizator i voditelj trenažnog procesa postaje vođa sportašima, a u literaturi se opisuju razne osobine uspešnog vođe. Tušak i Tušak (2001, prema Peričić, 2023) navode da je uspešan trener onaj koji može analizirati vlastitu ličnost, ličnost sportiste i spoljašnje uticaje. Ističu da su osobine uspešnog trenera vrlo slične osobinama koje poseduje dobar vaspitač: želja za ostvarivanjem postignuća, samospoznaja, dobre socijalne veštine, dobre veštine poučavanja, dobra mreža društvene povezanosti, sposobnosti opažanja i analitike, odgovornost, doslednost, samokontrola, stvaranje pozitivne klime. Nadalje, odlike uspešnog trenera su osobine ljudskosti: prirodnost, ljubaznost, raspoloženost, vedrina, stručne osobine: znanje o grani sporta kojom se bavi, entuzijazam, susretljivost, motivisanje sportista, kvalitetno, stručno i utemeljeno postavljanje zadataka i zahteva sportistima, radne osobine: doslednost, marljivost, nepristranost, korektnost, fizički izgled trenera: dobro zdravlje, pristojnost, opšta fizička privlačnost. Frost (2009, prema Peričić, 2023) kroz svoje istraživanje navodi da su uspešne osobine trenera: organizacijske veštine, odgovarajuća komunikacija, motivisanje sportista, razvijanje sposobnosti kod sportista, posedovanje stručnog znanja o sportu. Nadalje, Rađević i drugi (2016, prema Peričić, 2023) su sprovedli istraživanje kojim su ispitali koje su to osobine dobrog trenera, te se pokazalo da sportisti u najvećoj meri cene trenera koji je ljubazan, uredan, dosledan, svestran, stručan, dobar predavač, pravedan. Trener koji deluje na takav način ostvaruje i vaspitnu ulogu u sportu; stoga predstavlja svojevrsnog vaspitača, a osobine dobrog vaspitača su odgovarajuća komunikacija s iskazivanjem empatije,

pravednost, etičnost, aktiviranje motivacije, uvažavanje različitosti, odgovornost, prepoznavanje i uvažavanje potreba drugih, saradljivost, otvorenost za nove oblike rada, samokritičnost, fleksibilnost i prilagođavanje u radu. Trener prenosi brojne pozitivne vrednosti sportistima; stoga se može zaključiti koliko je značajno da trener poseduje osobine koje će mu navedeno i omogućiti.

Struktura ličnosti trenera veoma je važna, s obzirom na to da je identifikacija članova ekipe s njim intenzivna. Od osobina ili crta, koje čine njegovu ličnost, umnogome zavisi da li će se i u kojoj meri određeni sportista identifikovati sa trenerom, njegovim ponašanjem, stavovima, zahtevima, vrednostima za koje se zalaže itd. S obzirom da je nemoguće analizirati kompletnu strukturu ličnosti, zadržaćemo se na nekim osobinama ličnosti trenera, koje se čine najznačajnijim, ne držeći se neke stroge klasifikacije osobina. Inteligencija je jedna od osobina od koje zavisi uspeh u obavljanju bilo kog posla, bilo koje uloge, pa i uloge trenera, kao stručnog i pedagoškog rukovodioca ekipe.

Ona omogućuje da se trener brzo snalazi u raznim novim situacijama u radu i da adekvatno reaguje kada se od njega traži da donosi razne odluke. Inteligencija trenera treba da je nešto veća od proseka grupe koju vodi. Trener, pogotovo u ekipnim sportovima, treba da ima zavidnu socijalnu i emocionalnu inteligenciju (sposobnost brzog i adekvatnog snalaženja i iznalaženja što boljih rešenja u složenim socijalno-emocionalnim odnosima).

Inteligentniji ljudi su u proseku bolji organizatori i racionalniji su u određenim situacijama, a kao treneri su u mogućnosti da lakše i bolje shvate članove ekipe. Oni dublje ulaze u probleme sportista, u suštinu njihove

ličnosti i u uzroke njihovog neadekvatnog i adekvatnog ponašanja. Oni su takođe raznovrsniji u iznalaženju odgovarajućih pedagoških mera i rešenja u radu, a svojom kreativnošću i stvaralaštvom potenciraju raznovrsnost i originalnost.

Naravno, inteligencija, kao osobina ličnosti, nije dovoljna za uspeh. Ona dolazi do izražaja ako se nalazi u kombinaciji sa drugim pozitivnim osobinama ličnosti. Trener treba da ima i idejni talenat pod kojim podrazumevamo sposobnost otkrivanja novih ideja i rešenja za određene probleme ili uspešnost upotrebljavanja ili modifikovanja starih ideja i rešenja, kojima se, u datoj situaciji, dodaju novi elementi, a time i nova vrednost.

Pored ovoga, neophodan je i tzv. organizacioni talenat, pod kojim se podrazumeva sposobnost vođe takve organizacije i strukture kojima se mogu najuspešnije sprovesti neke stare ili nove ideje, odnosno rešiti neki problemi ili zadaci. Rad trenera zahteva ambicioznu ličnost. Ambicioznost je dobrodošla osobina i kada je u pitanju lično usavršavanje i napredovanje trenera, a i kad je u pitanju organizovanje rada, upoznavanje ličnosti sportista i iznalaženje adekvatnih pedagoških i psiholoških mera i rešenja.

Složena i veoma odgovorna uloga trenera u suprotnosti je sa pasivnom, inertnom, neinicijativnom i neambicioznom ličnošću. Pasivan i neambiciozan trener obično smatra da je ekipa „masa pigra“ (lenja masa) i da je nemoguće postići neke značajnije rezultate. Ambicioznost može biti prenatravana, nerealna i neadekvatno usmerena, u kom slučaju se približava bolesnoj ambicioznosti.

Ako je to kod trenera praćeno osećanjem nepogrešivosti, sveznalaštva, nezamenljivosti i mesijanstva, onda se to može negativno

odrazziti na učinak u radu i na osobine ličnosti sportista sa kojima trener radi. Emocionalna stabilnost je osobina koja je potrebna svakom čoveku, posebno treneru. Ovo ističemo zbog toga što se način emocionalnog reagovanja trenera i manifestovanje emocija, delimično uči, tj. socijalizuje i lako prenosi na sportiste. Zadovoljavajuća emocionalna stabilnost podrazumeva i adekvatan nivo frustracione tolerantnosti i otpornosti na neuspeh i frustracije.

Rad u sportu i sportskoj ekipi je pun raznih situacija koje emocionalnu stabilnost, a time i frustracionu toleranciju trenera, stavljaju na probu. Trener treba da ima jedan stabilan način emocionalnog reagovanja i ne sme ga menjati iz situacije u situaciju, od sportiste do sportiste. Emocionalno nestabilan trener, sa niskim nivoom frustracione tolerantnosti, je po pravilu nedosledan u zahtevima i primeni pohvale, nagrade i kazne, kao i pri preduzimanju drugih pedagoških mera. Na taj način on direktno podstiče emocionalnu nestabilnost kod članova ekipe. Izražene emocionalne oscilacije trenera se negativno odražavaju na emocionalno ponašanje sportiste.

Pozitivno emocionalno reagovanje trenera podrazumeva izrazitiji i redovan emocionalni kontakt sa članovima ekipe. On je dosledan u zahtevima, ali do kraja poštuje, uvažava i voli sve članove svoje ekipe. Sigurnost u sebe i odsustvo anksioznosti su osobine koje su takođe potrebne svakom treneru. One se naročito manifestuju u realizaciji programa treninga, u psihološkoj pripremi sportista pre, za vreme i posle takmičenja, u saradnji sa ostalima u klubu i slično.

Trener treba jasno da zna šta hoće i koje efekte želi da postigne u ekipi koju vodi, kao i kod svakog člana ekipe pojedinačno. U prisustvu sportista on treba da manifestuje i pokazuje sigurnost i odlučnost u ostvarivanju svih ciljeva koje postavlja. U vezi sa ovom osobinom, veoma je tesno povezana i osobina doslednosti u ponašanju i zahtevima, vrednovanju i ocenjivanju rezultata rada sportista. Sportisti lako osete neprincipijelnost i nedoslednost u ponašanju trenera, naročito u njegovim zahtevima, a još više pri ocenjivanju rezultata rada.

Jedna od najčešćih grešaka pri ovome, je halo-efekt, odnosno tendencija, pri donošenju mišljenja ili ocenjivanja karakteristike nekog lica, da se bude pod uticajem jedne druge karakteristike ili opšteg utiska o tom licu. Halo-efekat je praktično neopravdana i površna generalizacija u percipiranju i vrednovanju uspeha i rezultata rada pojedinih članova ekipe. Nedosledan i neprincipijelan trener, koji se neravnopravno odnosi prema sportistima, koji neke favorizuje, voli i poštuje više od drugih, veoma brzo gubi autoritet, postaje manje prihvaćen, a samim tim predstavlja i nedovoljno adekvatan model za identifikaciju.

Osobina pravičnosti je posebno poželjna osobina koju sportisti „traže“ kod svojih trenera. Veoma je složeno do kraja ravnopravno tretirati svakog člana u ekipi i ne činiti ništa što bi omogućilo da zakluče da u očima trenera nisu ravnopravni i da u ekipi ima privilegovanih i da ta privilegovanost ide na račun pojedinaca.

Trener koji pojedincima „gleda kroz prste“, dok druge kažnjava strogo i rigorozno, nije autoritet, pa time i manje ubedljiv u zahtevima i u onome na čemu insistira. On treba da uvažava i ceni ličnost svakog

sportiste, da istim aršinom meri uspeh i neuspeh svih, da pokazuje doslednost u vrednovanju i ocenjivanju rezultata rada.

Veoma je pogrešno ako se na osnovu jednog aspekta ličnosti sportiste sudi o njemu u celini. Na primer, ako se kroz prizmu uspeha u pojedinim takmičenjima sudi o celokupnoj ličnosti sportista. Nisu retki slučajevi da sportista sa skromnijim „sportskim“ sposobnostima pokazuje uspeh u nekim drugim aktivnostima ili poseduje izvanredne karakterne osobine ili osobine temperamenta i sl. (nesebičnost, drugarstvo, humanost).

Takođe je moguće da sportista sa dobrim takmičarskim rezultatima pokazuje neke negativne osobine (sebičnost, nedruželjubivost, manju socijalizovanost itd.). Trener, dakle, mora biti dobar i pravičan arbitar u svim situacijama. Inicijativnost je osobina koja je treneru takođe potrebna. Ona najviše dolazi do izražaja u iniciranju novih oblika rada i određivanju tretmana sportista koji će odgovarati njihovim psihofizičkim mogućnostima i profilu njihove ličnosti.

On daje inicijativu kada sportistu treba pohvaliti, nagraditi, kada s njim treba voditi posebne razgovore ili kada treba preduzimati posebne pedagoške mere. On inicira akcije i aktivnosti kojima će se baviti ekipa, kao i nove oblike i metode rada itd. Od važnijih osobina ličnosti treba pomenuti i umešnost komuniciranja, koja ne dolazi do izražaja samo u odnosu na sportiste, već i u odnosu na ostale radnike u klubu, upravu, u odnosu na roditelje dece i omladine sa kojima radi, medije itd.

Za ove komunikacije trener mora imati vremena, a pri tome on treba da je predusretljiv, iscrpan i realan u informacijama koje daje o sportistima, uvažavajući ličnosti onih sa kojima komunicira. Dešava se da je trener „škrt“ i da nema vremena, kada su u pitanju ove komunikacije, posebno

informacije o uspehu i neuspehu sportista, a one su od neprocenjivog značaja za sve neposredne činioce u klubu, ako se uzme u obzir sve ono što trener zna o sportistima i što može da preduzme u radu sa njima.

Organizacione sposobnosti trenera nisu manje važne od osobina koje su do sada pomenute. Obaveze koje pred njim stoje su raznovrsne i složene, jer on je stalno u situaciji da bude organizator mnogih aktivnosti u radu. On je stručni i pedagoški rukovodilac ekipe, prema tome i organizator raznih aktivnosti (treninga, priprema, praćenja razvoja i napredovanja sportista itd.).

Od toga kako će se određene aktivnosti organizovati zavisi i njihov krajnji ishod i uspeh, jer dobra organizacija neke aktivnosti dobrim delom znači i uspeh na kraju. Sa prethodno pomenutim osobinama komunikativnosti i organizacionim sposobnostima u tesnoj vezi je i sposobnost uspostavljanja saradnje, saradničkih odnosa trenera sa svim članovima koji direktno ili indirektno učestvuju u radu ekipe.

U toj saradnji trener treba da igra aktivnu, subjekatsku ulogu, jer od njega bitno zavisi stepen, kvalitet i uspešnost te saradnje, a od toga kakav će biti i uspeh njegove ekipe. Da bi trener mogao da deluje na sportiste svojim primerom, on treba da poseduje odgovarajuće moralne kvalitete. Njegovo ponašanje na terenu i van terena treba da je korektno i u skladu sa svim etičkim principima i vrednostima na koje insistira naše društvo.

Odnos trenera prema ostalim ljudima, prema starijima, mlađima, prema suprotnom polu i njegovo ponašanje uopšte, mora biti primerno u svakom pogledu. Ako je to tako, onda se sportisti brzo i lako identifikuju sa svojim trenerom, internalizujući u sebe njegovo ponašanje i vrednosti za

koje se on zalaže. U protivnom on nije primer, nije autoritet i kao takav ne može ubedljivo da utiče na članove svoje ekipe.

Bitno je istaći da ove analizirane osobine pojedinačno ne znače mnogo. Uloga pojedine osobine je velika ako se ona nalazi u jedinstvu, u saglasnosti sa ostalim osobinama. Od svega je ipak najvažnije da trener ima jedan human, a ne „činovnički" odnos prema radu. Ako on u svakom sportisti vidi ličnost, u suštini stvaralačko i pozitivno biće i ako mu prilazi sa optimističkih i ljudskih pozicija, onda je to već velika garancija da će on kod njih postići uspeh. Trener koji voli ljude bliži im je i lakše ih razume.

U tom slučaju on sa punim poverenjem i optimizmom gleda na njihove probleme i njihov razvoj, a to poverenje i takav odnos sportisti onda višestruko vraćaju. Time se stvara jedna pozitivna, zdrava, saradnička, psihološka klima između sportista i njihovog trenera, a to je i velika garancija uspeha.

Ovakav odnos može da uspostavi zdrava i srećna ličnost trenera, ličnost koja nije opterećena objektivnim i subjektivnim problemima. Sportisti su uvek pre za tople, ljudske, saradničke odnose, nego za odnose koji su hladni, surovi, bazirani na pretnjama i zastrašivanju.

Ako sportisti rado i bez straha prilaze svom treneru, ako rado razgovaraju s njim, ako mu poveravaju najveće tajne, ako od njega slobodno traže savete, ako ga cene i vole, onda su to i pouzdani indikatori da je on pozitivna ličnost, da je on pozitivan model.

Empirijska istraživanja pokazuju da su pozitivne, poželjne ove osobine vođe: viša inteligencija u odnosu na članove grupe, sigurnost u sebe, stručnost, inicijativnost, taktičnost, ekstravertnost, energičnost,

izdržljivost, hrabrost, neposrednost, realizam, omiljenost i smisao za humor.

On takođe treba da je emocionalno i socijalno zreo, odgovoran, savestan, radan i moralan. Iskustva pokazuju da je za uspešno rukovođenje potreban i povoljan profil ličnosti, a to je pozitivan i povoljan sklop određenih osobina ličnosti koje bi se mogle i ovako sistematizovati:

- Inteligencija (nešto viša u odnosu na članove grupe),
- Emocionalna stabilnost,
- Socijalna i emocionalna inteligencija,
- Sigurnost u sebe i samopouzdanje,
- Adekvatna stručna znanja,
- Radni kvaliteti,
- Organizacione sposobnosti,
- Smisao za saradnju, tj. kooperativnost,
- Veština komuniciranja,
- Inicijativnost,
- Taktičnost,
- Ekstravertnost,
- Energičnost i izdržljivost,
- Pobednička psihologija,

- Hrabrost,
- Realan self-koncept,
- Internalni lokus kontrole,
- Neposrednost,
- Odgovornost,
- Savesnost,
- Moralni kvaliteti,
- Smisao za humor.

Autoritet trenera zavisi od raznih faktora. Svi oni bi se ukratko mogli svesti na sledeće:

- Stručni kvaliteti trenera,
- Ugled njegovog zanimanja van sporta, u sredini u kojoj on živi i radi,
- Ugled trenera u klubu (poželjne osobine ličnosti),
- Grupna identifikacija i međuljudski odnosi u sportskoj ekipi,
- Materijalni položaj trenera,
- Ugled koji je imao kao aktivan sportista,
- Podrška koju ima od uprave kluba, ili vlasnika kluba.

LITERATURA

1. Allen, M. S., Greenlees, I., and Jones, M. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 6, 184–208.
2. Allport, G. W. (1927). Concepts of trait and personality. *Psychological Bulletin*, 24(5), 284- 293.
3. Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York, NY: Holt.
4. Bamber, D.J., Cockerill, I.M., Rodgers, S., and Carroll D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393–400.
5. Barenbaum, N. B., and Winter, D. G. (2008). *History of modern personality theory and research*. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 3-26). New York, NY: Guilford Press.
6. Barrick, M. R. & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26.
7. Bergeron, D. and Tylka, T. (2007). Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image*, 4(3), 288-295.
8. Berryman, J.W. (2010). Exercise is medicine: a historical perspective. *Curr Sport Med*, 9, 195–201.
9. Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, D.M., Kurimay, T., Kun, B., Urb, R. and Demetrovics Z. (2012). Exercise Addiction: Symptoms,

- Diagnosis, Epidemiology, and Etiology. *Substance Use & Misuse*, 47, 403–417.
10. Bjornsson, A.S., Didie, E.R. and Phillips, K.A. (2010). Body dysmorphic disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 12(2), 221–232.
 11. Blaydon, M.J., Lindner, K.J. and Kerr, J.H. (2004). Metamotivational characteristics of exercise dependence and eating disorders in highly active amateur sport participants. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1419–1432.
 12. Brower, K.J., Blow, F.C., Beresford, T.P. and Fuelling. (1989). Anabolic-androgenic steroid dependence. *Journal of Clinical Psychiatry*, 50(1), 31-33.
 13. Brower, K.J., Blow, F.C., Young, J.P. and Hill, E.M. (1991) Symptoms and correlates of anabolic-androgenic steroid dependence. *British Journal of Addiction*, 86, 759–768.
 14. Cameron, J. E., Cameron, J. M., Dithurbide, L., & Lalonde, R. N. (2012). Personality traits and stereotypes associated with ice hockey positions. *Journal of Sport Behavior*, 35, 109-124.
 15. Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport* (4th ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
 16. Carter, G. C., & Shannon, J. R. (1940). Adjustment and personality traits of athletes and nonathletes. *School Review*, 48, 127-130.
 17. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.
 18. Caspi, A., McClay, J., Moffitt, T. E., Mill, J., Martin, J., Craig, I. W., ... Poulton, R. (2002). Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children. *Science*, 297(5582), 851-854.

19. Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality development: Stability and change. *Annual Review of Psychology*, 79, 644-655.
20. Castanier, C., Le Scanff, C., & Woodman, T. (2010). Who takes risks in high-risk sports? Atypical personality approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(4), 478-485.
21. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2010). *NEO inventories: Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
22. Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 322-331.
23. Cox, R. H., & Yoo, H. S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 183-194.
24. Crisafulli, A., F. Melis, F. Tocco, P. Laconi, C. Lai, and A. Concu (2002). External mechanical work versus oxidative energy consumption ratio during a basketball field test. *J. Sports Med. Phys. Fit*, 42:409–417.
25. Cuperman, R., & Ickes, W. (2009). Big five predictors of behavior and perceptions in initial dyadic interactions: Personality similarity helps extraverts and introverts, but hurts “disagreeables”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(4), 667-684.
26. Craft, L.L. & Perna M.F. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*, 6(3), 104–111.

27. Čolović P., Mitrović D. i Smederevac S. (2005). Evaluacija modela Pet velikih u našoj kulturi primenom upitnika FIBI. *Psihologija*, 38, 55–76.
28. Davis, H. (1991). Criterion validity of the athletic motivation inventory: issues in professional sport. *J. Appl. Sport Psychol*, 3, 176–182.
29. Dikić, N., Suzić, J. I Radivojević N. Upotreba suplemenata i lekova u sportu – šta sportisti zaista koriste? *Antidoping agencija Republike Srbije Sportska medicina*, 2008; 8(4).
30. Dohnt, H.K. & Tiggemann, M.J. (2006). Body Image Concerns in Young Girls: The Role of Peers and Media Prior to Adolescence. *Youth Adolescence*, 35, 135.
31. García Naveira, A. (2010). Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas. *Ene*, 16:4.
32. García-Naveira, A., Ruiz Barquín, R., & Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 0029–0044.
33. García-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2013). La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos. *Int. J. Med. Sci. Phys. Activity Sport*, 13, 627–645.
34. García-Naveira, A., and Ruiz-Barquín, R. (2016). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva y categoría por edad en jugadores de fútbol de rendimiento desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11, 23–29.

35. Garcia-Naveira, A., and Ruiz-Barquín, R. (2020). Personalidad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Millón. *UB J. Psychol*, 50, 135–148.
36. Eagleton, J. R., McKelvie, S. J., and De Man, A. (2007). Extra version and neuroticism in team sport participants, individual sport participants, and nonparticipants. *Percept. Mot. Skills*, 105, 265–275.
37. Eysenck, H.J. (1976). *Psychoticism as a Dimension of Personality*. London: Hodder & Stoughton.
38. Haghi, P. M. (2014). The comparison of five personality factors between athlete and non-athlete students. *Indian Journal of Science and Research*, 3(1), 350-354.
39. Hoare, D.G. (2000). Predicting success in junior elite basketball players. The contribution of anthropometric and physiological attributes. *J. Sci. Med. Sport*, 3:391-405.
40. Hoffman, J.R. (2003). *Physiology of basketball*. In: D.B. McKeag (ed). *Basketball*. Oxford: Blackwell Science, pp. 12–24.
41. Laborde, S., Allen, M. S., Katschak, K., Mattonet, K., and Lachner, N. (2019). Trait personality in sport and exercise psychology: a mapping review and research agenda. *Int. J. Sport Exerc. Psychol*, 18, 701–716.
42. Ionel, M. S., Ion, A., and Visu-Petra, L. (2022). Personality, grit, and performance in rock-climbing: down to the nitty-gritty. *Int. J. Sport Exerc. Psychol*, 21, 306–328.
43. Joubert, E.H. (2014). *Considering anabolic androgenic steroid use in relation to non-substance related diagnostic categories with*

special emphasis on eating disorders. A review. MA Department of Psychology, University of Leicester.

44. Kaushik, P. and Saini, A. (2021). Comparative analysis of personality traits of football players playing at different positions. *Vidyabharati International Interdisciplinary Research Journal*, 12(2), 339-345
45. Martinsen, W.E. Exercise and depression. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 2005, 3(4).
46. Martinsen, W.E., Medhus, A., Sandvik. (1985). Effects of aerobic exercise on depression: a controlled study. *Br Med J (Clin Res Ed)*, 291(6488), 109.
47. McCrae, C., Robert, R., and Oliver J. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215.
48. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
49. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1989). Reinterpreting the Myers-Briggs Type Indicator from the perspective of the five-factor model of personality. *Journal of Personality*, 57, 17-40.
50. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2007). Brief versions of the NEO-PI-3. *Journal of Individual Differences*, 28, 116-128.
51. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). *The five-factor theory of personality*. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159-181). New York, NY: Guilford Press.

52. McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
53. Metaxas, T.I., N. Koutlianos, N.T. Sendelides, and A. Mandroukas (2009). Preseason physiological profile of soccer and basketball players in different divisions. *J. Strength Cond. Res*, 23, 1704-1713.
54. Milanović, I., Radisavljević-Janić, S., Višnjić D. (2014). Cilj i zadaci fizičkog vaspitanja u kontekstu društvenih i istorijskih promena u Srbiji. Fakultet fizičkog vaspitanja. Niš, Zbornik radova, 87-9.
55. Montgomery, P.G., D.B. Pyne, and C.L. Minahan (2010). The physical and physiological demands of basketball training and competition. *Int. J. Sports Physio. Perf*, 5, 75-86.
56. Muller, S.M., Dennis, D.L., Schneider, S.R., Joyner, R.L. (2004) Muscle dysmorphia among selected male college athletes: An examination of the Lantz, Rhea and Mayhew model. *International Sports Journal*, 8, 119-125.
57. Nouri, S., Beer, J. (1989). Relations of moderate physical exercise to scores on hostility, aggression, and aggression, and trait-anxiety. *Percept Mot Skills*, 68(3), 1191-4.
58. O'Neill, T. A., & Allen, N. J. (2011). Personality and the prediction of team performance. *European Journal of Personality*, 25, 31-42.
59. Olivardia, R., Pope, H.G., Hudson, J.I. (2000). Muscle Dysmorphia in Weightlifters: A Case-Control Study. *American Journal of Psychiatry*, 157
60. Pavlović I. (2015). *Pregled radova o mentalnim zahtevima u tenisu*. Beograd: Fakultet sporta I fizičkog vaspitanja.

61. Peluso, M.A., Guerra de Andrade, L.H. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics (Sao Paulo)*, 60(1), 61-70.
62. Perčić A.M. (2023). *Osobine trenera*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci.
63. Piepiora, P. (1993). Assessment of personality traits influencing the performance of men in team sports in terms of the Big Five. *Front. Psychol*, 12, 679–724.
64. Pope, H.G., Jr, Katz, D.L., & Hudson, J.I. (1993). Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 406–409.
65. Pope, G.H., Olivardia, R., Gruber, A., & Borowiecki, J. (1999). Evolving Ideals of Male Body Image as Seen Through Action Toys. *Int J Eat Disord*, 26(1), 65–72.
66. Pope, H.G., Phillips, K.A., & Olivardia R. (2000). *The Adonis complex: How to identify, treat, and prevent body obsession in men and boys*. New York, NY: The Free Press.
67. Rot, N. (2005). *Opšta psihologija*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
68. Rhodes, R. E., & Pfaeffli, L. A. (2012). *Personality*. In E. O. Acevedo (Ed.), *The Oxford handbook of exercise psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
69. Rhodes, R. E., & Smith, N. E. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958-965.
70. Sonstroem, R.J., Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 21, 329-337.

71. Siegel, R. (1973). *Galen on Psychology, Psychopathology, and Function and Diseases of the Nervous System*. Basel: Karger.
72. Siemon, D., and Wessels, J. (2022). Performance prediction of basketball players using automated personality mining with twitter data. *Sport Bus. Manag. Int. J*, 13, 228–247.
73. Slade, D.P. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 1994, 32(5).
74. Smederevac, S., Mitrović, D., i Čolović, P. (2010). *Velikih pet plus dva (VP+2) – primena i interpretacija*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.
75. Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., Artese, A., Oshio, A., and Terracciano, A. (2016). The five-factor model of personality and physical inactivity: a meta-analysis of 16 samples. *J. Res. Pers*, 63, 22–28.
76. Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M., and Monzani, D. (2018). Associations between personality, sports participation and athletic success. A comparison of big five in sporting and non-sporting adults. *Personal. Individ. Differ*, 121, 176–183.
77. Stine, K. A., Moxey, J. R., Gilbertson, N. M., Malin, S. K., and Weltman, A. L. (2019). Effects of feedback type and personality on 2,000-m ergometer performance in female varsity collegiate rowers. *J. Strength Cond. Res*, 33, 2170–2176.
78. Szabo, A., Frenkl, R., Caputo, A. (1996). Deprivation feelings, anxiety, and commitment to various forms of physical activity: A cross-sectional study on the Internet. *Psychologia*, 39, 223– 230.

79. Thompson, J.K., Blanton, P. (1989). Energy conservation and exercise dependence: A sympathetic arousal hypothesis. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 19(2), 91– 99.
80. Tok, S. (2011). The big five personality traits and risky sport participation. *Soc. Behav. Personal. Int. J*, 39, 1105–1111.
81. Tubić, T. (2013). *Psihologija i sport*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vasitanja.
82. Wagner, M., McBride, R.E., Crouse, S.F. (1999). The Effects of Weight-Training Exercise on Aggression Variables in Adult Male Inmates. *Prison Journal*, 79(1), 72-89.
83. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
84. Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 169-188.
85. Zawawi, A.J.(2014). Relationships between Body Mass Index, Body Image Dissatisfaction and Psychological Distress among Fitness Center Female Users in Zarqa-Jordan International. *Journal of Humanities and Social Science*, 11(1).
86. Ziv, G., Lidor, G. (2009). Physical attributes, physiological characteristics, on-court performances and nutritional strategies of female and male basketball players. *Sports Med*, 39, 547-568.
87. Zlatanović, Lj. (2013). *Crte ličnosti kao prediktori uspeha u sportu*. Kragujevac: Fakultet pedagoških nauka u Kragujevcu.

RECENZIJA

Rukopis priručnika Karakteristike ličnosti sportista, autora doc. dr Almedine Numanović, predstavlja stručnu publikaciju. Naslov publikacije adekvatno odražava njen sadržaj. Rad je napisan jasnim stilom i jezikom, korišćena je adekvatna naučna i stručna tehnologija. Sadržaj ovog rukopisa je sistematizovan u dve osnovne celine.

Prva celina obuhvata definisanje pojma ličnost, crte ličnosti, dimenzije ličnosti i dat je osvrt na neke teorije ličnosti. Uvidom u ovaj deo publikacije možemo konstatovati da je pomenuti teorijski pristup dobro sistematizovan, da su polazišta za njegovo određenje potkrepljena adekvatno odabranom, relevantnom i recenzentnom literaturom.

Druga celina predstavlja sistematizovanje i prikaz uticaja crta i dimenzija ličnosti na sport i sportski uspeh. Dalje, autorka se osvrnula na psihološku pripremu sportista i date su metode psihološke pripreme sportista. U ovom delu publikacije su opisane karakteristike ličnosti vežbača u teretanama, fudbalera, košarkaša, atletičara, tenisera i trenera. Ovo je veoma značajno i u cilju procene, predikcije, a na kraju i u cilju mogućeg uticaja na određene dimenzije ličnosti, nedostatak motivacije i potencijalnim razvojem zavisnosti od vežbanja, odnosno treninga.

Priručnik pod nazivom Karakteristike ličnosti sportista napisan je kao dopuna literature za predmet Psihologija ličnosti, prema nastavnom planu i programu tog nastavnog predmeta. Sadrži preko 100 strana B5 formata. Priručnik može koristiti i nastavnicima fizičkog vaspitanja da bi pomogao u edukovanju koja sve psihološka sredstva mogu da primenjuju u radu sa učenicima, kako da motivišu učenike za nastavu, uz uvažavanje

njihovih individualnih razlika. Pažnja je posvećena onim psihološkim problemima koji mogu biti korisni trenerima, kako u praktičnom radu u cilju postizanja veće uspešnosti, tako i u korigovanju stava o ulozi psiholoških činilaca u bavljenju sportskim aktivnostima uopšte. Praktikum pomaže i trenerima u razvijanju svesti o značaju psiholoških faktora za uspešnost u sportskoj aktivnosti kao i ovladavanju i primeni psihološkim saznanja u tim aktivnostima u cilju povećanja efikasnosti.

Stil kojim je priručnik napisan je prihvatljiv za studente, jasan, koji je lak za čitanje i razumevanje, kako stručnoj, tako i laičkoj čitalačkoj publici. Prilikom pisanja su respektovani svi didaktičko – metodički principi, među kojima se izdvaja princip naučnosti, povezanost teorije sa praksom i postupnost u izlaganju. Za pisanje je korišćena relevantna i savremena literatura, koja je u priručniku standardno navedena.

Na osnovu iznetog, sa zadovoljstvom preporučujem priručnik pod nazivom Karakteristike ličnosti autora doc. dr Almedine Numanović za štampu i upotrebu.

Novi Pazar, Decembar, 2024

Prof.dr Semrija Smailović

RECENZIJIA UDŽBENIKA *KARAKTERISTIKE LIČNOSTI SPORTISTA*

DR ALMEDINE NUMANOVIĆ

Udžbenik *Karakteristike ličnosti sportista*, docentkinje dr Almedine Numanović, predstavlja sveobuhvatno štivo koje detaljno obrađuje psihološke aspekte ličnosti u kontekstu sporta, što ga čini korisnim resursom, kako za studente psihologije, tako i same sportiste. Kroz sistematski i dobro strukturisan sadržaj, ovaj udžbenik pruža jasnu sliku o tome kako osobine ličnosti utiču na ponašanje i performanse sportista, kao i na njihove psihološke pripreme za takmičenja.

Udžbenik je obima 107 stranica formata B5, uključujući i korišćenu literaturu sa 87, za temu relevantnih, jedinica. Podeljen je na nekoliko ključnih delova koji pokrivaju različite aspekte ličnosti i njihov uticaj na oblast sporta. Počinje sa osnovama psihologije ličnosti, razmatrajući teme kao što su razvoj ličnosti, dominantne teorije ličnosti, te osnovne dimenzije ovog temeljnog psihološkog koncepta sa aspekta tzv.petofaktorskog modela, uključujući: prijatnost, savesnost, emocionalnu stabilnost, ekstraverziju, i intelekt. Ove teme su ključne za razumevanje načina na koji se ličnost sportista razvija i kako se ti faktori manifestuju u sportskom okruženju.

Jedan od najsvrsishodnijih delova udžbenika je poglavlje koje se bavi psihološkom pripremom sportista. Autorka je vrlo detaljno obradila metode koje sportisti mogu koristiti da poboljšaju svoju psihofizičku spremnost za takmičenja, uključujući upravljanje stresom i anksioznošću, što je od posebne važnosti, recimo, za vrhunske sportiste. Temeljito se istražuju i

specifične karakteristike ličnosti sportista različitih sportova – fudbalera, atletičara, košarkaša, tenisera, kao i njihovih trenera, što omogućava čitaocu da stekne detaljan uvid u psihološke profile sportista i onih koji se njima profesionalno bave.

Posebnu vrednost udžbeniku daje istraživanje uticaja različitih karakteristika ličnosti na sportski uspeh. To čini ovu knjigu korisnim alatom ne samo za, u svetu, pa i kod nas, sve više zastupljenu profesiju sportskih psihologa, već i za trenere i same sportiste. Kroz primere i studije slučaja, autorica analizira kako faktori, kao što su emocionalna stabilnost, agresivnost, anksioznost i ekstroverzija, utiču na sportske performanse i timsku dinamiku.

Poglavlja koja se bave specifičnostima karakteristika ličnosti sportista u različitim disciplinama – od fudbala i košarke, do tenisa i bodibildinga – pružaju korisne uvide o tome kako se osobine ličnosti prilagođavaju potrebama različitih sportova. Posebno je značajno poglavlje o karakteristikama ličnosti vežbača u teretanama, koje razmatra kako fizička aktivnost utiče na njihov mentalni status, u smislu načina oblikovanja telesne slike, odnosno šeme o sebi, što je tema koja je malo empirijski istraživana, ne samo u ovoj sportskoj disciplini, već i u sportu, generalno.

Na kraju se može zaključiti, da je rukopis *Karakteristike ličnosti sportista* izuzetno temeljno koncipiran udžbenik koji nudi vredan uvid u različite psihološke aspekte sporta. Kroz detaljno razmatranje ličnosti sportista, psihološke pripreme i specifičnosti različitih sportova, knjiga je dragocen izvor za sve koji se bave sportskom psihologijom. Stoga se može preporučiti ne samo studentima psihologije, već i profesionalcima –

sportistima i njihovim trenerima, kao i svima koji žele da poboljšaju razumevanje mentalnih aspekata sportskih performansi.

U Nišu, januara 2025. godine

Prof. dr Miodrag Milenović

CIP - Каталогизација у публикацији Народна библиотека Србије,
Београд

796/799:159.923(075.8)

НУМАНОВИЋ, Алмедина, 1986-

Karakteristike ličnosti sportista: udžbenik za ispit iz predmeta Psihologija ličnosti: za obrazovni profil psihologije / Almedina Numanović. - Novi Pazar: Univerzitet, 2025 (Kraljevo: DB Grafika). - 169 str.; 25 cm

Tiraž 30. - Str. 162-163: Recenzija / Semrija Smailović. - Str. 164-166: Recenzija udžbenika Karakteristike ličnosti sportista Dr Almedine Numanović / Miodrag Milenović. - Bibliografija: str. 152-161.

ISBN 978-86-84389-99-4

a) Спортисти -- Психологија личности

COBISS.SR-ID 161465609
