

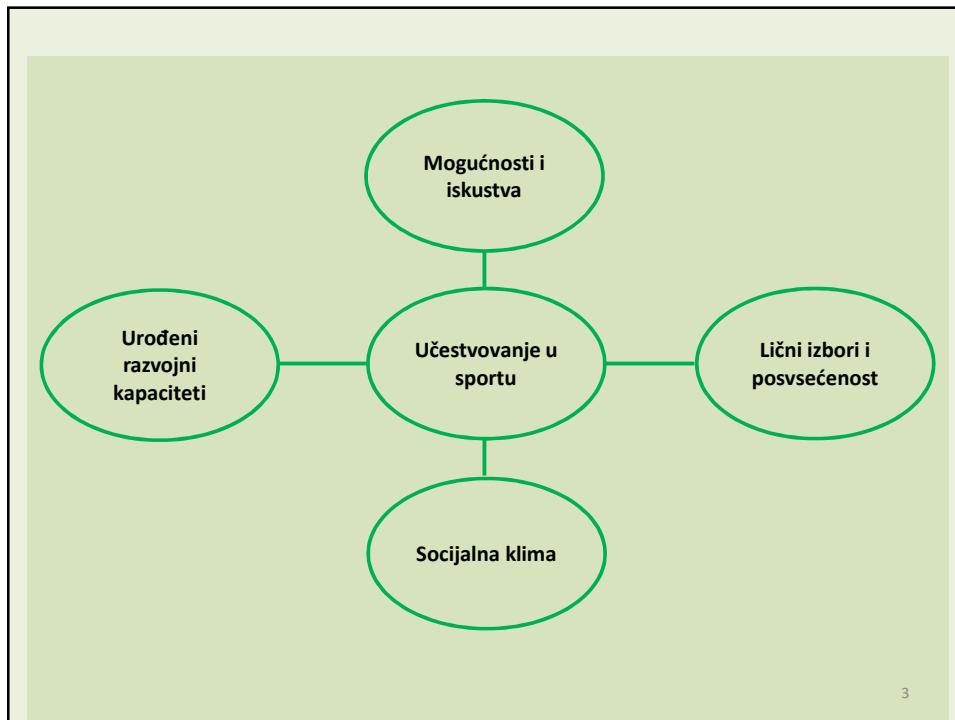
Karakteristike sportske aktivnosti – osnovni pojmovi

psiholog van. prof. dr Ana Vesković

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu;

Nakon ove lekcije moći ćete da:

- ✓ Određenje pojmova fizička i sportka aktivnost;
- ✓ Specifičnosti sportske aktivnosti;
- ✓ Određenje pojmova zdravlja i mentalnog zdravlja;
- ✓ Psihološke dobrobiti od fizičke aktivnosti;
- ✓ Ishodi bavljenja sportskom aktivnošću;
- ✓ Pristupi u proučavanju delovanja fizičke aktivnosti na razvoj mladih;
- ✓ Razvojni model učestovanja u sportu Kotea i saradnika;



3

Pojmovi fizičke aktivnosti

Fizička aktivnost – „krovni pojam“, koji opisuje svako telesno kretanje proizvedeno skeletnim mišićima koje dovodi do potrošnje energije.

Termin **fizička aktivnost** može da obuhvati različite oblike aktivnosti koje sekvencijalno dominiraju u određenim periodima života.

4

Pojmovi fizičke aktivnosti

- ✓ **Vežbanje** – planirano, struktuirano ponavljanje telesnih pokreta koje osoba izvodi kako bi poboljšala i održala fizičke sposobnosti i zdravlje.
- ✓ **Aerobno i anaerobno;**
- ✓ **Akutno i hronično;**

5

Pojmovi fizičke aktivnosti

- ✓ **Sedentarni (sedelački) način života** – podrazumeva da je osoba malo ili nimalo fizički aktivna.
- ✓ **Nivo fizičke pripremljenosti (fitness)** se odnosi na sposobnost da se svakodnevni zadaci obavljaju energično i snažno i da ostane energije za uživanje. Ima četiri komponente:
 - ✓ **kardio-respiratorna izdržljivost**
 - ✓ **mišićna snaga**
 - ✓ **mišićna izdržljivost**
 - ✓ **fleksibilnost**

6

Specifičnosti sportske aktivnosti

- Sportska i fizička aktivnost se odvija upotreborom tela;
- Sportska aktivnost je usmerena takmičenjem;
- Povratna informacija o uspešnosti i nagrada za postignut uspeh pružaju se neposredno;
- Dobrovoljnost učestvovanja u sportu;



7

Specifičnosti sportske aktivnosti

- Za uspešno bavljenje sportom, neophodno je da sportisti steknu veštine upravljanja aktivnostima tokom takmičenja);
 - da usmere pažnju na zadatak kada igraju pod pritiskom i kada se suočavaju sa brojnim stresorima;
 - da prilagode taktiku aktivnostima protivnika;



Specifičnosti sportske aktivnosti

- Sportska i fizička aktivnost se odvija kroz interakciju sportista i za sport značajnih osoba;
- Sportisti su u fokusu uže i šire socijalne sredine;
- Identifikacija darovitih i potencijalno talentovanih sportista je unosan posao;
- Sportska aktivnost treba da bude uskladjena sa razvojnim karakteristikama i potrebama dece i mladih;



Pojam zdravlja

- ✓ **Zdravlje** – SZO definiše kao stanje dobrog telesnog, psihičkog i društvenog blagostanja.
- ✓ **Mentalno zdravlje** – SZO definiše kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici.

Psihološke dobrobiti od fizičke aktivnosti

Većina ljudi poseduje znanja i pozitivne stavove o dobrobitima fizičke aktivnosti
ljudi poseduje opšta znaja o dobroitim fizičke aktivnosti;

Bez obzira na to koji od načina angažovanja u fizičkoj aktivnosti osoba izabere, svakako će ona dovesti do brojnih zdravstvenih prednosti.



11

Psihološke dobrobiti od fizičke aktivnosti

Zaključci brojnih istraživanja o značaju fizičke aktivnosti za **fizičko zdravlje**:

- ✓ **Ljudi svih uzrasnih dobi** mogu imati značajne zdravstvene prednosti ako umereno i redovno vežbaju. Fizička aktivnost ne mora biti naporna da bi imala pozitivne efekte.
- ✓ Fizička aktivnost **umanjuje rizik** od prevremene smrti i nastanka brojnih obolenja.
- ✓ **Aktivnosti koje razvijaju mišićnu snagu** treba da se izvode najmanje dva puta nedeljno da bi se ostvarilo njihovo pozitivno delovanje.

12

Ishodi bavljenja fizičkom aktivnošću

Skloni smo da zanemarimo činjenicu da neodgovarajuće osmišljeni i vođeni sportski programi mogu da ugroze razvoj i da dovedu do ozbiljnih problema!



13

Ishodi bavljenja fizičkom aktivnošću

Učestvovanje u sportu ne podrazumeva nužno da mladi ostvaruju pozitivne ishode bavljenja sportom!

- Efekti bavljenja sportom u velikom stepenu zavise od socijalnih (kontekstualnih) faktora, od načina na koje TRENERI, RODITELJI, VRŠNJACI utiču na iskustvo koje mladi stiču u sportu.

14

Pozitivni ishodi

- **Fizički razvoj**
- **Psihički / emocionalni razvoj**
- **Socijalni razvoj**
- **Intelektualni razvoj**

15

Negativni ishodi

- **Fizički razvoj**
- **Psihički / emocionalni razvoj**
- **Socijalni razvoj**

16

Pristupi u proučavanju delovanj fizičke aktivnosti i sporta na razvoj dece i mladih

- ✓ Pristup redukciji deficit-a i
- ✓ Pristup pozitivnom razvoju mladih,

Pozitivan razvoj mladih odnosi se na razvoj ličnih veština koje uključuju kognitivne, emocionalne i intelektualne potencijale koji su mladima neophodni kako bi postali uspešni i funkcionalni članovi zajednice.

17

Pristupi u proučavanju delovanj fizičke aktivnosti i sporta na razvoj dece i mladih

Dva su pristupa u proučavanju delovanja fizičke aktivnosti i sporta na razvoj tokom adolescencije

Redukcija deficit-a	Pozitivni razvoj
CILJ: umanjivanje deficit-a i ponašanja koje kompromituje zdravlje.	CILJ: unapređivanje ili povećanje razvojnih potencijala.
CILJNA GRUPA: osetljivi mladi (sa povećanim rizikom).	CILJNA GRUPA: svi mladi.
STRATEGIJE: preventivni programi namenjeni osetljivim mladima.	STRATEGIJE: mobilizacija svih jedinki i koordinisanje njihovog aktivnosti u cilju razvoja zajedničke vizije pozitivnog razvoja.

18

Razvojni model učestvovanja u sportu Kotea i saradnika

Moguća su tri načina učestvovanja u sportu koji ujendo predstavljaju tri putanje koje vode različitim ishodima:

- a) rekreativno učestvovanje tokom godina uzorkovanja,
- b) elitno učestvovanje tokom godina uzorkovanja i
- c) elitno učestvovanje kroz ranu specijalizaciju.

19

Razvojni model učestvovanja u sportu Kotea i saradnika

Prva putanja: rekreativno učestvovanje tokom godina uzorkovanja (6-13 godina).

- ✓ Deca učestvuju u različitim sportskim aktivnostima koje treba da imaju karakteristike namerne i promišljene igre;
- ✓ Deca ili odrasli koji nadgleda aktivnost prilagođavaju pravila stepenu fizičkog, neurološkog, anatomskeg i psihološkog stepena zrelosti.
- ✓ Deca često menjaju pravila igre kako bi ona nalikovala sportu odraslih, ali ta aktivnost zadržava karakteristike igre.

**Upravo ove godine predstavljaju osnovu za kasnije
kontinuirano rekreativno bavljenje sportom.**

20

Razvojni model učestvovanja u sportu Kotea i saradnika

Rekreativno bavljenje sportom nakon trinaeste godine (13+) obično predstavlja produžetak godina uzorkovanja a osnovni ciljevi su:

- ✓ uživanje,
- ✓ očuvanje i unapređivanje zdravlja.
- ✓ **U ovim aktivnostima i dalje dominira promišljena igra nad treningom.**
- ✓ Uloga trenera je prvenstveno u podsticanju i ohrabrvanju.
- ✓ Uloga roditelja je da decu upoznaju sa različitim sportovima, da obezbede opremu i ostale materijalne mogućnosti i da pruže logističku podršku. Emocionalna podrška roditelja je ključni faktor za trajnu uključenost deteta u aktivnost.

21

Razvojni model učestvovanja u sportu Kotea i saradnika

Druga putanja: elitno izvođenje tokom godina uzorkovanja – specijalizacija.

- ✓ Prelazna faza koja vodi ka fazi *godine investiranja*.
- ✓ Mladi su i dalje angažovani u aktivnostima koje predstavljaju mešavinu igre i treninga.
- ✓ Napredujući kroz ovu fazu ka godinama investiranja, kada se posvećuju jednoj aktivnosti sa ciljem unapređivanja sportskog izvođenja, trening postepeno dobija dominantnu poziciju nad promišljenom igrom.
- ✓ Ova putanja predstavlja uobičajeni put dostizanja elitnog nivoa u onim sportovima u kojima se vrhunac izvođenja dostiže nakon puberteta.

22

Razvojni model učestvovanja u sportu Kotea i saradnika

Druga putanja: elitno izvođenje tokom godina uzorkovanja – specijalizacija (13+).

- ✓ Važno je da se između sportiste i trenera razvije odnos obostranog poštovanja. Trener je više usmeren na usavršavanje veština i tehnike.
- ✓ Roditelji su manje neposredno uključeni u aktivnost, ali su i dalje značajni zato što treba da pruže još više emocionalne i materijalne podrške kako bi pomogli svojoj deci da prevaziđu brojne prepreke.

23

Razvojni model učestvovanja u sportu Kotea i saradnika

Treća putanja: elitno učestvovanje tokom rane specijalizacije.

- ✓ U sportovima u kojima se vrhunac izvođenja dostiže pre puberteta (klizanje, gimnastika) rana specijalizacija je često neophodna da bi se dostigao elitni nivo.
- ✓ Isto je karakteristično i za sportove koji su veoma atraktivni (na primer, tenis, košarka) i pomoću kojih mlađi, ako su dovoljno uspešni, mogu da obezbede stipendije za kasnije školovanje.

Ranu specijalizaciju karakterišu
velika trenažna opterećenja i
isključivi fokus na napredovanje
uz veoma malo (ili nimalo) promišljene igre.

24

Razvojni model učestvovanja u sportu Kotea i saradnika

- ✓ Mladi mogu da dožive mnoge negativne posledice na fizičkom planu, kao što su povrede i poremećaji ishrane ali i na psihološkom planu – manje uživaju i najverovatnije će odustati od bavljenja sportom.



25