

О ПСИХОЛОГИЈИ ВЕЖБАЊА И СПОРТА

Јувеналова изрека "*men sana in corpore sano*" представља свакако једну од најстаријих порука које упућују на проблеме који су данас предмет изучавања психологије спорта. Такође и у делима Платона, Аристотела и других античких филозофа налазе се делови у којима се истиче значај односа између тела и духа.

Средњовековна доминација црквених догми које су забрањивале било какво интересовање за човеково тело и његов развој и вежбање је зауставила развој спорта, па у том смислу је нестао и предмет изучавања и интересовања дела науке која би могла бити претеча данашње психологије спорта.

У доба Ренесансе се поново јавља интересовање за вежбање и спорт као важне елементе васпитања, што у својим делима нарочито истичу познати реформатори школства и педагози тога доба, чеси Коменски и Тирш, швајцарац Песталоци и други.

Стварни развој психологије спорта као науке почиње онда када почиње развој психолошке науке уопште, а то је друга половина 19. века, тј. онда када је немачки психолог Виљем Вунт основао прву лабораторију за експерименталну психологију у Лајпцигу, што се узима као почетак стварања психолошке науке.

Нешто касније, почетком 20. века Сигмунд Фројд је писао о сексуалним тоновима у игри и њеном утицају на развој личности, а затим су и други аутори као што су Билер и Бејтандајк писали о задовољству и психолошком значају дечије игре и игре уопште (па према томе и спортске игре) за развој личности.

Такође је познат Де Кубертенев текст објављен у Паризу у то време под насловом "Есеји у спортској психологији".

На институтима за физичку културу у СССР-у, у Москви и Лењинграду, формиран су 1920. године одсеци за "Психологију физичког васпитања и спортских активности" на којима је развијана значајна научно истраживачка активност.

Три психолога П. В. Шулте, Н. Сипел и Ф. Гизе су радили на институту за физичко васпитање у Лајпцигу и објавили неколико текстова и књига које су се односиле на психолошке проблеме у спорту, као што је: Шултеов текст "Тело и душа у спорту" (1921), затим књига "Побољшање учинка вежбањем, играма и спортским активностима" (1924), која се односи на психолошку припрему спортиста. Сипел је резултате свог истраживања објавио у две књиге под насловом "Физичко васпитање у школама и ментални рад деце

школског узраста" и "Физичка вежбања и психичка активност". Гизе је такође објавио две књиге и то "Душа-тело" (1924) и "Дух и спорт" (1928).

У совјетској литератури се 1925/26. године наводе студије Петра Рудика и А. П. Нетшђајева које су се бавиле испитивањем времена реакције и утицајем физичког васпитања на кинестетичку перцепцију, меморију, пажњу и маштовитост и на то како спорт утиче на развој личности.

Колеман Грифит, Американац који се сматра утемељивачем психологије спорта, радио је као руководилац лабораторије за моторно учење на Универзитету у Илиноису. Објавио је 1928. године две књиге "Психологија тренирања" и "Психологија и спорт" и бавио се углавном изучавањем психомоторних вештина, моторичким учењем и особинама личности спортиста.

А. С. Пуни је од 1929. године започео са испитивањем утицаја спорта на психички развој и утицаја скијања на карактеристике личности спортиста.

У Москви је 1930. године основан научно истраживачки институт за проучавање спорта и физичког васпитања који је подстакао многа истраживања у психологији спорта. Први руководилац овог института и бројних истраживања проф. Петер Рудик је сачинио прву класификацију психологије спорта која би могла и данас бити актуелна, представивши је на следећи начин:

1. психологија спортске активности која се састоји од две категорије,
 - а) општа анализа спортске активности,
 - б) анализа специфичних спортова;
2. психологија спортиста која се опет дели на две области:
 - а) специјалне способности спортиста,
 - б) опште карактеристике личности.

У Америци је основан часопис "The research quarterly" намењен истраживањима у физичкој култури.

У периоду 1952/56. године у Тексасу је амерички психолог Едвин Флајшман радио на пројекту проучавања фактора који утичу на учење моторних вештина.

У Чехословачкој, у Прагу, је 1954. године основано национално удружење спортских психолога.

Југословенски аутори К. Момировић, Н. Малер и Р. Пађен објавили су први озбиљнији рад из области психологије спорта 1957. године под насловом "Факторска структура моторичких способности" у часопису "Војно санитетски преглед".

У Москви је 1959. године објављена књига А. Ц. Пунија под насловом "Огледи из психологије спорта" која је 1965. г. преведена на српскохрватски језик и штампана у издању Завода за уџбенике

Србије. Била је дуго један од основних уџбеника за предмет психологија спорта на Факултетима за физичку културу у Југославији.

Томас Тутко и Брус Огили психолози са колеџа Сан Хозе у Калифорнији су почели да користе личне картоне спортиста са процењеним особинама личности у једном обимном истраживању чије су резултате објавили 1966. године у књизи под насловом "Проблеми спортиста и како их решити".

Брајант Крати је објавио уџбеник за студенте под насловом "Понашање у покрету и моторно учење" 1964. године.

У Риму је 1965. године одржан први Конгрес спортских психолога, који је организовао и коме је председавао италијански психијатар Перучо Антонели. На конгресу је поднето 35 реферата. Тада је основано и Светско удружење психолога спорта. Исте године је основано и Северноамеричко друштво за психологију спорта и физичке активности које је тада имало двеста чланова.

Године 1967. појављују се још две књиге: Џ. Оксендин са Темпл универзитета у Пенсилванији објавио је књигу под насловом "Психологија и моторно учење", а Р. Сингер са Нормал универзитета у Илиноису књигу "Моторно учење и човеков учинак". У Совјетском Савезу је основано Национално удружење спортских психолога које је тада имало 150 чланова. Основано је и Национално удружење спортских психолога Пољске, које је тада имало 40 чланова.

Северноамеричко друштво је 1968. године организовало други Светски конгрес спортских психолога у САД-у коме је присуствовало око двестотине учесника из 16 земаља света. У Прагу на Карловом Универзитету и у Братислави на Коменски Универзитету су основане катедре за спортску психологију и педагогију.

Олимпијада у Мексику (одржана у лето 1968.) је карактеристична по томе што су се такмичења одвијала у Мексико Ситију, граду који се налази на великој надморској висини, па су због тога спортисти морали да прођу кроз специјалне припреме. За ту прилику су у Чехословачкој репрезентацији били ангажовани психолози, а руководилац тима који је обављао психолошку припрему спортиста је био Мирослав Ванек. Источнонемачка репрезентација је такође била подвргнута специјалним психолошким припремама за ту Олимпијаду. Олимпијада у Мексику је догађај који је потврдио неопходност ангажовања психолошке науке и психолога у процесу тренинга и припреме спортиста за такмичења.

У Загребу је 1970. године покренут часопис "Кинезиологија", који је допринео да се објаве бројна истраживања из науке о спорту, као и из области психологије спорта. Током седамдесетих је објављено доста вредних књига из области психологије спорта, а овде ћемо навести најпознатије: Алдерман, "Психолошко понашање у спорту" (1974), Сингер, Р. "Тренирање, спортисти, психологија" (1972),

Б. Крати, "Психологија у савременом спорту" (1973), Мартенс, "Социјална психологија и физичка активност" (1975), Фишер, "Психологија спорта" (1976), Карон, "Социјална психологија спорта" (1980), Клавора и Данијел, "Тренер спортиста и спортски психолог" (1979), Рудик "Психологија" (1974), Пуни "Психологија" (1984). Хавелка и Лазаревић су објавили књигу "Спорт и личност" (1980). В. Параносић и Љ. Лазаревић су објавили књигу "Психодинамика спортске групе" (1975) која је преведена следеће године на руски и бугарски језик.

На Светском конгресу психолога спорта 1977. године у Прагу (Чехословачка) учествовала су и три аутора из Југославије: Параносић, Б. Дражић и Лазаревић, Љ.

Ц. Салмела у другом издању књиге "Ко је ко у психологији спорта у свету" 1985. године за Југославију наводи следеће ауторе: Арзеншек Срђан (Велење), Беле - Поточник Живана (Љубљана), Блатник Урош (Љубљана), Боснар Ксенија (Загреб), Лазаревић Љубиша (Београд), Александар Милојевић (Ниш), Момировић Константин (Загреб), Сабиончело Никола (Загреб).

Према Параносићу (1982) значајним годинама за развој психологије спорта, као научне дисциплине, могу се сматрати 1963, када су почеле припреме за први Међународни конгрес психолога спорта који је одржан у Риму (1965), када је основано и Интернационално удружење спортских психолога, које се бави издавањем часописа и публикација, истраживачким пројектима, повезивањем својих чланова и пружањем помоћи националним удружењима, и које је на тај начин допринело и доприноси развоју и афирмацији психологије спорта у целом свету.

Данас је психологија спорта научна дисциплина за коју се може рећи, на основу ширине интересовања аутора и разноврсности проблема којима се они баве, да има и да ће имати врло интензиван развој у овоме веку.

Истраживања у психологији спорта су све бројнија, све је већи број специјализованих часописа посвећених психологији спорта. Такође се све више радова из области психологије спорта објављује у часописима сродних научних дисциплина, као што су медицински, социолошки и педагошки часописи. У највећем броју радова који су објављени у свету и код нас у последњих петнаест година истраживања су се односила на основне психолошке проблеме као што су: мотивација, психосоматски статус, психодинамика спортске групе, али и на неке проблеме који су карактеристични за спортисте, као што су: самопоуздање, вежбање, ментално здравље итд.

Наравно, као и свака млада научна дисциплина која се интензивно развија, и психологија спорта и вежбања има одређених методолошко-концептуелних недостатака, а приступи у истраживањима, уџбеницима и монографијама имају видне методолошке неусаглашености.

Може се рећи да и овај темат потврђује горе наведене констатације о разноврсности тема и проблема којима се психологија спорта бави.

Рад професора Керковића "О етичким и естетичким аспектима телесне и духовне културе" представља осврт на филозофско-психолошки контекст кретања и спорта.

Три наредна рада третирају фундаменталне психолошке проблеме: рад пок. проф. Бориса Волфа и проф. Косте Момировића, једног од оснивача психологије спорта у Југославији, представља расправу о томе да ли је интелигенција нормално дистрибуирана психичка карактеристика у популацији. Рад Бале, А. Хошек и Момировића под насловом "Аберантно понашање и моторичке способности предшколске деце" покушава да да одговор на дилему да ли аберантно понашање одређује моторичко функционисање деце или моторичко функционисање дефинише нормално или поремећено понашање деце. Приређивач овог темата, заједно са мр Мирославом Комленићем, у раду под насловом "Моторичко учење" покушава да анализира и дефинише један комплексан облик учења, као што је моторичко учење, до данас у потпуности непроучен и недефинисан.

Рад Љубице Бачанац и Љубише Лазаревића под називом "Андрогиност и спорт" задире у социопсихолошке импликације женског спорта.

На крају имамо приказ књиге америчког аутора Џеја Мајкса под насловом "Менталне основе кошарке" коју је са енглеског језика превела мр Емилија Марковић и која представља врло корисно штиво за тренере кошарке, али и друге стручњаке у спорту којима је потребан одређени ниво психолошких знања и вештина за успешан тренерски рад.

Александар Милојевић