

Prof. dr Radovan Čokorilo

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad, Srbija

SPORT I EMOCIONALNO ZDRAVLJE ŠKOLSKE OMLADINE

Uvod

Sport kao najširi pojam pokriva vrlo razuđeno područje od sticanja vještina i navika, izgrađivanja poželjnih moralnih, voljnih, estetskih i drugih osobina ličnosti, do prevazilaženja sopstvenih mogućnosti u nadmetanju sa vremenom i prostorom u cilju postizanja maksimalnog sportskog rezultata.

Sport je moguće posmatrati i kao kulturno-vaspitni fenomen čiji uticaj s obzirom na njegovu masovnost i popularnost zahvata vrlo heterogenu populaciju po uzrastu, polu, obrazovanju, socijalnom statusu i sl. Sportskim angažovanjem je najdirektnije zahvaćena školska omladina bilo da je uključena samo na časovima fizičkog vaspitanja ili na neki drugi način (amaterski, vrhunski, rekreativni sport). Snažan je i “sportski uticaj” takmičenja u kojima učestvuju naše nacionalne selekcije, pojedini klubovi i pojedini sportisti.

Sve ove sportske uticaje ili sportska angažovanja koji su neosporni, moguće je posmatrati i po njihovom doprinosu emocionalnom zdravlju školske omladine. Za trenere, pedagoge i psihologe koji su angažovani u organizovanju i vođenju sportskih aktivnosti mladih najznačajnije je pitanje pronalaženja adekvatnih strategija i modela usmjeravanja koji će doprinijeti poželjnom emocionalnom reagovanju - “socijalizaciji i vaspitanju emocija”.

1. Adolescencija i emocionalno zdravlje

Doba adolescencije koje dobrim dijelom pokriva period školske omladine karakteristično je po povišenoj emocionalnosti. Reakcije i ponašanje na ovom uzrastu su više određeni emocionalno nego intelektualno. Emocionalna napetost je svakako uzrokovana pojačanim radom endokrinih žlijezda na početku adolescencije, ali ona je i pod snažnim uticajem socijalnih faktora od kojih sportsko nadmetanje predstavlja specifično područje. Primijećeno je da su adolescenti često impulsivni i teško kontrolišu svoja osjećanja, raspoloženja im se lako mijenjaju na kontinumu od pretjerane tuge do pretjerane radosti i obratno.

Za adolescentni period kao simptomi emocionalno oboljele osobe pojavljuju se sljedeće karakteristike: anomija, besmisao, gubitak volje za životom, beznačajnost, dosada, nepostojanost egzistencije, apatija, prepuštanje sudbini (fatalnost), dosada, aksiološka depresija, nepotrebnost, očajanje (mučenje), uzaludnost, cinizam, otuđenje i sl.

Da bi smo uspjeli u socijalizaciji i vaspitanju emocija neophodno je umjeti prepoznati najznačajnije osobine emocionalno zdrave osobe. Prema E. M. Lejman (1984, 236) te osobine su sljedeće: smirenost duha, relativna oslobođenost od napetosti i anksioznosti, sposobnost da se neprijateljska osjećanja usmjere kreativnim i konstruktivnim kanalima, osjećajnost i prikladno reagovanje na osjećanja drugih, sposobnost da se pruži

i primi ljubav, spontanost emocionalnog izražavanja u obliku koji je odgovarajući razvojnog nivou pojedinca, sposobnost da se konstruktivno djeluje u realnosti i da se prilagođava promjenama, osjećaj sigurnosti, osjećaj sopstvene vrijednosti, uživanje u kontaktima s ljudima, integracija sa vrijednostima koje doprinose dobrobiti društva, fleksibilnost, skladna ravnoteža između samodovoljnosti i spremnosti da se primi pomoć, sposobnost da se prihvati trenutno osujećenje kako bi se u budućnosti postigao željeni cilj, sposobnost da se uživa u životu.

U većini empirijskih istraživanja koje navodi spomenuti autor pokazalo se da je povećana fizička spremnost kao rezultat bavljenja sportom u pozitivnoj korelaciji sa emocionalnim zdravljem, dok je fizička nespremnost u korelaciji sa lošim emocionalnim zdravljem. Sticanje motornih vještina u sportu pruža značajan doprinos zadovoljavanju osnovnih potreba kao što su potreba za bezbjednošću i potreba za poštovanjem, na primjer. Isto tako, klinički podaci pokazuju da individualna i grupna terapija fizičkim vježbanjem kao pomoćnim sredstvom u liječenju pacijenata sa emocionalnim poremećajima ukoliko su one organizovane kao rekreaciona i sportska aktivnost imajući pri tom u vidu potrebe pojedinca mogu biti veoma dragocjeno sredstvo za poboljšanje emocionalnog zdravlja.

2. Izražavanje emocija

Sport pruža mogućnost za *izražavanje* osjećanja, što ako se čini s dopuštenim aktivnostima vodi većem emocionalnom zdravlju. Najviše rasprava je posvećeno problemu agresije koja se u sportu neskriveno manifestuje. Dileme oko toga da li sport predstavlja efikasno sredstvo za sublimaciju agresije još uvijek nisu razriješene. Razlozi za to su brojni, od nepostojanja saglasnosti o porijeklu agresivnog ponašanja (instiktivno, reakcija na osujećenje, ponašanje stečeno uslovljavanjem) do toga koji tip agresije dominira u sportu (instrumentalna - koja nije reakcija na osujećenje ili na štetni nadražaj, nema doživljaja emocije “bijesa” i čiji osnovni cilj nije nanošenje zla “neprijatelju” već dolazak do zadovoljstva, ili reaktivna - kod koje postoji opažaj neprijatelja koji je uzročnik frustracije neprijatnosti ili osujećenja, doživljaj emocije “bijesa” čiji je cilj da se nanese zlo “neprijatelju”).

Hipoteza o katarzi zasnovana je na tome da se prilikom agresivnog gesta oslobađa nagomilana energija što smanjuje napetost i preostalu sklonost agresiji, čime se doprinosi emocionalnom zdravlju. Istraživanja, takođe pokazuju da ispoljena agresija uz prisustvo emocije “bijesa” i bez doživljaja osjećanja krivice smanjuje tendenciju ispoljavanja agresivnosti, napetosti i osjećanja dobrog stanja.

Suprotna je tendencija kada se agresija ispolji u odsustvu emocije “bijesa” - tada je naime povećana mogućnost da se agresivno reaguje ukoliko takvu reakciju ne umanjuje osjećanje krivice i anksioznost. Iako ne postoje čvrsti dokazi za tezu da sport omogućava katarzu i smanjuje sklonost ka agresiji, na nivou školskog i amaterskog sportskog takmičenja njeno ispoljavanje može da posluži kao sredstvo vaspitnog djelovanja. Iskusan nastavnik ili trener će neadekvatno agresivno reagovanje iskoristiti kao sredstvo za individualno i grupno savjetovanje nakon utakmice. Analizirat će zajedno sa sportistima, odnosno učenicima situaciju koja je dovela do ispoljavanja agresije, odrediće da li je

ona bila reaktivna ili instrumentalna, dozvoliće da učenici sami kritički i samokritički procijene štetnost takvog ponašanja, najprije za vlastito emocionalno zdravlje zatim i na posljedice koje takvo ponašanje može da prouzrokuje kod drugih igrača, sankcije koje zbog toga može da pretrpi vlastita ekipa i sl.

Na taj način sportsko takmičenje može poslužiti kao značajan faktor vaspitanja emocija na taj način što emocionalno preosjetljivi pojedinci “smanjuju” svoje emocije, emocionalno neosjetljivi ih pobuđuju, a oni koji su stabilnih emocija uče se na njihovim primjerima da je upravo očuvanje stabilnosti emocija najisplativije.

3. Funkcija estetskih i moralnih osjećanja u sportu

Za emocionalno zdravlje školske omladine veoma su važna estetska i moralna osjećanja koja se u sportu manifestuju na specifičan način. Poznato je na primjer da odsustvo lijepog može kod nekih ljudi prouzrokovati oboljenje. Postoje, naime, osobe-estete, veoma osjetljive na odsustvo lijepog i uopšte se ne osjećaju udobno kada su okružene ružnim pojavama. Nije potrebno posebno isticati da sport pruža pravo bogatstvo estetskih sadržaja, ali su oni nedovoljno detektirani i proučavani, a još manje primjenjivani u vaspitanju i socijalizaciji omladine.

Valjalo bi razmisliti o tome da li vaspitanjem estetskog sportskog ukusa, odnosno njegovim većim favorizovanjem, možemo doprinijeti ublažavanju neželjenih pojava u ispoljavanju emocija, kakvo je na primjer ispoljavanjem agresije. Ako su mladi “apostoli ljepote”, ako sve oko sebe najčešće doživljavaju, shvataju i prihvataju po estetskim kriterijima i principima, onda bar na nivou školskog sporta “estetske emocije” mogu poslužiti ne samo kao nešto što ih nadahnjuje i ispunjava zadovoljstvom, nego i kao faktor razumijevanja i razuslovljavanja neželjenih emocija: straha, tuge, mržnje, ljutnje i sl.

Moralna osjećanja kao viši kvalitet u odnosu na emocije bola, neugode, strepnje i sl. nastaju kao rezultat ličnih i međuljudskih odnosa u sportskim takmičenjima. Njih je u odnosu na spomenute lakše formirati, mijenjati, a samim tim i vaspitavati. Takva osjećanja su na primjer: ljubav u najširem značenju koja se putem sporta može ispoljavati prema svojoj naciji, prema svojoj domovini, prema drugim ljudima i sl.

Isto tako, “moralna oboljenja” kao što je šovinizam, rasizam i sl. koja su zaodjevena emocionalnim ruhom mogu biti racionalizovana i osujećena ukoliko sport posmatramo iz rakursa humanističke perspektive kao čovjekov napor da u takmičenju sa samim sobom i drugima ostvari sportski uspjeh i da sve ljude doživljava kao dobronamjerne, bez predrasuda o njihovoj nacionalnoj, konfesionalnoj i drugoj pripadnosti.

I druge moralne vrednote (skromnost, radinost, poštenje, upornost i sl.) doprinose emocionalnom zdravlju omladine ukoliko se u toku njihovog izgrađivanja “doživi slast” neinstrumentalizovane svrhovitosti.

4. Emocionalnost trenera u školskom sportu

Iskustvena je činjenica da sportisti samosavlađivanje (staloženost) smatraju jednim od najpoželjnijih osobina trenera. Oni žele da u treneru prepoznaju sposobnost da donese važne odluke u stresnim situacijama i žele da on čuva svoju fleksibilnost, da ne izgubi samokontrolu pri rješavanju složenih taktičkih zadataka povezanih sa takmičenjem.

Svaki trener je iskusio kako je teško pratiti i kontrolisati nastupanja svog tima na takmičenjima. Istraživanja su pokazala da puls trenera može dostići vrlo visoke vrijednosti, a u kritičnim trenucima utakmice on se približava pulsu igrača koji su na terenu. Na taj način dolazi do velikih emocionalnih oscilacija u visokostresnim situacijama. Zbog toga svaki trener mora poznavati i uvažavati niz predostrožnosti za vrijeme treninga, a posebno na takmičenjima gde nastupaju njegovi sportisti.

S obzirom da je za sportiste u stresnim situacijama nepoželjno preterano emotivno ponašanje trenera, on mora obratiti pažnju i na održavanje svoje fizičke kondicije, kako bi osigurao normalnu adaptaciju organizma na neočekivane promjene kardiovaskularnog sistema u situacijama s velikim emocionalnim opterećenjem. Cjelishodo je da se za vrijeme treninga i poslije njih rade fizičke vježbe. U nizu slučajeva, naročito poslije napornih takmičenja, aktivne fizičke vježbe doprinijeće normalizaciji emotivnog stanja trenera.

Pretjerano emotivno ponašanje trenera, ispoljavanje uzbuđenja, uznemirenosti, agresivnosti i tome slično, u vrijeme takmičenja može se negativno odraziti ne samo na sportiste nego i na gledaoce i izazvati kod njih ispade agresivnosti i asocijalnog ponašanja. Na takav način fiziološki se može objasniti zašto trener oseća potrebu da ispolji pokretačku i samoinicijalnu aktivnost za vrijeme treninga i takmičenja. S druge strane sami sportisti bi poželjeli da njihovi treneri, makar spolja sačuvaju svoju staloženost. Zato obaveznim za trenera treba smatrati održavanje njegovog visokog nivoa fizičke pripremljenosti, radi toga da emocionalna opterećenja za vrijeme takmičenja i treninga ne bi imala neželjene posljedice po njegov organizam.

S druge strane, trener koji spolja prima mirno neuspjeh može se smatrati ravnodušnim. Izlivi negodovanja mogući su samo u situacijama gdje je on zaista unesen. U suprotnom slučaju on će izgubiti svoj efekat i negativno uticati na zdravlje i stanje samog trenera.

5. Preporuke trenerima

Na osnovu prethodnih razmatranja trenerima se može preporučiti ne samo da izbjegavaju, već, naprotiv da teže ka tome da dobiju kvalifikovano stručno mišljenje (na osnovu intervjua i testiranja) o svojim psihološkim osobinama. Takve informacije će im pomoći u radu s mladim sportistima.

Trener može otkriti sportiste u svom timu sa kojima je lako ili teško raditi, može uspostaviti uzajamno razumijevanje. Lakše će mu biti raditi sa sportistima koji su slični njemu po svojim karakteristikama i kvalitetima, nego sa sportistima koji se od njega po tome razlikuju.

Sportiste čije se lične osobine ne podudaraju s osobinama njihovog trenera, moguće je direktno ili indirektno priključiti drugom treneru istog tima (ako ih ima nekoliko) ili ih uputiti treneru drugog tima na konsultacije i individualnu pomoć.

Trenere koji su jako uzbuđeni poželjno je izolovati od sportista i od trenera tima onda kada pretjerana emocionalna uzrujanost (emocionalno uzbuđenje) na takmičenjima može smetati nastupu pojedinih sportista ili čitavog tima. Trener s nedovoljnom kontrolom i uzdržavanjem poželjno je da izbjegava čak i površne kontakte sa igračima. Nivo

emotivnog uzbuđenja takvog trenera najčešće prevazilazi optimalni. U tom slučaju kontakti sportista sa uzbuđenim trenerom u složenim trenucima takmičarske situacije mogu da pogoršaju rezultate.

Treneri sa niskim nivoom emotivne samokontrole treba da se obrate ljekaru za savjet, a koji se može odnositi na uzimanje sredstava za smirenje, na psihoterapeutske metode regulacije emocija ili na specijalno izabrane programe fizičkih vježbi radi smirivanja stanja tokom ozbiljnih takmičenja.

Treneri moraju specijalno da prate i izučavaju osobenosti, ponašanja i aktivnosti dobrih nastavnika kako bi usavršili svoje navike u komunikaciji sa sportistima. Trener može poboljšati efikasnost nastavno-treznog procesa ako fleksibilno pristupa radu sa sportistima, aktivno koristi očigledna sredstva i demonstraciju.

Trener može dobiti informaciju o svom ponašanju iz komunikacije sa svojim pomoćnicima, administracijom, navijačima i sportistima. Može saznati u kojoj mjeri njegovo ponašanje odražava tako važne lične osobine kao što je samokontrola, agresivnost, intelektualni razvitak, savršenstvo i sl. Samoocjenjivanje trenera, pa čak i njegovi rezultati u testovima o njegovoj ličnosti mogu biti ne samo pokazni kao utisak koji on ostavlja na druge ljude svojim ponašanjem i svojom aktivnošću.

Ponašanje trenera mora biti dovoljno fleksibilno. Kad je to neophodno, on mora znati da ispolji svoju vlast, da djeluje s pozicije sile, koristeći se pri tom ponekad i autoritarnim metodama. U drugim slučajevima (pri ocjeni novih metoda treninga ili pri razradi novih taktičkih varijanti) cjelishodno je primijeniti blaže i demokratskije metode. Važnu ulogu igraju, takođe i takva svojstva kao što je opažanje, stvaralački pristup, te razumna ocjena svrsishodnog i nesvrshodnog. Ponekad trener mora biti i dogmatičan, naročito u situaciji kada sportisti tokom takmičenja dospijevaju u stresne situacije.

Pretjerana autoritativnost trenera ne samo da smeta razvoju ličnosti i nezavisnosti sportiste nego i ograničava njegovu sopstvenu želju da donese i primijeni nove efikasne metode treninga i različitu taktičku razradu.

Zaključak

Sport kao univerzalni fenomen čovjekove egzistencije ima zaista mogućnost da doprinese emocionalnom zdravlju omladine. Uzbudljivost koju emituje svaka sportska predstava proizvodi različite emocionalne efekte kod različitih pojedinaca zavisno od toga da li se oni bave sportom, koliko dugo se bave, koji je to sport, kakav uspjeh u njemu postižu i sl.

Složena estetska i moralna osjećanja koja su često prisutna u školskom sportu mogu poslužiti kao paradigma kako se i druga osjećanja mogu staviti u funkciju izgradnje poželjnih osobina ličnosti, a često i kao faktor preventivnog djelovanja u javljanu i ispoljavanju nepoželjnih emocija.

Za emocionalno zdravlje veoma bitan faktor predstavlja “socijalizacija emocija” koje na školskom uzrastu omogućava “sticanje vještine” spontanog ispoljavanja pozitivnih emocija, ali ne samo u skladu sa sopstvenim načinom ispoljavanja nego i načinom koji se može naučiti i razumjeti psihološkim mehanizmima imitacije, identifikacije, empatije i sl. Bez uvažavanja socijalizacije kao posredujućeg faktora, po našem shvatanju,

nije moguće sveobuhvatno govoriti o pozitivnom doprinosu sporta emocionalnom zdravlju omladine.

Analiza je nametnula nekoliko važnih zaključaka koji mogu biti od koristi svim sportskim trenerima najdirektnije uključenim u složene procese vaspitanja i socijalizacije emocija školske omladine.

Treneri visoke klase i visokog pedagoškog umijeća imaju takve lične karakteristike kao što su: emocionalna samokontrola, agresivnost i visok nivo intelektualnog razvoja. Većina od njih dosta je stabilna, aktivna, ima čvrst karakter i jasnoću pogleda.

Emocionalne reakcije, odnosno fiziološke promene kod trenera koji prate tok takmičarske borbe, po intenzitetu su slične reakcijama učesnika takmičenja. Ali prekomjerno ispoljavanje emocija i odsustvo samokontrole kod trenera nije poželjno jer to umanjuje njegovu sposobnost da donosi ispravne odluke u složenim situacijama i konzekventno tome prouzrokuje pogoršanje rezultata nastupanja mladih sportista.

Ponašanje uspešnog trenera mora biti fleksibilno, mada se ponekad mogu iskoristiti i autoritarne metode rada. Trenera koji brzo usvaja novo, karakteriše težnja ka stvaralaštvu, aktivno komuniciranje s kolegama, u toku je svih događaja, poznaje sport na nacionalnom i internacionalnom nivou.

Neosporna je činjenica da trener koji pored užestručnih posjeduje i solidna pedagoška svojstva, pedagoško umijeće, pedagošku intuiciju i pedagoški takt uspješniji je u svom radu jer postoji direktna zavisnost između pedagoških osobina trenera i sticanja znanja, vještina i navika mladih sportista koje on trenira.

Literatura

1. Čokorilo, R. (2007). *Psihologija sporta (skripta)*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
2. Erikson, E.H. (1963). *Childhood and society*, Ed. 2. New York.
3. Furlan, I. (1985). *Čovjekov psihički razvoj*, Zagreb: Školska knjiga.
4. Krneta, Lj i dr. (1969). *Peagogija*, I knj. Zagreb: Matica hrvatska.
5. Langer, Dž. (1981). *Teorije psihičkog razvoja*, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
6. Lejmen, M.E. (1984). *Doprinos igre i sporta emocionalnom zdravlju*. (u knjizi: *Psihologija i sport* E. Dž. Kejna) Beograd: Nolit.
7. Maslov, H.A. (1993). *The Farther Reaches of Human Nature*, New York: Penguin, Arkana.
8. Milivojević, Z. (1993). *Psihoterapija i razumevanje emocija*, Novi Sad: Pro-metaj.
9. Outli, K. (2005). *Emocije*. Beograd: Clio.

SUMMARY

SPORT AND EMOTIONAL HEALTH OF SCHOOL YOUTH

Spectacular concatenation of circumstances, which awakens emotions of different strength and duration in its performers, is present in sport unlike in any other human phenomenon. Intensive and rich emotional life; a specific characteristic of school youth, included in various sport activities; should also be considered as a possibility of educating and further directing in order to maintain and improve emotional health which is a key feature of personal development. It is achievable both in amateur and school sport activities, whose goals reach not only the sport results but also the whole spectrum of moral, aesthetic, hygienic and other areas included in education of emotionally healthy person.

Key words: sport, health, emotion, youth, education.

“Republika”, 4. april 2008.

U Bijeloj počeo 4. Kongres CSA

Nauka u službi sporta



HERCEG NOVI – Dodjelom plaketa pojedincima i ustanovama koji su pomogli afirmaciji i radu Crnogorske sportske akademije i crnogorskog sporta uopšte, juče je u Bijeloj počeo sa radom 4. Kongres Crnogorske sportske akademije i 5. Međunarodna naučna konferencija pod motom “Sport u 21. vijeku”. Otvarajući trodnevni naučni skup u hotelu «Delfin» u Bijeloj, predsjednik Crnogorskog olimpijskog komiteta **Dušan Simonović** je kazao da je dugogodišnja dobra saradnja između COK-a i CSA nedavno i ozvaničena dogovorom na sastanku Izvršnog odbora

COK-a:

Na skupu u Bijeloj biće prezentirano više desetina naučnih radova, čiji su autori eminentni stručnjaci od Crne Gore do Rusije. Međunarodna praksa sve više traži interdisciplinarna znanja. Ta znanja ćemo sakupiti na ovim naučnim skupovima, što nam garantuju imena autora iz brojnih zemalja. Crnogorska sportska akademija prepoznaje savremene procese i želi kroz naučne i stručne radove da ih predstavi javnosti, ne samo sportskoj, već i šire stručnoj – kazao je predsjednik Crnogorske sportske akademije dr **Duško Bjelica**. N. M.