

# SEKCIJA ZA PSIHOLOGIJU SPORTA

## 7. tjedan psihologije

### 17. – 21. 2. 2014

---

U okviru predstojećeg 7. tjedna psihologije članovi sekcije za psihologiju sporta biti će aktivni u da grada: **Umagu i Zagrebu**

U UMAGU će se održati slijedeće aktivnosti:

- utorak 18.02.2014. u 18:00 Predavanje na temu: **Djeca i mladi u sportu - uloga roditelja**, u Plavoj sali OŠ „Marija i Lina“, Školska ulica 14, Umag

- petak 21.02.2014. u 13:15 gost na radiju Eurostar, 101,7 MHz. Tema razgovora: **Sportski psiholog u ekipi**

U ZAGREBU će se u Športskoj gimnaziji održati niz aktivnosti posvećenih 7. Tjednu psihologije sa okruglim stolom kao centralnim događajem na kojem će sudjelovati 10 kolega psihologa te učenici Športske gimnazije. Sadržaj događanja slijedi u nastavku teksta.

Osim toga, kolegica Renata Barić održat će 21.2.2014. stručno predavanje na temu SAMOPOUZDANJE U SPORTU - FAKTOR KOJI ČINI RAZLIKU, u okviru 12. Međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša.

---

# Tjedan psihologije u Športskoj gimnaziji 17. – 21. 2. 2014 „Tjelesna aktivnost i psihičko zdravlje“

---

Tjelesnom aktivnošću se definira svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije (Caspersen i sur., 1985). Tjelesnu je aktivnost, također, definirala Svjetska zdravstvena organizacija (SZO). Prema SZO-u, tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete, tj. kretanje u svakodnevnom životu, uključujući posao, rekreaciju i sportske aktivnosti, a kategorizirana je prema razini intenziteta, od niskog preko umjerenog, do snažnog, tj. visokog intenziteta (Pan American Health Organisation, 2002) (Jurakić, 2009.)

Mentalno (psihičko) zdravlje Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definirala je 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 (WHO; 2001). Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije psihičko zdravlje dio je općeg zdravlja, a ne samo odsustvo bolesti.

Povezanost tjelesne aktivnosti i psihičkog zdravlja moguće je ispitivati iz različitih aspekata. Najčešće se spominju dobri i kvalitetni učinci na zdravlje pojedinca koji se bavi tjelesnom aktivnošću. Sukladno tomu, Psihičko zdravlje također osjeća korisne posljedice bavljenja tjelesnom aktivnošću. No što je sa profesionalnim sportašima kod kojih je intenzitet bavljenja tjelesnom aktivnošću visok? Što je sa svima onima koji zbog učestalog bavljenja tjelesnom aktivnošću osjećaju i loše posljedice? Loše posljedice su najčešće vanjske ili unutarnje povrede, iscrpljenost, nedostatak slobodnog vremena, itd. Posebno zabrinjava činjenica da djeca i mladi koji su iznimno uspješni u bavljenju tjelesnom aktivnošću bivaju zakinuti za redovno školovanje ili im je isto otežano. Sustav školovanja RH nije prepoznao ovu nadarenu skupinu koja se intenzivno bavi i sportom i obrazovanjem. Zbog nebrige za mlade profesionalne sportaše, moguće je da se kod njih mogu pojaviti loše posljedice na psihičko zdravlje. Kroz ovaj tjedan psihologije pokušat ćemo usmjeriti mlade sportaše na razmišljanje o budućnosti, pravilnom izboru dodatne karijere (osim sportske).

Dakle, zaključujemo da je jedan od poslova psihologa pomoći osobi usmjeriti se u pravilni izbor karijere. Taj dio posla naziva se profesionalna orijentacija. Za osobnu sreću i zadovoljstvo neophodno je raditi posao koji volite. Osvještavanje vlastitih vrijednosti, interesa i sposobnosti prvi je korak k tome. Temeljem navedenog, prvi tjedan psihologije u Športskoj gimnaziji (2014.) posvećujemo profesionalnoj orijentaciji.

## **Tema: *Moja Dual-karijera***

---

Nastavno na projekt u kojem sudjelujemo s HOO, potaknut ćemo učenike na razmišljanje o izboru karijere nakon sportske karijere. odnosno, na odgovor na vječno pitanje *Što želim biti kad odrastem?*

Logičan zaključak se nameće da učenici koji pohađaju gimnaziju nisu odabrali željeno zanimanje, sukladno tomu, ta ih odluka čeka po završetku srednje škole.

RH je pridružena EU s čime su mogućnosti studiranja i izbora zanimanja postale divergentnije nego do sada. Mobilnost studenata višestruko je povećana preko činjenice da mnoge EU zemlje nude besplatan studij za studente iz Hrvatske, kao i kroz projekte razmjene, npr. Comenius.

Posebnost naše škole je u tome što ju pohađaju učenici sportaši. Postoje zemlje koje nude brojne pogodnosti i stipendije studentima sportašima. U tome prednjači S.A.D.

#### **Cilj:**

1. osvijestiti vlastite vrijednosti, interese i sposobnosti
2. podučiti učenike teoriji izbora
3. informirati učenike o mogućnostima studiranja u RH i inozemstvu

#### **Aktivnosti:**

1. izrada 3 plakata u hodnik u prizemlju škole do 17. 2. 2014.: „Vrijednosti“, „Interesi“ i „Sposobnosti“ – Ana Kotzmuth
2. postavljanje „info panela“ o mogućnosti studiranja u Hrvatskoj, S.A.D. i EU na oglasne ploče u glavnom hodniku škole do 19. 2. 2014. – Ana Kotzmuth
3. održavanje radionice: „Profesionalna orijentacija“ za učenike 3. razreda na satima SRO-a, u dogovoru s razrednicima – Ana Kotzmuth i Amir Zulić
4. **OKRUGLI STOL:** „Tjelesna aktivnost i psihičko zdravlje“ – gosti Vesna Hude, Amir Zulić, Joško Sindik, Boris Balent, Igor Čerenšek, Luka Škrinjarić, Zrinka Greblo i Renata Barić – u utorak, 18. 2. 2014. u 10:45 – Lidija Kos Bzik i Ana Kotzmuth, moderatori:
  - Vesna Hude- Dvojna karijera učenika sportaša
  - Igor Čerenšek i Luka Škrinjarić – Motivacijski faktori u sportu
  - Joško Sindik -Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti
  - Amir Zulić – Sportski psiholog na terenu
  - Boris Balent - Uloga i rad sportskog psihologa u "ekipi"
  - Renata Barić – Koje emocije treniramo?
  - Zrinka Greblo – Perfekcionizam kod sportaša
  - Ana Kotzmuth - Važnost profesionalne orijentacije za učenike sportaše
  - Lidija Kos Bzik - Sličnosti i različitosti učenika sportaša u procjeni kvalitete života i profesionalnih interesa

Pripremile Ana Kotzmuth i Lidija Kos Bzik.

---