Факултет за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот "Св. Кирил и Методиј" во Скопје.

КОНДИЦИЈА

Стручно списание за физичко образование, спорт и здравје

ISSN 1857 - 9620 (Print)
ISSN 1857 - 8196 (Online)
Година 9, Број 16, 2022.



С О Д Р Ж И Н А

1. АНАЛИЗА НА ФАКТОРИ КОИ ВЛИЈААТ ЗА НАСТАНУВАЊЕ НА БОЛКА ВО ЛУМБАЛНИОТ ПРЕДЕЛ НА РБЕТНИОТ СТОЛБ СО ФОКУС НА КИНЕЗИОЛОШКИ ПРИНЦИПИ (3)
2. ФУНКЦИИ НА СПОРТСКИОТ МЕНАЏМЕНТ (15)
3. ПРИНЦИПИ НА ТРАДИЦИОНАЛНОТО КАРАТЕ И НИВНАТА ПРИМЕНА (23)
4. ДРУГАТА СТРАНА НА МЕДАЛОТ (34)
5. ВЛИЈАНИЕТО НА НОВИТЕ НАЧИНИ НА ПЕРИОДИЗАЦИЈА ВО ФУДБАЛОТ (40)
6. ПРИМЕНА НА ИЗОМЕТРИСКИОТ ДИНАМОМЕТАР ВО БИОМЕХАНИЧКАТА ДИЈАГНОСТИКА (48)
7. АНАЛИЗА НА ЕДЕН МИКРОЦИКЛУС ВО ПОДГОТОВКА ЗА АТЛЕТСКАТА ДИСЦИПЛИНА 1500 И КАЈ МАРИЈА СТОЈАНОВСКА (56)

ДРУГАТА СТРАНА НА МЕДАЛОТ



УДК: 796.41.071.2(73):159.922

Катерина Спасовска
Факултет за физичко образование, спорт и здравје,
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“-Скопје,
Македонија
е-пошта: kategim@yahoo.com

Ангела Миладинова
Александар Ацески
Владимир Вуксановиќ

АПСТРАКТ

Симон Билс се смета за една од најголемите и најдоминантните гимнастичарки на сите времиња. Со вкупно освоено 32 медали на олимписките и светските првенства, Билс е најодликуваната американска гимнастичарка на сите времиња.
Сите имаа големи очекувања од Билс на Олимписките игри во Токио 2020 година, кои поради пандемијата на ковид-19 мораа да бидат презакажани за подоцна во 2021 г. Сепак, таа се повлече од повеќето натпреварувања, настапи на справите поради нејзината ментална состојба и таканаречените „twisties“ познати во гимнастиката како ментален блок во кој гимнастичарите/-ките ја губат својата просторна ориентација додека ги изведуваат движењата во воздухот, односно фазата на лет, што може да доведе и до фатални последици, а нивната самодоверба е сосема разнишана. Нејзината одлука да не се натпреварува на другите гимнастички справи по настапот на прескок и тоа што се случи предизвика лавина од многу позитивни и негативни дискусии за притисокот врз спортистите и нивната грижа за менталното здравје. Нејзиниот тим на крајот од Олимписките игри заврши со сребрен медал, а Билс во финалето на греда го освои бронзениот медал.

Клучни зборови: гимнастика, Симон Билс, ментална блокада.

THE OTHER SIDE OF THE MEDAL

Katerina Spasovska, Angela Miladinova, Aleksandar Aceski, Vladimir Vuksanovikj
Faculty of physical education, sport and health, University – Ss. Cyril and Methodius” – Skopje, Macedonia

ABSTRACT

Simon Bills is considered one of the greatest and most dominant gymnasts of all time. With all 32 medals at the Olympics and World Championships, Bills is the most distinguished American gymnast of all time.
Everyone had high expectations of Bills at the 2020 Tokyo Olympics, which due to the Covid-19 pandemic must be rescheduled later in 2021. However, it is due to many competitions, performances to deal with such a mental state and the so-called "Twisties" unknown in gymnastics as a mental block in which gymnasts lose their spatial orientation while performing players in the air, the real phase of flight that can to bring fatal consequences, and to self-confidence is quite numerous. Her decision not to compete with other gymnasts to deal with the performance of the jump and what happened, an avalanche of many factors and negative discussions about the pressure on athletes and mental health care. The first team finished with a silver medal at the end of the games, and Belis won the bronze medal in the beam competition.

Key words: gymnastics, Simon Bills, mental block.

ВОВЕД

Спортот, победата и поразот имаат долга, богата и разновидна историја и се неизбежни придружници на голем број спортски активности. За влијанието на победата и поразот во спортот, особено во врвниот, досега е многу истражувано и пишувано од многу стручњаци, спортски психолози. Посебен белег на оваа тема оставија случувањата на последните Олимписки игри во Токио. Сè уште низ медиумите, социјалните мрежи и спортските кулоари се анализира состојбата на најдобрата американска гимнастичарка Симон Билс, која беше главниот претендент за златниот медал на повеќе справи, особено на прескок, каде што требаше да изведе и нов елемент кој ќе беше наречен по неа, но што се случи?

Денес спортистите на спортските натпревари мора да се соочат со предизвици и некои други оптоварувања како што се освојување, одбрана на бодови, титули, очекувања на соиграчите, рекорди, тренери, навивачи, нација, борба со самиот себе итн. Без разлика што стана нормално на победата да се гледа како на нешто позитивно, а на поразот како на нешто негативно, сепак, мора да бидеме свесни дека и победата и поразот имаат свои позитивни и негативни страни (ефекти).

Најчести позитивни ефекти од победата се: чувство на успех, задоволство, сигурност, нагласување на оптимизмот и разбирање дека систематското вежбање (тренингот) дало резултат и нагласување на желбата за продолжување со исто темпо.

Негативните ефекти од победата вклучуваат: прекумерна самодоверба и нереално зголемување на нивото на аспирација, односно преценување на сопствените, а потценување на противничките можности, претерано опуштање и слично.

Позитивните ефекти од поразот најмногу се одразуваат во што пореалното гледање на она што довело до поразот, но и во изнаоѓање конструктивно решение како тие работи да се поправат. Бидејќи анализата на факторите што довеле до поразот или нивна корекција преку тренажните процеси може да има значителни позитивни ефекти (т.н. учење врз основа на своите грешки).

Негативни ефекти од поразот се: незадоволство, вознемиреност, анксиозност, чувство на неуспех и несигурност, агресија, песимизам, раздразливост, а во ретки случаи и прекинување на тренинзите, тогаш може да дојде до конфликти, меѓусебни обвинувања и обвинувајќи друг за поразот итн. Поразот може да има негативно влијание и на мотивацијата и меѓучовечките односи во целиот спортски тим.

Знаеме дека врвниот спорт бара посебна дисциплина и посветеност. Во спортската гимнастика се изведуваат елементи (движења) кои се тешки и сложени по својата структура, па дури и најмала грешка или недоволна концентрација може да предизвика голема катастрофа. Но, освен внатрешните притисоци при изведба на одреден состав или гимнастички елемент, големо влијание имаат и надворешните притисоци. Не секогаш секој спортист му е сè рамно и еднакво, многу животни искуства можат да предизвикаат различен стрес при настапот. Стресот, притисокот, очекувањата и менталната блокада довеле до завршување на кариерата на многу млади и талентирани спортисти.

Разликата помеѓу победата и поразот во спортот?

Спортските психолози веќе подолго време покажуваат голем интерес за психолошките аспекти на успешните спортски перформанси. Покрај обидот да се разберат вклучените моторни процеси, нивниот интерес има и други два основни фокуси. Прво, тие се обиделе да ги утврдат психолошките одговори што го придружуваат искуството на победа и пораз, и второ, менталните состојби поврзани со успешната или неуспешната изведба.

Резултатите од истражувањето покажале, меѓу другото, дека победниците имаат (развиваат и одржуваат) поцелосен пристап (физички и психички) во однос на нивните спортски перформанси. Тие ентузијастички се трудат да го извлечат најдоброто од секоја ситуација,

постојано прифаќаат напорна работа и инвестираат дополнително време потребно за да ги постигнат своите цели. Односно, истражувањата покажале дека менталитетот на спортистот игра значајна улога и често прави разлика помеѓу победници и губитници. Важноста на менталната способност на спортистот брилијантно ја има објаснето српскиот тенисер Новак Ѓоковиќ: „Меѓу најдобрите 100 играчи нема голема физичка разлика.... Менталната способност да се носи со притисокот, да игра добро во вистинските моменти е она што ја прави разликата.“

Во услови на постојана неизвесност и напнатост, кога веќе ништо не е сигурно и никому не му е загарантиран успехот, без разлика на вложеното, напорите и жртвите, кога талентот, физичката, техничката и тактичката подготвеност се речиси еднакви (што особено е изразено во врвен/професионален спорт) доаѓа до израз менталитетот, односно психолошката подготвеност на спортистите. Тоа е факторот што ги издвојува шампионите од мноштвото добро подготвени и талентирани натпреварувачи.

Иако успеваат во различни спортови, различни тренинзи и услови за живот, сите успешни спортисти имаат нешто заедничко. Не се работи за бројот на освоени медали, учество во олимпискиот тим, освоени титули. Тоа се, пред сè, факти што не мора да ни изгледаат значајни на прв поглед, а всушност се клучни. Сите успешни спортисти, без исклучок, наведуваат дека спортот има значајно место во нивните животи и дека се стремат да постигнат најмногу во него, објективно имајќи ги предвид сопствените способности и ограничувања. Тие си поставуваат високи, но реални цели и тренираат посветено и напорно. Тие се успешни поради фактот што ги постигнуваат своите цели и во исто време вистински уживаат во спортот. Нивниот спорт им го збогатува животот и имаат силен впечаток дека сè што вложиле во спортот им се вратило повеќекратно.

Симон Билс и менталната блокада

Низ годините многу филозофи имаат кажано дека при изведување каква било активност треба умот, но и срцето да ти бидат максимално вклучени за да се постигне врвот на уживањето во неа. Разни повреди, паѓања и други придружни работи, кои доведуваат до неизведување на одредени гимнастички елементи, состави, иако биле совладани и автоматизирани до перфекција, се случиле дури и на најголемите натпреварувања како што се олимписките игри. Повредата на Кери Страг, која се случила на Олимписките игри во Атланта во 1996 година, остава голема трага во спортот и денес се зборува за тоа како несовесно и некоректно, под притисокот од тренерите, иако на САД не им требаше резултатот на Кери Страг за да го освојат златото, гимнастичарката која е повредена едноставно немала право на избор и морала да го изведе и тој втор скок и да ја жртвува својата кариера. При изведбата таа успева да доскокне, но таа повреда ја натера привремено да се откаже од гимнастиката со цел да закрепне. По закрепнувањето, Страг не може да ја врати и да ја одржи формата во која била пред повредата и набргу потоа се откажува од гимнастиката и својата кариера ја насочува кон социологијата. Но, оттогаш гимнастиката се промени и тоа е делумно благодарение на Билс.

Врвните натпреварувања како што се олимпијадите и светските првенства создаваат посебна возбуда, трема, напнатост кај спортистите, дури и кај најврвните спортисти се јавуваат овие емоции.

Истражувањето спроведено од Алисон Мекдавит под наслов „Психолошки аспекти на гимнастиката“ објавено во 2016 година покажува дека како што конкуренцијата почнува да се интензивира, младите гимнастичари/-ки можат да бидат подготвени за предизвикот во кој ќе бидат соочени со низа стресни фактори. Овие стресни фактори може да варираат од притисок за успех до чувство на срам поради слабите перформанси. Повредите и другите неуспеси се вообичаени стресни фактори, но психолошки стрес и менталното здравје е нешто на кое посебно треба да се обрне внимание.

Други истражувања на ова поле покажуваат дека менталната цврстина што произлегува од тренирањето гимнастика им овозможува на спортистите „да го надминат стравот и да ги

вратат одлучноста и самодовербата по повреда или неуспех“. Се додава дека е тоа така поради тоа што гимнастичарите се натпреварuваат уште од мали.
Менталната блокада е нешто со што секој спортист би се сретнал во одреден момент во животот, тоа не е нешто што би можело да се запостави. Она што ги прави менталните блокови толку предизвикувачки е тоа што знаете како да ја изведете одредената вештина. Знаете дека ја имате способноста да ја извршите вештината. Знаете дека успешно сте ја извеле вештината многупати во минатото. Како што е случајот со Симон и нејзината блокада, таа се изјасни дека нејзиното тело и ум не се во синхронизација. Би се соочила со неповратни последици доколку не се справи со овој проблем како што е потребно, го чувствува притисокот за да биде постојано на врвот, затоа што има луѓе што имаат големи очекувања од неа и каков перформанс ќе направи. Но, голем дел од нив не размислуваат дека и таа е подложна на ментални блокади затоа што и самата е човек.
Сè повеќе стручњаци ја оправдуваат и ја поддржуваат одлуката за делумното повлекување на Симон од настапот на ОИ во Токио, фокусирајќи се на безбедноста, менталното здравје и истрајноста.

Билс за важноста на менталното здравје

„Да се дојде овде на Олимпијадата и да се биде главна ѕвезда не е лесен подвиг“. Искреното признание на Билс, кое следува по одлуката на Наоми Осака да се повлече од тениските турнири за да го заштити своето ментално здравје повторно стави глобално внимание на честата табу-тема за менталното здравје во спортот.
Да, Симон Билс го освои бронзениот медал на греда во својот последен настап на Олимписките игри во Токио во 2021 година, но сепак ќе остане запаметена по нејзината одлука да се посвети на своето ментално здравје. Медалот не беше она што најмногу ја загрижуваше. Сè што сакаше да направи е да избегне повреда додека се качи на сцената. Билс пропушти една недела од игрите во Токио додека се занимаваше со проблеми со менталното здравје. Поточно, таа се занимаваше со случај на „превртувачи“, ментален блок со кој се справуваат гимнастичарите што ги спречува да знаат каде се додека се превртуваат низ воздухот. Според психологот Ескудеро М., менталниот блок е прекин на мозочниот процес, кој влијае на однесувањето и ја намалува ефикасноста и го ограничува потенцијалот за постигнување на крајната цел.
На новинарското прашање веднаш по случката „Како се појави тој проблем?“, таа накратко им одговори „Тоа беше сосема случајно. Отидов да го направам елементот и едноставно се изгубив во воздухот и не можев да сфатам каде сум и мислев: `Во ред, тоа беше несреќен случај...“
Како таква, Билс сметаше дека е најдобро за неа е да се повлече од екипното натпреварување додека да сфати како да го реши проблемот. Таа изведе еден скок во екипното финале пред нејзиното повлекување и го пропушти финалето на прескок, двовисински разбој и на партер. Билс се соочи со многу критики за нејзината одлука, но таа знаеше дека го направила вистинскиот избор. Таа им веруваше на своите соиграчи за медал и сметаше дека ќе биде штета за тимот - како и ризик за себе доколку продолжи. Таа вели: „Па, знаев дека можат да ја завршат работата и токму тоа им го кажав кога дознаа дека се повлекувам од остатокот на натпреварот“, рече Билс. Таа на соиграчите им рекла: „Вие девојки сте обучени за ова, ќе бидете добро без мене. Одете таму, правете гимнастика и забавувајте се. Јас ќе бидам тука да ве бодрам. Ако ви треба нешто, кажете ми.“ Таа вели дека ѝ било тешко да се гледа отстрана, но додава дека знаела дека тоа ќе биде најдобрата опција за неа и за тимот за освојување медал. Билс потоа не беше изненадена од критиките. „Чувствувам дека е тешко, но потешко е да се биде спортист затоа што сите се молат за твој пад и сакаат да згрешиш“, рече Билс. „Мислам дека не го земаат предвид нашето ментално здравје затоа што она што го правиме не е лесно или во спротивно секој би можел да го направи. Но, исто така, на крајот на денот, ние не сме само спортисти или забава. И ние сме

луѓе и имаме емоции и чувства и работи низ кои работиме зад сцената за кои не ви кажуваме“, рече таа и го заврши интервјуто.
Билс рече дека е инспирирана од Осака и ќе им каже на другите кои се борат со вакви слични блокади да ги стават своите потреби на прво место. „Ставете го менталното здравје на прво место бидејќи ако не го правите тоа тогаш нема да уживате во спортот и нема да успеете колку што сакате. Значи, во ред е понекогаш дури и да седнете на големите натпреварувања за да се фокусирате на себеси, бидејќи тоа покажува колку сте силни“, вели Билс.
Д-р Лела Р. Магави, психијатар која често работела со спортисти и професионални спортисти, рече дека општествените очекувања од навивачите, спонзорите, медиумите и другите можат да направат спортистите да се чувствуваат како „секој чекор што ќе го направат дека ќе биде значително проверен, и овој вид на притисок е толку силен“ што може да имаат проблем дури и да се фокусираат на своите секојдневни активности. Таа рече дека спортистите како Билс, „кои имаат таков раст“ и „во суштина симболизираат и претставуваат земја“, можат да имаат толку голема анксиозност и да се соочат со таков огромен притисок да бидат совршени и никогаш да не попуштат што на овој начин ја губат страста за натпреварите.

„И ние сме луѓе” - Симон Билс

Мораме да се фокусираме и на себе“, рече Билс, која важи за најголемата гимнастичарка на сите времиња. Симон Билс знаеше дека носи многу кога влезе во гимнастичкиот центар „Аријаке“ во Токио. Како најголема гимнастичарка на сите времиња и како заштитно лице на олимпискиот тим на САД, таа ги поддржуваше надежите за златен медал на нејзината земја. Таа правеше да изгледа лесно, сè додека повеќе не беше.
Како што знаеше да каже во интервјуата по повлекувањето од натпреварите, на рамена ја носеше „тежината на светот“. При донесувањето на неверојатната одлука да се повлече од екипното финале, Билс го призна огромниот притисок со кој се соочуваше како „главна ѕвезда на Олимпијадата“ и рече дека треба да се фокусира на своето ментално здравје. „Мораме да се фокусираме и на себе бидејќи на крајот на денот и ние сме луѓе. Мораме да ги заштитиме нашиот ум и нашето тело, наместо само да излеземе таму и да го правиме она што светот сака да го правиме.“

ЗАКЛУЧОК

Денес професионалните спортисти се соочуваат со екстремен и постојан притисок. Во суштина се ставени под лупа од навивачите и медиумите насекаде. Овие спортисти се принудени да дејствуваат беспрекорно и постојано да се на врвот, но сепак и тие се само луѓе.
Како навивачи нам ни е даден луксузот да ги гледаме овие спортисти како се натпреваруваат на врвот во нивниот спорт. Кога станува збор за настани како што се олимписките игри, притисокот е едноставно преголем, уште повеќе ако си ѕвездата на ОИ како што беше американската гимнастичарка Симон Билс. Важен дел од гимнастиката е менталната способност, а она по што овој спортот се разликува од многу други е тоа што ако гимнастичарите не се во синхронизација со умот кога ги изведуваат своите опасни вештини може да настанат повреди. Билс, исто така, може да биде среќна што по ваква дезориентираност избегна посериозна повреда. Едноставно само долгогодишното искуство и автоматизираните движења, кои ги усовршувала со години, ја спасија при слетувањето. Доколку некој друг се најдеше на нејзиното место, сигурно ќе завршеше со катастрофални последици.
Гимнастичарите/-ките ја немаат опцијата да трчаат побрзо, побавно, да ја подадат топка и, доколку дојде до грешка во самата игра, товарот од евентуален неуспех да го понесе целиот

тим. Едноставно на подиумот за натпревар е само гимнастичарот/-ката и справат, нема кој друг да ги исправи грешките како во другите спортови. Секоја сложена вештина доаѓа со ризик од сериозни повреди и тоа е нешто за што тие се многу свесни секој ден. Со зачувување на своето ментално здравје, Билс всушност се заштитува и физички.

Таа не беше во состојба да направи врска со телото и умот и да може да ги управува како што досега тоа го правела. Од нејзина клучна полза беше да се повлече за одреден период за да може повторно да ја воспостави оваа врска.

Малкумина спортисти се способни да го направат она што го направи Билс на последните ОИ во Токио 2021 г. Да направиш чекор назад и да го ризикуваш своето место во националниот тим и многуте договори со спонзорите се граничи, како што се вели, со лудост. „Да се занимаваш со нешто што сум го правела од кога знам за себе и одеднаш да не можам да го правам поради она низ кое поминав е навистина лудо. Но, мора да го ставите менталното здравје на прво место, бидејќи ако не го направите тоа тогаш нема да уживате во спортот и нема да успеете колку што сакате. Во ред е понекогаш дури и да седнете на големите натпреварувања за да се фокусирате на себе, бидејќи тоа кажува колку сте силен с ", беа тоа зборовите на Билс веднаш по нејзиниот настап на прескок.

На крајот можеме да заклучиме дека Симон Билс, без оглед на тоа дали ќе продолжи со учество на големите натпреварувања, ќе остане запаметена како гимнастичарка која ѝ пркоси на гравитацијата изведувајќи елементи кои изгледаат неизводливи за кој било друг гимнастичар/-ка. Токму тие изведби на исклучително тешки и оригинални елементи предизвикуваат одушевување кај публиката, но и кај судиите, кои многу често ги оценуваат со највисока оценка 10 која многу ретко се доделува во спортската гимнастика. Токму ваквите случувања на големите натпреварувања ни даваат јасно до знаење дека менталната состојба на спортистот игра многу значајна улога во постигнувањето врвни резултати, без оглед на физичките перформанси на спортистот. Токму затоа целокупниот тренажен процес на спортистот треба да се води од менталната состојба и позитивните чувства кон одредено дејство како предуслов за понатамошни активности. Нарушената ментална состојба го доведува во прашање физичкиот перформанс и кај најврвниот спортист, во случајов на ѕвездата од ОИ во Токио 2021 година, Симон Билс.

Ериксон Г. еднаш изјави дека најголемата бариера за успехот е стравот од неуспех. Кога се соочува со ментален блок, треба да го прифати стравот од неуспех. Треба да се прифати и „што ако“ треба да се замени со „па што“. Некои спортисти се борат против нивниот страв, ментални блокади и донесуваат активна одлука само да „одат по тоа“. За некои спортисти нивната активна одлука да се соочат со нивниот ментален блок би била да го намалат предизвикот на нешто поостварливо и полека да го трасираат својот пат напред.

ЛИТЕРАТУРА

Biles, S. (2016). Courage to soar: a body in motion, a life in balance. Michigan: Zondervan.
Bikhchandani, R.(2021). What is 'twisties', the condition that forced Simone Biles to pull out of Olympics team final. The Print. . https://theprint.in/theprint-essential/what-is-twisties-the-condition-that-forced-simone-biles-to-pull-out-of-olympics-team-final/705648/
Cogan, K.D. ,Vidmar,P. (2000). Sport psychology library: gymnastics. Virginia: University of West Virginia.
Ford, H. (2021). 1996 Olympic gymnast Kerri Strug praises Simone Biles' decision. NBC Philadelphia. https://www.nbcphiladelphia.com/news/sports/tokyo-summer-olympics/1996-olympic-gymnast-kerri-strug-praises-simone-biles-decision/2900065/
Murphy, C. (2021). Simone Biles Mentioned Having 'the Twisties'- Here's What That means, and Why It can be Dangerous in Gymnastics. Health. https://www.health.com/condition/mental-health-conditions/simone-biles-twisties-gymnastics
Park, A. , Gregory, S. (2021). Athlete of the year Simone Biles.Time. https://time.com/athlete-of-the-year-2021-simone-biles/
Park, A. (2021). Simone Biles Has the Twisties. What Are They, and Why Are They SoDangerous?. Time. https://time.com/6085776/simone-biles-twisties-gymnastics/
Schuman, R. (2021). Kerri Strug shouldn't have been forced to do that vault. Slate. https://slate.com/culture/2021/07/kerri-strug-simone-biles-vault-atlanta-legacy-injuries.html
https://time.com/6084499/simone-biles-mental-health-olympics/
https://amp.smh.com.au/sport/stop-calling-bs-whenever-athletes-like-simone-biles-cite-mental-health-20210728-p58ds3.html
https://amp.theguardian.com/sport/2021/sep/28/simone-biles-admits-she-should-have-quit-before-tokyo-2020-gymnastics
https://nypost.com/article/history-of-simone-biles-mental-health-issues/amp/
https://www.npr.org/2021/07/27/1021373003/simone-biles-has-withdrawn-from-gymnastics-team-finals-for-mental-health-reasons
https://www.moneycontrol.com/news/trends/sports-trends/simone-biles-breakdown-was-imminent-partly-triggered-by-her-own-federation-7246751.html/amp
https://wallpaperaccess.com/simone-biles
https://www.theguardian.com/sport/2021/jul/30/my-mind-and-body-are-not-in-sync-simone-biles-opens-up-on-problems