



УНИВЕРЗИТЕТ У БАЊОЈ ЛУЦИ
UNIVERSITY OF BANJA LUKA

ФАКУЛТЕТ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА И СПОРТА
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS



Број:
Датум,

П О З И В НА ПРЕДАВАЊЕ

ПСИХОЛОШКА ПРИПРЕМА - БИОФИДБЕК/НЕУРОФИДБЕК У СПОРТУ

Факултет физичког васпитања и спорта Универзитета у Бањој Луци и Институт са спорт вас позивају на предавање из практичне примјене технологија биофидбек/неурофидбек у спорту.

Институт за спорт са својом Лабораторијом за психодијагностику и ментални тренинг је у посљедних пар година уложио доста труда и ресурса за набавку те стручну примјену најсавременијих технологија за психолошку припрема спортиста. Помоћу биофидбек/неурофидбек система „NEXUS“ сада смо у могућности да пратимо различите психофизиолошке параметре спортиста као што су: дијафрагмално дисање, срчана фреквенција, пулс и срчана варијабилност, мишићна напетост, знојење дланова (рад симпатичког-парасимпатичког нервног система) те фреквенција можданих таласа (електроенцефалографија).

Спортиста се подвргава „Стрес тесту“ на основу кога се преко поменутих параметара добија јасна слика његове психо-физиолошке реакције током стресне ситуације те његова могућност да се опорави након тога. На основу добијених резултата прави се индивидуални програм тренинга, специфичан за сваки спорт те се путем различитих биофидбек/неурофидбек протокола спортиста обучава да препознаје и мијења наведене психо-физиолошке параметре како би довео себе у стање за најбољу спортску изведбу. Биофидбек/неурофидбек тренинзи представљају процес у коме преко различитих повратних информација од NEXUS система (звучни или визуелни сигнали од различитих видео материјала . нпр. видео игре) спортиста добија брзо обавјештење о своме стању те га може мијењати.

Биофидбек/неурофидбек технологију примјењују врхунски спортисти, али и спортисти нижег ранга такмичења те рекреативци и дјеца. Поред спорта, дата технологија се користи и у сврхе унапређења здравља различитих узрасних категорија. Циљеви примјене у спорту су многобројни, гдје се прије свега истиче:

- побољшање пажње
- релаксација и управљање стресом – боља емоционална контрола
- унапређење моторне изведбе
- развој способности оптималне потрошње енергије
- отклањање мишићних дисфункција
- превенција преоптерећења спортисте
- идиректно унапређење техничке изведбе кроз тјелесно освјештавање
- бржи психо-физички опоравак итд.

Предавање ће се одржати 27.11.2018 на Факултету физичког васпитања и спорта Универзитета у Бањој Луци (Кампус) у Амфитеатру 1 са почетком у 14:00h.

Позивамо вас да присуствујете презентацији ове нове, интересантне и прије свега изузетно корисне технологије гдје ће теоретски, али и практично, бити представљена процедура спровођења биофидбек/неурофидбек тестирања и тренинга те представљени резултати спортиста који су користили ову технику.

Позив упућујемо свим заинтересованим који са нама дијеле заједничку страст да кроз подизање знања и вјештина унаприједимо спортску изведбу на овим просторима, али и да сам спорт учинимо још пријатнијим мјестом за човјеково дјеловање.

У нади да ћете се одазвати нашем позиву и да ћемо имати прилику да међусобно размијенимо знања и искуства,

Срдачно вас поздрављамо!

Декан: проф. др Боко Петровић