

СТРАХИЊА НИКОЛИЋ

**АЗБУЧНИК
ФИЗИЧКЕ
АКТИВНОСТИ**

ПЕДАГОШКИ ПРИСТУП
САВРЕМЕНОМ ВЕЖБАЧУ

Отворена књига



Београд, 2024.

Copyright © за ово издање Отворена књига.

СТРАХИЊА НИКОЛИЋ

**АЗБУЧНИК
ФИЗИЧКЕ АКТИВНОСТИ**

*Мојим дивним родитељима, Предрагу и Славици,
и њиховим златним рукама које су ме својим
примером научиле дисциплини, вредноћи и
честитости.*

Шта је човек, те га се опомињеш, или син човечји,
те га походиш? Учинио си га мало мањег од
анђела, славом и чашћу венчао си га. Поставио
си га господарем над делима руку својих, све си
метнуо под ноге његове.

Псалтир, Пс. 8:4-6

Какво је чудо човек! Тако узвишеног расуђивања!
Тако бескрајно вешти! Облика и покрета тако
изражајних и достојних дивљења! Кретњама тако
налик на анђела! Разумевањем тако налик на
Бога! Лепота света! Узор свега живог!

В. Шекспир, Хамлет

Физичка активност доступна је сваком мушкарцу,
жени и детету. До нас самих стоји да је остваримо
личним разумевањем и трудом.

Ф. М. Александер



ДОБРО ДОШЛИ У АЗБУКУ

Пријатељи!

Срдачно вам пружам руку.

ДОБРО ДОШЛИ У АЗБУКУ!

За здравље и

виткост у струку

ДОБРО ДОШЛИ У АЗБУКУ!

Стичи знање,

Учи струку

ДОБРО ДОШЛИ У АЗБУКУ!

Ум и тело

Да превазиђу муку.

ДОБРО ДОШЛИ У АЗБУКУ!

Не дебљај се!

Избегни на плажи бруку.

ДОБРО ДОШЛИ У АЗБУКУ!

С добром формом,

иди руку под руку.

ДОБРО ДОШЛИ У АЗБУКУ!

Азбучник је ово прави,
Читај, учи, под јастук га стави.
Не чекај, одмах крени,
Лењост активношћу замени.
Да се бриге са вас свуку,
ДОБРО ДОШЛИ У АЗБУКУ!

ПРЕДГОВОР

Наука и струка су основни покретачи сваког друштва, али само ако се њихови резултати, односно плодови рада – теоријски, експериментални и практични – примењују у циљу добробити људи. Наука физичке културе, која обухвата области физичког васпитања, спорта и рекреације, има велики значај јер човека ставља у центар свог истраживања и изучава га као целину са биолошког, психолошког и социјалног становишта.

У сваком тренутку нашег будног стања наша чула примају информације из спољашњег света и прослеђују их нашем мозгу. Данас смо са свих страна бомбардовани најразличитијим садржајима, информацијама, подстицајима. Све ово значајно оптерећује наш нервни систем – свест и подсвест. Свет непрестано убрзава свој корак. Резултат тога је да се у нашем телу постепено, али учестало, нагомилава огромна напетост, која често пролази сасвим неопажено, све док не почнемо да осећамо бол. Тек тада смо приморани да потражимо савете и помоћ лекара и спортских стручњака. Ретко кад застајемо да бисмо размислили на који начин обављамо свакодневне обавезе и да ли можда постоји лакши и примеренији начин.

У свакодневном животу има безброј ситуација које проузрокују стрес. Тај стрес се затим претвара у мишићну напетост која, уколико се не лечи, може директно проузроковати бројна обољења која су данас постала обележја савременог друштва: хи-

пертензија, коронарне болести, желудачна и цревна обољења, мигрене, повишени крвни притисак, остеоартритис, болови у леђима и врату, несаница и др.

Противотров овом отрову је свесно усмеравање себе. Морамо „стати на лопту“ и постати свесни тренутка у ком се налазимо. Превише времена проводимо у прошлости и будућности (што додатно повећава стрес), а премало у садашњости. То значи да не размишљамо о ономе што управо радимо. Све ово доприноси неспособности да доносимо свесне одлуке у вези са свакодневним животом.

Међутим, када застанемо, успоримо и своју свест прикујемо за садашњи тренутак, открићемо да су физички, интелектуални и духовни потенцијали људског бића много већи него што смо икада замишљали, можда већи него што је човеков ум у овој еволутивној фази у стању да појми.

Књига која је пред вама има за циљ да вам открије – од А до Ш – потенцијале којима располажете, као и да вас усмери и мотивише да почнете и будете истрајни у откривању и развијању својих скривених могућности, путем физичке активности.

Према томе, питање не гласи да ли треба да почнете са редовним, преданим и на високом нивоу посвећеним усавршавањем себе као целине кроз стручно вођени тренинг, већ да ли себи можете да допустите да не почнете?