

**ВИСОКА СПОРТСКА И ЗДРАВСТВЕНА ШКОЛА
БЕОГРАД**

**ВИЗУАЛИЗАЦИЈА КАО МЕТОД
СТВАРАЊА УСЛОВА ЗА
ПОСТИЗАЊЕ УСПЕШНИХ
РЕЗУЛТАТА У СПОРТСКОМ
СТРЕЉАШТВУ**

ЗАВРШНИ РАД

МЕНТОР

мр Маријана Младеновић

КАНДИДАТ

Мирослав Ђорђевић

Београд, 2009.

САДРЖАЈ

1	УВОД.....	3
2	ПРЕДМЕТ РАДА.....	4
3	ЦИЉ РАДА	Error! Bookmark not defined.
4	МЕТОД РАДА	5
4.1	Мисаоне слике – визуелизација и имагинација.....	5
4.2	Креативна Визуелизација - Имагинација	7
4.3	Замишљање	8
4.3.1	Испитивање замишљања	8
4.4	Подела замишљања према времену задржавања информација	9
4.5	Основе тренинга замишљања	11
4.5.1	Вежбе извођења.....	11
4.5.2	Вежбе контроле	12
4.6.	ИСТРАЖИВАЊЕ ВИЗУАЛИЗАЦИЈЕ.....	16
4.6.1	Самопоуздање.....	17
4.6.2	Развој такмичарског духа	18
5.	Имагинација у спорту	19
5.1	Психолошка визуализација	21
5.1.1	Облици рада унутар психолошке визуализације.....	22
5.2	Визуализација тренинга	23
5.3	Употреба визуализације.....	27
5.4	Типови визуализације	28
5.5	Примена визуализације.....	29
5.6	Фактори визуализације	30
5.6.1	Не враћајте се на грешке.....	36
5.6.2	Психичка рутина	36
5.6.3	Визуализујте	37
5.6.4	Послушајте свој унутрашњи глас	37
5.6.5	Концентришите се.....	38
6	ЗАКЉУЧАК.....	39
7	РЕЗИМЕ	42
8	ЛИТЕРАТУРА.....	43

----- CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU -----

<http://www.maturskiradovi.net/eshop/>

**POGLEDAJTE VIDEO UPUTSTVO SA TE STRANICE I PORUČITE RAD
PUTEM ESHOPA , REGISTRACIJA JE OBAVEZNA.**

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com