

# Stres i prevladavanje stresa u sportu

**Vladimir Kitanović, psiholog**

*Zavod za sport i medicinu sporta Republike Srbije*

---

**Abstract:** The term stress is mentioned in daily life to the extent that we can say that stress has become an integral part of modern human life. Like the rest of the population, even athletes are not spared to the stress and its consequences. Stress is usually mentioned in negative context, and most people think that stress is negative phenomenon. The key concept for understanding what impact stress has on the emotions, behavior and performance of athletes, becomes stress overcoming, since the prevailing opinion that stress does not induce disorders, but the ways how people cope with stress. The aim of this paper is to present the basic theoretical issues related to stress and coping with stress in sport.

**Keywords:** stress, stress sources, stress overcoming, sport.

**Sažetak:** Termin stres se spominje u svakodnevnom životu u tolikoj meri da možemo reći da je stres postao sastavni deo života modernog čoveka. Kao ni ostatak populacije, ni sportisti nisu pošteđeni stresa i njegovih posledica. O stresu se najčešće govori u negativnom kontekstu, pa većina ljudi smatra da je stres negativna pojava. Ključni koncept za razumevanje uticaja koji stres ima na emocije, ponašanje i izvođenje sportista postaje prevladavanje stresa, budući da preovladava mišljenje da ne izaziva sam stres poremećaje, nego načini na koje se ljudi bore sa stresom. Cilj ovog rada je prikaz osnovnih teorijskih pitanja koja se tiču stresa i prevladavanja stresa u sportu.

**Ključne reči:** stres, izvori stresa, prevladavanje stresa, sport

---

Rad je primljen: 25.09.2015.

Odobren: 10.10.2015.

Kontakt podaci:

Vladimir Kitanović

Ustanova: Zavod za sport i medicinu sporta Republike Srbije....

Beograd, Kneza Višeslava 72,

Tel: +381 11 35 55 460 lokal 134

E-mail: vladimir.kitanovic@rzsport.gov.rs

## Uvod

Baveći se savremenim sportom, naročito onim vrhunskim, sportisti bivaju izloženi brojnim fizičkim, ali i psihološkim zahtevima, pritiscima i izazovima. Značaj pobeđivanja i konstantnog postizanja vrhunskih dostignuća sve je naglašeniji. Ljudske veštine se stalno usavršavaju, konkurencija je sve veća, kriterijumi uspešnosti se pomiču ka višim vrednostima. Često ni najbolje fizičke pripreme, tehničko-taktičko obučavanje i trenerski rad nisu dovoljni da naprave potrebnu razliku u kvalitetu i učinku sportista. U izjavama trenera, sportskih stručnjaka, kao i samih sportista, sve više se naglašava značaj psihološke pripreme i određenih psiholoških konstrukata (samopouzdanje, motivacija, anksioznost, takmičarska orijentacija, itd), u ostvarivanju vrhunskih sportskih dostignuća. Istraživanja pokazuju da trenutni nivo psihološke pripremljenosti sportista u velikom procentu određuje stepen u kome će oni uspeti da u konkretnom meču (takmičenju), realizuju svoje sportske veštine i potencijale. Kako bi ostvarivali visoke standarde uspešnosti, ispunjavali svoja i tuđa očekivanja, odgovarali obavezama preuzetim prema klubovima i sponzorima, sportisti moraju konstantno da nastupaju na vrhunskom nivou, pod visokim takmičarskim pritiskom i zato ne čudi zašto psihološke karakteristike često prave razliku između uspešnih sportista i njihovih manje uspešnih kolega (Morris, 2000).

Jedno od osnovnih svojstava sporta jeste takmičenje. Takmičenje je u svojoj osnovi sociopsihološki proces, koji se uglavnom odvija u prisustvu drugih (protivnici, publika, predstavnici medija, sudije). Svako takmičenje podrazumeva postojanje određenih standarda uspešnosti za čije se postizanje bore osobe uključene u kompeticiju i koji služe kao kriterijumi za ocenu njihove uspešnosti. Ako se uspeh vrednuje odgovarajućim nagradama i ako je neminovan ishod sportskog takmičenja pobjeda ili poraz, uspeh ili neuspeh, onda je jasno zašto je sportsko takmičenje stalan izvor stresa za njegove učesnike (Bačanac, 2001).

## Stres

Stres je izuzetno korišćen pojam u svim područjima ljudskog delovanja, bilo da govorimo o nauci ili o upotrebi ovog termina u svakodnevnom životu. Možemo reći da je stres prirodan fenomen i pratilac čoveka od samog njegovog postojanja, pa do savremenog doba. Često slušamo o stresu na poslu, u porodici, školi, saobraćaju, emotivnim

odnosima i drugim oblastima ljudskog života. Pojmom stresa i različitim aspektima stresa bave se brojne naučne discipline, svaka iz ugla svojih teorijskih postavki i oblasti interesovanja, što je dovelo do toga da se ovaj pojam koristi u različitim značenjima i samim tim otežavajući definisanje stresa.

Za potrebe ovog rada navešćemo jednu od definicija stresa, koja se često navodi u literaturi iz oblasti psihologije sporta. „Stres predstavlja suštinsku neravnotežu između fizičkih i/ili psiholoških zahteva, koji se postavljaju pred osobu i sposobnosti osobe da na njih odgovori u okolnostima, kada neuspeh u ispunjavanju tih zahteva ima velike posledice po tu osobu“ (McGath 1970 prema Martens, 1990). Prema modelu koji iznosi McGath stres čine 4 međusobno povezane faze:

1. Zahtev sredine: osoba se susreće sa zahtevima, fizičke ili psihološke prirode, koji su pred nju postavljeni. U sportskom kontekstu ovo mogu biti npr. pritisci od strane roditelja, trenera, medija, problemi sa usvajanjem tehničkih veština ili taktičkih rešenja, međuljudski odnosi u ekipi, snaga protivnika, itd.
2. Opažanje (percepcija) zahteva: bitno je naglasiti da ne opažaju svi ljudi na isti način zahteve sredine. Ova faza se odnosi na lično opažanje fizičkih ili psiholoških zahteva sredine.
3. Odgovor stresom: U ovoj fazi pojedinac pokušava da fizički i psihološki odgovori na zahteve sredine. U slučaju da pojedinac opazi nesklad između zahteva sredine i svojih sposobnosti da odgovori na iste postaje anksiozan, zabrinut, fizički i fiziološki pobuđen.
4. Posledice u ponašanju: Ova faza odnosi se na aktuelno ponašanje osobe pod stresom. Ako osoba u prethodnoj fazi nije uspešno odgovorila na zahteve sredine, to je može ponovo vratiti u prvu fazu i na taj način proces nastajanja stresa postaje zatvoren krug. ( npr. sportista opaža učenje nove tehničke veštine kao teško, pokušava da savlada ovaj problem, ali u tome nije najuspešniji i postaje zabrinut. Postavlja se pitanje kako će ovo stanje povišene zabrinutosti uticati na kvalitet njegovog izvođenja? Ako ne usvoji ili loše izvede zadatak, može se susreti sa kritikama trenera, osudama navijača, podsmehom saigrača, što predstavlja nove zahteve na koje treba odgovoriti i na taj način ova faza nas vraća na prvu fazu). Prema tome, jako je važno kako će se osoba suočiti sa zahtevima sredine i neskladom koji postoji i koje će veštine i na koji način upotrebiti za prevazilaženje tih zahteva.

## Izvori stresa u sportskim situacijama

U savremenom sportu sve su veća očekivanja i pritisci na takmičare od strane trenera, publike, sponzora, članova porodice, kao i samih sportista. Na pojavu stresa takođe utiču i strah od povreda, trka za rezultatima, kao i medijska pažnja. Ovi faktori koji izazivaju pojavu stresa i koji pokreću organizam da mu se odupre, da se adaptira na stres i povrati stanje normalnog funkcionisanja nazivaju se stresori. Stresori, koji izazivaju stresnu reakciju kod pojedinca, retko se javljaju posebno, već se uglavnom javljaju u kombinaciji dva ili više njih, te ih kao takve sportisti najčešće doživljavaju. Na osnovu pregleda istraživanja koja su se bavila pitanjima različitih stresora ili zahteva sa kojima se takmičari moraju nositi Hanton i saradnici (2009), svrstavaju stresore u nekoliko kategorija: takmičarski aspekti (razmišljanje o izvođenju, postavljeni ciljevi za takmičenje, nivo fizičke i mentalne spremnosti za nastup), interpersonalni odnosi (očekivanja od strane saigrača, trenera, članova porodice), finansijska pitanja (pronalaženje sredstava, sponzori), traumatična iskustva (strah od rizika i posledica povređivanja), kao i vremenski i sredinski uslovi koji mogu uticati na pojavu anksioznih reakcija kod takmičara.

S druge strane svi ovi uticaji, prema interakcionističkom pristupu, mogu se svrstati u 2 kategorije: situacione izvore stresa i personalne izvore stresa. Prema Martensovoj teoriji takmičarskog stresa (Martens, 1975 prema Bačanac, 2001), osnovni situacioni izvori stresa su važnost ili značaj nekog događaja ili takmičenja i neizvesnost ishoda, rezultata ili takmičenja. Opšte je mišljenje da što je utakmica / takmičenje važnije, to dovodi do većeg stresa. Važno je naglasiti da stepen stresa u toku samog takmičenja može varirati u njegovim raznim fazama u zavisnosti od razvoja situacija u igri. Pored spoljašnje vrednosti takmičenja, koja se odnosi na značaj koji društvena sredina pripisuje takmičenju i važnosti pobjede, bitan je, možda i presudan značaj i važnost koji takmičenju i pobjedi pridaje sam sportista. Drugi glavni situacioni izvor stresa predstavlja neizvesnost ishoda i sa porastom neizvesnosti ishoda, raste i stepen stresa kod takmičara. Neizvesnost ishoda je u velikoj meri uslovljena i subjektivnom percepcijom objektivne takmičarske situacije od strane sportiste. Jednu istu takmičarsku situaciju različiti učesnici istog događaja mogu procenjivati i prihvatati na različite načine u zavisnosti od subjektivne takmičarske situacije. Subjektivna takmičarska situacija je

produkt interakcije objektivne takmičarske situacije i osobina ličnosti sportiste (Bačanac, 2001). U personalne izvore stresa autori pre svega ubrajaju dve dispozicije ličnosti dosledno povezane sa stanjima stresa: visoku crtu anksioznosti i nisko samopoštovanje. Crta takmičarske anksioznosti je faktor ličnosti koji predodređuje osobu da takmičenje i socijalnu evaluaciju procenjuje kao manje ili više preteću. Samopoštovanje je, takođe, povezano sa opažanjem pretnje (opasnosti) i odgovarajućim promenama u stanju anksioznosti i pojavi stresa kod sportista (Bačanac, 2001). Sportisti sa niskim nivoom samopoštovanja imaju manje sportskog samopouzdanja, manje su iskusni i reaguju višim nivoom anksioznosti u poređenju sa sportistima koje odlikuje visok nivo samopoštovanja. Treći važan personalni izvor stresa je neiskustvo sa socijalno fizičkom anksioznošću. Ovaj izvor stresa igra važnu ulogu, pre svega u sportovima u kojima je izgled tela jako bitan - bodi bilding, fitness programi, i definiše se "kao stepen u kome ljudi postaju anksiozni kada drugi ljudi posmatraju njihovo telo" (Hart i saradnici 1989 prema Bačanac 2001).

Na sličan način i M.Jarvis (2006) klasifikuje izvore stresa u sportu u dve grupe: situacioni izvori stresa (pod kojima podrazumeva značaj događaja/takmičenja / utakmice, kao i očekivanja u vezi sa takmičenjem) i personalni izvori stresa (crta anksioznosti, zabrinutost u vezi sa izvođenjem i lokus kontrole). Budući da su učesnici u sportu stalno izloženi uticaju različitih stresora načini na koji se oni bore sa stresom, kako bi ostvarivali rezultate shodno svojim mogućnostima, ostajali pozitivni, zadovoljni i motivisani u sportu postaju predmet interesovanja psihologa. Aldwin (1994) smatra da "više nego stres sam, prevladavanje je ključni koncept koji nam omogućava da razumemo adaptaciju i poremećaje adaptacije, jer ne izaziva stres sam po sebi poremećaje, nego načini na koje se ljudi bore sa stresom"

## Definisanje konstrukta prevladavanja stresa

U situacijama kada su fizički i psihološki zahtevi intenzivni, kada sportisti više ne mogu da se nose sa njima pomoću automatizovanih i uvežbanih taktičkih i/ili tehničkih veština, situacija zahteva od takmičara razvoj i upotrebu skupa kognitivnih i bihevioralnih veština za prevladavanje stresa, kako bi izvođenje bilo zadovoljavajuće i uspešno. S obzirom na to da raste konsenzus među sportistima, trenerima i sportskim psiholozima oko značaja koji

prevladavanje stresa ima u postizanju uspeha i vrhunskih sportskih rezultata, ne čudi pojačano interesovanje autora za ovu oblast. Nemogućnost da se izbore sa stresom je značajan faktor koji utiče na to da sportisti ne uspeju da ostvare maksimalan potencijal svojih mogućnosti u različitim sportskim situacijama. Gould i saradnici (2002) navode da vrhunske sportiste razlikuje više samopouzdanje, efikasnije regulisanje pobuđenosti organizma, bolja koncentracija, sistematsko postavljanje ciljeva, veća motivisanost i posvećenost. U svojoj studiji sa gimnastičarima Waples (2003) je utvrdio postojanje statistički značajnih razlika u razvijenosti veština za prevladavanje stresa među sportistima različitog nivoa uspešnosti. Na osnovu rezultata istraživanja sa elitnim bejzbol igračima Smith i Christensen (1995) zaključili su da su psihološke veštine prevladavanja stresa prilično nezavisne od fizičkih sposobnosti sportista, ali da su i jedne i druge značajno povezane sa izvođenjem i uspešnošću bejzbol igrača. I istraživanja na uzorku naših sportista utvrđene su razlike u određenim psihološkim karakteristikama sportista različitog nivoa uspešnosti. Nikolić i saradnici (2011), utvrdili su da se elitni i neelitni sportisti u Srbiji razlikuju u ukupnom potencijalu za prevladavanje stresa u sportu, kao i u samouverenosti, motivaciji ka postignuću, opterećenosti brigom i izvođenju pod takmičarskim pritiskom. Pored toga što se govori o naglašenom značaju koji uspešno prevladavanje stresa ima na ostvarivanje vrhunskih rezultata u sportu, bitan je i uticaj koji razvijene veštine za prevladavanje stresa imaju na motivisanost i osećaj zadovoljstva koji sportisti doživljavaju u različitim aspektima sportskih situacija. Manje efikasni oblici suočavanja sa stresom često mogu dovesti ne samo do slabijeg učinka sportista, već i do njihovog napuštanja sporta.

Kao i kada je u prethodnom delu teksta reč bila o stresu, i sam konstrukt prevladavanja stresa pokazao se teškim za operacionalizaciju i definisanje. Dok su se početna razmišljanja u ovoj oblasti fokusirala na nesvesne procese, noviji radovi u ovoj oblasti sve se više koncentrišu na svesne kognitivne procese. Bez obzira na teoretske razlike u literaturi primetno je da raste konsenzus o tome da se psihološke veštine prevladavanja stresa definišu kao kognitivni, afektivni i bihevioralni naponi koje osoba koristi, kako bi izašla na kraj sa specifičnim spoljašnjim i/ili unutrašnjim zahtevima (Endler i saradnici prema Crocker, 1998). Na ovaj način, veštine prevladavanja stresa mogu se posmatrati kao kritični medijator između stresnog događaja s jedne i reakcija koje ga slede bile one emocionalne ili ponašajne s druge strane.

Folkman i Lazarus (1986) navode da prevladavanje stresa zahteva interakciju kognitivnih i bihevioralnih procesa u cilju razrešavanja spoljašnjih i/ili unutrašnjih zahteva ili konflikata koji prevazilaze dostupne potencijale neke osobe (Folkman i saradnici, 1986, Lazarus 1993). Lazarus ističe tri bitne činjenice, kada govori o definiciji prevladavanja stresa: kao prvo, definicija ističe orijentaciju na process, odnosno, fokusiranost na ono što osoba trenutno misli ili čini u stresnoj situaciji. Drugo, njegov pogled na prevladavanje stresa je kontekstualan, ističe da pojedine lične, ali i situacione varijable zajedno oblikuju napore za prevladavanje stresa. I na kraju, Lazarus ne daje a priori pretpostavke o dobrim ili lošim načinima prevladavanja stresa, jednostavno govori o naporima koje osoba čini kako bi izašla na kraj sa zahtevima, bez obzira na to da li su i koliko ovi napori uspešni ili ne (Lazarus 1993, Folkman i saradnici 1986).

Pored ove procesne orijentacije u definisanju prevladavanja stresa za koju sa zalaže Lazarus, u literaturi postoje i stanovišta koja prevladavanje stresa definišu kao stabilnu dispoziciju ličnosti, crt. Autori koji podržavaju ovo gledište više pažnje posvećuju ličnim karakteristikama i pretpostavljaju postojanje stabilnosti prevladavanja stresa kroz različite situacije i vremensku stabilnost prevladavanja stresa. Konstrukcija testova i procenjivanje veština prevladavanja stresa u velikoj meri zavise od toga za koje od ova dva stanovišta će se autori testova opredeliti.

Iako, kao što je već navedeno, postoje razlike u definisanju prevladavanja stresa, ono u čemu se većina autora slaže je da se veštine prevladavanja stresa mogu podeliti u dve velike kategorije: veštine prevladavanja stresa orijentisane na problem i veštine orijentisane na emocije (Crocker i saradnici, 1998). Problem fokusirano prevladavanje stresa odnosi se na kognitivne i bihevioralne napore, koje osoba čini kako bi odgovorila na izazove i problem koji dovode do stresa. U ovu veliku kategoriju autori svrstavaju različite veštine prevladavanja, kao što su: planiranje, informisanje, rešavanje problema, postavljanje ciljeva, koncentracija, suzbijanje takmičarskog ponašanja, ulaganje većih napora, itd. Prevladavanje stresa usmereno na emocije uključuje u sebe strategije koje pomažu osobi da kontroliše emocionalno uzbuđenje i distres prouzrokovane različitim stresorima. U prevladavanje stresa orijentisano na emocije mogu se nabrojati poricanje, prihvatanje, relaksacija, humor, pozitivno mišljenje, emocionalno i mentalno odustajanje. razvijaju (Vealey, 1988 prema Crocker 1998).

## Prevladavanje stresa, pol i uzrast sportista

Kada govore o polnim razlikama u prevladavanju stresa autori navode da žene u većoj meri koriste veštine prevladavanja stresa usmerene na emocije i traženje socijalne podrške, u poređenju sa muškarcima, koji se pre svega opredeljuju za problem-fokusirano prevladavanje (Crocker i saradnici, 1998). U svom istraživanju Madden i saradnici (1989, prema Crocker i saradnici 1998), utvrdili su da atletičarke koje se bave trčanjem krosova u većoj meri koriste emocionalne odgovore u situacijama povređivanja u poređenju sa njihovim kolegama muškog pola. U istraživanju sprovedenom na uzorku sportista iz Srbije (N=1056, N(m)=754, N(ž)=302) u kome je kao instrument za procenu psiholoških veština prevladavanja stresa korišćen ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory-ACSI, Smith i saradnici, 1998), utvrđeno je da sportisti postižu značajno više rezultate na svim subskalama inventara (prevladavanje problema, trenabilnost, koncentracija, samopouzdanje i orijentacija ka postignuću, postignuće pod pritiskom, postavljanje ciljeva i neopterećenost brigom), kao i na inventaru u celini u poređenju sa sportistkinjama (Kitanović, 2011). S obzirom na to da je sadržaj ajtema ACSI-28 takav da se oni pre svega odnose na prevladavanje usmereno na problem, ovi rezultati su u skladu sa postavkama da žene u stresnim situacijama koriste pre svega veštine prevladavanja stresa usmerene na emocije i traženje socijalne podrške, u poređenju sa muškarcima koji su skloniji korišćenju veština usmerenih na problem (Crocker i saradnici, 1998, Shaw, 2001). Crocker i saradnici (1998) navode dva moguća razloga za ove razlike: prvo, muškarci i žene mogu se razlikovati u doživljavanju dejstva različitih tipova i nivoa stresora, što bi zahtevalo razvoj i upotrebu različitih veština prevladavanja stresa (strukturalna hipoteza). Drugo, polni stereotipi i stereotipi u očekivanim ulogama polova mogu navesti muškarce i žene da koriste različite veštine prevladavanja stresa u susretu sa stresorima iste vrste (hipoteza socijalizacije).

Istraživači u ovoj oblasti, takođe, su se bavili i pitanjem povezanosti uzrasta sportista i veština prevladavanja stresa. Smatra se da stariji i iskusniji sportisti imaju u velikoj meri stabilne internalizovane načine suočavanja sa stresom, dok bi sa mladim sportistima, prema njihovom mišljenju, trebalo raditi na učenju i usvajanju veština prevladavanja stresa koje bi poboljšale izvođenje, dok se još uvek fizički i psihološki

Ovo, naravno, ne znači da stariji takmičari ne pokušavaju da isprobaju i usvoje neke nove načine suočavanja sa stresnim situacijama, kako bi unapredili svoje izvođenje. U obučavanju mladih sportista u korišćenju veština i strategija za prevladavanje stresa treba biti pažljiv i prilagoditi rad stupnju njihovog trenutnog kognitivnog i emocionalnog razvoja, a ne jednostavno prenositi iskustva i zahteve iz rada sa odraslim, vrhunskim sportistima.

## Zaključak

U toku takmičenja i treninga sportisti su često izloženi brojnim stresorima, kao što su važnost pobjeda po svaku cenu, neizvesnost takmičenja, bol, strah, pad samopouzdanja, pritisci publike ili medija, nervoza trenera i drugi potencijalni stresori. Sama izloženost stresorima ne mora nužno loše uticati na izvođenje sportista. Oni mogu postati koncentrisaniji, motivisaniji, samodisciplinovaniji i pozitivno orijentisani. Sa druge strane, previse stresa može uticati na pojavu anksioznosti u javnom nastupu, što sprečava sportiste da nastupe samouvereno, opušteno, fokusirano na takmičenje, a samim tim i u maksimalnom iskazivanju svoje sportske kompetentnosti. Stres se različito manifestuje na organizam sportista u obliku telesnih i psihičkih promena koje utiču na individualno doživljavanje i ponašanje. Ključni koncept za razumevanje uticaja koji stres ima na emocije, ponašanje i izvođenje sportista, postaje prevladavanje stresa, budući da preovladava mišljenje da ne izaziva sam stres poremećaje, nego načini na koje se ljudi bore sa stresom. Velike su individualne razlike među sportistima u načinima prevladavanja stresa, kao i u razvijenosti i korišćenju određenih veština i strategija prevladavanja stresa. Dokazano je da se sportisti različitog pola, uzrasta, dužine sportskog iskustva, kao i nivoa uspešnosti, razlikuju u načinima na koji se bore sa stresom. Budući da su svi akteri u sportu izloženi različitim stresorima važno je obučavati ih u korišćenju psiholoških veština koje im mogu pomoći u adaptibilnom suočavanju sa stresom (tehnikе relaksacije, pozitivnog samo-govora, kognitivnog restrukturiranja, postavljanja ciljeva, koncentracije, pozitivnog mišljenja, definisanja uspeha). Kako bi sportisti svih uzrasta i sposobnosti bili u stanju da izvode na gornjoj granici svojih mogućnosti, ostvaruju uspehe u sportu i doživljavaju pozitivna iskustva i zadovoljstvo u sportskom kontekstu neophodno je da budu u stanju da uspešno prevladavaju stres.

## Literatura

1. Aldwin, C.M. (1994). Stress, coping, and development. New York, Guilford Press.
2. Bačanac, Lj. (2001) Takmičarska anksioznost i uspešnost u sportu. U: Jugoslovenska škola vaterpola "Trifun-Miro Ćirković" (*Zbornik predavanja*), 50-82. Beograd: Vaterpolo savez Jugoslavije
3. Crocker, P., Kowalski, K. & Graham, T. (1998) Measurement of Coping Strategies in Sport. U Duda, L., (Ed.) *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (str. 149-161). Morgantown: Fitness Information Technology
4. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172–204.
5. Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R.J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 992-1003.
6. Hanton, S., Thomas, O. & Mellalieu, S. (2009) Management of competitive stress in elite sport. U Brewer, B. (Ed) *Handbook of Sport Medicine and Science Sport Psychology* (str. 30-42) Oxford: Blackwell Publishing
7. Jarvis, M., (2006) *Sport Psychology, A student's Handbook*, New York: Routledge
8. Kitanović, V. (2011). Metrijske karakteristike inventara prisholoških veština prevladavanja stresa u sportu ACSI-28. Diplomski rad. Beograd: Filozofski fakultet.
9. Lazarus, R.S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present and Future, *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247
10. Nikolić M., Bačanac, Lj., Kitanović, V. & Ćirković, T. (2011). Psychological coping skills of elite and non-elite level athletes. International Scientific Conference: Effects of physical activity application to anthropological status with children, youth and adults. Book of abstracts (pp.24-25). Belgrade: Faculty of sport and physical education.
11. Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 715-726.
12. Smith, R., Schutz, R., Smoll, F. & Ptacek, J.T. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398
13. Smith, R. & Christensen, D. (1995). Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(4), 399 – 415.
14. Waples, S. (2003). Psychological characteristics of elite and non-elite level gymnasts, Doktorska teza, Texas A&M University