

# *PSIHOLOGIJA i SPORT*



*Doc.dr Dragan Krivokapić*

# *Ukratko o psihologiji*

- Psihologija je nauka koja obuhvata skup akademskih, kliničkih i industrijskih disciplina koje se bave proučavanjem, objašnjavanjem i predviđanjem ponašanja, razmišljanja, osjećaja (emocija), motivacije, ljudskih međuodnosa i njihovih potencijala.
- Psihologija se bavi proučavanjem psihičkog života.



## Psihički život čine:

- *psihički procesi* (opažanje, učenje, mišljenje, osjećanja, motivacija i dr.),
- *psihičke osobine* (navike, sposobnosti, interesovanja, sposobnosti i dr.) i manifestacije u ponašanju (u postupcima i reagovanjima)
- **praktični zadatak** psihologije se odnosi na primjenu rezultata psiholoških istraživanja u praksi.
- **Teorijski zadatak** psihologije je upoznavanje karakteristika i zakonitosti psihičkog života, koje će biti osnova za primjenu u praksi.

# PSIHOLOGIJA SPORTA



- Psihologija sporta je primijenjena naučna disciplina u okviru psihologije.
- Obuhvata naučno proučavanje psiholoških faktora koji su povezani sa sportskom izvođenjem i djelovanjem u okviru sporta, vježbanja kao i ostalih područja fizičke aktivnosti.
- Predmet proučavanja psihološke nauke jesu psihički procesi i ponašanje s ciljem njihovog razumijevanja, predikcije i kontrole mogućih efekata.



Činjenica je da u današnje vrijeme uspješno bavljenje sportom postavlja velike zahtjeve pred sportiste.

Kriterijumi uspješnosti pomjeraju se prema višim vrijednostima, a konkurencija u sportu je sve veća.



- Vrhunski rezultati danas podrazumijevaju potpunu ličnu predanost sportu, uz kvalitetnu stručno kreiranu i sveobuhvatnu pripremu.
- Vrhunski sportski rezultat 'ne dozvoljava' improvizacije, a kontinuitet dobrih rezultata postižu oni koji rade planski, prate savremene trendove utemeljene na saznanjima interdisciplinarnih naučnih istaživanja.

# Primarne principe i psihološke zakonitosti sportski psiholozi primjenjuju kako bi ostvarili dva osnovna cilja, i to:

- pomogli sportistima u unaprijeđenju individualnog ili timskog sportskog izvođenja;
- razumjeli kako učestvovanje u sportu i tjelesnom vježbanju utiče na individualni sportski razvoj, zdravlje i psihološku dobrobit pojedinca.

- U ovom segmentu uloga psihologije sporta osobito dolazi do izražaja.
- Upravo su psihološke vještine faktor od kojeg u najvećoj mjeri zavisi hoće li sportista u potpunosti ostvariti svoje potencijale.





# SPORTSKI PSIHOLOG JE ANGAŽOVAN U SLJEDEĆIM OBLASTIMA

**istražavanja** koja su usmjerena na proučavanje ponašanja sportiste ali i trenera, u različitim sportskim situacijama, čime bi se odredila pravila, zakonitosti i modeli ponašanja u budućim sportskim situacijama.



Ciclismo

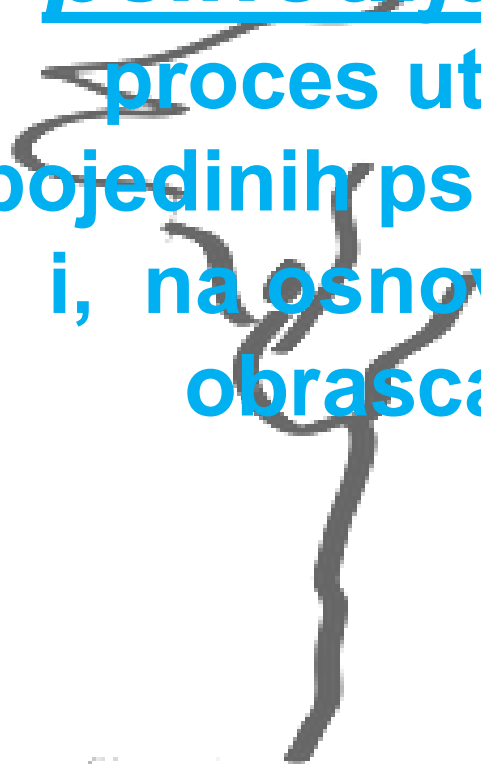


Clown



Futbol

**psihodijagnostika** – podrazumijeva proces utvrđivanja nivoa razvijenosti pojedinih psihičkih karakteristika sportiste i, na osnovu toga utvrđivanje mogućeg obrasca reagovanja u sportskim situacijama.



Gimnastika



Bejzbol

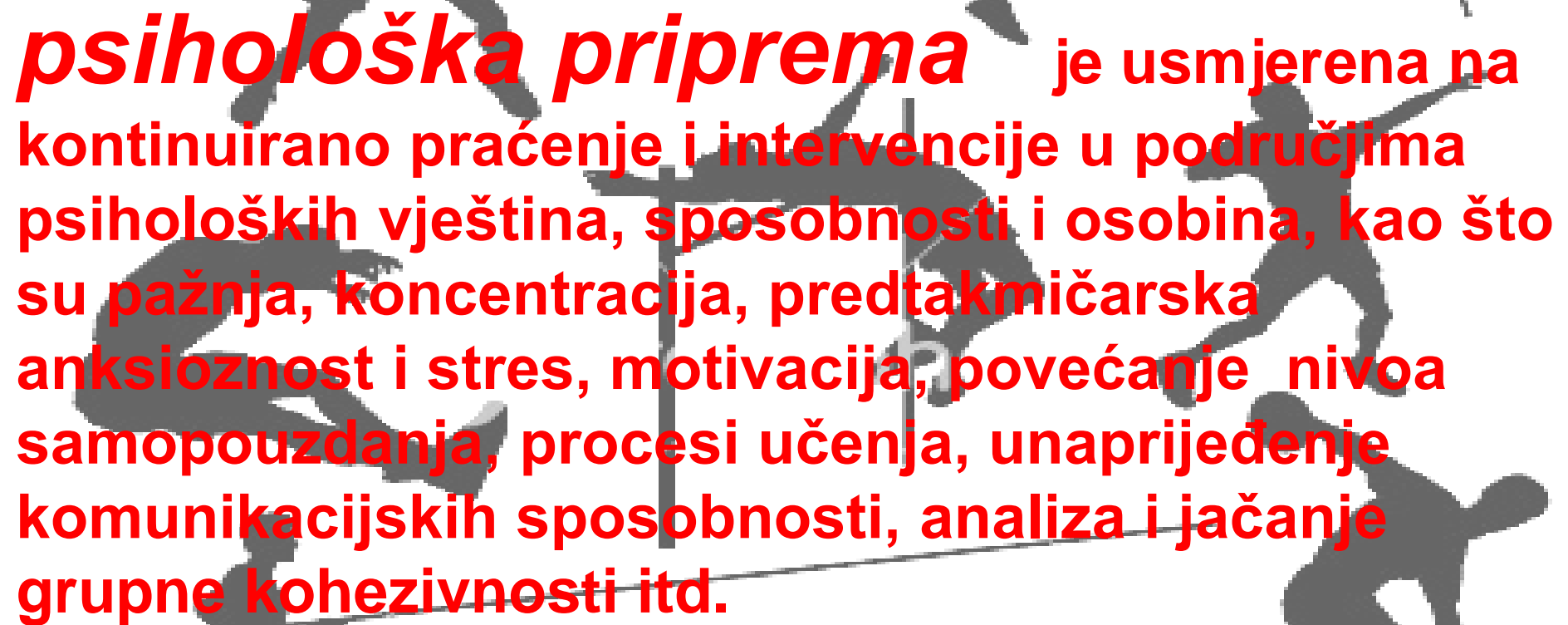


Golf

***Edukacija-*** koja se preduzima radi primjene pojedinih sportskih saznanja u praksi.

Obuhvata edukaciju o različitim temama iz područja psihologije sporta, a izvodi se na nivou fakulteta, trenerskih kurseva i seminara.





***psihološka priprema*** je usmjerena na kontinuirano praćenje i intervencije u područjima psiholoških vještina, sposobnosti i osobina, kao što su pažnja, koncentracija, predtakmičarska anksioznost i stres, motivacija, povećanje nivoa samopouzdanja, procesi učenja, unaprijeđenje komunikacijskih sposobnosti, analiza i jačanje grupne kohezivnosti itd.

- Sagledavajući pripremu sportiste u cjelini moguće je izdvojiti četiri osnovna područja sportske pripreme:
- tehnička,
- taktička,
- fizička i
- psihološka priprema.

Svi spomenuti oblici priprema sportiste međusobno su povezani i zavisni.

# PRIPREMA SPORTISTE

```
graph TD; A[PRIPREMA SPORTISTE] --> B[FIZIČKA PRIPREMA]; A --> C[PSIHOLOŠKA PRIPREMA]; B --> D[TEHNIČKA PRIPREMA]; C --> D; C --> E[TAKTIČKA PRIPREMA]; D --- E;
```

FIZIČKA  
PRIPREMA

PSIHOLOŠKA  
PRIPREMA

TEHNIČKA  
PRIPREMA

TAKTIČKA  
PRIPREMA

## OSNOVNI CILJ PSIHOLOŠKE PRIPREME:

Osnovni cilj psihološke pripreme je stalno unapređivanje razvoja vještina i osobina sportiste i sportske ekipe u smjeru koji omogućuje maksimalno ispoljavanje njihovih sposobnosti.

# Unapređenje psihološke spremnosti pojedinca se može postići kroz:



- 1) Povećanje samopouzdanja i samopoštovanja;
- 2) Povećanje sposobnosti koncentracije i pažnje;
- 3) Povećanje sposobnosti kontrole nivoa uzbuđenja;
- 4) Povećanje otpornosti na frustraciju;
- 5) Razvijanje vještine komuniciranja;





- 6) Optimiziranje lične motivacije;
- 7) Psihološka priprema neposredno pred utakmicu;
- 8) Razvijanje sposobnosti planiranja ostvarivanja ciljeva;
- 9) Definisanje uloge pojedinca u grupi (klub, škola, porodica...)
- 10) Razvijanje sposobnosti donošenja odluka;
- 11) Internalizacija socijalnih normi i izgrađivanje sistema vrijednosti.

## **Potrebu za psihološkom pripremom možemo prepoznati kroz sljedeće situacije:**

- 1) bolja igra na treningu nego na službenim utakmicama
- 2) velike oscilacije u kvaliteti igre i na treningu i na utakmici
- 3) padovi koncentracije i pažnje tokom igre
- 4) nekontrolisane emocionalne reakcije
- 5) ravnodušnost ili pretjerano 'izgaranje' na utakmicama

# Poboljšanje homogenosti ekipe se može postići kroz:



- 1) Jačanje međusobnog povjerenja i prihvaćenosti
- 2) Povećanje osjećaja pripadnosti grupi
- 3) Povećanje verbalne i neverbalne komunikacije
- 4) Razvoj kompetitivnosti
- 5) Grupno rješavanje problema

# Oblici rada sportskog psihologa:

- 1) Grupni rad (cijela ekipa ili samo djelovi ekipe)
- 2) Individualni rad s igračima
- 3) Opservacija treninga
- 4) Opservacija utakmica
- 5) Neformalna komunikacija s igračima
- 6) Organizacija života na relaciji sport - škola - roditelji
- 7) Stalna komunikacija s trenerom



- Psihološku pripremu koju trener i psiholog sprovode u svom radu sa ekipom možemo podijeliti prema **vremenu i načinu pripreme**

*A Dreamy World*

It was a dream's great index to his greatness

## Sa vremenskog stanovišta psihološku pripremu dijelimo na:

- psihološke pripreme u pripremnom periodu;
- psihološke pripreme u takmičarskom periodu,  
(koju dalje dijelimo na pripreme u mikrociklusu i pripreme pred samu utakmicu ili npr. za vrijeme utakmice u poluvremenu).



## U pripremi sportske ekipe, razlikujemo:

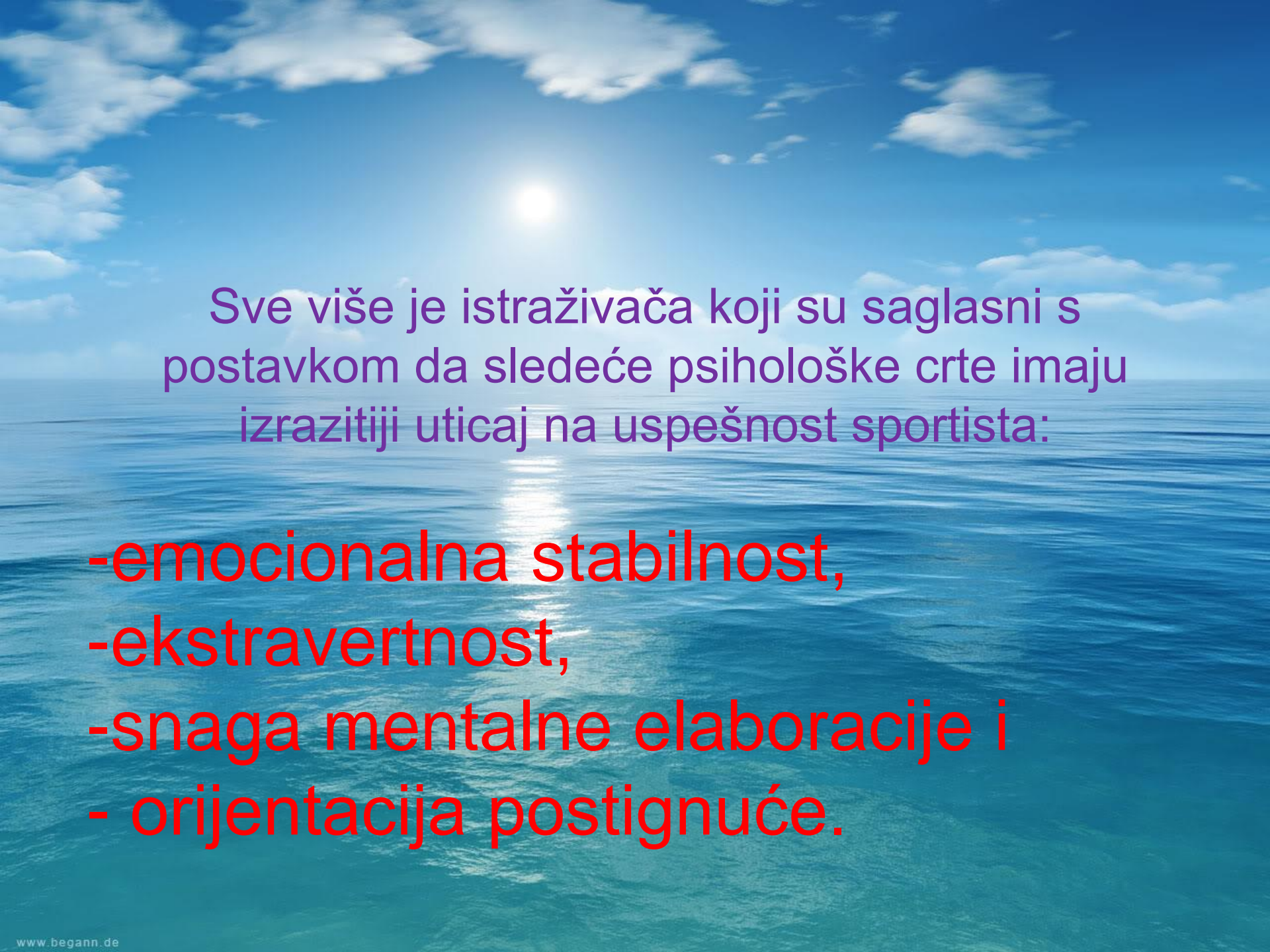
- individualnu psihološku pripremu i
- psihološku pripremu kompletne ekipe.



# CRTE LIČNOSTI KOJE IZRAZITIJE UTIČU NA USPIJEŠNOST SPORTISTA







Sve više je istraživača koji su saglasni s postavkom da sledeće psihološke crte imaju izrazitiji uticaj na uspešnost sportista:

- emocionalna stabilnost,
- ekstravertnost,
- snaga mentalne elaboracije i
- orijentacija postignuće.

## Emocionalno stabilan sportista

- realno sagledava sebe, druge i takmičarsku situaciju,
- kontroliše svoje postupke,
- nije uplašen i vjeruje u uspjeh,
- nije u „raskoraku“ (konfliktu) između onoga što hoće i šta može,

(što su dobri preduslovi da postigne maksimum na liniji efekta sportskog angažovanja, da bude maksimalno uspješan).

## **Suprotno, emocionalno nestabilnog sportistu karakterišu:**

- zabrinutost i strepnja za rezultat,
- sklonost uzbuđenju i nekontrolisanju svojih postupaka i
- nizak nivo tolerancije na frustrirajuće sportske situacije.

- Ekstravertan sportista okrenut je ka objektivnom svijetu stvari i pojava oko sebe.
- Prvenstveno je zainteresovan za društvene aktivnosti i praktična pitanja.
- Otvoren je, komunikativan i preduzimljiv, a stoga se lako uključuje u grupu i sklapa prijateljstva.



- Suprotno, introvertan sportista okrenut je unutra, ka svom unutrašnjem subjektivnom svijetu doživljaja, ideja, mašte, i slično.
- Blage je naravi, osjetljiv je i ne voli šale, inhibiran je u komunikacijama i oprezan je kod stvaranja prijateljstava.



Pod snagom mentalne elaboracije podrazumijeva se moć pojedinca sportiste da racionalno shvati i vrednje svoje mogućnosti i htijenja, s jedne strane, i ukupnost zahtijeva koje pred njega postavlja njegova prirodna i socijalna okolina, s druge strane.

I najzad, navodimo orijentaciju na postignuće kao crtu ličnosti koja prema mišljenju velikog broja istraživača vrši bitan uticaj na uspješnost sportista.

-Pošto je riječ o težnji (motiv) da se postigne uspijeh u nekom sportu, ovdje ćemo reći samo to da je nedvosmislen uticaj ove osobine samim tim što su u sportu toliko naglašene komponente takmičenja i vrijednovanja rezultata.

An abstract graphic featuring a white silhouette of a human head in profile, facing right. The head is set against a background of vibrant green and yellow. Overlaid on the head and background are several dynamic, flowing lines in white, yellow, orange, and red, creating a sense of movement and energy. The overall composition is modern and artistic.

***HVALA NA PAŽNJI !***