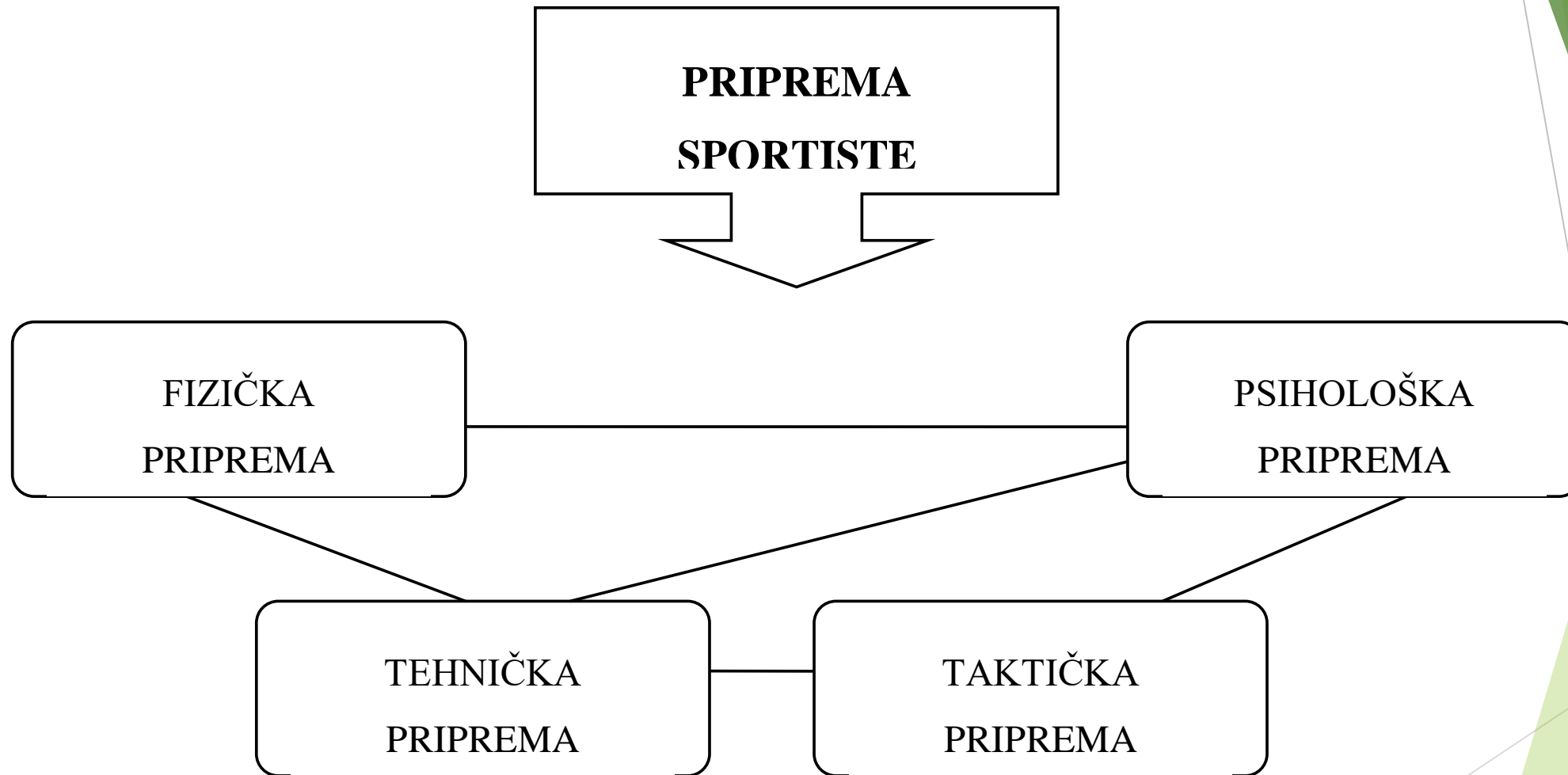


PSIHOLOGIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA

STUDIJSKI PROGRAM SPORTSKI NOVINARI I TRENERI

Doc. dr Dragan Krivokapić

Psihologija sporta



OSNOVNI CILJ I PODCILJEVI PSIHOLOŠKE PRIPREME:

- ▶ **PSIHOLOŠKA PRIPREMA SPORTISTE**
- ▶ Osnovni cilj psihološke pripreme je:
 - ▶ **stalno unapređivanje razvoja vještina i osobina sportiste i sportske ekipe u smjeru koji omogućuje maksimalno ispoljavanje njihovih sposobnosti.**

Podciljevi psihološke pripreme:

Povećanje i poboljšanje psihološke spremnosti pojedinca:

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

▶ Povećanje i poboljšanje homogenosti ekipe

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

Načini rada:

- ▶ 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.

- ▶ Indikatori postignutog:
- ▶ **1) Rezultati periodičnih provjera testovnim materijalom;**
- ▶ **2) Opaženo stanje igrača i grupe;**
- ▶ **3) Izjave korisnika usluga (igrači, treneri, uprava kluba)**

- ▶ **KOJE SU TO SITUACIJE U KOJIMA MOŽEMO PREPOZNATI POTREBU ZA PSIHOLOŠKOM PRIPREMOM?**
- ▶ **1) bolja igra na treningu nego na službenim utakmicama;**
- ▶ **2) velike oscilacije u kvalitetu 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.**
- ▶ (Navedene su samo neke od situacija u kojima se može prepoznati prostor u kojem psihološka priprema može značajno doprinijeti povećanju kvaliteta izvođenja odnosno igre.)

CRTE LIČNOSTI KOJE IZRAZITIJE UTIČU NA USPIJEŠNOST SPORTISTE

Emocionalno stabilan sportista *realno sagledava sebe, druge i takmičarsku situaciju, kontroliše svoje postupke, nije uplašen i vjeruje u uspeh, nije u „raskoraku“ (konfliktu) između onoga što hoće i šta može,* a, jasno je, to su dobri preduslovi da postigne maksimum na liniji efekta sportskog angažovanja, da bude maksimalno uspješan.

Suprotno, emocionalno nestabilnog sportistu, onoga koji postiže lošije sportske rezultate, *karakterišu zabrinutost i strepnja za rezultat, sklonost uzbuđenju i nekontrolisanju svojih postupaka i nizak nivo tolerancije na frustrirajuće sportske situacije.*

Ekstravertan sportista okrenut je napolje, ka objektivnom svetu stvari i pojava oko sebe. Prvenstveno je *zainteresovan za društvene djelatnosti 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 svetu doživljaja, ideja, mašte, i slično. Blage je naravi, osetljiv je i ne voli šale, inhibiran je u komunikacijama i oprezan je kod stvaranja prijateljstava.*

U sportu preovladavaju osobe koje imaju izraženu ekstravertnu orijentaciju. Ako je trener dovoljno usmjeren na uočavanje individualnih razlika u pogledu ove osobine ličnosti, on će relativno uspješno uočiti prirodu razlike u ponašanju sportista koji su više ekstravertni i sportista koji su više introvertni. Kod nekih sportskih aktivnosti prvi više manifestuje impulsivnost, realan odnos i samopouzdanje, a drugi promišljenost, preosetljivost i nesigurnost, u sferi emocionalnog reagovanja ekstravert iskazuje vedrinu i hladnokrvnost, a introvert nervoznost i potištenost; u kontaktu s drugim sportistima prvi je više inicijativan, samostalan i prijateljski orijentisan, a drugi je više pasivan, više se oslanja na druge i pokazuje netrpeljiv odnos prema drugima.

Neki autori govore o socijabilnosti kao o posebnoj crti ličnosti. Njene osnovne komponente su: *blaga priroda, pažljivost prema ljudima, spremnost na saradnju, povjerenje i uvažavanje drugih, orijentacija na druženje i slično*. Već i iz ovih odrednica je vidljivo da se radi o crti povezanoj sa onom prethodno, sa *ekstraverzijom*.

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. Šanse za uspijeh su veće ukoliko pojedinac ima veću snagu mentalne elaboracije. Osim toga, snaga mentalne elaboracije u dobroj mjeri može biti i u osnovi dominacije*.

I najzad, naveli smo orijentaciju na postignuće kao osobnu crtu ličnosti koja prema mišljenju velikog broja istraživača *vrši bitan uticaj na uspješnost sportista kroz izraženu težnju (motiv) da se postigne uspeh u nekom sportu u kojem je jako naglašena komponenta takmičenja i vrijednovanja rezultata.*

Ineligencija se najčešće određuje kao sposobnost snalaženja u novim situacijama, konkretnije, kao sposobnost uviđanja bitnih odnosa u novim situacijama. Inteligentniji sportista će i brže i bolje uočiti koliko je dorastao novoj složenijoj ulozi (na primer, ako je prešao u tim s većim rangom takmičenja), koje osobine treba da ispolji u odnosu na saigrače, koji su centralni zahtevi trenera, u čemu je socijalni pritisak nove sredine i drugo.

HVALA NA PAŽNJI !