

PSIHOLOGIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA

FAKTORI SPORTSKE USPIJEŠNOSTI

STUDIJSKI PROGRAM SPORTSKI NOVINARI I TRENERI

FAKTORI SPORTSKE USPIJEŠNOSTI

- ▶ Pomenuta shema uključuje četiri međusobno povezana elementa, pomoću kojih se opisuju psihički procesi i ponašanje individue: **određena situacija (S)** koja prouzrokuje **ponašanje (R)**. Međusobna povezanost ova dva elementa je preko **stanja organizma (O)** na šta zajedno djeluju očekivane posljedice koje proizvodi **ponašanje pojedinca (E)**. Analizirajući kompletnu shemu dobijamo da je:

$R = f(S, O, E)$, odnosno **ponašanje ljudi, funkcionalno zavisno od situacije, psihomotornog stanja i očekivanih posljedica ponašanja.**

- ▶ "Prevedeno" na sportsku situaciju, dobijamo:
- ▶ **(S) u značenju sportskih situacija (treninzi, takmičenje, situacije u kojima se sportista nalazi),**
- ▶ **(O) obuhvata osobine i stanja sportiste (želju, volju, intenzitet treniranja, psihofizičko zdravstveno stanje),**
- ▶ **(R) ponašanje u određenoj situaciji (znanje i reakcije u specifičnim situacijama i uspješnost),**
- ▶ **(E) posljedice takvog ponašanja (plasman, promjenu socijalnog statusa, stila života).**

- ▶ Naime, elementi sportske situacije mogu se razložiti na tri faktora:
- ▶ **trening (T),**
- ▶ **objektivni faktori sportske situacije (klima, protivnik, sudije i sl.) (S1),**
- ▶ **sociološki faktori (S2).**

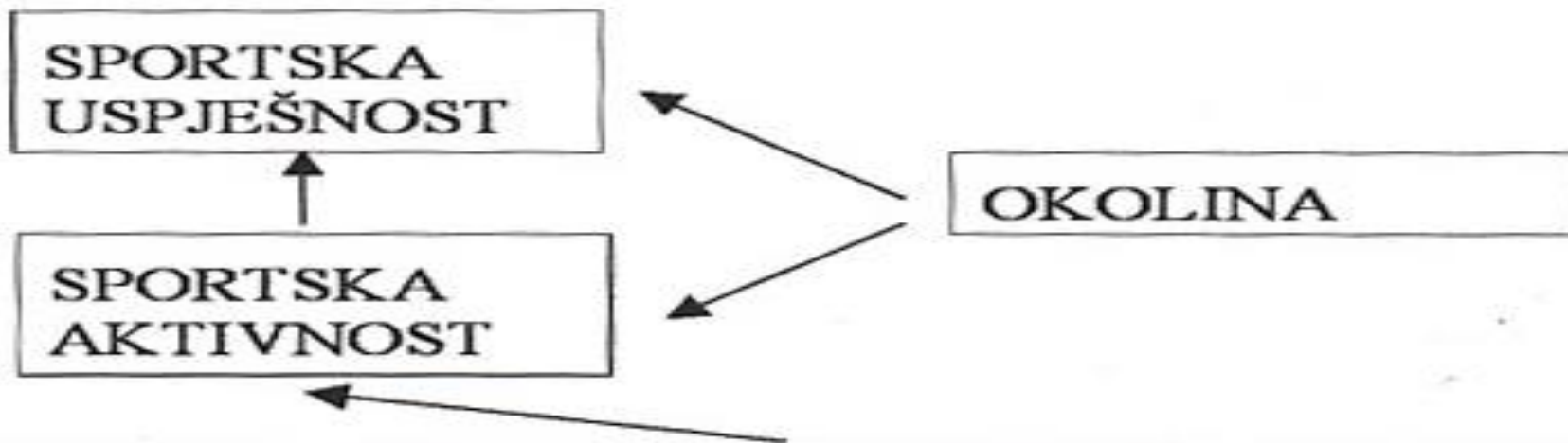
▶ Element sportiste obuhvata:

- ▶ -motoričke sposobnosti (K)
- ▶ -kognitivne sposobnosti (C),
- ▶ -ličnost sportiste u užem smislu (L) i
- ▶ -motivacijske faktore (M).

$$\text{SPORTSKA USPIJEŠNOST} = \text{A1T} + \text{A2S1} + \text{A3S2} + \text{A4K} + \text{A5C} + \text{A6L} + \text{A7M}$$

Šiling-ov model procjene uspjeha u sportu

Šiling-ov model procjene uspjeha u sportu je također zanimljiv, jer sportsko postignuće posmatra kroz skup faktora, pri čemu svi faktori ulaze u sastav ličnosti sportiste. Karakteristika modela je je kompletan uspjeh sportiste određen *potencijalnim postignućem sportiste i spremnošću na postignuće*, pri čemu pod prvim određenjem autor podrazumijeva mišićnu snagu, sposobnost dugotrajnog rada, nervni sistem, tehniku, taktiku, kondicionu pripremljenost, a pod drugim određenjem motivaciju, emocije, želje namjere itd. Oba određenja su u interakciji sa okolinom koja posredno ili neposredno djeluje na promjenu određenih činilaca sportske uspješnosti ili shematski prikazano:



LIČNOST SPORTISTE	
<p>Mišićna snaga</p> <p>Sposobnost dugotrajnog rada</p> <p>Kvalitet funkcionisanja nervnog sistema u cjelini</p> <p>Tehnika</p> <p>Taktika</p>	<p>Motivacija</p> <p>Emocije</p> <p>Želje i namjere</p> <p>itd.</p>
POTENCIJALNO POSTIGNUĆE	SPREMNOST NA POSTIGNUĆE

DIMENZIJE LIČNOSTI ZNAČAJNE U SPORTU:

- ▶ A) Moralnost
- ▶ B) Agresivnost : ispoljena fizički ili verbalno, reaktivna-instrumentalna, Sportska ili kontrolisana agresivnost, Kada je sport u pitanju, agresija se povezuje sa konkurencijom, duhom suparništva, rivalstva i individualizma.
- ▶ C) Anksioznost : Termin anksioznost latinskog je porekla (angere - stegnuti i anxietas – briga, nespokoјstvo) registruje tek kada je njen intenzitet znatno iznad optimalnog. pojedinac najčešće postaje razdražljiv, nervozan, inhibiran, a vrlo često agresivan, dok s druge strane imamo suprotne karakteristike
▶ Kod sportista se reakcije ponašanja na strepnju u sva tri spomenuta polja očituju u sljedećem:
 - ▶ a) Fiziološke manifestacije: glas mi podrhtava, počinjem da se znojim, muka mi je.
 - ▶ b) Kognitivne manifestacije: zaboravim i ono što sam naučio, ne mogu trezveno da razmišljam, misli mi su komfuzne)
 - ▶ Emocionalne manifestacije: osjećam da sam sebi suvišan, želio bih u zemlju da propadnem, osjećam se bespomoćno.

B) Agresivnost

Upšteno o agresivnosti

Pojam agresivnosti potiče od latinske riječi aggressio (aggređi) što označava napadanje, kidisanje, nasrtljivost, upotrebu sile i pretnju njome.

U psihološkom smislu agresivnost se *definiše kao osobina ličnosti da se prema svojoj bližoj i daljoj okolini odnosi neprijateljski i razorno*. Frojd je određuje kao samodestruktivnost okrenutu spoljašnjim objektima, a From smatra da su agresivna sva ona djela koja nanose štetu drugoj osobi ili predmetu. Vidljivo je da svako određenje agresivnosti uključuje namjeru da se nekome nanese šteta.

Kao način reagovanja agresivnost se *obično ispoljava fizički i verbalno*.

Ako je cilj napada osoba ili situacija koja ju je izazvala govorimo o direktnoj agresiji, a ukoliko je usmjerena na osobu koja je nije izazvala riječ je o indirektnoj agresivnosti.

U odnosu na namjere pojedinca koji napada razlikuje se reaktivna agresija (s namjerom da se neko povrijedi) i instrumentalna agresivnost gdje je namjera pojedinca da postigne neki cilj bez direktnog ataka na objekat agresivnosti.

Kada se agresivnim ponašanjem *krše socijalne norme, radi se o antisocijalnoj agresivnosti, a kada se socijalne norme jednostavno izbjegavaju u pitanju je asocijalna agresivnost.*

Sportska ili kontrolisana agresivnost:

Psihološki posmatrano, problem agresivnosti u sportu je najbolje odrediti u smislu posjedovanja izraženije spremnosti za „sportsko borbenim“ ponašanjem u svim takmičarskim stanjima i situacijama rivaliteta.

Agresivnost se shvata i kao osobina koja ličnost čini veoma aktivnom, prodornom, preduzimljivom, upornom, odlučnom, hrabrom uz mogućnost da vlada situacijom i da dominira u grupi.

S druge strane „... pod agresivnošću se podrazumijevaju obilježja određene destruktivnosti time što ovako shvaćena implicira tendenciju ka dominaciji i moći usmerenoj ka oštećivanju drugih često i bez zadovoljavajuće kontrole ponašanja“ (Paranosić, 1987).

Prvi oblik je poželjan i prihvatljiv, dok je drugi oblik inkriminisan i neprihvatljiv prema kriterijumima socijalno poželjnog ponašanja.

U »osnovi i jedne i druge forme ponašanja je potreba za dominacijom i isticanjem sopstvene prednosti, odnosno sticanja izvjesnih pogodnosti čime se drugi marginalizuju i dovode u inferioran položaj.

C)Anksioznost

Termin anksioznost latinskog je porekla (angere - stegnuti i anxietas - briga, nespokoјstvo). *Najadekvatnije značenje u našem jeziku je osećanje unutrašnje teskobe, strepnja i neodređeni strah.*

Psiholozi anksioznost najčešće tretiraju kao jednu od crta ličnosti zdrave osobe. S obzirom da je anksioznost različito izražena kod pojedinih ljudi može se smatrati i emocijom koja prati aktuelne ili očekivane tokove lične egzistencije, tj. predstavlja emocionalni ekvivalent neizvesnih i nepredvidivih događaja i situacija.

Zbog toga, *da bismo utrdili je li anksioznost normalna ili patološka, analiziramo njenu osnovnu funkciju: da li služi adaptivnim potrebama pojedinca ili ih ometa.*

O optimalnom nivou anksioznosti govorimo kada je ona opravdan „signal za uzbunu“ koji omogućava da se organizam pripremi za odbranu od eventualne opasnosti.

U tim situacijama pokreću se kognitivni procesi koji u fokus pažnje dovode one informacije što će omogućiti angažovanje adekvatne odbrane. Osim toga, optimalan nivo anksioznosti predstavlja uslov i motiv za ostvarivanje većine želja i potreba svakog pojedinca.

O anksioznosti se češće govori kao o faktoru koji remeti adaptivne procese organizma zato što se ona zapaža i registruje tek kada je njen intenzitet znatno iznad optimalnog.

Možemo govoriti o dva načina anksioznog reagovanja:

Prvi način anksioznog reagovanja podrazumijeva):

Tjelesne manifestacije koje prate anksioznost i ostale vidove straha su: tahikardija, ubrzano disanje, znojenje, drhtanje, slabije lučenje pljuvačke, mučnina, gađenje, povraćanje itd.

Drugi način anksioznog reagovanja je u vidu promjena ponašanja gdje pojedinac najčešće postaje *razdražljiv, nervozan, inhibiran, a vrlo često agresivan, dok* s druge strane imamo suprotne karakteristike ponašanja *izolaciju, preteranu zavisnost, izbjegavanje socijalnih interakcija* i sl.

Ovaj tip poremećaja smanjuje sigurnost u sopstvene potencijale i onemogućava mobilisanje energije pri rješavanju aktuelnih problema odnosno radnih i sportskih zadataka. *Jedan od osnovnih problema je nesposobnost aktivnog raspolaganja sopstvenim potencijalima, sposobnostima, znanjima, veštinama i navikama.*

S medicinskog aspekta anksioznost i strah se tretiraju kao dvije različite pojave i među njima se utvrđuju opravdane distinkcije:

Anksioznost karakteriše:

- iracionalna priroda osjećanja ugroženosti,
- uzrok osjećanja je u ličnosti pojedinca,
- prostire se na budućnost i zbog toga teži trajnosti,
- ne može se generalizovati i objektivizirati,
- većinom nesvjesna bez poznavanja uzroka i adekvatne odbrane,
- osjećaj bespomoćnosti,

Strah karakteriše:

- racionalan osnov osjećanja ugroženosti,
- uzrok straha je uglavnom u spoljnjem svetu,
- odnosi se na sadašnjost i traje proporcionalno djelovanju objekta straha
- uglavnom se može obuhvatiti opštim i objektivnim kriterijumima,
- većinom svjestan i prepoznat; osoba sama organizuje odbranu od straha,
- većinom nema komponentu bespomoćnosti,
- velika induktivna snaga, lako se širi na grupu ili masu.

Anksioznost u sportu, posebno vrhunskom, predstavlja fenomen koji nije dovoljno istražen, a koji zasigurno utiče na sportska postignuća.

Tu prije svega mislimo na interakcijsku povezanost između anksioznosti i takmičarske motivacije.

Anticipacije koje se odnose na težinu takmičarskog zadatka, snagu protivnika i ishod takmičenja, deluju na intenzitet i kvalitet kompletnog radnog i emocionalnog ulaganja u trening i pripreme za takmičenje.

Bez određenog optimalno doziranog doživljavanja mogućeg osujećenja, odnosno bez određene mere strepnje za ishod takmičenja, nije realno očekivati da će sportista biti sposoban da se maksimalno angažuje na treningu i takmičenju. I ovdje dolazi do izražaja potenciranje intenziteta anksioznosti i suptilne granice između njenog pozitivnog i negativnog delovanja na pojedinca (Paranosić, 1982).

Simptomi stanja povišene zabrinutosti i uzbuđenja :

Hladne, vlažne ruke;

Osjećanje bolesti;

Glavobolja;

Pretjerano znojenje;

Sušenje usta;

Negativni monolog;

Konstantan osjećaj bolesti;

Poteškoće sa spavanjem;

Povećana mišićna napetost;

Strah od poraza - neuspjeha se javlja iz sljedećih razloga:

Da se ne napravi greška

Razmišljanje o porazu

Pritisak da se pobjedi

Zahtjev da se onemogući protivnički igrač

Slaba igra

Kritika od strane trenera

Negodovanje publike

Razočaranje zbog loše igre

Problematični uslovi igre

Manifestacija anksioznosti

Nemogućnost da se osjeća spremnim

Nesposobnost da se koncentriše

Gubljenje volje i želje

Neadekvatan oporavak

Opšti zamor - neurotični umor

Nedostatak kondicije

Osjećanje opšte slabosti

Okljevanje/ubrzavanje izvođenja uobičajenih vještina

Greške kod dobro uvježbanih vještina

Tokom utakmice anksiozni igrači mogu da reaguju na jedan od sljedećih načina:

Potonu: opuštaju se, povlače se radi smanjenja stresa.

Često reaguju kao: Kako da igram sa ovom loptom, kakav je ovaj teren, odavno nismo pobijedili / izgubili!

Bijes: Razljute se. Igrači pokušavaju da pokažu da imaju loš dan!

Blokiranje: zabrinuti su zbog utakmice. Igrači su usmjereni na ishod (nervozni, uplašeni od poraza, očajnički željni pobjede) u tolikoj mjeri da ne mogu da igraju.

HVALA NA PAŽNJI !