

PSIHOLOGIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I SPORTA

PSIHOLOŠKA PRIPREMA SPORTISTA

STUDIJSKI PROGRAM SPORTSKI NOVINARI I TRENERI

PSIHOLOŠKA PRIPREMA SPORTISTA

- ▶ Od više *sportista sa približno izjednačenim* funkcionalnim sposobnostima i u tehničko-taktičkoj pripremljenosti, *uspješniji će biti oni koji imaju prikladnije psihičke preduslove* na koje se može uticati psihološkom pripremom.
- ▶ *Psihološka priprema obuhvata pripremu koja razvija one sposobnosti kod sportiste koje omogućavaju da se fizičke mogućnosti razvijene u toku procesa treninga, najracionalnije i najefikasnije iskoriste, posebno u nepovoljnim uslovima takmičenja, takmičenjima koja predstavljaju najviši stepen stresne situacije.*

Vrste psihološke priprave u sportu

- ▶ *Druga podjela*, koja uvažava kriterijume slične prethodnim, pretpostavlja sledeće faze ili periode psihološke priprave:
- ▶ *Psihološka priprema od dolaska i od početka vježbanja za neki daleki vremenski cilj (Olimpijske igre, Svetsko prvenstvo)*
- ▶ *Psihološko pripremanje za neko bliže takmičenje (priprema za sledeću sezonu, za državno prvenstvo).*
- ▶ *Psihološka priprema za konkretno, pojedinačno takmičenje ili turnir. To je priprema za jednu utakmicu, ili za neko turnirsko takmičenje.*

- ▶ program glavnih psiholoških vještina:
- ▶ *1.kontrola pažnje,*
- ▶ *2, kontrola emocija,*
- ▶ *3. razvoj i održavanje samopouzdanja.*
- ▶ *4. energizacija, kognitivno restrukturiranje i dr.*

▶ *Gledajući na faktor vremena imamo podjelu psihološke pripreme:*

- ▶ psihološke pripreme u pripremnom periodu;
- ▶ psihološke pripreme u takmičarskom periodu.

▶ *Kada je u pitanju priprema ekipe, razlikuje se:*

- ▶ individualna psihološka priprema;
- ▶ psihološka priprema kompletne ekipe.

▶ Psihološka priprema u pripremnom i takmičarskom periodu

▶ *trener sa svojim saradnicima obavlja niz značajnih aktivnosti npr.: stručnih, pedagoških, psiholoških i socijalnih*, upoznaje se sa istorijom kluba, klupskim materijalnim potencijalima, i drugim faktorima koji čine i okružuju jedan klub.

▶ Uloga trenera je i uspostavljanje odnosa sa *medijima (televizija, radio, novine, internet) privredneim i političkeim organizacije*. U ovoj fazi svim ovim činocima i obezbjeđivanje pozitivne atmosfere za rad svoje ekipe.

▶ U sljedećoj fazi trener treba izvršiti *prikupljanje kompleksnih podataka koji se odnose na kompletan igrački kadar i sve članove stručnog štaba i zatim uz prisustvo psihologa izvršiti razne ankete, testove, opservacione tehnike*. Nakon psiho-dijagnosticanja i formiranja psiholoških dosjea igrača, *dalje se izrađuju planovi i programi za rad*.

▶ ***Metode psihološke pripreme koje se koriste u pripremnom periodu:***

▶ obuhvata *dijagnosticiranje psiholoških i fizioloških karakteristika sportista da bi se stekao uvid u psihofizičko stanje svakog sportiste* i na osnovu toga da se *pripremi individualni plan za svakog sportistu pojedinačno*.

▶ ***Psihološka priprema u takmičarskom periodu***

▶ počinje onda kada se završi prethodna utakmica ili takmičenje. Prije prvog treninga u sedmici potrebno je detaljno analizirati prethodni susret, a zatim upoznati sportiste za slijedećeg rivala.

▶ Osim tehničko-taktičke pripreme na koju se stavlja akcenat, neophodno je upoznati igrače sa dobrim i lošim stranama protivničke ekipe, fizičkim sposobnostima, uticaju sredine (teren, publika, položaj na tabeli, itd.).

▶ ***Psihološka priprema koju trener realizuje pred samu utakmicu i za vrijeme utakmice.***

▶ je nastavak opšte psihološke pripreme, s tom razlikom što se akcenat stavlja na konkretne zadatke.

▶ Pred takmičenje možemo zapaziti različito ponašanje sportista. Pojedinci se pretjerano uzbuđuju, postaju napeti, nervozni, drugi opet, apatični, povlače se u sebe sa smanjenom željom za komuniciranjem ili bilo kakvim kontaktom koji bi im pomogao da prevaziđu predtakmičarski stres Ova raspoloženja su odraz različitih emocionalnih doživljavanja jedne iste situacije - očekivanog takmičenja.

- ▶ Predstartno stanje može se javiti u tri oblika:
- ▶ *stanje borbene pripravnosti;*
- ▶ *stanje startne groznice;*
- ▶ *stanje startne apatije.*
- ▶ Stanje borbene pripravnosti karakteriše *optimalan nivo svih fizioloških procesa i povećane radne sposobnosti. Kod sportista se primjećuje povišen puls, znojenje pojačane funkcije izlučivanja itd. Psihička ispoljavanja su: želja za takmičenjem, nestrpljivost, uzbuđenje.*
- ▶ Stanje startne groznice manifestuje se *ubrzanim radom srca, ubrzanim pulsom i disanjem. Atletičari su uglavnom nervozni, pričljivi, prave česte prijestupe prilikom starta...*
- ▶ Stanje startne apatije je specifično i *predstavlja suprotnu stranu stanja startne groznice. Apatiju karakteriše nesigurnost sportiste u vlastite snage, želja da se odustane od takmičenja, utakmice...*
- ▶ *Veoma bitan momenat u psihološkom smislu za svakog trenera, a i za sportiste je period poluvremena (pauza uopšte) kada trener (ili sam sportista u individualnim sportovima) ima malo vremena koje treba racionalno da iskoristi i u zavisnosti o rezultata, da da adekvatne i jasne savjete koji mogu biti od koristi.*

► Protivnik- kvalitetniji takmičar

- Ovakav slučaj je lakši za trenera jer se **akcenat stavlja na slabije tačke protivničke ekipe, čime se otklanja inferiorni osjećaj kod igrača**, a ujedno se treba **raditi na motivaciji**, s obzirom na to da je već poznato igračko razmišljanje u ovakvim situacijama, da se igra „na sve ili ništa“ jer je ionako evidentno da su slabija ekipa, te nemaju osjećaj da će poraz bilo šta promijeniti.

► Protivnik- slabiji takmičar

- Osnovni zadatak trenera, u slučaju kada za protivnika imamo slabiju ekipu, je **da ne dozvoli svojoj ekipi da se opusti, dekoncentriše i olako shvati zadatak**. Neophodno je blagovremeno predočiti situaciju i pratiti ponašanje sportista da bi se evidentna opuštenost kod igrača adekvatnim psihološkim metodama anulirala i da bi se motivacija podigla na optimalan nivo.

► Protivnik - takmičar približno istog kvaliteta

- **Trener predstavlja svojim igračima način igre protivničke ekipe, ističući njihove kvalitete i prednosti. Prioritet stavlja na korištenje njihovih slabih strana**. Sa psihološkog aspekta je jako bitno da se **duel doživi kao mogućnost da se ispolje svi kvaliteti tima**, čime se aktivira mobilnost igrača, borbenost, spremnost da angažuju sve potencijale, pod motom „neka bolji pobijedi“.

- **Odnos koji trener uspostavi sa svojom ekipom od vitalnog je značaja za progresivan razvoj kako kolektiva tako i sportista pojedinačno.**

▶ **Komunikacija prije nastupa**

- ▶ prilagodite svoje komentare odlikama svakog meča u zavisnost od protivnika;
- ▶ dajte kratke sugestije na pozitivan način ne koristite negaciju „nemoj...“);
- ▶ govorite tako da održite igračevo samopouzdanje;
- ▶ ohrabrite svoje sportiste da se bore i da pokušaju da uživaju u igri - takmičenju;
- ▶ pružite im podršku i povjerenje;
- ▶ recite svojim sportistima da od njih očekujete samo da pruže svoj maksimum!

▶ **Komunikacija za vrijeme nastupa**

- ▶ procijenite koliko savjeta vaši igrači mogu da podnesu u stresnim situacijama;
- ▶ kada dobijaju: ohrabrite ih da nastave istim intenzitetom;
- ▶ kada gube: neka uspore - pomozite im da riješe trenutnu konfuziju;
- ▶ budite pozitivno autoritativni, pružite im podršku i ohrabrenje;
- ▶ nemojte davati verbalne sugestije.
- ▶ ne kritikujte previše - ionako su pod stresom!

Komunikacija poslije pobjede

čestitajte igračima na dobrom nastupu;

verifikujte zasluge najboljih;

izbjegavajte da budete previše oduševljeni, budite realni - „spustite igrače na zemlju“;

ohrabrite igrače da nastave i da daju maksimum na sljedećim takmičenjima mečevima.

Komunikacija poslije poraza

kontrolirajte svoja osjećanja poslije poraza;
imajte u vidu da su sportisti manje otvoreni za komunikaciju;
sportistima trener više treba poslije poraza nego poslije pobjede;
nikada ne ignorišite sportistu;
ono što većina sportista želi je - podrška!
za kompleksnije razgovore sačekajte da igrač ne bude toliko emotivan;
prvo saslušajte razmišljanja i osjećanja vaših sportista, pa donosite sud;
nemojte pretjerivati u kritikama i svaljivati krivicu na samo jednog igrača;
ne posmatrajte utakmicu-takmičenje izdvojeno, već u sklopu dugoročnijeg plana i razvoja;
izbjegavajte dvije čuvene iritirajuće sintagme: „Zar vam nisam rekao...!“ i „Znao sam da će se to dogoditi!“.
izvucite pozitivne zaključke iz meča;
naglasite da govorite o kvalitetu utakmice-takmičenja a ne o rezultatu.

HVALA NA PAŽNJI !