

# PSIHOLOŠKI OSNOVI SPORTSKOG TRENINGA





**Pojam ličnosti u sportu**

# STRUKTURA LIČNOSTI

# Osnovne kategorije ličnosti

U pravcu  
proučavanja  
psihičkih  
funkcija

- opažanje, mišljenje, pamćenje, emocije

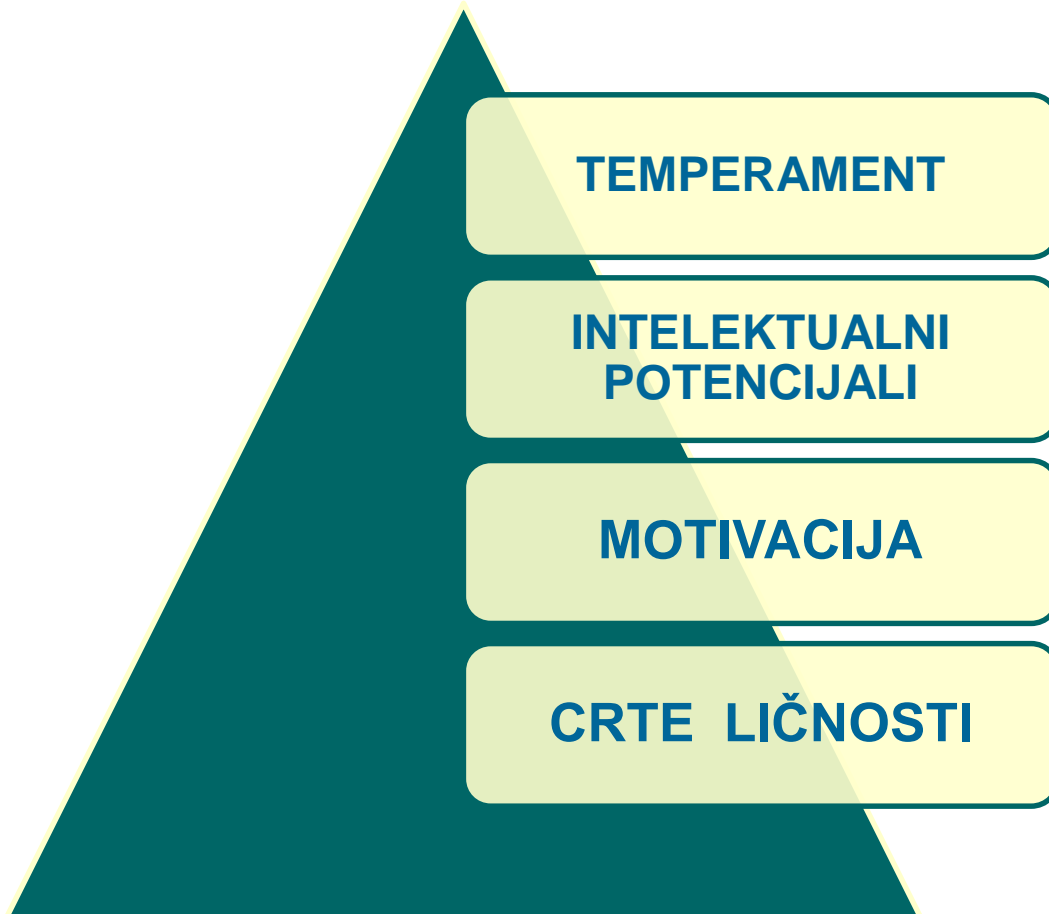
Psihičkih  
dispozicija

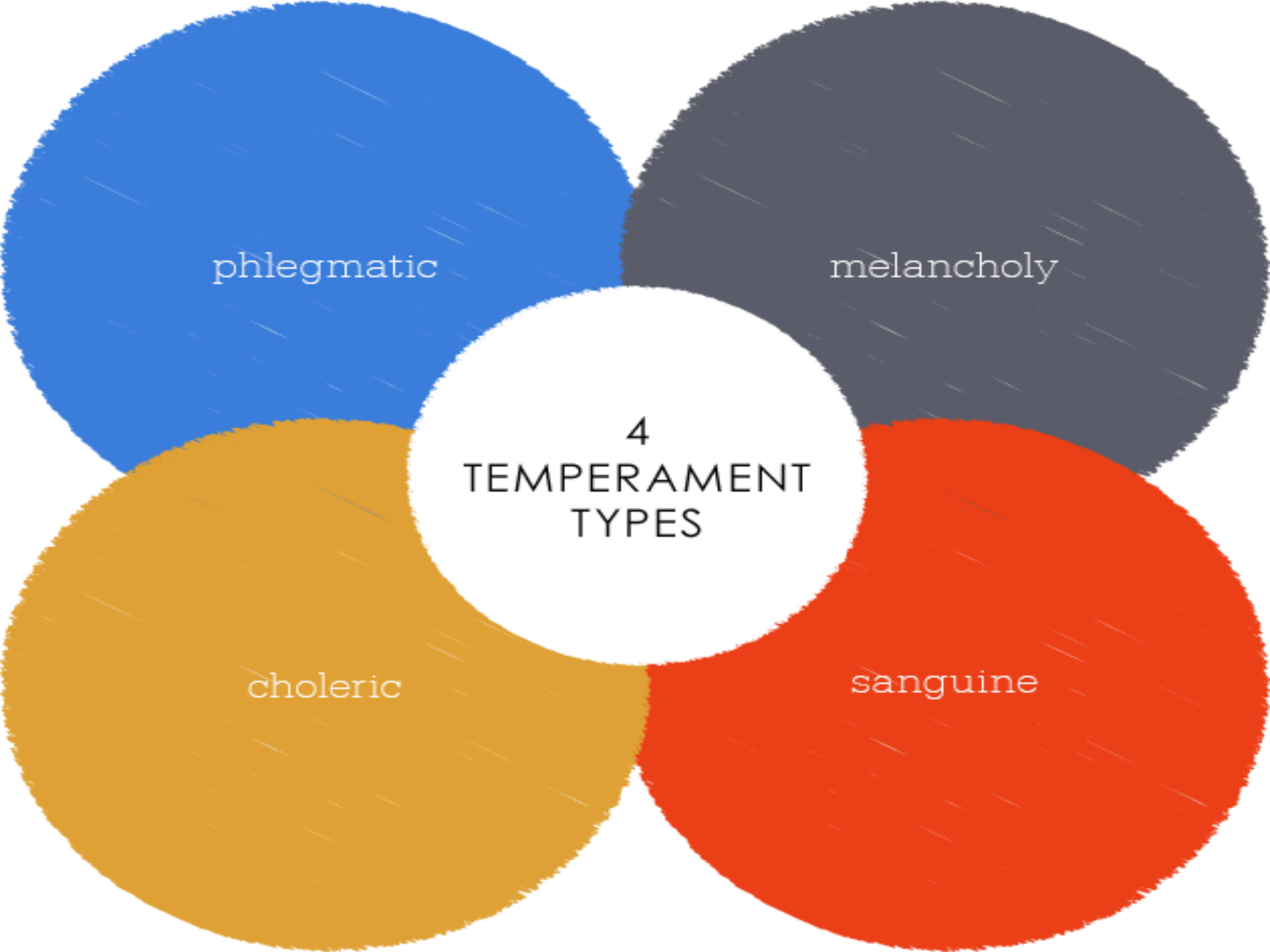
- potrebe, motivi, osobine, stavovi

Psihičkih  
stanja

- raspoloženja, anksioznost

# Strukturalne komponente ličnosti





phlegmatic

melancholy

4  
TEMPERAMENT  
TYPES

choleric

sanguine

*Флегматик*



*Меланхолик*



*Холерик*



*Сангвиник*

# INTELEKTUALNI POTENCIJALI

Kada se govori o sposobnostima obično se misli:

senzorne,

intelektualne

senzomotorne.



- **Senzorne sposobnosti** su izražene u čulnim kvalitetima i imaju značaj za razvijanje i ispoljavanje motornih, a naročito intelektualnih sposobnosti.

- Definicije inteligencije se mogu svrstati u tri grupe u zavisnosti da li je određuju kao sposobnost adaptacije i snalaženja u novim situacijama, na:

- Biološke

- Pedagoške

- Psihološke

- U posljednje vrijeme se sve više govori o «sportskoj inteligenciji» ili «motornoj inteligenciji»

*IQ*

- **Sportske situacije** zahtijevaju od njihovih učesnika i mnoge specifične sposobnosti

**(opažanje prostora, diferenciranje rasporeda i položaja drugih igrača, anticipiranje njihovog kretanja, donošenje odluka itd)**, koje treba

ispitivati pored opšte sposobnosti koja sažima sve ove specifične.

# Model inteligencije

- **W-faktor, rječitost.**
- **V-faktor, razumijevanje.**
- **N-faktor, operisanje brojevima.**
- **S-faktor, sposobnost prostorne orijentacije.**
- **M-faktor, sposobnost pamćenja.**
- **P-faktor, uočavanje suptilnih razlika čulom vida.**
- **R-faktor, sposobnost rješavanja složenih problema.**



# Motivacija

Cijelokupni proces pokretanja aktivnost čovjeka, usmjeravanja te aktivnosti na određene objekte i regulisanje te aktivnosti na određene ciljeve naziva se proces motivacije.

- Sve češće se dešava da između «jednakih» pobjeđuju oni čije su **psihološke osobnosti, motivacija posebno, adekvatna i prikladna za postizanje vrhunskih rezultata.**



# MOTIVI U SPORTU

MOTIV SAMOAKTUELIZACIJE

AFILIJATIVNI MOTIVI

MOTIVI ZA SAMOPOTVRĐIVANJEM

MOTIVI DOMINACIJE

MOTIVI ZA PRESTIŽOM

MOTIV ZADOVOLJSTVA

# Crte ličnosti

## Emocionalna stabilnost

Postizanje cilja u sportskom takmičenju uvijek je praćeno osjećanjem spoljašnjim i/ili unutrašnjim «pritisima».

## Emocionalna stabilnost - emocionalno stabilni

sportisti koji ispoljavaju:

zrelost, samokontrolu, realnost, odsustvo neurotičnog  
umora, optimizam, mirnoću, visok nivo tolerancije na  
frustracije.



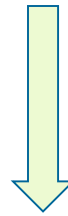


■ Emocionalno nestabilne osobe se karakterišu:

*niskim nivoom tolerancije na frustracije, nezrelošću, nestabilnošću, sklonošću uzbuđenju, brigom, strepnjom u takmičarskim situacijama, napetošću, umorom i nesigurnošću pred nastupom.*

# Ekstraverzija

Osnovne karakteristike osoba koji se označavaju kao ekstravertni su:



Otvorenost, lako uključivanje u grupu, komunikativnost, lako sklapanje prijateljstva, impulsivnost, momentalno reagovanje, optimizam, spremnost da koristi priliku, preduzimljivost, neustrašivost i kontrolisanu agresivnost.

# Dominacija

Dominacija kao oblik ponašanja ispoljava se kod sportista i u formi :

potvrđivanja, samopouzdanja, težnji ka ispoljavanju ponosa, neosjetljivost za socijalne probleme, sklonost hvaljenju, pričanju itd.



# Selfconcept

«**integrativni karakter**» koji se odnosi na sferu moralno-voljnog ponašanja, a izvornost joj se nalazi u obrascima moralnih kategorija sredine.

Savjesnost, odgovornost, upornost, sistematičnost,  
ispoljavanje osjećanja i impulsa na jedan prikladan  
i, u skladu sa principima realnosti, zadovoljavajući  
način, su oblici ponašanja koji spadaju u ovu  
komponentu.





## Mentalna oština

Ova osobina diferencira uspješne sportiste od nesportista, i izdvojena je kao značajna dimenzija u strukturi ličnosti.

**Manifestni oblici ponašanja su čvrst stav, uravnotežen realizam, hladan i racionalan odnos bez prisustva emocionalnosti, sentimentalnosti itd.**

# Orijentacija na postignuće

Osnovna komponenta u sportu jeste **takmičenje i vrednovanje učinka, isticanje orijentacije na postignuće.**

# Spoljašnji konflikt

✦ U sportu se često stvaraju konfliktne situacije, prvenstveno tamo, gdje između pojedinih takmičara ne postoji pravilima određena distanca.

Primjer: borilački sportovi, fudbal, košarka, rukomet i sl.



# Unutrašnji konflikt

 Konflikt subjekta sa samim sobom.

Ovakvi „**unutrašnji**“ konflikti, su posljedica izražajne individualnosti svakog normalnog pojedinca.



# Odbrambeni mehanizmi

✦ Ljudsko biće je samo djelimično predstavljeno njegovim tijelom, a najvećim dijelom njegovim **mentalnim statusom**.

✦ **CNS** je glavni indikator kako će se ponašati svi dijelovi tijela.

✦ Ovaj aksiom navodi na tvrdnju da će se ljudski biomotorni potencijali ispoljavati ne u onoj mjeri, koliko su sposobni, nego u onolikoj mjeri, koju će diktirati centralni nervni sistem.



# Racionalizacija

---

- Ta osoba uglavnom „objašnjava“ svoje ponašanje u konfliktnim situacijama tako, **da održava samopoštovanje i izbjegava anksioznost (strepnju).**
- Takvo **kognitivno prilagođavanje konfliktu**, gdje je jedinka objektivno poražena, naziva se **racionalizacija**.

# Kompenzacija

Mnogo je pojedinaca, koji su se okušavali u jednom sportu, i kada tamo nijesu postigli željeni rezultat, prešli su na neki drugi sport, ili na neku drugu sportsku disciplinu u toj sportskoj grani.

# Projekcija

- Pozitivna projekcija se ispoljava u velikoj privrženosti osobama, prema kojima postoji naklonost.
- **Trener**, koji je još u takmičarskoj formi, rado bi prenio svoje znanje i sposobnost na svoje štićenike.



# Sublimacija

- U procesu sportskog treninga, po pravilu u svim konfliktnim sportovima, se posebnim programima sportisti upućuju na onaj dio sportske aktivnosti, gdje se agresivnim ponašanjem, dozvoljenim u tim sportskim disciplinama, **može postići dobar, bolji, pa i najbolji rezultat, a da se ne odstupi od pravila borbe.**

# Regresija

---

- Sportske priredbe su idealne za razbuktavanje navijačkih strasti, gdje se spontano stvara konfliktna situacija, kako na terenu tako i u gledalištu.
-

# Represija

- Odbrambeni mehanizam rijetko se sreće u toku sportskog treninga. U toku života svaka jedinka doživljava skoro svakodnevno neprijatne događaje.

# Imaginacija


■ Svaka jedinka je u stanju da svaku svoju želju ostvari, ma koliko ona izgledala nemoguća.

Jedino je u pitanju destinacija: gdje da se te želje ostvaruju.





**Kada već ne mogu da se ostvare u realnom svijetu, onda psihički manje stabilne jedinice, svoje želje ostvaruju u svojoj mašti.**



**Psihosocijalna  
dinamika  
sportskih grupa**

◆ Svaka sportska organizacija, svi klubovi i slični organizovani ili neorganizovani skupovi pojedinaca, koji se sistematski bave sportom, nazivaju se sportskim grupama.



- Svaka sportska grupa, kao i sve druge vrste malih grupa, karakterišu se svojstvima koja se ispoljavaju kao stepen njihove **uočljivosti** (identitet grupe), **aktivitet**, **strukturiranost**, **identičnost ili sličnosti interesa** **vrijednosti**, **ciljeva** i **sadržaja svakog člana grupe**.



---

# Sportski tim kao mala grupa

- Selekcije, koje su formirane za jedan kratak period da reprezentuje grad, regiju, ili državu, i da u tom vremenu učestvuju na jednoj ili više sportskih priredbi, predstavljaju **neformalne grupe.**
-

- Većina sportskih grupa, naročito one u tzv. kolektivnim sportovima, da bi uspješno ostvarile svoje ciljeve, posebno takmičarske, mora da obezbijedi **jedinstvo individualnih sportskih i ljudskih vrijednosti.**



# Kohezivnost

Kohezivnsot grupe - **jedinstvo stavova i mišljenja grupe po raznim pitanjima**, a posebno onim koja su vezana za uspješno funkcionisanje grupe.

- 
- Pod pojmom **kohezivnosti** sportske grupe podrazumijeva se:

**-moral grupe,**

**-stepen motivisanosti članova grupe da izvrše neki zadatak, ili**

**-spremnost da se maksimalno saraduje u postizanju cilja i zadovoljavanju određenih zajedničkih i ličnih potreba.**

---



## ■ Efekti kohezivnosti:

- Pozitivan uticaj grupe na svoje članove.
- Principijelno prihvatanje i izvršavanje potrebnih aktivnosti.
- Osjećanje sigurnosti i osjećanje zadovoljstva uspješnom akcijom grupe.
- Veća efikasnost svakog člana i grupe kao cjeline.

# Rukovodeće uloge u sportskim grupama

- Rukovođenje je najodgovorniji proces u cjelokupnom području psihodinamike grupe.
- O vođstvu i vođi se govori uvijek kada postoji određena grupa, bilo da je formalna ili neformalna po svojoj strukturi.
  - Za vođstvo se često koriste tri termina: vođstvo, vođa i rukovođenje.

# Izdvajanje vođe i njegova uloga

- Osoba koja praktično pomaže i doprinosi uspješnijem funkcionisanju grupe doživljava se kao vođa.

**To se tumači time što u grupnim procesima dolazi do međusobnog stimuliranja i zadovoljavanja potrebe pojedinca da bude vođa i potrebom grupe da ima vođu .**

## Šta znači biti vođen?

Biti vođen znači smanjiti sopstvenu odgovornost i podijeliti je ne samo sa članovima tima već i sa vođom.

**Biti vođen znači djelimični gubitak svoje individualnosti, samoinicijative, spontanosti, ali istovremeno i neki dobitak.**



# Dimenzije vođe

◆ Da bi se održao kao vođa i da bi što uspješnije obavio svoju ulogu, vođa mora da posjeduje viši intelektualni nivo od ostalih članova ekipe.

◆ Ovu svoju sposobnost vođa treba da koristi, da bi predložio i sproveo najbolju **ideju** i **najbolje rješenje** u zavisnosti od situacije, od orijentacije i ciljeva grupe.



- **Vodja mora da bude zainteresovan za sve što se događa u grupi u vezi sa grupom, pristupačan, da se dobro prilagođava, da uspostavlja dobre odnose sa članovima tima i da ima povjerenje u njih.**



## DIMENZIJE VOĐE

**Ekstravertnost**

**Preduzimljivost**

**Hrabrost**

**Socijalna zrelost**

**Savjesnost**

**Upornost**

**Odgovornost**

**Samopouzdanje**

**Inicijativa**



# Psihološka priprema sportista

- **Psihodijagnostika**, kao najpouzdanije sredstvo psihološkog mjerenja, omogućava da se upoznaju osobine, cijelokupna struktura organizacije ličnosti svakog sportiste i da se u skladu s tim rezultatima planira dalji psihološki rad.

*free your mind!*

**HVALA NA PAŽNJI**

**PSYCHOLOGY**



**Columbia State**  
COMMUNITY COLLEGE