

KAKO ISKORISTITI VRIJEME IZMEĐU DVA SETA?

Amir Zulić, Dean Štimac i Ljubomir Kačić Ponder, psihološka priprema sportaša

Želja za uspjehom i pobjedom često je prisutna pri sudjelovanju u većem broju različitih sportova. Sudionik tada vrlo često prolazi kroz stanja izrazitog stresa, a aktivno i uspješno suočavanje s posljedicama takvog stanja značajno doprinosi uspješnosti maksimalnog ispoljavanja sposobnosti (pa prema tome i doživljaju uspjeha ili pobjede)

Različite su mogućnosti i tehnike suočavanja sa stresom koje su danas na raspolaganju sportašima. Jedna od češće korištenih tehnika osniva se na postavkama kognitivno-bihevioralne terapije. Ovaj pristup integrira kognitivne i fiziološki usmjerene metode.

Kognitivne metode uključuju:

- prepoznavanje i kontrolu vlastitih misli
- restrukturiranje
- postavljanje ciljeva
- donošenje odluka i sl.

Fiziološki usmjerene metode uključuju:

- vježbe disanja
- vježbe opuštanja

Navedene metode i tehnike mogu, kroz kontinuirani rad na usvajanju istih, sportašu značajno povećati sposobnost suočavanja sa stresom, što može biti od presudne važnosti u odlučujućim trenucima nekog natjecanja. Sportašu, koji je ovladao ovim tehnikama, dovoljno je čak i malo vremena (koliko traju sami prekidi u igri) da uz pomoć njih kontrolira negativne posljedice stresa, što mu može omogućiti maksimalno ispoljavanje sposobnosti.

U radionici će biti prezentirane neke od tehnika kao i načini njihove primjene kod sportaša.