

PSIHOLOŠKA PRIPREMA SPORTAŠA **Psychological Preparation of Athletes**

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

SAŽETAK

U današnje vrijeme uspješno bavljenje sportom postavlja velike zahtjeve pred sportaše. Psihološka priprema, u sklopu sveobuhvatnih pripreme, može pridonijeti kvalitetnijem ispoljavanju sportaševih sposobnosti onda kada je to najpotrebnije. Članak daje pregled razvoja psihološke pripreme u Svijetu i Hrvatskoj.

Ključne riječi: priprema sportaša, psihološka priprema

SUMMARY

Nowadays successfully competing in sport set big demands in front of athletes. Psychological preparation, among other kinds of preparations, can help performing the best in the right moment. Text gives some information about development of psychological preparation in World and in Croatia.

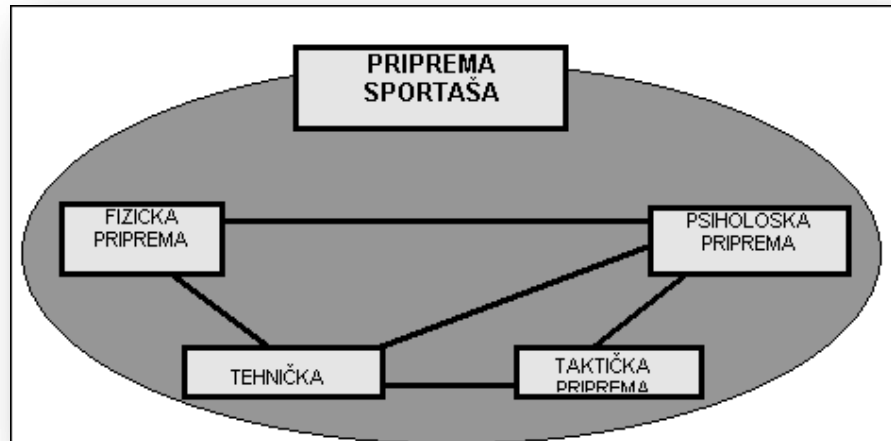
Key words: preparation for athletes, psychological preparation

UVOD

U današnje vrijeme, uspješno bavljenje sportom postavlja velike zahtjeve pred sportaše. Unutar pojedinih sportskih disciplina stalno se usavršavaju ljudske sposobnosti i vještine, kriteriji uspješnosti pomicu se prema višim vrijednostima, sportska konkurencija je sve veća. Uz ovakve pomake povećan je i broj natjecanja, nastupa i utakmica što sa sobom donosi i velik broj putovanja, a s druge strane smanjuje se raspoloživo vrijeme za pripreme i treninge. Stoga, vrhunski rezultati danas pretpostavljaju potpunu osobnu predanost sportu, kao i kvalitetne stručno kreirane i sveobuhvatne pripreme. Sve je manje improvizacija u vrhunskom sportu i kontinuirano dobre rezultate postižu oni koji rade kontinuirano i planski, nastojeći 'pokriti', tj. kontrolirati sve faktore koji mogu na bilo koji način utjecati na izvedbu na izvedbu sportaša, a time i na njegov rezultat.

Sagledavajući pripremu sportaša u cjelini moguće je izdvojiti četiri osnovna područja sportske pripreme: tehnička, taktička, fizička i psihološka priprema. Kao što je vidljivo i iz slike 1. različite vrste priprema međusobno su povezane i zavisne.

Slika 1. Međuodnos različitih načina pripreme sportaša



U vrhunskom sportu je poznato kako se nedostatak u jednom dijelu pripremljenosti ne može zadovoljavajuće nadoknaditi pojačanim radom i razvijanjem u nekom drugom dijelu. Intenzivan rad npr. na snazi neće moći nadoknaditi nedostatnu taktičku pripremljenost. Raditi samo na poboljšanju tehnike nije dovoljno ukoliko se želi povećati preciznost igrača u situacijama velikog pritiska.

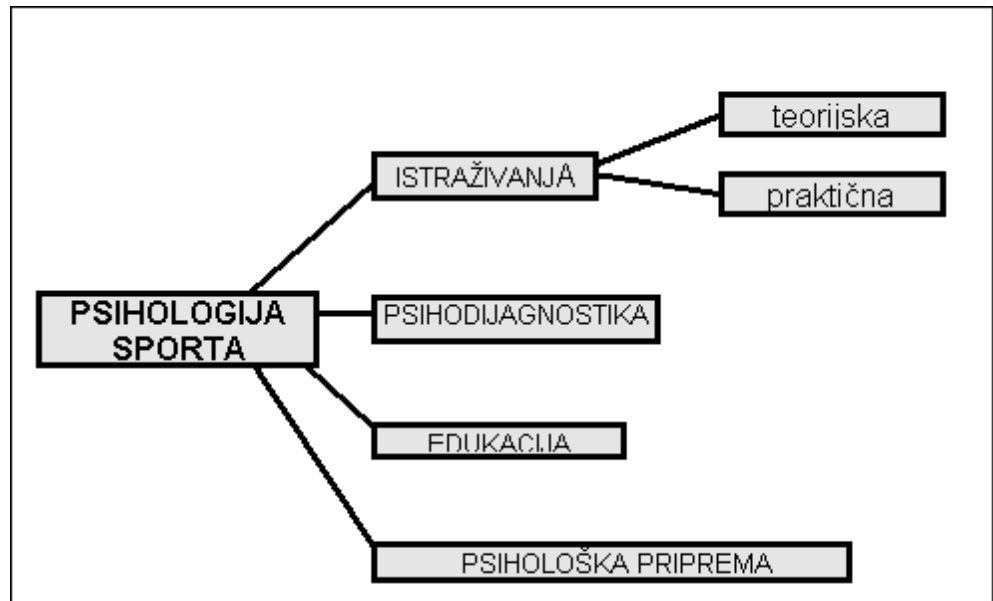
Tako je zapravo gornja granica kvalitete izvedbe (igre) nekog sportaša određena najslabijom karikom u lancu njegovih priprema. Drugim riječima, igrač gubi tamo gdje je najslabiji.

Za pripremu sportaša, uz glavnog trenera, pokazalo se potrebnim angažirati i niz drugih stručnjaka kao npr. pomoćne trenere sa specifičnim zadacima, fizioterapeute, liječnike, nutricioniste, te psihologe,... Svi oni zajedno trebali bi tvoriti stručni tim. Pomoćni treneri sudjeluju u segmentima treninga (kondicija, tehnika, taktika...), pripremanju za utakmicu, procjeni mogućnosti i strategije protivnika... Liječnik i fizioterapeut, svaki na svoj način, vode brigu o zdravstvenom stanju sportaša. Nutricionist predlaže prehranu koja odgovara zahtjevima određenog sporta, a psiholog je zadužen za psihološku pripremu sportaša.

PSIHOLOGIJA SPORTA

Psihološka priprema sportaša samo je jedan segment sportske psihologije:

Slika 2. Segmenti psihologije sporta



Psihologija sporta se, prema literaturi, najčešće dijeli u nekoliko osnovnih područja kao što su istraživanja (praktična i teorijska), psihodijagnostika, edukacija i psihološka priprema.

Istraživanja u psihologiji sporta usmjerena su na istraživanja ponašanja sportaša, trenera u različitim sportskim situacijama, ne bi li se utvrdila određena pravila, zakonitosti, modeli ponašanja koji će kasnije omogućiti bolje razumijevanje pojedinih ponašanja, njihovo predviđanje i konačno kontroliranje.

Psihodijagnostika podrazumijeva proces utvrđivanja nivoa razvijenosti pojedinih psihickih karakteristika sportaša, te mogući obrazac reagiranja u pojedinim situacijama. Koje će se karakteristike kod pojedinih sportaša ispitivati ovisi o rezultatima već provedenih istraživanja i mišljenjima eksperata o tome koje su karakteristike potrebne za postizanje kvalitetnih rezultata u pojedinom sportu.

Edukacija o temama iz psihologije sporta provodi se na razini fakulteta, trenerskih škola i tecajeva, te kroz tribine koje sekcija za psihologiju sporta organizira na fakultetu za fizičku kulturu. Na taj način trenerima, sportašima i osobama iz uprava sportskih organizacija želi se prikazati koje su mogućnosti primjene određenih spoznaja iz psihologije u samom sportu, na treningu i natjecanju.

Psihološka priprema usmjerena je na kontinuirano snimanje, praćenje i intervencije u područjima motivacije, koncentracije, samopouzdanja, procesa učenja, grupne kohezivnosti, komunikacije... Znajuci, iz brojnih teoretskih i praktičnih istraživanja i također iz svakodnevne sportske prakse, koliko ti psihološki faktori utjecu na kvalitetu cjelokupne izvedbe sportaša, postaje jasna važnost njihovog usavršavanja i kontroliranja. Pravilna psihološka priprema je segment koji omogućava sportašu maksimalizaciju njegove fizičke, tehnicke i takticke pripremljenosti, tj. omogućava sportašu da pokaže najbolje od sebe onda kad je to najpotrebnije.

RAZVOJ KORIŠTENJA PSIHOLOŠKE PRIPREME SPORTAŠA U SVIJETU

U Svijetu je korištenje psihološke pripreme vrlo rasprostranjeno. Države istočne Europe su do raspada komunizma imale vrlo dobro organiziranu upotrebu psihološke pripreme za svoje sportaše (atletika, gimnastika, streljaštvo, plivanje...). Mnogi su sportaši imali u svom programu priprema kroz više godina i intenzivan rad s psihologom koji im je bio određen od njihovog sportskog saveza. Zanimljiv je primjer bugarskog strijelca Kirjakova (europskog, svjetskog i olimpijskog pobjednika) koji se tijekom 1,5 godine svakodnevno sastajao s psihologom. Iako je to bila upotreba psihologa i psihološke pripreme po diktatu i u skladu s doktrinom unutar koje je sportaševa osobnost i specifičnost bila u većoj mjeri zapostavljena, i ovakav je pristup donosio korist u vidu rezultata. I danas, nakon značajnih promjena, u tim nacionalnim savezima postoji tradicija korištenja psihološke pripreme sportaša.

Zapad je s praktičnom primjenom psihološke pripreme započeo nešto kasnije, ali je u zadnjih 20-tak godina preuzeo vodstvo u teoretskim i praktičnim istraživanjima, edukaciji, kvaliteti i raznovrsnosti primjene te raširenosti po sportskim granama.

Današnja saznanja i dostignuća ukazuju na to da nema sporta u kojem se psihološka priprema ne može provoditi. Naravno, pri tome je vrlo bitno da treneri i sportaši budu educirani o psihološkoj pripremi, da shvate njegovu važnost i korist te da sami budu zainteresirani za taj oblik sportskog pripremanja.

Zastupljenost i širinu korištenja psihološke pripreme ilustrira istraživanje koje je za vrijeme jednog profesionalnog teniskog turnira 1992. (Lipton Tennis Tournament) provedeno na uzorku od 115 tenisaca i tenisačica. Rezultati su pokazali da određene strategije i tehnike psihološke pripreme 75% vrhunskih tenisaca koristi prije, a 95% za vrijeme meča. Radilo se o tadašnjem vrhu svjetske rang liste. Velik dio ispitivanih tenisaca (njih 71%) izjavili su kako su određene psihološke tehnike i strategije naučili sudjelujući u programima psihološke pripreme koje su provodile stručne osobe (sportski psiholozi). Također, interesantno je spomenuti da su tenisači, što su u prosjeku bili bolje rangirani, imali su veći repertoar psiholoških tehnika i strategija te su ih i češće upotrebljavali.

U današnje vrijeme sasvim je normalno da NBA klubovi imaju nekoliko psihologa, da ih koriste talijanski i engleski nogometni klubovi i reprezentacije, atletičari, golf igrači, tenisači smo već spomenuli... Vrijedi zabilježiti da su naši susjedi Slovenci otišli vrlo daleko u primjeni psihološke pripreme pa tako usluge psihologa već godinama koriste njihovi košarkaši, kajakaši i kanuisti, skijaši, atletičari...

PSIHOLOŠKA PRIPREMA U HRVATSKOJ

U pripremi sportaša u Hrvatskoj, kondicijske, tehnicke i taktičke pripreme dovedene su na vrlo visok nivo. Vrhunski klubovi i natjecatelji u individualnim sportovima angažirali su u svojim pripremama vrhunske stručnjake za pojedino područje, znajući da će se jedino tako dobro pripremljeni moći uspješno

predstaviti na Europskim i Svjetskim natjecanjima. Međutim, vrlo je mali broj vrhunskih klubova i natjecatelja u Hrvatskoj koji su u svojoj pripremi koristili usluge stručnjaka za psihološku pripremu. Ovo svakako može biti jedan od važnih uzroka oscilacija u igri a zatim i oscilacija u rezultatima koje postižu naši sportaši.

Iako su i prije pojedini psiholozi djelovali u području psihologije sporta (katedra za Kineziološku psihologiju na Fakultetu za fizičku kulturu djeluje već dugi niz godina) i psihološke pripreme sportaša, tek je krajem 1998. godine započeo proces osnivanja sekcije za psihologiju sporta pri Hrvatskom psihološkom društvu sa sjedištem na Fakultetu za fizičku kulturu u Zagrebu. Danas sekcija broji više od trideset članova. No, za sada, tek manji broj psihologa aktivno radi u području psihološke pripreme.

Imajući u vidu ozbiljno i sistematično bavljenje sportskom psihologijom autori ovog članka započeli su sa zajedničkim kreiranjem planova i programa psihološke pripreme 1994. godine. Djelujući od tada do danas, u područjima 7 različitih sportova (grupni i individualni sportovi), njihove usluge koristilo je 120 sportaša kroz osnovne i specifično kreirane programe psihološke pripreme. Sportaši koji su sudjelovali u psihološkim pripremanjima bili su muški ili ženski članovi klubova ili reprezentacija, od mlade kadetskih do seniorskih uzrasta, nastupali su u natjecanjima različitog ranga (od početnika do osvajaca medalja na najvećim europskim i svjetskim natjecanjima). Minimalni period u kojem se provodi ovakav oblik pripremanja je 6 mjeseci dok gornjih limita nema.

PROBLEMI PSIHOLOŠKE PRIPREME

Svaki početak je težak i u tom se, ponekad i dugom, vremenu, nailazi na mnogobrojne više ili manje rješive probleme. Tako je i s uvođenjem psihološke pripreme u svakodnevnu pripremu sportaša u Hrvatskoj.

Svakako najizrazitije prisutan problem jest onaj koji pogađa i same sportaše, a odnosi se na financijske mogućnosti sportskih organizacija. Uzroci ovog problema puno su širi i on često predstavlja realnu prepreku u praksi. Međutim, treba naglasiti kako 'slaba financijska situacija' u mnogim slučajevima postaje glavnim argumentom za ne uključivanje psihološke pripreme u sklop sveobuhvatnih priprema. Naime, tim se 'jakim', općeprihvaćenim i samorazumljivim argumentom često prikrivaju neki drugi razlozi. Jedan od takvih često prisutnih razloga krije se u nepoznavanju sadržaja i područja koje pokriva psihološka priprema sportaša. Tako, treneri i sportaši psihološku pripremu često poistovjećuju s psihijatrijskom strukom i područjem psihickih poremećaja (npr. reakcije tipa 'što će mi psiholog, nisam je lud' ili 'ne znači da sam lud ako sam izgubio' i sl.).

Stoga opetovano treba naglašavati kako sportski psiholozi rade isključivo s normalnim ljudima koji kroz kontrolirano unapređivanje svojih psiholoških sposobnosti mogu postići bolju kvalitetu svoje izvedbe. Ponekad treneri ili uprave sportskih organizacija nemaju dovoljno znanja i povjerenja u psihološku pripremu upravo zbog njene slabije zastupljenosti u našim sportskim krugovima. Također, efekti psihološke pripreme nisu jednostavno, brzo i dramatično vidljivi

na rezultatima samih sportaša. Nadalje, treneri ponekad sebe doživljavaju dovoljnim u svim segmentima sportske pripreme sportaša pa svaku stručnu pomoć sa strane doživljavaju kao napad na svoje znanje (ili svoju ličnost). Ovakvih je primjera, na sreću, sve manje jer sportska znanost ide dalje svakim danom i vrlo je teško da jedan čovjek pokrije (ni znanjem niti fizički) sve potrebne aspekte sportskog usavršavanja. Tako i kod nas postoje ljudi u klubovima i savezima, treneri i sportaši koji su uvidjeli važnost, te omogućili provođenje psihološke pripreme u sklopu nastojanja postizanja vrhunskih rezultata.

Svaka knjiga, članak ili edukacija o psihologiji sporta korisna je u smislu širenja spoznaja o mogućnostima i načinima primjene psihološke pripreme. Iz tog razloga za trenere, sportaše i sve ostale zainteresirane Sekcija za Sportsku psihologiju na Fakultetu za fizičku kulturu u Zagrebu periodično organizira predavanja s temama o psihološkoj pripremi sportaša. Na kraju ovog dijela spomenimo da psihološka priprema sportaša, kao i tehničko, taktičko i fizičko usavršavanje, zahtjeva od sportaša potpunu predanost prema postavljenim zadacima, a ne samo njeno formalno odradivanje. Dakle, i u ovom području vrijedi pravilo: koliko uložim toliko će mi se vratiti.

Slijedeći članak o psihološkoj pripremi sportaša odnosit će se na neke aspekte individualnog rada, te situacije i primjere djelovanja psiholoških faktora na izvedbu pojedinca.

LITERATURA:

1. Defrancesco C., Burke K.L. Performance Enhancement Strategies Used in a Profesional Tennis Tournament, *International Journal of Sport Psychologie*, 1997; 28: 185-195,
2. Horga S. Psihologija sporta. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, 1993.
3. Tušak M i Tušak M. Psihologija športa. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana, 1994.sl. 2 Glavna područja Psihologije sporta