

Psihološka priprema u sportu

Psihologija sporta i uloga sportskog psihologa u psihološkoj pripremi sportaša još je uvijek područje psihologije koje nije posve približeno sportašima i ljubiteljima sporta.

Psihologija sporta primijenjena je znanstvena disciplina koja se bavi psihološkom čimbenicima koji utječu na sportski nastup i tjelesno vježbanje. U današnje vrijeme u modernom sportu, gdje je vrlo malo stvari prepušteno slučaju, zbog sve većeg broja faktora koji izravno ili neizravno utječu na samog sportaša i njegovu izvedbu, psihološka priprema u sportu može imati ključnu ulogu.

Što je psihološka priprema sportaša?

To je unaprijeđenje psiholoških vještina i sposobnosti sportaša u svrhu što kvalitetnije sportske izvedbe. Iako je već dobro poznato da se kompletna priprema sportaša temelji na tehničkoj, taktičkoj, tjelesnoj i psihološkoj pripremi, nedostatak pripreme u bilo kojem od tih područja ne može se nadoknaditi dodatnim radom na ostalim područjima, već je poželjno da se na svakom od njih radi paralelno i sustavno. Naime, svaka od navedena četiri područja pripreme međusobno su povezana i djeluju jedan na drugoga.

U razgovoru s trenerima iz cijele Europe dobivamo informacije da je suradnja klubova i sportaša u Zapadnoj i Sjevernoj Europi puno bolja nego kod nas. Dojam je da su prvenstveno treneri tamo puno otvoreniji za takav oblik suradnje i u sportskom psihologu vide ravnopravnog člana svog stručnog stožera koji je zadužen za psihološku pripremu, dok su oni u potpunosti posvećeni svom poslu – tehničko-taktičkoj pripremi sportaša i ekipe. Trenutačno još uvijek vrlo mali broj sportaša, klubova i trenera u Hrvatskoj koristi usluge sportskog psihologa, iako je taj oblik suradnje nešto učestaliji u individualnim sportovima, kao što su npr. tenis, stolni tenis, atletika, plivanje, i dr.

Tko je sportski psiholog?

Prema Zakonu o psihološkoj djelatnosti i Etičkom kodeksu psihološke struke, psihološku pripremu, kao i svaki drugi oblik psihološkog savjetavanja, može provoditi isključivo diplomirani psiholog. Sukladno tome, sportski psiholog je stručnjak koji osim znanja iz područja psihologije posjeduje i znanja iz područja sporta i kineziologije.

Što sportski psiholog radi sa sportašima, trenerima, ekipom?

Sportski psiholog sa svojim specifičnim znanjima nastoji uz primjenu adekvatnih metoda i tehnika poboljšati i optimizirati nastup i postignuća sportaša, ekipe i trenera.

Program psihološke pripreme sadržava: **psihološku pripremu sportaša, trenera i/ili cijele ekipe** (usvajanje i usavršavanje tehnika za razvoj koncentracije, samopouzdanja, postavljanja ciljeva, kontrole misli, emocija i ponašanja, optimiziranje motivacije i regulacije opće pobuđenosti, suočavanja s naporima trenažnog procesa i natjecateljskog stresa, komunikacija i odnosi unutar ekipe, rehabilitacija nakon povrede, odnosi s javnošću i medijima i dr.); **dijagnostičke postupke** (kojima se nastoje ispitati sportaševe sposobnosti, vještine i osobine te analizirati dinamiku i osobine ekipe); **opažanje treninga i natjecanja; održavanje predavanja i radionica na temu psihologije sporta** (sportašima, trenerima, sportskim djelatnicima, roditeljima i drugima).

Kada se odlučiti za suradnju sa sportskim psihologom?

Sportskom psihologu mogu se javiti svi sportaši, treneri i klubovi koji žele poboljšati svoju izvedbu, nevezano za to imaju li problema ili poteškoća na nekom području psihološke

pripreme, ili ne. Naime, bilo bi dobro kada bi se razmišljalo u smjeru prevencije i sustavne suradnje, a ne u pronalaženju instant rješenja u zadnji čas. Međutim, ponekad postoje situacije u kojima sportaši mogu prepoznati potrebu za psihološkom pripremom kao što su: bolja igra na treningu nego na utakmicama, velike oscilacije u kvaliteti igre, učestali padovi koncentracije i pozornosti tijekom igre, nekontrolirane emocionalne reakcije, konflikti među suigračima, slaba komunikacija sa trenerom, i slično.

Dubravka Martinović
dipl. psihologinja; viša sportska trenerica