

PSIHOLOGIJA USPEHA U SPORTU

Jasmina Knežević | Aleksandar Stevanović

Beograd, 2023.



UNIVERZITET SINGIDUNUM

Jasmina Knežević

Aleksandar Stevanović

PSIHOLOGIJA USPEHA U SPORTU

Prvo izdanje

Beograd, 2023.

PSIHOLOGIJA USPEHA U SPORTU

Autori:

Doc. dr Jasmina Knežević
msr Aleksandar Stevanović

Recenzenti:

Prof. dr Tatjana Krstić, Medicinski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu
Doc. dr Vesna Barzut, Fakultet zdravstvenih i poslovnih studija, Univerzitet Singidunum

Izdavač:

UNIVERZITET SINGIDUNUM
Beograd, Danijelova 32
www.singidunum.ac.rs

Za izdavača:

dr Milovan Stanišić

Priprema za štampu:

Miloš Višnjić

Dizajn korica:

Aleksandar Mihajlović, MA

Godina izdanja:

2023.

Tiraž:

400 primeraka

Štampa:

Caligraph, Beograd

ISBN: 978-86-7912-808-9

Copyright:

© 2023. Univerzitet Singidunum

Izdavač zadržava sva prava.

Reprodukcija pojedinih delova ili celine ove publikacije nije dozvoljena.

SADRŽAJ



PREDGOVOR	VII
PSIHOLOŠKI FAKTORI SPORTSKOG POSTIGNUĆA	1
PODSTICANJE MOTIVACIJE KOD SPORTISTA	9
Jačanje samomotivacije sportiste	11
Tehnika postavljanja ciljeva	13
Osveščivanje ličnih vrednosti sportiste	21
TEHNIKE ZA POSTIZANJE OPTIMALNE AKTIVACIJE PRED TAKMIČENJE	27
Rutine pred takmičenje	27
Simboli kluba kao pobuđivači sportske aktivacije	28
„Ulazak u ulogu“ podstiče aktivaciju	29
Zagrevanje tela podstiče aktivaciju	29
Masaža i samomasaža – postizanje psihofizičke napetosti ili relaksacije	30
Motivacioni govor trenera	30
PAŽNJA – USMERAVANJE MENTALNOG FOKUSA KA ODABRANIM STIMULUSIMA	35
Mentalni trening (priprema uma) pred takmičenje	38
Tehnika imaginacije	39
Imaginacija uspeha	44
Tehnika vizualizacije	44
Razvijanje seta misli koje usmeravaju pažnju i održavaju koncentraciju	47
Posmatranje sportiste na snimku - tzv. videotape trening	48
Ključne fraze povezane sa izvođenjem	48
Ciljevi koji su usmereni ka procesu - igri	49
Tehnika simulacije	50
Preusmeravanje pažnje	50
VEŽBANJE KONCENTRACIJE	55
Faktori koji ometaju koncentraciju sportiste	56
Treniranje koncentracije	57
Vezivanje ciljeva uz naučene „okidače“	59

Rutine sportiste tokom igre	59
Upravljanje stresom u funkciji bolje koncentracije	60
Prepoznavanje energetskih zahteva koje uključuje koncentracija	62
Implementacija "plana oporavka" koncentracije	63
Odvlačenje pažnje od distraktora - misli i osećanja	64
Fokusiranje na objekte/situacije koji se mogu kontrolisati	64
Upravljanje bolom u funkciji bolje koncentracije	66
ODRŽAVANJE STABILNOG SAMOPOUZDANJA	71
Uticaj trenera i ličnog ubeđenja na samopouzdanje sportiste	72
Tehnike za razvijanje samopouzdanja	73
Sugestivno delovanje trenera	80
ELIMINISANJE ANKSIOZNOSTI, PRITISKA I STRESA	85
Kreiranje mentalnog obrasca otpornog na anksioznost	88
Eliminisanje negativnih misli	89
Preusmeravanje misli	90
Analiza psihičkog pritiska	91
Samorelaksacija	91
Biofideb (biofeedback) trening	91
Progresivna relaksacija mišića	93
Autogeni trening	95
Rifrejming (reframing) tehnika	96
Regulacija anksioznosti	96
Aktivnosti trenera u pravcu smanjenja tenzije i stresa	100
Upravljanje stresom	101
Usmerenost ka cilju kao tehnika ublažavanja anksioznosti, pritiska i stresa	102
Humor	102
SAMOREGULACIJA EMOCIJA I PONAŠANJA	107
Samoregulacija ponašanja ka postizanju cilja	107
Samoregulacija emocija	108
Tehnike samoregulacije emocija	110
Agresija i agresivno ponašanje	117
Tehnike za smanjenje agresije	117
Motivi emocionalne samoregulacije	119

PSIHOLOŠKE TEHNIKE ZA POSTIZANJE IZVRSNOSTI U PLESU	125
Tehnike samoohrabrivanja	127
Tehnike za smanjenje anksioznosti i stresa pred nastup	128
Mentalna priprema plesača za nastup	130
UMESTO ZAKLJUČKA	133
LITERATURA	134
BIOGRAFIJE	138

PREDGOVOR

• • • • •

Na Olimpijskim igrama u Tokiju, 2021. godine, Vaterpolo reprezentacija Srbije osvojila je zlatnu medalju. Ekipa koja već dugi niz godina radi zajedno, osvajala je brojna odličja i dokazala svoje kvalitete. Međutim, finalna utakmica, sa reprezentacijom Grčke, nosila je posebnu emotivnu težinu i igrače je trebalo psihološki pripremiti. Bilo je važno osnažiti ih da se nose sa pritiskom igranja u finalu i velikim očekivanjima javnosti. Posebno je bilo važno uzburkati im motivaciju i probuditi strast za pobedom. Trener, Dejan Savić, uradio je to na najbolji način. Pred izlazak igrača na borilište, nije mnogo govorio. Pustio im je video snimak njihovih porodica; dece, supruga, dragih ljudi koji su ih bodrili sa ekrana, upućivali im dirljive poruke i slali poljupce. Hiljadama kilometara daleko, a tako blizu srca. Igrači su, nakon utakmice, govorili da su sa suzama u očima ušli u bazen i započeli utakmicu. Šta se zapravo desilo? Ljudi su emocionalna bića. Emocije pokreću naše ponašanje, obrasce mišljenja i pojačavaju sposobnost onoga što trenutno radimo. Snažne emocije, poput, ljubavi, ushićenja i radosti doprinose da ono što radimo bude iznad svih (psihofizioloških) granica. Upravo to se desilo vaterpolistima. Dejan Savić je video snimkom pokrenuo emotivni vulkan kod svojih igrača, koji je u bazenu eskalirao.

Kobi Brajant (*Kobe Bryant*) proslavljeni američki košarkaš - po mnogima, najbolji košarkaš svih vremena, podgrevao je svoju motivaciju za igrom na drugačiji način. Poznato je da dugogodišnje bavljenje sportom usjava motivaciju igrača. Brojne utakmice, treninzi, vežbanja i odricanja, dovode do zasićenja, umora i dosade. Kobi Brajant je svoje talase motivacije pokretao podsećajući sebe koliko voli košarku i šta mu ona znači. Postoji priča da je košarkaški teren posmatrao kao svoju drugu majku i da je pre izlaska na parket govorio: moja velika, crna mama (*"my big black mother"*). Vrlo je verovatno da je Brajant svoj odnos prema košarci i parketu dodatno pojačavao i određenim mentalnim slikama, kako to obično rade uspešni sportisti.

Dragi čitaocē, draga čitateljko, ova knjiga obiluje ovakvim psihološkim primerima iz sveta sporta, a pre svega, psihološkim tehnikama: postupcima, instrukcijama i sugestijama, koje pomažu da se u sportu i plesu postignu najbolji rezultati.

Knjiga je nazvana *Psihologija uspeha u sportu* jer sadrži uputstva kojima se vežba um za takmičenje i postizanje vrhunskog izvođenja u sportu i plesu. Um je pojam kojim označavamo psihički život sportiste/plesača, a u njemu dominiraju: svest o sebi, misli, emocije i motivacija.

Može li se um vežbati? Itekako. Jedna od specifičnosti i osnovnih karakteristika nervnog sistema upravo je plastičnost (neuroplastičnost) koja označava sposobnost da se um menja u svojoj strukturi i funkciji, usled promena kojima je izložen. Psihološke tehnike prikazane u knjizi pažljivo su osmišljene, a naučno i praktično provereni uticaji kojima se postiže promena uma.

Za sve one koji se bave sportom ili plesom, knjiga pruža pomoć u postizanju promena. Promena u obrascima razmišljanja i odnosu prema svojim emocijama, mislima i samom sebi.

Kako deluju psihološke tehnike? One usmeravaju sportistu¹ da se fokusira na igru i trenutno izvođenje, a ne na ishod ili rezultat. Pomažu mu da postane svesniji trenutka u kom se trenutno nalazi, a ne da razmišlja o nekoj prošloj ili budućoj situaciji. Kada je um uvežban, otvoreno se prilazi iskustvu, a neprijatnosti i greške prihvataju se kao sastavni deo sporta. Tehnike upravo podstiču sportistu da se ne zadržava na greškama i neuspesima i da ih ne shvata lično. Uče ga da ih brzo otpušta. Kao i anksioznost, strah i sumnju. Sa druge strane, tehnike pokazuju koliko su važni uspesi i pozitivna iskustva, njihovo kapitalizovanje i trajanje. Ovakvim odnosom prema sebi i emocijama, um postaje stabilniji i otporniji.

I ne samo to... Kada sportista uvežba svoj um, u poziciji je da bolje razlikuje situacije koje može kontrolisati od onih nad kojima nema kontrolu. Tada su i njegove emocije manje burne i negativne. Važnost psiholoških tehnika je i u tome što sportistu neprekidno podsećaju na smisao i svrhu zbog kojih se bavi sportom i podstiču motivaciju i verovanje u sebe. Sportista je tako pripremljen za razne mentalne oluje u sportu i lakše se odupire glasovima sumnje i samokritike.

Kako se vrši treniranje uma?

Treniranje uma znači kontinuirano samovežbanje, analiziranje i popravljavanje razmišljanja, osećanja i ponašanja kako bi se naučili poželjni psihološki obrasci - modeli mišljenja i odnosa prema emocijama. Samo tako um će biti najbolji saveznik u svim izazovima koje sport pruža.

Odakle potiču tehnike? Prikazane tehnike sakupljene su iz različitih psiholoških grana: psihologije ličnosti, kognitivne psihologije, psihologije emocija, socijalne psihologije i psihologije rada. Tehnike su kognitivnog karaktera ili su usmerene ka modifikaciji ponašanja i upravljanju emocijama. U njihovoj primeni potrebna je upornost i vežbanje. Ukoliko se tehnike dosledno primenjuju, čak i sitna dnevna poboljšanja doprineće mentalnoj prednosti i vrhunskim sportskim rezultatima.

S obzirom na eksplicitnost u prikazu tehnika, kao i psiholoških pojmova na koje se tehnike odnose, knjiga je dostupna, razumljiva i laka za upotrebu sportistima i plesačima, kao i svima onima koji se interesuju za psihološke aspekte sporta i plesa i streme ka vrhunskom postignuću. Ona je ujedno i alat za samoprocenu i samopoboljšanje (lični razvoj) sportiste i plesača. Pisana je tako da bude najbolji prijatelj - sastavni deo opreme za trening, odnosno, takmičenje.

1 Radi lakšeg praćenja teksta, koristićemo izraz sportista podrazumevajući time i sportistu i plesača

Knjiga je organizovana u devet odeljaka. Sve tehnike navedene u njoj mogu se podjednako primeniti na sport i ples. Razlika postoji u primerima koji služe za ilustrovanje tehnika. Prvih osam odeljaka sadrže isključivo primere iz sveta sporta, dok poslednje poglavlje nudi isključivo primere i situacije vezane za ples.

U prvom poglavlju navedeni su *Psihološki faktori sportskog postignuća* i ukazano je na značaj sprovođenja kontinuirane psihološke pripreme u radu sa sportistima. U današnjem sportu takmičari su daleko više ujednačeni po onome šta mogu da izvedu na fizičkom i taktičko-tehničkom planu, pa se faktori koji određuju pobedu najčešće traže u psihičkoj izdržljivosti. Kao što trening pojačava fizičku formu, tako psihološki faktori snaže mentalni kapacitet i snagu sportiste. Drugo poglavlje se odnosi na *Podsticanje motivacije kod sportista*; u njemu su navedene i opisane tehnike kojima se jača urođena samomotivacija sportiste, ali i tehnike kojima se uspostavlja motivacija vezivanjem za dodatne (spoljašnje) podsticaje. Sportisti se kontinuirano suočavanju sa poredama i porazima; sa usponima i padovima, pa je kvalitet motivacije presudan faktor koji im omogućuje da povrate svoje uobičajeno funkcionisanje. U trećem poglavlju - *Tehnike za postizanje optimalne aktivacije pred takmičenje*, opisani su postupci kojima se uspostavlja adekvatna pobuđenost (aktivacija) za sportsko izvođenje i tehnike kojima se umiruje i snižava preterana aktivacija koja dovodi do grešaka i previda. Prikazane tehnike predstavljaju osnovu energetske menadžmenta sportiste. Sledi poglavlje *Pažnja – usmeravanje mentalnog fokusa ka odabranim stimulusima* u kom se detaljnije elaborira pažnja kao kognitivni proces koji se može vežbati i usavršavati. Sportista koji je dobro fokusiran selektuje prave stimuluse – one koji su relevantni za njegovo izvođenje i razvija misaoni kontekst samo za ono što se dešava *sada i ovde*. U delu *Vežbanje koncentracije* prikazani su postupci kojima se postiže dobra koncentracija. Dobra koncentracija znači uronjenost u aktivnost koja se trenutno obavlja. U ovom delu dati su i primeri uspešnih sportista koji postižu tzv. koncentracijski blok – mentalni set koji im pomaže da „uključuje/isključuje“ dobru koncentraciju. *Održavanje stabilnog samopouzdanja* predstavlja deo koji obiluje tehnikama za uspostavljanje samopouzdanja i njegovo jačanje. Navedeni su faktori od kojih zavisi samopouzdanje, kao i oni koji narušavaju i podrivaju samopouzdanje. Samopouzdanje je potrebno negovati svaki dan; osnova zdravog samopouzdanja je u samoj ličnosti sportiste, a ne u spoljašnjim okolnostima. U delu *Eliminisanje anksioznosti, pritiska i stresa* opisani su doživljaji anksioznosti, stresa i psihičkog pritiska, osnove na kojima oni nastaju i prikazane su intervencije kojima se otklanjaju. Ukazano je da stres i nesigurnost mogu motivisati neke sportiste, u određenoj meri (npr. pojavom inata kao odgovora na nesigurnost), ali i to da kod mnogih ove okolnosti podstiču doživljaj pretnje i teskobe. Anksioznost nastaje i kada zahtevi za treningom ili takmičenjem premašuju procenjenju sposobnost sportiste; u tim situacijama teskoba je neizbežan ishod. Kako sportske situacije uključuju i druge emocije, a ne samo anksioznost, važno je naučiti upravljati i ostalim aspektima emocionalnog života. Emocije treba doživeti kao podsticaje i pokretače svog ponašanja, a ne kao unutrašnje prepreke i gutače energije.

Samoregulacija emocija i ponašanja sadrži tehnike za regulisanje ostalih emocija koje mogu omesti izvođenje sportiste – besa, agresivnosti, nezadovoljstva itd., kao i načine kojima se uspješnije reguliše ponašanje. Poslednji odeljak knjige - *Psihološke tehnike za postizanje izvrsnosti u plesu*, posvećen je potpuno plesu koji predstavlja spoj sporta i umetnosti. U njemu su sadržane intervencije koje nisu pomenute u prethodnim poglavljima, a pokazale su se uspješnim u psihološkom radu sa balerinama i plesačima.

Dragi čitaocze, draga čitateljko, knjiga koja je pred vama izdvaja se od drugih, još uvek malobrojnih knjiga iz oblasti sportske psihologije. Knjiga nije preopterećena naučnim činjenicama; Želeli smo da ona zadrži svoj praktični, primenljivi karakter. No, važno je istaći da su sve prikazane tehnike, zapažanja i sugestije zasnovane na naučnoj osnovi. U knjizi su prikazani i primeri ponašanja vrhunskih sportista i trenera, kao i psiholoških tehnika koje oni primenjuju u prevladavanju različitih sportskih situacija. Ovi primeri daju posebnu živost i originalnost sadržaju.

Ko su autori knjige? Prva autorka knjige ima bogato stručno i praktično iskustvo. Tačnije, dr Jasmina Knežević, docent na psihološkoj grupi predmeta na Fakultetu zdravstvenih i poslovnih studija u Valjevu, poseduje petnaestogodišnje iskustvo u radu sa sportistima u privatnoj psihološkoj praksi, a od 2011. godine i iskustvo psihologa u privatnoj baletskoj školi "Raičević" u Subotici. U periodu od 2014 – 2016., bila je angažovana kao sportski psiholog u Ženskom Odbojkaškom klubu Spartak u Subotici. Od 2011. godine predaje predmet *Psihološka priprema u sportu* na studijskom programu Trener u sportu, Visoke škole strukovnih studija za obrazovanje vaspitača i trenera u Subotici. Autorka je akreditovanog seminara i koautorka udžbenika i naučnih radova iz sportske psihologije.

Koautor je Aleksandar Stevanović, master psiholog i student doktorskih studija, asistent na psihološkoj grupi predmeta na Fakultetu zdravstvenih i poslovnih studija u Valjevu. Izvodi nastavu - vežbe na primenjenim psihološkim predmetima. Takođe, poseduje iskustvo u privatnoj psihološkoj praksi, oblasti istraživanja: kvalitativna istraživanja u psihoterapiji i savetovanju, mentalno blagostanje i Self – koncept u primenjenoj psihologiji sa osvrtom i na psihologiju sporta. Autor je akreditovanog seminara i naučno-stručnih radova iz oblasti psihologije.

Želimo vam mnogo uspeha u sportu kojim se bavite.

Proučite knjigu i neka trening počne!:)

Prva mentalna vežba.

Razmisli....

Da li voliš sport kojim se baviš? I ne samo sport. Da li voliš da treniraš sport, da vežbaš i ideš na trening?

Da li si okej sa samim sobom? Želiš li pobjedu zbog sebe? ili želiš da pobediš kako bi dobio nečije odobravanje ili pokazao nekome da si dobar?

Ljudi daju najbolje od sebe i postižu najbolje rezultate kada nisu zabrinuti zbog sebe ili bilo čega u vezi sa sobom. Kada prihvate sebe i misle da su dovoljno dobri onda su spremni da zablistaju i na terenu.

PSIHOLOŠKI FAKTORI SPORTSKOG POSTIGNUĆA

1.



PSIHOLOŠKI FAKTORI SPORTSKOG POSTIGNUĆA

Takmičarski sport je postao naporan rad. On zahteva ozbiljno vreme i veliki psihofizički napor, uključuje objektivizirane i visoke kriterijume vrednovanja, stalno dokazivanje, kontinuiran stres i latentan strah od povrede, veliku konkurenciju i medijsku popularnost (Pajević, 2003). Sve ove okolnosti čine samo deo izazova i pritiska u sportu. Sportisti se suočavaju sa različitim odricanjima – svaki sport nameće određenu strukturu vremena i promenu kompletnog stila i načina života. Takmičarska situacija postavlja pred sportistu veliki stres i strah od neuspeha, potrebu za stalnim dokazivanjem i mogućnost da se uvek može pojaviti neko ko je bolji i ko će premašiti rezultat sportiste. Sportista se kontinuirano takmiči; takmiči se sa svojim suparnicima različitog ranga u okviru istog sporta i takmiči se sa svojim maksimalnim postignućem/rekordom vezanim za vreme, odnosno, takmiči se sa samim sobom. Bavljenje sportom narušava intimnost i podstiče upliv javnosti ne samo u sportski segment života sportiste, već i u druge oblasti njegovog života. Da li vam sve ovo zvuči poznato?

U imperativu pobeđe, sportisti i treneri često misle kako treba da treniraju više i intenzivnije kako bi postigli bolje rezultate. Međutim, da bi sportista postigao bolje rezultate ne znači nužno da trening treba da bude duži ili intenzivniji. U trening je potrebno uključiti sve komponente koje dovode do uspeha, a to svakako znači i mentalne (psihološke) komponente. Dakle, sportskom izvođenju treba pristupiti holistički, integriranjem fizičkog i psihičkog aspekta jer se fizičke veštine ne mogu izvoditi izolovano, bez učešća mentalnih veština. Uspeh u sportu dolazi kombinovanjem potencijala koje sportista ima i njegove psihičke spremnosti da te potencijale iskoristi. Uspeh je, dakle, međusobno delovanje onoga šta sportista može – njegove fizičke spremnosti, tehničke i taktičke pripremljenosti i talenta, i onoga šta sportista hoće – njegovog psihički spremnog uma koji upravlja i kontroliše sportsko izvođenje.

Neki izvori navode da čak 90% sportskog izvođenja čini mentalni aspekt sportiste. Arnold Palmer, profesionalni golfer, potkrepljuje ovaj navod konstatacijom da je igra golfa 90% psihološkog karaktera: „Ukupno vreme koje je golfer proveo tokom zamahivanja i udaranja lopte ka 72 rupe je otprilike sedam minuta i 30 sekundi, a preostaje 15 sati, 52 minuta i 30 sekundi „vremena za razmišljanje“ (Bali, 2015). Istraživanja u sportu idu u sličnom pravcu. Ova istraživanja sugerisu da su sportisti koji koriste psihološke veštine (npr. postavljanje ciljeva, vizualizaciju, vežbanje fokusa) kao deo svog razvoja i treninga, uspešniji od onih koji ne uključuju takve veštine (Orlick & Partington, 1988).

Pa ipak, otpori ka uvođenju psiholoških tehnika i principa i dalje su veliki, a uobičajena rutina treninga retko sistematski uključuje elemente psihološke pripreme. Treneri često ne poseduju dovoljno psihološkog znanja, neki od njih i dalje potcenjuju ulogu psihe u sportu, a vrlo često, otpori postoje i kod samih sportista. Mnogi sportisti ne žele da primenjuju psihološke tehnike, kako ne bi razotkrili svoje psihičke probleme ili poteškoće ili bili predmet nečije psihološke procene.

Sportisti koji postižu vrhunske rezultate misle drugačije. Oni shvataju da su u današnjem sportu takmičari daleko više ujednačeni po onome šta mogu fizički i po onome koliko su taktičko-tehnički osposobljeni, nego po onome koje su im granice psihičke izdržljivosti. Uviđaju da su mentalna snaga i psihička izdržljivost neophodan uslov za sve sportiste koji teže ka vrhu, kao i da je psihološka pripremljenost sportista faktor koji u mnoštvu dobro pripremljenih i talentovanih takmičara izdvaja prave sportske asove. Psihološki pripremljen sportista u stanju je da adekvatno odgovori zahtevima savremenog sporta i da održava i usmerava koncentraciju, uspostavlja i održava samokontrolu, kontroliše emocije, brzo opaža i selektuje informacije, uviđa bitne odnose i brzo donosi odluke, prilagođava se situaciji na sportskom terenu, održava optimalni aktivacioni nivo (borbenost) tokom celokupnog takmičenja, poštuje pravila itd. U tom smislu, psihički dobro pripremljen sportista može u izvesnoj meri nadoknaditi svoju lošiju fizičku pripremljenost, međutim, dobra fizička pripremljenost ne može kompenzovati psihičku nepripremljenost.

Psihološka priprema sportista razlikuje se u odnosu na karakter sportskih okolnosti. Drugačiji sadržaj i psihološki fokus uključuje psihološka priprema za dugotrajni proces vežbanja sa opterećenjem od psihološke pripreme za jedan ciklus takmičenja ili za jedno, konkretno takmičenje.¹ No, ono što je zajedničko u svakoj psihološkoj pripremi jeste činjenica da sportsko izvođenje odražava psihofizičko jedinstvo sportiste i da u njemu, osim lokomotornog sistema, učestvuje celokupan psihički aparat sportiste: kognitivni, emocionalni i motivacioni, osobine ličnosti, određena psihička stanja i ostali aspekti psihičkog života koji se manifestuju kroz ponašanje.

Određeni psihički elementi posebno se izdvajaju u sticanju i usavršavanju veština motorike: perceptivna organizacija draži (način na koji sportista selektuje draži u sportskoj situaciji i formira svoju percepciju), pažnja, kognitivna anticipacija ("predviđanje" narednih koraka suparnika ili toka sportske situacije), koordinacija pokreta, mentalne predstave, tzv. mišićni osećaj (senzacije u mišićima koje informišu o pokretima) i set/način razmišljanja. Ovom nabranjanju treba dodati elemente psihičkog karaktera koji prave razliku u nivou igre i kojima se pripisuje najveća zasluga za postizanje uspeha:

1. koncentracija i pažnja,
2. emocionalna kontrola, frustraciona tolerancija i prevladavanje anksioznosti,
3. motivacija, odnos prema radu i posvećenost,
4. samopouzdanje i doživljaju svoje telesne kompozicije.

1 Primetićete razliku između ličnog i opšteg nivoa delovanja. Izraz psihička priprema koristićemo kada je u pitanju primena različitih tehnika na ličnost sportiste i njegovo bolje mentalno stanje. Kada trener koristi različite tehnike u okviru standardnog treninga i primenjuje ih najčešće na više sportista, koristićemo izraz psihološka priprema.

Šta je sa osobinama ličnosti i drugim psihološkim konstruktima?

Osobine ličnosti sportiste mogu predvideti mnoge aspekte sportskog izvođenja i ponašanja. One pomažu pri adekvatnom selektovanju sportista na određene pozicije u timu. Osobine ličnosti takođe, mogu predviđati otpornost sportiste na stres i funkcionalno prevladavanje stresa (Allen, Greenlees & Jones, 2011) i mogu predviđati potencijalni domet sportiste u takmičenju. Alen sa saradnicima (Allen, Greenlees & Jones, 2013) sugerise da sportiste koji se takmiče na međunarodnom nivou odlikuje niži nivo neuroticizma i viši nivo savesnosti.

Samopouzdanje sportiste kontroliše nivo aktivacije, doprinosi većoj koncentraciji, podstiče istrajnost i ulaganje napora, utiče na postavljanje ciljeva i smanjuje negativne efekte anksioznosti. Doživljaj telesne kompozicije (doživljaj sopstvenog tela i telesnih karakteristika) povezan je sa samopoštovanjem sportiste i njegovim uverenjem o sopstvenoj samoefikasnosti, što se odražava na odabir vrste i nivoa ciljeva koje sportista postavlja i sledstveno, na kvalitet sportskog izvođenja (Knežević i Velikić, 2013). Mentalna snaga sportisti omogućuje uspešno suočavanje sa zahtevima koje sa sobom nose treninzi, takmičenja i profesionalni sportski životni stil, konstantno održavanje višeg nivoa odlučnosti, fokusa i samopouzdanja i uspešnije kontrolisanje emocija pod pritiskom u odnosu na svoje suparnike (Jones, Hanton & Connaughton, 2007).

Psiholozi izdvajaju i određena psihička stanja koja su direktno povezana sa izvrsnim (majstorskim) izvođenjem: stanje "sportske groznice", vrhunac sportskog izvođenja i tzv. flow doživljaj (potpuno predavanje aktivnosti koja se obavlja). S druge strane, stanja umora, apatije i situacione anksioznosti se pominju kao stanja koja ugrožavaju sportsko izvođenje.

Iz navedenog se vide brojni pozitivni efekti različitih psihičkih faktora na uspeh u treniranju, izvođenju i postizanju dobrih rezultata u sportu.

Kako se može prepoznati sportista koji je psihički pripremljen, po čemu se on razlikuje u odnosu na druge?

Prepoznaje se po ponašanju na terenu, a konkretno, kao najčešći pokazatelji dobre psihičke pripremljenosti sportista navode se određeni segmenti njegovog postignuća (Pajević, 2003):

- psihički pripremljen sportista pokazuje relativnu stalnost i stabilnost dobrih rezultata;
- postiže najbolje rezultate onda kada je to najvažnije (važna utakmica, segmenti igre u kojima se rezultat brzo menja – „lomi se“ ili „juri“ rezultat itd.).

Na koji način se odražava odsustvo psihičke pripreme?

Kada sportista nije psihički pripremljen za utakmicu ili kada neki od psihičkih faktora funkcionišu ispod očekivanog nivoa, on se suočava sa mentalnim blokadama, naletima anksioznosti, pogrešnim fokusom pažnje, napetošću u mišićima, oseća slabost u telu, znoji se ili drhti, a njegovo izvođenje je slabo i nekvalitetno. Svest o ovim doživljajima vrlo često dodatno podriva sportsku uspešnost i samopouzdanje sportiste, pa komentarišemo da ne možemo prepoznati sportistu, pitamo se šta mu se to dešava itd.

PODSTICANJE MOTIVACIJE KOD SPORTISTA

2.



PODSTICANJE MOTIVACIJE KOD SPORTISTA

Motivacija je osnova svih napora sportiste i njegovog sveukupnog izvođenja. Ukoliko sportista nema želju i odlučnost da poboljša svoje sportsko izvođenje, svi drugi psihološki faktori: samopouzdanje, koncentracija, emocije i sl. - gube svaki smisao.

Motivacija je interni proces koji reguliše ponašanje osobe. Motivacija određuje: *Šta da se radi?* (direkcija, odabir aktivnosti), *Sa koliko truda?* (intenzitet aktivnosti) i *Sa koliko istrajnosti?* (upornost u obavljanju aktivnosti). Procesom motivacije nastaje takvo stanje u kom je sportista "iznutra" pobuđen potrebama, porivima, težnjama ili željama, a usmeren prema postizanju nekog cilja koji, posmatrano sa strane, deluje kao podsticaj na ponašanje (Petz, 2005). Razlikuju se dve osnovne vrste motivacije. Ekstrinzična motivacija je ona koja ima poreklo u faktorima izvan osobe (to su npr. nagrade koje motivišu), dok je intrinzična motivacija ona kod koje je potreba nastala iz unutrašnjih pobuda, a zadovoljstvo proizilazi iz same te aktivnosti ili njenog značenja, a ne zbog spoljašnjih razloga (npr. nagrade ili straha od kazne) (ibid). Drugim rečima, sportistu koji je intrinzično motivisan pokreće: želja, interesovanje, strast ka nekoj aktivnosti, a obavljanje te aktivnosti, putem zadovoljstva koje osoba oseća, dodatno jača želju, interesovanje i strast. Dodatni podsticaji nisu potrebni.

Motivacija vrši uticaj na odvijanje drugih psihičkih procesa: opažanja, učenja, mišljenja, emocija, ali i na ispoljavanje određenih osobina ličnosti: upornosti i istrajnosti, pre svega.

Kvalitetna (intrinzična) motivacija dolazi iznutra - iz samog sportiste i ona mora biti povezana sa zadovoljenjem urođenih psihičkih potreba: za autonomijom, kompetencijom i povezanošću (Deci & Ryan, 1985), dok inspiracija za dobrom igrom može doći spolja - od strane trenera, psihologa itd. Urođene psihičke potrebe često se nazivaju psihološkim vitaminima koji su neophodni za dobro psihičko funkcionisanje. Na šta se odnose ove potrebe? Zadovoljena potreba za autonomijom odnosi se na osećaj sportiste da ima slobodu u delovanju, mogućnost da samostalno donosi odluke, kao i na procenu da je njegovo ponašanje pod uticajem slobodne volje.

Zadovoljena potreba za kompetencijom pruža osećaj da je sportista uspešan u onome što radi, kao i procenu da su njegove interakcije sa okolinom delotvorne i efikasne, dok zadovoljena potreba za povezanošću stvara osećaj da je sportista povezan i blizak sa osobama iz svoje socijalne okoline (trener, saigrači, uprava kluba). Urođene psihičke potrebe čine osnovu za samomotivaciju, što znači da kada su one zadovoljene, samomotivacija se povećava, a kad nisu zadovoljene, samomotivacija se smanjuje. Dakle, kvalitetna intrinzična motivacija počiva na psihičkim potrebama, a njihovim zadovoljenjem sportista postaje samomotivisan.

Motivaciju smo opisali kao silu koja pokreće, usmerava i određuje intenzitet ponašanja sportiste. Pitanje koje se nameće jeste, da li motivacija u potpunosti određuje ponašanje sportiste?

Odgovor na ovo pitanje nije lak, s obzirom da vrsta i nivo motivacije određuju i način opažanja situacije, odnos prema ljudima, donošenje odluka itd. Kako će sportista u određenom momentu postupiti, ne zavisi isključivo od motivacije, već i od mnogih drugih činilaca. Navešćemo najvažnije:

- situacija u kojoj se sportista nalazi;
- način na koji sportista situaciju opaža i ocenjuje - (ne)postojanje osećaja autonomije, kompetencije i povezanosti;
- socijalni faktori situacije: uspeh, neuspeh, ponašanje trenera, (ne)saradnja u timu;
- unutrašnji faktori koji sportistu pokreću na aktivnost i koji tu aktivnost usmeravaju i regulišu (potrebe, motivi, emocije, vrednosti itd.).

Motivacija ima svoj intenzitet, a najčešći znaci niske motivacije sportista su:

- nedostatak želje da se vežba i trenira onoliko koliko bi trebalo ili odustajanje od vežbanja;
- ulaganje manjeg napora na treningu;
- sklonost da se preskače ili skraćuje trening;
- nerealno visoko postavljeni ciljevi;
- nedovoljno zalaganje tokom utakmice/igre itd.

Psihološka priroda motivacije podrazumeva različite motivacione talase. Prirodno je da sportista jednog dana oseća snažnu motivaciju, a drugog dana slabiju. No, važna je njegova usmerenost ka cilju, kao i to da ne ispoljava ozbiljnije motivacione oscilacije, poput, odustajanja, prepuštanja negativnim mislima i slično.

Kako se može povećati i ojačati motivacija sportiste? Navešćemo neke od najefektnijih tehnika.

JAČANJE SAMOMOTIVACIJE SPORTISTE

Kako bi se podstakla samomotivacija (intrinzična, unutrašnja motivacija) kod sportista, preporučuje se uključivanje sledećih strategija u rad trenera (Lazarević, 2011):

- *Takmičarska situacija treba da bude tako postavljena i strukturisana da sportista može da doživljava uspeh koji će povećati njegovo osećanje kompetencije (ličnog osećaja uspeha i vrednosti);*
- *Sportistima treba omogućiti situacije u kojima će oni sami donositi odluke i predlagati ideje. Potreba za autonomijom zadovoljava se kroz razgovor sa sportistima pre utakmice, davanjem mogućnosti da sportisti predlažu načine i postupke dolaženja do pobede i sl.;*
- *Adekvatnim isticanjem uloge svakog sportiste i njegovog doprinosa u uspehu ekipe podstiče se osećanje samopoštovanja i samovrednosti kod sportiste;*
- *Organizovanje adekvatnog rasporeda igrača tako da uloge za svakog sportistu u najvećoj meri prate njegove sposobnosti i zahteve igre. Cilj za svakog sportistu treba da bude tako postavljen da on na pravi način odražava odnos njegovih sposobnosti i zahteva, odnosno, cilj treba da bude formulisani tako da ga sportista percipira kao izazov;*
- *Trener treba da povećava osećaj "vlasništva" kod sportiste nad igrom/sportskim izvođenjem. Uključivanjem sportista u aktivno planiranje i realizaciju igre putem uvažavanja sugestija i ideja igrača, povećava se njihov osećaj posvećenosti, njihov osećaj odgovornosti za izvođenje i krajnji ishod igre;*
- *Trening i sportski rad treba organizovati na način koji je interesantan, interaktivan, kreativan i zabavan za sportistu (variranje sadržaja i pojedinih sekvenci treninga, korišćenje različitih metoda obuke i rada itd.). Na ovaj način zadovoljava se potreba sportiste za radoznalošću, istraživanjem i kognitivnom stimulacijom i eliminišu se rizici od dosade i kognitivne zasićenosti;*
- *U svom radu trener treba da koristi psihološke i simbolične nagrade verbalnog i neverbalnog karaktera koje imaju podsticajno i informativno dejstvo (pohvale, bonuse i sl.),*
- *Veoma je preporučljiva aktivna upotreba povratne informacije, upotreba verbalnih priznanja, autentično iskazivanje zainteresovanosti trenera za napredak i postignuće sportiste itd. Ovi psihološki elementi doprinose podsticanju samovrednovanja sportiste, njegove motivacije i posvećenosti.*

Sportista koji ima razvijenu samomotivaciju samostalno će regulisati i nadzirati svoje sportsko izvođenje, uviđati i realizovati korekcije i spremno će prihvatati sugestije trenera, a zadovoljstvo zbog rada/bavljenja sportom daće mu potkrepljenje i dodatno će mu ojačati motivaciju.

Svakodnevna analiza i praćenje progressa kod sportiste koji je samomotivisan

Samomotivaciju pojačava svest o urađenim zadacima i postignutim rezultatima, uviđanje napretka i progressa, kao i podsećanje na utvrđeni cilj. U tom pravcu, svaki dan, sportista treba sebi da postavi pitanja - ujutro i uveče:

"Šta sve mogu danas da uradim na mom putu da postanem najbolji sportista koji mogu biti?" i

"Da li sam danas uradio sve što je bilo u mojoj moći da postanem najbolji sportista koji mogu biti?"

Ova dva pitanja podsećaju svakodnevno sportistu na cilj koji je postavio i podstiču izazove koji ga motivišu da bude i postigne ono najbolje što može u tom trenutku.

Kada sportista nema unutrašnju motivaciju, odnosno, nije dovoljno samomotivisan, potrebno je pokrenuti motivaciju dodatnim podsticajima. Motivacija se može pokrenuti postavljanjem cilja i stvaranjem mentalne predstave o cilju (slika postignutog cilja u glavi). Cilj treba da označava željenu promenu (osvojen turnir/takmičenje, uspešno izveden pokret i sl.), pa shodno tome, mentalna slika cilja treba da se odnosi na zamišljanje ostvarene željene promene uz prateća snažna pozitivna osećanja (osećanje zadovoljstva, ponosa, uspeha). Cilj dobija dodatnu jačinu ukoliko se napiše i postavi na vidljivo mesto, tako da ga sportista može videti često u toku dana. Ukoliko se radi o cilju koji se odnosi na tim, preporučuje se da cilj bude napisan i vidljiv u prostorijama kluba. Neki treneri su preporučivali sportistima da napisan cilj na parčetu papira nose sa sobom, kako bi ga, tokom dana, često mogli pogledati i podsetiti se.

TEHNIKA POSTAVLJANJA CILJEVA

Za uspešno bavljenje bilo kojim poslom, u bilo kojoj oblasti, neophodni su ciljevi. U sportu, ciljevi usmeravaju i podstiču sportiste na maksimalnu usmerenost ka zadatom ishodu i daju im standard za merenje svog napredovanja. U grupnim sportovima pomažu stvaranju pozitivne timske klime. Postavljanje ciljeva poboljšava uspeh i pojačava uživanje tokom procesa treniranja. Ciljevi pomažu u stvaranju pozitivnog mentalnog stava, pospešuju samopouzdanje i unutrašnju motivaciju tako što pomažu sportistima da se usmere na specifične zadatke i prevladavaju napore i neuspehe, te samim tim pomažu i u smanjenom doživljaju stresa. Ciljevi poboljšavaju fokus i koncentraciju, te tako doprinose boljem kvalitetu treninga i čine da on bude izazovan. Indirektno doprinose poboljšavanju veština, tehnika i strategija koje sportisti koriste.

Smernice za postizanje efikasnih ciljeva uključuju sledeće (Burton & Raedeke, 2008):

- Postaviti specifične, merljive ciljeve, a ne opšte ciljeve ili one tipa "uradi najbolje što možeš".
- Postaviti umereno teške ciljeve koji su izazovni, ali realni. Ciljevi bi trebali da budu i fleksibilni tako da se podižu ili spuštaju da bi se stvorili optimalni nivoi postignuća za svakog pojedinačnog sportistu. Ukoliko su ciljevi nerealni, sportista gubi samopouzdanje u mogućnost njihovog ostvarenja. Ukratko, ciljevi moraju biti dovoljno teški da bi se ohrabрили napor i upornost, ali i takvi da se realno može postići uspeh. Pokazalo se da umereno teški ciljevi vode ka najvećim napredovanjima u postignućima. (Burton & Naylor, 2002). Ciljevi koji su preteški ugrožavaju osećaj kompetentnosti sportista i njihovu motivaciju. Kada se postavlja budući cilj, najbolje je početi od skorašnjeg postignuća sportiste kao početnog polaznog nivoa i nastaviti neznatnim povećanjima zahteva. Ukoliko je ciljeve potrebno prilagođavati tokom vremena to ne treba posmatrati kao znak neuspeha.
- Potrebno je postaviti i dugoročne i kratkoročne ciljeve, s tim što kratkoročni treba da posluže kao koraci za postizanje dugoročnih ciljeva. Takođe se ne treba baviti planovima predaleko u budućnost već se fokusirati na kraće vremenske periode. Kratkoročni mogu biti usmereni na razvoj veština, a dugoročni na ukupno postignuće.
- Postaviti pozitivno usmerene ciljeve. Ciljevi mogu biti postavljeni tako da budu usmereni na određenu veštinu koja se želi poboljšati ili na negativno ponašanje koje se želi smanjiti (npr. da se smanji broj neiznuđenih grešaka). Pozitivno fokusirani ciljevi usmereni na ono što se želi postići su obično efikasniji, posebno za nove ili teške veštine, jer pomažu sportistima da se fokusiraju na njihovo ispravno izvršenje.

- Važno je uživati u samom procesu koji traje do postizanja cilja. Stoga je potrebno naglašavati sam proces treninga kao prioritet. To se ponekad zanemari i može da dovede do gubitka motivacije za sport ili do odustajanja. Zanemarivanje značaja procesa koji vodi ka cilju nastaje kada se isključivo pobjeda posmatra kao uspeh, dok se poraz ili lošije postignuće smatra pokazateljem neuspeha.

Kada je u pitanju timski sport, smernice su istovetne, s tim što se postavljaju i pojedinačni ciljevi, za svakog sportistu ponaosob, kao i timski ciljevi. Svakako se vodi računa o tome da pojedinačni budu specifični koraci za postizanje zajedničkih timskih ciljeva.

Od izuzetnog je značaja raditi i evaluaciju ciljeva i obezbeđivati sportistima povratne informacije o tome. Kvalitetna procena bi trebala da sportistima omogućava uvid u njihovo kretanje ka dugoročnom cilju i samim tim omogućava i potencijalno potrebna prilagođavanja načina rada (npr. održavanje ili povećavanje treninga ili specifičnih aktivnosti).

Evaluaciju ciljeva je preporučljivo raditi u pismenoj formi putem korištenja dnevnika praćenja napretka prema cilju. Ukoliko procena ukaže na veliko neslaganje između postignuća sportiste i postavljenog cilja, potrebno je prilagođavanje, kako bi se izbegao gubitak motivacije i sniženje samopouzdanja.

Pre postavljanja ciljeva, za sportistu je korisno da razmisli o sledećim pitanjima:

- ✓ *Šta sam postigao u svojoj karijeri do sada?*
- ✓ *Gde vidim sebe u narednih šest meseci, godinu dana, tri i pet godina?*
- ✓ *Koje su moje prednosti (korisna je tehnika SWOT analiza² ili profilisanje performansi)?*
- ✓ *Koje prepreke očekujem između sebe i onoga što želim da postignem (svog cilja)?*

Da bi ciljevi bili adekvatno formulisani, potrebno je da zadovoljavaju određene karakteristike, tj. da budu SMART (akronim od engleskih reči), ili MUDRO postavljeni (akronim od srpskih reči):

Merljivi – da u sebi imaju odrednicu subjektivne i objektivne mere promene – osnovu da znamo da se promena desila,

Uvremenjeni – formulacija ciljeva treba da uključi i definisano vreme ostvarenja – rok za realizaciju cilja.

Dostižni – tako formulisani da ih sportista može realizovati, da se predviđena promena može realizovati,

Realistični – podrazumevaju postojanje resursa kod sportiste da postavljeni cilj može realizovati,

Određeni – specifični, u toj meri da je jasno iz formulacije cilja šta sportista tačno želi da postigne.

2 SWOT analiza je detaljnije objašnjena na 43. strani

Kao što je pomenuto, za sportistu je korisno da utvrdi početno stanje, odnosno, stepen izraženosti određene fizičke i mentalne veštine. Na ovaj način sportista će lakše odrediti promenu koju želi da napravi, odnosno, željeno buduće stanje i lakše će formulisati cilj. Sportista treba najpre da izlista 15-20 fizičkih i mentalnih veština koje su važne za sport kojim se on/ona bavi (ovaj broj je proizvoljan i zavisi od želje sportiste). Ove veštine zapisuju se u prvu kolonu (videti na primeru tabele 1). Prva kolona može da bude i detaljnija i da sadrži i tehničke i taktičke odlike, odnosno, može da sadrži sve četiri komponente koje su važne za sportsko izvođenje: tehnika, taktika, fizičke i mentalne veštine.

Druga kolona se odnosi na procenu izraženosti određene veštine kod sportiste i predstavlja sliku aktuelnog stanja, dok se treća kolona odnosi na procenu važnosti određene veštine za uspeh u sportu kojim se sportista bavi.

Tabela 1. Profilisanje performansi

Fizičke i mentalne karakteristike i veštine	Procena izraženosti karakteristike i veštine	Procena važnosti karakteristike i veštine za uspeh
1.	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4.	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

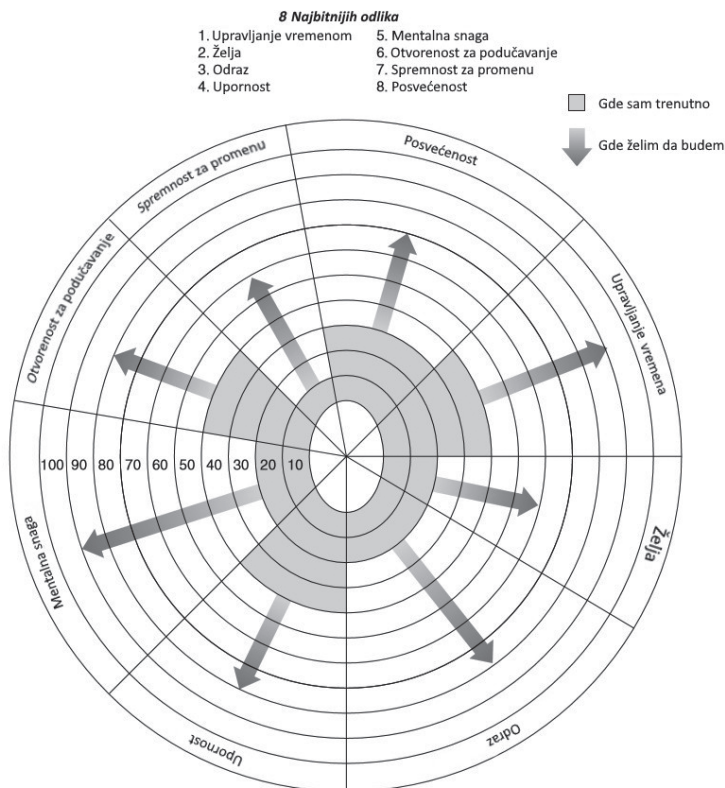
Različiti sportisti navodiće različite veštine u zavisnosti od svoje lične procene, ali i vrste sporta kojim se bave. Tako npr., na jednom od treninga psihološke pripreme organizovanom za sportiste Sportskog saveza Subotice, 2013. godine, dobijeni su sledeći rezultati u okviru procene važnosti mentalnih veština.

Tabela 2. Primer procene važnosti mentalnih veština u odnosu na vrstu sporta

Teniser	Odbojkaš
1. Samopouzdanje	1. Agresivnost
2. Mentalna jačina	2. Spremnost da se uradi šta je potrebno za poen
3. Uživavanje u igri	3. Spremnost da se da 110% sebe
4. Vera u sebe	4. Takmičarski duh
5. Vizualizacija	5. Timski rad
6. Želja za uspehom	6. Osaživanje saigrača
7. Zadovoljstvo sobom	7. Nesebičnost
8. Verovanje da si najbolji	8. Preuzimanje odgovornosti za greške
9. Učenje od drugih	9. Neopterećenost faktorima van kontrole
10. Snaga gornjeg dela tela	10. Fizička spremnost i snaga
11. Brzina pokreta	11. Brzi, visoki skokovi
12. Savršen tajming	12. Fleksibilnost i prilagođavanje
13. Snaga udarca	13. Brzina tela i uma

Potom je svaki od učesnika procenjivao izraženost/razvijenost određene veštine kod sebe. Po dobijanju grafičkog prikaza razvijenosti veština lakše je pristupiti formulisanju ciljeva, odnosno, promena koje sportista želi i treba da napravi. Sportista može i da proceni koja je realna mera poboljšanja određene veštine koju on može da realizuje (u grafičkom primeru ispod, strelice označavaju stepen poboljšanja koji sportista želi da napravi).

Slika 1. Grafički prikaz razvijenosti veština i željenog stepena promene (izražen strelicom)



Izvor: (prema Butler & Hardy, 1992).

Profilisanje performansi može biti delotvorno sredstvo u podizanju samosvesti pojedinca o njegovoj trenutnoj sposobnosti, mogućnostima poboljšanja i važnosti primene različitih programa intervencije (Butler & Hardy, 1992). Ova tehnika pomaže trenerima i sportskim psiholozima da steknu bolje razumevanje vizije sportiste o sopstvenom izvođenju, praćenju napretka, odstupanju između trenera i sportiste i poboljšanu analizu učinka nakon nekog događaja. Mnoge sportiste, pa i ljude generalno, ne motivišu dovoljno ciljevi koji su dugoročno postavljeni, pa čak ni oni koji su postavljeni na mesečnom nivou. Za takve sportiste treba postavljati dnevne ciljeve koji će ih motivisati tokom dana, podsticati im aktivaciju i činiti ih ispunjenim na kraju dana.

Odnos predstave o sebi (slike o sebi) i ciljeva u sportu

Predstava o sebi, a naročito predstava o svom telu, utiče na ponašanje sportiste, na njegov odnos prema sportskim obavezama i na ciljeve koje postavlja. Ukoliko sportista ima negativnu predstavu o svom telu i onome što njegovo telo može i za šta je sposobno, razvije nisko samopoštovanje koje prati uverenje o niskoj samoeфикаsnosti (uverenje sportiste da nije dovoljno uspešan). Uverenje o samoeфикаsnosti utiče na nivo i vrstu ciljeva koje će sportista postaviti, što dalje utiče na kvalitet i intenzitet njegovog sportskog izvođenja (Knežević i Velikić, 2013). Korisna tehnika za utvrđivanje slike o svom telu prikazana je na slici 2.

Slika 2. Procena doživljaja tela – slika o telesnim karakteristikama sportiste (Pajević, 2003)

MOJE TELO													
	a	b	v	g	d			a	b	v	g	d	
1. Nemirno						Mirno		10. Brzo					Sporo
2. Lepo izgleda						Rđavo izgleda		11. Zapaženo					Nezapaženo
3. Snažno						Slabo		12. Muževno					Ženstveno
4. Bolesno						Zdravo		13. Nesigurno					Sigurno
5. Veliko						Malo		14. Čvrsto					Klimavo
6. Negativno						Zapušteno		15. Fino					Grubo
7. Neudobno						Udobno		16. Neopterećeno					Opterećeno
8. Problematično						Neproblematično		17. Vitko					Debelo
9. Sposobno						Nesposobno		18. Opušteno					Napeto

Sportista treba da napravi procenu svog tela u svakoj od ponuđenih devetnaest kategorija. Kategorije su date u formi kontinuuma – od a do d. Primera radi, ako sportista smatra da je njegovo telo naglašeno nemirno, na kontinuumu nemirnog-mirnog tela obeležiće slovo a, ako nije siguran da li mu njegovo telo izgleda lepo ili rđavo, može da stavi neki svoj znak (+, *) u kućicu slova v koje odražava sredinu između lepog i rđavog izgleda tela itd.

Slika o telu i telesnim karakteristikama utiče i na vrstu i stepen motivacije sportiste. Da bi se motivacija povećala, sportistu je neophodno kognitivno sučeljavati sa svrhom i rezultatom planirane aktivnosti, odnosno, kako je već rečeno, neophodno je stvoriti

predstavu o veoma konkretnom cilju. Ukoliko cilj nije adekvatno (konkretno) formulisan, ni mentalna predstava cilja neće biti jasna, a nedovoljno jasnim mentalnim predstavama je potrebno mnogo više vremena da krenu uzlaznom putanjom i da pokrenu veliki motivacioni talas kod sportiste.

Kada je reč o motivaciji, važno je znati da se u ljudskoj psihi neprestano i istovremeno odvijaju različiti motivacioni talasi (podsticajne misli, želje, potrebe...). Koji od njih će se aktivirati i biti najjači u određenom momentu zavisi od jačine i jasnoće cilja u svesti – stepena konkretizacije cilja. Postoji kritična tačka kada na osnovu sanjarenja i nepovezanih razmišljanja sportista počinje da kuje konkretne planove. Ova tačka je individualna i razlikuje se među ljudima. Dakle, kada predstava o cilju postane dovoljno konkretna i kada se razrade njeni prvi koraci – kada se suočimo sa svojom namerom, ubrzava se stvaranje osećaja napetosti koji je neophodan da bi se sportista aktivirao. U tom pravcu, sa sportistom je potrebno raditi na stvaranju konkretne mentalne slike koja se odnosi na njega samog, odnosno, razgovarati kao da je već postigao cilj i postigao željeno sportsko izvođenje.

Zamisli da si postigao svoj cilj - osvojio si turnir! Pobedio si sve protivnike sa kojima si igrao, prošao si kroz naporan ciklus takmičenja i uspeo si da dođeš do kraja, kao pobednik!

Vidiš sebe na postolju sa peharom...

Kako se osećaš kada znaš da si pobedio?

Kada se setiš koga si sve pobedio tokom turnira i šta si sve prošao da bi došao do kraja, šta možeš da kažeš sebi?

Šta ti donosi pobeda na turniru? Šta ona znači za tebe?

Kako se osećaš dok držiš pehar? Kome se zahvaljuješ u svom pozdravnom govoru?

Kao što je u primeru i naglašeno, podsticaj motivaciji biće utoliko jači ukoliko je cilj više vezan za određene emocije i vrednosti sportiste. Postavljeni ciljevi treba da budu povezani sa snažnim pozitivnim emocijama zbog kojih će sportista moći da očekuje dobit u vidu zadovoljstva. Istovremeno, sportistu treba osnažiti za prevazilaženje negativnih emocija koje će se pojaviti ukoliko on ne realizuje određenu radnju, odnosno, trenutno ne postigne željeni rezultat.

Zamisli da nisi postigao svoj cilj - nisi osvojio turnir. Nisi igrao dobro, nisi uspeo da pobediš protivnike sa kojima si igrao, iako si prošao kroz naporan ciklus vežbanja, treninga, odricanja, žrtvovanja.

Vidiš sebe nakon izgubljene utakmice... Kako se osećaš kada znaš da nisi pobedio?

Kada se setiš šta si sve uložio da bi osvojio turnir, a nisi uspeo... šta možeš da kažeš sebi?

Šta ti donosi poraz na turniru? Šta poraz znači za tebe?.....

Kvalitetna motivacija se naslanja i kompatibilna je sa vrednosnim uverenjima sportiste i kao što je rečeno, sa njegovim pojmom o sebi (slika o sebi/self). Dakle, što je više postavljeni cilj zasnovan (kompatibilan) sa vrednostima koje sportista ima i kojima se rukovodi, to će i njegova motivacija da postigne cilj biti jača, istrajnija i kvalitetnija. Samim tim će emocije zbog nepostignutog cilja biti bolnije i intenzivnije.

I da zaključimo, da bi se proces motivacije pokrenuo, neophodni su sledeći koraci:

1. Postavljanje konkretnog, motivišućeg cilja za sportistu (emocionalno i vrednosno važan cilj)
2. Maštanje o cilju – kao da je cilj realno postignut,
3. Stvaranje jasne mentalne predstave (vizuelne, a po mogućnosti da uključuje i auditivne, taktilne i kinestetičke elemente predstave) o postignutom cilju i osećanju zadovoljstva koje donosi postignut cilj,
4. Povremeno sučeljavanje sa neprijatnim emocijama koje donosi nepostizanje cilja,
5. Konkretno sučeljavanje sa namerom – razrada koraka koji dovode do cilja.

Rezultat navedenih koraka treba da bude stvaranje i porast napetosti koja će pokrenuti sportistu ka cilju. U stanju napetosti organizam oslobađa energiju potrebnu da se realizuju aktivnosti.

Različiti nivoi napetosti pokreću sportiste. Nekim sportistima je potrebno više vremena, odnosno, veći stepen napetosti da bi se pokrenuli. Kod nekih sportista efekat pokretanja pod naletom napetosti – tzv. motivacioni okidač, postiže se pričanjem drugima o cilju koji se želi ostvariti. Kod drugih sportista motivacioni okidač može da bude želja za suprotstavljanjem uspehu drugog sportiste itd.

OSVEŠĆIVANJE LIČNIH VREDNOSTI SPORTISTE

Pomenuli smo da je procesu motivacije neophodan podsticaj koji će imati ulogu pokretača. Dugoročno posmatrano, sportisti se mogu podstaći osvešćivanjem ličnih vrednosti - onih koje imaju i kojima se rukovode u životu i u sportu.

Vrednosti predstavljaju ono što nam je bitno i do čega nam je istinski stalo, one su principi u skladu sa kojima živimo. Što više živimo u skladu sa sopstvenim sistemom vrednosti, više smo usaglašeni, bliže smo psihičkom blagostanju i stabilnom osećaju zadovoljstva životom. Podsećanjem na vrednosti koje su za sportistu svrha života i/ili sporta, menja se i način na koji sportista razmišlja o sebi, svojoj ulozi, razlozima zbog kojih trenira i razlozima zbog kojih igra utakmicu ili se takmiči. Kada se akcenat stavi na dimenzije koje su lično smislene i važne za sportistu, svaka situacija se posmatra sa drugačijeg aspekta i istovremeno, kreira se okruženje koje je podsticajno - kako za lični rast i razvoj sportiste. Sportista tada ne gubi energiju na stvari ili situacije koje mu nisu važne i u stanju je sam sebe da motiviše, kao i da podstiče i motiviše druge sportiste unutar tima.

Vrlo često ljudi nisu svesni svojih vrednosti i nejasno im je zašto ih određene situacije jako uznemire. Jedno od psiholoških pravila govori da je stepen uznemirenosti oko određene situacije/događaja povezan sa stepenom samoprocene važnosti te situacije/događaja za osobu. Drugim rečima, što nam je nešto više važno, više ćemo se uzbuđivati i nervirati zbog toga.

Sledeća pitanja mogu pojasniti sportisti vrednosti koje su mu važne i inspirisati ga da kvalitetno igra i postigne dobro sportsko izvođenje:

- *Šta je moj cilj u životu, šta želim da postignem?*
- *Na koji način sport doprinosi ostvarenju ovog cilja; zašto je za mene važno da se bavim sportom?*
- *Šta sport emocionalno znači za mene? Koja osećanja mi budi?*
- *Na koja svoja postignuća u sportu sam posebno ponosan/a?*
- *Na čemu sam zahvalan/a sportu - šta mi sport donosi?*
- *Koje su to situacije u sportu koje mi donose radost i zadovoljstvo?*
- *Šta posebno volim kod sebe kao sportiste?*
- *Koja su moja najlepša sećanja/momenti vezani za sport? itd.*

Davanjem odgovora na ova pitanja (a posebno, zapisivanjem odgovora), sportista osvešćuje svoje vrednosti, pojašnjava svoje lične prioritete i podstiče svoju sportsku aktivaciju i posvećenost/predanost.

Kada je reč o timskim sportovima, snažan grupni efekat postiže se deljenjem informacija o sebi i svojim ciljevima sa ostalim članovima tima (grupni rad i diskusija). Što su informacije koje se daju ličnije, to je povezivanje među timom veće, a komunikacija dublja i autentičnija.

Naravno, da bi se održala i podstakla motivacija, potrebno je što češće uvoditi pohvale sportistima (ili timu u celini), i vrednovati (pa i slaviti) sve što je dobro urađeno ili postignuto (dobro urađen trening, zajedničku timsku aktivnost, dobro sportsko izvođenje itd.).

Posvećenost je srodan, ali širi pojam od motivacije. Sportista može pokazivati svoju posvećenost sportu, treningu, zadacima itd. i u momentima kada ne oseća jaku motivaciju. Model sportske posvećenosti koji su razvili Skanlan i njene kolege (Scanlan et al., 2003) sugerise da određeni aspekti sportske situacije itekako utiču na nivo sportske participacije, posvećenosti i predanosti kod sportiste. To su: uživanje u igri, lično ulaganje, mogućnost uključivanja u procese donošenja odluka, postojanje atraktivnih alternativa, postojanje socijalnih ograničenja ili socijalne podrške.

TEHNIKE ZA POSTIZANJE OPTIMALNE AKTIVACIJE PRED TAKMIČENJE

3.



TEHNIKE ZA POSTIZANJE OPTIMALNE AKTIVACIJE PRED TAKMIČENJE

Aktivacija (pobuđenost) je sastavni deo motivacije, ali se može posmatrati i odvojeno kao poželjan stepen uzbuđenosti i energetskog naboja koji je neophodan za kvalitetno sportsko izvođenje. Aktivacija/pobuđenost se odnosi na osećaj uzbuđenosti pre sportskog događaja.

Kada je sportista adekvatno pobuđen, on ima veru i pozitivan stav, visoki naboj energije, spreman je i odlučan da svoje sportsko postignuće realizuje na najvišem nivou. O potrebi za aktivacijom posebno govorimo u situaciji kada postoji motivacija kod sportiste, ali je ona u mirnijoj fazi ili aktuelno nije ispoljena.

Različiti sportovi zahtevaju različite nivoe aktivacije; za svaki sport i svakog pojedinca postoji optimalni, ili „najbolji“, nivo uzbuđenosti - nivo na kom će izvođenje biti na vrhuncu. Ono što je poželjan nivo aktivacije za boks, svakako nije odgovarajući nivo aktivacije za streljaštvo. Međutim, osim vrste sporta i vrste izvođenja (određene pozicije u sportu zahtevaju različiti nivo aktivacije), aktivaciju uslovljavaju i biološki dati nivoi energije, karakteristični za svakog pojedinca i biološki uslovljena pobuđenost nervnog sistema. Konkretno, u pitanju je specifična nervna struktura smeštena u centralnom delu moždanog stabla. Ova struktura zove se retikularni aktivacioni sistem (RAS) i njegova glavna funkcija je da održava mozak na optimalnom nivou budnosti.

Kada je sportista nedovoljno pobuđen, njegovo izvođenje je ispod mogućnosti. Previsoka pobuđenost je, sa druge strane, osnova za nekoordinisano izvođenje, promašaje i greške.

Adekvatna psihološka pobuđenost/aktivacija za utakmicu ili takmičenje uspostavlja se dobrim zagrevanjem i određenim ponašajnim i mentalnim predtakmičarskim rutinama. Cilj ovih rutina je da se izbegnu zabrinute i opterećujuće misli fokusiranjem na izazove i uzbuđenje koje nosi sportski događaj, a koji su drugačijeg kvaliteta i intenziteta za svakog sportistu ponaosob (Hardy, 1990).

RUTINE PRED TAKMIČENJE

Rutine predstavljaju određene obrasce ponašanja ili mišljenja koje sportista izvodi pred takmičenje ili utakmicu, svaki put na isti način. Kao što je već napomenuto, rutinama se izbegavaju zabrinute i opterećujuće misli, ali se i podiže stepen aktivacije za sportsko izvođenje. Kada se rutine izvode kontinuirano, formira se i poseban neurološki put koji sportistu psihofiziološki uvodi u stanje poželjne aktivacije. Poznat je ponašajni ritual hrvatske atletičarke i svetske šampionke u skoku u vis Blanke Vlašić koji je ona sprovodila svaki put pre skoka. Ona bi zatvorila oči, vizualizovala uspešan skok, potom

bi pljeskala visoko podignutih ruku u ritmu i pozivala publiku da je podrži. Sve ove radnje budile bi joj motivaciju i jačale samopouzdanje, odnosno, podsticale bi aktivaciju neophodnu za brz zalet i visok skok.

Jusein Bolt, sprinter sa Jamajke i svetski rekorder u trčanju na 100 metara, podsticao bi svoj nivo aktivacije rutinom koja se svodila na zauzimanje određenog stava tela – nakrivljeni torzo unazad sa ispruženom levom rukom u pravcu putanje po kojoj treba da trči. Slično kao i Blanka Vlašić, i on je ovim pokretom tražio odobravanje i podršku od publike, čime bi se značajno podizao njegov nivo energije neophodan za brz, rafalni start.

Na potpuno drugačiji način, svoj nivo aktivacije podižu neki plivači. Pre zagrevanja, oni se često mogu videti sa slušalicama u ušima za koje mnogi smatraju da ih štite od okolnih distraktora. No, poznato je da neki od njih slušaju i muziku brzih ritmova koja ih podstiče i osnažuje za brzo plivanje. Postoji podatak da naš plivač Čaba Silađi podiže svoj nivo aktivacije slušanjem zvukova afričkih bubnjeva neposredno pred skok u vodu. Poznato je da ritam određene melodije najjače deluje na naš organizam. Sistemi unutar našeg tela reaguju na bilo koju vrstu muzike, muzika budi i različite emocije, ali ubrzani ritam muzike je toliko moćan da može ubrzati srčani puls dva do tri puta (rok i hevi metal muzika naročito). Naravno, i određene muzičke kompozicije, a ne samo melodija, mogu podstaći aktivaciju sportiste. Osim brzog ritma, preporučuju se kompozicije koje imaju pozitivan sadržaj i naglašene jake poruke i reči, poput: *pobeda, borba, uspeh* i sl.

Timske rutine mogu podrazumevati zajednički zagrljaj igrača u krugu, sugestivno izgovaranje nekoliko jakih rečenica – *Najbolji smo! Idemo do pobede! Svi za tim!* itd. i glasan poklič pred utrčavanje na teren. Sve ove radnje bude energiju, ponekad i inat, da se pobedi protivnik i ostvari pobeda na terenu.

SIMBOLI KLUBA KAO POBUĐIVAČI SPORTSKE AKTIVACIJE

Snažne, pozitivne emocije i odlučnost pred utakmicu mogu podstaći i simboli, slike i fotografije koji asociraju na uspehe kluba. Hodnici prostorija velikih klubova, poput Fudbalskog kluba Barselona, ukrašeni su fotografijama slavnih igrača koji su nekada igrali ili aktuelno igraju za ovaj klub, slikama trofeja, priznanjima i drugim obeležjima kluba. Nije namera uprave kluba bila samo da se pohvale i podiče svojim uspesima, već da podstaknu jake emocije: osećanja ponosa, uspeha i zadovoljstva kod igrača koji prolaze hodnikom ka izlazu na teren. Cilj je da se igrači „napune“ snažnim emocijama i da ih oslobode na terenu u utakmici sa protivnicima.

„ULAZAK U ULOGU“ PODSTIČE AKTIVACIJU

Kao što se lekar oblačenjem belog mantila psihički priprema za rad sa pacijentima, tako se i stepen aktivacije kod sportista podstiče oblačenjem dresa. Iako dres, sam po sebi nosi određenu simboliku, značenje i emocije, za njega se mogu usloviti i dodatno snažne pozitivne emocije. Tako će se za dresove u kojima je klub osvojio prvenstvo smatrati da su talični, pa će njihovim oblačenjem na utakmici i delovanjem sopstvene sugestije o „srećnim dresovima“ igrači biti dodatno psihološki ojačani.

Tokom Evropskog prvenstva u odbojci 2019. godine, na kom je reprezentacija Srbije osvojila prvo mesto, celokupan stručni štab reprezentacije nosio je iste plave majice, iz utakmice u utakmicu. S obzirom da su odbojkaši Srbije dobili prvu utakmicu na ovom prvenstvu u plavim majicama, selektor je insistirao da se one nose tokom celog prvenstva i govorio je sportistima da su „talične.“

Postoje i primeri održavanja svakodnevne aktivacije koja je potrebna za uspešno vežbanje i treniranje, a koji se odnose na ciljano kontinuirano suočavanje pojedinca sa njegovom ulogom sportiste. U prostorijama u kojima stanuju sportisti mogu se susresti: razbacane teniske loptice ili delovi sportske opreme, fotografije sportista, vidljivi trofeji i priznanja, ispisani sportski cilj ili poruke na zidu itd. Svi ovi elementi/aspekti prostora podsećaju sportistu na njegovu ulogu i način ponašanja koji je u skladu sa njom.

ZAGREVANJE TELA PODSTIČE AKTIVACIJU

Zagrevanje uključuje fizičke aktivnosti koje ne zahtevaju veliki fizički napor, a koje utiču na smanjenje uzbuđenja ili na podizanje nivoa aktivacije kod sportiste. Ako je sportista sklon višem nivou uzbuđenja pred takmičenje, odnosno, ako se njegov nivo uzbuđenja nalazi iznad optimalnog nivoa aktivacije, onda zagrevanje treba da traje duže. U prvom delu zagrevanje se odvija sa manjim intenzitetom, dok drugi deo treba da ima intenzitet koji je uobičajen za takvog sportistu (vežbe gipkosti, istezanja, relaksacije). Ukoliko sportista ne pokazuje potreban nivo aktivacije pred utakmicu/takmičenje, potrebno je zagrevanje kombinovati sa naglim i brzim pokretima, promenama ritma, ubrzanjima i sl. Zagrevanje treba završiti sa nekoliko maksimalno izvedenih ubrzanja (kod atletičara, fudbalera, rukometaša...), izvođenjem pojedinačnih ili kombinovanih elemenata u brzom i snažnom ritmu (gimnastika, klizanje), ili energičnim i silovitim izvođenjem pojedinih udaraca, zahvata, bacanja (rvači, karatisti...) (Knežević i Velikić, 2013).

Posebna vrsta zagrevanja, za koju aktivni košarkaši kažu da je "izum" srpskih košarkaških trenera odnosi se na namerno obaranje forme. Treneri košarkaša sa namerom, planiraju i realizuju teške treninge sa svojim sportistima 20-30 dana pre takmičenja, a onda usporavaju tempo i intenzitet vežbi 7-10 dana pred takmičenje. Svesnim povećanjem intenziteta i obima treninga dolazi do zamora igrača, međutim, smanjenjem obima treninga pred samo takmičenje dolazi do osvežavanja igrača, superkompenzacije i do zadovoljstva stanjem u kojem se igrači nalaze. Sve ovo popravljaju formu i raspoloženje igrača, a samim tim podstiče pobuđenost, veru i želju sportista da što pre krenu u meč i igraju za pobedu.

MASAŽA I SAMOMASAŽA – POSTIZANJE PSIHOFIZIČKE NAPETOSTI ILI RELAKSACIJE

Dobra dopuna tehnici zagrevanja je masaža i samomasaža. Sportistima koji ispoljavaju visok nivo napetosti i uzbuđenja pred utakmicu preporučuje se da masažu izvode mirno, sa usporenim, dugim i ravnomernim pokretima. Sportistima koji ispoljavaju nizak nivo aktivacije pred takmičenje preporučuje se primena masaže u bržem tempu, sa brzim i energičnim pokretima.

Na ovaj način masaža deluje kao psihorelaksacija i pomaže sportisti da svoje telo bolje pripremi za sportsko izvođenje, ali i doprinosi njegovom boljem opštem psihofizičkom stanju. Nakon masaže sportista se oseća smirenije, opuštenije, prijatnije, što je u suprotnosti sa psihičkim pritiskom i nabojem koji često prati sportiste.

MOTIVACIONI GOVOR TRENERA

Motivacioni govor trenera pred utakmicu ili izvođenje može veoma uticati na podizanje aktivacije sportiste. Trenerov govor treba da bude uverljiv, sugestibilan i usklađen sa sportskom situacijom sa kojom se sportista suočava.

Sportista treba da prepozna svoj lični interes, emocionalnu važnost i značaj konkretne utakmice/takmičenja jer će jedino tako stvoriti uzbuđenje i želju da bude što bolji na terenu. Kako su inspiracija i vera ključne za uspeh u sportu, za svakog sportistu je potreban podsticaj koji će ga usmeriti u željenom pravcu.

Često je akcenat trenerovog govora upravo na prilici koju sportista ima, a koju je važno iskoristiti u potpunosti, jer život možda retko pruža dva puta istu priliku. Trener može podeliti deo svog ličnog iskustva, način na koji je on koristio ili propuštao prilike i posledice koje je zbog toga iskustvo. Trener koji dobro poznaje svog sportistu ili ekipu, zna koje su vrednosti koje treba da potencira u svom govoru.

Upotreba emotivno jakih reči i poruka se takođe preporučuje.

Navodimo deo motivacionog govora koji sadrži jake poruke. Podvučene su reči koje imaju jako značenje, pa lako bude emocije i/ili asociraju na neke od najčešćih ljudskih vrednosti.

Vaša volja za pobedom počinje vašim stavom i izborom. Niko ne može podstaći vašu volju, ako vi to sami ne želite. Uspeh je izbor! Uspeh dolazi iz želje i izbora koje pravite svaki dan, na svakom treningu i utakmici.

Ovo je prilika da pokažete sebi i drugima šta je vaš izbor...

Odnos prema uspehu je odnos prema sebi.

Zapitajte se da li ste pobednici ili gubitnici? Da li će vam publika danas klicati i tapšati ili će vam zviždati? Hoćete li se danas boriti ili braniti. Od vas zavisi....

Pokažite igru zbog koje ćete biti ponosni, jer to je sport, to je život! Pokažite koliko ste dominantni na terenu! Igrajte vatreno, sa srcem! Neka vas istorija upamti!

Kada su u pitanju igre za reprezentaciju, treneri u svom motivacionom govoru treba da potenciraju reči koje imaju jak, patriotski efekat i značenje: narod, zemlja, zastava, ponos nacije itd.

Dobar primer podizanja aktivacije na samom terenu je italijanska fudbalska reprezentacija. Svako ko je gledao kako fudbaleri italijanske reprezentacije pevaju himnu (a autori knjige su to videli i tokom Evropskog prvenstva u fudbalu 2021.godine), razumeo je da je srčano pevanje himne način na koji igrači podižu nivo svog uzbuđenja i strasti prema igri. Fudbaleri pevaju glasno himnu, najčešće zatvorenih očiju uz izražajne facijalne ekspresije – kao da je himna melodija koju vole najviše na svetu i u kojoj uživaju svim srcem.

PAŽNJA – USMERAVANJE MENTALNOG FOKUSA KA ODABRANIM STIMULUSIMA

4.



PAŽNJA – USMERAVANJE MENTALNOG FOKUSA KA ODABRANIM STIMULUSIMA

Kognitivni procesi koji su važni u kontekstu postizanja dobrih rezultata u sportu jesu: pažnja, koncentracija, razmišljanje, donošenje odluka itd.

Pažnja podrazumeva usmerenost mentalne aktivnosti na određen i ograničen broj elemenata u opažajnom polju. Pažnja označava i bilo koji drugi selektivni proces kojim se jednim elementima daje veći značaj nego drugima tokom mentalne aktivnosti. U sportu se pažnja odnosi na sposobnost sportiste da prepozna i odabere stimulse koji su važni za njegovo sportsko izvođenje. U obilju stimulusa koje sportista percipira, neki su ključni za njegovo sportsko izvođenje, neki su manje važni, a neki potpuno nevažni. Ovi, nevažni mogu da ga ometaju i oni predstavljaju tzv. distraktore pažnje. Ukoliko sportista usmeri svoju pažnju ka stimulusima koji nisu relevantni, on ne samo da neće registrovati one druge, mnogo značajnije, već će dovesti u pitanje kvalitet svog celokupnog izvođenja (npr. teniser koji zapaža neprijatan gest iz publike i okreće se ka publici).

Značajna odlika pažnje je širina (*obim*) koji omogućava istovremeno obuhvatanje manjeg (tzv. uzana pažnja) ili većeg sadržaja (tzv. široka pažnja). Kako *fokus pažnje* može biti usmeren na unutrašnje ili spoljašnje sadržaje, ukrštanjem ove dve dimenzije, dobijaju se četiri tipa fokusa pažnje:

- *široko spoljašnja pažnja* (omogućuje obuhvatanje položaja većeg broja igrača na terenu, koncentraciju na loptu i na pokrete nogu protivnika i sl.),
- *široko unutrašnja pažnja* (usmerenost unutra – razmišljanje i analiza, planiranje i povezivanje informacija koje je dao trener i mogućnost usklađivanja ovih informacija sa sopstvenim mislima itd.),
- *usko spoljašnja pažnja* (isključiva usmerenost na jednu ili dve draži – npr. na centar mete u streljaštvu),
- *usko unutrašnja pažnja* (usmerenost na jedan deo tela – npr. na srce i njegove otkucaje, ili na disanje i sl.).

Stepen aktivacije i pažnja blisko su povezani. Ukoliko sportista nije dovoljno pobuđen za sportsko izvođenje, ni njegov fokus pažnje neće biti adekvatan. Fokus će biti vrlo širok što će usloviti primećivanje i relevantnih i nevažnih elemenata u vidnom polju i kognitivnu opterećenost stimulusima. Sličnu formu distrakcije može prouzrokovati i naglašeno visok nivo aktivacije, pri čemu sportista, zbog svoje uzbuđenosti, ima teškoće da selektuje i održi pažnju na stimulusima koji su najvažniji za njegovo izvođenje.

Pažnja sportiste može biti usmerena voljno, sa namerom, u određenom pravcu i ka određenom stimulusu (npr. u tenisu, usmerenost pažnje na stav tela protivnika). Međutim, pažnju usmeravaju i određena svojstva stimulusa (naglašene draži, neočekivana promena, ponavljanje draži, prestanak i početak neke stimulacije, kretanje...), kao i unutrašnji faktori sportiste (fizičko i psihičko stanje, emocije, potrebe, stavovi, želje, očekivanja – tzv. neprijatelji pažnje).

Sportisti često pominju kako ne mogu da se fokusiraju ili kako su izgubili fokus tokom igre. Poznato je da se ljudski mozak lako pobuđuje i da je sklon da traži i reaguje na nove stimulse. Teško ga je umiriti i usmeriti fokus na „ovde i sada“, pogotovo kada su u opazajnom polju brojni distraktori (publika, klimatski faktori, ponašanje suparnika, sudije itd.).

Pažnja ima svoj evolucioni aspekt. Nekada je sposobnost preživljavanja ljudske vrste zavisila od sposobnosti da se fokusiramo na ono što je važno, a to su često bili objekti/bića u pokretu, pa se može reći da je evolucioni razvoj čoveka zaslužen što se mentalna aktivnost, usmerena ka odabranom stimulusu, vrlo brzo i lako premešta u potragu za novim. Takođe i promene koje se dešavaju prilikom pojačane pažnje, imaju svoju evolucionu osnovu. Sportista podešava organizam i pojedine delove tela, organe i čula za što bolje primanje stimulusa koji su predmet pažnje. Zauzima stav iščekivanja, luči adrenalin u većoj količini, dublje diše, povećava mu se cirkulacija krvi i mišićni tonus, zenice se šire, povećava se osetljivost čula, kao i električna aktivnost mozga. Smisao ovih promena je pripremanje organizma, posebno čula i mozga za što bolji prijem i preradu stimulusa, odnosno informacija.

Kada misli o nemogućnosti uspostavljanja fokusa postanu dominantne i ponavljajuće, problemi sa pažnjom sportiste prerastaju u „proročanstvo koje samo sebe ispunjava“.

Ilustrovaćemo neadekvatan fokus pažnje – po svom smeru i nivou (ne)uključenosti u sportsko izvođenje, primerom dva plivača (Knežević i Velikić, 2013).

Primer A: *Vladimir je 20 minuta istezaao svoje telo, a potom je skočio u vodu kako bi se zagrejao za intenzivan tempo plivanja koji sledi. Podesio je svoje naočare i spremno čekao da ga pozovu da se postavi na blok. Tokom čekanja, podsećao je sebe na naporan rad koji je imao na treningu, kao i na vežbe, pripreme i sve što je radio tokom proteklih šest meseci, pa mu je samopouzdanje raslo, dobro se osećao. Usmerio je svoju pažnju na stazu ispred sebe, zatvorio je kratko oči i video sebe kako pliva brzo, snažno i usmereno. Fokusirao se na momenat kada će da oslobodi svu svoju energiju u vodi, misli su mu bile usmerene ka održanju svog nivoa i tempa plivanja, i držanju pravca nakon okreta. On je na stazi broj jedan, ali mu to sad nije važno, jer sve o čemu trenutno misli je trka i ono što treba da učini kako bi imao dobru trku.*

Primer B: Ivan je 20 minuta istežao svoje telo, a potom je skočio u vodu kako bi se zagrejao za intenzivan tempo plivanja koji sledi. Podesio je svoje naočare i spremno čekao da ga pozovu da se postavi na blok. Trenirao je naporno celu sezonu, ali je sebi postavljao pitanje da li je sam sebe dobro pripremio. On je na stazi broj jedan, ali je zabrinut za svoje plivanje, okreće se, jer treba da drži na oku Aleksa, koji je na stazi broj 5. Aleks ga je pobedio prošlog meseca, a on ne želi da se to ponovo desi. Ivan je toliko nervozan i zabrinut za pobjedu da mu se čini da ne može da se seti kako treba da pliva.

Sposobnost usmeravanja pažnje može se shvatiti kao mišić koga treba vežbati i usavršavati; tada sportista može da nauči da upravlja svojom pažnjom i da kontroliše fokus svoje pažnje, da selektuje najvažnije informacije i da ukloni distrakciju, da fokusira pažnju na aktuelni momenat, na "ovde i sada", a ne da se zadržava na prošlim ili očekivanim budućim događajima.

Iako se sportisti bore sa brojnim distraktorima pažnje: umorom, greškama koje prave, ličnim uverenjima - npr. da je sve gotovo, da se ništa ne može promeniti na terenu i sl., najveći neprijatelji pažnje, prema mišljenju sportista, su anksioznost i negativne misli o kojima će kasnije biti reči.

Kako se može vežbati pažnja? Pre vežbanja pažnje, važno je da sportista analizira svoj uobičajeni stil fokusa pažnje. Tek kada sportista bude svestan u kom pravcu najčešće usmerava svoj fokus, tek onda će moći njime uspešno da upravlja. Ovaj samouvid je naročito važan u situacijama pritiska, stresa i umora, s obzirom da psihološka praksa pokazuje da u situacijama naglašenih emocija postoji sklonost da se sportista "vрати" svom uobičajenom fokusu pažnje i time najčešće, dodatno optereti svoje izvođenje. Primera radi, ako je reč o sportisti koji ostvaruje svoje najbolje sportsko izvođenje onda kada ima spoljašnji fokus pažnje, pritisak tokom igre može ga "vratiti" na njegov ustaljeni unutrašnji fokus i usmeriti ga na brojne negativne misli koje trenutno ima. Usmerenost fokusa pažnje ka negativnim mislima, a ne ka igri i spoljašnjim aspektima sportske situacije, povećaće opšti stepen njegove anksioznosti i negativno uticati na izvođenje.

Problem može nastati kada sportista poseduje urođeni stil pažnje koji nije kompatibilan sa zahtevima sporta sa kojim se bavi. Primera radi, sportista koji se bavi kontaktnim sportovima može imati široko spoljašnji stil pažnje (kog zahtevaju mnogi sportovi sa loptom) i biti značajno u prednosti nad sportistom koji ima usko unutrašnji stil pažnje.

Da bi se tačno odredio uobičajeni/najčešći stil fokusa pažnje sportiste, kao i da bi se pažnja uspešno vežbala, neophodno je voditi tzv. Protokol o održavanju pažnje i zapisivati karakteristike pažnje tokom izvođenja: intenzitet pažnje (od 1 do 10, pri čemu broj jedan označava najmanji intenzitet pažnje), fokus (široko spoljašnja pažnja, široko unutrašnja pažnja, usko spoljašnja pažnja ili usko unutrašnja pažnja) distraktore koji nisu omeli pažnju (npr. u tenisu glasno oglašavanje/uzvik protivnika pri svakom udarcu

loptice), distraktore koji lako ometu fokus i stabilnost (npr. "boravak u glavi" - intenzivno razmišljanje o najboljem udarcu na koji protivnik neće moći odgovoriti), način na koji se povratila pažnja (npr. tokom bezbrojnih, dosadnih prebacivanja loptice preko mreže, teniser je „vratio sebe u sadašnjost“. Umesto pažnje okrenute unutra i negativnog razmišljanja, vratio je pažnju napolje na teren, ponavljajući u sebi: „samo loptica i ja“).

Tehnike za vežbanje pažnje su brojne i najčešće je reč o istim tehnikama koje se koriste i za vežbanje i podsticanje koncentracije.

MENTALNI TRENING (PRIPREMA UMA) PRED TAKMIČENJE

Određena mentalna priprema neophodna je za uspešno obavljanje bilo koje složenije aktivnosti. Mentalna priprema u sportu podrazumeva smirivanje uma u udobnom, sedećem položaju, uz stvaranje jasne mentalne, vizuelne slike ili filma koji prikazuje sportistu kako odlično izvodi određene motorne pokrete (vizualizacija). Kreirane mentalne slike treba da budu detaljne, jasne i vrlo konkretne, i one treba da uključe što više čula (multisenzorni karakter imaginacije). Samo tako, one mogu da usmere fokus mentalne aktivnosti sportiste na zadatak koji je pred njim. Imaginacijom, odnosno zamišljanjem, sportista vežba čula, ali vežba i ulogu koju će igrati. Ova vrsta smirivanja uma i uživljavanja u kreiranu mentalnu predstavu može se sprovoditi i tokom takmičenja da bi se sportista "vratio u igru" i oporavio od grešaka ili slabog izvođenja (teniseri u pauzama između gemova, dok sede na klupi, često su prekriveni peškirom kako bi se „izmestili“ iz bučnog okruženja i zamišljali svoju dobru igru).

Vrhunski sportisti veoma često ističu pozitivne efekte vizualizacije, odnosno imaginacije na njihovo sportsko postignuće.³

Šta je osnova uspešnosti ovih tehnika? Činjenica da na ljudski mozak efektno deluju slike – bez obzira da li one nastaju realnom percepcijom ili zamišljanjem.

Kako bi se bolje razumeo način na koji mozak funkcioniše i činjenica da mozak ne pravi razliku između realnog i imaginarnog događaja, potrebno je uraditi jednostavnu vežbu.

3 Razlika između imaginacije i vizualizacije biće detaljno objašnjena u redovima koji slede. No, najčešće se razlika svodi na dubinu mentalne predstave. Mentalna predstava koja je, pre svega, vizuelna naziva se vizualizacija, a ona kojoj se pridodaju efekti ostalih čula: miris, ukus, zvuk, dodir, kinestetički osećaji itd. i koja se svodi na „živi film“ u glavi, naziva se imaginacija.

Zamislamo kako nam je limun u ruci, vidimo njegovu koru, boju i oblik. Osetimo kako ga dodirujemo. Sada je potrebno da zamislamo kako gnječimo limun, osećamo ga pod svojim prstima, osećamo vlažnost, koja potiče od limunovog soka kako nam kvasi šaku. Sada prinosimo limun ustima i kap po kap limuna curi u usta.

Da li možemo da osetimo pljuvačku u našim ustima?

Da li u ustima imamo osećaj kiselosti?

Da li smo svesni svog izraza lica koje pokazuje da "imamo" nešto kiselo u ustima?

Ovaj primer vrlo lepo ilustruje identičnost efekata realnih i imaginarnih slika i izazivanja istovetnih reakcija, bez obzira da li su slike realne ili samo zamišljene.

Sportisti koji se takmiče u biatlonu (sport koji se sastoji od dve kombinovane discipline - najčešće *cross-country* skijaško trčanje i gađanje iz puške), imaju poseban izazov da iz stanja pokreta i veće psihičke pobuđenosti brzo pređu u mirno, fokusirano stanje koje im obezbeđuje preciznost u gađanju. Oni vežbaju smirivanje uma, a nauče i da brzo uspore otkucaje srca. Jedan od načina da se ovo postigne jeste vežbanje da, čim zauzmu ležeći položaj za gađanje, nakon trčanja, pokrenu film unutar uma koji prikazuje zidanje dva zida od cigli – sa leve i desne strane, dovoljno visokih da spreče pogled preko "zidova". U mentalnom filmu zidovi ubrzo prerastaju u crni tunel na čijem kraju je postavljena bela meta sa velikim crnim centrom (imaginacija). Tokom fokusa na ovu dinamičnu mentalnu aktivnost, usporavaju se otkucaji srca. Kada oni postanu mirni i proređeni, a mentalna crna meta u glavi dovoljno jaka i živa, sportista otvara oči i nišani, usmeravan onim što je uvežbao u glavi.

TEHNIKA IMAGINACIJE

Kao što je pomenuto, imaginacija predstavlja korišćenje više čula za stvaranje određenog iskustva u umu, odnosno u mentalnoj sferi. Imaginacija u sportu služi da se uvežbava željena akcija, veština, ponašanje, ali isključivo mentalno, zamišljanjem. Imaginacija može predstavljati zamišljanje već doživljenih iskustava ili stvaranje predstava i osećanja u vezi sa događajima koji se tek očekuju. Vrlo često se imaginacija poistovećuje sa vizualizacijom, ali ona je značajno šira jer se ne ograničava samo na vizuelne predstave. Imaginacija, pored vizuelnog, u sebe uključuje druga čula, kao što su dodir, miris, ukus, zvuk, a posebno važno za sportske aktivnosti jesu kinestetički osećaji (položaja tela, kretanje, pokret, napetost u mišićima...). Od posebnog je značaja da se dožive i pozitivne emocije u vezi sa zamišljenim aktivnostima, što dodatno doprinosi da zamišljena predstava bude što živopisnija.

Sportisti sve više prihvataju moć ove mentalne veštine, a istraživački nalazi podržavaju zapažanje da korišćenje imaginacije u kombinaciji sa fizičkim treningom postaje nezamenjiv deo pripreme sportista (Murphy & Martin, 2002; Burton & Raedeke, 2008). Postoje i specifične situacije kada sportisti jedino mogu da koriste imaginaciju, kao deo svojih priprema, npr. kada su povređeni ili suviše iscrpljeni. Mentalne predstave deluju tako što naš centralni nervni sistem ne razlikuje zamišljanje od stvarnog iskustva, te tako jasno zamišljeni događaji stvaraju efekte koji su slični stvarnim iskustvima. Zamišljene predstave pomažu sportistima i da stvore plan ili unutrašnji nacrt za sprovođenje neke aktivnosti ili usavršavanje određene veštine. Razvijanje mentalne strategije olakšava da se neka veština obavlja više automatski, odnosno da se manje razmišlja o samoj tehnici izvođenja. Ona se takođe može koristiti za poboljšanje automatskog odgovora na različite situacije koje mogu nastati.

Sportisti moraju da se usredsrede na željene ishode i slike da njihova imaginacija ne bi bila kontraproduktivna. Tako zamišljanje grešaka u izvođenju ili doživljaja umora može samo da utiče na snižavanje uspešnosti kod sportista (Short et al., 2002).

Imaginacija, kao i sve druge psihološke tehnike, zahteva vežbu. Za početnike sportiste je teže da kreiraju realistične slike, nekad i zbog samog nepoznavanja veštine koju žele usavršiti. Kao prvi korak da se prihvati ova tehnika jeste da sportisti poveruju u njenu delotvornost, da budu strpljivi i da razvijaju svoje vlastite predstave, kako bi povećali svoje fizičke i mentalne kapacitete. Od velikog značaja je da sportista razvije svest o svojim unutrašnjim i spoljašnjim čulnim iskustvima. Sportisti koji su svesni svojih iskustava tokom izvođenja neke veštine mogu lakše da mentalno stvore živopisniju i realističniju sliku i da uz to imaju odgovarajući emocionalni doživljaj. Oni moraju da primećuju položaj svog tela, rad nogu, protok vremena, način kretanja, promenu pravca i sl. pre nego što nastupi sama akcija.

Na samom početku korišćenja ove tehnike preporučuje se da sportisti primenjuju stvaranje predstava u mirnom okruženju, bez spoljašnjeg ometanja kako bi se lakše fokusirali. Ako se fokus izgubi, ne treba odustajati, već ponovo preusmeriti pažnju na željenu predstavu. Nekim sportistima od pomoći može biti da imaju neki objekat kada stvaraju predstave, npr. da drže loptu u ruci ili neki od sportskih rekvizita koje inače koriste. Međutim, cilj je da vremenom počnu da primenjuju tehniku u bilo kom okruženju, kako u mirnom, tako i tokom treninga, ili u nekim drugim aktivnostima tokom dana. Konačni cilj jeste da uspešno koriste ovu tehniku i u stresnim situacijama, kao i onim kada se ne može kontrolisati nivo buke (npr. na stadionu tokom takmičenja). Imaginacija se može primenjivati za bilo koju veštinu ili strategiju koja se može fizički praktikovati. Imaginacija se može koristiti i za razvijanje određenog načina reagovanja, npr. da situaciji pristupe smireno, ili da razviju ponašanje koje je potrebno npr. za vođu tima i sl. Sportisti mogu da zamišljaju situacije koje su kod njih izazivale anksioznost, uznemirenost, impulsivnost i da mentalno razvijaju optimalnije načine reagovanja u sličnim situacijama. Prvo se sportista uči da postane svestan specifičnosti neke situacije

u kojoj je izgubio pribranost. Zatim trener uči igrača kako da koristi mentalne veštine kao što je samopregovor i duboko disanje da bi upravljao svojim emocijama i usmerio svoju pažnju. Sportista se tada uči da zamišlja različite situacije koje su kod njega izazivale ili mogu da izazovu neželjeno reagovanje i zamišlja da je ostao fokusiran i bez emocionalnog reagovanja koje negativno utiče na njegovu igru.

Ukoliko se tehnika uključuje u sam tok treninga, nakon što trener da verbalnu instrukciju ili demonstrira određenu veštinu, od sportista se može tražiti da stvore mentalnu predstavu istog dok je još sveže u njihovom pamćenju. Oni mogu gledati i snimke drugih igrača i zamišljati sebe u obavljanju željene veeštine na određeni način. Predstave se mogu koristiti i da pomognu sportistima da ovladaju strateškim aspektima važnim za njihovu sportsku disciplinu.

Dakle da sumiramo, kada sportista želi da unapredi svoje sportsko izvođenje, on može stvoriti mentalne slike željenog izvođenja, ili još bolje, može kreirati pravi mentalni film u svom umu. Najpre je potrebno da sportista brižljivo analizira – sam ili sa trenerom, šta je to kod njega što ne radi dovoljno dobro, koji je to segment njegovog izvođenja. Nakon toga, treba da stvori mentalnu sliku upravo tog „problematičnog“ dela, ali sada u drugom obliku – da zamisli i vidi sebe kako perfektno, bez greške izvodi taj deo.

Zamisli i vidi sebe kako odlično šutiraš slobodan udarac. Oseti pokrete noge koja šutira. Oseti pomeranje svog tela koje se angažuje u pravcu savršenog šuta. Oseti kako nogom udaraš loptu. Vidi kako lopta ide savršenom putanjom i završava u голу. Oseti kako ti radost ispunjava telo...

Sada zamisli istu ovu sjajnu situaciju u kojoj ti slobodni udarac odlično ide.

Vidiš sebe u perfektnom izvođenju, ali čuješ i publiku sa tribina, osećaš atmosferu važne utakmice. Sve oči su uprte u tebe, tvoji saigrači od tebe očekuju najbolji šut, trener samo tebe posmatra. Vidiš kako je postavljen živi zid, ti se spremaš za šut. Gledaš loptu, gledaš igrača ispred sebe. Osećaš svoju nogu koja radi šta ti želiš, osećaš svoje spremno telo, vidiš putanju po kojoj lopta treba da ide, vidiš gol kao cilj ka kome šutiraš.

Krećeš nogom prema lopti, osećaš dodir lopte i svoj šut, osećaš savršenstvo u udarcu. Vidiš kako lopta putuje preko živog zida i ulazi u gol. Čuješ publiku i uzvike zadovoljstva. Osećaš kako si zadovoljan uspešnim šutom, radost puni tvoje telo. Osećaš da si mirani ispunjen.

Ovu vrstu imaginacije potrebno je ponavljati više puta u toku dana i biti uporan i posvećen. Da bi bila uspešna, imaginacija treba da je mentalno jaka, a senzorno živa i detaljna. Dok god sportista ne postigne kod sebe osećaj smirenosti i ispunjenosti tokom mentalnog izvođenja određenog pokreta, imaginacija nije završena. Dok god oseća nervozu povodom prisustva publike ili takmičarske atmosfere u svojoj glavi, dok god ima i najmanju sumnju u sebe, osećaj nesigurnosti ili straha dok vidi sebe kako izvodi određeni udarac, pokret i sl., imaginacija nije postigla svoj puni efekat.

Kao što je pomenuto, ova tehnika se može primenjivati kao dopuna klasičnom treningu, a naročito je pogodna za sportiste koji imaju ozbiljnije probleme u nekim elementima svoje tehnike ili kod sportista koji su povređeni, pa ne mogu da treniraju.

Plivači izveštavaju kako najčešće koriste imaginaciju koja se odnosi na "najvažnije delove trke", a to su: start, okret i kraj trke. Imaginaciju sprovode tokom zagrevanja ili u prostoriji pred izlazak na bazen.

Kada je reč o razlozima zbog kojih se koristi tehnika imaginacije, plivači govore kako im ova tehnika pomaže u različitim pravcima: da se osećaju samopouzđano, sigurno, da se bolje koncentrišu, da se smire, povećaju aktivaciju itd. U radu sa plivačima Sportskog Saveza u Subotici, 2013.godine jedan od plivača je prokomentarisao kako je znao da će trka biti bolna, pa je upotrebio tehniku imaginacije upravo da se pripremi za bol koji će uslediti.

Primena imaginacije u situacijama kada sportista ne može da stekne realno iskustvo

Još jedna vrlo korisna primena imaginacije odnosi se na sticanje mentalnog (virtuelnog) iskustva, onda kada realno iskustvo nije moguće. Tako, neki sportisti mogu imati poteškoće kada ne igraju na svom terenu, te se i u tom slučaju mogu poslužiti tehnikama imaginacije. Premda postoje podeljena mišljenja o tome na koji način igranje na „svom“, domaćem terenu utiče na postignuće sportista, prednost domaćeg terena ogleda se u već prihvaćenom i obrađenom perceptivnom iskustvu i adaptaciji sportiste na elemente starog okruženja, na odsustvo iznenađenja i u tom smislu, mogućnost sportiste da bude bolje psihički pripremljen i stabilan pred utakmicu. Naravno, ne treba zanemariti ni druge pogodnosti koje donosi domaći teren: spavanje sportiste u svom krevetu, odsustvo putovanja i umora pred utakmicu, mogućnost primene uobičajenih rituala pred utakmicu vezanih za sam prostor i ambijent itd. No, ima i iskustava koja pokazuju da sportisti i timovi češće gube pred domaćom publikom jer su izloženi većim očekivanjima (Baumeister & Steinhilber, 1984). Autori ukazuju da igranje kod kuće može postati nedostatak kada su uložili veliki. ukazujući da je veća verovatnoća da će gostujući tim pobediti u kritičnim utakmicama (npr. serijskim završecima), nego u onim ranijim. Vojer sa saradnicima (Voyer, Kinch & Wright, 2006) tvrdi da je negativan uticaj igranja kod kuće manifestacija starog dobrog Jerks-Dodsonovog zakona (Sarason,

1984), čija se suština ogleda u činjenici da je za postizanje optimalnih performansi potrebna optimalna aktivacija. Previše nizak, ili previše visok nivo pobuđenosti rezultuje niskim postignućem. U završnici prvenstva/takmičenja nivo aktivacije igrača je iznad optimalnog nivoa (zbog iščekivanja kraja, uzbuđenja i sl.). Kako igranje pred domaćom publikom dodatno pojačava aktivaciju, verovatnije je da će sportisti ispoljavati lošije izvođenje od uobičajenog.

Uopšteno posmatrano, sportska praksa pokazuje da je uticaj publike na sportiste početnike negativan, delimično je pozitivan na sportiste koji su određeno vreme u sportu, dok je vrlo pozitivan i podsticajan za vrhunske sportiste.

Bez obzira na navedene dileme, nema sumnje da poznatost terena/stadiona u kom sportisti nastupaju svakako smanjuje tenziju i anksioznost pred takmičenje. Ovim saznanjem rukovodio se i Olimpijski tim nekadašnjeg Sovjetskog Saveza, pred Olimpijske igre u Montrealu, 1976. godine.

U to vreme, Sovjetski Savez je bio zatvorena država, koja nije podsticala putovanja svojih državljana mimo granica države, niti sticanje iskustava o drugim državama. Kako sportisti Sovjetskog Saveza nisu bili u Kanadi pre Olimpijskih igara, niti su videli sportske objekte/stadione na kojima će učestvovati, doneta je odluka da se, putem slika i imaginacije, sportistima približi novo iskustvo. Sportistima su prikazivane slike stadiona na kojima će učestvovati, a potom je od njih traženo da vizualizuju sebe u svakom od tih objekata. Kako je rasla mentalna upoznatost sportista sa stadionima, dalje se primenjivala imaginacija, odnosno, dublje mentalno i senzorno iskustvo „boravka i izvođenja“ sportiste na stadionima. Efekat koji se postigao ovim tehnikama bila je dobra prostorna i vizuelna upoznatost sportista sa situacijom koja ih čeka i smanjen negativan uticaj nove okoline i faktora iznenađenja na njihovo izvođenje (Vaeley & Walter, 1993).

IMAGINACIJA USPEHA

Ova mentalna vežba podrazumeva zamišljanje sebe kao uspešnijeg od suparnika, zamišljanje sebe kao pobednika (Lazarević, 1994), pri čemu je značajno uključiti sva čula. Primer primene ove tehnike (Knežević i Velikić, 2013):

Zamisli jako svetlo reflektora kako svetli metar ispred tebe.

Priseti se trenutka u svojoj karijeri kada si bio najuspešniji. Svaki tvoj pokret imao je pozitivan ishod, sve se činilo savršeno.

Priseti se sebe kao pobednika, priseti se, zamisli šta tačno vidiš, čuješ, osećaš, mirišeš....

Sada zakorači pod svetlo reflektora i zamisli da upravo doživljavaš taj trenutak, da vidiš, čuješ, osećaš, mirišeš....

Sportista stiče osećaj kontrole nad situacijom i kad zamišlja sebe kako je uspešno rešio neki problem. (Maddux, 2002). Novak Đoković je u intervjuu posle osvojenog Vimbldona 2019. godine, rekao kako je kao mali dečak od sedam godina napravio od kartona vimbldonski pehar, podizao ga i zamišljao sebe kao velikog igrača, uspešnog sportistu koji zaista podiže pravi, originalan pehar na Vimbldonu.

TEHNIKA VIZUALIZACIJE

Premda je kompletna imaginacija korištenjem više čula najkorisnija, u praksi sportista češće se koristi sama vizualizacija, pa ćemo još par reči navesti o njoj.

Za vežbanje vizualizacije potrebno je odvojiti određeno vreme tokom dana. Ako se ona radi na brzinu, usput, razmišljajući o obavezama, od nje neće biti koristi. Osim vremena, za vizualizaciju je potrebno pronaći neko mirnije mesto i fokusirati se samo na ovu aktivnost. Vizualizacija je vrlo korisna ako se izvodi pre utakmice ili tokom utakmice. Može se praktikovati pre zagrevanja i trajati 5, 15 ili 60 minuta. Suština vizualizacije je u stvaranju žive, jake slike sebe u savršenom izvođenju nekog segmenta igre: servisa, udarca. ili postizanja poena.

Naveli smo primer primene tehnike imaginacije za fudbalera koji se sprema da izvede slobodan udarac. Ista situacija, primenom tehnike vizualizacije, izvodila bi se na sledeći način:

Kad namestiš loptu za udarac ispred živog zida, zamisli željeni cilj.

Zatvori oči i vidi belu putanju koja ide od tvoje noge preko živog zida do gola. Dobro zapamti tu putanju.

Kada otvoriš oči spremiš se za šut, šutni loptu po toj zamišljenoj putanji prema голу.

U vizualizaciji se ne koristi negacija. Kada se vizualizacija vežba, sportisti se sugerišu da ne razmišlja kako ne želi da promaši, već kako želi da pogodi. A ako se tokom utakmice zaista desilo da je sportista promašio, potrebno je vežbati vizualizaciju te iste scene, ali promeniti kraj - vizualizovati kao da je sportista postigao poen. Uspešna vizualizacija se zasniva na tehnici, na stvaranju što življe mentalne slike/filma, ponavljanju ove slike i disciplini – redovnom vežbanju vizualizacije.

Trening je posebno delotvoran ako sportista, tokom vežbanja, koristi pozitivne mentalne slike koje odražavaju i podržavaju ono što vežba. Na primer, ako sportista trči ili brzo hoda, može stvoriti osećaj brzine i snage zamišljanjem (vizualizovanjem) magneta koji ga bez poteškoća vuče i povlači ka cilju. Vizualizacija se može koristiti pre, za vreme i nakon treninga kako bi se ojačalo samopouzdanje i motivacija.

Srž mentalnog treninga je dakle, u:

1. mirnom umu,
2. vizualizaciji - planskom i sistematskom zamišljanju izvođenja nekog pokreta ili veštine koja se uči, ali bez istovremenog stvarnog izvođenja, i
3. imaginaciji – uključuje i vizuelne slike, ali „ojačane“ utiscima iz drugih čula, kao i pozitivnim emocijama.

Vizualizacijom se, na mentalnom ekranu stvaraju slike ili film, a imaginacijom se one popravljaju, usavršavaju tako da film da bude što uverljiviji i u skladu sa željom sportiste.

Mentalna priprema treba da da odgovore sportisti na sledeća pitanja:

Da li su moje misli usmerene ka postavljenom cilju?

Da li sam dovoljno vežbao vizualizaciju svog sportskog izvođenja?

Da li je moja želja za dobrom igrom, postignućem ili pobedom dovoljno podstaknuta?

Volt Dizni (Walt Disney), jedan od najkreativnijih ljudi na svetu, koristio je u svom poslu i vizualizaciju i imaginaciju. Dizni je to radio ovako:

1. U svojoj mašti video je čitav film, sve likove, događaje, njihova osećanja.... i u skladu s tim davao je uputstva animatorima koji su radili na filmu.
2. Potom bi smislio plan kako da se njegov san ostvari – koliko novca je potrebno, koliko vremena, koje tehnike je potrebno koristiti i slično.
3. Na kraju, kada bi film bio gotov, Dizni bi ponovo pogledao film, ali sada kao neko iz publike. Dok bi gledao film, postavljao bi sebi pitanja: Da li je film zanimljiv? Da li će se svideti ljudima? itd.

U suštini, Dizni je prolazio kroz tri različita procesa i uloge – bio je sanjar, realista i kritičar. Njegov način rada može da se primeni na bilo koji problem u životu. Bitno je takođe, da se odvoje uloge – dok je osoba u ulozi kritičara, da ne kritikuje sanjara i realistu. Treba kritikovati plan, a ne osobu koja ga je smislila. Ako kao kritičar osoba nije zadovoljna, onda treba ponovo da prođe kroz proces i da pravi određene izmene kao sanjar i kao realista dok god ne bude zadovoljna. Ako je moguće, dobro je da se i prostorno odvoje te tri uloge; da smo, dok sanjamo na jednom mestu, dok planiramo na drugom, a dok kritikujemo na trećem mestu. Tako se na svakom mestu ulazi u određenu ulogu bez uplitanja druge dve (O' Connor & Seymour, 2018).

Navedene tehnike vizualizacije i imaginacije mogu se i kombinovati.

Primer kombinacije tehnika vizualizacije i imaginacije u odbojci:

Zamisli sebe u igri... vidi loptu kako ide u tvom pravcu, gledaj i prati putanju lopte.... oseti svoje noge kako se pokreću i idu ka lopti, oseti kako zauzimaš savršen položaj tela za udarac.... oseti dodir lopte po ruci i snagu sa kojom udaraš loptu....

Vidi kako lopta ide preko mreže i kako postižeš poen.

Oseti radost u telu zbog postignutog poena, oseti svoje telo kako skače zbog pogotka, čuj publiku kako aplaudira i više.

Uživi se u sliku u svojoj glavi, neka te ispuni osećaj kao da si zaista izveo/la dobar udarac!

Iako se, na prvi pogled čini da su tehnike vizualizacije i imaginacije lake i da u njihovu primeni ne bi trebalo da bude izraženijih poteškoća, osim upornosti i doslednosti vežbanja, važno je napomenuti da je još 1880. godine engleski psiholog Frensis Golton (najpoznatiji Darwinov sledbenik), ispitujući predstave i imaginaciju, došao do zaključka da se ljudi mnogo razlikuju u jasnoći svojih mentalnih predstava. Naime, primenjujući tehniku upitnika, on je pomoću tačno definisanih pitanja tražio od subjekata da opišu

svoj doručak. Na osnovu njihovih odgovora, ukazao je na značajne razlike u detaljnosti i jasnoći vizuelnih predstava koje ljudi imaju, odnosno, na postojanje značajnih mentalnih razlika u vizualizaciji (Brewer & Aikins, 2006). Ovde bi valjalo spomenuti i afantaziju, odnosno, fenomen koji opisuje nemogućnost stvaranja mentalnih slika, a koji, po nekim procenama, pogađa oko 3% populacije.

Sportisti takođe izveštavaju da je kvalitet njihovog sportskog izvođenja direktno povezan sa kvalitetom izvođenja imaginacije (Orlick & Partington, 1988). Autori napominju da se o kvalitetnom izvođenju ove tehnike može govoriti onda kada se imaginacija redovno vežba – bar jedanput dnevno oko 10 minuta i kada se sportista tokom imaginacije „oseća“ kao da zaista izvodi svoju sportsku veštinu. (ibid). Čak i vrhunski sportisti priznaju da im je trebalo više meseci ili godinu dana treninga da bi uspostavili kontrolu nad svojim procesom imaginacije i vežbali ga kvalitetno kako se i preporučuje.

Kada sportisti imaju poteškoće da zamisle sebe u imaginaciji, pitanja koja mogu da pomognu u uspostavljanju kvalitetne imaginacije su sledeća (primer odbojkaša):

Imitiranje ponašanja i osećanja „pravog šampiona“ tokom imaginacije dovešće do postepenog usvajanja obrazaca ponašanja i emocionalnog reagovanja od strane sportiste.

Kako bi se pravi šampion ponašao na terenu?

Kako bi izgledala njegova igra?

Kako bi pravi šampion izvodio servis, kako bi izvodio blok?

Kako bi se pravi šampion osećao tokom svog najboljeg izvođenja?

Kako bi se pravi šampion ponašao kada napravi grešku?

Razvijanje seta misli koje usmeravaju pažnju i održavaju koncentraciju

Način na koji mislimo, a naročito sadržaj misli, može veoma pomoći u usmeravanju pažnje ka željenim stimulusima i održavanju pažnje na njima, dokle god je to potrebno. Poznato je da sportisti pričaju sami sa sobom, a ovaj samogovor (*self-talk*) može imati i motivaciono i instruktivno dejstvo. Britanska atletičarka Pola Redklif (Paula Radcliffe), koja je osvojila maraton 2007. godine u Njujorku, osmislila je način kako da održi koncentraciju tokom trčanja. Razvila je metod koji se sastojao od brojanja do 100, tri puta. Svaki put kada bi tri puta odbrojala do 100, ona je znala da je istrčala jednu milju, a samo brojanje, ne samo da joj je pomagalo da održi koncentraciju, već ju je i štitilo od napora/bola i razmišljanja koliko je milja ostalo još da istrči. Njena pažnja je bila usmerena ka sebi, unutra, ona je brojala i osluškivala svoje disanje.

Serena Vilijams (Serena Williams) je primećena tokom dva finala na Vimbldonu, kako je tokom pauza u igri sedela i čitala. Serena je čitala svoje beleške koje je spremila ranije – reči okidače i izraze koji su je motivisali i pomagali joj da vrati potreban fokus pažnje u igru.

Posmatranje sportiste na snimku - tzv. videotape trening

U cilju vežbanja pažnje i postizanja što adekvatnijeg fokusa i stabilnosti pažnje, sportista može sam ili uz pomoć trenera i psihologa, da gleda video snimak sebe ili drugog sportiste koji dobro izvodi određenu veštinu. Posmatraju se različiti aspekti pažnje sportiste – pravac u kom sportista gleda, stav tela sportiste, facijalna ekspresija, oči i svi drugi aspekti koji govore o pravcu, stepenu i kvalitetu pažnje. Ovi aspekti se posmatraju na filmu/video snimku, usporeno, sa zaustavljanjem i analizom snimka.

Japanska teniserka Naomi Osaka je dobar primer sportiste sa stabilnom pažnjom i u vrlo dramatičnim momentima igre kakva je bila 2018. godina, u finalu US Open-a, kada je Japanka pobedila Serenu Vilijams. Osaka je uspela da, uprkos drami koja se odigravala između Serene Vilijams i sudije Karlosa Ramosa, kao i vrlo jasnih znakova besa i suza Serene Vilijams, održi stabilnu pažnju i završi meč sa pobedom.

Video tejp (video tape) trening može biti od višestruke koristi. Osim pomenutog, on može poslužiti i za upoznavanje određenih tehnika sportskog izvođenja - tzv. učenje po modelu, pri čemu se posmatraju i uče one reakcije i ponašanja sportista koje su pozitivne/adekvatne, koje mogu biti drugima uzor za učenje i usvajanje. Uz vešto vođenje diskusije od strane trenera tokom gledanja i analize snimka, video snimci sportskog izvođenja mogu poslužiti za unapređenje i taktičkog i psihičkog funkcionisanja sportiste.

Ključne fraze povezane sa izvođenjem

Američki košarkaš Lari Berd (Larry Bird) razvio je svoj set razmišljanja i unutrašnjeg govora koji mu je pomagao da uspostavi i održi mentalni fokus. Svaki put tokom slobodnih bacanja, Lari je gledao u koš i u sebi ponavljao: "ništa osim mreže, ništa osim mreže, ništa osim mreže...", a tokom igre je ponavljao: "fokus samo na loptu". Kada se ovi izrazi dovoljno usvoje, formira se navika koju sportista primenjuje svaki put kada želi da pospeši svoj mentalni fokus.

I tokom treniranja/vežbanja neophodno je održavati fokus pažnje u sadašnjem trenutku. Sportista treba da podseća sebe da ostane ovde i sada, potpuno prisutan i svestan momenta u kom je trenutno. Umesto razmišljanja o prošlosti ili brigama o budućnosti, sportista treba da pusti (i zamisli) kako prošli i budući događaji nestaju u pozadini, a kako sadržaji u kojima je trenutno, ispunjavaju njegov um. Sportista može da govori sebi: "*budi ovde, budi sada*".

Selektivnost pažnje – usmerenost pažnje na željeni stimulus, se može vežbati i usavršavati. Psiholozi i treneri često svedoče o vrhunskim sportistima koji se veoma brzo fokusiraju na relevantni stimulus/informacije iz svog okruženja i procesuiraju ih istom velikom brzinom, pre donošenja odluke o određenoj reakciji u okviru svog izvođenja. Odgovor na pitanje kako funkcioniše ovaj mehanizam daje kognitivna psihologija. Naime, navedeni sportisti tokom svog izvođenja, od obilja stimulusa kojima su izloženi, najpre veoma brzo selektuju važne informacije. Ova sposobnost – tzv. *kognitivna kontrola*, je urođena, ali se može usavršavati u radu sa kvalitetnim trenerima. Potom, ovi sportisti smanje količinu informacija kojima su izloženi – kao da sve druge informacije potisnu u drugi plan, mimo svog perceptivnog polja i usmeravaju se samo ka relevantnim stimulusima. Proces obrade ovih važnih informacija, je sporiji i temeljniji – informacija se obrađuje jedna po jedna.

Ciljevi koji su usmereni ka procesu - igri

Pomenuto je da se ciljevi koje sportista postavlja mogu odnositi na rezultat ili na proces – odnosno, samu igru. Kada je u pitanju podsticanje pažnje i koncentracije, neophodno je postaviti ciljeve koji su usmereni ka igri, kako bi njihovim osveživanjem, sportista sebe “vraćao” na prave elemente svog izvođenja (resetovao svoje mentalno usmerenje) i u situacijama kada su distraktori na terenu jaki i kada ometaju sportsko izvođenje. Ciljevi usmereni ka igri su psihološki važniji za sportistu jer, za razliku od ciljeva usmerenih ka rezultatu, omogućuju veći doživljaj kontrole.

Cilj koji je usmeren ka procesu stavlja fokus na poboljšanje forme, tehnike, strategije ili celokupnog izvođenja.

Primer cilja koji se odnosi na igru (proces):

Uspostavljena bolja kontrola nad loptom vežbanjem veštine driblinga i veštine vođenja lopte sa svakim delom stopala: donom, unutrašnjom stranom stopala, spoljašnjom stranom stopala i punom nogom - po sat vremena svaki dan za svaku veštinu.

Cilj orijentisan na rezultat:

Prilikom vođenja lopte, smanjen broj izgubljenih lopti od strane protivničkog igrača za najmanje jednu loptu po utakmici u naredne četiri nedelje.

Važno je napomenuti da ciljevi koji su orijentisani na rezultat mogu biti velikim delom izvan kontrole igrača. Njihovoj realizaciji često doprinose određeni faktori na koje se teško može uticati – za cilj koji je dat u primeru to mogu biti loše vreme ili klizav teren. Takođe, kada su u pitanju timski ciljevi koji su usmereni ka rezultatu, za njihovo ostvarenje zaslužni su svi igrači, pa određen, dobro pripremljen igrač nije sam u potpunosti dovoljan da obezbedi realizaciju niti isključivo odgovoran za realizaciju, što svakako može biti frustrirajuće. Ovo je razlog zbog koga se za podsticanje koncentracije i pažnje, koriste ciljevi usmereni ka procesu, a ne oni koji mogu uključiti nepredviđene distraktore.

TEHNIKA SIMULACIJE

Način za vežbanje pažnje i koncentracije jeste i organizacija situacije koja je što sličnija realnom takmičenju, sa svim distraktorima koji mogu delovati. Na taj način, uz simuliranje nepovoljnih okolnosti, sportista se adaptira i usvaja strategije za efikasnu borbu protiv distraktora. Distraktori mogu biti zvuci publike, loše vreme – kiša ili vetar, buka i razna druga ometanja. Darel Pejs (Darrell Pace), šampion u streljaštvu, vežbao je blizu pruge i puta, kako bi simulirao buku i distraktore sa kojima se može susresti na takmičenjima (Moran, 2006).

S obzirom da je buka koju publika stvara takođe distraktor, sportista može snimiti zvuk publike, koji će puštati na treninzima i time sebe navikavati da ne reaguje na ovaj zvuk kada to bude potrebno (tokom sportskog izvođenja). Takođe, trener može sa namerom organizovati trening u lošim vremenskim uslovima kako bi navikao svoje sportiste i na tu vrstu sportskih okolnosti.

Suđenje koje je percipirano kao nepravedno ili pristrasno prema protivničkom timu, ne samo da utiče na koncentraciju, već i na emocije sportiste. Simulacija ovakve situacije, značajna je ne samo radi procene ponašanja igrača, već i za jačanje koncentracije i kontrole emocija (Moran, 2006). U osnovi ove simulacije je sticanje veštine da se ne reaguje na stimuluse koji nisu važni. Ovaj oblik učenja naziva se habituacija. Habituacija je jednostavan oblik učenja i sastoji se u tome da se na draži koje se ponavljaju, a nisu od značaja, sve slabije reaguje i na kraju sasvim prestaje. Kod habituacije ili privikavanja, organizam uči da ne reaguje – zato se habituacija nekad naziva negativnim učenjem.

Preusmeravanje pažnje

Ova tehnika podrazumeva namerno upravljanje pažnjom u situaciji kada postoje jaki distraktori. Kada se prethodno identifikuju oni koji u velikom procentu imaju negativan uticaj na pažnju – npr. uzvici publike ili greške u izvođenju, sportista primenjuje unapred dogovoren i provežban sistem preusmeravanja pažnje od ovih distraktora. Preusmeravanje pažnje se može vršiti uz pomoć naučenih rečenica ili brojeva koji

zahtevaju određen nivo koncentracije i time neophodnost usmeravanja pažnje sportiste: brojanje publike, navođenje brojeva deljivih sa tri u sebi i sl. Ovi primeri su efikasni pre početka utakmice ili kada sportisti treba da istrče na teren pun distraktora.

Poznati su primeri atletičara koji svoju pažnju kontrolišu usmeravanjem svog mentalnog fokusa na vetar koji ih po licu dodiruje dok trče ili na dodir svojih tabana/patika po zemlji. Sportisti koji se fokusiraju na dodir vetra po licu, izveštavaju kako vremenom mogu da oseću minimalne razlike u jačini dodira vetra, najsitnije delove svog lica koji su dodirnuti, mogu da razlikuju zvuk i tonalitet vetra, kao i njegov pravac. Iz ovog iskustva jasno je da su sportisti naučili da jedan čulni utisak transformišu u nekoliko, odnosno, umesto jednog, sportisti govore o iskustvu obilja čulnih utisaka. Na ovaj način, relativno nevažni detalji dobijaju mnogo veći smisao i postaju važan faktor u borbi protiv distraktora.

Dodatna efikasnost u preusmeravanju pažnje dobija se kada se usmeravanje pažnje posmatra kao svetlo reflektora. Ako rukovodimo svojom pažnjom kao reflektorom, svetlo reflektora možemo usmeriti ka određenom sadržaju – npr. ka centru terena i on će biti najviše osvetljen i najjasnije će se videti, dok će ostali sadržaji biti u mraku ili polumraku. Dakle, sportista može da vežba i da upravlja svojom pažnjom kao reflektorom sa jakim svetlom.

Jačanju pažnje doprinose i vežbe kojima se unapređuje svesnost sportiste, usmerenost na aktuelni moment - "sada i ovde", a ne na prošle ili buduće događaje koji odvlače pažnju.

Kako je pažnja psihička funkcija koja se može svesno vežbati i usavršavati, sportista može naučiti da svoju pažnju obnavlja putem sugestije ili autosugestije, a istraživanja su potvrdila i veliku važnost humora tokom učenja održavanja pažnje.

Humor, koji je povezan sa sadržajem koji je aktuelno relevantan, usmerava, privlači i održava pažnju i stvara okruženje koje je opuštenije i produktivnije za učenje ili izvođenje bilo koje vrste (Banas et al., 2011). Ova činjenica implicira značaj aktivne upotrebe humora tokom treninga, ali i u situacijama kada je potrebno održati pažnju.

Načini primene humora su vrlo individualni i zavise od stila i afiniteta samog sportiste. Tokom rada sa sportistima, najpre se procenjuje lik ili situacija koja ima humoristično značenje za sportistu, a potom se osmišljava način na koji bi se on mogao upotrebiti. U radu sa decom i mladima, lakše se nameću humoristične teme, a oni obično imaju bogatiji repertoar smešnih likova koji mogu brzo podstaći smeh i relaksirano stanje. Navešćemo primer dečaka tenisera od trinaest godina koji je sa psihologom radio na smanjenju besa tokom igre (kada bi bacao reket) i vraćanju mentalnog fokusa u igru, nakon epizoda besa. Analizirajući smešne likove, dečak je zaključio da postoji jedan koji ga odmah nasmeje u bilo kojim situacijama. Bio je to lik Čvarkova iz domaće humoristične serije „Državni posao“ koji je potom korišćen kao mentalna humoristična tehnika za kanalisanje besa i vraćanje fokusa na igru (tehnika se svodila na vizualizovanje slike Čvarkova koji govori: *Dečko, vrati fokus i usmeri ga na teren!*).

VEŽBANJE KONCENTRACIJE

5.



VEŽBANJE KONCENTRACIJE

Koncentracija i pažnja su dva srodna, međusobno zavisna mentalna procesa. Kako je pažnja preduslov svih kognitivnih procesa, ona je i osnova koncentracije. Podsećanja radi, razlika ova dva procesa svodi se na sledeće: pažnja usmerava naše misli i ponašanje, a koncentracija omogućuje da pažnja ostane fokusirana na zadatku koji trenutno obavljamo.

Dakle, koncentracija je mentalni kvalitet koji se odnosi na sposobnost fokusiranja i održavanja pažnje na određenom zadatku. Koncentracija se prirodno javlja kada je um potpuno okupiran neposrednom, tekućom situacijom. Tada sportista postaje potpuno uvučen u igru obraćajući pažnju samo na ono što je važno - relevantne znake koji omogućuju da njegovo izvođenje bude dobro.

Koncentracija je dinamičan proces, ona se gubi kada je um „podeljen“ – kada ima u njemu više od jedne misli, ili kada nešto nevažno sportisti skrene pažnju.

Ukoliko sportista ima poteškoće da uspostavi koncentraciju u potrebnoj meri, njegove sposobnosti neće biti efektivno i efikasno iskorištene tokom sportskog izvođenja. Koncentracija može biti usmerena spolja ili unutra i realizovana u širokom ili uskom kontinuumu. S obzirom na ove osobine koncentracije, najčešće se razlikuju sledeći tipovi koncentracije:

- Široko - uski kontinuum – sportista se fokusira i održava pažnju na velikom (široki) ili malom (uski kontinuum) broju stimulusa;
- Interno - eksterni kontinuum - sportista se fokusira i održava pažnju na internim stimulusima (osećanja) ili eksternim stimulusima (lopta). Fokus na eksterne stimuluse ispoljava npr. sprinter, koji se pažljivo fokusira na zvuk pištolja na startu trke. Sa druge strane, maratonci se često usmeravaju na interne stimuluse - disanje, ritam koraka, kako bi neutralisali osećaj bola ili umora tokom trke.

Zahtevi za tipom koncentracije variraju u odnosu na vrstu sporta i u odnosu na poziciju u određenom sportu, pa koncentracija može biti i: eksterno široka, eksterno uska, interno široka, interno uska, kontinuirana, kratka, tzv. „rafalna“ koncentracija, intenzivna itd.

Dobra koncentracija je flou (*flow*) stanje – potpuna predanost i uronjenost u ono što sportista trenutno radi. Flou stanje se postiže kada sportista radi ono što misli i kada nema podeljenosti između misli i akcije, pri čemu se praktično gubi kontakt sa realnošću i okolnim dešavanjima. Hektner i Čiksentmihajli (Hektner & Csikszentmihalyi, 1996) su u longitudinalnom istraživanju pokazali da su koncentracija i subjektivna važnost aktivnosti kojom se pojedinac bavi pozitivno povezane sa flow iskustvom, kao i samopoštovanje i intrinzička motivacija. Povezanost između flou-a i kvaliteta iskustva je takođe pozitivna i stabilna tokom vremena. I ovi rezultati ukazuju na važnost vežbanja i uspostavljanja dobre koncentracije koja dalje može podstaći brojne druge pozitivne psihološke efekte u sportu.

FAKTORI KOJI OMETAJU KONCENTRACIJU SPORTISTE

Intenzivna koncentracija je energetska zahtevna, sportisti često pokušavaju da ulaganjem velikog mentalnog napora uspostave i održe koncentraciju. Međutim, efikasna koncentracija je pasivan proces koji zahteva malo napora.

Koncentracija počinje odlukom da se skoncentrišemo, što zahteva određenu mentalnu pripremu i napor. Međutim, svako dalje insistiranje da budemo skoncentrisani, svaki svesni pokušaj da se jača i unapredi koncentracija, postaje kontraproduktivan. Dakle, ako govorimo sebi: *Skoncentriši se jače, hajde, još, još* – nećemo uspeti da ojačamo koncentraciju, šta više, oslabićemo je. Međutim, ako znamo na šta treba da obratimo pažnju (npr. na pokrete nogu protivnika) i pokušamo da to što bolje uradimo, što detaljnije i pažljivije, pa uz to dozvolimo i da nas momenat analiziranja pokreta protivnika potpuno uvuče i okupira, tada možemo postići dobru koncentraciju.

Važno je napomenuti da izraz *nemam koncentraciju* nije tačan. Koncentracija uvek postoji, ona može biti samo usmerena na "pogrešne" sadržaje, sadržaje koji nisu relevantni za zadatak (Moran, 2009).

Pre primene bilo koje tehnike za jačanje koncentracije igrača, bilo bi značajno ispitati koje strategije koriste sportisti u otklanjanju distraktora (ometajućih faktora) i u jačanju koncentracije, i uopšte, te bi bilo važno da se sa sportistima prodiskutuje njihovo lično shvatanje o tome koliko je koncentracija važna za njihovo postignuće. Sledeća pitanja mogu pomoći sportisti u razumevanju i jačanju koncentracije (Moran, 2009).

- Šta pojam "koncentracija" znači za tebe?
- Na skali od 0 (uopšte nije važno) do 5 (veoma je važno), proceni koliko je koncentracija važna za uspeh u sportu kojim se baviš?
- Ako smatraš da je koncentracija važna, da li svake nedelje odvajаш vreme za vežbu i razvoj ove veštine? Ako ne, zašto?
- Koji distraktori ometaju tvoju koncentraciju pred nastup? Opiši situaciju.
- Koji distraktori ometaju tvoju koncentraciju tokom nastupa? Opiši situaciju.
- Priseti se skorašnjeg takmičenja, navedi specifičan primer koji ilustruje način na koji su distraktori uticali na tvoje izvođenje. Navedi distraktore i tvoju reakciju na njih.
- Da li si koristio neku specifičnu tehniku za prevladavanje distraktora? Navedi primer i objasni.

Korisna vežba koju primenjuju iskusniji treneri, posebno u radu sa mlađom populacijom, odnosi se na razlikovanje onoga što je važno tokom igre – uočavanje elemenata na koje sportista treba da obrati pažnju i uočavanje distraktora – elemenata koji ometaju izvođenje i koje ne treba primećivati. Tokom ovog razlikovanja treneri često jasno navode/podsećaju šta sportista na određenoj poziciji treba da radi – šta je suština njegovog izvođenja. Kada sportista jasno zna šta se od njega očekuje, on lakše identifikuje elemente igre na koje treba da obrati pažnju.

Primeru radi, trener podseća mladog sportistu fudbalera šta je zadatak veznog igrača tokom igre: da posreduje u efikasnijem dodavanju lopte između odbrane i napada – vezuje ove dve formacije, pruža pomoć igračima u napadu u boljem kretanju lopte prema голу i u kreiranju akcije napada, asistira igračima u odbrani u uspešnijem kretanju lopte od gola, pokriva protivničke igrače itd.

Potom, trener i igrač zajedno prave listu distraktora i važnih elemenata izvođenja, povlačeći crtu i jasno odvajajući jedne od drugih. Dat je primer tabele ispod (Tabela 3) koja je veoma korisna za njihovo praćenje.

Sportista treba najpre sam da razmisli o važnim elementima svoje igre. Kada je u pitanju timski sport, važni elementi igre vezani su za poziciju koju on obavlja u timu. Kada se popuni tabela sa obe kolone, sportista i trener zajedno dopunjavaju tabelu, ukoliko je potrebno, i razgovaraju o ispisanim elementima, načinima njihovog uočavanja, odnosno, ignorisanja tokom igre.

Tabela 3. Tabela za izlistavanje i razlikovanje važnih elemenata koncentracije i distraktora

<i>VAŽNI ELEMENTI IGRE (obratiti pažnju):</i>	<i>DISTRAKTORI TOKOM IGRE (izbegavati ih):</i>
• ostati u defanzivnoj liniji • davati dobre pasove ka krilima ili ka sredini • pružati podršku sredini terena ubacivanjem lopte i stvaranjem, prilika za gol, • podržavati napadačke akcije tima	• reakcije publike, • provokacije od strane suparničkih igrača, • uslovi u kojima se igra

Navedeni primeri u tabeli odnose se na tzv. pravog beka (full back) koji predstavlja jednog od ključnih igrača u modernom fudbalu. Pored tradicionalnih defanzivnih dužnosti, on pokriva veliki deo terena, ide na krilnu poziciju potpomažući napadačke akcije.

TRENIRANJE KONCENTRACIJE

Koncentracija se unapređuje vežbanjem, za šta je potrebno odvojiti vreme. Tehnike za unapređenje koncentracije su individualnog karaktera, navešćemo neke od najčešćih. Lazarević (1994) navodi vežbu gledanja časovnika u kojoj je potrebno gledati u časovnik bez prekida nekoliko minuta, istovremeno dišući duboko. Nakon toga, potrebno je skoncentrisati se na kretanje tzv. sekundare i kucnuti prstima o sto ili trepnuti očima na svakih 5 sekundi, sve dok ne istekne ceo minut. Nakon toga sledi pauza od jednog minuta. Vežba se ponavlja tri puta, s tim što se u trećem pokušaju treptanje ili kucanje prstima o sto vrši na svakih 10 sekundi. Posle pauze od jednog minuta potrebno je ponoviti vežbu još jedanput sa intervalom od 10 sekundi. Celu vežbu treba ponavljati nekoliko puta dnevno.

Lazarević (1994) navodi i vežbu crnog kvadrata za vežbanje koncentracije. Za izvođenje vežbe potreban je crni kvadrat od papira, čija je stranica 16 cm, kao i beli kvadrat koji se nalazi u sredini crnog, a čija je stranica 5 cm. Figura se zatim stavi na beli zid u visini očiju, a osoba koja vežba sedi naspram figure, na udaljenosti od jednog metra. U opuštenom stanju osoba najpre zatvara oči nekoliko minuta i zamišlja sliku crnog kvadrata. Kada je mentalna predstava crnog kvadrata stvorena u svesti, potrebno ju je zadržati 2 minuta, a zatim otvoriti oči. Pogled se zatim baca na beli kvadrat i zadržava 3 minuta, sve dok se oko belog kvadrata ne formira obojena površina. Posle ovoga, pogled treba okrenuti na beli zid, gde će se pojaviti produžena slika. Moguće je da se pojavi i negativna slika – sa crnim kvadratom u sredini, bez pozadine. Ovu sliku treba zadržati onoliko dugo koliko se može, zamišljajući je i vraćajući je u svest ako počne da nestaje. Kada slika potpuno nestane, treba zatvoriti oči i celu vežbu ponoviti. Vežba se radi više dana i bar 2-3 puta dnevno.

Efikasna vežba koncentracije jeste i tzv. rešetka sa brojevima (od 0 do 99). Zadatak je da se igrač fokusira na rešetku i da precrta/prekriži što više brojeva u nizu (0, 1, 2, 3, 4, 5.....) u ograničenom vremenu od 1-2 minute (tabela 4). Postupak se može ponoviti tako što će se uvesti distraktori (buka), ili će se tražiti da se precrtaju brojevi brojeći unazad itd. (Bajraktarević, 2008).

Tabela 4. Rešetka za vežbanje koncentracije

51	15	64	7	43	62	0	42	77	9
90	36	27	87	70	20	48	30	86	50
71	6	79	21	89	58	28	92	8	61
47	26	35	63	41	2	91	57	76	19
52	10	72	80	22	69	29	14	31	94
99	82	40	34	1	49	93	39	81	18
25	46	11	65	53	68	13	75	32	85
59	78	83	23	44	33	54	3	95	56
16	5	45	88	4	67	73	55	96	60
37	66	24	74	97	12	98	84	17	38

Izvor: (preuzeto iz Bajraktarević, 2008)

Koncentracija se može vežbati i putem društvenih igara – igre šaha ili memorije, a u radu sa decom su popularne igre *dan-noć* i *leti-leti*. Kod igre dan-noć, deca stoje u vrsti i dobijaju instrukciju da naprave čučanj kada trener kaže noć, odnosno, da stanu uspravno kada trener izgovori reč dan. Trener naizmenično govori dan – noć, a pobednik je onaj sportista koji najpažljivije sluša instrukcije i koji poslednji napravi grešku.

Igrica *leti-leti* pogodna je za vežbanje koncentracije i izvodi se sedeći, sa prstima obe šake na stolu. Trener izgovara leti-leti, a sportisti lupkaju prstima obe šake o sto. Ukoliko trener izgovori biće ili stvar koja zaista može da leti, sportisti treba da podignu obe šake sa stola. Ukoliko trener izgovori biće ili stvar koja ne može da leti, sportisti treba da ostave prste obe šake na stolu. Kada sportisti naprave pogrešan pokret, ispadaju iz igre, a pobednik je onaj sportista koji najpažljivije sluša instrukcije i koji poslednji napravi grešku.

Zabavna igrice uz koju se vežba koncentracija i pamćenje, zove se *Spisak za prodavnicu*. Deca (najmanje njih 7) sede u krugu i prvi u krugu, na zadato slovo (npr. slovo s), govori jednu stvar koju će kupiti u prodavnici. Sledeći u krugu govori šta će kupiti u prodavnici ponavljajući šta je rekao sportista pre njega i navodeći svoj izbor na isto zadato slovo. Primera radi, ako je prvi sportista rekao da će kupiti slaninu u prodavnici, drugi govori da će u prodavnici kupiti slaninu i sapun (svoj izbor) i tako redom. Poslednji učesnik u krugu navodi sve što se kupuje u prodavnici (sve što su sportisti pre njega rekli) i navodi i svoju stvar na zadato slovo koju će kupiti.

Vezivanje ciljeva uz naučene „okidače“

Postavljanje ciljeva za svaku sportsku sesiju ili takmičenje pomaže da sportista održi koncentraciju. Za svaki od postavljenih ciljeva i podciljeva može se koristiti određena reč, tzv. reč okidač – reč koja će odmah usmeriti koncentraciju sportiste ka sledećem podcilju ili finalnom cilju. Na primer, tehnika sprinta zahteva od atletičara da se fokusira na to da je on relaksiran, dovoljno istegnut i da „leti“ uz pomoć svojih laktova. Reč okidač za ovog sprintera može upravo biti „tehnika“ jer je to reč koja će ga asocirati na pojedine potrebne elemente tehnike i time dodatno usmeriti ka realizaciji cilja. Okidač može biti i kinestetički – određeni pokret prstima, istezanje prsta i sl.

Rutine sportiste tokom igre

Kao što je pomenuto, rutine predstavljaju određene obrasce ponašanja ili mišljenja koje sportista izvodi svaki put na isti način. Rutine podstiču brojne psihološke dobiti, između ostalog, pomažu u izbegavanju distraktora i jačanju mentalnog fokusa. Šou (Shaw, 2002) izveštava da golferi koji realizuju predtakmičarske rutine doživljavaju bolji mentalni fokus tokom svakog udarca i manje su podložni distrakcijama.

Kao i reči okidači, verbalni izrazi koje sportisti koriste i obrasci mišljenja, i rutine su vrlo individualnog karaktera. Razvijaju ih i održavaju sami sportisti i one rutine koje veoma pomažu jednom sportisti, često ne pokazuju isti efekat kod drugih sportista.

Rafael Nadal, poznati španski teniser, realizuje svoje ritualno ponašanje posle svakog drugog gema, odnosno, na svakoj pauzi u igri. Kada se okrepi tečnošću iz svojih pripremljenih bočica, on vrlo pažljivo postavlja svaku bočicu na svoje mesto, vodeći računa o njihovom rasporedu i međusobnom rastojanju. Naizgled smešnom ritualu Nadal posvećuje posebnu pažnju, okupirajući svoj mentalni prostor preciznim, vrlo usmerenim aktivnostima koje mu vezuju pažnju i jačaju koncentraciju.

Inače čest ritual koji primenjuju mnogi teniseri, takođe u pauzama igre, svodi se na brižljivo, fokusirano nameštanje žica na reketu, koje traje određeno vreme. Nije ovde smisao da se poprave žice na reketu, već nameštanje redova i kolona žica pomaže u vraćanju mentalnog fokusa sportiste – vraćanjem žica reketa na svoje mesto, sportista simbolično vraća/popravlja svoje „mentalne žice“ obezbeđujući jači i stabilniji mentalni fokus na igru.

Jedan od najpoznatijih sportskih psihologa Harvi Dorfmen (Harvey Dorfman), kaže da je organizovana disciplina neophodna da bi se umaklo tiraniji rastresenog uma. U tom smislu, bejzbol bacač je savetovao da se pridržavaju istih rituala pre meča, i to pre svakog pojedinog meča. Savetovao im je da krenu iz svlačionice ka istom mestu na klupi, da svoju flašu sa vodom uvek stave na isto mesto, da se istegnu uvek na isti način itd. Govorio im je da treba da organizuju geografiju svog radnog mesta koja u bejzbol univerzumu ima dve osnovne tačke – brdašce odakle bacač baca loptu i mesto van njega. Kada je bacač na mestu odakle baca loptu, mora da razmišlja samo o dve stvari – o tome kako će udariti/hitnuti loptu i o mestu gde je baca. Ako razmišlja o nečem drugom, treba da ode sa brdašca.

Tvrdio je da je um usredsređen kada ide pravom linijom ka cilju, kada je u centru razmišljanja cilj koji se obavlja. Ličnost sportiste nije u centru, nisu u centru ni njegov talenat ni nervoza. U centru je zadatak, a sportista majstor je sposoban da se distancira od onoga što radi (Bruks, 2020).

Upravljanje stresom u funkciji bolje koncentracije⁴

Veština upravljanja stresom podrazumeva učenje da se ne reaguje na određene stimuluse (habituacija). Na ovaj način, vremenom, sportista postaje „imun“ na određene draži iz okruženja. Postoje brojni primeri vežbanja sportskog izvođenja u kombinaciji sa realnim zvukovima sa takmičenja, snimljenim tokom pravog takmičenja i kasnije korištenim upravo u pravcu navikavanja čula sluha sportiste na takmičarsku atmosferu, huk, određene zvukove i sl. Ili, vežbanje u paru, pri čemu jedan od saigrača dobija instrukciju da namerno ometa mentalnu pripremu drugog.

⁴ Stresu je posvećeno posebno poglavlje

Osim ovih spoljašnjih distraktora, koncentraciju veoma često ometaju i oni koji dolaze "iznutra": briga, slaba motivacija, iscrpljenost, česti obrasci negativnog mišljenja i sl. Efektivno upravljanje stresom omogućuje sportistima da preusmere pažnju sa negativnih misli i ekscesivne mišićne tenzije ka stimulusima koji su važni za zadatak. I ovaj proces se vežbanjem može unaprediti – vežbanjem se jača otpornost sportiste na bolne senzacije, a kada su u pitanju negativne misli, kod sportiste se vežbanjem može uspostaviti mehanizam transformisanja fokusa od negativnih misli ka drugom, naučenom stimulusu – npr. vežbanje da se svaki put negativna misao zameni sa određenom pozitivnom mentalnom slikom koja podstiče dobre emocije (tzv. učenje emocionalnim uslovljavanjem).

U ovim situacijama naročito pomaže humor, a u psihološkoj praksi su brojni primeri upravo učenja eliminisanja negativnih misli sportista uz pomoć humorističkih scena. Pre učenja, psiholog sa sportistom dogovara koje su to humoristične scene koje ga uvek i lako nasmeju. Bira se jedna, najefektnija i ona se koristi kao pozitivan i jak mentalni sadržaj koji može eliminisati negativne misli.

Teoretičari koji se bave stresom sugerišu da najpre treba početi sa primećivanjem negativnih misli i obrazaca negativnog razmišljanja, a potom se usmeriti ka promeni ovih obrazaca u one sa pozitivnijim sadržajem. Svaki put kada sportista "uhvati" sebe da se okupira negativnim mislima, on mentalno treba sebi da kaže "stop", kako bi slabio jačinu i frekventnost negativnog kognitivnog obrasca i na kraju ga potpuno uklonio. Još bolji efekat postiže se zamišljanjem i upečatljivom slikom znaka stop.

Slika 3. Znak stop koji se može vizualizovati u formi mentalne predstave



Kada sportista ima negativnu ili neželjenu misao (tzv.kognitivna anksioznost) poput, *"Jednostavno ne želim danas da budem ovde."* ili *"Zadnji put me je pobedila za pet metara."*, on treba da postavi sliku velikog crvenog znaka stop u svojoj glavi. Ovu sliku treba da drži nekoliko sekundi, a zatim treba da dopusti da slika bledi u umu zajedno s negativnom mišlju. Ako želi, sportista može sliku da upari sa nekom pozitivnom samo-izjavom, poput *„Napašću te i odmah i jako!“*. Zaustavljanje neželjene misli realizuje se pre nego što ona eskalira ili omete performansu sportiste.

Jedna od veština upravljanja stresom se odnosi na interpretaciju negativnog stimulusa kao izazova koji podstiče dodatnu zainteresovanost ili inat kod sportiste. Negativan stimulus može biti psihički pritisak koji nosi utakmica, iznenadni gol ili poen protivnika ili načinjena greška tokom izvođenja. Tokom razvijanja ovakve percepcije, sportista se uči da izmeni interpretaciju događaja ili segmenta događaja (tzv. kognitivno restrukturisanje) i da reaguje u skladu sa novim značenjem stimulusa (npr. iznenadni gol može se shvatiti kao signal za buđenje i promenu u igri, a greška tokom izvođenja može se videti kao podsticaj da se podigne nivo igre). Potrebno je naglasiti da reinterpretacija nikako ne znači osporavanje negativnog stimulusa. Primera, radi, ako je negativni stimulus uporna misao o dobijenom poenu ili učinjenoj grešci, pokušaj da se na nju ne misli, ne obraća pažnja ili da se ona naprasno zameni vrlo pozitivnom mišlju, samo će izazvati kontraefekat. Uporna misao postaće još češća.

Prepoznavanje energetske potrebe koje uključuje koncentraciju

Prepoznavanje energetske potrebe koje uključuje koncentraciju omogućuje sportisti da bude bolje pripremljen i da zadrži kontrolu nad svojim sportskim izvođenjem. Koncentracija je zahtevan proces, ali učenje da se koncentracija aktivira i isključi kada je to potrebno, olakšava upravljanje koncentracijom. Iskusi sportisti dobro znaju u kojim segmentima igre ili izvođenja je potrebno da imaju naglašenu koncentraciju, ali isto tako, prepoznaju i momente u igri kada mogu biti na nižem nivou mentalnog funkcionisanja (manje skoncentrisani) kako bi konzervirali svoju mentalnu energiju i psihofizički bolje realizovali ostatak igre/izvođenja. Na primer, igrači koji igraju u odbrani u fudbalu mogu dopustiti sebi niže nivoe koncentracije dok njihova ekipa realizuje napad. Međutim, njihova koncentracija mora biti vrlo dobra kada protivnička ekipa napada.

Međutim, i kada postoji dobar plan za pojačavanje i snižavanje koncentracije, ne treba prevideti da određeni faktori ometaju "parkiranje" uma u određeni modalitet. Ovi faktori uključuju: intenzivno razmišljanje, stres, bol, umor i slično.

Implementacija “plana oporavka” koncentracije

Koncentracija se lako gubi kada se na terenu desi nešto neočekivano. Kako bi se takve situacije svele na najmanju moguću meru, igračima se savetuje da naprave detaljan plan sportskog izvođenja. Ovakav pristup zahteva temeljnu pripremu pred samo izvođenje i disciplinu u realizaciji postavljenog plana. Razmišljanje o mogućim distraktorima (pre utakmice) i pravljenje plana kako će se sportista “nositi sa njima” omogućuje da se koncentracija povрати brzo i efektivno.

Na primer, sportista može detaljno isplanirati kako će odskijati određeni deo staze, koju tehniku i taktiku će primeniti kako bi najbolje savladao prepreke koje nosi određeni deo puta/staze. Može napraviti detaljnu anticipaciju distraktora – gde se oni mogu očekivati i kako će ih prevladati.

Poznato je, npr. da je umor igrača najizraženiji faktor distrakcije u fudbalu u zadnjim minutima igre i da on veoma utiče na koncentraciju igrača. Samoregulacija, odnosno sposobnost održavanja kontrole nad sobom i odupiranja distraktorima, različito je razvijena i uvežbana kod različitih ljudi. No, ova sposobnost se često upoređuje sa mišićem koji se umara i slabo je efikasan nakon mukotrpnih vežbanja, dugih utakmica, psihički napornih situacija itd. Kada opadne sposobnost samoregulacije i koncentracija je više podložna različitim uticajima, pa postaje slaba. Analiza zadnjih minuta fudbalskih utakmica pokazuje da se tada najčešće primaju golovi, pa je zato potrebno znati ovu činjenicu i praviti plan da koncentracija igrača ostane stabilna. Kada se ova okolnost poznaje, neophodno je razmišljati o individualnim i kolektivnim intervencijama koje mogu pomoći igračima u zadnjim delovima igre da im umor u potpunosti ne uništi koncentraciju. Prva intervencija je svakako poznavanje ove činjenice, odnosno, upoznavanje igrača sa načinom na koji umor podriva koncentraciju. Druga intervencija se odnosi na bolju fizičku pripremu igrača jer se njome postiže bolja fizička kondicija, odnosno, manji umor. Treća intervencija je individualnog karaktera i nju uvodi psiholog u radu sa igračima, a ona se odnosi na osmišljavanje “plana oporavka koncentracije”.

Šta podrazumeva “plan oporavka koncentracije”?

I najvećiji sportisti ponekad izgube fokus, pa je neophodno osmisлити “plan oporavka” – plan povraćaja fokusa, koji može da uključi systemske rutine koje pomažu sportisti da se odmori ili da kontroliše svoj unutrašnji govor, da se fokusira na cilj i brzo dozove u svest što življu sliku željenog cilja.

Odvlačenje pažnje od distraktora - misli i osećanja

Pomenuto je da teniseri često „odvlače“ pažnju od distraktora igranjem sa žicama na reketu (nameštanje žica). Na taj način, oni svesno distraktore „drže pod kontrolom“ odvlačeći mentalni fokus u perceptivnom pravcu koji nije energetski zahtevan (ka mreži reketa) i koji im omogućuje da u svesti obrađuju pitanja koja se odnose na analizu meča ili strategije za unapređenje igre. Fokus se održava u eksternom pravcu, ne samo suprotno od zvukova publike, već i od misli i osećanja sportiste koja mogu biti provokatori.

Sličnu ulogu ima i pokrivanje lica peškirom – primećuje se kod tenisera i atletičara. Peškir omogućuje određeni perceptivni aspekt u kom nema vidnih distraktora, pre svega.

Navodimo primer postignuća u koncentraciji sprintera Majkla Džonsona (Michael Johnson).

„Naučio sam da otklonim sve nepotrebne misli na stazi. Jednostavno se koncentrišem.

Koncentrišem se na opipljivo - na stazu, na trku, na blokove, na stvari koje moram da uradim. Publika bledi i drugi sportisti nestaju... ostajemo samo ja i ova traka.”

Majkl Džonson (Michael Johnson), sprinter (Miller, 1997; prema Moran, 2006)

Fokusiranje na objekte/situacije koji se mogu kontrolisati

Koncentracija se poboljšava kada se kod sportiste smanji obim brige i poveća osećaj kontrole. Brige se najčešće odnose na potrebu da se postigne pogodak, ostvari pobeda, pokaže dobra forma, uspešno ostvari poveren zadatak – npr. čuvanje igrača. Nepovoljni vremenski uslovi, neadekvatna oprema, uslovi takmičenja, problemi koji su postojali ili i dalje postoje, takođe mogu biti objekat brige sportiste. Ako je distrakcija rezultat određenog problema koji sportista ima, potrebno je zajedno sa sportistom poraditi na rešenju problema. Kada problem bude rešen, neće biti ni distrakcije. Takođe, potrebno je pronaći drugi sadržaj na koji će se sportista mentalno usmeriti (fokusirati svoju pažnju). Kada je sportista rasterećen brigama i usmeren samo ka igri, koncentracija je jača jer pažnja nije rasuta na brojne brižne misli. Već je pomenuto da su ljudi sposobni da kvalitetno usmere svoju pažnju samo na jedan sadržaj u određenom momentu.

Dobar primer ove vrste jeste igra Nikole Jokića, našeg poznatog košarkaša u NBA ligi. Novinari često komentarišu da mnogi igrači igraju košarku, ali da se samo Nikola Jokić igra košarke. Kada je njegov fokus usmeren samo ka igri, u toj meri da on uživa u njoj kao bezbrižno dete, koncentracija mu je jaka i usmerena u pravom pravcu.

Postavljanje ciljeva takođe može omogućiti sportistima da poboljšaju koncentraciju, pogotovo kada se ciljevi odnose na sportsko izvođenje, a ne na rezultat utakmice/meča (Winter & Martin, 1991). Zaista ima smisla da fokusiranje na nešto što se može kontrolisati (akcija/izvođenje sportiste), a ne na nešto što u velikoj meri nije pod kontrolom (ishod utakmice/meča), može poboljšati koncentraciju. Džekson i Roberts (Jackson & Roberts, 1992) navode da su sportisti zapravo imali lošije izvođenje kada su se fokusirali na svoje ciljeve koji se odnose na rezultat, u odnosu na sportiste koji su se fokusirali na ciljeve izvođenja – ovi drugi pokazali su mnogo bolji učinak.

Kognitivni psiholozi ukazuju da male pauze tokom izvođenja neke aktivnosti, u kojima se pažnja kratkotrajno usmerava u nekom drugom pravcu, mogu značajno poboljšati mentalni fokus. Sportista koji tokom kratke pauze pogleda u najvišu tačku, npr. u određeno lice u najvišem redu gledališta ili u vrh visokog drveća u pozadini, razvio je oko za detalje i pomaže svojoj koncentraciji.

I pred kraj ove debate o koncentraciji, predstavimo način na koji Novak Đoković upravlja koncentracijom i daćemo primer instrukcije selektora Odbojkaške reprezentacije Srbije 2019. godine u uslovima povećanog psihičkog pritiska. Koncentracija Novaka Đokovića organizovana je u "koncentracijske blokove" koji predstavljaju gemove. Napornim vežbanjem Đoković je naučio da eliminiše distraktore tokom igre i da se fokusira samo na gem koji aktuelno traje. Koncentracija ostaje stabilna tokom trajanja gema, a onda se "odmara" na pauzama između gemova. Ovako dozirana i usmerena koncentracija omogućuje mu da ostane mentalno jak i u situacijama kada gubi poene ili kada igra traje više sati.

Servis u odbojci kao koncentracijski blok

Tokom Evropskog prvenstva u odbojci, 2019. godine, na kom je reprezentacija Srbije osvojila prvo mesto, odbojkaši su igrali dramatičan i težak meč protiv Francuske koja je bila i domaćin prvenstva. Tokom drugog seta, kada su Francuzi vodili sa velikom razlikom, naš igrač je promaši servis. Selektor Kovač je glasno prokomentarisao ovu situaciju i dobacio igraču: „Ne razmišljaj o rezultatu! Sad gledamo kako da dobijemo poen!“

Ovaj primer ilustruje dobar koncentracijski blok koji omogućuje igraču da se fokusira samo na ono što je trenutno relevantno – servis, koji u tom momentu postaje jedan koncentracijski blok. Koncentracijski blok predstavlja usmerenost pažnje na određeni, iz perceptivnog i psihičkog polja izdvojeni stimulus, koji je precizno određen po svom karakteru i dužini trajanja, kao i pojačan mentalni fokus na njega. Umesto usmerenosti pažnje na tok igre u kojoj se neminovno aktuelni rezultat izdvaja kao stimulus koji najviše privlači pažnju, sportista izdvaja aktivnost servisa kao najvažniji deo svog perceptivnog polja i ka njemu usmerava pažnju. Kognitivni psiholozi pažnju tumače

kao mentalnu aktivnost pri kojoj se u perceptivnom polju osobe razdvaja i izdvaja figura u odnosu na pozadinu. Pomenuti koncentracijski blok značio bi da je sportista uspeo da kompletan tok igre pomeri u pozadinu svog perceptivnog i psihičkog polja, a da je izvođenje servisa trenutno figura ka kojoj se usmerava pažnja i koncentracija.

Dati primer je dobra ilustracija i za „smanjenje obima brige i stresa“ kod igrača koji neminovno nastaje kada protivnik ima veliku prednost u rezultatu. Protivnikova prednost stvara pritisak i često narušava koncentraciju igrača. Međutim, kada igrač uspe da „isključiti“ aspekt brige zbog rezultata i usmeri svoju pažnju samo na trenutak *sada* i *ovde* i ka namerno odabranom objektu, njegova koncentracija dobija na zamahu i jačini.

Upravljanje bolom u funkciji bolje koncentracije

Tokom sportskog izvođenja, bol koji sportista doživljava takođe predstavlja stres koji ometa sportistu. Međutim, upravljanje bolom se može učiti i naučiti. Ako sportista oseća snažan bol tokom igre, ali ako taj bol ne oštećuje telo, potrebno je preusmeriti pažnju na disanje ili ritam kretanja i pustiti da se nelagodnost pomera i izmiče u pozadinu.

Bol se može iskoristiti i kao povratna informacija o stepenu truda koji sportista ulaže. Zato je potrebno bol registrovati, ne kao bol, već kao stepen napora. Na osnovu intenziteta i kvaliteta bola sportista može sebi reći: *„Sada tačno znam koliko naporno radim, jer znam kakav je (bolni) osećaj pri intenzivnom tempu rada. Moje telo radi upravo ono što i treba da radi.“*

Opšte posmatrano tehnike koje se primenjuju u upravljanju bolom uključuju:

- a) Bihevioralnu ili mentalnu distrakciju
- b) Raznovrsne vizuelne sadržaje
- c) Tehnike disanja
- d) Unapređenje komfora
- e) Podsticajne razgovore

Bihevioralna (ponašajna) i mentalna distrakcija podrazumeva sve tehnike kojima se pažnja sportiste preusmerava u smeru koji je suprotan od bolnog mesta i bolne senzacije. Primena tehnike relaksacije – npr. progresivna relaksacija mišića (biće detaljnije opisana u daljem delu teksta), takođe može biti korisna u upravljanju bolom, kao i vizualizacija – zamišljanje pozitivnih, uspešnih i živopisnih slika koje su opozit bolu. Bihevioralne tehnike pomažu da se signali koji su povezani sa bolom transformišu u strukture višeg reda u mozgu (mentalne slike, misli itd.).

Primer mentalne distrakcije u kojoj se koristi vizualizacija:

“Ja zamišljam u svojoj glavi taj trenutak - trenutak kada su moje ruke teške kao vreće peska, kada moje noge gore, a leđa su potpuno stegnuta i ukočena. U stanju sam da sebe dovedem do tačke kada sam potpuno spreman za bol. Nakon ponavljalnog zamišljanja ove tačke tokom dužeg perioda, znam da sam u stanju da izdržim emocionalni stres i fizički bol. Radujem se tom trenutku, jer znam da ću ga osvojiti!”

Raznovrsni vizuelni sadržaji mogu biti primenjeni takođe kao tehnika u upravljanju bolom. Pogodni su bilo koji objekti koji vizuelno odvlače pažnju i okupiraju i stimulušu mozak: objekti koji svetle, video igrice, filmovi itd. Primena vizuelnih sadržaja može biti posebno efikasna tokom napornih treninga. Sportista svakako treba da bude fokusiran na svoje telo i pokrete koje realizuje, ali u trenucima kada oseća jak bol vizuelni sadržaji mogu pomoći da se pažnja preusmeri, a samim tim će i osećaj bola biti manji.

Tehnike disanja uključuju učenje sportiste da modeluje svoje obrasce disanja, da prilagođava udisaj i izdisaj vazduha kao način psihičkog rasterećenja. Sportista treba da nauči da pravilno diše - duboko disanje pri čemu se tokom disanja pomera dijafragma i deo grudnog koša.

Unapređenje komfora uključuje sve aktivnosti kojima je cilj da se obezbede alternativne senzacije u odnosu na bolnu senzaciju. Promena pozicije tela (repozicija) ili dela tela, masaža i sl., mogu podstaći komfor i osećaj udobnosti i istovremeno umanjiti bolne senzacije.

Podsticajni razgovori obuhvataju reči i izraze koji treba da posluže za:

- 1) promenu fokusa pažnje kod sportiste,
- 2) davanje podrške i ohrabrivanje,
- 3) jačanje i podsticanje sportiste da prevlada bolnu epizodu ili jedan aspekt bolne epizode: “Blizu smo cilja... Odlično nam ide, bravo, samo tako nastavite” (primer ohrabrivanja kog realizuje kormilar tokom veslanja).

ODRŽAVANJE STABILNOG SAMOPOUZDANJA

6.



ODRŽAVANJE STABILNOG SAMOPOUZDANJA

Samopouzdanje je osobina ličnosti (deo self-koncepta ili slike o sebi) koja se odnosi na verovanje u sebe, svoje snage i sposobnosti, kao i očekivanje uspeha zasnovano na tim sposobnostima (Lazarević, 1994; Vealey & Chase, 2008).

Zašto je važno samopouzdanje?

- Povećava verovatnoću uspeha,
- Kontrolise nivo aktivacije,
- Doprinosi većoj koncentraciji,
- Podstiče istrajnost i ulaganje napora,
- Smanjuje negativne efekte anksioznosti,
- Utiče na postavljanje ciljeva,
- Utiče na očekivanja – tzv. samoispunjujuće proročanstvo (očekivanje da će se nešto dogoditi, pomaže da se to i dogodi).

Sportisti koji imaju izraženo samopouzdanje, otporni su na frustracije, ostaju „hladne glave“ u stresnim situacijama, uspešniji su u kritičnim situacijama, lakše podnose neuspeh i lakše se oporavljaju od istog. Suprotno njima, sportisti koji nemaju samopouzdanja sumnjaju u sopstvene sposobnosti i očekuju neuspeh. U literaturi se sve češće pravi razlika između samopouzdanja kao crte ličnosti i samopouzdanja kao stanja. Samopouzdanje kao crta ličnosti označava stepen verovanja sportiste u svoju sposobnost da uopšteno postigne uspeh, u različitim oblastima života. Samopouzdanje kao stanje je uverenje sportiste da može uspeti u određenom trenutku – može se odnositi na određeni specifičan zadatak ili veštinu.

Na samopouzdanje sportiste, bez obzira koliko je jako i stabilno, mogu uticati okolnosti tokom igre ili takmičenja. Iznenadni pogodak ili dobar potez protivnika, kao i sopstveno podbacivanje tokom igre, svakako su faktori koji „napadaju“ samopouzdanje. Pobjeda i postignuće, sa druge strane, deluju stimulativno na sportistu i očekivano povećavaju njegovo samopouzdanje. Zadatak psihološke pripreme jeste da pomogne sportisti da prevaziđe neuspeh i da ga pripremi za buduća takmičenja, odnosno, da sportista uspostavi stabilno samopouzdanje.

Primer stabilnog samopouzdanja jeste poznati golfer Rori Meklroj (Rory McIlroy) od kog se očekivala pobjeda na Masters turniru 2011. godine, jer je bio golfer vrhunskih kvaliteta. Na pomenutom takmičenju, četvrtog, finalnog dana on je bio četiri udarca ispred četiri druga takmičara. Međutim, tog dana je odigrao najgore u istoriji vodećih profesionalnih golfera i završio je na 15 poziciji. Ali, samo osam nedelja kasnije, osvojio je US Open, bez ijednog znaka pada u samopouzdanju i bez pritiska zbog prethodnog neuspeha.

Dajući intervju pred sam početak finala na Vimbldonu 2019. godine, Rodžer Federer (Roger Federer) je na pitanje šta će mu pomoći da pobedi Novaka Đokovića, odgovorio da je to njegovo samopouzdanje. Podsećanja radi, pre ovog finala, Federer je u velikom stilu pobedio Rafaela Nadala u polufinalu i time sigurno ojačao svoje samopouzdanje. No, finale Vimbldona nije uspeo da osvoji, ne zbog nedostatka samopouzdanja, već zbog grešaka koje je pravio tokom ključnih momenata igre, a koji su odražavali padove u njegovoj koncentraciji.

Kao što je već rečeno, najznačajniji izvor samopouzdanja je konkretno postignuće sportiste (Vealey, 2009). Međutim, i negativno postignuće – npr. gubitak utakmice, takođe može delovati pozitivno na samopouzdanje, ukoliko postoji procena sportiste da je dobro igrao, da je izgubio sa malom razlikom od jakog protivnika i sl. Za sportsko postignuće važni su i vera i pouzdanje koje sportista ima u trenera i u tim (tim u kolektivnim sportovima, ali i vera u tim ljudi koji prati sportistu). Vrlo često sportisti navode kako na njihovo samopouzdanje veoma utiče i pouzdanje i potpuna sigurnost u opremu/sredstvo koje koriste tokom takmičenja – npr. pouzdanje u opremu koju koriste alpinisti, sigurnost u kvalitet i mogućnosti bicikla koji koriste biciklisti, pouzdanje u konja kod jahača itd. Značajni izvori samopouzdanja jesu i trening (kvalitet treninga), fizička i psihička priprema, ponašanje trenera, vera trenera u sportistu, drugi socijalni uticaji itd. U svakom smislu, uspostavljanje i negovanje samopouzdanja je proces koji zahteva vreme i trud.

UTICAJ TRENERA I LIČNOG UBEĐENJA NA SAMOPOUZDANJE SPORTISTE

Pre 1954. godine većina ljudi je tvrdila da je nemoguće pretrčati milju za manje od 4 minuta. Mnogi trkači su postizali vreme od 4:03 ili 4:02 minuta, ali većina trkača je bila saglasna da je fiziološki nemoguće pretrčati milju za manje od 4 minuta. Međutim, 1954. godine, dva trkača su uspela da istrče ispod 4 minute: Rodžer Banister (Roger Banister) iz Velike Britanije i Džon Lendi (John Landy) iz Australije. Pitanje koje se nametnulo te godine bilo je: zašto je Banister prvi oborio rekord kada je Lendi bio bolji atletičar?

Lendi je, pre 1954. godine trčao 4:02 sedam puta za redom. Posle ovih pokušaja, govorio je: *"Iskreno, mislim da je 4 minuta iznad mojih mogućnosti; dve sekunde možda ne zvuče puno, ali meni su kao pokušaj probijanja zida. Neko će možda oboriti ovaj rekord koji svet toliko očajno iščekuje, ali ja mislim da ja ne mogu..."*

Nakon što je Banister prvi oborio rekord, 46 dana posle njega, Lendi je trčao 3 sekunde brže nego ikad u životu. Zašto se ovo desilo?

Banister je prvi oborio rekord jer je imao trenera koji je verovao da on može oboriti rekord, dok je Lendi sam sebi bio trener, i to onaj koji nije verovao u sebe sve dok neko drugi nije istrčao ispod 4 minute. Ono što je još zanimljivo jeste to da je 6. maja 1954.

godine, na dan trke, bio tipičan kišovit i tmuran dan u Engleskoj. Banister je došao na trku i verovatno, vođen pritiskom trke i tmurnim danom, rekao treneru da ne želi da učestvuje, da nije zainteresovan. Pedeset godina kasnije, Banister se sećao šta mu je trener tada odgovorio. Rekao mu je: *“Ako imaš priliku, a ne iskoristiš je, možeš se kajati do kraja života.”* Banister ga je poslušao i taj dan je oborio rekord.

Nekoliko puta smo naglašavali i koristili termin stabilno samopouzdanje, što implicira da ono zahteva kontinuirano ulaganje i negovanje. Previsoko samopouzdanje često može da bude kontraproduktivno po sportistu, s obzirom da dovodi do potcenjivanja protivnika ili previđanja značajnih stimulusa tokom igre. Primer previsokog samopouzdanja i njegovog mogućeg negativnog uticaja na postignuće odnosi se na 2012. godinu, kada su bile Olimpijske igre i igralo se finale u fudbalu između Brazila i Meksika. Brazil je bio apsolutni favorit, svi su očekivali njihovu pobjedu, bili su najbolji tim, mediji su naširoko pisali o njihovoj nadmoći i predviđali su pobjedu Brazila. Meksiko je stigao do finala dobrom igrom, ali od njih niko nije imao velika očekivanja. Međutim, utakmica je pokazala drugačije. Brazil je zbog prevelikog samopouzdanja potcenio protivnika, a kako prema ekipi Meksika nisu bila velika očekivanja, oni nisu imali šta da izgube, igrali su na sve ili ništa, napadali žestoko, pobedili i osvojili olimpijsko zlato!

TEHNIKE ZA RAZVIJANJE SAMOPOUZDANJA

Prvi korak u negovanju samopouzdanja jeste analiza samopouzdanja - sportista treba da postane svestan snage svog samopouzdanja. Određena pitanja mogu pomoći u tome:

- *Na početku utakmice, kakav ishod očekuješ (pobjeda/poraz)?*
- *Da li se tvoje samopouzdanje menja tokom utakmice i od čega ono zavisi?*
- *Navedi primer poslednje situacije u sportu u kojoj ti je samopouzdanje bilo nisko.*
- *Navedi sve detalje situacije koji su važni. Šta si zamišljao da će se dogoditi?*
- *Kako si se osećao povodom toga?*
- *Navedi misli koje su ti prolazile kroz glavu (koristi jednu reč, detaljan opis, sliku itd.).*
- *Navedi primer poslednje situacije u sportu u kojoj ti je samopouzdanje bilo visoko.*
- *Navedi sve detalje situacije koji su važni.*
- *Šta si zamišljao da će se dogoditi?*
- *Kako si se osećao povodom toga?*
- *Navedi misli koje su ti prolazile kroz glavu (koristi jednu reč, detaljan opis, sliku itd.)-zapiši ih...*

Korisno je i da sportista osvesti razliku u mislima koje prate njegovo nisko i visoko samopouzdanje. U tom smislu može pomoći tabela 5.

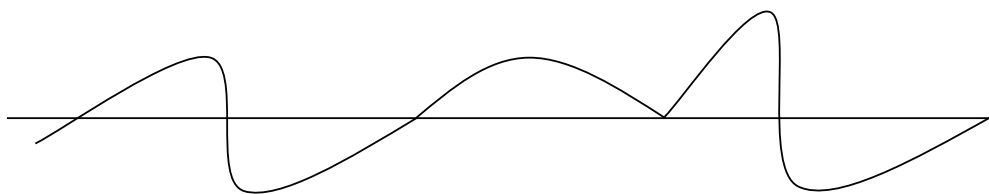
Tabela 5. Misli u situacijama visokog i niskog samopouzdanja – primer boksera

<i>Misli u situacijama niskog samopouzdanja (bokser)</i> <u><i>Ovaj protivnik je jači od mene, biće jako teško!</i></u>	<i>Misli u situacijama visokog samopouzdanja (izbegavati ih):</i> <i>Moje pesnice su kao od čelika, spreman sam!</i>
---	--

Postignut uspeh je pretpostavka/osnova samopouzdanja i najsnažniji pokretač za razvoj samopouzdanja. U skladu sa ovim, posle uzastopnih neuspeha potrebno je popraviti osećaj samocenjenja kod sportiste. Navešćemo nekoliko tehnika koje se mogu primeniti u tom pravcu.

Redefinisati značenje neuspeha – potrebno je proveriti i raditi sa sportistom na shvatanju značenja neuspeha. Neuspeh se često doživljava i opisuje kao: katastrofa, nešto strašno, sramota itd. Kada neuspeh ima takvu konotaciju, on dodatno predstavlja pretnju samopouzdanju. Međutim, kada se neuspeh „očisti“ od svih pratećih efekata (često nerealnih), njegova jačina se smanjuje, pa je i atak na samopouzdanje manji.

Sačiniti listu dosadašnjih uspeha – tzv. Timeline. Timeline podrazumeva horizontalnu liniju na parčetu papira sa krivuljom koja prolazi kroz nju.



Na vrhovima krivulje se upisuju svi uspesi sportiste, dok se na donjim delovima krivulje upisuju događaji koji nisu bili uspešni. Na taj način sportista shvata da se život upravo sastoji od uspeha i neuspeha i da je to pravilo koje važi za sve ljude. Potom se, uz pomoć psihologa, sportista usredsređuje samo na svoje dosadašnje uspehe u životu. Pomeranjem pažnje sa neuspeha i podsećanjem na postignute uspehe, povećava se vera i pouzdanje u vlastite sposobnosti.

Isti postupak se može ponoviti i izlistavanjem svih kritičnih sportskih situacija u kojima se sportista dobro snašao i koje je realizovao u svoju korist.

Još jedna mogućnost je da sportista napravi listu od minimalno 10 pozitivnih osobina koje poseduje, a koje mogu biti njegovi izvori samopomoći i snage u kritičnim situacijama.

Tehnika SWOT analize podrazumeva analizu unutrašnjih potencijala sportiste – snaga (Strengths) i slabosti (Weaknesses), kao i analizu spoljašnjih okolnosti – mogućnosti koje sportista ima (Opportunities), ali i pretnji sa kojima se suočava u okruženju (Threats). Nakon ovakve analize, koju sportista može uraditi sam, sa trenerom ili sa svojim timom, povećava se uvid u sopstvene sposobnosti, ali je olakšano i formulisanje cilja – promena koje sportista želi da ostvari.

Tabela 6. Primer SWOT tabele

UNUTRAŠNJI FAKTORI	SNAGE	SLABOSTI
	Samopouzdanje Posvećenost treningu Motivacija Dobre fizičke sposobnosti	Česta anksioznost Povreda
SPOLJAŠNJI FAKTORI	MOGUĆNOSTI/PRILIKE	PRETNJE
	Dobra komunikacija sa trenerom Razumevanje i podrška porodice....	Velika konkurencija Nedostatak novca u klubu....

Samopouzdanje se može jačati i drugim tehnikama: postavljanjem ciljeva, veštačkim stvaranjem situacija uspešnosti, analizom i eliminacijom tvrdnji koje nepovoljno deluju na samopouzdanje.

Postavljanje ciljeva preusmerava pažnju sa neuspeha, obnavlja veru i samopouzdanje. Kada sportista ima postavljen cilj i kada zna u kom pravcu želi da ide, njegov eventualan neuspeh može se lakše prevladati i može se protumačiti kao samo jedna od prepreka na putu ka cilju. Na ovaj način samopouzdanje sportiste se manje narušava, a pažnja se uspešnije preusmerava od neuspeha ka onome što je važnije, a to je postizanje cilja.

Veštačko stvaranje situacija uspešnosti. Tokom svog rada trener može na razne načine – organizovanjem treninga ili bilo kog drugog aspekta sportske situacije, stvoriti situacije u kojima će se sportista uspešno osećati. Organizovanje meča sa slabijim protivnikom, npr. može omogućiti sportisti da oseti uspeh i pobjedu.

Analiza i eliminacija misli koje nepovoljno deluje na samopouzdanje. Kao što je pomenuto, sportistu mogu omesti negativne misli u situacijama njegovog sportskog izvođenja i prouzrokovati pad samopouzdanja i sportski neuspeh.

Često negativne misli počinju sa: *Šta ako....mi ne bude radio servis kako treba/pro-mašim penal/ ne budem precizan u šutu itd.* Ove misli se često nazivaju katastrofičnim, s obzirom da podsećaju sportistu na loše aspekte igre, skreću pažnju, okupiraju um i naj-češće dovode do neuspeha (katastrofe). Ove misli potrebno je, najpre osvestiti – učiniti ih svesnim i jasnim u svoj svojoj formulaciji, a potom ih zameniti afirmativnim tvrdnjama (npr. *Radim najbolje što mogu u svakom trenutku treninga i tamičenja; Ja sam jedinstven, istrajan i radim uvek najbolje što mogu...*).

Sa sportistima koji imaju nestabilno samopouzdanje radi psiholog koji im, između ostalog, pomaže da osmisle i usvoje tzv. samopomažuće misli. Samopomažuće mišljenje u situacijama kada je samopouzdanje ugroženo, može sadržati sledeće tvrdnje:

- *Šta god da se desi, pronaći ću način da sa time izađem na kraj.*
- *Ne volim da grešim, ali znam da su greške sastavni deo procesa učenja. Ne mogu ni naučiti ako prethodno nisam grešio/la.*
- *I kad sam uspešan/a i kad sam neuspešan/a ja sam uvek takav/a kakav/a jesam i idem dalje...*
- *Ništa me ne može učiniti ni više ni manje vrednom osobom.*
- *Nisam nikada do sada bio/la u toj i toj situaciji ali znam da mogu da računam na tu i tu svoju osobinu i pretpostavljam da ću se već nekako snaći.*
- *Koliko će mi ovo što se dešava biti značajno za tri, pet godina?*

Učenje, usavršavanje i vežba sportskih veština i tehnika su takođe faktori koji pospešuju samopouzdanje. Bez sumnje, najznačajnija tehnika za jačanje samopouzdanja i otklanjanje sumnje u sopstvene sposobnosti je konkretan rad i vežbanje. Poznato je da se samopouzdanje gradi na osnovu dva izvora – onoga šta sportista sam zaključuje o svojim sposobnostima i onoga šta mu o njegovim sposobnostima kažu drugi, značajni ljudi iz njegovog okruženja. Kroz naporan trening i vežbu sportista povećava svest o sopstvenim sposobnostima, a najčešće dobija i pozitivne komentare saigrača i trenera, što sve vrlo podsticajno deluje na njegovo samopouzdanje.

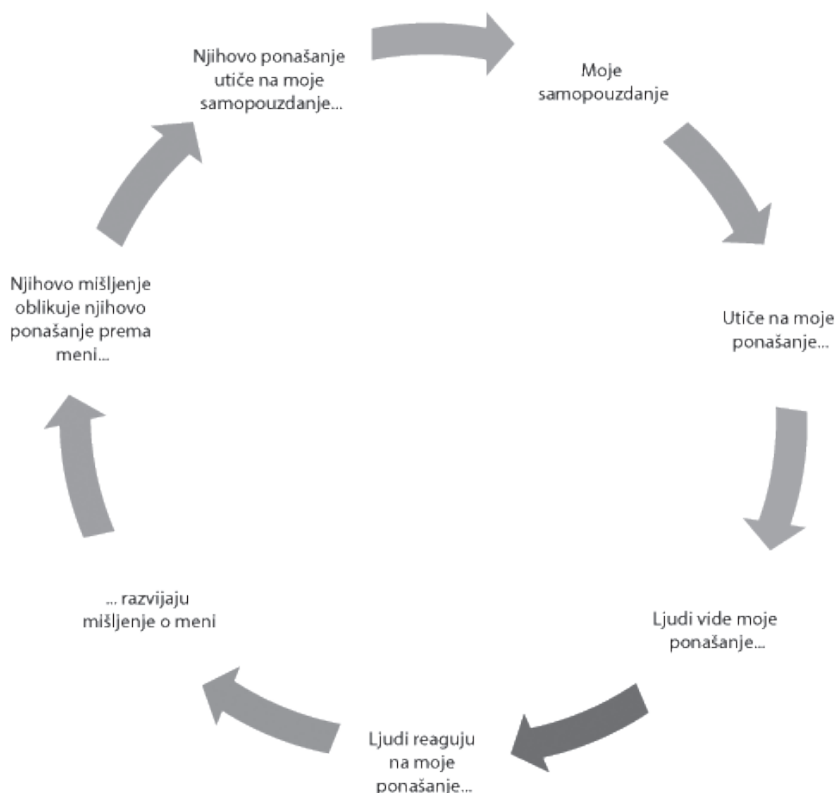
Podsećamo da stvaranje opšte taktike - plana za izvođenje akcije ne podrazumeva samo tehnički i taktički aspekt, već ona treba da podrazumeva i psihološke aspekte sportiste, što je posebno važno za sportiste koji kontinuirano ispoljavaju određene psihičke poteškoće na terenu. Taktika može uključiti procenu vlastitih psihičkih snaga i slabosti i procenu protivnika i učenje kako da sportista zadrži samopouzdanje kada krenu greške ili kada se meč gubi. *Opšta psihološka taktika* pomaže sportisti da održi visok nivo izvođenja sportske tehnike do kraja.

Pomenuta psihološka taktika deo je *Učenja elemenata uspeha* koji se ne odnose samo na jačanje samopouzdanja, već i na učenje svih drugih važnih aspekata koji garantuju uspeh sportiste: učenje kako da se trening realizuje na najvišem nivou, simuliranje okolnosti koje ometaju sportsko izvođenje, kvalitetno vežbanje imaginacije,

postavljanje dnevnih ciljeva, rad na izradi plana takmičenja, planiranje fokusa tokom takmičenja, vežbanje kontrole nad distraktorima, evaluacija svakog takmičenja itd.

U pokušaju da razvija svoje samopouzdanje, sportista može da nauči da se ponaša na vidljivo samopouzdan način - stvaranjem slike samopouzdanog čoveka. *Krug ponašanja*, prikazan na slici 4, pokazuje na koji način samopouzdanje utiče na ponašanje sportiste. Bez obzira kako se sportista ponaša – samopouzdan ili nesamopouzdan, ljudi oko njega primećuju njegovo ponašanje i reaguju na njega, razvijajući istovremeno i određeno mišljenje o sportisti, a propo njegovog ponašanja. Ovako formirano mišljenje oblikuje dalje njihovo ponašanje prema sportisti koje, sledstveno socijalnim reakcijama, utiče na njegovo samopouzdanje. Drugim rečima, kada se sportista ponaša na samopouzdan način, svi elementi Kruga ponašanja delovaće dalje sinergično u pravcu njegovog novog, višeg nivoa samopouzdanja.

Slika 4. Krug ponašanja



Istraživanja iz oblasti pozitivne psihologije sve više potvrđuju značaj psiholoških elemenata u svakodnevnim životnim aktivnostima, uključujući i sport.

Ovome u prilog, a da bi se povećao osećaj sreće i zadovoljstva kod ljudi, osmišljene su određene tehnike. Jedna od njih je zasnovana na pretpostavci da osećaj zadovoljstva kod jedne osobe može da se poveća ako ona imitira osobine koje imaju srećne osobe. Te osobine bi bile: dobra organizovanost, zauzetost – srećne osobe uvek imaju nešto da rade, provođenje velike količine vremena u društvu drugih ljudi, optimističan pogled na svet i rad na svom razvoju u pravcu postizanja zdrave i zrele ličnosti. Osoba imitiranjem vremenom i sama poprima navedene osobine i postaje srećnija i zadovoljnija svojim životom (Diener, Lucas & Oishi, 2002).

Posmatranje drugog sportiste koji je uspešan, a podjednako dobar u veštinama i sposobnostima, može učvrstiti samopouzdanje sportiste (po principu „Ako može on/ona, mogu i ja.“). U timskim sportovima, kapiten se često bira sa pretpostavkom da će njegovo samopouzdanje podstaći i samopouzdanje saigrača (Karageorghis & Terry, 2011).

Samogovor (unutrašnji govor, engl. self talk) – govor sportiste sa samim sobom jača samopouzdanje jer podseća sportistu na njegove lične snage, ranije uspehe - naročito na uspehe do kojih se nije lako došlo, načine na koje je prevladao slične situacije i prepreke, količinu vremena koje je uložio u pripremu, kao i kvalitet vežbanja i pripreme itd. („Ja sam potpuno spreman za ovo takmičenje; Ja sam najbolji“ i sl.).

Reči koje sportista govori sebi treba da budu moćne i jake. Ljudi su skloni da razmišljaju negativno i da sebi upućuju razne neprijatne komentare, da sumnjaju u sebe i obezvređuju svoje sposobnosti (negativan self-talk). Nisu ni svesni da time daju „instrukcije“ svom telu koje nastoji da se ponaša u skladu sa njima. Zato je važno stvaranje pozitivnih misli i izjava. Napomenuli smo da je prvi korak u ovom procesu povećanje svesnosti o prisutnosti i sadržaju svojih misli. Sa negativnim mislima se ne treba boriti; jednostavno treba priznati njihovu prisutnost, a zatim ih zameniti rečima koje imaju pozitivnu snagu. (npr. Kada sportista razmišlja: „ovo me previše boli, neću izdržati“; treba sebi da kaže: „mogu podneti ovaj bol, izdržaću. Bol mi pomaže da pomerim svoje granice.“)

Ne samo da je važan pozitivan unutrašnji govor, već je važno i šta sportista govori o sebi glasno i javno. U tom pravcu, interesantno je proučavati izjave uspešnih (vrhunskih) sportista koje oni daju medijima nakon utakmica/meča. Tokom dugogodišnjeg napornog rada i dobrih rezultata, vrhunski sportisti stiču naviku da formulišu povratnu informaciju kojom podstiču svoje samopouzdanje. Poznato je da je jedan od osnovnih principa kvalitetne povratne informacije započinjanje sa pozitivnim uvodom, sa onim što je bilo dobro. Vrhunski sportisti idu i dalje, započinjući svoje izjave sa dobrim rezultatima tokom tekuće sezone ili tekućeg ciklusa takmičenja, da bi se potom osvrnuli na aktuelno izvođenje/utakmicu, ponovo navodeći ono što je bilo dobro. Autori ovog udžbenika primećuju da Rodžer Federer i Novak Đoković često pominju i faktore (ne) sreće, okolnosti, povreda itd. kao značajne činioce izvođenja, trudeći se da što manje govore o sopstvenim greškama, odnosno, veoma vodeći računa da ne naruše svoje samopoštovanje i samopouzdanje. U intervjuima koje daju, oni biraju reči kojima će opisati svoju igru, trudeći se da i na taj način o sebi govore pozitivno ili bar neutralno.

Njihove izjave često imaju formu potpuno pravilno date povratne informacije, u ovom slučaju, date samom sebi (najpre kažu sve što je bilo pozitivno u igri, potom govore o segmentima koji treba da se poprave, - govore objektivno, bez lične note).

Sličan efekat ohrabriranja postiže se i samoafirmacijama – rečima ili rečenicama koje služe za energizaciju ili aktivaciju. Naša teniserka Ana Ivanović bila je poznata po svom poviku: *Ajde!* koji je govorila u sebi i naglas i kojim je bodrila sebe na još viši nivo igre, nakon što bi postigla poen.

Treneri svojim svakodnevnim radom sa sportistima značajno utiču na nivo njihovog samopouzdanja. Jedna od čestih situacija tokom koje trener može podstaći ili urušiti samopouzdanje sportiste svakako je *davanje povratne informacije*.

Kako bi povratna informacija bila u dovoljnoj meri efikasna - kako bi ona podstakla samouvid kod sportiste, samospoznaju o pravcima unapređenja i učvrstila samopouzdanje, neophodno je da trener sledi određene principe davanja povratne informacije (Knežević i Velikić, 2013):

- 1) *Pozitivan uvod* - povratnu informaciju trener treba da započne pozitivnim uvodom, odnosno, navođenjem onoga što je bilo dobro, šta se treneru svidelo, šta ceni kod sportiste i sl.
- 2) *Specifičnost u formulaciji* podrazumeva izbegavanje opštih informacija i uopštenih komentara i formulisanje povratne informacije u što konkretnijoj i specifičnijoj formi. Uopštene primedbe nisu korisne za korekciju i unapređenje veština, jer ne pružaju dovoljno detalja da bi se iz njih moglo nešto naučiti.

Komentari poput *"Bio si odličan!"* ili *"Bio si užasan!"* su beskorisni u smislu učenja, ako se ne može navesti šta je to što je osoba uradila, a što je navelo trenera da upotrebi pomenute etikete *"odličan"* ili *"užasan"*.

- 3) *Upotreba opisnih, a ne ocenjivačkih fraza* – elementi povratne informacije su činjenice koje je trener video ili čuo i efekat koji su te činjenice proizvele (npr: *"Po stavu tvog tela, po držanju i zalaganju na terenu video sam koliko si zaista bio zainteresovan za ishod meča, to mi se jako svidelo."*, umesto *"Bilo je baš dobro."*)
- 4) *Razgovor o stvarima koje se mogu izmeniti* – Nije korisno davanje povratne informacije o nečemu nad čim sportista ima veoma malo kontrole ili je uopšte nema. Na primer, umesto izjave *"Noge su ti previše dugačke, to mi se ne dopada."* bolje je *"Iskoristi svoje duge noge, kreći se brže i idi više ka mreži."*, jer se sportisti daje informacija o nečemu što može da promeni i primeni.

SUGESTIVNO DELOVANJE TRENERA

Ova tehnika uključuje sugestivne aktivnosti (aktivnosti koje imaju psihološki uticaj i dejstvo) koje realizuje trener sa ciljem povećanja samopouzdanja i takmičarskog duha sportiste. Sugestivno dejstvo trenera ima efekat ne samo pred određenu utakmicu, važno takmičenje i slično, već i tokom celog perioda pripreme sportiste. Aktivnosti sugestivnog karaktera uključuju davanje sugestivnih uputstava i instrukcija mirnim, uverljivim, sigurnim i blagonaklonim glasom, koji kod sportiste podstiče sigurnost, samopouzdanje i veru u uspeh. Sugestivno dejstvo trenera uslovljeno je autoritetom koji je on izgradio i uspostavio među igračima, njegovom kompletnom ličnošću i psihološkim i ljudskim kvalitetima, kao i transferom (prenosom) njegovog psihičkog stanja na sportistu.

Da zaključimo, za održavanje stabilnog samopouzdanja sportiste važne su procene koje sam sebi daje i procene koje mu daje trener. Procene postignuća treba da budu realne i kada je reč o uspehu i kada je reč o neuspehu. To znači da bi svaki sportista trebao da nauči da zauzme relativno objektivan stav prilikom procene urađenog i da nastoji da izbegava, kako samoveličanje, tako i samooptuživanje. U učenju ovakvog stava veliku podršku sportisti može dati psiholog.

ELIMINISANJE ANKSIOZNOSTI, PRITISKA I STRESA

7.



ELIMINISANJE ANKSIOZNOSTI, PRITISKA I STRESA

Anksioznost je negativno emocionalno stanje koje karakteriše nervoza, briga, kao i aktivacija i pobuđenost samog tela (Pineda-Espejel, López-Walle, Rodríguez, Villanueva, Gurrola, 2011). U kontekstu sportskog takmičenja javlja se određena vrsta anksioznosti - sportska, odnosno, kompetitivna anksioznost. Kod sportske anksioznosti neophodno je razlikovati dve dimenzije: sportska anksioznost kao stanje i sportska anksioznost kao crta ličnosti. Sportska anksioznost predstavlja tendenciju da se situacije takmičenja procenjuju kao preteće, pri čemu, kao odgovor na ovakvu situaciju, nastaje anksiozno stanje (Martens 2007, prema, Behzadi et al., 2011). Sportsko stanje anksioznosti odnosi se na emocionalno stanje straha i napetosti vezano za određenu sportsku situaciju (Vujanović i Tišma, 2011). Istraživanja kontinuirano pokazuju da visok nivo sportske anksioznosti ometa postignuće sportiste (Pineda-Espejel et al., 2011; Behzadi et al., 2011; Craft, Magyar, Beckern & Feltz, 2003).

S obzirom na značajan uticaj anksioznosti na sportsko postignuće, prva važna informacija u radu sa sportistom na eliminisanju anksioznosti jeste upravo utvrđivanje da li je reč o anksioznosti kao crti ličnosti ili se radi o stanju anksioznosti kod sportiste. Zbog značaja ove teme, pokušaćemo da dodatno objasnimo razliku.

Naime, kako je sport takmičarski nastrojena aktivnost, anksioznost je prateći element sporta, pa je uobičajeno da se pre određene sportske situacije - utakmice/takmičenja, pogotovo pred važnu utakmicu, doživljava anksioznost. U ovom slučaju, kada je reč o automatskom odgovoru sportiste na stresne okolnosti i psihički pritisak koji nosi utakmica/takmičenje, govorimo o anksioznosti kao stanju. Anksioznost kao stanje nastaje, dakle, kao reakcija na ono sa čim se sportista aktuelno suočava. No, sportista može da oseća anksioznost i mimo navedenih situacija, odnosno, da je oseća često, ponekad i bez odgovarajućeg povoda. Upravo je ta sklonost sportiste da na mnoge situacije psihički odgovara anksioznošću, ono što odvaja ova dva tipa anksioznosti. Predispozicija, ili urođena sklonost sportiste da često oseća anksioznost bez obzira na situaciju, predstavlja crtu ličnosti. Iako je najčešće reč o urođenoj crti anksioznosti – sklonosti da se skoro ceo život posmatra sa strahom i strepnjom, crta anksioznosti može biti i stečena, najčešće kroz iskustvo deteta sa roditeljima (posbno majkom) tokom odrastanja, kada dete može biti preplavljeno strepnjom koja kasnije prerasta u stabilnu crtu ličnosti.

Pritisak koji sportista oseća pred takmičenje može biti u obliku stanja blaže napetosti – tzv. "leptirića u stomaku", ali i intenzitvnog osećaja napetosti do nivoa da sportista oseća da puca od unutrašnje sile i pritiska unutar tela i glave. Pritisak pred veliku i važnu utakmicu osećaju i najveći sportisti; no, oni znaju kako da kanališu pritisak i transformišu ga u pozitivnu snagu koja pojačava njihove potencijale.

Pritisak se percipira kao očekivanje da se izvođenje realizuje na najvišem nivou i pretnja da se to možda neće desiti, da će sportista podbaciti i razočarati trenera, saigrače, porodicu, publiku, sebe.. Pritisak se kreira u psihi sportiste, a ne u spoljašnjim okolnostima. Sportista je taj koji određenom događaju daje veliko značenje i važnost i koji za druge ljude vezuje određena očekivanja u odnosu na svoje izvođenje. Neki sportisti idu čak toliko da u okviru pritiska koji osećaju postoji strah, ne samo od neuspeha, već i od toga da ne ispadnu smešni, da se ne obrukaju itd. Ovi strahovi su, naravno, povezani sa slikom i doživljajem koji sportista ima o sebi. Što je samopouzdanje sportiste niže i doživljaj sebe neadekvatniji, i psihički pritisak koji se formira će biti jači. Pritisak je uslovljen i određenim osobinama ličnosti – npr. perfekcionizmom koji obično prate misaoni obrasci *“moram pobediti/moram savršeno odigrati i sl”* i doživljaja katastrofe i potpunog neuspeha ukoliko se to *“moram”* ne realizuje. Naravno, ne mora samo perfekcionizam, da bude uzrok napetosti i obavezujućih misli. S obzirom na pritisak da se igra dobro i da se postigne dobar rezultat, misao *“Ja želim da igram najbolje što mogu”* u sportu lako postaje misao *“Ja moram da igram najbolje što mogu”*.

Sportisti u individualnim sportovima trpe više anksioznosti pre, za vreme i nakon takmičenja u odnosu na sportiste u timskim sportovima.. To je zato što je osećaj izolovanosti i izloženosti sportiste mnogo veći u sportovima kao što su triatlon ili tenis, nego u timskim terenskim sportovima, gde ipak postoji određena vrsta „podeljene odgovornosti“.

U mnogim istraživanjima, anksioznost je posmatrana kao jednodimenzionalni konstrukt. Međutim, kako bi bolje razumeli konstrukt anksioznosti u sportu – tzv. kompetitivnu anksioznost, Martens, Vili i Barton (Martens, Vealey & Burton, 1990) su postavili svoju multidimenzionalnu teoriju anksioznosti. Prema ovoj teoriji, kompetitivna anksioznost obuhvata somatsku i kognitivnu komponentu i samopouzdanje. Somatska anksioznost se odnosi na telesne simptome koji se javljaju kod sportiste u stanju anksioznosti (lupanje srca, znojenje dlanova, bolovi u mišićima itd.). Kognitivna anksioznost je mentalna komponenta anksioznosti i rezultat je negativnih očekivanja i nedostatka sigurnosti u sebe i vlastite sposobnosti. Treća komponenta kompetitivne anksioznosti je sportsko samopouzdanje. Odsustvo sportskog samopouzdanja, iako nije direktna mera anksioznosti, rezultuje većim stepenom kognitivne anksioznosti.

Za sportsku praksu posebno je važan odnos između somatske i kognitivne anksioznosti. Hardijev model katastrofe (Hardy, 1990) ukazuje da somatska anksioznost ima različite efekte na sportsko postignuće, u zavisnosti od stepena kognitivne anksioznosti. Ukoliko je kognitivna anksioznost niska, somatska anksioznost deluje prema zakonu obrnutog slova U, odnosno, postignuće postepeno opada kada pobuđenost pređe optimalan nivo funkcionisanja. U situaciji izražene brige (kognitivne anksioznosti), povećanje nivoa uzbuđenja (somatske anksioznosti) iznad optimalnog nivoa, dovodi do naglog pada u postignuću (efekat katastrofe). Za oporavak sportiste ili tima tada je neophodno, makar na kratko, prekinuti sportsku aktivnost (time-out, pauza), kako bi se sportisti vratili, odnosno, kako bi se izbegao efekat katastrofe.

Utakmica Lige šampiona u jesen 2019. godine između nemačkog Bajerna (Bayern) i Crvene Zvezde bila je pravi primer Hardijevog modela katastrofe. Utakmica se igrala u Beogradu, pred domaćom publikom, ali je već nakon prvih desetak minuta bilo jasno da igrači Crvene Zvezde doživljavaju visok nivo kognitivne anksioznosti. Suočeni sa stabilnim, superiornijim igračima Bajerna, igrači Crvene Zvezde su celo prvo poluvreme igrali nepovezano, lako su gubili loptu, delovali su zbunjeno i smeteno, nisu umeli da sastave ni tri „pasa“ (tri uzastopna dodavanja na terenu). Njihovom psihičkom stanju svakako je doprinela neadekvatna psihička priprema za ovu važnu utakmicu koja se temeljila na povećanim očekivanjima stručnog štaba od igrača i ubeđenosti da Crvena Zvezda može da parira Bajernu, bar na nivou nerešenog rezultata. Ulazak u igru sa ovakvim stavom i suočavanje sa strukturisanom i vrhunskom igrom Bajerna od samog početka utakmice, podstakli su strah od grešaka kod igrača i sumnje vezane za kvalitet pojedinačne i timske igre, što je rezultiralo velikom kognitivnom anksioznošću igrača i potpunom katastrofom na nivou celog tima Crvene Zvezde. Podsećanja radi, prvo poluvreme završeno je sa 1:0, dok je utakmica završena porazom Crvene Zvezde i pobedom Bajerna od 6:0.

U skladu sa datim primerom idu i nalazi iz literature koji govore da su upravo tri najznačajnija faktora koja dovode do kognitivne anksioznosti: zabrinutost igrača zbog mogućih grešaka, sumnje vezane za kvalitet igre i lični standard koji se odnosi na sportsko izvođenje (Hall, Kerr & Matthews, 1998).

Govoreći o intervencijama koje su primenjive u eliminisanju efekata katastrofe nastalih usled visoke kognitivne anksioznosti,iskusni treneri pominju jednostavne razgovore i bazične stvari. Kako su sportisti kognitivno zasićeni, ne preporučuju se nikakve složene tehnike, već podsećanje sportiste, mirnim tonom i jednostavnim jezikom, na vredno vežbanje i bazične, osnovne elemente igre.

Trener mladom bokseru:

„Seti se šta smo radili na treningu.

Seti se kako si udarao krošej. Krošej seče samo središnju ravninu, ne seče frontalnu!“

Stres ima šire značenje od anksioznosti kao podvrste straha i psihičkog pritiska. Na stres se može gledati kao na proces kada je osoba izložena događaju koji procenjuje kao pretnju, gubitak ili izazov i na njih odgovara serijom psihičkih i fizioloških promena, uključujući i povećanu aktivaciju i iskustvo anksioznosti.

Na koji način pritisak anksioznosti, stresa i negativnih emocija uopšte, utiče na telo sportiste? Misli i emocije imaju odlučujući efekat na srčani ritam, a srčani ritam dalje utiče na izvođenje. Pod pritiskom koji stvaraju stresne negativne misli i emocije, srčani

ritam postaje neregularan i sa oscilacijama. Narušen obrazac srčanog funkcionisanja inhibira moždane funkcije, smanjuje vidno polje, smanjuje brzinu reakcije i otežava donošenje odluka.

KREIRANJE MENTALNOG OBRASCA OTPORNOG NA ANKSIOZNOST

Kada sportista oseća veliki pritisak tokom takmičenja, potrebno je da sebe odvoji od rezultata, da rezultat "gurne" u pozadinu svog mentalnog fokusa i da se usmeri samo na ono što trenutno treba da učini, npr. da ubrza svoj tempo igre, umiri disanje ili pojača koncentraciju. Kada sportista ovako postavi svoj mentalni set, rezultat će doći sam po sebi. Sportista treba da ima na umu da način na koji opaža (percipira) stvari u životu, veoma utiče na misli i ponašanja koja će uslediti. Ako sportista "vidi" izazove umesto pretnji, njegov um i telo će u punoj sinhronizaciji ići ka tome da savladaju izazov.

Primeri iz psihološke prakse ukazuju da, kada postoji svest sportiste o dovoljnom broju resursa sa kojima raspolaže u suočavanju sa pretnjom, pretnja se, uz određene psihološke intervencije, može relativno lako transformisati u izazov. Međutim, kada sportista oseća i procenjuje da ne raspolaže sa adekvatnim ili dovoljnim resursima u suočavanju sa pretnjom, njen intenzitet postaje još veći. U skladu sa navedenim, govori i teorija kognitivnog prilagođavanja na preteće događaje, koju je formulisao Tejlor (Taylor, 1983). Ova teorija ukazuje da je proces adaptacije na preteće događaje centriran oko tri teme: 1) traženje smisla u stresnom iskustvu, 2) pokušaj da se obnovi vladanje nad događajem i ponovno uspostavi kontrola - kako nad konkretnim, specifičnim događajem, tako i nad životom uopšteno i 3) pokušaj da se obnovi samopoštovanje i ojača slika/doživljaj o sebi. Ove tri komponente upravo mogu biti okosnica psihološke intervencije u pokušaju da se umani intenzitet pretnje koji sportista doživljava:

1. traženje smisla u stresnom iskustvu može se realizovati kroz podsećanje na cilj koji sportista želi da ostvari putem određene utakmice ili sportske situacije koja se trenutno doživljava kao preteća; posebno je važno podsećanje na emotivne i motivacione komponente cilja,
2. uspostavljanje kontrole i vladanja nad događajem vrši se putem osveščivanja sportiste o resursima koje ima na raspolaganju. Sportista se podseća na snage i potencijale koje ima, a koji su psihološke, tehničke, taktičke i druge prirode,
3. jačanje samopouzdanja i samopoštovanja sportiste realizuje se različitim, već pomenutim tehnikama.

Transformisanjem pretnji u izazove unapređuje se mentalna jačina sportiste i njegov opšti potencijal. Dakle, sportista uči da kreira svoj svet unutar uma u kom je usmeren samo ka kratkoročnom cilju ili ciljevima povezanim sa igrom. Ovi ciljevi ga, u krajnjoj meri, vode ka cilju koji je dugoročno postavio.

Već pomenuta mentalna jačina izdvaja se kao značajan faktor u borbi sa pritiskom i anksioznošću. Mentalna jačina je složena psihička dimenzija koja podrazumeva prirodnu ili stečenu psihološku oštrinu koja omogućava sportisti da se uspešnije u odnosu na svoje protivnike, nosi sa različitim zahtevima koje nameće sport: takmičenja, trening, životni stil... kao i da ostane determinisan, odlučan, fokusiran, pouzdan i sa uspostavljenom kontrolom u situacijama pritiska. Određeni mentalni set i adekvatan stav je neophodan kako bi sportista dostigao maksimum, a četiri komponente koje se najčešće navode kao elementi mentalne jačine su: nepokolebljivo samopouzdanje za postizanje cilja, postojanje unutrašnje arogancije, uverenje sportiste da može prevazići bilo koju vrstu prepreke i postojanje želje koja će na kraju rezultirati ispunjenjem potencijala (Connaughton, Hanton & Jones, 2007).

Dobar primer mentalne jačine, a posebno, povrata osećaja kontrole je Novak Đoković koji na prepunom stadionu tokom US Opena, igrajući protiv Rodžera Federera, čuje publiku kako skandira njegovo ime. Publika je, ustvari, navijala za protivnika – za Federera, i svaki put kada bi Novak napravio grešku, aplauzom bi pozdravljala promašaj. U ovakvoj situaciji, kada se Đoković može osećati samo nesigurno i bespomoćno – zbog grešaka koje pravi, ali mnogo više zbog atmosfere - celog stadiona koji je protiv njega i navija za protivnika, jedini način da povрати kontrolu nad sobom i igrom, kao i da ostane veliki, siguran i moćan, jeste da promeni svoju slušnu percepciju. Umesto navijanja za protivnika, on “čuje” skandiranje svog imena i navijanje za sebe.

ELIMINISANJE NEGATIVNIH MISLI

Unutrašnji govor se može opisati kao interni dijalog koji vodimo sami sa sobom. On može u velikoj meri da utiče na poboljšanje samopouzdanja, a može biti i podsetnik koji sportisti pomaže da vrati fokus tamo gde je potrebno. Unutrašnji govor pomaže sportisti da umiri svoju aktivaciju i uzbuđenost. Opšte posmatrano, mogu se razlikovati tri vrste unutrašnjeg govora: *motivacioni* koji podstiče želju za uspehom i postignućem, *govor majstorstva* koji podstiče sposobnost sportiste i usmeren je ka podizanju samopouzdanja i *instruktivni* koji je usmeren ka reafirmisanju ciljeva tokom takmičenja ili ka angažovanju drugih mentalnih veština.

No, često je unutrašnji govor izvor negativnih misli, neprijatnih komentara upućenih sebi, etiketiranja itd. Negativne misli ima povremeno, pre ili za vreme takmičenja, svaki sportista, bez obzira na nivo svojih sposobnosti. Međutim, razlika između vrhunskih sportista i onih koji postižu skromnije rezultate upravo je u veštini eliminisanja negativnih misli kada se te misli pojave i u njihovoj zameni pozitivnim mislima.

Pomenuto je da negativne misli podstiču psihički stres kod sportiste. No, negativne misli mogu izazvati i nekoordinisane pokrete tokom igre/takmičenja. S obzirom da ljudski mišići imaju samo dve funkcije, razvoj napetosti i opuštanje, vrlo je značajna vrsta informacije koju dobija određena grupa mišića. Tokom vežbanja određene sportske

veštine, sportista u svakom trenutku šalje nervne impulse iz mozga do mišića; mozak daje naredbu, a mišići deluju u skladu sa naredbom iz mozga. Naš um radi onako kako ga mi usmerimo. Ako sportista ima negativne misli u određenom trenutku, njegov mozak neće biti u stanju da pošalje odgovarajuće ili precizne nervne impulse do mišića. Kao rezultat toga doći će do gubitka koordinacije ili kontrole nad izvođenjem određene motorne veštine.

Na koji način je moguće eliminisati negativne misli?

Sportista najpre treba da:

1. prepozna kada, gde i pod kojim okolnostima se kod njega pojavljuju negativne misli;
2. razvije pojedinačne pozitivne misli, jednu po jednu, koje odgovaraju pojedinačnim negativnim mislima;
3. kontinuirano vežba ovu veštinu zamene misli tokom treninga i takmičenja.

Važno je da sportista zna da pozitivne misli - pozitivan samogovor, podržava ostale kognitivne procese unutar našeg uma. Kada je um pozitivan, on je uravnoteženiji i pruža bolje šanse za uspeh.

Primer zamene negativne misli

Sportista atletičar je, analizom svojih sportskih situacija, zaključio da mu se u drugoj polovini trke skoro uvek javlja ista negativna misao: "Preumoran sam da bih održao ovaj tempo trčanja, ne mogu da izdržim!"

U drugom koraku, u radu sa psihologom, sportista razvija pozitivnu misao sa kojom će zameniti negativnu. Potom vežba kontinuirano da, tokom druge polovine trke, svaki put kada se pojavi negativna misao, intenzivno govori sebi: "Opusti se i veruj treninzima koje si imao! Možeš ti to!"

Preusmeravanje misli

Negativne misli, one koje potenciraju stres i anksioznost, upravo su pomenute. Na ovom mestu podsetićemo se činjenice iz kognitivne psihologije koja ukazuje da, što smo više pod stresom, naša pažnja se sužava, ona postaje uska i sve više fokusirana upravo na pretnju, sadržaj koji stvara stres. Tehnike distrakcije – preusmeravanje misli u drugom pravcu, prekidaju ovaj proces sužavanja pažnje i osoba prestaje da misli na ono što je zabrinjava i misli na nešto drugo. Suština ove tehnike slična je izreci: *daleko od očiju, daleko od srca*, sa razlikom da, ono što nam nije pred očima (ili "u glavi"), neće biti ni predmet našeg razmišljanja.

Preusmeravanje misli se pokazuje kao delotvornija tehnika za osobe koje su emotivnije i čiji je stil prevladavanja stresa traženje dodatnih informacija o stresoru, kako bi se formirala kompletna slika i kreirao što bolji odgovor na stres. Kod osoba koje nastoje da ignorišu stres i ne odgovaraju na njega, ova tehnika je manje delotvorna.

Analiza psihičkog pritiska

Prvi korak u razumevanju pritiska koji nastaje anksioznošću ili stresom jeste samoanaliza – sportista treba da razume prirodu specifičnog pritiska koji on sam vezuje za utakmicu ili izvođenje. Razumevanje kada i kako se oseća pritisak, pomaže prilikom njegovog prevladavanja. Kao što je već pomenuto, pritisak može poticati od roditelja koji očekuju uspeh i pobedu ili od trenera i saigrača. Ako je u pitanju pritisak koji potiče od roditelja, sportista treba da analizira i kritički osmotri očekivanja i modele razmišljanja koje je preuzeo tokom odrastanja, a koji mu, kao odraslom, nameću teret. Pritisci koji potiču od drugih ljudi iz tima najčešće su manifestovani kroz izjave i reči koje su upućivane sportisti. Naravno, što su ljudi više važni ili bliski sportisti, to je veća i važnost upućenih reči, pa i očekivanja koja se pred sportistu postavljaju. Sve pomenuto sportista može da oseća kao pritisak ili obavezu koju mora da ispuni. No, ukoliko je u pitanju zaista veliki pritisak koji se oseća, sportista treba da napravi prioritete i zbog sebe i svog stanja i da razume da je manja šteta ako razočara drage ljude u odnosu na težinu psihičkog tereta koji nosi ili rizika od neuspeha koji stvara.

Samorelaksacija

Slična, laka antistres tehnika je samorelaksacija koja uključuje kombinaciju disanja i vizualizacije. Primenom ove tehnike postiže se smanjenje tenzije velikih grupa mišića. Istovremenim polaganim, lakim ritmom disanja i vizualizovanjem stresa koji odlazi iz tela, moguće je postići relaksaciju celog tela (Gill, 1986). Sportista dakle, najpre umiruje svoje disanje, održava ga polaganim i kontrolisanim i zamišlja - daje formu stresu: oblik oblaka, prašine, nemani...koji odlaze od njega. Osim različitih oblika stresa koji su kreacija svakog sportiste ponaosob, zamišljenom obliku stresa se, radi boljeg efekta, može dodeliti i određena boja – crvena, narandžasta itd. Autor ove tehnike navodi da se inicijalno vežbanje svodi na 10 minuta, ali i to da se kontinuiranim vežbanjem samorelaksacije postižu sve bolji efekti za sve manje vremena.

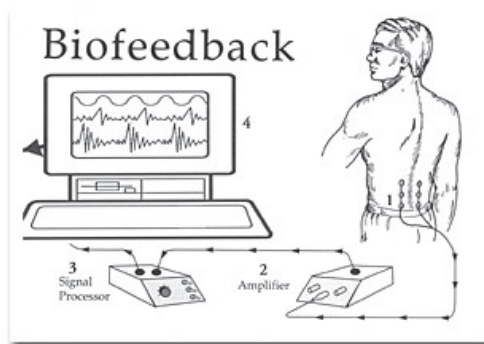
Biofidbek (biofeedback) trening

Služi kao postupak eliminisanja psihosomatskih smetnji. U osnovi ove metode nalazi se proces učenja putem uslovljavanja. Vizuelnim ili auditivnim fidbekom (povratnim informacijama), povećava se kontrola nad telesnim signalima koji se inače odvijaju mimo čovekove volje. Kao uslovne draži koriste se signali koji se emituju na različito

konstruisanim biofidbek aparatima priključenim na telo sportiste (signali koji se odnose na fiziološke procese – krvni pritisak, frekvenciju srca, mišićnu napetost, stanje muskulature i sl.). Primenom ovih aparata, koji omogućuju lakšu kontrolu autonomnih funkcija (fizioloških funkcija koje nisu pod našom voljnom kontrolom), utiče se na stanje muskulature kod sportiste koja je često uzrok nepoželjnih promena i stanja (glavobolje, hipertenzije i sl.), umanjuju se ili eliminišu strahovi, negativne emocionalne promene i reakcije.

Kao dopuna ovoj metodi često se uključuje i meditacija, transcedentalna meditacija i vežbe joge, sa ciljem smanjenja uzbuđenja i stresa kod sportiste, odnosno, postizanja stanja psihološkog blagostanja i relaksacije.

Slika 5. Aparati koji se primenjuju kao dopuna tehnike biofidbeka



Relaksacioni trening potrebno je upražnjavati tokom perioda od najmanje nedelju dana sa dinamikom od dva puta po 20 minuta tokom jednog dana. Svrha vežbe je da sportista postane svesniji razlike između stanja tenzije i stanja relaksacije. Takođe, relaksacioni trening treba da pomogne sportisti da nauči kako da uspešnije realizuje samokontrolu i time redukuje nepotrebnu anksioznost i tenziju, odnosno, podstakne telesnu relaksaciju. U svrhu produbljivanja relaksacije može se dati instrukcija sportisti da zamišlja da je u mirnoj i relaksirajućoj situaciji.

Uputstvo za vežbu disanja: Zauzmite udoban položaj. Stavite ruku na stomak, kada udahnute - stomak će se malo ispupčiti i ruka pomeriti. kada izdahnute - stomak će malo splasnuti i ruka će se pomeriti. Sad zažmurite i dišite polako, duboko, stomakom. Udahnite polako... zadržite vazduh par sekundi... sad polako izdahnite. Ponovo udahnite... zadržite vazduh par sekundi... izdahnite. Kad udahnute kažite, u sebi, "smireno", kad izdahnite kažite, u sebi, "opušteno". Udahnite i izdahnite nekoliko puta. Otvorite oči.

Na ovom mestu važno je napomenuti da se tehnika disanja ne koristi samo u svrhu smirivanja sportiste. Svrha ove tehnike je višestruka i varira u zavisnosti od momenta kada se koristi i emocionalnog stanja u kom se sportista nalazi. U radu sa plivačima

Sportskog Saveza u Subotici, 2013.godine, pokazalo se da plivači koriste tehniku disanja mirnog, dubokog ritma kako bi relaksirali telo i podstakli meditaciju. Usporeno disanje je pomagalo plivačima da se umire i bolje koncentrišu, dok je duboko i brzo disanje upotrebljavano kako bi se povećala aktivacija. Jedan od plivača je prokomentarisao; *"Neposredno pred najavu i prozivanje mog imena, čeka sam u prostoriji pre bazena i disao ubrzano nekoliko puta. To mi je pomoglo da se razbudim i krenem sa žarom da se takmičim."*

Tehnika disanja koristi se i za „ulazak u momenat *sada i ovde*". Pomenuta je važnost obraćanja pažnje na momenat u kom se sportista aktuelno nalazi. Kada se sportista fokusira na momenat „sada i ovde“, njegova koncentracija se pojačava, a distraktori blede i nestaju. Tehnika disanja može pomoći da se sportista usredsredi, da se fokusira na aktuelni momenat. Sportisti to najčešće rade zatvorenih očiju, neposredno pred utakmicu. LeBron Džejms (LeBron James), jedan od najvećih košarkaša današnjice, snimljen je više puta pred utakmicu kako sedi pored terena zatvorenih očiju i diše blago pomerajući grudni koš, nekoliko desetina sekundi. Kako se izvodi tehnika „ulaska u momenat sada i ovde"? Potrebno je kombinovati udisaje i izdisaje istog trajanja i praviti minimalnu pauzu između njih: udisaj (broji se u sebi 1,2,3,4), pa izdisaj (broji se u sebi 1,2,3,4). Sledi pauza od dve sekunde, pa se postupak ponavlja – u početku uspostavljanja tehnike, ponavlja se više puta, a kasnije, kada se veština stekne, deset do petnaest puta. Ukoliko se uz tehniku disanja simultano primenjuje samo-govor (self talk) – npr. *Usmeravam moje misli sada na utakmicu ili Moje misli su sada usmerene ka dobroj igri....* postiže se bolji efekat. Najbolji efekat postiže se kada se simultano primenjuju tri tehnike: tehnika disanja, samo-govor i vizualizacija (zamišljanje slike – onoga na šta se samo-govor odnosi). Naravno, za simultanu primenu tri tehnike potrebno je dosta vežbe i upornosti.

Progresivna relaksacija mišića

Progresivna mišićna relaksacija (PMR) spada u tehnike opuštanja, a njen glavni doprinos u sportu se odnosi na mogućnost učenja sportiste da prepozna u kom delu tela se nalazi najveći izvor tenzije kako bi ga za relativno kratko vreme otklonio.

Ova aktivnost podrazumeva naizmenično zatezanje i opuštanje skeletne muskulature određenim redosledom (ramena, ruke, noge itd.). Njen osnovni cilj je smanjenje nivoa uzbuđenja i negativnih propratnih pojava koje uzbuđenje inicira, a može se koristiti i za oporavak sportiste posle takmičenja. Važan momenat u primeni ove tehnike je uočavanje prelaza između zategnute i opuštene muskulature.

Kratko ćemo prikazati postupak PMR. On se zasniva na principu stezanja i opuštanja velikih grupa mišića, obuhvatajući mišiće celog tela. Deluje prilično jednostavno, mada je za njegovo pravilno izvođenje potrebna praksa. Na samom početku je potrebno zauzeti sedeći ili ležeći udoban položaj. Najčešće se preporučuje da se sedne u udobnu

stolicu ili fotelju, ruke stave na kolena, noge rastave, opušteno postavite na podlogu i zatvore oči. Nekoliko puta duboko udahnuti i izdahnuti. Potrebno je osetiti kako vazduh dolazi u pluća do dijafragme i obrnuto. Zatim je potrebno da se stegne određena grupa mišića kako bi se osetilo stanje napetosti i tu napetost održavati 10-ak sekundi. Nakon toga je tu grupu mišića potrebno opustiti što je moguće dublje i potpunije tokom 20-30 sekundi. Usmeriti se na razliku između napetosti i opuštenosti. Ponoviti postupak "napetost-opuštanje" sa svakom grupom mišića (koje su opisane u nastavku teksta) dva puta. Potrebno se koncentrisati samo na one grupe mišića kojima je u tom trenutku posvećena pažnja i truditi se da se u isto vreme ne naprežu drugi mišići.

Krećemo od zatezanja mišića iz prve velike mišićne grupe, koju čine **ramena, ruke i šake**. Ispružite desnu ruku (ili levu, kod levorukih) i jako stegnite u pesnicu. Potruditi se da se oseti napetost u pesnici dok se steže. Posle 10-ak sekundi koncentracije na napetost, opustiti ruku. Otvoriti pesnicu i postati svestan kako se napetost povlači i nastaje osećaj opuštenosti. Osetite stanje napetosti u mišićima i zadržite ga 10-ak sekundi. Zatim se potpuno opustite, osetite da su se mišići olabavili. Polako dišite i disanjem pratite stanje opuštanja i osetite da ste svakim udahom i izdahom sve opušteniji. Na početku je potrebno vreme da se prepozna i ostvari stanje opuštenosti. Ponovite ciklus opuštanja prve grupe mišića.

Držeći mišiće ramena, ruku i šaka što je moguće opuštenije, pređite na mišiće druge grupe, odnosno mišiće **lica i vrata**. Zategnite ove mišiće podižući obrve visoko, namršтите nos, stegnite zube, usmerite se na vilicu. Opustite mišiće. Zatim nagnite glavu napred oslanjajući se podbratkom (koristite mišiće prednjeg dela vrata u pokušaju da spustite bradu prema grudima dok koristite mišiće zadnjeg dela vrata kako biste pokušali da to sprečite). Koncentrišite se na vrat. Opustite mišiće. Osetite kako se ta mišićna vlakna opuštaju. Ravnomerno dišite. Svesno se fokusirajte na osećaj opuštenosti. Naučite kako se osećaj opuštenosti razlikuje od osećaja napetosti. Dopustite da vaše disanje nastavi da pospešuje što bolje opuštanje lica i vrata tako što se sve više i više mišićnih vlakana opušta sa svakim dahom. Dozvolite da ti mišići da postanu vrlo labavi, ležerni, teški i opušteni. Koncentrišite se na opuštnje preostale napetosti iz lica i vrata, zajedno sa ramenima, rukama i šakama. Opustite te mišiće duboko i potpuno.

Dok održavate opuštenost u prethodno opisane dve grupe mišića, pređite na treću mišićnu grupu: **grudi, leđa i stomak**. Sastavite lopatice i zategnite ove mišiće dubokim udahom. Koncentrišite se na stomak i uvucite ga. Zadržite napetost. Zatim se opustite i dozvolite da se ti mišići olabave i osetite da vam sva napetost odlazi iz grudi, leđa i stomaka. Dišite polako i duboko, kako bi se što potpunije opustili. Budite svesni stanja opuštenosti i razlikujte ga od prethodno doživljene napetosti mišića. Koncentrišite se na te razlike i sličnosti kako bi ubuduće mogli prepoznati čak i male nivoe napetosti u grudima, leđima i stomaku, ukoliko se pojave. Koristite disanje za pospešivanje dubljih nivoa opuštenosti.

Držeći mišiće gornjeg dela tela opuštenim, pređite na četvrtu i poslednju grupu mišića: **kukove, bedra, listove i stopala**. Prvo usmerite pažnju na desni kuk. Ispružite nogu i podignite je nekoliko centimetara od poda. Opustite mišiće. Usmerite se na desno bedro. Prste noge povucite prema sebi. Opustite mišiće, a zatim postupak ponovite sa levom nogom. Neka vaše disanje podstiče opuštanje tako da spor, dubok dah pomaže da se mišići sve dublje i potpunije opuštaju. Koncentrišite se na ta osećanja dubokog opuštanja i razlikovanja od napetosti koju ste iskusili ranije. Naučite da prepoznate čak i slabe nivoe napetosti u svojim mišićima i da ih opustite. Koristite disanje za nastavak opuštanja sve više mišićnih vlakana. Osetite kako se opuštanje produbljuje i širi, a mišići postaju vrlo labavi, opušteni i teški i dozvolite sebi da doživite dubok, ugodan nivo opuštanja.

Sada preusmerite pažnju sa određenih grupa mišića na opuštenost celog tela i usklađenost sa dubokim disanjem. Potpuno se fokusirajte na osećaj opuštenosti u svakom delu tela. Nakon 15-20 udisaja, završite PMR odbrojavanjem unazad od četiri do jedan. Na 4 počnite da pomerate noge i stopala kako biste ponovo pokrenuli cirkulaciju. Na 3 pomerite svoje šake i ruke. Na 2 pomerite glavu i vrat. Na 1 polako otvorite oči. Vaše telo bi trebalo da se oseća opušteno, kao da ste se probudili iz osvežavajućeg dremanja. Vaš um treba da bude smiren i opušten, ali budan i usredsređen na ciljeve koje nastojite da ostvarite.

Vežbu razlikovanja mišićne napetosti i opuštenosti realizuje psiholog; najpogodnija je primena vežbe u grupi, pri čemu psiholog daje instrukcije manjoj grupi sportista (5-7).

Autogeni trening

Autogeni trening je srodan progresivnoj relaksaciji mišića, ali ova tehnika, pored smenjivanja opuštanja i zatezanja mišića uključuje i određene autosugestivne rečenice.

Autogeni trening je najpoznatija i po mnogima najefikasnija metoda regulacije psihičkog stanja sportiste. U kliničku praksu uveo ga je nemački lekar Šulc, 1932. godine. U osnovi ove metode nalaze se dve važne psihičke aktivnosti: aktivna sugestija i koncentracija. Koncentracija pomaže da se iz centra svesti isključe svi suvišni sadržaji, svi nepotrebni spoljašnji i unutrašnji uticaji, osim autosugestivne vežbe, tzv. formule, koja čini sadržaj autogenog treninga. Formule (uvek na isti način izgovorene rečenice) utiču na produblivanje i proširenje direktnog uticaja moždane kore na vegetativne funkcije i neuromuskulatorno stanje sportiste. Uticaj autosugestivnih vežbi ostvaruje se procesom učenja (uslovljavanje) uz delovanje istih, uslovnih draži (sklop istih rečenica). Uticaj autogenog treninga ostvaruje se u pravcu pojačavanja relaksacije sportiste, unapređenja psihičke spremnosti i povećanja sposobnosti samoregulacije. Autogeni trening se može realizovati u ležećem, sedećem ili u tzv. položaju kočijaša (sedenje na polovini stolice, bez oslanjanja na naslon stolice, sa nogama na podu, lako isturenim). Ovom treningu podležu četiri grupe mišića: mišići lica, ruku, nogu i trupa. Korišćenjem odgovarajućih formula, autosugestijom mišići se dovode u stanje relaksacije.

Metod autosugestije deluje uz pomoć istovremenog korišćenja: reči (autosugestija), pažnje (usmeravanje na ono što se izgovara u sebi) i predstave (zamišljanja pojedinih delova tela). Nakon opuštanja jedne grupe mišića kreće faza njihovog zagrevanja uz pomoć autosugestije. Toplota dovodi do opuštanja i smirivanja, do bržeg protoka krvi, što omogućuje veću spremnost te grupe mišića na aktivnost. Kad se završi opuštanje i zagrevanje jedne grupe mišića, prelazi se sa posebnim izrazima/rečima na drugu grupu mišića (Lazarević, 2001).

Rifrejming (reframing) tehnika

Tzv. *rifrejming tehnika* (naziva se i *kognitivno restrukturisanje*) podrazumeva promenu načina na koji se stvari i okolnosti opažaju i tumače. Poznato je da su događaji, sami po sebi neutralnog karaktera, odnosno, osoba definiše njihov karakter, dajući im određeno značenje, pa oni postaju pozitivni ili negativni. S obzirom da ljudi pridaju značenja događajima oko sebe – shodno svojim uverenjima, iskustvima i sl., oni mogu i da ih menjaju. Tehnika promene perspektive viđenja stvari i događaja – *rifrejming*, korisna je u sportu, naročito u situacijama kada sportista ima negativne misli, emocije ili fizičke senzacije. Poznati "leptirići u stomaku" koji se osećaju pred neki važan sportski događaj i označavaju uzbuđenost, nervozu, pritisak i sl., mogu biti protumačeni drugačije, odnosno, ne kao stanje napetosti, već pozitivno – kao stanje iščekivanja. Umesto da sportista bude obuzet senzacijama u stomaku, koje mu skreću pažnju i misli u pravcu neuspeha i grešaka, on može "leptirićima u stomaku" dati drugo značenje. Može na njih da gleda kao na energiju koja ispunjava njegov stomak jedva čekajući da bude oslobođena kroz pobedu na terenu. Na ovaj način, leptirići u stomaku posmatraju se kao kreativna sila koja čeka da eksplodira na terenu u svojoj silini i majstorstvu.

Regulacija anksioznosti

Ono što najviše podstiče anksioznost jeste neizvesnost koju nosi određena situacija, pretnja koja nastaje ovom neizvesnošću i osećaj nemoći povezan sa nemogućnošću kontrole situacije koja se iščekuje. Prema teoriji stresa, pretnja nagoveštava povrede ili gubitke koji se još nisu dogodili, ali se mogu anticipirati. Osećaj pretnje postoji i kada se povreda ili gubitak dogodi, jer je svaki gubitak opterećen negativnim implikacijama za budućnost. Iako svaka individua opaža pretnju i na nju odgovara onda kada ona dostigne kritičan nivo, mnogi situacioni i individualni faktori određuju prag pretnje i utiču na spremnost osobe da opazi i reaguje na pretnju: vrsta bazične emocionalne stabilnosti, odbrambeno samopoštovanje, autentičnost i svesnost, pol itd. (Knežević, 2015). Pretnja vrši višestruki uticaj na ličnost i izaziva reagovanje različitih sistema ličnosti. Isto tako, odgovor na pretnju uslovljen je mnogobrojnim faktorima i on odražava povezanost različitih sistema reagovanja: kognitivnog, fiziološkog, motivacionog. Neka ponašanja koja su povezana sa pretnjom su jednim delom svesno kontrolisana (verbalni sadržaj osobe, facijalna ekspresija), dok su druga više automatskog karaktera i manje su podložna kontroli (paralingvistički signali, vokalna akustika, kardiovaskularni odgovori).

Kada se pojavi osećaj anksioznosti, koji se prepoznaje, pre svega, po nelagodnosti, pritisku i težini u grudima, osećaju strepnje i sl., potrebno je zastati, dopustiti da se osele telesne senzacije anksioznosti i zapitati se šta je to što stvara pretnju.

Osećam da se teško suočavam sa nečim, nečega se plašim.

Šta je to što me plaši?

Koji događaj (aktuelni, neposredni) procenjujem kao neizvestan i preteći?

Da bi dobio odgovore na ova pitanja, potrebno je da sportista razmisli o aktuelnoj ili bliskoj situaciji i elementima tih situacija koje doživljava kao neizvesne i preteće. Osveščivanje i izlistavanje pretećih situacija je sledeći korak.

Kako nastaje doživljaj pretnje?

Subjektivni doživljaj pretnje nastaje na osnovu objektivne pretnje kojoj se pridaje značenje putem individualnih perceptivnih i kognitivnih procesa. Kako je reč o perceptivnom fenomenu, doživljaj pretnje najviše zavisi od perspektive samog sportiste, njegovog gledanja na samu situaciju i verovatnoće da tom situacijom bude negativno pogođen.

Prvi korak: primer izlistavanja pretećih i neizvesnih situacija

Situacije, okolnosti koje doživljavam kao preteće pred utakmicu:

- Kvalitetniji protivnik,
- Nezadovoljavajući nivo forme mog tima,
- Igranje u gostima pred njihovom publikom,
- Igranje na veštačkoj travi,
- Rizik da se obnovi moja povreda,
- Sudija koji nije naklonjen mom timu....

Sledeći korak koji bi sportista trebao da napravi jeste da uoči razliku između pretećih situacija koje on može kontrolisati, odnosno, može na njih uticati, i onih nad kojima nema kontrolu.

Drugi korak: primer podele pretećih situacija u odnosu na stepen kontrole

Situacije, okolnosti nad kojima imam kontrolu i akcije koje mogu preduzeti:

- Nezadovoljavajući nivo forme mog tima.

Mogu uticati na moju formu i maksimalno je podići treninzima i drugim vrstama pripreme. Time ću, u određenoj meri, podići i formu tima u celini

- Rizik da se obnovi moja povreda.

Dobro ću se kondiciono pripremiti, a lekar će uraditi svoj deo posla dasmanjim rizik od povrede.

Situacije, okolnosti nad kojima nemam kontrolu i na koje ne treba da trošim ni vreme ni energiju:

- Kvalitetniji protivnik,

- Igranje u gostima pred njihovom publikom,

- Podloga - igranje na veštačkoj travi,

- Sudija koji nije naklonjen mom timu...

Uobičajene okolnosti koje se ne mogu kontrolisati u sportu su: publika, mesto izvođenja, protivnik i njegova igra, sudija, površina terena / podloga, vremenski uslovi itd.

S obzirom da anksioznost često započinje tzv. katastrofičnim mislima koje počinju sa pitanjem *Šta ako....?*, korisno je napraviti sličnu listu i zapisati sva svoja *Šta ako....?* pitanja. Sledeći korak bi bio planiranje strategija da se umani intenzitet pretnje kod svakog *Šta ako....?* pitanja, odnosno, onih nad kojima sportista može uspostaviti kontrolu.

Šta ako promašim?

Ako promašim nastaviću da igram i fokusiraću se na sledeći potez. Ne mogu popraviti promašaj, ali mogu popraviti igru.

Šta ako mi ne bude išao servis?

Uobičajeno je da mi nekad servis ide dobro, a nekada ne. Ako me servis ne bude služio, fokusiraću se da moj forhend bude što bolji – to će mi biti adut!

Šta ako....?

Brojni su primeri rada sa sportistima tokom kojih psiholog daje instrukcije sportisti da vizualizuje sve teške i neprijatne situacije koje može iskusiti tokom igre. I ne samo to, psiholozi rade i pripremaju sportiste da „prođu“ kroz situacije davanja intervjua ili gostovanja u medijima tokom kojih sportista vizualizuje sebe kako odgovara na sva pitanja, kako jednostavna, tako i na ona teška i neprijatna.

Cilj ove intervencije je vežbanje sportiste da reaguje na teške situacije i jačanje uverenja da može preživeti najgore – dokazivanje sebi da, bez obzira na sve, može uspeti. Psiholozi se trude da sa sportistom prorade najkatastrofalnije situacije i da mu ukažu da može uvek „stati na noge“.

Šetajući se svim tim hipotetičkim stazama „Šta ako...?“ u svom umu, često može pomoći sportisti da se oseća kao da ima malo veću kontrolu nad situacijom. Ukoliko nešto pođe naopako tokom igre/sportskog izvođenja, to neće biti potpuno nova situacija za sportistu, već teren koji je poznat i kroz koji može proći, bez obzira koliko je teško.

Psiholog skijašu: Zamisli najnaporniji dan napolju... maglovito vreme, sneg koji pada i sebe kako skijaš. Vidi svaki deo staze koji prolaziš po ovom teškom vremenu. Oseti kako ti je teško da vidiš stazu, kako se boriš sa vetrom i snegom.....

Kada budeš u realno teškoj situaciji poput ove, možeš reći sebi: ja sam to već prošao. Učinio sam to već sto puta, na suncu, kiši, snegu, vetru. Već sam bio tamo.

U sticanju osećaja kontrole i smanjenju anksioznosti pomaže i analiza sopstvenog iskustva.

Mnogi vrhunski sportisti zaključuju da na njihov fokus pažnje i njihove emocije negativno utiče razmišljanje o načinu na koji će njihovi protivnici nastupiti ili o tome koliko su njihovi protivnici tehnički dobri. Ova razmišljanja posebno se podstiču tokom faze zagrevanja, odnosno, pred utakmicu/meč. Međutim, iskusni sportisti znaju da je nemoguće uspostaviti kontrolu nad ovim vrstama neizvesnosti.

Nemoguće je znati kako će se protivnik postaviti i kako će igrati, koju taktiku će koristiti, šta će biti na terenu, pa na ova razmišljanja ne treba trošiti ni vreme ni energiju. Ova razmišljanja će samo intenzivirati doživljaj anksioznosti.

Okolnosti nad kojima se ne može uspostaviti kontrola ostaju neizvesne, ali se onima, koje mogu da budu pod kontrolom sportista može i treba posvetiti. Tačnije, jedina stvar koju sportista zaista može da kontroliše jeste njegova sopstvena priprema, nju može u potpunosti kontrolisati.

Vežbanjem i postepenim razvojem doslednih rutina i načina suočavanja sa distrakcijama, sportista će naučiti da razlikuje okolnosti nad kojima može uspostaviti kontrolu od onih koje ne može kontrolisati. Na ovaj način uspeće da smanji svoju nesigurnost i anksioznost.

Aktivnosti trenera u pravcu smanjenja tenzije i stresa

Najčešće aktivnosti koje trener može realizovati u pravcu smanjenja tenzije i straha kod svog tima su (Knežević i Velikić, 2013):

- a) Davanje sugestije ekipi da će ona igrati dobro, da će se dobro pokazati na terenu, da će "imati svoj dan";
- b) Ispoljavanje stava da će on (trener) preuzeti rizik i odgovornost za eventualni neuspeh ekipe;
- c) Potenciranje razgovora o slabostima protivnika i prednostima svoje ekipe;
- d) Projektovanje straha na protivnika – isticanje psihološkog stanja protivnika i pritiska koji ima zbog predstojeće utakmice (uveravanje da protivnika "muči" veliki strah);
- e) Preusmeravanje motiva sa ishoda utakmice/takmičenja na kvalitetnu igru i korektno ponašanje i sl.

U skladu sa navedenim, podsetićemo se Evropskog prvenstva u odbojci, 2019. godine, na kom je reprezentacija Srbije osvojila prvo mesto. U polufinalu je Srbija igrala sa domaćinom – reprezentacijom Francuske; meč je bio vrlo dramatičan i pun obrta. Tokom petog seta igre Uroš Kovačević je po treći put nagazio liniju kod servisa, na šta mu je selektor Slobodan Kovač, uz osmeh, dobacio: „Moja greška! Zaboravio sam ti reći da se tokom servisa ne sme stati na liniju!”

Nakon ove neočekivane reakcije selektora, izostanka ljutnje i prekora i rečenice koja je donekle zbunila, ali i nasmejala Kovačevića, ekipa je nastavila da igra dobro, a posebno Uroš Kovačević. Svaki drugi trener bi verovatno bio besan na igrača koji tri puta u važnoj utakmici pravi banalnu grešku i svaki trener bi verovatno podviknuo i opomenuo igrača i time dodatno podstakao nervozu i greške u igri. Svojim reagovanjem, selektor Kovač je banalizovao situaciju, „skinuo” odgovornost” sa igrača i umanjio tenziju, što je jako važno u svakoj utakmici, a pogotovo utakmici koja određuje ko će igrati u finalu.

UPRAVLJANJE STRESOM

Pomenute su mnoge tehnike koje se primenjuju u prevladavanju straha, anksioznosti, pritiska i generalno, stresa povezanog sa sportskim izvođenjem i takmičenjem, a na ovom mestu ukazaćemo na korake u efikasnom učenju upravljanja stresom.

Tokom prevladavanja stresa kod sportiste, bez obzira o kojoj konkretnoj situaciji je reč, razlikuje se nekoliko faza. U prvoj fazi, sportista saznaje o sebi i svom odnosu prema stresu. Uz pomoć psihologa, sportista istražuje i analizira svoju reakciju na stres, shvata šta prethodi njegovom stresu – koje okolnosti i aspekti situacije, koja vrsta i priroda stresora. Nakon uvida u svoje okidače za stres, sportista dalje osvešćuje svoju reakciju na stres i posledice svoje reakcije. Nakon ove tzv. edukativne faze, sportista bi trebao da poveća razumevanje o sebi i svom odnosu prema stresu. U skladu sa shvatanjem Lazarusa (1991), sportista treba da razume da događaji oko nas izazivaju emocionalne reakcije i postaju motivišući samo onda kada ih smatramo relevantnim za naš osećaj pojma o sebi. Dakle, okidači stresa su samo one okolnosti i situacije koje procenjujemo kao lično važne.

Druga faza se odnosi na upoznavanje sportiste sa načinima prevladavanja stresa. Stres se može prevladati upotrebom relaksacionih tehnika ili primenom određenih kognitivnih veština – mnoge su već pomenute. Sportista uči da sebi daje samoinstrukcije i da mentalno sam sebe pripremi za nadolazeći stres, usavrši veštinu konfrontacije i suočavanja sa stresom, ali i veštinu prihvatanja doživljaja preplavljenosti stresom.

Treća faza uključuje vežbanje prevladavanja u naglašeno stresnim situacijama. Psiholog i trener ohrabruju sportistu da vežbe prevladavanja – tehnike koje je učio, primenjuje aktivno i da izveštava o svom iskustvu. Antistres tehnike sportista može da testira tokom važnog meča ili u simuliranim okolnostima meča. Intenzivno stresne situacije sportista može sebi da približi i imaginacijom tokom koje može postići visok nivo uzbuđenja, a potom da vežba primenu antistres tehnika kojima će „isključiti“ svoju afektivnu reakciju.

U četvrtoj fazi sportista procenjuje svoj napredak u odnosu prema stresu, analizira šta je dobro, a šta nedovoljno dobro i gde, u kojim okolnostima još uvek „gubi bitku“ u odnosu na stres (koju vrstu događaja još uvek ne može adekvatno da prevlada). Upravljanje stresom je proces i kontinuirano učenje, pa je važno da takav stav prihvati i sportista, te da teži postizanju majstorstva, ne samo u sportu, već i u ovladavanju stresom.

Usmerenost ka cilju kao tehnika ublažavanja anksioznosti, pritiska i stresa

Tehnika postavljanja ciljeva pomenuta je već nekoliko puta, a detaljnije je objašnjena u delu koji se odnosi na podsticanje motivacije kod sportista. Postavljanje ciljeva je proces uspostavljanja željenog ponašanja ili ishoda. Pod ciljem se podrazumeva ponašanje ili ishod - emocionalni, socijalni itd., koji pojedinac svesno pokušava da izvrši ili postigne. Kada je reč o anksioznosti, pritisku ili stresu koji sportista doživljava, istraživanja upućuju da jasno definisan i prihvaćen cilj može biti koristan na više načina. Cilj koji je jasno prisutan u svesti sportiste podstiče aktivan odnos prema stresu; on usmerava pažnju sportiste na postavljeni zadatak - održava fokus pažnje i eliminiše distraktore, pospešuje ulaganje truda, povećava istrajnost i podstiče upotrebu novih strategija za ostvarenje cilja kada stare nisu uspešne (Locke & Latham, 1990) itd.

Humor

Za mnoge ljude humor je vrlo delotvoran i jednostavan način za smanjenje stresa. Humor je distrakcija jer prekida lanac negativnih, pretećih misli koje rezultiraju stresom. Delotvoran, dobar humor podstiče smeh koji i fizički oslobađa od napetosti. Humor preusmerava fokus pažnje sa osobe i premešta ga na druge ljude ili situacije. Ovo preusmeravanje pažnje proširuje perspektivu – umesto sužene pažnje usmerene isključivo ka sebi i svom (neprijatnom) stanju, osoba se fokusira na humoristički aspekt neke situacije kod sebe ili kod drugoga, smanjujući tako uočenu potrebu za stresom zbog sopstvenih problema. Humoristične priče često pomažu ljudima da usvoje novo gledište situacije ili života uopšte – da prepoznaju koliko se ista situacija, ma koliko delovala teško, može posmatrati i sa drugačije strane itd.

Za kraj debate o anksioznosti i načinima njenog prevladavanja važno je istaći da, iako je neprijatna emocija, anksioznost za sportistu može biti i funkcionalna. Umerena doza anksioznosti pomaže sportisti da postigne potreban nivo aktivacije za sportsko izvođenje.

Dakle, kada sportista prihvati simptome anksioznosti kao sastavni deo iskustva takmičenja, tada anksioznost može da podstiče i podržava izvođenje sportiste, a ne da ga ometa. Ovaj princip važi i za sve druge psihičke procese i stanja. Razumeti i uspeti usmeriti psihi da radi za sportistu, a ne protiv njega, najveći je psihički izazov za sportistu.

SAMOREGULACIJA EMOCIJA I PONAŠANJA

8.



SAMOREGULACIJA EMOCIJA I PONAŠANJA

Treneri su saglasni da je sposobnost sportiste da održi kontrolu nad svojim emocijama u nepovoljnim okolnostima, kao i da emocije održi pozitivnim, osnovni preduslov za uspešno bavljenje sportom. Shodno ovome, samoregulacija emocija je važna veština koja može podstaći ili urušiti sportsko izvođenje – kako pojedinca, tako i tima u celini.

Sposobnost kontrole i obuzdavanja automatskih impulsa i navika u svrhu postizanja postavljenog cilja često se navodi kao suština samoregulacije (Miyake et al., 2000), ali se samoregulacija, opšte posmatrano, odnosi na mnoge procese koji pomažu u upravljanju ponašanja, misli i emocija (Fujita, 2011). Samoregulacija je opšti naziv koji se odnosi na procese ličnosti koji uključuju samousmerenu motivaciju ponašanja. Izraz samoregulacija upućuje na sposobnost sportiste da motiviše sam sebe i reguliše sopstveno ponašanje. U svakodnevnom govoru često se pominje izraz samokontrola koji ima slično značenje kao i samoregulacija.

Nadovezujući se na prethodno poglavlje, sve navedene tehnike kojima se regulišu anksioznost, pritisak i stres jesu tehnike za kontrolu emocija uopšte i uključuju sposobnosti samoregulacije. Međutim, samoregulacija je širi pojam i kao što je već navedeno, ona uključuje regulisanje svake emocije, misli, kao i regulisanje ponašanja u pravcu postavljenih ličnih ciljeva, planiranja strategije postizanja tih ciljeva, vrednovanja i modifikovanja ponašanja.

U kontekstu sporta i sportskog izvođenja, najvažnije komponente samoregulacije obuhvataju: 1) samoregulaciju ponašanja u pravcu postizanja cilja koji je sportista definisao i 2) samoregulaciju emocija kako bi sportsko izvođenje bilo što uspešnije.

SAMOREGULACIJA PONAŠANJA KA POSTIZANJU CILJA

Kada sportista ima definisan cilj koji želi da postigne, samoregulacija ponašanja podrazumeva da se cilj često i jasno nameće u svesti (takođe i slika ostvarenog cilja), da sportista posveti vreme praćenju svog napretka prema ostvarenju cilja i da aktivno deluje u pravcu smanjenja raskoraka između aktuelnog stanja i stanja koje je postavljeno kao standard, odnosno, očekivani cilj. Kao što je pomenuto, delotvornost samoregulacije je veća kada se postavljeni cilj tumači kao cilj koji je smislen i lično važan, kada je on u skladu sa očekivanom potvrdom sopstvenih sposobnosti (neophodnih za izvršenje potrebnih, ka cilju usmerenih radnji) i kada uključuje lični izbor odgovarajućih načina i standarda izvođenja (Mischel et al., 1996). Drugim rečima, sportista će imati veću sposobnost samoregulacije sopstvenog ponašanja i emocija ukoliko cilj koji je postavljen procenjuje kao lično važan i značajan za svoje sportsko postignuće i ako procenjuje da će realizacija postavljenog cilja dodatno potvrditi njegove kvalitete i sposobnosti.

Rezultati istraživanja ukazuju da se bliski, kratkoročni ciljevi brže realizuju, oni dovode do veće motivacije i bolje samoregulacije u odnosu na vremenski udaljene, dugoročne ciljeve (Bandura, 1997; Locke & Latham, 1990). Bliži ciljevi povećavaju osećaj samoeфикаsnosti, jer daju priliku za praćenje napretka (samomonitoring) i omogućuju jasniju i češću procenu (samoevaluaciju) napretka. Napredovanje ka dugoročnijem cilju se teže procenjuje.

S obzirom na činjenicu da veliki broj ljudi ne uspeva da deluje u skladu sa svojim namerama i da ustraje u početnim pokušajima da promeni svoje ponašanje, može se zaključiti da među ljudima postoje velike individualne razlike vezane za kapacitete za samoregulaciju. Osobe koje imaju slabiji potencijal za samoregulaciju rukovodiće se hedonističkim motivima koji stvaraju dobar lični osećaj u kratkom vremenskom periodu i imaće teškoće da prepoznaju dugoročne dobiti od samokontrole (Leith & Baumeister, 1996; Tice, Bratslavsky & Baumeister, 2001). U ovom pravcu, uloga trenera svakako je da podstiče i ohrabruje razvoj i jačanje samoregulacije kod sportiste, kao i da povećava uvid o značaju svake njegove uspešne samoregulacije, kao koraka ka postizanju očekivanog sportskog postignuća i bolje samokontrole ponašanja, u celini.

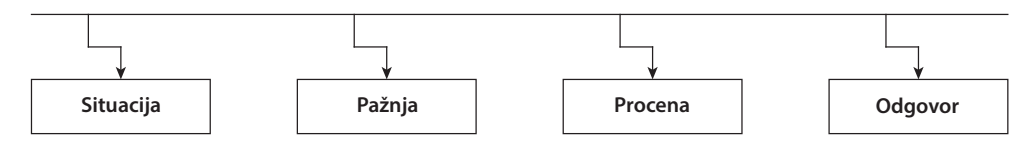
Bravo! Video sam da ti nije prijala odluka sudije, ali nisi reagovao burno, kao obično, to je najvažnije! Uspeo si sebe da kontroliš!

SAMOREGULACIJA EMOCIJA

Emocije predstavljaju subjektivni doživljaj sportiste koji odražava njegovu interakciju i iskustvo sa okolinom. Emotivni doživljaj može reflektovati neku prethodnu interakciju ili iskustvo sportiste sa okolinom, aktuelnu ili očekivanu interakciju. Tokom takmičenja, ponekad u vrlo kratkom vremenskom periodu, sport može podstaći široki spektar emocija i emocionalnih stanja kod sportiste - od ponosa, osećaja zadovoljstva, inspiracije ili uzbuđenosti, do straha, frustracije, besa, pa i panike.

Slika broj 6 ilustruje proces nastanka emocije prikazan na vremenskoj liniji: najpre se pažnja usmerava ka određenoj situaciji u perceptivnom polju. Ova situacija se potom procenjuje i daje joj se određeno značenje, a u skladu sa tim nastaje određena emocija. Ukoliko se situacija procenjuje kao važna i pozitivna i emocionalni odgovor će biti pozitivan. Ukoliko se situacija procenjuje kao važna i negativna – zahtevna, preteća, neizvesna itd. i emocionalni odgovor će biti negativan, odnosno, sportista će imati neprijatne emocije.

Slika 6. Proces nastanka emocionalnog odgovora



Emocije dovode do brojnih pozitivnih efekata, pre svega, facilitiraju/posreduju u: pažnji sportiste - odabiru adekvatnih stimulusa i njihovoj obradi, koncentraciji, učenju i pamćenju, spremnosti sportiste da prikaže određeno ponašanje, donese pravu odluku ili uspešno odreaguje u nekoj interakciji sa drugim sportistima itd. No, emocije mogu biti i neproduktivne – po svom sadržaju, karakteru, vremenu javljanja ili intenzitetu.

Emocionalni doživljaji sportiste mogu se odraziti na njegovo intrapersonalno funkcionisanje: na njegovu snagu, napetost u mišićima ili koordinaciju; mogu uticati na fokusiranje, obradu informacija i odlučivanje. Motivacione posledice emocija mogu se videti u želji sportiste da nastupa, a dugoročno, emocije mogu uticati i na upornost i predanost sportu. Interpersonalne posledice određenih emocionalnih doživljaja sportiste manifestuju se na ljudima oko njega. Često se kaže da su „emocije zarazne“ jer se lako prenose među ljudima. Ova karakteristika emocija ogleda se i u činjenici da emocije protivnika i saigrača mogu oblikovati interpretaciju i odgovor sportiste.

Samoregulacija emocija podrazumeva sve procese putem kojih sportista utiče na emocije menjajući vrstu, kvalitet, vreme javljanja ili njihov intenzitet. Cilj samoregulacije može biti održavanje pozitivnih emocija i njihovog podsticajnog delovanja na izvođenje, izbegavanje negativnih efekata emocija ili i jedno i drugo.

Samoregulacija emocija kod sportiste počinje prepoznavanjem momenta kada sportista oseća određenu emociju (monitoring sopstvenog emocionalnog stanja) i pokušajima da se modifikuju emocije i da se na njih utiče. Ovaj proces može da se odvija automatski ili uz određeni napor, a po svom karakteru može biti svestan ili nesvestan. Pre nego što predstavimo tehnike za regulaciju emocija, prikazaćemo korisnu listu pitanja kojima sportista bolje upozna svoje emocionalne odgovore i njihovu povezanost sa sportskim izvođenjem.

- ✓ Navedi emocionalno stanje/emocije povezane sa tvojim najboljim izvođenjem – izlistaj što više elemenata tog „pobedničkog osećanja“
- ✓ Navedi emocionalno stanje/emocije povezane sa tvojim najlošijim izvođenjem
- ✓ Razmisli o uzrocima javljanja ovih emocija
- ✓ Razmisli o posledicama ovih emocija
- ✓ Razmisli koliko su delotvorne tehnike koje koristiš u kontroli emocija

Data lista pitanja predstavlja određenu *samoanalizu* koja može dovesti do bolje regulacije emocija. Posebno je značajno prvo pitanje - *Navedi emocionalno stanje/emocije povezane sa tvojim najboljim izvođenjem – izlistaj što više elemenata tog „pobedničkog osećanja”* - koje se odnosi na konkretno prepoznavanje ponašajnih, fizioloških i subjektivnih znakova pobedničkog osećanja. Primera radi, sportista može opisati osećanje koje je pratilo njegovo najbolje izvođenje kao: osećaj vatre u stomaku i osećaj hladnoće u glavi, doživljaj energetske preplavljenosti, osećaj oštre percepcije – „oko kao u sokola sa kojim nišani” protivnika, osećaj savršenih i automatizovanih pokreta tela, potpune kontrole besa itd. Još bolji efekat upoznatosti sa emocijama i njihove regulacije postiže se vežbanjem imaginacije svakog od navedenih elemenata pobedničkog osećanja.

I drugo pitanje koje se odnosi na emocionalno stanje/emocije povezane sa najlošijim izvođenjem može biti vrlo značajno. Primera radi, hokejaš na ledu može voditi dnevnik u kom će beležiti posledice svojih snažnih emocionalnih reakcija tokom takmičenja. Povećana svest o kritičnim situacijama u kojima nastaju ove emocije i svest o posledicama takvih reakcija mogu dovesti do adaptivnijih emocionalnih odgovora i promene načina na koji se percipira situacija.

U radu sa sportistima, na osnovu njihovih iskaza, može se zaključiti da su funkcionalne misli i prijatne emocije češći pratioci njihovih najboljih izvođenja, dok disfunkcionalnih misli i neprijatnih emocija ima više tokom najlošijih izvođenja.

TEHNIKE SAMOREGULACIJE EMOCIJA

Kada sportista zna unapred da će biti suočen sa situacijom koja će za njega biti naglašeno emotivna i u kojoj će teško kontrolisati svoje emocije, on se, uz pomoć psihologa, može pripremiti da se *konfrontira/suoči sa situacijom* na najbolji mogući način. Takođe, ukoliko je to moguće, sportista može nastojati da *izbegne situaciju* za koju procenjuje da će za njega biti emotivno zahtevna. Iako se izbegavanje ne smatra funkcionalnim oblikom emocionalne regulacije, ukoliko situacija nije previše značajna, a procenjuje se da bi sportista mogao da se emocionalno potroši, izbegavanje situacije je korisno jer pomaže sportisti da ostane emocionalno stabilan i da zadrži kontrolu nad sobom i emocijama.

Kada nije moguće izbeći emocionalno zasićenu situaciju, samoregulacija emocija može podrazumevati različite vidove *modifikacije situacije*. U pokušajima da utiče na svoje emocije, sportista može direktno modifikovati/menjati situaciju, tražiti podršku ili rešavati konflikt.

Sportista može promeniti određene eksterne aspekte, odnosno, može aktivno oblikovati situaciju u kojoj se nalazi. Može se npr. brže kretati po terenu ili više napadati. Pitanje koje sportisti može pomoći je: *Na koji način mogu da menjam ovu neprijatnu situaciju, a da promena bude u pravcu postizanja mog cilja?*

Podršku tokom doživljavanja negativnih emocija, sportista može tražiti od svojih saigrača (kada je u pitanju timski sport), trenera ili članova svog tima/stručnog štaba. Iskusi treneri znaju kako mogu da ostvare pozitivan uticaj na isfrustriranog sportistu: pogledom, određenim izrazom lica, gestom i sl. Česti su primeri ovakve neverbalne komunikacije tokom tenisa, kada teniser pogledom traži odobravanje, usmerenje i podršku od svog stručnog tima. U timskim sportovima igrači se najčešće veoma dobro poznaju, pa su njihova prijateljstva osnova, ne samo za podršku neverbalnog karaktera, već i za međusobne komentare koji osnažuju, bude podsticaj i pomažu sportisti kada napravi grešku.

Veštine rešavanja konflikata podrazumevaju učenje asertivne komunikacije⁵ i podsticanje emocionalne inteligencije kod sportiste. Ove veštine su korisne kada neprijatan emocionalni naboj kod sportiste nastane usled komunikacionih nesporazuma i odnosa među ljudima.

Regulisanje emocija moguće je i putem preusmeravanja pažnje sportiste. Kako sportista ne bi bio okupiran svojim emocionalnim stanjem, on može svesno tražiti distrakciju – stimulse koji će mu odvući pažnju. Što je sportista više mentalno angažovan svojom namerno izazvanom distrakcijom, i njegova svest o emocijama će biti manja.

Teniseri koji čekaju da izađu na teren, ponekad se suočavaju sa dugotrajnim čekanjem čija dužina zavisi od dužine meča koji se prethodno igra na istom terenu. Kako ne bi bili okupirani svojim emocionalnim stanjem tokom čekanja, oni mogu da se bave rešavanjem ukrštenih reči ili sudoku zadatka koji zahtevaju naglašen stepen mentalnog angažovanja. Slušanje određene muzike može takođe biti smišljena distrakcija koja sportistu odvlači od ličnog emotivnog naboja.

Isto tako, sportista može nastojati da pojača svoju koncentraciju i time umanjí emocionalnu napetost. Pomenut je tzv. paradoks koncentracije koji se odnosi na činjenicu da je jaka koncentracija pasivan proces i da ona nastaje okupiranošću određenim aspektom situacije/aktivnosti, a ne svesnim, pojačanim naporima da se uspostavi koncentracija.

Postizanje potpune svesnosti – povećanje svesnosti o sadašnjem trenutku, usmerenost ka sada i ovde (eliminisanje misli o prošlosti ili budućnosti) ili ulazak u tzv. flou stanje, takođe je način da se smanji uzbuđenost i emocionalna reaktivnost i da se postigne dublji osećaj smirenosti.

5 Asertivna komunikacija podrazumeva izražavanje sopstvenih misli i osećanja bez dominacije, ponižavanja ili degradiranja druge osobe - učesnika u komunikaciji

Osim namernog preusmeravanja pažnje i druge kognitivne promene dovode do regulacije emocija. Tako npr. umesto preplavljenosti svojim emotivnim doživljajem, sportista može razmišljati o svojoj samoefikasnosti; može analizirati svoju taktiku, kretanje ka ili od lopte, ponašanje tokom zagrevanja itd.

U pokušaju da utiče na svoje emocije sportista može kognitivno restrukturisati svoju procenu situacije, te umesto pretnje i negativnih emocija koje je vezao za protivnika, tumačiti situaciju kao izazov koji budi želju i inat. Primer ispod ilustruje kognitivno restrukturisanje procene u pravcu situacije koja se vidi kao prilika da se sportista pokaže i potvrdi svoju sposobnost pred ozbiljnim protivnikom.

Procena situacije kao preteće:

Čeka me naporan meč, protivnik je mnogo bolji od mene, sigurno ću izgubiti, a možda ću se i osramotiti!

Kognitivno restrukturisanje situacije:

Čeka me naporan meč, protivnik je mnogo bolji od mene i to je prilika da procenim sebe i pokažem šta mogu!

Nemam šta da izgubim, ovo je odličan izazov za mene!

Ovakav pogled na situaciju dovodi do emocionalnog rasterećenja kod sportiste. A emocionalno rasterećen sportista koji ima veliku želju može iznenaditi i sebe i druge i postići iznenađujuće dobar rezultat. Međutim, kao što je ranije navedeno, kognitivno restrukturisanje može se primeniti ne samo na celu preteću situaciju – kao u datom primeru, već i na određene preteće stimuluse. Brzi otkucaji srca koji su često signal uzbuđenosti i straha kod sportiste, mogu se vežbanjem transformisati, odnosno, može im se pridodati novo značenje. Čest je primer u radu psihologa da se upravo ovi stimuli, vežbanjem, kognitivno transformišu u signal koji označava momenat kada sportista treba da otpočne sa dubokim, polaganim disanjem.

Pozitivna ponovna procena situacije je srodna kognitivnom restrukturisanju i takođe modifikuje emocionalno stanje. Često se primenjuje posle određenog negativnog iskustva kako bi se sportista umirio, ali i bolje razumeo situaciju koja je prošla i poruke koje ona nosi.

Kratko ćemo objasniti ponovnu pozitivnu procenu situacije na iskustvu košarkaške reprezentacije Srbije tokom Svetskog prvenstva u Kini 2019. godine. Reprezentacije Srbije je bila favorit od samog početka prvenstva; prema mnogim procenama, imala je, pojedinačno gledano, najkvalitetnije igrače i bila je kandidat za osvajanje zlatne medalje. Međutim, posle odličnih partija koje je pružila na početku prvenstva, Srbija je izgubila od reprezentacije Španije, a potom i od Argentine, da bi na kraju završila takmičenje na petom mestu. Doživljaj razočaranja, gubitka, poraženosti, sramote i ko zna još kojih negativnih emocija mogao bi se ublažiti ponovnom pozitivnom procenom

situacije i/ili poukama koje treba izvući za ubuduće. Obrađujući ovu temu, autorke knjige potražile su razmišljanja ljudi, igrača i stručnjaka iz sveta košarke i od njih pet upitanih dobile iste odgovore da je reprezentacija Srbije postigla debakl u kom se ne može pronaći ništa pozitivno, osim zaključaka i pouka za ubuduće. Podsećanja radi, minimalan cilj koji je postavila reprezentacija Srbije bilo je kvalifikovanje na Olimpijske igre, odnosno, osvajanje bar četvrtog mesta na svetskom prvenstvu. Maksimalan cilj bio je osvajanje zlatne medalje. Kako ni jedan od postavljenih ciljeva nije realizovan, reprezentacija Srbije može samo da uči iz svog neprijatnog iskustva, a svaki igrač ponaosob da negativne emocije reguliše ličnim rastom koji je iniciralo bolno iskustvo poraza.

Nakon svetskog prvenstva najvažnije lekcije bile bi sledeće:

Uloga favorita ne pogoduje srpskom mentalitetu jer dovodi do nedovoljne aktivacije i želje kod igrača. Shodno ovome, važna intervencija trenera ubuduće treba da bude osveščivanje spsoobnosti i mogućnosti igrača, eliminisanje euforije i previsokog samopouzdanja i realni osvrt na epitet favorita koji se unapred daje igračima i reprezentaciji.

U timskim sportovima nije presudan individualni kvalitet igrača, već zajedništvo i tim. Bez obzira na visoke pojedinačne kvalitete, trener mora podsticati timski duh, koheziju i posvećenost timu i raditi na kvalitetu zajedništva.

Kada srpski košarkaši igraju u zajedništvu i kada su lične ambicije podređene timu, oni mogu da pobeđu svaku ekipu, pa i američku reprezentaciju. Pobjeda nad američkom reprezentacijom bilo je vrlo važno iskustvo za igrače – da odmere svoje snage, testiraju srpski model igranja košarke u odnosu na američki, steknu samopouzdanje itd.

Srpska reprezentacija je mlad tim koji će još dugo igrati zajedno. Ovo svetsko prvenstvo je pružilo priliku da se igrači dobro upoznaju, da se isprobaju različite pozicije igrača u timu, kao i da se izgrade međusobni odnosi – i lični i profesionalni. Ovo iskustvo je temelj dobrog budućeg rada i budućeg uspešnog tima.

Značajna pitanja u primeni ponovne procene situacije su sledeća:

Da li je situacija baš onakva kakva izgleda ili se ona može sagledati i iz neke druge perspektive?

Da li je situacija toliko loša ili je mogla biti i gora?

Da li u njoj ima nekih pozitivnih elemenata?

Navešćemo još neke tehnike koje koristi psiholog. Tehnika *kognitivnog paradoksa* (Jones, 2003) uključuje intervenciju psihologa koji daje povratnu informaciju sportisti na njegova iracionalna, a verbalno izražena uverenja. psiholog namerno pothranjuje "glas iracionalnosti" kod sportiste ne bi li ga što direktnije suočio sa njegovim nefunkcionalnim uverenjima i primorao da ponovno proceni svoje gledište situacije. Navodimo primer intervencije psiholog tokom razgovora sa sportistom: "*Potpuno si u pravu! Tvoj protivnik neće tokom igre napraviti ni jednu jedinu grešku!*" Pretpostavka je da će sportista nakon ovakvih intervencija početi da menja svoje ideje, a time i svoje nefunkcionalne misli.

Prihvatanje situacije, bez obzira koliko ona emocionalno jaka bila, takođe dovodi do sniženja emocionalnog uzbuđenja. Dok god se sportista brani da prihvati sve neprijatne emocije, one dobijaju na svom intenzitetu. Kada sportista počne da se sa njima suočava, njihov intenzitet slabi, kao i doživljaj pretnje koju one nose sa sobom.

Kao još jedna u nizu samoregulacionih emocionalnih tehnika navodi se modulacija odgovora sportiste: regulacija iskustva, regulacija uzbuđenosti i potiskivanje emocionalne ekspresije (izražavanja emocija). Regulacija iskustva uključuje integrisanje neprijatnog doživljaja u iskustvo sportiste koje sada treba da posluži kao osnova za građenje nove vrste iskustva. Primera radi, nakon utakmice u kojoj nije pokazao svoje najbolje umeće, sportista može sebi da postavi sledeće pitanje: *Svestan sam da sam loše igrao. Na šta je potrebno da se sada fokusiram kako bi na sledećoj utakmici moja igra/izvođenje bila na višem nivou?*

Regulacija uzbuđenosti može uključivati napore da se utiče na nivo uzbuđenosti kod sportiste npr. primenom tehnika relaksacije, ili da se razvija otpornost na frustraciju, kao načina prevencije stvaranja uzbuđenosti. Regulacija uzbuđenosti se odnosi na modifikovanje fiziološkog ili psihološkog aspekta emocija.

Tolerancija (otpornost) na frustraciju je važan psihološki konstrukt koji utiče na postizanje visokog postignuća u bilo kom domenu života i rada. Sportisti koji su naučili da razumeju signale frustracije (neprijatnog emocionalnog osujećenja) i da ih iskoriste u pravcu ulaganja dodatnog fizičkog i psihičkog napora i koji pokazuju sposobnost da ustraju uprkos frustraciji povećaće svoje mogućnosti za uspeh i pobedu. Otpornost na frustraciju je često i znak zrelosti osobe.

Primer ispod ilustruje još jednu modulaciju odgovora sportiste regulisanjem uzbuđenosti.

Biciklisti koji voze maraton izveštavaju da se uobičajena emocionalna kriza javlja između 60-90 kilometara vožnje na biciklu. Radi se o trenucima kada biciklista shvata da vozi već mnogo sati, oseća da je jako umoran, a svestan je i da trpi jaki bol. U istom momentu sportista ima svest i saznanje da ispred sebe ima još mnogo sati vožnje. Tipične emocije koje biciklista tada aktuelno oseća su bezvoljnost, određena tuga i očaj. Međutim,iskusni biciklisti u ovom vrhuncu očaja i negativnih emocija prepoznaju dve važne stvari. Prva je da će emocionalna kriza proći (ona prolazi na oko 90-100 km) i da će nakon nje krenuti osećaj olakšanja i ushićenja koji će preplaviti sportistu. Druga se odnosi na čestu povezanost emocionalne krize i nutricionarne krize, pa emocionalna kriza može ukazivati sportisti da je potrebno da primora sebe da jede i pije (Knežević i Velikić, 2013).

Navedeni primer na dobar način ilustruje važnost povećane svesnosti sportiste o svojim emocijama i značenju koje one imaju za njega. Primer ilustruje i dobru samoregulaciju emocija, odnosno, primenu ličnog iskustva u regulisanju neprijatnih emocija.

Naveli smo i potiskivanje emocionalne ekspresije kao način regulacije emocija. Sportista treba da proceni kada je korisno (i poželjno) da izrazi svoje emocije i verovatno, dobije podršku od svojih saigrača i trenera, a kada to nije funkcionalno.

Cilj tehnike *Sokratovski dijalog* (Jones, 2003) je da sportista preispita neke svoje samoporažavajuće ideje i pogrešne percepcije kroz proces "samootkrivanja". Džons (Jones, 1993) izveštava da je kognitivno-bihejvioralna intervencija realizovana sa elitnom teniserkom rezultirala promenom njenih loših navika - emocionalnog ponašanja koje se odnosilo na česte svađe sa sudijom. Tokom intervencije, od teniserke se tražilo da razmotri koliko puta se svađala sa sudijom u svojoj karijeri (nekoliko stotina puta) i koliko puta su sudije promenile svoje odluke u njenu korist (tri ili četiri puta). Isti autor izveštava da je kao rezultat ovog procesa, ispitanica postala svesna beskorisnosti svog ponašanja.

Didaktički pristup (Jones, 2003) podrazumeva da se sportisti edukuju o svojim problemima i slično kao i kod primene tehnike samoanalize se očekuje da će povećana svest o kritičnim situacijama u kojima se javljaju određene emocije i svest o posledicama emocionalnih reakcija, dovesti do prilagodljivijih emocionalnih odgovora i naknadnog adekvatnijeg ponašanja sportiste. Tehniku didaktičkog pristupa primenivala je autorka ove knjige u radu sa sportiskinjama Odbojkaškog kluba Spartak u Subotici i zabeležila njihove funkcionalnije emocionalne odgovore u utakmicama koje su usledile.

Pričanje priča, upotreba metofore i poezije. Besvik (Beswick, 2001) daje primer upotrebe metafora u radu sa juniorskom fudbalskom reprezentacijom. Suočeni sa teškom utakmicom, u potencijalno neprijateljskom okruženju koje je sadržavalo brojne distrakcije, Besvik je u radu sa igračima i trenerskim timom, upotrebio metaforu semafora za održavanje emocionalne kontrole. Crvena boja je značila gubitak samokontrole, zeleno je predstavljalo savršenu kontrolu, a žuto je shvaćeno kao trenutak odluke kada igrač može „ući u zeleno ili crveno“. Važnost „ostajanja u zelenom“ bila je naglašena igračima i u trenucima kada bi vežbali tehnike relaksacije (npr. duboko disanje). Besvik je izvestio da se tokom igre ekipa dobro nosila sa nizom distrakcija i da je pobedila u meču sa 4-0. Upotreba priča, metafora i poezije može biti delotvorna na sličan način. Bez obzira da li se primenjuje metafora, priča ili poezija, važno je da se sportisti uključe u proces demistifikacije emocionalno teške situacije koju treba da prevladaju.

Sportista koji ima lošu kontrolu emocija imaće poteškoće da podnese stres ili frustraciju koje neminovno sport donosi. Dve emocije koje su najčešće povezane sa neuspešnom samoregulacijom i lošim sportskim izvođenjem svakako su, već pomenuta anksioznost i bes.

Emocija besa može uzrokovati gubitak fokusa kod sportiste i greške u izvođenju. No, isto tako, ova emocija može podstaći inat ili pojačati želju da se sportista još više trudi i postigne dobro izvođenje, pa je važno slediti princip individualnosti tehnika tokom njihove primene (da li i na koji način određena tehnika odgovara sportisti, odnosno, do kojih efekata dovodi).

Navodimo primere pitanja koja mogu pomoći u prepoznavanju situacija koje prethode besu- tzv. okidači besa (Knežević i Velikić, 2013):

- *Kada si besan/na, koji je prvi znak, prvi signal besa koji primetiš kod sebe?*
- *Navedi sve stvari, situacije, događaje koji te čine besnim.*
- *Kako najčešće reaguješ kada si besan/na?*
- *Priseti se poslednje situacije u kojoj si bio besan/na. Na koji način si reagovao/la?*
- *Kako si se osećao/la posle toga?*
- *Da li si mogao/la da reaguješ na drugačiji način? Koji?*
- *Šta bi se dogodilo i kako bi se osećao/la da si reagovao/la na taj način?*

U kontroli emocija mogu poslužiti i određene fraze („Smiri se“, „Da li će mi ovo biti značajno sutra?“ i sl.) koje sportista koristi i govori sam sebi u situacijama besa. Ove fraze osmišljavaju trener i sportista zajedno, pri čemu je značajno da one budu prihvatljive od strane sportiste.

AGRESIJA I AGRESIVNO PONAŠANJE

Agresija predstavlja ponašanje bilo koje vrste koje se sprovodi sa namerom da se drugoj osobi učini neka neprijatnost ili šteta. Agresivno ponašanje može imati različite forme, koje se kreće od verbalnog zlostavljanja (da bi se drugi psihološki povredio) do fizičkog nasilja. Za sve vidove agresivnog ponašanja je zajedničko da postoji namera da se nekoj drugoj osobi učini nešto loše. Ponašanje koje slučajno šteti nekoj osobi ne predstavlja agresiju.

Međutim, u sportu određenje agresije može biti komplikovanije. Jasno je kada se izvodi neki udarac u borilačkom sportu da postoji određeni rizik od povrede. S tim u vezi se u oblasti sporta pravi razlika između hostile i instrumentalne agresije (LeUnes, 2011). Hostilna agresija se dešava kada postoji namera da se naškodi drugom sportisti. Ova vrsta agresije je često praćena besom. Instrumentalna agresija se dešava kada je jasno da će ponašanje naneti štetu drugoj strani, ali njegova namera je da postigne drugačiji cilj, npr. da se postigne poen ili spreči da protivnik ima dobit, npr. da pogodi koš .

U kontaktnim sportovima je uopšteno prihvaćen određen nivo instrumentalne agresije. U tim sportovima uglavnom postoji skup pravila kako bi se tolerisao samo umereni nivo instrumentalne agresije, dok ozbiljna instrumentalna agresija, kao ni hostile nisu dozvoljene. Tako npr. iako jedan fudbaler može da gura drugog, to verovatno neće biti kažnjeno od strane sudije, dok će ozbiljniji udarci ili sputavanje protivnika biti ocenjeni kao nedozvoljeni.

Teorije koje nastoje da objasne agresiju u sportu često navode sport kao sredstvo za smanjenje agresije jer omogućuje smanjenje frustracija na socijalno prihvatljiv način. Međutim, neke teorije, kao što su teorije socijalnog učenja ukazuju da postoji rizik od učenja dodatnih agresivnih oblika ponašanja ako se osoba uključi u "agresivne sportove" (Jarvis, 1999).

Tehnike za smanjenje agresije

Postoji niz strategija koje se mogu koristiti za smanjenje agresije u sportu. One se primenjuju u cilju sprečavanja mladih sportista u razvijanju agresivnog ponašanja, kao i ograničavanja istog kod onih sportista koji su mu skloni.

Kazna

Kazna može biti efikasno sredstvo u borbi protiv agresije u sportu. Efekti kazne se najlakše razumeju u kontekstu socijalnog učenja. Agresivni sportista kroz kaznu može naučiti da će posledice njegovog agresivnog ponašanja po njega biti negativne. Da bi kazna imala efekta predlaže se da bude sprovedena odmah nakon učinjenog agresivnog postupka, da je dosledna i takva da sportista nema korist od agresivnog ponašanja (Baron & Birne, 1994). Na primer to može biti isključenje sa utakmice i sl.

Katarza

Katarza u kontekstu sporta predstavlja rasterećenje i postizanje psihičke stabilnosti. Smatra se da sport smanjuje potrebu za agresijom. To se objašnjava time što vežbanje i treniranje umanjuju fizičku napetost i neke negativne emocije (bes, ljutnju) (Baron & Birne, 1994).

Igranje uloga

Ako sportisti, posebno mladi mogu da nauče agresivno ponašanje gledajući agresivna ponašanja drugih sportista, takođe se bar donekle očekuje da će izlaganje neagresivnim uzorima iz sveta sporta delovati na smanjenje ispoljavanja agresivnog ponašanja. Ovaj pristup podvlači važnost trenera kao poželjnog uzora.

Ugovaranje

Jedan od načina delovanja na smanjenje agresije je upotreba ugovora, tako što se sportista koji potpiše ugovor obavezuje da eliminiše određena nepoželjna ponašanja. Odredbe i uslovi za svaki ugovor se određuju pregovorom između pojedinačnog sportiste i trenera ili psihologa, ali ugovor mora da precizira koja ponašanja treba eliminisati i pod kojim uslovima. Predlaže se da ugovor treba da uključuje navođenje ponašanja koje treba eliminisati, kaznu za kršenje pravila, nagrade za pridržavanje ugovora, imena i potpise svih koji su ugovor sačinili (sportiste i trenera ili psihologa) (Leith, 1991).

Upravljanje besom

Uobičajeno je da se doživljavaju bes ili ljutnja, ali problem nastaje kada oni budu u pozadini hostile agresije. Ako se sportisti često ljute i budu besni i te emocije dosledno kod njih izazivaju agresivno ponašanje, veoma je poželjno da uče kako da upravljaju svojim besom. U tom smislu im od koristi mogu biti tzv. grupe za upravljanje besom koje predstavljaju terapijske grupe u kojima se stiče uvid u svoje emocionalno stanje i njegovu vezu sa neprilagođenim ponašanjem, nakon čega se uče strategije za uspešnije prevladavanje i kontrolu besa. Ovde treba dodati i značaj potkrepljenja za promovisanje i održavanje pozitivnih oblika ponašanja. Potkrepljenje su oblici pozitivne pažnje koji se usmeravaju ka sportisti koji se trudi i počinje da ispoljava pozitivne oblike ponašanja, Pozitivna pažnja uključuje: gestove odobravanja – klimanje glavom, tapšanje po ramenu itd., pohvale, unapređenje pozicije u timu (odgovornija uloga, manje provedenog vremena na klupi) i druge oblike nagrade Potkrepljenje dato nakon ispoljenog pozitivnog ponašanja svakako doprinosi daljoj motivaciji sportiste da izmeni svoje ponašanje.

Motivi emocionalne samoregulacije

Tamir (Tamir, 2016) napominje da u regulaciji emocija učestvuju dva motiva: hedonistički (da sportisti izbegnu bol/patnju ili ostvare zadovoljstvo) i instrumentalni (da se postigne određena korist) (Tamir, 2016). Kada je namera sportiste da umani svoju napetost ili bes kako bi se bolje osećao, govorimo o hedonističkoj motivaciji koja je u osnovi samoregulacije emocija. No, isti sportista može imati strategiju da namerno kod sebe podstakne bes jer je shvatio, tokom prošlih sportskih situacija, da je njegovo sportsko izvođenje bolje kada je besan. Da bi postigao emociju besa kod sebe sportista može da koristi sećanje na prethodne situacije u kojima je bes bio okidač njegovog boljeg izvođenja ili da zamišlja situacije osujećenja koje mu podstiču bes. U oba slučaja, u osnovi samoregulacije besa je instrumentalni razlog – namera da se putem besa postigne bolje sportsko izvođenje. Istraživanja ukazuju da sportisti češće regulišu svoje emocije vođeni instrumentalnim razlozima, odnosno, verovanjem da će regulacijom emocija poboljšati svoje sportsko izvođenje. Sportisti formiraju određena uverenja o odnosu emocija i izvođenja/igre i, u skladu sa njima, koriste određene strategije. Lejn (Lane et al., 2011) je sa saradnicima ispitivao emocije i strategije samoregulacije emocija kod 305 atletičara (Lane et al., 2011) i zaključio da 15% atletičara primenjuje strategije za povećanje anksioznosti i besa verujući da će im povećan intenzitet ovih emocija pomoći tokom igre, dok 85% atletičara primenjuje druge strategije vođeni suprotnim verovanjem da su u podsticanju sportskog izvođenja korisne strategije kojima se smanjuje anksioznost i bes.

I mnoge druge, već pomenute psihološke tehnike, poput, tehnika relaksacije, preusmeravanja pažnje, unutrašnjeg govora (self-talk), imaginacije, posmatranja izvođenja i ponašanja drugog sportiste i sl., dovode direktno ili indirektno i do regulacije emocija. Primera radi, kada sportista oseća mišićnu napetost, on može primenjivati neku od tehnika relaksacije kako bi otklonio napetost na fiziološkom nivou. Međutim, otklanjanjem mišićne napetosti eliminiše se osnova za stvaranje anksioznosti, čime se indirektno stvaraju promene i na nivou emocija kod sportiste.

Kada je reč o regulaciji emocija, važno je poznavati i situacije koje najčešće dovode do teškoća u emocionalnoj kontroli. Opšte posmatrano, kod većine sportista emotivna stabilnost narušava se u sledećim situacijama, koje su sastavni deo sporta:

- kada sportista napravi grešku,
- kada neko od igrača iz tima napravi grešku ili
- kada sudija saopšti lošu sudijsku odluku.

Da bi se postigla maksimalna pribranost tokom celog meča/igre ili izvođenja, sportista treba da prihvati da su greške sastavni deo sporta, da će grešiti i pogrešiti, kao i da će ponekad doživeti neuspeh u sportu. Kako bi se sportista brzo vratio u svoje uobičajeno stanje i povratio emocionalnu ravnotežu, potrebno je da prihvati greške i da nađe načina da ohrabri sebe za sledeću igru, trku, meč i sl.

Sportisti koji pokazuju naročitu emocionalnu osetljivost su oni sa niskim samopouzdanjem, neadekvatnim doživljajem sebe i svog tela (što najčešće i uzrokuje nisko samopouzdanje), sportisti koji sliku o sebi grade na osnovu tuđih mišljenja i odobravanja/komentara, sportisti koji imaju negativna uverenja ili negativan perceptivni stil itd. U skladu sa ovim, najčešći mentalni okidači koji dovode do podrivanja pribranosti i emocionalne stabilnosti kod sportista su:

1. *Perfekcionizam* - odnosi se na potrebu i prisilu osobe da sve što radi uradi najbolje što može. Osoba ima iracionalno uverenje da njeni savršeni rezultati odražavaju nju samu, odnosno, ne pravi razliku između sebe i rezultata svog rada. Kako se sportisti perfekcionista identifikuju sa svojim rezultatom, lako razvijaju strah da će napraviti grešku i da će se osramotiti. Zbog toga postanu lako isfrustrirani, fokusiraju se na greške, umesto na igru i popravljjanje igre.
2. *Potreba za socijalnim odobravanjem* uključuje brigu sportiste o tome šta drugi ljudi oko njega misle, odnosno, šta će reći. Previše brige koja se vezuje za reakcije drugih ljudi dovodi do distrakcije i smanjenja fokusiranosti na igru/izvođenje.
3. *Iracionalna uverenja*. Generalizacije koje pravimo o sebi, o svetu koji nas okružuje, našim sposobnostima ili drugim ljudima, nazivaju se uverenja. Uverenja su mišljenja i stavovi koji su nastali na osnovu ranijih iskustava i doživljaja ličnosti ili preuzimanjem uverenja nekih drugih, najčešće bliskih osoba. Ograničavajuća uverenja su bez stvarne osnove i zato ih nazivamo i iracionalna i ona najčešće sputavaju osobu ili stvaraju veliki psihički pritisak.

Primeri ograničavajućih (iracionalnih) uverenja o sebi:

Ja ne smem sebi da dozvolim greške.

Greške su znak slabosti i manje vrednosti.

Moja igra mora da bude perfektna!

4. *Strah od grešaka* je naročito izražen kada sportista ima pomenuta iracionalna uverenja koja se odnose njegovo verovanje su greške nedopustive, da odražavaju njegovu slabost, nesposobnost itd. Strah od grešaka se javlja i kod sportista sa niskim samopouzdanjem.
5. *Fokusiranje na greške i negativne elemente igre* — tzv. *negativan perceptivni stil*. Kada sportista ima negativan referentni okvir (način na koji percipira svet oko sebe i aktuelnu situaciju) mnogo je lakše da ima osećaj frustracije i da izgubi emocionalnu kontrolu. Negativan referentni okvir može odražavati nedostatak samopouzdanja i negativan self (doživljaj sebe), odnosno, potrebu sportiste da opaža, „hvata“ negativne informacije o sebi i svom ponašanju kako bi potvrdio doživljaj sebe kao neadekvatnog, neuspešnog čoveka/sportistu.

PSIHOLOŠKE TEHNIKE ZA POSTIZANJE IZVRSNOSTI U PLESU

9.



PSIHOLOŠKE TEHNIKE ZA POSTIZANJE IZVRSNOSTI U PLESU

Ples je složena fizička aktivnost koju pokreće muzika. Bez obzira o kojoj vrsti se radi, ples podrazumeva kombinaciju sporta i umetnosti, pa je razumljiv stav psihologa da bi plesači trebali da koriste iste mentalne pripreme pred izvođenje kao i sportisti pred takmičenje ili trening. No, ono što razlikuje sportiste od plesača je činjenica da svaki ples uključuje, ne samo tehniku, već i umetnost i muzikalnost o kojima treba voditi računa. Drugim rečima, ples simultano integriše nekoliko funkcija mozga: kinestetičku, racionalnu, muzičku i emocionalnu i utiče na povećanje ukupnog broja neuronskih veza.

Psihički pritisci sa kojima se plesači susreću, ne uključuju samo strah od nastupa ili neuspešnog izvođenja, već i izražene strahove od povreda, fizički naporne treninge, pritiske da se održi željena težina i izgled tela, kao i pritisak naglašene kompetitivnosti. U plesu, naročito baletu, povrede su česte: povrede stopala, leđa, kolena, kuka, povrede istezanja, iščašenja i sl.; povećan je rizik od nastanka poremećaja ishrane (anoreksija i bulimija), preokupiranost telom i fizičkim izgledom kod balerina i naglašena kompetitivnost može voditi u povećanu agresiju među balerinama i nisko samopouzdanje. Fizički stres koji se vrši nad telom balerina tokom izvođenja baletskih pokreta smatra se jednim od najdestruktivnijih fizičkih stresova koje ples uopšte može naneti. U baletu je telo sredstvo za postizanje perfekcije i najviših nivoa plesnog izvođenja, pa ne iznenađuje mnoštvo modrica, otekline ili bolnih ozleđa na telu balerina koje nastaju tokom vežbanja baleta

Situacije frustracije i obeshrabrenosti u plesu su svakodnevna pojava, pa je važno da plesači i balerine veruju u sebe i da imaju dovoljno samopouzdanja. Plesači i balerine treba da poseduju i povećan nivo samokontrole (samoregulacije) koji se odnosi na kontrolu uzbuđenja i anksioznosti kao pratećih emocija tokom plesnih/baletskih izvođenja na koncertima, takmičenjima i sl., kao i na sposobnost samoohrabrivanja i samousmeravanja u situaciji kada se ne uočava napredovanje/progres ka željenom cilju ili kada se oseća bol. Časovi baleta npr. znaju da budu dugi i ponekad monotoni i nezanimljivi, pa je presudna velika volja i posvećenost da bi se postigao cilj.

Kako se postiže izvrsnost u plesu?

Ono što plesačima i balerinama veoma pogoduje u postizanju pozitivnog mentalnog stanja, jeste muzika. Muzika uz koju se izvode pokreti potpomaže oslobađanju od stresa i ulasku u tzv. flou stanje (engleski *flow state*). Što se veća pažnja usmerava ka muzici, pažnja se odvaja od tela i pokreta koji se izvode, a psihi okupira posebno mentalno stanje. Flou je vrlo prijatan, ekstatičan doživljaj; s obzirom na užitek koji proizvodi i želju da traje što duže, neki ga nazivaju i najjačom zavisnošću koja postoji.

Šta to flou čini posebnim doživljajem i zašto je važno „ući u flou stanje“?

U flou stanju naš mozak proizvodi i kombinuje pet najpotentnijih neurohemikalija: norepinefrin, dopamin, endorfine, anandamid i serotonin. Proizvodi ih sve u istom momentu obezbeđujući time telu neverovatnu fizičku snagu i sposobnost, povećanu produktivnost i izvrsnost u obavljanju pokreta ili bilo koje radnje koja se trenutno vrši. Tokom flou doživljaja kao vrhunskog mentalnog stanja, percepcija je povišena, procesuiraju se više informacije i one se kvalitetnije obrađuju – na višem nivou. Sposobnost za originalne ideje i postignuća je naglašena, pa plesaču/balerini sve polazi za rukom – sa lakoćom ispoljava maksimum potencijala – sve što zna i što može (Pomenuli smo da kod sportista flou stanje označava vrhunac sportskog izvođenja).

Kako je flou stanje automatski, spontani proces u koji se ulazi bez razmišljanja, postavlja se pitanje da li se njime može upravljati i da li postoje faktori/okolnosti koje potpomažu ulazak u flou?

Sve što kod plesača, balerine ili sportiste podstiče uzbuđenost, može predstavljati ulaz u flou stanje. Jasan cilj može podstaći flou, kao i strast ka igri/plesu; veliki izazov, složenost zadatka, percepcija rizika, kreativnost itd., takođe mogu biti okidači ovog stanja. Odabir okidača je individualna stvar i razlikuje se od osobe do osobe. Primera radi, kod nekoga, složenost zadatka može podstaći jako uzbuđenje, dok kod drugog može probuditi strah i nesigurnost. Slično je i sa rizikom. No, ono što kod svakog plesača i balerine podstiče uzbuđenost jeste strast. Strast (simbolično buđenje plamena/vatre u sebi) može se vršiti gledanjem svojih fotografija sa kojih zrači uspeh i ponos, gledanjem ili stavljanjem osvojenih medalja oko vrata, držanjem pehara u ruci, podsećanjem sebe na data obećanja, lica dragih ljudi koji nas vole i ponosni su zbog našeg uspeha, podsećanjem sebe na cilj i vizualizovanjem cilja u formi ostvarene/postignute promene itd....ali i gledanjem slika protivnika i njihovih uspeha (strast koju budi inat).

Flou stanju ne pogoduje stres, strah, anksioznost, trema i slične negativne emocije koje ometaju visok nivo prijatne uzbuđenosti pred izvođenje.

Primeri izjava balerina o flou stanju:

"Kada igram, osećam se predivno, kao da se povežem sa drugom osobom u sebi!"

"Balet je za mene pravo uživanje, izgubim se, ne osećam moje noge budi mi se zadovoljstvo i ponos"

"Balet...predivan osećaj....prava sloboda!"

"Na sceni sam srećna!...ja igram i kada sam bolesna, ništa ne osećam. Kao da sam u nekoj ekstazi!"

"Kad igram, to je tako lep osećaj...to sam prava ja!"⁷

„Igram, kao da imam auto pilota, isključim se, plešem i ne želim da prestanem.“

Na prethodnim stranicama knjige pomenute su brojne tehnike koje se odnose na samoohrabrivanje, smanjenje stresa, straha i anksioznosti. Na ovom mestu pomenućemo još neke tehnike.....

TEHNIKE SAMOOHRABRIVANJA

Samoohrabrivanje i samousmeravanje postiže se i održava *fokusiranjem na lične snage*. Ovo fokusiranje može biti u formi samoafirmacija – jednostavnih pozitivnih rečenica upućenih sebi u kojima plesač/balerina podseća sebe da vredi, koliko vredi, šta je sve postigao do sada i sl.

Primeri afirmativnih tvrdnji:

Dobro se osećam u mom telu i verujem u moje telo i sebe

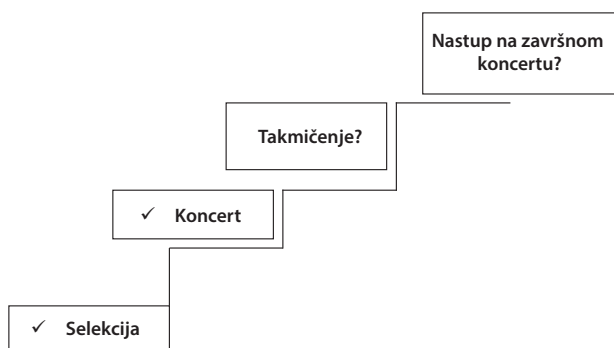
Moje telo je sposobno, stvoreno je za savršenstvo pokreta i gracioznosti

Ja sam vrhunski plesač, moji uspesi me čine jačim!

6 Za potrebe knjige, dobijeno je odobrenje da se navedu neke izjave balerina. Prva autorka knjige radi sa balerinama u Privatnoj baletskoj školi Raičević u Subotici.

Percepcija progressa ka ciljevima pomaže da se ojača samopouzdanje i samopoštovanje. Ova tehnika uključuje osvrtnje na to koliko smo se približili našim ciljevima i često podrazumeva grafički prikaz ili zapisivanje kako bi efekti progressa bili upečatljiviji. Balerina može napraviti plan svojih zadataka na određenom vremenskom nivou (mesec dana ili godina), predstaviti ih grafički – linijom ili na neki drugi vizuelno dopadljiv način, i sa realizacijom zadataka čekirati šta je od planiranog urađeno. Naravno, zadaci unutar plana balerine odnose se na prethodno postavljene ciljeve (videti *Tehniku postavljanja ciljeva* u delu *Podsticanje motivacije kod sportista*).

Slika 7. Vizuelno predstavljanje progressa ka ciljevima



Na prikazanoj slici vide se zadaci koji balerinu dovode do postavljenog cilja, a to je nastup na završnom koncertu. Slika takođe prikazuje i zadatke koji su realizovani (čekirani) čime se pojačava osećaj postignuća, odnosno, plesač/balerina dobija vizuelno potkrepljenje zbog onog šta je urađeno. Poznato je da ljudi vole pozitivne informacije o sebi, one ih privlače jer stvaraju dobar osećaj. Kada postoji i dodatna potvrda da smo nešto dobro uradili – npr. crtež poput ovoga na slici, stvara se još bolji osećaj.

TEHNIKE ZA SMANJENJE ANKSIOZNOSTI I STRESA PRED NASTUP

Psihološka praksa u radu sa balerinama i plesačima pokazuje da se najveći intenzitet stresa beleži neposredno pred početak nastupa. U skladu sa ovim, osim već pomenutih tehnika za ublažavanje stresa, pomenućemo još neke.

Promena perspektive

Perspektiva stresne pozornice i strašnih događaja koji se na njoj dešavaju (ili bi se mogli desiti) je primer tipične subjektivne interpretacije događaja i subjektivnih filtera kroz koje plesači oslikavaju svoje najveće strahove. Ova perspektiva može se promeniti, a promena perspektive znači drugačije gledanje na stvari i pripisivanje drugačijeg značenja događajima, čime se umanjuje stres.

Događaje možemo posmatrati izmešteni, kao da na njih gledamo sa visine, ili sa strane. Možemo da ih gledamo objektivnim očima – što je više moguće objektivnim, možemo da razmislimo kako bi neko drugi gledao na naš stresni događaj – neko čiji stav cenimo, pa da preuzmемо perspektivu te osobe, a možemo zauzeti i šaljivu/humorističnu perspektivu i kroz tu vizuru “provući” našu najveću pretnju i stresore. U svakom slučaju, kada se promeni perspektiva stres se smanjuje ili nestaje, a poruka za novu perspektivu glasi: *promeni i proširi način gledanja!*

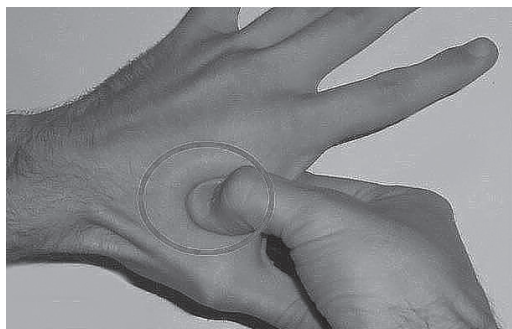
Rashlađivanje putem disanja

Kada stres nastane kao posledica besa ili frustracije, često osećamo kao da gorimo iznutra. Bes je inače negativna, vrela emocija koja kao da u sebi nosi vatru – posebno je opasan za zdravlje i neophodno ga je izbaciti iz organizma. Vrelina koja nastaje usled besa često potencira da se reaguje ishitreno, odmah i često vrlo intenzivno (što možda kasnije najviše žalimo). U besu se kaže i uradi svašta, pa je neophodno bes umiriti. Tehnika disanja koja se preporučuje odnosi se na rashlađivanje koje nastaje disanjem. Kako se izvodi? Potrebno je otvoriti usta i udisati vazduh kao da imamo slamčicu ustima. Na ovaj način u naše telo ulazi hladan vazduh koji nas zaista hladi, a hladi i bes koji je u nama. Na jeziku osećamo senzacije koje hlade i suše jezik. Tokom ovog i ovakvog disanja, plesač ili balerina mogu sebi dati vreme da razmisli kako da reaguje najadekvatnije što može.

Antistres dugme

Ponekad stres kod plesača/balerine stvara određena situacija koju ona procenjuje kao vrlo ugrožavajuću i shodno tome, oseća intenzivan strah, odnosno, paniku. Način na koji se može vrlo brzo smanjiti anksioznost i panika podrazumeva pritiskanje određenih akupunkturnih tačaka, pre svega, postavljanje palca jedne ruke na predeo između kažiprsta i palca druge ruke i naizmenično pritiskanje ove regije. Ovaj motorni akt u momentu reguliše krvni pritisak i smanjuje psihičku napetost.

Slika 8. Antistres tačka na šaci



Automasaža

Slične antistres tačke nalaze se i na licu. Masiranje određenih tačaka na licu pomaže da se opustimo, ali ova automasaža pomaže, pre svega, da se pojača koncentracija. Potrebno je praviti kružne pokrete prstima, ne koristeći palce,

Automasažom se redukuje kortizol (hormon straha), a povećava se nivo dopamina (neurotransmitter motivacije) i serotonina (neurotransmitter odgovoran za doživljaj/ osećanje sreće).

Automasaža treba da uključi:

- masiranje vrata – laganim pokretima prstiju obe šake kojima se masira levi i desni deo vrata i ramenog pojasa,
- masiranje slepoočnog dela glave – kružnim pokretima kažiprsta ili prstima cele šake masira se leva i desna strana glave,
- masiranje čela – kružnim pokretima prstima masira se centralni deo čela iznad nosa.

U pokušaju da se umanju stres pomaže i istezanje tela, vežbe koje plesači i balerine inače rade pred nastup. Savetuje se i korišćenje esencijalnih ulja – lavande ili ružmarina. Par kapi ulja na koren nosa ili zglob ruke deluje opuštajuće i relaksirajuće.

MENTALNA PRIPREMA PLESAČA ZA NASTUP

Meditacija, vizualizovanje dobrog nastupa ili slušanje podsticajne muzike kao što to rade i sportisti, pomažu da pažnja plesača pređe sa navika briga i promišljanja (aktivnost leve moždane hemisfere), na kreativnost i slobodan protok informacija (aktivnost desne hemisfere).

Meditacija je već pomenuta kao tehnika koja smiruje um i pojačava koncentraciju. Meditirati znači usredsrediti misli na jednu ideju, jedan predmet ili jedan osećaj.

Primer tehnike meditacije pred početak nastupa

Tri puta duboko udahni i izdahni. Usmeri pažnju na svoje disanje, fokusiraj se na vazduh koji ti ulazi i izlazi na nos. Stomak ti se podiže i spušta. Tvoja pažnja je samo usmerena na disanje.

Sada usmeri svoju pažnju na donji deo tela. Fokusiraj se na tvoja stopala – na levo i desno, potom usmeri pažnju na listove, pa na noge – jednu, pa drugu. Usmeri pažnju na zadnju stranu butina.

Pred početak nastupa korisno je vizualizovati čitavu predstavu/izvođenje u umu plesača ili balerine u stilu *generalne (mentalne) probe pred nastup*. Vizualizacija znači gledanje očima uma (ova tehnika je detaljno opisana u delu. *Pažnja – usmeravanje mentalnog fokusa ka odabranim stimulusima*). Pomenuli smo da vizualizacija zahteva vežbanje i doslednost, a ne povremenost. Rezultati se vide samo ukoliko se vizualizacija redovno primenjuje. U tom pravcu, najbolje je stvoriti naviku, odabrati vreme i mesto gde se može sesti ili leći i gde se može, na miru, zatvorenih očiju i u tišini, mentalno plesati. Evo još par saveta za vizualizaciju plesača ili balerine

- Tokom vizualizacije – stvaranja žive mentalne slike u glavi, važno je stvoriti celovitu i detaljnu sliku. Mentalno okruženje u glavi treba da bude što konkretnije i što je moguće bliže/sličnije stvarnosti. Ako se vizualizuje uobičajeno vežbanje, mentalni studio u glavi treba da izgleda kao i realni, sve do najsitnijih detalja – npr. ogledala ili slika na zidovima. Ako se plesač ili balerina takmiči u novom prostoru, potrebno je potražiti fotografije prostora kako bi vizualizacija bila što efektnija. Korisno je, ukoliko je moguće, ponovo vizualizovati nakon što plesač/balerina ugleda unutrašnjost prostora na sam dan takmičenja.
- U vizualizaciji se koriste sva čula. Kad se pleše u glavi, potrebno je i svirati muziku u glavi. Ili, može se pustiti muzika dok traje vizualizacija, upaliti mirisna sveća koja miriše na studio u kom se realno odvija vežbanje. Neke balerine izveštavaju kako koriste sprej za kosu ili parfem tokom vizualizacije kako bi im ovi mirisi što više dočarali realno iskustvo nastupa ili pripreme pred nastup.
- Tokom vizualizacije važno je usredsrediti se na detalje. Treba pogledati sebe spolja, iz druge perspektive i videti sebe kako plešete tačno onako kako želite. Plesač ili balerina može obratiti pažnju na svoje pokrete, na neki određeni pokret itd.

Kvalitet motivacije – tema sa kojom je knjiga i započela, neophodno je pomenuti i kada su u pitanju plesači i balerine. Naime, psihološka istraživanja pokazuju da kvalitetna motivacija (samomotivacija) umanjuje stres. Takođe, kvalitetna motivacija podstiče strast i uzbuđenje, a naveli smo da su to važni koraci pred ulazak u flou stanje.

Istraživanje Dikersona sa saradnicima (Dickerson & Kemeny, 2004), pokazalo je da su karakteristike stresora (percipirana kontrola nad stresorom, pretnja samopouzdanju i socijalnom selfu) povezane sa lučenjem kortizola, kao i da se kortizol (i kortikosteron) oslobađaju u situacijama koje su nepredvidive i nekontrolisane. Podsećanja radi, stresor je svaki stimulus koji narušava psihofizičku ravnotežu. Da li će stresor biti procenjen kao pretnja, gubitak ili izazov zavisi od više faktora, ali najviše od procene osobe koliko kontrolu ima nad stresorom i da li je i na koji način stresor pretnja njenom samopouzdanju i slici o sebi koju prezentuje drugima – socijalni self.

Ispitujući nivo kortizola kod plesnih umetnika u simuliranim okolnostima, Rohleder je sa saradnicima zaključio da su povišeni profili lučenog nivoa kortizola tokom posmatrane vremenske studije bili psihološki, a ne fiziološki stimulisani (Rohleder, Beulen, Chen, Wolf & Kirschbaum, 2007). Saglasno ovim nalazima, procenjuje se da zadovoljenost potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanošću može biti osnova relevantnih psiholoških individualnih razlika koje se odnose na biološki uticaj stresa na izvođenje plesa pred publikom. Kuested sa saradnicima ukazuje da je središnji psihološki mehanizam u ovom biološkom odgovoru na stres, izazvan javnim plesnim nastupom, upravo nivo zadovoljenosti bazičnih psiholoških potreba (Kuested et al., 2011). Iz navedenog se može zaključiti da zadovoljenost bazičnih psiholoških potreba (opisana u odeljku *Podsticanje motivacije kod sportista*), kojom se stvara samomotivacija) podstiče važne psihološke resurse i pomaže plesačima da svoj stresni doživljaj umanje, odnosno, da ga transformišu u pozitivnom pravcu..

UMESTO ZAKLJUČKA

• • • • • • • • • •

Na prethodnim stranicama navedene su različite psihološke tehnike i intervencije, kao i brojni primeri. Neke od tehnika i intervencija imaju pretežno kognitivni karakter, neke su usmerene ka modifikaciji ponašanja i upravljanju emocijama. Njihov cilj može se sažeti u jednoj rečenici: sportista treba da razume i usvoji stav da je psihička priprema u sportu jednako važna kao i fizička; vrhunski rezultati u sportu neminovno izostaju ukoliko se potceni psihički aspekt pripreme sportiste.

Informacije sa prethodnih stranica trebale su da ukažu i na to da su neke tehnike vrlo efikasne i prijemčive za određenog sportistu, dok drugi sportista isti efekat dobre pripremljenosti može postići upotrebom potpuno različitih tehnika. Primeri koji ilustruju ovu tvrdnju su dinamična, živa, pomalo komična psihička priprema Husein Bolta, atletičara koja se realizuje zauzimanjem određenog stava i pokreta tela, nasuprot mirnoj, fokusiranoj psihičkoj pripremi Majkla Felpsa, plivača.

Sve navedene tehnike pomažu sportisti da uspostavi mentalno stanje koje je funkcionalno u određenom momentu i koje podstiče i potpomaže njegovo sportsko izvođenje. Na tom putu nema čarobnog recepta, već samo upornost, doslednost i puno, puno ponavljanja i isprobavanja dok se ne otkrije koja tehnika je najefikasnija za pojedinačnog sportistu ili članove tima. Majstorstvo u primeni neke tehnike nije iznenadni događaj. Ono je proces koji može da oduzme mesece i godine napornog rada, truda i žrtvovanja. Sitna dnevna, naizgled beznačajna poboljšanja, dovešće do velikih rezultata kada se tehnike primenjuju dosledno. I kao što mnogi sportisti primećuju: na treningu i vežbanju se postiže pobjeda; na takmičenje se samo ode po medalju!

LITERATURA

1. Allen, M. S., Greenlees, I. & Jones, M. (2011) An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of Sport Sciences*, 29(8), 841-850.
2. Allen, M. S., Greenlees, I. & Jones, M. (2013) Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184-208.
3. Bali, A. (2015). Psychological Factors Affecting Sports Performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2015; 1(6): 92-95
4. Bajraktarević, J. (2008). *Psihološka priprema sportista*. Sarajevo: Arka Press.
5. Banas JA, Dunbar N, Rodriguez D, Liu S-J. (2011). A review of humor in educational settings: four decades of research. *Commun Educ* 60: 115–144.
6. Baron, A. & Byrne, D. (1994). *Social Psychology: Understanding Human Interaction*. Boston: Allyn & Bacon.
7. Baumeister, R. F., & Steinhilber, A. (1984). Paradoxical effects of supportive audiences on performance under pressure: The home field disadvantage in sports championships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 85-93.
8. Beckmann, J. & Elbe, A.M. (2015). *Sport Psychological Interventions in Competitive Sports*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
9. Behzadi, F., Hamzei, M., Nori, S., Salehian, M. H. (2011). The Relationship between Goal Orientation and Competitive Anxiety in Individual and Team Athletes Fields, *Scholars Research Library*, 2, 261-268
10. Beswick, B. (2001). Focused for soccer. Champaign, IL: Human Kinetics. Brewer, W. F. & Aikins, M.S. (2006). Scientists Are Not Deficient in Mental Imagery: Galton Revised. *Review of General Psychology*, 10(2):130-146.
11. Bruks, D. (2020). *Druga planina – potraga za moralnim životom*. Beograd: Laguna.
12. Burton, D., & Naylor (2002). The Jekyll/Hyde nature of goals: Revisiting and updating goal setting in sport. In T. S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 459-499). Champaign, IL: Human Kinetics.
13. Burton, D. & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
14. Butler, R.J. & Hardy, L. (1992) The Performance Profile: Theory and Application. *The Sport Psychologist*, 6, 253-264.
15. Connaughton, D., Hanton, S. and Jones, G. (2007) A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2).
16. Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., Feltz, D. L. (2003). The relation between the competitive state anxiety inventory-II and sport performance: A meta-analysis, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
17. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum press.
18. Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*, 130, 355–391.

19. Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (ed) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, New York, New York, USA Galton, F. (1880). Mental imagery. *Fortnightly Review* 28; 312-24.
20. Gill, D. I. (1986). *Psychological Dimensions of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
21. Hall, H.K., Kerr, A.W. & Matthews, J. (1998). Precompetitive Anxiety in Sport: The Contribution of Achievement Goals and Perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology, Volume 20*.
22. Hardy, L. (1990). *A catastrophe model of anxiety and performance*. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. Chichester, UK: Wiley.
23. Hektner, J. M. & Csikszentmihalyi, M. (1996). *A Longitudinal Exploration of Flow and Intrinsic Motivation in Adolescents*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association (New York, NY, April 8-12, 1996).
24. Jackson, S.A. & Roberts, G.C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. In Greenlees, I. & Moran, A.P (2003). *Concentrating Skills Training in Sport*. The British Psychological Society. Sport and exercise psychology section.
25. Jarvis, M. (1999). *Sport Psychology*. London and New York: Routledge.
26. Jones, M.V. (2003). *Controlling Emotions in Sport*. The Sport Psychologist, 2003, 17, 471-486.
27. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243 – 264.
28. Karageorghis, C. I., Terry, P. C. (2011). *Inside Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
29. Knežević, J. i Velikić, D. (2013). *Psihološke determinante sportskog postignuća - Psihološka priprema u sportu*. Subotica: Autorsko izdanje.
30. Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2011). The BASES Expert Statement on emotion regulation in sport. *The Sport and Exercise Scientist*, 29, 14-15.
31. Lazarević, L.J. (1994). *Psihološka priprema sportista*. Beograd: Fakultet fizičke kulture.
32. Lazarević, L.J. (2001). *Psihološke osnove fizičke kulture*. Beograd: Viša škola za sportske trenere.
33. Leith, L (1991). Aggression. In Bull S. J. (Ed.), *Sport Psychology: A self-help guide* (pp. 52-69). Ramsbury, UK: The Crowood Press.
34. Locke, E. A. & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
35. LeUnes, A. (2011). *Sport Psychology: A practical guide*. London: Icon Books.
36. Maddux, J. E. (2002). Self-Efficacy: The Power of Believing You Can. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (ed) *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, New York, New York, USA
37. Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (Eds.) (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
38. Mobbs D, Greicius MD, Abdel-Azim E, Menon V, Reiss AL. (2003). Humor modulates the mesolimbic reward centers. *Neuron* 40: 1041–1048. doi:10.1016/S0896
39. Moran, A. P. (2009). Attention, concentration and thought management. In B.W. Brewer (Ed.), *Sport Psychology* (pp.18-29). Chichester: Blackwell Publishing.
40. Murphy, S.M., & Martin, K.A. (2002). The use of imagery in sport. In T. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 405-439). Champaign, IL: Human Kinetics.

41. O'Konor, Dž. & Sejmur, Dž. (2018). *Uvod u NLP*. Beograd: Kontrast i izdavaštvo.
42. Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 105-130.
43. Pajević, D. (2003). *Psihologija sporta i rekreacije*. Banja Luka: Grafomark.
44. Petz, B. (1987). *Psihologija rada*. Zagreb: Školska knjiga.
45. Pineda-Espejel, A., López-Walle, J., Rodríguez, J. T., Villanueva, M. M., Gurrola, O. C. (2011). Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence in Pan American Gymnasts, *Science of Gymnastics Journal*, 5, 39-48.
46. Quested, E., Bosch, J. A., Burns, V. E., Cumming, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2011). Basic psychological need satisfaction, stress-related appraisals, and dancers' cortisol and anxiety responses. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 828-846.
47. Rohleder, N., Beulen, S.E., Chen, E., Wolf, J.M., & Kirschbaum, C. (2007). Stress on the dance floor: The cortisol stress response to social-evaluative threat in competitive ballroom dancers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 69-84.
48. Sarason, I. G (1984). Stress, anxiety and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 929-938.
49. Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., & Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): II. A Direct Test and Expansion of the Sport Commitment Model With Elite Amateur Sportsmen. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(3), 377-401.
50. Shaw, D. (2002). Confidence and the pre-shot routine in golf: A case study. In Greenlees, I. & Moran, A.P (2003). *Concentrating Skills Training in Sport*. The British Psychological Society. Sport and exercise psychology section.ž
51. Short, S. E., Bruggeman, J. M., Engel, S. G., Marback, T. L., Wang, L. J., Willadsen, A., & Short, M. W. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist*, 16(1), 48-67.
52. Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20, 199-222.
53. Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
54. Teslow JL. (1995). Humor me: a call for research. *Educ Technol Res Dev* 43: 6-28.doi:10.1007/BF02300453.
55. Vealey, R.S. & Walter, S.M. (1993). Imagery training for performance enhancement and personal development. In Williams J (ed) *Applied sport psychology*. Mountain View, CA, Mayfield.
56. Vealey, R. S., (2009). Confidence in Sport. In B. W. Brewer (Ed.), *Sport Psychology* (pp.30-42). Chichester: Blackwell Publishing.
57. Vealey, R. S., Chase, M. A. (2008). Self-Confidence in Sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 65-98). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
58. Voyer, D., Kinch, S., & Wright, E. F. (2006). The home disadvantage: Examination of the self - image redefinition hypothesis. *Journal of Sport Behavior*, 29, 270-279.
59. Vujanović, S., Tišma, M. (2011). Povezanost kompetitivne anksioznosti i efikasnosti sportista. *Aktuelno u praksi*, 23, 31-41.
60. Winter, G. & Martin, C. (1991). Sport "psych" for tennis. In Greenlees, I. & Moran, A.P (2003). *Concentrating Skills Training in Sport*. The British Psychological Society. Sport and exercise psychology section.

BIOGRAFIJE



dr Jasmina Knežević, docent

Diplomirala je psihologiju na Filozofskom fakultetu u Novom Sadu, a potom specijalizirala i doktorirala psihološke nauke na istom fakultetu. Trenutno je docent na psihološkoj grupi predmeta na Fakultetu zdravstvenih i poslovnih studija u Valjevu, Univerziteta Singidunum. Profesionalni identitet je gradila baveći se menadžmentom ljudskih resursa i osnaživanjem pojedinaca i organizacija. Autorka je i koautorka petnaest udžbenika, knjiga i priručnika iz različitih psiholoških disciplina. Koautorka je prve mobilne aplikacije o mentalnom zdravlju (Psihofon), kao i mentalnohigijenskih materijala i tehnika namenjenih široj, nepsihološkoj populaciji. Poslednjih godina usmerena je ka primenjenoj psihologiji, pre svega psihologiji sporta i ishrane.



msr Aleksandar Stevanović, asistent

Rođen u Vranju, gde je završio osnovnu i srednju školu. Diplomirao 2014 -te godine na Filozofskom fakultetu Univerzitetu u Prištini sa privremenim sedištem u Kosovskoj Mitrovici, zatim na istom fakultetu upisuje i završava 2018-te godine, master studije psihologije - modul klinička psihologija. Upisao je 2019-te doktorske studije na Filozofskom fakultetu Univerzitetu u Novom Sadu na Odseku za psihologiju, a 2022. godine prelazi na doktorske studije na Katoličkom Univerzitetu San Antonio u Mursiji na Odseku za društvene nauke u Španiji. Radi kao asistent na psihološkoj grupi predmeta na Fakultetu zdravstvenih i poslovnih studija u Valjevu, Univerziteta Singidunum. Oblast istraživanja i interesovanja: Kvalitativna istraživanja u psihoterapiji i savetovanju, Self-koncept i mentalno blagostanje u primenjenoj psihologiji sa osvrtom na psihologiju sporta.

CIP - Каталогизација у публикацији -
Народна библиотека Србије, Београд

796.01:159.9

КНЕЖЕВИЋ, Јасмина, 1971-

 Psihologija uspeha u sportu / Jasmina Knežević, Aleksandar Stevanović.
- 1. izd. - Beograd : Univerzitet Singidunum, 2023 (Beograd : Caligraph). -
XIV, 139 str. : ilustr. ; 25 cm

Slike autora. - Tiraž 400. - Napomene uz tekst. - Biografije autora: str. 138-
139. - Bibliografija: str. 134-136.

ISBN 978-86-7912-808-9

1. Стевановић, Александар М., 1990- [аутор]

а) Психологија спорта

COBISS.SR-ID 131838729

© 2023.

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove publikacije ne može biti reprodukovан u bilo kom vidu i putem
bilo kog medija, u delovima ili celini bez prethodne pismene saglasnosti izdavača.



Jasmina Knežević
Aleksandar Stevanović

PSIHOLOGIJA USPEHA U SPORTU

Zamislite svet u kojem mentalna snaga, motivacija i emocionalna inteligencija igraju ključnu ulogu u postizanju vrhunskih sportskih i plesnih dostignuća. Ova knjiga ne samo da istražuje, već i otkriva taj svet na način koji će vas inspirisati i pružiti vam praktične alate za postizanje izvrsnosti.

Ovo nije samo još jedana knjiga o sportskoj psihologiji; ovo je vodič koji vas vodi kroz psiho-socijalne aspekte ne samo sporta, već i plesa. Razumevanje važnosti kontrole uma, motivacije i emocionalne stabilnosti postaje ključno za postizanje vrhunskih rezultata, a ova knjiga vam pruža ključeve za otključavanje tih potencijala.

Kroz zanimljive priče o vrhunskim sportistima i plesačima, otkrićete kako su upravo psiho-socijalne veštine postale kamen temeljac njihovog uspeha. Svaki odlomak je ispričan tako da čitaoca uvuče u svet izazova, pobeda i samopouzdanja.

Naučićete kako upravljati motivacijom, održavati optimalnu aktivaciju, fokusirati pažnju, graditi i jačati samopouzdanje, eliminisati stres i anksioznost, i na kraju, kako primeniti sve ove veštine u plesu, jedinstvenoj kombinaciji sporta i umetnosti.

Ova knjiga nije samo za one koji se bave sportom ili plesom; ona je za svakoga ko želi otkriti moć psiho-socijalnih veština u postizanju izuzetnosti u bilo kojoj oblasti života. Nudi uvid u to kako usklađivanje uma, tela i emocija može dovesti do ličnih trijumfa i vrhunskih dostignuća.

Očekujte da će vas ova knjiga inspirisati i motivisati, dajući vam alate koje možete primeniti u svakodnevnom izazovima. Dobrodošli u putovanje ka postizanju najbolje verzije sebe!