

*Prof. dr TATJANA TUBIĆ*

# *PSIHOLOGIJA SPORTA*

*Autorizovane beleške  
sa seminara za instruktore skijanja*

*NOVI SAD, novembar 2009.*

# Uvod u Psihologiju sporta

**Psihologija sporta je primenjena psihološka disciplina koja proučava ponašanje osoba u različitim oblicima sportskih aktivnosti.** Ovo je, bez sumnje, najkraća i najjasnija definicija Psihologije sporta. Međutim, ta jasnoća je samo prividna i krije u sebi zamku nepreciznosti, čak i nepotpunosti jer je pravilno razumevanje u velikoj meri prepušteno krajnjem korisniku. Naime, autori se do dana današnjeg nisu usaglasili šta sve obuhvata sintagma *u različitim oblicima sportskih aktivnosti*. Tako, na primer, neki autori termin *u različitim oblicima sportskih aktivnosti* svode, ipak samo na sport. Po njima, Psihologija sporta treba da proučava ponašanje ljudi u sportu, pri čemu pod sportom podrazumevaju samo aktivno bavljenje sportom, neki čak samo vrhunski sport. Ovo shvatanje potiče iz perioda kada su se psihološka proučavanja odnosila uglavnom na sport (dakle, takmičarski sport), uz zanemarivanje drugih pojava sportskih aktivnosti. U tom slučaju široki dijapazon aktivnosti vezanih za sport, kao što su časovi fizičkog vaspitanja ili rekreativne aktivnosti ili treninzi bivaju potpuno neopravdano gurnuti na margine psiholoških proučavanja. Ako se zna koliko je važna pravilna i blagovremena selekcija budućih vrhunskih takmičara, a ona se mahom vrši iz redova juniorskih, a ovih iz školskih dvorišta, onda se može shvatiti koliko je ovo svođenje Psihologije sporta samo na proučavanja u takmičarskom sportu ne samo neopravdano, već i štetno za sam vrhunski sport. Osim toga, odgovarajućim angažovanjem stručnjaka iz ove oblasti, oslanjajući se na rezultate psiholoških istraživanja, moguće je podići nivo bavljenja sportskim aktivnostima osoba koje nikada neće biti vrhunski sportisti, što je izuzetno važno za njihov i fizički i psihički status uopšte.

Možda je pravilnije, što se danas uglavnom i čini, pod *različitim oblicima sportskih aktivnosti* podrazumevati fizičku kulturu koja je širi pojam u odnosu na sport. Fizička kultura obuhvata takmičarski sport na različitim nivoima, do vrhunskog sporta, ali i plansko odvijanje procesa učenja na časovima fizičkog vaspitanja, treninge, rekreativne aktivnosti osoba različitog uzrasta, itd. Ima, doduše, autora koji pod sportom podrazumevaju sve fizičke aktivnosti koje se odnose na neki sadržaj fizičke kulture. Samo u tom slučaju, pojmovi sport i fizička kultura su podjednake širine. Naziv ove psihološke discipline, Psihologija sporta, ostao je nepromenjen iz isključivo formalnih razloga.

Nedostaci prethodno razmatranog određenja usloveli su šire korišćenje jedne opštije i potpunije definicije koja pod Psihologijom sporta podrazumeva sledeće: **Psihologija sporta proučava psihološke aspekte svih oblika i sadržaja fizičke kulture i ponašanje svih učesnika u njima sa ciljem da opiše, objasni, predvidi i kontroliše ta ponašanja, kako bi bila usmerena u pravcu postizanja lične i sportske kompetentnosti.** Mogućnost dolaženja do objašnjenja i razumevanja pojave koja se posmatra, čak i kad je broj dostupnih informacija veliki, zavisi od stepena razvijenosti nauke. Otuda nije preterano reći da objašnjenje pojava govori o zrelosti nauke. Pošto je Psihologija sporta mlada naučna disciplina, proučavanja u njoj su usmerena pre svega na odgovore na pitanja *Šta?* i *Kako?* (dakle, na opis pojava i na njihovu povezanost), a odgovor na pitanje *Zašto?* (objašnjenje i razumevanje pojave) predstavlja krajnji cilj nauke uopšte kome i Psihologija sporta teži. Tek odgovorom na pitanje *Zašto?* će biti omogućeno predviđanje i kontrola ponašanja (učesnika u svim oblicima i sadržajima fizičke kulture).

## Problemi proučavanja Psihologije sporta

Sve probleme koje proučava Psihologija sporta moguće je, uslovno govoreći, podeliti u dve velike grupe. U prvu grupu problema spadaju oni koji se odnose na razumevanje (toga) kako psihološki faktori utiču na fizičke aktivnosti, odnosno uspešnost jedinke. Na primer, kako anksioznost utiče na preciznost košarkaša u slobodnim bacanjima, ili kako samopouzdanje utiče na početno učenje stilova plivanja. Primeri iz ove grupe problema su brojni, a kod sebe ćete najlakše prepoznati probleme ovog tipa u gubitku koncentracije tokom utakmice, ili u preteranoj reakciji na *provokaciju* saigrača ili protivničkog igrača, ili u problemima koji se odnose na motivaciju za dodatno treniranje...

U drugu grupu problema koje proučava Psihologija sporta spadaju oni koji se odnose na razumevanje (toga) kako učešće u sportu i fizičkim aktivnostima uopšte utiče na psihički razvoj, odnosno na ličnost osobe u celini. Na primer, da li bavljenje sportom utiče na agresivnost ili na redukciju agresivnosti (ili anksioznosti), kako učešće na takmičenjima (čak i školskim!), utiče na samopoštovanje učenika, itd.

U pokušaju dalje sistematizacije problema koje proučava Psihologija sporta, nastojali smo da ih grupišemo onako kako ćete imati prilike i da ih upoznate tokom čitanja ovih autorizovanih beleški. Pa, tako, veliku grupu problema čine oni koji se odnose na relaciju između **ličnosti i sporta**. Identifikovanje psiholoških svojstava koje će omogućiti postizanje maksimalnih sportskih rezultata, odnosno identifikovanje pojedinaca koji ta svojstva poseduju (tu se, pre svega, radi o selekciji, testiranju i predikciji), razumevanje i tretman osoba uključenih u sportske aktivnosti u zavisnosti od njihovih uzrasnih, odnosno razvojnih mogućnosti, pripadnosti muškom ili ženskom polu koje, opet, utiču na interesovanja, a preko njih i na izbor sporta koji će se baviti, su samo neki od problema koji se šire proučavaju u okviru ove oblasti.

S obzirom da veliki broj psiholoških svojstava relevantnih za uspeh u sportskim aktivnostima učimo (znači, ne rađamo se sa njima), relaciji između **sporta i učenja** će biti posvećena posebna pažnja. U okviru ove grupe problema Psihologija sporta nastoji da sagleda kako učimo motoričke sportske veštine, da li na isti način kao i, na primer, verbalni materijal, ili učenje ovih veština ima svojih specifičnosti, kojim tempom ih pamtimo, a kojim zaboravljamo, kao i koji način učenja motoričkih sportskih veština je najefikasniji. Problem transfera motoričkih sportskih veština spada, takođe, u ovu oblast proučavanja.

Ako pokušamo da sagledamo koji od pojedinačnih psiholoških faktora u najvećoj meri određuje uspeh u preduzetim sportskim aktivnostima, onda je to sigurno **motivacija**. Osobe koje su sebi postavile jasan cilj i spremne su da ulažu napor da bi ga ostvarile, imaju nedostižnu prednost u odnosu na sve ostale koje mogu biti i izdržljivije, i taktički bolje pripremljene... Otud je izuzetno važno znati kako motivisati sebe, ali i kako trener ili kapiten može to da učini. Problemi unutrašnje i spoljašnje motivacije, motivacije za postignućem, afilijativnog motiva, nivoa aspiracije, itd., s posebnim akcentom na mogućnostima razvijanja ovih vrsta motiva u sportskim aktivnostima, detaljno se obrađuju u okviru ove oblasti.

**Problemi psihosocijalne dinamike sportskih grupa** predstavljaju oblast proučavanja Psihologije sporta koja može mnogo da pomogne i trenerima i igračima u postizanju boljih rezultata. Naime, socijalna klima koja vlada u ekipi umnogome utiče na osećaj pripadnosti svakog člana grupe toj grupi, što, opet, utiče i na angažovanje pri treniranju i na zadovoljstvo pri tome, pa se odražava i na sportske rezultate. Struktura

grupe, njena homogenost, kohezivnost, uzroci i efekti te kohezivnosti, konflikti u grupi, i sve to u zavisnosti od tipa ličnosti trenera, sastava i brojnosti grupe, itd., samo su neke od tema koje se obrađuju u ovoj oblasti.

**Problemi psihološke pripreme sportista pre, za vreme i posle takmičenja** predstavljaju grupu problema koja aktivnim sportistima deluje važnije od svih drugih aspekata primene psihologije u sportu, mada se svaka od prethodno navedenih grupa problema reflektuje na ličnost sportiste čineći, u krajnjoj liniji, neposrednu psihološku pripremu manje ili više efikasnom. Pri tome se misli, na primer, da razvijanje unutrašnje motivacije za treniranje i ulaganje dodatnih napora jača samopouzdanje sportisti neophodno za takmičenje, pa je aktivnost neposredne psihološke pripreme itekako olakšan. Oni koji su uvereni da su u *top formi*, da su uradili sve što je bilo u njihovoj moći da se dobro pripreme, ispoljavaće verovatno manje anksioznih simptoma od onih koji su mogli i trebali više, ali nisu bili motivisani za to...

Ono što nije posebno naglašeno pri ovom navođenju problema koje proučava Psihologija sporta, a što je stalno prisutno u odnosu između sportskog psihologa i aktera sportskih aktivnosti je **prepoznavanje, razumevanje i tretman sportista koji imaju specifične probleme psihičke prirode**. Iako među laicima vlada mišljenje da su sportisti etalon zdravlja i u fizičkom i u psihičkom pogledu («U zdravom telu, zdrav duh»!), neki statistički podaci pokazuju da među sportistima ima čak oko 20-25% osoba kojima je potrebna pomoć stručnog lica, psihologa, da bi problem otklonili, ili bar ublažili.

Na osnovu uvida u probleme koje proučava Psihologija sporta moguće je izdvojiti nekoliko napomena od važnosti za dalje praćenje ove problematike. Naime, do sada smo se trudili da probleme predstavimo uopšteno, vodeći računa o oblasti njihovog ispoljavanja. Tako je rečeno da Psihologija sporta proučava odnos ličnosti i sporta, motivacije i sporta, učenja i sporta, itd. U nastavku, obratimo pažnju na izvesne specifičnosti: problem ličnosti i sporta posmatramo na jedan način kada se radi o individualnom, a na drugi kada se radi o kolektivnom sportu. Isto tako, važno je probleme razmatrati i u zavisnosti od toga da li se radi o vrhunskom ili rekreativnom sportu, itd. Dakle, svaki specifični problem koji proučava Psihologija sporta mora biti razmatran u zavisnosti od toga

- da li se radi o amaterskom ili vrhunskom sportu,
- da li se radi o individualnom ili kolektivnom sportu,
- da li se radi o sportu u kome su više zastupljeni elementi igre ili elementi rada,
- o kom sportu se konkretno radi,
- da li se radi o trenažnim ili takmičarskim aktivnostima, itd.

Još potpunije razumevanje problema koje proučava Psihologija sporta mora da uzme u obzir i:

- razvojne faze bavljenja sportom,
- razlike među polovima,
- razlike u psihološkim obeležjima osoba sa posebnim potrebama, itd.

Kada se navedeni problemi koje proučava Psihologija sporta dovedu u vezu sa specifičnostima relevantnim za osmišljavanje i realizaciju svih sportskih aktivnosti dolazi se do postulata koje predstavlja i polazište i ishodište uspešnog bavljenja sportom, a to je **vođenje računa o individualnim razlikama među osobama uključenih u sportske aktivnosti**.

## Istorijat Psihologije sporta

Istorijat razvoja Psihologije sporta bi se mogao podeliti u bar pet perioda od kojih svaki poseduje specifičnosti koje su odredile pravac njenog daljeg razvoja.

**Prvi period** koji okvirno, traje od 1895. pa do 20-tih godina XX veka bi se mogao nazvati ranim periodom u razvoju Psihologije sporta; karakteriše ga pobuđivanje interesovanja za ovu oblast proučavanja, uz uviđanje da nijedna od tada postojećih oblasti psihologije *ne pokriva* ovu problematiku. Tih poznih godina XIX veka **Norman Triplett** (Triplett) je kontinuiranim praćenjem biciklista utvrdio da oni, po pravilu, voze brže u grupi ili u paru nego sami. S obzirom da uočenu pravilnost nije mogao da objasni tada dostupnim znanjima o učenju motoričkih sportskih veština, Triplett je počeo da ispituje psihološke aspekte sporta, odnosno motoričkih sportskih veština. U ovom periodu, Psihologiju sporta karakteriše, u najvećoj meri, ispitivanje uloge sporta u razvoju ličnosti, ali su ova interesovanja mahom ostajala na teorijskom nivou. Vredni pomenu su, ipak, prvi pokušaji u tom pravcu: krajem tog XIX veka **Fika** (Fica) osniva istraživačku laboratoriju za fizičko vaspitanje u Americi, a u isto vreme **Anderson** (Anderson) sprovodi seriju eksperimenata o mentalnom vežbanju, transferu pri vežbanju, itd.

**Drugi period** u razvoju Psihologije sporta traje otprilike od 1921. do 1938. godine i mogao bi se okarakterisati kao period **Kolemana Grifita** (Griffith) koji se, ujedno, smatra i utemeljivačem Psihologije sporta. Pokazujući veliko interesovanje za ovu oblast još kao student proučavanjem fudbalskih i košarkaških igrača na Illinois Univerzitetu, Grifit trasira put razvoja Psihologije sporta osnivanjem prve laboratorije za Psihologiju sporta, iniciranjem otvaranja prvih trenerskih škola u Americi, sprovođenjem više od 25 projekata kao i objavljivanjem referentnih knjiga iz ove oblasti, *Psihologije treniranja*, 1926. i *Psihologije sporta*, 1928. godine.

**Treći period** u razvoju Psihologije sporta (1939-1965) bi se po svojim obeležjima mogao nazvati periodom pripreme za budućnost. Od sada već većeg broja istraživača koji se opredeljuju za ovu oblast proučavanja, **Frenklin Henri** (Henry) je verovatno najviše zadužio Psihologiju sporta. Kao profesor na Kalifornija Univerzitetu (*Berkeley*), osniva Department za fizičko obrazovanje i uvodi u nastavu predmet Psihologija fizičkih aktivnosti. Njegov možda još veći doprinos razvoju Psihologije sporta je taj što je iškolovao veliki broj stručnjaka iz ove oblasti, podarivši im preko potrebni elan za dalja istraživanja u njoj. Osim navedenog, tih 50-tih godina se po problemu proučavanja izdvajaju istraživanja **Harmona i Džonsona** (Harmon and Johnson) o emocionalnim reakcijama sportista, zatim **Džonsona** i saradnika o profilu ličnosti vrhunskih sportista, kao i Hasmena (Hasman) o agresivnosti boksera i rvača.

Pred Olimpijske igre u Meksiku (1968.g.) psiholozi i drugi stručnjaci različitih profila privukli su veliku pažnju sportske javnosti zbog velike visinske razlike u Meksiku koja bi mogla uticati (i koja je uticala) na sportske rezultate. To je, uz sve navedene, predstavljalo dodatni impuls konstituisanju Psihologije sporta kao samostalne psihološke discipline. Zvanično, 1963. g. se smatra godinom nastanka Psihologije sporta kao samostalne psihološke discipline. Tada je pokrenuta inicijativa za održavanje I međunarodnog kongresa psihologa u sportu (koji je bio 1965.g.) Cilj ove mlade nauke bio je podizanje efikasnosti sportista na takmičenjima!

Za naredni, **četvrti, period** razvoja Psihologije sporta koji traje od 1966. do 1977. godine, karakteristični su pokušaji što preciznijeg razdvajanja ove oblasti od njoj srodnih, uz razvoj primenjenih disciplina Psihologije sporta, kao što je klinička. **Brus Odžilvi** (Ogilvie), profesor Kliničke psihologije (San Jose State University), najviše je zadužio Psihologiju sporta po tom pitanju proučavajući probleme sportista i kako da se izbore sa njima, kako i glasi naslov njegove knjige objavljene 1966. godine.

**Peti period** u razvoju Psihologije sporta je ovaj koji još uvek traje (od 1978. g. do danas) i koji karakteriše procvat primenjenih disciplina, praćenih osnivanjem odgovarajućih časopisa koji ih podržavaju. Tako je, na primer, u ovom periodu počeo da izlazi *Journal of Sport Psychology* (sada se zove *Sport and Exercise Psychology*), *Journal of Applied Sport Psychology*, itd., referentni časopisi iz Psihologije sporta koji svedoče o osnovnim problemima koji trenutno zaokupljaju pažnju sportskih stručnjaka, ali i sportske javnosti uopšte, te zahtevaju dublje, psihološko, objašnjenje.

### **Teorijske orijentacije u proučavanju Psihologije sporta**

Pravci daljeg proučavanja (i razvoja) Psihologije sporta određeni su u velikoj meri teorijskim pristupom autora koji se ovim problemima bave. Po analogiji sa psihološkim pravcima u psihologiji uopšte, moguće je razlikovati nekoliko relevantnih teorijskih orijentacija u proučavanju problema u Psihologiji sporta.

**Psihofiziološka orijentacija** naglašava značaj procesa koji se odvijaju u mozgu za vreme fizičkih aktivnosti, pa u proučavanju polazi od uverenja da je najbolji način proučavanja ponašanja u sportskim aktivnostima kroz ispitivanje fizioloških procesa u mozgu, odnosno njihovog uticaja na ispitivano ponašanje.

**Socijalno-psihološka orijentacija**, s druge strane, ističe na je svako ponašanje, pa i ponašanje u sportskim aktivnostima, određeno delovanjem velikog broja faktora, od kojih jedan deo potiče iz socijalnog okruženja, a drugi, čini se još značajniji, od naše interakcije sa tim socijalnim okruženjem (pod kojim podrazumevamo i roditelje, i vršnjake, i trenera, i sve koji na konkretnu osobu vrše neki uticaj koji bi se morao uzeti u obzir pri tumačenju ponašanja u datoj situaciji), ne zanemarujući pri tome osobine ličnosti same osobe. Otud, ovaj pristup u proučavanju je usmeren ka ispitivanju uticaja socijalne sredine na ponašanje i, povratno, uticaja određenog ponašanja na relacije socijalne sredine.

**Kognitivno-bihejvioristička orijentacija** polazi od stava da je ponašanje determinisano uticajima socijalnog okruženja, ali i aktivnim učešćem kognitivnih elemenata pri obavljanju određenih sportskih aktivnosti. Nemoguće je zamisliti bilo koju sportsku aktivnost, po ovom shvatanju, bez učešća razmišljanja, zaključivanja, kao i naše sopstvene interpretacije doživljenog ili opaženog. Proučavanjem samopouzdanja, očekivanja, uverenosti u vlastite mogućnosti, orijentacije ka cilju, jednom rečju unutrašnje motivacije, autori koji polaze od ove teorijske orijentacije nastoje da objasne ponašanje učesnika raznovrsnih sportskih aktivnosti, i, što je posebno važno, da ta objašnjenja koriste u svrhe predikcije i kontrole ponašanja uopšte.

# Ličnost i sport

Među istraživačima na polju Psihologije ličnosti po značaju se izdvaja **Gordon Olport** (Allport) čiji dometi u sagledavanju i razumevanju ličnosti opravdavaju njegov status utemeljivača ove grane psihologije. Olportova teorija se najčešće određuje kao humanistička i personološka teorija ličnosti. Za razliku od Katelove i Ajzenkove teorije ličnosti koje su zasnovane na nomotetskom pristupu u proučavanju ličnosti, Olportova teorija se bazira na **idiografskom** pristupu. U osnovi ovakvog pristupa je shvatanje da je ličnost, mada u stalnom procesu razvoja, jedinstvena, neponovljiva, integrisana i konzistentna. Njegova teorija ličnosti u čijoj osnovi je shvatanje da je individualnost osnovna karakteristika ljudske jedinice umnogome pomaže razumevanju ponašanja osoba uopšte, kao i ponašanja u sportskim situacijama.

Po Olportu, ličnost je *dinamička organizacija onih psihofizičkih sistema unutar individue koji određuju njeno karakteristično ponašanje i njen karakterističan način mišljenja*. U nastojanju da razumemo ličnost, važno je obratiti pažnju na sledeće elemente ove definicije:

- *dinamička organizacija* znači integralni i drugi organizacioni procesi koji su nužni za objašnjenje razvoja i strukture ličnosti,
- *psihofizičko* ukazuje da su psiha i telo nerazdvojno jedinstvo,
- *sistem* znači da su elementi uzajamno povezani,
- *karakteristično* znači osobenost svake ličnosti u odnosu na druge,
- *ponašanje i mišljenje*, odnosno celokupan čovekov mentalni život.

Osobine ili crte ličnosti su osnovne jedinice strukture ličnosti koje, po Olportu, predstavljaju *predispozicije da se na različite vrste draži i situacija odgovara ili reaguje na sličan ili ekvivalentan način*. Osobine ličnosti nisu samo strukturalni elementi Olportove teorije ličnosti, nego imaju i dinamički, odnosno motivacioni karakter. Naime, osobine ličnosti utiču na naše aktivnosti, podstiču ih ili guše, ali, u svakom slučaju, govore o tendencijama reagovanja u određenim situacijama u kojima konkretne osobine ličnosti dolaze do izražaja. Otud nije potrebno naglašavati značaj poznavanja osobina ličnosti u radu sa učenicima, sportistima, trenerima...U svrhu objektivnijeg i celovitijeg objašnjenja ponašanja osobe napominjemo da je ponašanje određeno, osim osobinama ličnosti, i navikama, stavovima, vrednostima, interesovanjima, kao i očekivanjima, namerama, ciljevima u budućnosti, itd.

Vrednim pažnje za razumevanje ličnosti čini se nalaz psiholoških istraživanja da se većina osobina ličnosti **normalno raspoređuje u populaciji**. To znači da kada uzmemo bilo koju osobinu ličnosti za primer, najveći broj osoba ima umereno razvijenu tu osobinu, dok je broj onih kod kojih je ta osobina ekstremno razvijena, odnosno nerazvijena daleko, daleko manji. Ovaj nalaz treba imati na umu i pri razmatranju osobina ličnosti sportista! Od svih osobina ličnosti, poštenje je jedna od retkih osobina koja se ne pokorava ovoj Gausovoj krivoj normalne raspodele. Naime, svako za sebe misli da je pošten, tako da drugi ekstrem, nepoštenje, uopšte ne postoji kao osobina ličnosti!

## **Rezultati psiholoških proučavanja povezanosti ličnosti i sporta**

Kakav je odnos između ličnosti i sporta? Mada opšte saglasnosti u odgovoru na ovo pitanje još uvek nema, moguće je izdvojiti bar tri pravca razmišljanja u vezi sa tim. Jedan takav pravac razmišljanja, prilično radikalan, objedinjuje autore koji smatraju da ne samo da postoji *adekvatna* ličnost ili *model* sportiste, nego je moguće identifikovati i tip sportiste za tačno određeni sport. To bi, na primer, značilo da postoje osobine ličnosti koje, kada ih osoba poseduje, pogoduju njenoj uspešnosti u konkretnom sportu. Drugu krajnost u pokušaju odgovora na pitanje o odnosu između ličnosti i sporta čine autori koji smatraju da *ličnost nije značajan faktor u sportskoj uspešnosti*. Kako to obično biva, istina je negde između navedenih krajnosti. Sportisti se razlikuju u nekim specifičnostima u strukturi ličnosti od ostalih osoba. Te razlike su, pre svega, u stepenu izraženosti pojedinih dimenzija u okviru sklopa osobina ličnosti. Osobe koje se sistematski i kontinuirano bave sportom razlikuju se ne samo od nesportista, nego i od manje uspešnih sportista. Važno je, dakle, zapamtiti da postoji obostrana uslovljenost, odnosno stalna povratna sprega između osobina ličnosti i sporta. Osobine ličnosti determinišu bavljenje i uspešnost u sportu, a sport, opet, utiče na formiranje i razvijanje određenih osobina ličnosti.

Rezultatima psiholoških istraživanja je utvrđeno da među osobine koje dovode do razlika između uspešnih sportista i ostalih spadaju emocionalna stabilnost, samokontrola, manja tendencija za anksioznim oblicima ponašanja; izraženiji oblici ekstrovertnog ponašanja; veće samopouzdanje, sigurnost u sebe; veći stepen istrajnosti i odgovornosti; izraženija potreba za dominacijom, kompetentnošću i postignućem; veća sposobnost adaptacije za uspešno izvođenje u uslovima stresa, adekvatna motivisanost u uslovima treninga i takmičenja, itd.

### ***Emocionalna (ne)stabilnost i sport***

Emocije su *neka vrsta komentara ličnosti na zbivanja u sredini*, kako ih je još davne 1884. godine definisao **Viljem Džejms** (James) utirući put savremenoj istoriji proučavanja emocija. Kada govorimo o emocionalnosti mislimo na karakteristiku ličnosti osobe koja se definiše kao *stepen subjektivne osetljivosti na promene u situaciji*. U tom kontekstu moguće je uočiti razlike u emocionalnoj stabilnosti, odnosno u emocionalnoj kontroli i te razlike među osobama su ključne za objašnjenje uspešnosti u sportu.

Emocionalna kontrola se odnosi na *relativno trajnu sposobnost ličnosti da na podsticaje sredine ispoljava emocije koje su u skladu sa snagom podsticaja*, a emocionalna stabilnost, vrlo slično, na *staloženost osobe u opasnim ili iznenadnim, odnosno stresogenim situacijama*. Emocionalna stabilnost je bipolarna dimenzija na čijem se jednom kraju nalaze emocionalno stabilni sportisti (zreli, realni, optimistični, mirni, sa visokim nivoom tolerancije na frustraciju), a na drugom emocionalno nestabilni (napeti, umorni, nesigurni pred nastup, itd). Sport i bavljenje sportom su po svojoj prirodi povezane sa stresogenim situacijama koje vrlo brzo i vrlo lako dovode do razlike između onih koji sa takvim situacijama mogu da se izbore i onih kojima je to daleko teže. Ovi prvi opstaju u sportu zahvaljujući, dakle, emocionalnoj stabilnosti, a ostali polako bivaju potisnuti, bilo u niži rang takmičenja ili iz sporta uopšte, tako da se slobodno može reći da emocionalna stabilnost predstavlja vid *prirodne* selekcije u sportu. Važno je znati da, ipak, emocionalna (ne)stabilnost nije podjednako moćno psihološko svojstvo ličnosti u svim

vrstama sportova. Kod onih sportova koji zahtevaju snagu i izdržljivost emocionalna stabilnost manje dolazi do izražaja u odnosu na one gde se zahteva fina koordinacija pokreta i preciznost, tako da je i efekat ovog svojstva ličnosti na uspešnost različit.

### ***Anksioznost i sport***

Simptoma anksioznosti postajemo svesni kada je njihov intenzitet daleko iznad optimalnog, kada remeti naše aktivnosti, bilo kroz pojačano znojanje, drhtanje, ubrzano disanje ili, pak, razdražljivost ili agresivnost. Sa svešću o tim promenama, javlja se i strah. Strah i anksioznost, znači, nisu sinonimi, mada se najčešće javljaju u neodvojivom jedinstvu. Koliko god značajna za uspešnost u sportu bila, anksioznost još uvek nije do kraja ispitana i poznata, te su i načini preventivnog delovanja ograničenog dometa. Još uvek, na primer, postoji dilema da li je anksioznost strukturisana crta ličnosti ili prolazno stanje vezano za određenu situaciju i, od čega zavisi da li je jedno ili drugo. Ako bismo, ipak, pokušali da odgovorimo da li emocije potpomažu ili otežavaju prilagođeno ponašanje u sportu, možda bi najprecizniji odgovor bio da postoji jedna optimalna granica emocionalne napetosti iznad i ispod koje dolazi do narušavanja rezultata, odnosno pada uspešnosti.

### ***Ekstroverzija i sport***

Rezultati psiholoških istraživanja su saglasni da se osobe koje imaju veću sklonost ka ekstrovertnim oblicima ponašanja se češće opredeljuju za sportske aktivnosti, a i uspešniji su. Naime, sadržaj sportskih aktivnosti, s jedne strane, i zahtevi koji se pred sportiste postavljaju, s druge, vrše selekciju među osobama. Oni koji su spremni da podnesu veće napore (što fizičke, što psihološke prirode), da rizikuju, oni koji su istrajniji, oni koji su fizički aktivniji uopšte, opstaju u sportu. Te karakteristike poseduju ekstroverti. Introvertne osobe, otud, srećemo češće u nižim nivoima takmičenja, kao i u individualnim sportovima.

### ***Dominacija, agresivnost i sport***

Osobe koje su uspešnije u sportskim aktivnostima pokazuju u većem stepenu izraženu potrebu za dominacijom pod kojom se podrazumeva težnja za dokazivanjem, sklonost ka takmičenju, samopotvrđivanju, itd. Za razliku od dominantnih osoba koje teže postizanju cilja i samopotvrđivanju, agresivne osobe mogu imati isti cilj, ali se načini njihovog dolaženja do cilja uglavnom razlikuju, bar kada se radi o osnovnom značenju agresivnosti. Naime, agresivnost kao osobina ličnosti podrazumeva *postojanje namere da se nekome nanese šteta*. Proučavanjem agresivnosti, međutim, došlo se do značajnih saznanja koja omogućavaju bolje razumevanje tzv. agresivnog ponašanja u sportu. Naime, postoji razlika između reaktivne i instrumentalne agresivnosti. Ova prva, reaktivna, je, ustvari ona vrsta agresivnosti sa kojom izjednačavamo agresivnost uopšte u svakodnevnom govoru (namera da se neko povredi), dok se instrumentalna agresivnost odnosi na *nameru pojedinca da postigne neki cilj bez direktnog ataka na objekat agresivnosti*. Sad postaje jasnije da ponašanje sportista može pre da se razume kao ova, instrumentalna, agresivnost koju je, možda bolje nazvati borbenašću i koja dolazi do izražaja kroz preduzimljivost, prodornost, odlučnost, spremnost da se *uhvati u koštac* sa konkretnim problemom, da se ne predaje, itd.

# Sposobnosti i sport

Sposobnosti su, po **Rotu**, *one osobine ličnosti od kojih zavisi razlika u uspešnom obavljanju određenih poslova ukoliko oni koji obavljaju poslove imaju slično iskustvo i ukoliko su podjednako motivisani da te poslove obavljaju*. Za razliku od tog *sličnog iskustva i podjednake motivacije* koji su u najvećoj meri određeni delovanjem sredinskih faktora, same sposobnosti su dominantno određene nasleđem. Generalno posmatrano, individualne razlike u sposobnostima najviše dolaze do izražaja pri obavljanju nekih složenijih aktivnosti. Kako u različitim aktivnostima različite sposobnosti dolaze do izražaja, možemo primetiti da ima onoliko različitih sposobnosti koliko ima i različitih tipova aktivnosti.

U pokušaju sistematizacije sposobnosti, moguće je razlikovati bar tri vrste sposobnosti (tačnije: relativno zasebna segmenta sposobnosti s obzirom da ih nije moguće jasno odvojiti), a to su senzorne, psihomotorne i intelektualne sposobnosti.

**Senzorne sposobnosti** se odnose na prijem draži iz sredine, kao i iz organizma. Zahvaljujući posedovanju senzornih sposobnosti (senzorne se zovu zbog senzora, čulnih prijemnika) saznajemo koja vrsta draži na nas deluje, određujemo njenu lokalizaciju u prostoru, te intenzitet. Izraženost ovih sposobnosti je kod sportista povezana sa tzv. perceptivnim aspektom veštine koja omogućava odgovarajuću čulnu osetljivost, prijem određenih vrsta relevantnih draži, njihovu integraciju u formu opažajne celine, kao i usmerenost pažnje ka određenim vrstama sadržaja. Ova senzorna sposobnost igrača dolazi do izražaja u svim vrstama sportova, ali je posebno očigledna kod kolektivnih sportova. Shodno navedenom, razlikujemo igrača koji ima dobar pregled situacije na terenu, koji tačno primeti kada je koji od saigrača u prilici da uradi za ekipu više nego on sam, pa mu blagovremeno uputi loptu, a ima i igrača koje lopta iznenadi čak i kada im pada ravno na glavu...

Posedovanje senzornih sposobnosti nam ne bi puno pomoglo u učenju motoričkih veština, kao i u uspešnom bavljenju sportom uopšte bez odgovarajućih **motoričkih sposobnosti** (zovu se i psihomotorne). Drugim rečima, pored toga što primeti odgovarajuću, relevantnu draž, važno je da igrač i brzo odreaguje na nju. Dalje, važno je da može usklađeno ili koordinisano da izvede više pokreta u okviru jedne motoričke radnje, kao i da ostvari vizuelnu kontrolu nad pokretima, da može da ostvari vremensku organizaciju pokreta, itd. Sve to omogućavaju razvijene motoričke sposobnosti, pa postaje jasnije zašto kažemo da se ne radi čak ni o različitim vrstama sposobnosti, već o relativno zasebnim segmentima sposobnosti (jedne jedinstvene).

U skladu sa rečenim treba shvatiti i segment **intelektualnih sposobnosti**. Naime, nemoguće je zamisliti izvođenje motoričkih aktivnosti bez posedovanja predstave o radnjama koje treba izvesti, bez analize izvedenih pokreta u cilju povećanja njihove efikasnosti, bez upoređivanja, uopštavanja ili još preciznije, bez učešća kognitivnih (saznajnih) elemenata. Vrlo lako ćete uočiti razliku između igrača koji razmišlja u igri od onog koji nerezonski šutira, na primer.

**Ajzenk** (Eysenck) predlaže podelu intelektualnih sposobnosti na način koji može da sistematizuje stanje u ovoj oblasti. Naime, moguće je razlikovati tri potpuno različita smisla pojma inteligencije:

- **biološka inteligencija** se odnosi na strukturu ljudskog mozga, njegovu fiziologiju, biohemiju i genetiku koje su odgovorne za ljudsku sposobnost inteligentnog reagovanja;
- **psihometrijska inteligencija** ili IQ je velikim delom određena biološkom inteligencijom, ali ovde ulogu igraju i kulturološki faktori, porodično vaspitanje, socio-ekonomski status, obrazovanje, itd.;
- **socijalna inteligencija** se odnosi na primenu biološke i psihometrijske inteligencije na probleme sa kojima se pojedinac susreće u svom životnom prostoru. Na primer, među decom jednako visoke inteligencije, postoje u zreloj dobi velike razlike u tzv. socijalnim aspektima uspešnosti: u zaradama, poželjnosti zanimanja, statusu na socijalnoj lestvici, itd.

### **Rezultati psiholoških proučavanja povezanosti intelektualnih sposobnosti i sporta**

Kao i u mnogim drugim aktivnostima, uspeh u sportu zahteva izraženost pojedinih svojstava ličnosti iz domena njenog intelektualnog funkcionisanja. Tako je, na primer, za sport važna:

- brzina vizuelizacije,
- opažanje prostora,
- perceptivna diferencijacija, odnosno diferenciranje rasporeda i položaja drugih igrača,
- anticipiranje njihovog kretanja,
- spacijalna sposobnost,
- donošenje odluka, itd.

Odnos inteligencije i sporta je možda najbolje podržan teorijama koje zastupaju mišljenje o postojanju opšteg **G** faktora i većeg broja posebnih sposobnosti (*s*). Tako shvaćeno, opšti faktor bi sažimao sve vrste sposobnosti i doprinosio individualnim razlikama među sportistima, a navedene specifične sposobnosti bi ih odvajale od nesportista i doprinosile njihovoj uspešnosti u konkretnom sportu.

Mada su se i ranije sretala razmišljanja o postojanju tzv. *sportske* ili *motorne* inteligencije, danas je posebno aktuelna **Teorija multiple inteligencije Hauarda Gardnera** (Gardner) koja promovise, između ostalih, i *telesno-kinestetičku inteligenciju*. Ova teorija sugerise da postoji najmanje sedam načina na koje obrađujemo i razumemo informacije iz spoljnog sveta. To su:

1. **verbalno-lingvistička inteligencija** – odnosi se na sposobnost korišćenja reči i jezika;
2. **logičko-matematička** – odnosi se na sposobnost induktivnog i deduktivnog mišljenja i rezonovanja, kao i korišćenja brojeva i prepoznavanje apstraktnih pojmova;
3. **vizuelno-spacijalna** – sposobnost vizuelizacije objekata i prostornih dimenzija, kao i stvaranja mentalnih predstava i slika;
4. **telesno-kinestetička** – *mudrost* tela i sposobnost kontrole fizičkih pokreta;
5. **muzičko-ritmička** – sposobnost prepoznavanja zvukova i osetljivost za ritam;
6. **interpersonalna** – sposobnost uspostavljanja i održavanja efikasne interpersonalne komunikacije;
7. **intrapersonalna** – svest o sebi i samorefleksija.

Jedna ili više vrsta inteligencije, po Gardneru, dominira svojom izraženošću kod bilo koje osobe, što ne znači da svaka osoba nema svaku od tih inteligencija prisutne u manjoj meri, uz mogućnost njihovog razvijanja.

# Učenje i sport

Nesporno je da bavljenje sportom i uspeh u njemu zavisi i od naslednih faktora (npr. konstitucija, temperament), ali i od učenja u toku života. Konkretna osobina ili veština je, sigurno, pod većim uticajem jedne od navedenih grupa faktora. Međutim, bilo kakav pokušaj zanemarivanja važnosti jedne ili druge grupe faktora unapred je osuđen na neuspeh jer su ovi uticaji međuzavisni, uzajamno isprepletani, pa ih je i nemoguće do kraja striktno razdvojiti. Najčešće se ili dominantno nasleđem determinisane sposobnosti pod uticajem odgovarajućih sredinskih podsticaja razvijaju i dostižu *punu meru*, ili, pak, neke osobine ili veštine koje smo dugo naporno vežbali doživljavaju svoj procvat u periodu kada su i optimalni uslovi u pogledu zrelosti, odnosno fiziološke spremnosti za bavljenje njome.

**Učenje je relativno trajna i progresivna promena u aktivnostima i doživljajima pojedinca pod uticajem ranijeg iskustva ili prethodne aktivnosti** (po Đuriću). Ova definicija upućuju da se učenje razlikuje od nekih sličnih ili srodnih pojmova. Tako, na primer, *relativna trajnost* promena ukazuje da se učenje razlikuje od promena u organizmu nastalih pod dejstvom alkohola ili, prosto, umora. *Relativno* naglašava da ima i zaboravljanja. *Progresivnost* promena razlikuje učenje od starenja, a isticanje *prethodne aktivnosti* pri učenju razlikuje učenje od promena nastalih sazrevanjem.

Kriterijumi podele učenja na različite oblike i vrste su:

- složenost procesa učenja,
- namera u učenju i
- vrsta sadržaja učenja.

U odnosu na složenost procesa, učenje se može podeliti na *jednostavno* (učenje klasičnim uslovljavanjem, instrumentalno uslovljavanje) i *složeno učenje* (učenje uviđanjem, učenje po modelu). Prema nameri u učenju, razlikuje se *namerno i nenamerno učenje*, a u odnosu na vrstu sadržaja, učenje se deli na *motorno i verbalno učenje*.

Svaki od navedenih oblika učenja prisutan je u sportu, te utiče na sportsku uspešnost. Ne možemo, na primer, bavljenje sportom zamisliti bez primene odgovarajućih nagrada i kazni, pohvala i pokuda, a one su u osnovi instrumentalnog učenja. Isto tako, trener može da objašnjava satima ili danima određeni pokret, ali ako zna da je učenje po modelu daleko efikasnije, demonstriraće ga sam. Isto se odnosi na ponašanje trenera uopšte. On može strogo kažnjavati igrače za izvesne prestupe, ali, ako se sam ne ponaša u skladu sa onim što zahteva od igrača, njegovi zahtevi neće imati efekta.

## **Motoričko učenje ili učenje motornih veština**

Bez obzira o kom vidu manifestovanja motoričkog učenja se radi, u osnovi ovog oblika učenja je **sticanje veština**. Naime, tokom bavljenja određenom aktivnošću, određeni pokreti ili radnje koje slede jedna za drugom u toku izvođenja te aktivnosti se povezuju ili integrišu u sklop koji se naziva, ustvari, veštinom. **Knapp** (Knapp) veštine definiše, na primer, kao *naučene sposobnosti koje omogućavaju da se sa maksimalnom izvesnošću unapred odredi ishod, često sa minimumom vremena ili energije ili oboje*.

Motorne veštine su, najjednostavnije rečeno, dobro naučene radnje čoveka koje *angažuju posebne delove muskulature prilikom izvođenja različitih tehničkih akata*. Motorne veštine, dakle, pored toga što su rezultat učenja i što zahtevaju veliki broj ponavljanja da bi ih dobro naučili, karakteriše *izvanredno prilagođavanje, ekonomija u izvođenju, kao i tačnost u postignuću*. Mada se zbog visokog stepena automatizacije, o motornim veštinama često govori u kontekstu *dinamičkih, motornih stereotipa*, motorne veštine odlikuje fleksibilnost. Mogućnost primene naučenog motornog ponašanja bila bi, bez fleksibilnosti veština, strogo ograničena na situaciju u kojoj je učen. Ovako, uz mogućnost prilagođavanja naučene motorne veštine novim ili izmenjenim situacijama, njihov značaj prevazilazi okvire konkretnog sporta u kome su stečene i primenjivane. Uz to, treba uočiti razliku između motorne veštine i motorne navike: motorne navike su prilično krute, teže stalnosti i nepromenljivosti u različitim situacijama, dok se motorne veštine vrlo fleksibilno prilagođavaju promenama situacije, što i jeste njihova vrednost koja opravdava (i kompenzuje) vreme i trud koji se utroši da bi im se ovladalo.

### ***Metode učenja motoričkih veština***

U sklopu ove teme interesuje nas:

- Da li je bolje vremenski raspoređeno ili vremenski koncentrisano (*kampanjsko*) učenje?
- Da li je bolje učenje po delovima ili učenje celine?

Vremenski raspoređeno učenje ima niz prednosti u odnosu na vremenski koncentrisano, kao što su sporije javljanje umora, sprečavanje monotonije, mogućnost zapamćivanja finesa u učenju, što sve zajedno utiče i na kvalitet naučenog. Vremenski koncentrisano učenje pozitivno deluje na motivaciju osobe zbog brzine postizanja rezultata, kao i uvida u celinu, što ovu metodu učenja čini efikasnom posebno u slučajevima kada gradivo predstavlja jedinstvu celinu.

Kada se uči po delovima lakše se usvajaju manje celine što podsticajno deluje, posebno na mlađe učenike, tako da se ova metoda učenja preporučuje kod učenja motornih veština i manje smislenog ili dužeg gradiva. Korišćenjem globalne metode (učenje celine), međutim, bolje se i potpunije razume organizacija i smisao gradiva, što utiče na trajanje naučenog. U sportu je učenje celine efikasnije kod učenja jednostavnijih celovitih veština (npr. šutiranje, dodavanje, hvatanje) i kod učenja veštine koju je potrebno usvojiti do *srednjeg nivoa uspešnog izvođenja* (npr. u nastavi fizičkog vaspitanja).

Iz svega rečenog o metodama učenja motoričkih veština proizilazi da *metod vežbanja treba što pre prilagoditi prirodi veštine koja se uči*. Međutim, koliko god od vrste sporta o kome je reč zavisi koje metode učenja će se nametnuti kao optimalne, priroda ličnosti konkretne osobe koja uči nameće, sa svoje strane, ostale specifičnosti načina učenja, kao i njene efekte. Sve se češće može čuti u stručnim krugovima da je način ili metod učenja određen, pre svega, osobinama ličnosti osobe koja uči, te da se bilo koja vrsta sadržaja (dakle, i motorički) može prilagoditi **stilu učenja** osobe u cilju postizanja što boljih rezultata. Uzimajući u obzir sve specifičnosti učenja motoričkih sportskih veština koji ovaj oblik učenja, ipak, odvajaju od svih drugih, vođenje računa o stilu učenja konkretnog sportiste sigurno da upotpunjuje njegov metod rada.

## Značaj povratne informacije u učenju motoričkih veština

**Povratna informacija ili povratna sprega** predstavlja posledicu naše reakcije ili ponašanja ili odgovora u određenoj situaciji. Povratna informacija sledi posle izvršene aktivnosti i bliže nas obaveštava o efektima te aktivnosti. Na primer, kada trčimo na 100m, rezultat koji postignemo je povratna informacija o uloženom radu, formi, sposobnostima, itd. Kada posedujemo povratnu informaciju znamo da li smo nešto naučili korektno ili ne, saznajemo koliko su druge osobe koje su za nas relevantne u toj aktivnosti zadovoljne onim što smo učili i naučili i, uopšte, da li su primetili naš rad i trud. Saznajemo, dalje, koliko su metode koje smo koristili bile efikasne, koliko smo zapamtili, da li je postojao transfer u učenju, itd. Osim toga, povratna informacija, bez obzira da li govori o našem uspehu ili neuspehu, dobrom ili lošem rezultatu, predstavlja podsticaj za buduće aktivnosti. Otud je moguće razlikovati dve osnovne funkcije povratne informacije: kontrolnu i motivacionu.

U cilju primene saznanja o povratnoj informaciji u radu sa učenicima ili sportistima, važno je da se zapamti:

- Poznavanje rezultata uopšte (dakle, nezavisno od toga da li se radi o informaciji uspešnom ili neuspešnom izvođenju određene aktivnosti) uvek ima pozitivno dejstvo na uspeh u toj aktivnosti. Navedenu konstataciju moguće je objasniti kontrolnom ili informativnom funkcijom povratne informacije (koja ima korektivno dejstvo na izvedenu aktivnost), kao i njenom motivacionom ili podsticajnom funkcijom, te
- Posedovanje povratne informacije omogućava eliminaciju grešaka, kao i upoređivanje sa drugima u konkretnoj aktivnosti u cilju njenog unapređenja.
- I, najvažnije, što je povratna informacija specifičnija, konkretnija, odnosno preciznija, to je efikasnija. To je čest izvor grešaka u radu trenera ili nastavnika. U želji da njihova analiza izvršene aktivnosti ima što više efekta, obično daju uopštenu povratnu informaciju. Isto tako, trener iznoseći stav o igri svih igrača (istovremeno!) posle utakmice, na primer, saopštava, ustvari, samo vlastiti utisak o odigranoj utakmici. Po pravilu, ono što se saopštava svima, ne obavezuje nikog posebno, ili najviše obavezuje najsvesnije. Čak i ako se odnosi na konkretnog igrača, mahom se ne odnosi na konkretnu aktivnost ili momenat, što, kako smo rekli, umanjuje njenu efikasnost uopšte.
- Osim toga što je važno da povratna informacija bude što je konkretnija da bi bila što je moguće efikasnija, efikasnost povratne informacije zavisi i od vremena njenog javljanja. Naime, najefikasnija je ona povratna informacija koja sledi neposredno posle izvršene aktivnosti. Tada je njen korigujući efekat najizrazitiji. Sa vremenskim odlaganjem dopunske povratne informacije, dolazi do smanjivanja njenog efekta za buduće aktivnosti, odnosno do usporavanja u učenju te aktivnosti. Ipak, rezultati psiholoških istraživanja pokazuju da bolje da povratne informacije ima, pa makar bila i odložena, nego da je uopšte nema.
- Povratna informacija predstavlja vid potkrepljenja, pa je važno da se svi oni koji su zainteresovani za unapređenje vlastitog rada prisete da i osmeh, lepa reč ili pažnja (ukazana u trenucima kada osobi treba) mogu da budu delotvoran, te najefikasniji vid povratne informacije.

# Motivacija i sport

Od svih pojedinačnih faktora koji učestvuju u objašnjenju uspešnosti u bilo kojoj preduzetoj aktivnosti, uticaj motivacije je najveći. Motivacijom koju ispoljimo u poslu manifestujemo, u krajnjoj instanci, smisao i značaj koji pridajemo tom poslu, od čega zavisi i postignuti uspeh. Isto važi i u sportskim aktivnostima. Košarkaš može biti, na primer, konstitucionalno predodređen za ovaj sport, motorički vrlo spretan, nadaren za usvajanje i uviđanje raznovrsnih taktičkih varijanti, ali da nikad u košarci ništa značajnije ne postigne jer mu je važnije da se odmara ili razonodi nego da trenira.

Prema **Đuriću**, motiv je *strukturalno-dinamička osobina ličnosti koja pokreće, energizuje i usmerava aktivnost osobe prema određenim ciljevima kojima se zadovoljava neka potreba, a koja je u osnovi motiva*. Ili, prema **Hrnjici**, motiv je *unutrašnji faktor koji podstiče, usmerava, kontroliše i integriše ka ili od cilja usmereno ponašanje*. Iz navedenih definicija proizilazi da je motiv sastavni deo (strukturalno svojstvo) ličnosti koje izaziva njene aktivnosti, usmerava ih i upravlja njima, te se može posmatrati kao pokretačka snaga čoveka (dinamičko svojstvo). Za razliku od motiva, motivacija je, po Rotu, sam *proces pokretanja* te i takve aktivnosti, njenog usmeravanja na određene objekte i regulisanja aktivnosti radi postizanja određenih ciljeva.

## Kako se motivacija ispoljava u sportu?

Motivacija u sportu dolazi do izražaja već pri opredeljivanju za bavljenje fizičkim aktivnostima u odnosu, na primer, na preferenciju sviranja instrumenta ili učenje stranog jezika. To, naravno, nije pitanje isključivosti, ali je kod dece, već na predškolskom uzrastu, primetno **opredeljivanje** za određene oblasti, u čemu je motivacija ključna! Dalje, motivacija dolazi do izražaja u sportu i kroz **istrajnost**, upornost, odgovornost... U sportu opstaju najuporniji, što je, opet, povezano sa motivima koji su i uslovlili opredeljivanje za sport. Predselekcija se vrši već posle par nedelja bavljenja sportom kada svi oni koji nisu bili ozbiljno zainteresovani (nego su želeli da probaju), odustanu. Naravno da motivacija igra važnu ulogu i u kasnijim fazama bavljenja sportom, tada više u moralno-voljnoj sferi (istrajnost u podnošenju napora da bi se cilj ostvario, zalaganje na treninzima, itd.)

Imajući rečeno u vidu, motivacija se u sportu ispoljava i kroz **efikasnost**. Zainteresovanost, upornost, usmerenost ka ciljevima, najčešće mora da urodi plodom. Motivacija i dovodi do razlika u postignuću između sportista koji su u podjednako meri fizički i taktičko-tehnički pripremljeni!

## Unutrašnji i spoljašnji motivi

Danas se naročito ističe značaj dve vrste motiva za uspešnost u različitim aktivnostima, od intelektualnog rada, do bavljenja sportom:

- unutrašnji ili intrinzični i
- spoljašnji ili ekstrinzični.

Unutrašnji motivi se u velikoj meri zadovoljavaju samom aktivnošću koju su pokrenuli. Kada počnete da se bavite određenom aktivnošću iz *čistog* zadovoljstva, da biste otkrili nešto što do tada niste znali, kada prepoznajete u sebi želju da produbite ono što ste naučili, kada doživljavate radost otkrivajući nešto do tada nepoznato i novo, znači da ste unutrašnje motivisani za bavljenje tom aktivnošću. Spoljašnji motivi se, pak, zadovoljavaju ishodom ili rezultatom aktivnosti, tako da je za one koji su spoljašnje motivisani važniji cilj koji se postiže tom aktivnošću od same aktivnosti. Ako se bavite sportom da biste kupili dobar auto ili obezbedili egzistenciju, onda ste spoljašnje motivisani. Spoljašnje možemo biti motivisani i kada ishod nije materijalne prirode, dovoljno je samo da bude instrument za postizanje cilja, a ne cilj po sebi. Te spoljašnje motive najčešće nazivamo podsticajima.

Rezultati psiholoških istraživanja pokazuju da osobe koje su spoljašnje motivisane, bavljenje aktivnošću shvataju kao nešto što im je nametnuto, kao uslov da bi ostvarile *pravi* cilj. Ne udubljuju se preterano, tako da je usvojenost sadržaja površna, sadržaji ili delovi su među sobom slabije povezani, teže se primenjuje u drugim, sličnim situacijama i brže zaboravljaju i, uopšte, radi se o nižem kvalitetu naučenog u odnosu na unutrašnje motivisanu aktivnost. Unutrašnje motivisanu aktivnost karakteriše dublja usvojenost sadržaja, njihova bolja povezanost, lakša primenljivost, duže pamćenje, itd. Kada se veštinom ovlada, bilo da smo unutrašnje ili spoljašnje motivisani, onda je sportsko ponašanje u domenu prevage racionalnih ili emocionalnih elemenata kod svakog igrača ponaosob. Tako shvaćeno, svaki motiv je dovoljno dobar ako je izražen.

### **Važnost pojedinih motiva za sportsku uspešnost**

Samo manji broj motiva spada u biološke, a mnogo veći broj motiva se stiče u toku života procesom socijalizacije. Štaviše, socijalizacija ostavlja, po Rotu, *potpuniji i dublji efekat na motivaciju nego i na jednu od drugih psihičkih funkcija čoveka*. Svi oni motivi koji dolaze do izražaja u odnosima sa drugim ljudima, na primer, stiču se socijalizacijom. Bavljenje različitim sportskim aktivnostima, isto tako, teško je zamisliti bez socijalnih motiva, a uspeh u njima gotovo i nemoguće... Otud nam se podela socijalnih motiva koju predlaže **Rot** čini primerenom za predstavljanje i primenu u Psihologiji sporta. Naime, socijalne motive moguće je podeliti u dve velike grupe:

- *socijalne motive koji su usmereni na obezbeđenje lične egzistencije i afirmaciju* u koje spadaju motiv za postignućem, motiv za priznanjem, statusom i prestižom, motiv za sticanjem, motiv moći, kao i motiv za samopotvrđivanjem, odnosno samoaktualizacijom, itd. i
- *socijalne motive koji su usmereni na povezanost s drugim ljudima* u koje spadaju gregarni motiv, motiv za afektivnom vezanošću, motiv zavisnosti, itd.

### ***Motiv za postignućem i sport***

Motiv za postignućem se najčešće definiše kao *težnja osobe da postigne određeni cilj i da se time što postigne istakne pred drugima*. Kako proizilazi iz navedene definicije, motiv za postignućem je složeni motiv koji se sastoji iz više jednostavnih, među kojima se ističu motiv borbenosti, potreba za ugledom i poštovanjem, nivo aspiracije, itd.

Kako razvijati motiv za postignućem kod sportista i svih ostalih učesnika sportskih aktivnosti? Nabrojaćemo samo neke od mogućnosti:

- od najranijeg uzrasta detetu poklanjati pažnju i *emocionalno nagrađivati* svaki napredak, svaki pomak u njegovom nastojanju da ovlada nekom veštinom ili znanjem;
- posebnu pažnju poklanjati onim aktivnostima deteta u kojima je za postizanje uspeha potrebno uložiti napor u odnosu na one koje se obavljaju zahvaljujući posedovanju odgovarajućih sposobnosti;
- zadavati mu uvek pomalo teže zadatke od onih koje trenutno sa lakoćom može da izvede;
- ne raditi umesto deteta, već ga osamostaljavati (čak i ako je u početku nespretno ili neuspešno, više će naučiti samostalnim radom nego konstantnim tutorstvom!);
- krajnji cilj razložiti na etapne ciljeve čijim ostvarivanjem se dete motivira za nastavak aktivnosti;
- koristiti raznovrsne načine na putu ostvarivanja postavljenih ciljeva kako bi sprečili pojavu monotonije i zasićenosti u radu. Bez obzira o kojoj aktivnosti se radi, postoji mogućnost da se bar uslovi, ako ne sama aktivnost, učine drugačijim i zanimljivijim.

#### ***Motiv za priznanjem, statusom i prestižom i sport***

Nastojanje da nas drugi prihvate, da odobravaju naše postupke i izjave, da nas, jednom rečju, poštuju je toliko česta u objašnjenju vlastitih podsticaja ponašanja, da nije preterano reći da je potreba za priznanjem najuniverzalnija stečena ljudska potreba, kako mnogi autori i smatraju. Po Rotu, *laskanje drugima predstavlja uspešan način manipulisanja ljudima baš zbog toga što kod ljudi postoji snažna potreba za priznanjem*. Shodno rečenom, motiv za priznanjem, ugledom i prestižom ne samo da se često ispoljava u sportskim aktivnostima, već predstavlja čest motiv bavljenja sportom uopšte.

#### ***Gregarni motiv i sport***

Mnogi autori ističu važnost gregarnog motiva kao osnove za objašnjenje uključivanja u različite vrste grupa, kao što su, na primer, i sportski timovi. Ovaj motiv se manifestuje kroz težnju da se bude član neke grupe, kao i da se bude prihvaćen u njoj, odnosno kroz *težnju za vezanošću za neku grupu*. Gregarni motiv se može javiti kao uzrok uključivanja u sportski klub, ali i, kasnije, kao uzrok ostanka u njemu. Ovaj motiv, ipak, treba razlikovati od afilijativnog motiva koji podrazumeva težnju da se bude sa drugim pojedincima (dakle, konkretnim), za razliku od gregarnog koji se odnosi na širu grupu. Kada pitate decu koja su se nedavno pridružila nekom klubu zašto su izabrana baš taj sport ili klub, jedan od najčešćih odgovora koji dobijate je *Zato što mi i drug(ovi) trenira(ju) tu*. Radi se, dakle, o zadovoljavanju afilijativnog motiva kroz uključivanje u sportsku grupu. Posle nekog vremena bavljenja određenim sportom u određenom sportskom timu, sastav igrača se promeni, a mi i dalje motiv za društvenošću zadovoljavamo u tom timu. Ili, uzmimo primer gledalaca na fudbalskim utakmicama koji i po kiši i po snegu bodre svoj tim. Šta mislite, da nisu okruženi drugim ljudima, već da sami stoje na tribini, koliko njih bi izdržalo do kraja utakmice? Postoje autori koji i fenomen gledalaca na fudbalskim i drugim sportskim utakmicama, na pozorišnim i ličnim predstavama objašnjavaju upravo nastojanjem da se zadovolji gregarni motiv.

# Socijalno-psihološki činioci uspešnosti u sportu

Čovek je u toku čitavog života uključen u različite grupe. Neke su trajne, kao što je, na primer, porodica, a neke samo privremene (npr. politička partija ili određeni sportski klub). Neke su za njega samog važnije (referentne), a članstvo u nekim doživljava kao sporednu ili nebitnu epizodu (nereferentne). Nezavisno od vrste grupe, važno je znati zašto se uključujemo u njih jer nam poznavanje uzroka pomaže u objašnjenju i razumevanju konkretnog ponašanja koje proizilazi iz tog članstva.

Ono što grupu čini specifičnom, te različitom u odnosu na druge grupe ukazuje, ustvari, na **identitet** grupe. Među najvažnije faktore koji određuju identitet grupe spadaju:

- aktivnost grupe zbog koje je i formirana i postoji,
- strukturiranost odnosa među njenim članovima,
- identičnost ili sličnost interesa, vrednosti i ciljeva

## Kohezivnost grupe

**Festindžer** (Festinger) navodi da je kohezivnost grupe *rezultanta svih snaga koje deluju na članove da ostanu u grupi*. Ovaj pojam je srodan pojmu **grupne solidarnosti** koji označava *uzajamnu podršku članova grupe*, odnosno pojmu **kompatibilnosti** koji označava *usklađenost među članovima grupe*. Tako shvaćeno, kompatibilnost je jedan od uslova kohezivnosti. U cilju razumevanja kohezivnosti treba praviti razliku između **socijalne i funkcionalne kohezivnosti**. Socijalna kohezivnost se odnosi na stepen interpersonalne privlačnosti koji postoji među članovima grupe, dok se funkcionalna kohezivnost odnosi na postizanje ciljeva radi kojih je grupa i formirana, odnosno na njenu produktivnost. Mada najčešće usklađene i povezane, socijalna kohezija je jača kod amaterskih timova, a funkcionalna kod profesionalnih i poluprofesionalnih. Postoje, čak, slučajevi kada se ove dve komponente kohezivnosti isključuju međusobno. Ovakvi slučajevi objašnjavaju visoke rezultate timova u kojima preovlađuje tenzija i netrpeljivost: zajednički cilj nadjačava sve konflikte! Potpunije objašnjenje uzroka različitih vrsta kohezivnosti zahteva dovođenje u vezu odnosa među članovima tima sa načinom vođenja tog tima, odnosno tipom ličnosti trenera ili kapitena u ulozi vođe.

Kada trener ili igrač dolazi u ekipu koju ne poznaje i čiji do sada nije bio deo, najčešće je zainteresovan da sazna kako ta ekipa funkcioniše i koliko je kompaktna jer od tih informacija zavisi i njegovo mesto i uloga u tom timu, njegovo zadovoljstvo u angažovanju, kao i, u krajnjoj liniji efikasnost tog tima i njega samog. Postoji bar nekoliko načina kako je moguće prepoznati kohezivnost neke grupe i o tim načinima najčešće govorimo u psihologiji kao o **indikatorima kohezivnosti**. Među najčešće i najpoznatije spadaju želja da se ostane u grupi, stepen identifikacije članova sa grupom (*mi*, a ne *ja*), spremnost da se zalaže za ostvarenja zadataka grupe, usvajanje grupnih ciljeva, kao i lojalnost prema drugim članovima grupe.

Kohezivnost sportskog tima, kao što proizilazi iz rečenog, ne može da se posmatra samo kao stanje, pa da, shodno tome, tim bude kohezivan ili ne, već, pre svega, kao proces koji ima svoj početak, (dakle, svoje izvore) i posledice, odnosno efekte.

**Izvori kohezivnosti sportske grupe** bi, po Rotu, bili:

- uzajamna privlačnost članova grupe, dobra sociometrijska struktura,
- sličnost u stavovima i vrednostima,
- grupni ciljevi usklađeni sa ličnim,
- odnosi saradnje i/ili takmičenja među članovima grupe,
- aktivnost u grupi i zadovoljstvo tom aktivnošću,
- način rukovođenja,
- veličina grupe, itd.

Među najčešće **efekte kohezivnosti** možemo, po Rotu, svrstati:

- snaga grupe da zadrži svoje članove (proizilazi iz određenja kohezivnosti),
- moć grupe da utiče na svoje članove (brže donošenje odluka, doslednije se prihvataju dodeljene aktivnosti, itd.),
- uticaj na osobine ličnosti članova (manje nezadovoljstva i anksionosti, a više samopouzdanja i sigurnosti),
- veća efikasnost!

### **Konflikti u grupi**

Kada je u grupi nizak nivo kohezivnosti znači da je atmosfera za rad loša, zadovoljstvo u radu slabo i da dominiraju konflikti. Iz činjenice da su konfliktne situacije suprotne kohezivnosti grupe proizilaze i mogući načini njihovog prepoznavanja:

- često odbijanje predloga koji drugi daju,
- nemogućnost donošenja odluka,
- nepriznavanje tuđih zasluga za rešenje problema ili za pobjedu,
- neprijatna i napregnuta atmosfera puna agresivnosti,
- česte kritike drugih.

U zavisnosti od toga ko su subjekti u konfliktu razlikujemo intrapsihičke i interpersonalne konflikte. Zbog specifičnosti sportskih situacija, često smo svedoci prisustva i ispoljavanja i intrapsihičkih i interpsihičkih konflikata. Ovi intrapsihički odigravaju se u ličnosti same osobe, a mogu biti uzrokovani raskorakom između želja i mogućnosti, mogućnosti i očekivanja, i svim onim uzročnicima koji i inače dovode do stresa, odnosno frustracije. Već je rečeno da oko 1/4 osoba koji se aktivno bave sportom imaju problema psihičke prirode, a ti problemi proizilaze, u velikom procentu, upravo iz ovih intrapsihičkih konflikata kojima nije na vreme odgovarajuća pažnja poklonjena. Interpsihički konflikti se, pak, odnose na sukobe između osoba, odnosno igrača, ili igrača i trenera. U principu, koliko ima različitih osoba uopšte, toliko može da bude i različitih izvora njihovog sukoba.

## **Vodstvo u grupi, trener i kapiten kao vođe**

Prilikom odgovora na pitanje ko je vođa (na primer, sportskog tima) moramo imati na umu nekoliko faktora:

- o kakvoj se grupi radi: formalnoj ili neformalnoj – u neformalnoj grupi vođa može biti najomiljeniji član, ali u formalnoj grupi sposobnost izvršenja zadataka i ciljeva važnih za sve članove grupe ima prioritet pri izboru vođe;
- nivo uspešnosti grupe;
- kvalitet interpersonalne saradnje koji je, opet, određen i vrstom aktivnosti koji u grupi preovlađuje;
- karakteristike ličnosti članova grupe, itd.

Po **Manu** (Mann), vođe razlikuju od ostalih članova grupe po superiornosti inteligencije (sposobnost uviđanja suštine situacije), samopouzdanju, prilagodljivosti ili fleksibilnosti, dominantnosti, ekstrovertnosti, interpersonalnoj osetljivosti, manjoj konzervativnosti, itd.

Navedena distinktivna svojstva vođe potvrđena su u većini empirijskih istraživanja ovog problema, a i iskustvo ih potvrđuje u neposrednom radu sa igračima u sportskim klubovima. Do razlika u opažanju pojedinih svojstava vođe od strane igrača, ipak, dolazi u zavisnosti od toga kom tipu vođe pripada.

### ***Tipovi vođe***

Najpoznatija i empirijski najviše proveravana tipologija vođe je svakako tipologija **Levina** (Lewin) koji razlikuje:

- autokratskog,
- demokratskog i
- ravnodušnog vođu.

Autokratski vođa zauzima centralno mesto i ulogu u timu, sve rešava sam, a poslušnost i pokoravanje članova tima obezbeđuje razvijanjem osećaja zavisnosti i nesigurnosti kod njih. Za razliku od autokratskog, demokratski vođa uvažava individualnost i potrebe svakog člana ekipe, uključuje ih u planiranje i organizovanje aktivnosti grupe, podstiče njihovu samostalnost, itd. Ravnodušni vođa tima i nije pravi vođa. Obično se za to mesto ne izbori nego mu se dodeli.

Kao što sama pripadnost grupi utiče na ponašanje svakog njenog člana, tako i tip rukovođenja grupom uslovljava različito ponašanje članova grupe. Generalno, demokratsko rukovođenje dovodi do vezanosti za grupu i do veće produktivnosti u radu u odnosu na autokratsko. Autokratski vođa, bez obzira na sva negativna svojstva koja mu se pripisuju u kolektivu uopšte, kao trener postiže čak i bolje rezultate od ostalih tipova vođa, po ovoj podeli. Naime, u sportu je neophodno održavati zavidan nivo discipline i odgovornosti i prema sebi i prema drugima da bi se postigla efikasnost, a autokratski vođa baš na tome istrajava. Nema puno razmena mišljenja i dilema, radi se onako kako trener kaže. S obzirom da je rezultat imperativ, kada se postigne, deluje kao potkrepljenje ispravnosti takvog vođstva. Treneri su, uostalom, *na udaru* najviše preko rezultata koje postižu sa ekipom. Demokratski vođa stvara opuštenu atmosferu za rad, zadovoljstvo je za članove ekipe da joj pripadaju. Ali, ako rezultati izostanu, lepa atmosfera je nedovoljna uteha.

# *Psihološka priprema sportista*

Može se govoriti o razlikama u shvatanju samog termina psihološke pripreme sportista u zavisnosti od toga da li se radi o vrhunskom ili o amaterskom sportu. Razlike u shvatanju termina postoje i u zavisnosti od pristupa autora. Generalno, ruski autori pod psihološkom pripremom sportista podrazumevaju opštu psihološku pripremu (razvijanje istrajnosti, odgovornosti, samokontrole, emocionalne stabilnosti), kao i aktivnosti trenera i samih igrača neposredno pre, za vreme i posle takmičenja. Američki autori su, s druge strane, usmereni ka razvijanju i korišćenju konkretnih metoda i tehnika kojima se može postići optimalno stanje psihe neophodno za uspeh na takmičenju.

Ako zanemarimo ove razlike koje proizilaze iz shvatanja obuhvatnosti, a ne suštine pojma, postoji saglasnost autora u ovoj oblasti o sledećim bitnim stavkama psihološke pripreme:

- psihološka priprema sportista je dugoročan, kontinuiran proces;
- izvodi se u toku celokupnog procesa bavljenja sportom (dakle, i u fazi treniranja, a ne samo vezano za takmičenje!);
- obuhvata planske i sistematske aktivnosti samog sportiste, trenera i stručnog saradnika (psihologa ili lekara);
- te aktivnosti su psihološke, pedagoške i sazajne prirode;
- usmerene su ka stvaranju uslova za povoljan razvoj dispozicija ličnosti uopšte, kao i onih specifičnih, vezanih za uspeh u sportu.

Možda je najpotpunije psihološku pripremu sportista shvatiti kao složen proces koji se sastoji iz tri komponente:

1. opšte psihološke pripreme za dugotrajan proces vežbanja;
2. psihološke pripreme za takmičenje i
3. psihološke pripreme za konkretno takmičenje.

## ***Opšta psihološka priprema za dugotrajan proces vežbanja***

Psihološka priprema sportista u ovoj fazi je usmerena ka upoznavanju i razvijanju svih onih svojstava ličnosti koje Psihologija sporta uopšte proučava i na kojima insistira, polazeći od njihovog značaja za uspešnost u preduzetim sportskim aktivnostima. Kao imperativ u tom pravcu postavlja je upoznavanje ličnosti svakog sportiste. Prihvatanjem ovog prvog i osnovnog koraka u psihološkoj pripremi, na red dolazi procena konkretnih svojstava kao što su, na primer, nivo aspiracije konkretnog igrača ili njegova motivisanost za treniranje u konkretnim uslovima za konkretno takmičenje, itd.

U ključne aktivnosti psihološke pripreme sportista za dugotrajan proces vežbanja, dakle, spadaju:

- razvijanje osobina ličnosti koje sportiste *predodređuju* za uspeh i po kojima se, kasnije, značajno razlikuju od ostalih, kao što su istrajnost, odgovornost, samokontrola, emocionalna stabilnost, samopouzdanje, odlučnost, itd.
- razvijanje motiva značajnih za uspeh u sportu, kao što su motiv za postignućem, nivo aspiracije i, uopšte, svih onih motiva koji su, po proceni trenera ili samog igrača ključni

podsticaji za njega lično da trenira i da se zalaže. Utoliko je značajnije dobro poznavati svakog igrača u ekipi!

- postavljanje etapnih i krajnjih ciljeva koji, takođe, imaju motivacionu snagu;
- formiranje pozitivnih stavova i vrednosti, posebno o sportu kao šansi da se osoba afirmiše, aktualizuje, zaradi, itd.

Osim navedenih, u ovoj fazi psihološke pripreme, treneri moraju više pažnje posvetiti negovanju odgovarajuće socijalne klime u ekipi, odnosno razvijanju osećaja pripadnosti (baš tom timu) kod svakog igrača, što dovodi samo po sebi i do boljih rezultata. Mada izuzetno važan za uspešnost tima uopšte, ove aktivnosti trenera su od neprocenjivog značaja u radu ekipa koje se samo povremeno okupljaju, što je slučaj upravo sa reprezentacijama. Naravno da važan podsticaj u tom pravcu predstavlja lični primer trenera: ako i sam ima zadovoljavajuće odnose sa svim igračima, ako nema miljenika, ako dosledno hvali ili kritikuje sve igrače u zavisnosti od njihovog ponašanja i učinka, a ne po ličnom nahođenju, itd., onda stvara uslove (i povećava verovatnoću) da će i igrači slediti njegov primer. S druge strane, aktivnosti trenera usmerene ka stvaranju i održavanju grupne kohezije, odražavaju se na povećavanje frustracione tolerancije među igračima, smanjivanje intenziteta anksioznosti, odnosno delovanja određenih neurotskih simptoma, što sve zajedno čini psihološku pripremu za dugotrajan proces vežbanja.

### ***Psihološka priprema za takmičenje***

Ovaj segment psihološke pripreme usmerava aktivnosti trenera i igrača ka konkretnijim problemima koji se javljaju u vezi sa samim takmičenjima ili utakmicama. Osim bavljenja vlastitim potrebama pred takmičenje, važno je odgovarajuću pažnju posvetiti i upoznavanju komparativnih karakteristika protivničkih igrača. Usredsređujući pažnju na dobre i loše strane protivničkih igrača, postizemo uvid u situaciju, možemo da planiramo vlastite korake, odnosno taktiku, a kada nam je nešto poznato i izvesno (ili nam je bar tako čini), smanjuje se osećanje nesigurnosti. Ličnost trenera je ključna u navedenim primerima. Autoritetom ili snagom vlastite ličnosti, trener mora da nametne respektivan odnos prema protivnicima, nezavisno od njihove objektivne snage. Osim toga, mora unapred preuzeti deo odgovornosti za postignuti uspeh ili neuspeh, čine rasterećuje igrače i stvara im uslove da stvarno pokažu koliko mogu u datom momentu. S obzirom da je u ovom fazi psihološke pripreme već urađeno sve što je bilo moguće uraditi do tada na planu razvijanja individualnih svojstava relevantnih za postizanje uspeha, igrače treba hvaliti i isticati njihove prednosti, čime se jača njihova sigurnost u sebe. Potrebno je relativizirati značaj pobeđe i poraza kod igrača, koliko god je to moguće. Niti je uspeh, jednom postignut, trajan bez kasnijeg rada, niti je neuspeh fatalan ako se shvati kao opomena, te se uloži više rada, ili već dovede do nekih drugih promena koje su, ako postoji saglasnost u ekipi, i dovele do neuspeha. Tako shvaćeno, i uspeh i neuspeh su podsticaji za rad!

### ***Psihološka priprema za konkretno takmičenje***

U ovoj fazi, pripreme se dopunjavaju specifičnim merama, sadržajima i metodama do optimalnog nivoa, uz sve ostale, već navedene aktivnosti. Rad na psihološkoj pripremi se, međutim nastavlja i dalje ili, preciznije: ne prestaje! Psihološka priprema posle takmičenja je značajna posle doživljene pobeđe jednako kao i posle doživljenog poraza ili slabog rezultata. Svedoci smo, na primer, stvaranja *zvezda* od mladih

igrača koji su odigrali svega nekoliko zapaženih utakmica. Mladim ljudima koji su još uvek u procesu sazrevanja i upoznavanja sebe i vlastitih mogućnosti i htenja, nespremni za promene u životu tog obima, na taj način se *izmiče tlo pod nogama*. I u ovom primeru dolazi do izražaja psihološka priprema posle takmičenja!

### **Metode psihološke pripreme sportista**

U zavisnosti od toga da li ih sprovodi sportista i trener ili zahtevaju učešće stručnjaka, razlikujemo više konkretnih metoda psihološke pripreme sportista. U prve, one koje sprovodi trener ili sportista, spadaju, po **Lazareviću**:

- **promena sadržaja misli** (postiže se čitanjem knjige ili slušanjem muzike ili gledanjem filma u kome nema mnogo nasilja i krvi, u svakom slučaju izborom aktivnosti koja kod konkretne osobe deluje relaksaciono);
- **zagrevanje** (utiče na smanjenje uzbuđenja ili na podizanje nivoa aktivacije,
- **masaža i samomasaža** (koriste se kao dopuna masaže);
- **vežbe disanja** (smanjuju uzbuđenje, sprovode se 3-4 puta na dan, mada je to sve individualno);
- **individualno izgrađen sistem reči-draži** usmeren ka podizanju aktivacije (npr. *dobro je, samo napred, najbolji si*, itd.) ili smirivanju (npr. *ne boj se, biće dobro*, itd.);
- **sugestivno dejstvo trenera** (utiče na povećanje samopouzdanja).

U metode psihološke pripreme koje zahtevaju angažovanje stručnog lica spadaju:

- **autogeni trening** (aktivna sugestija i koncentracija);
- **progresivna relaksacija** (naizmenično zatezanje i opuštanje muskulature određenim redosledom);
- **biofeed back trening** (uključuje i meditaciju, vežbe joge i transcedentalnu meditaciju);
- **situacioni trening** (simuliranje uslova karakterističnih za takmičenje koji dovode do povećane napetosti) i
- **intelektualni ili mentalni trening** (poboljšanje izvođenja usled intenzivnog zamišljanja tog izvođenja, bez istovremenog stvarnog izvođenja).

Sve ove metode, bez obzira da li ih primenjuje trener, sam sportista ili psiholog, imaju cilj da smanje napetost, stres i eliminišu psihosomatske smetnje, te stvore optimalne uslove za postizanje uspeha u sportu, i ne samo u sportu. Uz uvažavanje svih ovih konkretnih postupaka psihološke pripreme, rezultati psiholoških istraživanja pokazuju da su oni najviše pomogli sportistima koji su bili **uvereni** da će im pomoći. Oni koji su verovali, njima je pomoglo!