

Trening psiholoških veština

- ✓ šta je trening psiholoških veština i zašto se on zanemaruje;
- ✓ najvažniji koraci u razvoju i u sprovođenju treninga psiholoških veština;
- ✓ samogovor: vrste i tehnike koje se koriste za promenu samogovora;
- ✓ imaginacija: određenje, vrste i faktori koji utiču na njenu efikasnost;
- ✓ relaksacija: vrste i primena u sportu;
- ✓ postavljanje ciljeva: vrste i osnovni principi njihovog postavljanja.

Šta je trening psiholoških veština?

Proces mentalnog treninga predstavlja složen, višeslojan i integrativan pristup razvoju psiholoških veština kod sportista.

Podrazumeva sistematski i dosledan razvoj psiholoških veština sa ciljem unapređivanja takmičarske uspešnosti, uživanja i osećanja zadovoljstva zbog vršenja aktivnosti.

U okviru ovog procesa primenjuju se specifične metode i procedure koje se nazivaju tehnikama, a koje potiču iz različitih oblasti psihologije.

One uključuju:

- ✓ modifikaciju ponašanja,
- ✓ kognitivnu teoriju i terapiju,
- ✓ racionalno-emosivnu terapiju,
 - ✓ postavljanje ciljeva,
 - ✓ kontrolu pažnje,
 - ✓ relaksaciju.

Zašto sportisti i treneri često zanemaruju trening psiholoških veština?

- ✓ **Nedostatak znanja.** Sportistima nije lako da se koncentrišu ili da se relaksiraju ukoliko nisu savladali te veštine.
- ✓ **Nerazumevanje treninga psiholoških veština.** Ljudi se ne rađaju sa razvijenim psihološkim veštinama – pogrešno je verovanje da postoje „rođeni šampioni“.
- ✓ **Nedostatak vremena.** Treneri i sportisti smatraju da je nedostatak vremena glavna prepreka za učenje psiholoških veština.

Najčešći mitovi o treningu psiholoških veština

- ✓ **Sportski psiholozi rade samo sa sportistima koji imaju probleme.**
- ✓ **Trening psiholoških veština je namenjen samo vrhunskim sportistima.**
- ✓ **Trening psiholoških veština daje brza rešenja. Da bi se razvile psihološke veštine, neophodno je vreme i dugotrajno vežbanje.**
- ✓ **Trening psiholoških veština nije koristan.**

Faze kroz koje se odvija trening psiholoških veština

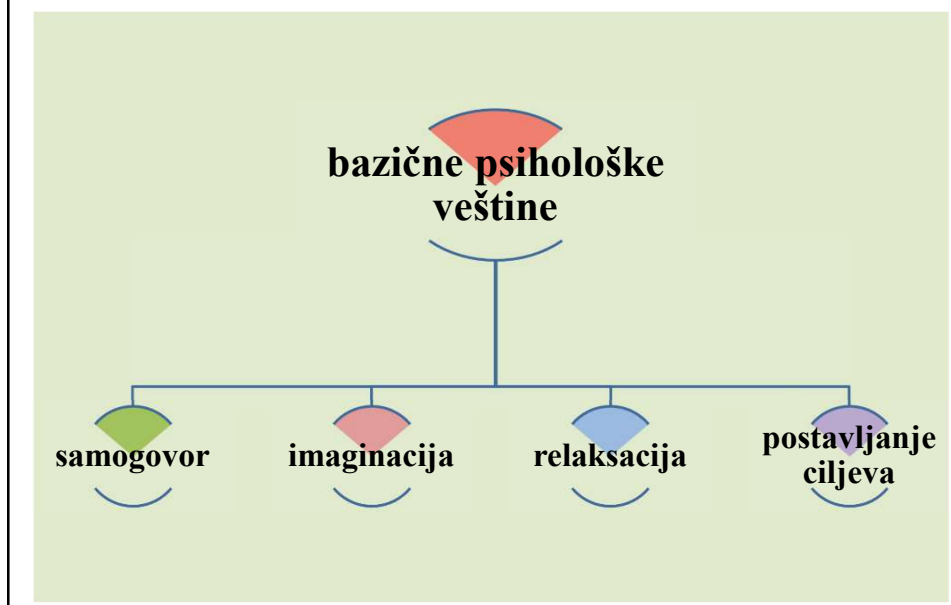
- ✓ **Faza edukacije.** Mnogi sportisti nisu upoznati sa time kako trening psiholoških veština može da poboljša nastup. Cilj ove faze je da sportisti uoče zašto je ovladavanje psihološkim veštinama značajno.
- ✓ **Faza sticanja.** Fokusirana je na različite metode i tehnike učenja veština. Potrebno je da se specifične strategije prilagode potrebama sportiste.
- ✓ **Faza vežbanja.** Tri su osnovna cilja ove faze:
 - a) učenje veština do tačke kada ona dostiže nivo automatizma,
 - b) sistematska integracija tih veština sa sportskim nastupom i
 - c) podsticanje sportista koji su ovladali veštinama da ih primene na takmičenjima.

Faze kroz koje se odvija trening psiholoških veština

Krajnji cilj treninga psiholoških veština jeste efikasno samostalno funkcionisanje sportiste bez usmeravanja trenera ili psihologa, što podrazumeva postizanje samoregulacije.

Samoregulacija je sposobnost angažovanja na dostizanju kratkoročnih i dugoročnih ciljeva efikasnim samonadgledanjem u upravljanju mislima, osećanjima i ponašanjem.

Bazične psihološke veštine



Samogovor

Samogovor je način razmišljanja, verbalni dijalog sa samim sobom koji se neprekidno odvija.

Sportista interpretira svoja osećanja, opažanja, procenjuje sebe, daje sebi instrukcije ili potkrepljenje.

Uglavnom sportista i nije svestan svog samogovora, zato što se on odvija veoma brzo između događaja, već je najčešće svestan samo proisteklih osećanja.

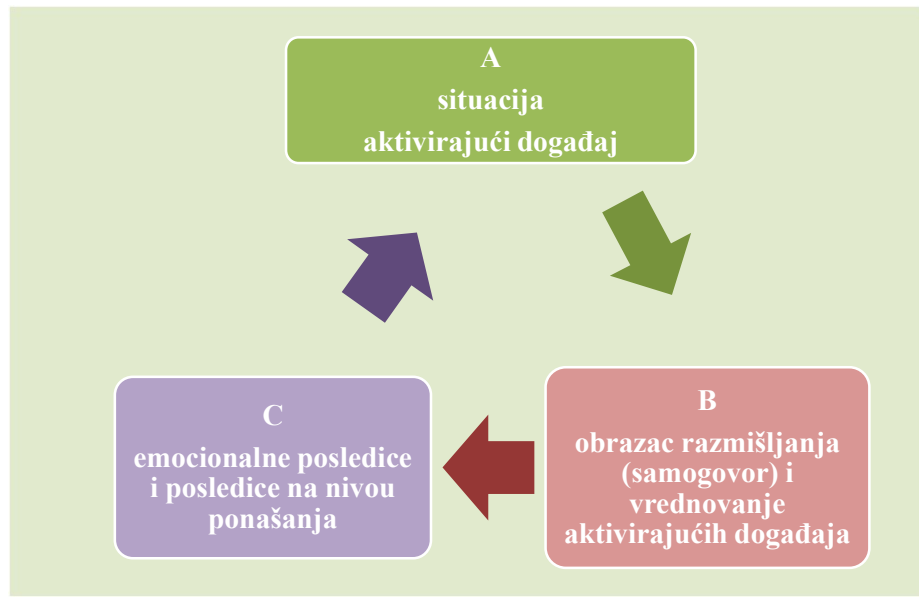
Samogovor deluje na emocije a preko njih na telesne reakcije i na sportski nastup.

Samogovor

Pozitivan samogovor - poruka koju sportista sebi šalje može biti pozitivna koji vodi pozitivnim emocionalnim reakcijama.

Negativan samogovor – poruka može biti i negativna koji vodi neželjenim, štetnim i neproaktivnim emocionalnim reakcijama.

Elisov ABC model



Samogovor

Najčešće kategorije negativnih i iracionalnih uverenja:

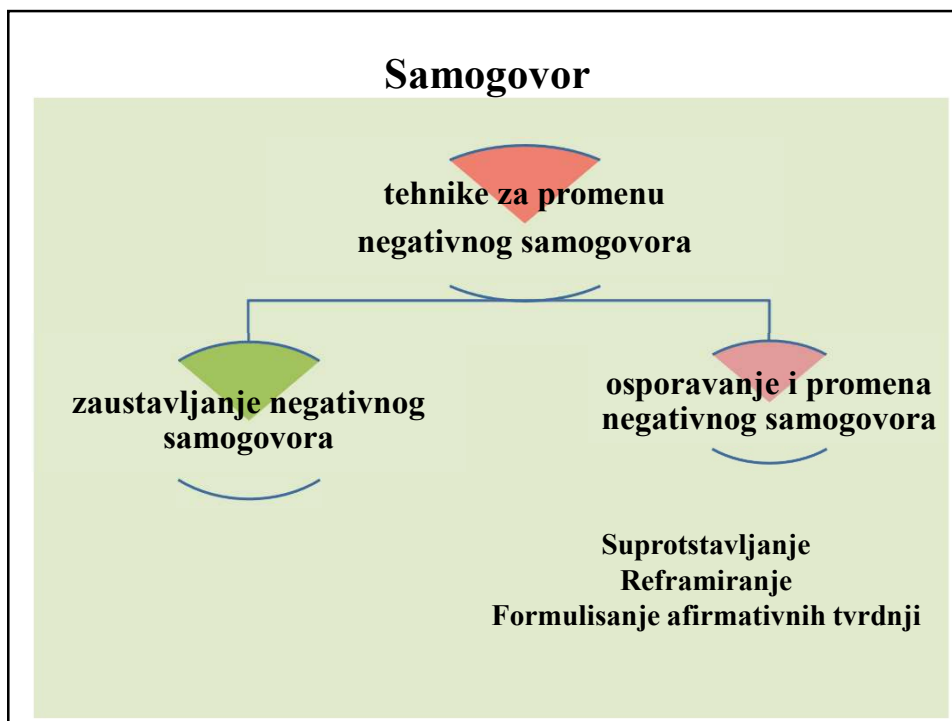
- ✓ **perfekcionizam** – verovanje da moramo biti savršeni i da greške nisu prihvatljive;
- ✓ **katastrofiziranje** – pretvaranje malih grešaka u velike negativne događaje;
- ✓ **mišljenje u krajnostima** – stvari su ili veoma dobre ili veoma loše; nema sredine;

Samogovor

Najčešće kategorije negativnih i iracionalnih uverenja:

- ✓ **generalizacija** – donošenje zaključaka na osnovu pojedinačnog događaja ili ishoda;
- ✓ **proricanje sudbine** – verovanje da znamo šta će se dogoditi;
- ✓ **razmišljanje samo o rezultatima** – osećanje lične vrednosti koje se zasniva jedino na sportskom postignuću;
- ✓ **okrivljavanje** – uverenje da su drugi ljudi odgovorni za naša osećanja.

Samogovor



Imaginacija

Imaginacija je vid zamišljanja kreiranja ili ponavljanja iskustva u mislima. To je proces koji uključuje prisećanje informacija koja su skladištene u pamćenju i njihovo oblikovanje u smislene slike.

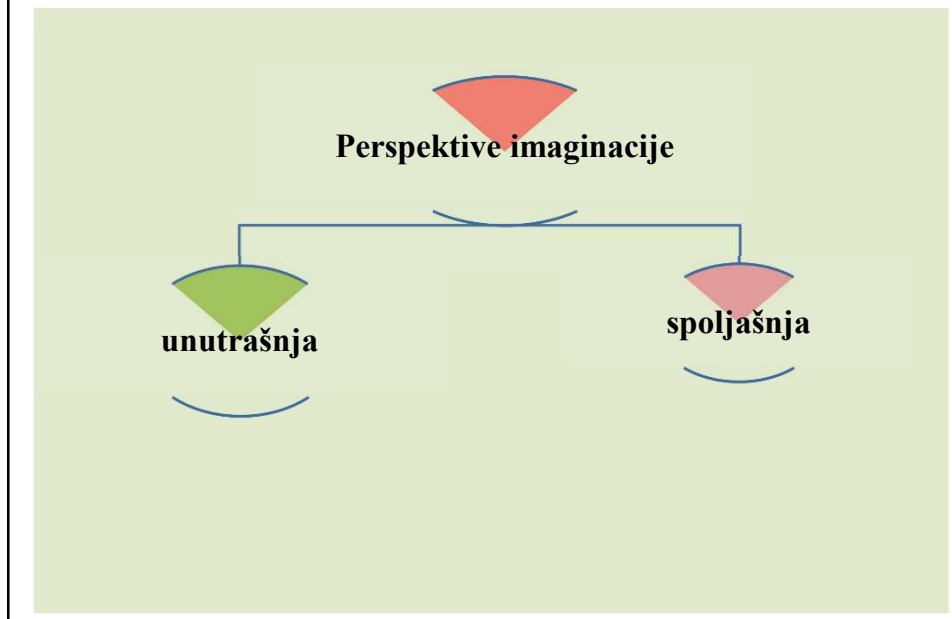
Može da uključi kombinaciju različitih čulnih modaliteta:

vizuelnog,
auditivnog,
kinestetičkog,
taktilnog,
olfaktornog (mirisnog).

**Predstavlja oblik simulacije koji je sličan
stvarnom senzornom iskustvu.**

**Imaginacijom se može ponovo stvoriti prethodno pozitivno iskustvo ili
slika nekog novog događaja.**

Imaginacija



Imaginacija

Razlozi zbog kojih sportisti najčešće koriste imaginaciju:

- ✓ poboljšanje koncentracije;
- ✓ poboljšanje motivacije;
- ✓ razvoj samopouzdanja;
- ✓ kontrolu emocionalnih odgovora;
- ✓ sticanje, vežbu i korigovanje sportskih veština;
 - ✓ pripremu za takmičenje;
 - ✓ suočavanje sa bolom i povredom.

Imaginacija

Faktori od kojih zavisi efikasnost imaginacije za unapređivanje takmičarske uspešnosti:

- ✓ Priroda zadatka;
- ✓ Nivo naučenosti sportske veštine;
- ✓ Sposobnost imaginacije (život i kontrolabilnost);
- ✓ Primena imaginacije uz fizičko vežbanje.

Imaginacija je znatno efikasnija ako se primeni nakon relaksacije iz dva razloga:

- ✓ sportista nakon primene imaginacije odagna brige,
- ✓ sportista se koncentriše na zadatak.

Sportista može da primeni imaginaciju bilo kada:
pre i posle treninga, pre i posle takmičenja, za vreme odmora, van sezone,
u slobodno vreme, kada se oporavlja od povrede.

Relaksacija

tehnike relaksacije

Tehnike fizičke
relaksacije

- ✓ Vežbe disanja;
- ✓ Progresivna mišićna relaksacija (PMR);
- ✓ Biofidbek.

Tehnike mentalne
relaksacije

- ✓ Reakcija opuštanja;
- ✓ Autogeni trening (AT).

Tehnike multimodalne
relaksacije

- ✓ Trening kognitivno-afektivnog upravljanja stresom;
- ✓ Trening inokulacije (pelcovanja) na stres;
- ✓ Hipnoza.



Postavljanje ciljeva

Postavljanje ciljeva je izuzetno moćna bihevioralna tehnika namenjena poboljšanju nastupa. Ciljevi su objekti ili ishodi aktivnosti.

Ciljevi utiču na:

- ✓ direktno na ponašanje tako što pažnju sportiste usmeravaju na značajne elemente;
- ✓ indirektno na ponašanje– dovodeći do promena u značajnim psihološkim faktorima, kao što su samopouzdanje, anksioznost, osećanje zadovoljstva;
- ✓ na porast motivacije i istrajnosti i mogu da doprinesu učenju novih strategija.

Postavljanje ciljeva

Vrste ciljeva prema njihovoj usmerenosti

ciljevi usmerni na ishod

Fokusiranost na pobedu na takmičenju;

Ova vrsta ciljeva ne zavisi samo od sposobnosti konkretnog sportiste, već i od sposobnosti protivnika.

ciljevi usmerni na nastup

Fokusiranost na postizanje nekog standarda koji ne zavise od uspešnosti drugih sportista.

Obično su usmereni na poboljšanje nastupa u odnosu na neki prethodni nastup.

ciljevi usmerni na proces

Fokusiranost na aktivnosti koje sportista mora da izvede da bi takmičarski nastup bilo dobar.

Postavljanje ciljeva

Principi postavljanja ciljeva:

- ✓ **Postaviti konkretne ciljeve** –formulisati ih pomoću specifičnih, merljivih pojmova koji su vezani za ponašanje zato što povećavaju motivaciju i sportisti je potpuno jasno šta treba da postigne.
- ✓ **Postaviti umereno teške ali realistične ciljeve** – da bi ciljevi delovali motivaciono, trebalo bi da budu izazovni (da se ne mogu isuviše lako dostići) i da budu realistični (da bi delovali ohrabrujuće).

Postavljanje ciljeva

Principi postavljanja ciljeva:

- ✓ **Postaviti i kratkoročne i dugoročne ciljeve** – značajne psihološke promene se ne odigravaju preko noći. Kratkoročni i dugoročni ciljevi treba da budu povezani, postavljeni sukcesivno i kumulativno:
 - **dugoročni (godina do tri godine):** sportista postavlja cilj da nastupi za reprezentaciju;
 - **srednjeročni (6 meseci do godinu dana):** sportista postavlja cilj da postane ofanzivniji, da se brže oporavlja nakon grešaka, da ima najbolju kondiciju u timu, itd;
 - **kratkoročni: (mesec dana do šest meseci): sportista postavlja cilj:** poboljšanje snage nogu;
 - **neposredni: (1 dan do 1 nedelja):** sportista postavlja cilj da trenira sa kondicionim trenerom tri puta nedeljno.

Postavljanje ciljeva

Principi postavljanja ciljeva:

- ✓ **Postaviti ciljeve vezane za nastup, procesne ciljeve i krajnje ciljeve** – teško je da se isključi razmišljanje o krajnjim ciljevima i upoređivanje sa drugim sportistima. Najbolji način da se pobjedi protivnik je usmerenostna ciljeve izvođenja i na procesne ciljeve.
- ✓ **Postaviti i ciljeve koji se odnose na trening i one koji se odnose na takmičenje** –sportisti mnogo vremena provode na treninzima što kod nekih može da izazove dosadu. Postavljanje trenažnih ciljeva omogućava fokusiranost na unapređivanje i ostvarivanje takmičarske konkurentnosti.

Postavljanje ciljeva

Principi postavljanja grupnih ciljeva:

- ✓ **postaviti dugoročne ciljeve;**
- ✓ **postaviti jasne kratkoročne ciljeve koji su na putu ostvarivanja dugoročnih;**
- ✓ **uključiti sve članove tima u postavljanje ciljeva;**
- ✓ **nadgledati proces napredovanja ka ciljevima;**
- ✓ **nagraditi napredovanja ka ciljevima;**
- ✓ **podsticati samopouzdanje i verovanje u efikasnost tima u dostizanju ciljeva.**

Postavljanje ciljeva

Samo ako se pravilno primeni, postavljanje ciljeva će biti efikasna tehnika. U praksi se najčešće sreću sledeće greške i problemi:

- ✓ Ubeđivanje sportiste da postavi ciljeve.
- ✓ Formulisanje uopštenih ciljeva a izostanak konkretnih.
 - ✓ Postavljanje previše ciljeva.
 - ✓ Neprilagođavanje ciljeva.
 - ✓ Zanemarivanje ciljeva.
- ✓ Zanemarivanje individualnih razlika.

Kada je najbolje sprovesti trening psiholoških veština?

Primenjivanje programa je najbolje započeti van sezone ili pred početak sezone kada sportisti imaju više vremena za učenje i kada nisu „pritisnuti“ pobedom.

Trening psiholoških veština je tekući proces i potrebno je vreme da se integriše sa regularnim treninzima.

Sportisti saopštavaju da im je potrebno od nekoliko meseci do pune godine da nauče nove veštine i da ih integrišu u takmičenje.

Mnogi treneri i sportisti žele da započnu trening tokom sezone, obično kada pokušavaju očajnički da pronađu rešenje za neki problem.

Ključni koraci razvoja i sprovođenja treninga psiholoških veština

- ✓ Na početku je neophodno sportistima do detalja opisati kako izgleda program učenja mentalnih veština.
- ✓ U ovoj vremenskoj tački je značajno istaći razliku između edukativnog i kliničnog sportskog psihologa.
- ✓ U ovoj fazi je neophodno da se između psihologa i sportiste uspostavi odnos obostranog poverenja. Efikasnost programa je tesno povezana sa kvalitetom njihovog odnosa.

Ključni koraci razvoja i sprovođenja treninga psiholoških veština

- ✓ U proceni snaga i slabosti svakog sportiste ne treba izgubiti iz vida da psihološki faktori ne predstavljaju jedine faktore koji su u osnovi postizanja sportskog uspeha. Korisne subjektivne i objektivne informacije o sportisti dobijaju se intervjuom i primenom skala i inventara ličnosti.
- ✓ Evaluacija naučenih veština i ostvarenih promena je značajna, ali često zanemarena u praksi. Idealno je ako evaluacija uključuje intervju i skale procene kako bi se dobile i kvantitativne i kvalitativne informacije.