

POKRAJINSKI ZAVOD ZA SPORT  
NOVI SAD

# **PSIHOLOŠKE I SOCIOLOŠKE OSNOVE SPORTA**

INTERNA SKRIPTA

**Novi Sad**

## Sadržaj

UVOD U PSIHOLOGIJU SPORTA .....	3
LIČNOST I SPORT .....	6
SPOSOBNOSTI I SPORT.....	13
UČENJE I SPORT.....	17
MOTIVACIJA I SPORT.....	21
SOCIJALNO-PSIHOLOSKI ČINIOCI USPEŠNOSTI U SPORTU.....	27
PSIHOLOŠKA PRIPREMA SPORTISTA.....	36

# UVOD U PSIHOLOGIJU SPORTA

U okviru ove teme saznacete šta je:

- Predmet, ciljevi i zadaci psihologije
- Psihologija sporta
- Istorijat psihologije sporta i njena primena
- Psihološke karakteristike sporta

## Psihologija - predmet i ciljevi

Reč psihologija potiče od grčke reči *psiha*, što znači duša i *logos* nauka. To je nauka koja proučava **psihički život** čoveka, kao i organske i sredinske uslove njegovog nastanka i razvoja. Strukturu psihičkog života čine psihički procesi, psihičke osobine i psihička stanja.

**Psihički procesi** se dalje dele na:

- **Intelektualne (kognitivne)** - preko kojih saznajemo objektivnu stvarnost (opažanje, učenje, pamćenje, mišljenje)
- **Emocionalne (afektivne)** - preko kojih vrednujemo objektivnu stvarnost (prijetnost ili neprijatnost, ljubav ili mržnja, radost ili žalost, strah ili gnev, ljubomora, itd.) -
- **Voljno-motivacione (konativne)** - kao što su organske potrebe (glad, žeđ, seksualna potreba, potreba za kretanjem, za odmorom, itd.) i socijalne potrebe (za druženjem, za afektivnom vezanošću, za priznanjem, ugledom i prestižom, za samopotvrđivanjem, za samoaktualizacijom, itd.)

**Psihičke osobine** su relativno trajne odlike ličnosti koje se ispoljavaju u ponašanju. Za intelektualno ponašanje najvažnije su intelektualne sposobnosti; za emocionalno temperament; za socijalno karakter i za motivacione potrebe, interesi, stavovi i vrednosti. Kriterijumi po kojima procenjujemo prisustvo osobina kod neke ličnosti, kao njenih tipičnih karakteristika.

**Psihička stanja** se odnose na određene promene u našoj psihi i organizmu, kao rezultat uticaja spoljašnjih i unutrašnjih faktora. Tipična su stanja zamora, budnosti, razdražanosti, depresije, panike, itd.

Sve navedene komponente psihičkog života su međusobno povezane i čine jedinstvenu organizaciju koja se označava kao "integritet ličnosti".

Ciljevi proučavanja psihologije kao nauke dele se na teorijske i praktične.

Teorijski ciljevi ove nauke su da se dođe do odgovora na tri pitanja:

- **ŠTA?** - dolazi se do saznanja o prirodi psihičkih fenomena (šta je inteligencija, učenje, temperament i sl.)
- **KAKO?** - saznanja o razvoju psihičkih pojava (kako se razvijaju intelektualne i motorne sposobnosti; kako kvalitet porodične klime utiče na formiranje osobina ličnosti i sl.)
- **ZAŠTO?** - saznanja o uzročnosti nastanka psihičkih pojava i ponašanja (zašto se deca koja rastu u istoj porodičnoj sredini kasnije razlikuju po svojim psihološkim osobinama; zašto se ljudi agresivnije ponašaju u masi i sl.)

Praktični ciljevi proučavanja psihologije su:

- da **opišemo i objasnimo** ponašanje ljudi - pojedinaca i grupa u različitim situacijama,
- da **predviđamo** ponašanje i
- da **utičemo** na ponašanje.

## Psihologija sporta

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.

Rezultati u svakoj sportskoj aktivnosti zavise od tri grupe faktora:

- karakteristika sportske **grane**,
- **uslova** u kojima se obavlja (socijalni, ekonomski, fizički) i
- strukturalnih **osobina ličnosti** i nivoa njene pripremljenosti (fizičke, tehničke, taktičke, psihološke).

Polazeći od toga, mogu se navesti četiri osnovna cilja psihologije sporta:

- Da otkrije psihološke faktore koji utiču na uspeh u sportskim takmičenjima. To su faktori vezani za ličnost, njene osobine, procese i psihička stanja, ali i uticaj spoljnih faktora, kao što su pripadnost grupi, ličnost trenera, ponašanje publike i sl.
- Da utvrdi doprinos tih faktora, pojedinačno i u interakciji, sportskom uspehu i ponašanju. Npr. inteligencija je važna u svim sportovima, ali njen doprinos sportskom postignuću nije isti u atletici i košarci.
- Da istražuje metode i sadržaje kojima se može povoljno delovati na poboljšanje i razvoj onih osobina koje su dominantne za uspeh u pojedinim granama sporta.
- Da istražuje efekte bavljenja sportom i rekreacijom na formiranje i socijalizaciju ličnosti.

## 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 (1895-1920) bi se mogao nazvati ranim periodom, u kome dolazi do pobuđivanja interesovanja za ovu oblast proučavanja. Tih godina **Norman Triplett**, profesor psihologije na Indijana Univerzitetu u Americi, uočava pravilo da biciklisti voze brže u grupi ili u paru nego sami, ali tu pojavu nije uspeo da objasni pa počinje da proučava psihološke aspekte sporta, odnosno motoričkih sportskih veština. U tom periodu najviše je ispitivana uloga sporta u razvoju ličnosti, ali su ova interesovanja mahom ostajala na teorijskom nivou, bez značajne praktične primene. Ipak, vredni pomena su prvi pokušaji u tom pravcu: krajem XIX veka **Fika** osniva istraživačku laboratoriju za fizičko vaspitanje u Americi, a u isto vreme **Anderson** sprovodi seriju eksperimenata o mentalnom vežbanju, transferu pri vežbanju, itd.

Drugi period u razvoju Psihologije sporta (1921-1938), mogao bi se okarakterisati kao period **Kolemana Grifita**, koji se smatra utemeljivačem ove nauke. On osniva prvu laboratoriju za Psihologiju sporta, inicira otvaranje prvih trenerskih škola, objavljuje knjige iz ove oblasti, *Psihologija treniranja* (1926) i *Psihologija sporta* (1928).

Treći period (1939-1965) mogao bi se nazvati periodom pripreme za budućnost. Sve veći broj istraživača se opredeljuje za ovu oblast proučavanja, ali najveću zaslugu ima **Frenklin Henri**, koji osniva odsek za fizičko obrazovanje na Kalifornija Univerzitetu i uvodi u nastavu predmet Psihologija fizičkih aktivnosti. Sem njega, treba spomenuti i **Harmona i Džonsona** (istražuju emocionalne reakcije sportista, profil ličnosti vrhunskih sportista), zatim **Hasmena** (proučava agresivnost boksera i rvača). **1963-a** godina se smatra godinom nastanka Psihologije sporta kao samostalne discipline. Tada je pokrenuta inicijativa za održavanje I međunarodnog kongresa psihologa u sportu koji je održan 1965.g. Cilj ove mlade nauke bio je podizanje efikasnosti sportista na takmičenjima.

Olimpijske igre u Meksiku 1968.g. bile su značajne za razvoj i primenu naučnih saznanja iz oblasti Psihologije sporta. Razlog je taj što su se održavale na velikoj nadmorskoj visini (postavljalo se pitanje kako će velika nadmorska visina da utiče na mentalne i emocionalne procese sportista) i trebalo je uvesti nove metode u pripremi sportista zasnovane na naučnim rezultatima i timskom angažmanu stručnjaka (lekari, fizioterapeuti, nutricionisti, psiholozi).

Za četvrti period (1966-1977) karakterističan je razvoj primenjenih disciplina Psihologije sporta (npr. kliničke). **Brus Odžilvi**, profesor kliničke psihologije, posebno se bavio problemima sportista i kako da se izbore sa njima, što je i objavio 1966.g.

Peti period, koji traje od 1978.g. do danas, karakterise procvat primenjenih disciplina i osnivanje odgovarajućih časopisa (Sport and Exercise Psychology, Journal of Applied Sport Psychology), koji svedoče o osnovnim problemima koji trenutno zaokupljaju pažnju sportskih stručnjaka, ali i sportske javnosti uopšte, te zahtevaju dublje psihološko objašnjenje.

### ***Zašto psihologija sporta nema još uvek tako široku primenu?***

Ako pitate trenere koliko je važan ideo psihološke komponente, posebno u vrhunskom sportu, svaki će, skoro bez izuzetka, reći da je to često presudni element. Ne angažuju psihologe, jer nisu dovoljno psihološki edukovani, ne znaju u čemu može sve psiholog da im pomogne u radu sa sportistima. Osim toga, samo angažovanje psihologa doživljavaju kao ugrožavanje njihove samostalnosti i kompetencije u radu i odlučivanju.

Drugi razlog je u tome što i sami sportisti, na određeni način, zaziru od saradnje sa psihologom. Plaše se da će im otkriti neku slabu stranu, neki nedostatak, što bi se moglo negativno odraziti na njihovu karijeru. Isti je odnos i prema lekarima, samo što ih pravilnik o zdravstvenoj zaštiti obavezuje na kontrolne preglede kojima se moraju obavezno podvrgći.

Treći razlog, bar što se tiče naših uslova, odnosi se na to što su psihologiju sporta malo ili ni malo kao nastavni predmet izučavali studenti psihologije. Sigurno je da će nastavnim programima psihologije ubuduće više biti pokrivena ova oblast, jer je sport područje ljudskog rada i aktivnosti koja se sve više širi i sve više dobija na društvenom značaju. Naravno, ima i kod nas primera dobre saradnje psihologa sa trenerima i njihovog značajnog doprinosa sportskim rezultatima (Stojanović S., Psihologija danas, 17/02, str.24).

### ***Psihološke karakteristike sporta kao radne aktivnosti***

Takmičarski sport se pretvorio u vrlo naporan rad, zato što je zbog materijalnih, socijalnih, političkih i drugih razloga preterano naglašena želja za pobedom. Prema tome, jedna od prvih karakteristika sportske aktivnosti je:

- **Maksimalno psihofizičko naprezanje** - u toku takmičenja, u pripremi; neuobičajeno u svakodnevnom životu; podstaknuto željom za rekordnim rezultatima.
- **Stresogenost takmičarske situacije** - takmičar je prinuđen na trostruku borbu: sa **samim sobom** (da prevlada zamor, bol, iscrpljenost; npr. fenomen mrtve tačke kod trkača), sa **protivnicima** (koji su izvori frustracija u ostvarenju cilja - pobeđe) i sa **pravilima i sudijama**, a često i sa **publikom**.
- **Visoki kriterijumi vrednovanja** - vrhunski sportisti se upoređuju sa svetskim standardima, to zahteva da budu zrele, jake ličnosti da bi to poređenje (uspehe i neuspehe) mogli da podnesu.
- **Potreba za dokazivanjem** - vek sportista je kratak, mnoge potrebe podređuju sportu, ali sport pruža velike materijalne i socijalne prednosti.
- **Velika konkurencija** - moraju stalno da se dokazuju boljim rezultatima, to stvara psihološki pritisak, jer se moraju upoređivati sa najboljima, svakodnevno trenirati, ograničavati privatnost i slobodno vreme.
- Stalno prisutan latentan **strah od povreda** - to stvara emocionalno opterećenje.
- Vrhunski sportisti su **u centru medijske popularnosti** - koliko prija, toliko i opterećuje; neophodna je zrelost ličnosti.
- **Rezultati imaju vremenski ograničenu vrednost**, uključujući i vrhunske - traju dok traje i karijera ili dok ih neko ne prevaziđe; drugi ih ne mogu koristiti jer pripadaju samo pojedincu ili ekipi; nemaju reproduktivnu vrednost, kao u nauci ili umetnosti. Sportista stvara poseban emocionalni odnos prema svojim rezultatima, što dovodi do neizvesnosti koliko će njihova slava trajati.

Ove karakteristike zahtevaju da sportisti kao ličnosti budu emocionalno stabilni, sa snažnom voljom i motivacijom za rad i dobro psihološki pripremljeni.

#### ***Šta treba znati iz ove oblasti?***

- Šta čini psihički život čoveka?
- Šta je psihologija sporta?
- Psihološke karakteristike sporta?
- Na koji način nam saznanja iz psihologije sporta mogu koristiti?

#### ***Preporučena literatura:***

- Lazarević, Lj.(1987):Psihološke osnove fizičke kulture, Beograd: Partizan
- Tubić, T.(2004):Psihologija i sport, Bački Petrovac: Kultura

# LIČNOST I SPORT

U okviru ove teme saznaćete šta je:

- Ličnost
- Crte ličnosti
- Psihološka proučavanja povezanosti ličnosti i sporta
- Emocionalna stabilnost i sport
- Anksioznost i sport
- Ekstraverzija i sport
- Dominacija i sport
- Agresivnost i sport
- Mentalna oštrina i sport

## Definisanje ličnosti

Pojam ličnost potiče od latinske reči **persona**, koja je u starorimskom pozorištu označavala masku koju su nosili glumci da bi posebno istakli neku osobinu lika koji su predstavljali. U svom prvobitnom značenju reč ličnost je označavala spoljašnji izgled neke osobe, da bi vremenom poprimila veći broj značenja. Najčešće značenje ove reči danas se vezuje za karakterističan način ponašanja pojedinca. Postoji mnogo definicija ličnosti koje pokušavaju da obuhvate celokupnost psihičkog života čoveka (sposobnosti, temperament, fizičku konstituciju, motive, interesovanja, stavove i vrednosti, moralne osobine i način organizacije osobina u jedinstvenu strukturu).

**Po Gordonu Olportu ličnost je »dinamička organizacija onih psihofizičkih sistema unutar individue koji određuju njeno karakteristično ponašanje i njen karakterističan način mišljenja«.**

**Prema Nikoli Rotu ličnost je »jedinstvena organizacija osobina (crta), koja se formira uzajamnim delovanjem organizma i socijalne sredine«.**

I pored raznolikosti, veći broj teorija naglašava sledeća tri opšta obeležja ličnosti:

- *celovitost, jedinstvo ili integritet* (ličnost se posmatra kao celina, a ne po izolovanim karakteristikama),
- *osobenost ili individualnost* (različitost pojedinca u poređenju sa drugima),
- *relativna doslednost u ponašanju* (slično ponašanje i u relativno različitim situacijama).

Ličnost se najčešće proučava sa aspekta **strukture, dinamike i razvoja**. Struktura ličnosti se odnosi na utvrđivanje osnovnih elemenata koji čine ličnost, njihovu povezanost i integrisanost.

Dinamika ličnosti je pokušaj da se razumeju uzroci, mehanizmi i procesi koji imaju uticaja na ponašanje.

Razvoj ličnosti odnosi se na probleme vezane za prolaženje kroz izvesne faze, stanja, i na probleme vezane za činioce koji dovode do razlika među pojedincima.

U proučavanju strukture ličnosti sportista analiziraju se sledeća pitanja: koje su tipične osobine ličnosti sportiste, da li postoje specifične crte sportista u poređenju sa nesportistima, da li postoje razlike u osobinama ličnosti muških i ženskih sportista i dr.

Dinamika ličnosti sportista bavi se uticajem pojedinih osobina ličnosti na postizanje sportskih rezultata, individualnim razlikama u osobinama ličnosti i njihovim uticajem na rezultate u sportu (npr. anksioznost, agresivnost i dr.), uticajem sporta na razvoj nekih osobina ličnosti i dr.

U okviru razvoja ličnosti sportista proučava se uticaj sredine i nasleđa na formiranje pojedinih osobina i sposobnosti, zatim povezanost uticaja pojedinih osobina na razvoj ličnosti.

## Crte ličnosti

- **Crte** ili **osobine ličnosti** predstavljaju osnovne jedinice strukture ličnosti, to su predispozicije da se na različite vrste draži i situacija odgovara ili reaguje na sličan ili ekvivalentan način. Crte su dimenzionalne, što znači da se ljudi razlikuju po stepenu njihove izraženosti. Postoje 3 merila za određivanje osobina ličnosti:
- **učestalost** (da se ta osobina češće ispoljava u ponašanju)
- **doslednost** (da se ispoljava i u relativno različitim situacijama)
- **intenzitet** (da pojedinac vidljivo ispoljava tu osobinu u odnosu na većinu drugih ljudi)

Postoji veliki broj osobina ili crta ličnosti koje različiti autori različito klasifikuju. Jednu od najpotpunijih klasifikacija dao je Gilford. One deli osobine ličnosti na:

- **Crte temperamenta** - ukazuju na koji način pojedinac radi
- **Karakterne crte** - ukazuju na odnos čoveka prema radu, samom sebi i drugima
- **Sposobnosti** - pokazuju kako dobro neko nešto radi
- **Somatske crte:**
- *Morfološke karakteristike* - npr. visina, težina, boja kože
- *Fiziološke karakteristike* - organske funkcije (rad srca, bazalni metabolizam, temperatura)
- **Motivacione osobine:**
- *Potrebe* - izraz želja za udobnošću, vezanošću za druge, saradnjom
- *Interesi* - izraz nastojanja da se čovek bavi nekom aktivnošću
- *Stavovi* - odnos prema određenim pojavama, ljudima, stvarima

Većina osobina ličnosti je **normalno raspoređena** u populaciji. To znači da najveći broj osoba ima umereno razvijenu datu osobinu, dok je broj onih kod kojih je ona razvijena ekstremno, odnosno neznatno daleko manji.

Treba napomenuti da osobine ličnosti imaju i motivacioni karakter, tj. da utiču na naše aktivnosti, podstiču ih ili guše. Ali ne treba zaboraviti da je ponašanje osobe determinisano, osim osobinama ličnosti, i navikama, stavovima, vrednostima, interesovanjima, očekivanjima, namerama, ciljevima u budućnosti, itd.

## Rezultati psiholoških proučavanja povezanosti ličnosti i sporta

Kakav je odnos između strukture ličnosti i bavljenja sportom i postizanja značajnih sportskih rezultata? Ovo pitanje postaje sve značajnije s obzirom na to da su sportisti u istim rangovima takmičenja najčešće izjednačeni u mnogim relevantnim elementima sportske pripremljenosti (fizičkim, tehničkim, taktičkim), tako da psihološki faktori odigravaju najčešće odlučujuću ulogu.

Da li postoje neke specifične crte ili posebna struktura ličnosti koja ima odlučujući značaj, ne samo po pitanju bavljenja sportom, već i u pogledu uspešnosti u postizanju rezultata u skladu sa potencijalima? Drugim rečima, kako psihološki faktori utiču na fizičke aktivnosti i uspešnost u sportu? Postoji pretpostavka da osobe koje se aktivno bave sportom poseduju posebnu strukturu ličnosti ili pak stepen razvijenosti pojedinih osobina, po čemu se razlikuju od onih koji se ne bave sportom ili su manje uspešni u njemu. Problem se može dalje raščlaniti na sportiste u različitim disciplinama, individualnim i ekipnim sportovima, u različitom rangu takmičenja, različitog uzrasta i dr.

U odgovoru na pitanje **da li se sportisti po svojim psihološkim karakteristikama razlikuju od nesportista**, postoje tri shvatanja.

**Jedno** je verovanje da postoji »adekvatna« ličnost ili »model« sportiste uopšte, pa čak i za pojedine vrste sportova. Bilo je pokušaja da se za pojedine sportove dođe do idealnog profila ličnosti, kao što su »bokserski tip«, »fudbalski tip«, »rvački tip«, itd. Međutim, istraživanja koja su podsticala ovakvo radikalno shvatanje imala su mnoge metodološke propuste.

**Drugo** ekstremno shvatanje zastupa tezu da ličnost nije značajan faktor u sportskoj uspešnosti, što znači da se sportisti po svojim psihološkim osobinama ne razlikuju od nesportista. Ovo shvatanje je posledica neadekvatnih pristupa u proučavanju psihološke strukture ličnosti.

**Treće** shvatanje koje je najprihvatljivije (i potvrđeno mnogim empirijskim istraživanjima) ističe da se sportisti od nesportista razlikuju samo u nekim osobinama ličnosti i to na osnovu stepena izraženosti tih osobina. Rezultati psiholoških istraživanja pokazuju da su osobine koje dovode do razlika između uspešnih sportista i ostalih, sledeće:

- emocionalna stabilnost, samokontrola, manja tendencija za anksioznim oblicima ponašanja,
- izraženija ekstraverzija,

- 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.

Postavlja se i pitanje da li (i u kojoj meri) bavljenje sportom može da menja postojeću strukturu ličnosti? Odgovor je potvrđan, jer je izvesno da različiti sportovi razvijaju više jedne nego druge dispozicije ličnosti.

Možemo zaključiti da postoji obostrana uslovljenost, tj. stalna povratna sprega u kojoj određene osobine ličnosti determinišu bavljenje i uspeh u sportu, a ovaj opet utiče na formiranje i razvijanje osobina koje postaju nerazdvojne komponente ličnosti.

## Emocionalna stabilnost i sport

Emocije su uvek prisutne u našem ponašanju, čak i kad nisu intenzivne pa ih nismo ni svesni. Svako ljudsko biće oseća sve emocije koje su karakteristične za ljude (radost, žalost, bes, depresivnost, strah, anksioznost, krivica, zavist, uvređenost, itd.). One su neka vrsta komentara ličnosti na zbivanja u sredini, izazvane su nekom značajnom situacijom iz okruženja ili unutrašnjim mentalnim stanjem. A ispoljavaju se kao subjektivni **doživljaj, ponašanje** (mimika lica, glasa, pokreti tela) i **fiziološke promene** u organizmu (ubrzano disanje, bledilo, crvenilo, znojenje, sušenje usta, ukočenost mišića, itd).

**Emocionalnost** je stepen subjektivne osetljivosti na promene u situaciji. Emocijama je moguće upravljati, odnosno ispoljavanje emocija je podložno kontroli.

**Emocionalna kontrola** je relativno trajna sposobnost ličnosti da na podsticaje sredine ispoljava emocije koje su u skladu sa snagom podsticaja, a **emocionalna stabilnost** stalozenost osobe u opasnim ili iznenadnim, odnosno stresogenim situacijama i ona predstavlja vid prirodne selekcije u sportu. Sport je takva aktivnost koja je nužno povezana sa neizvesnošću, strahom, strepnjom, nesigurnošću, znači da su u pitanju stresogene situacije koje vrlo brzo i lako dovedu 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 emocionalnoj stabilnosti, a ostali polako bivaju potisnuti, bilo u niži rang takmičenja ili iz sporta uopšte.

Važno je znati da emocionalna stabilnost nije podjednako moćno psihološko svojstvo ličnosti u svim sportovima. Kod onih sportova koji zahtevaju snagu i izdržljivost emocionalna stabilnost manje dolazi do izražaja, u odnosu na sportove gde se zahteva fina koordinacija pokreta. Prema nalazima jednog istraživanja (Havelke i Lazarevića), 30% sportista pokazuje osrednju do visoke emocionalne nestabilnosti na takmičenjima, ali imaju druge personalne dispozicije (motiv za dominacijom, snažan super-ego, jak motiv postignuća), koje kompenzacijom i nadkompenzacijom održavaju stanje organizma u prikladnoj ravnoteži za vreme takmičenja.

### EMOCIONALNA STABILNOST

- zrelost
- samokontrola
- realnost
- odsustvo neurotičnog umora
- optimizam
- mirnoća
- visoka tolerancija na frustraciju

### EMOCIONALNA NESTABILNOST

- nezrelost
- nestabilnost
- nesigurnost pred nastup
- umor
- uzbuđenje, briga, strepnja
- napetost
- niska tolerancija na frustraciju

Da li emocije otežavaju ili olakšavaju prilagođeno ponašanje u sportu? Odgovor: Postoji optimalna granica emocionalne napetosti, iznad i ispod nje dolazi do pada uspešnosti.



## Anksioznost i sport

Anksioznost se definiše kao nejasna strepnja, trema, strah blagog intenziteta, kada ne znamo čega se plašimo. To je neprijatno stanje napetosti, iščekivanja, neizvesnosti, nespokojstva. Ličnost strepi unapred od opasnosti koja ne mora biti realna. Anksioznost treba razlikovati od straha kao normalne reakcije na opasnost. Javlja se kada procenjujemo opasnost vezanu za budućnost, a potcenjujemo sopstvene sposobnosti da se sa tom opasnošću izborimo.

Sve što je do sada rečeno, karakteristično je i za sportsku anksioznost pred takmičenje. Ona se doživljava kao konflikt između želja, potreba, težnji da se postigne cilj, i strepnje, zebnje, straha da se cilj ne može postići i posledica nepostizanja cilja. Ispoljava se u obliku uzbuđenja koje ide od lake treme do jakog straha, što ekstremno ekscitira sportistu, čini ga emocionalno nestabilnim, nervoznim, a to stanje ga parališe i čini prividno nezainteresovanim i neangažovanim.

Pojavu anksioznosti najlakše prepoznamo preko njenih karakterističnih simptoma: pojačano znojenje, drhtanje, ubrzano disanje, razdražljivost, agresivnost, itd. Nažalost, simptoma anksioznosti postajemo svesni tek kada je njihov intenzitet daleko iznad optimalnog i kada počne da remeti naše aktivnosti (destruktivna trema).

Treba imati na umu da se anksioznost može pojaviti kao strukturalna **crtā ličnosti** ili kao **prolazno stanje** vezano za određenu situaciju. Tako da sportisti koji imaju anksiozne elemente u strukturi ličnosti, mnogo češće ispoljavaju ovo osećanje u stresnim situacijama u životu kao i u sportu. Oni opažaju veći broj situacija kao preteće i na njih reaguju povišenim novoom uzbuđenja. U sportu su to situacije vezane za sledeće kontekste: sticanje veština u toku treniranja, predtakmičarske situacije, situacije u toku takmičenja i stresne situacije posle takmičenja. Mogući uzroci njihovih strepnji su sledeći:

- neizvesnost pobeđe ili poraza,
- personalne i socijalne posledice zbog (ne)uspešnosti,
- strepnja od povreda, sumnja u mogućnost napredovanja (zbog godina, nedovoljnog vežbanja, završetka karijere, konflikata u klubu),
- strepnja kao posledica ispoljavanja svojih ili tuđih agresivnih tendencija.

## Ekstraverzija i sport

Ekstraverzija-introverzija je bipolarna dimenzija ličnosti:

**Ekstraverzija** podrazumeva okrenutost prema spoljnom svetu, praktično ponašanje, rešavanje konkretnih problema, otvorenost, lako i brzo uspostavljanje međuljudskih odnosa, smelo ulaženje u nove situacije, brzo prilagođavanje, kontrolisanu agresivnost. Smatra se da ekstraverti imaju »jak« nervni sistem, tj. manju senzitivnost nervnog sistema.

**Introverzija** je okrenutost ka sebi, težnja ka promišljanju, povučenosti, oklevanju, zatvorenost, rezervisanost prema drugima, odbrambeni stavovi, osetljivost na kritiku, teškoće u prilagođavanju sredini, slabiji kontakti sa ljudima, sklonost osećanju manje vrednosti, strpljivost, upornost, rigidnost. Za njih je karakterističan »slab« nervni sistem, osetljiv, reaguje i na stimuluse manjeg intenziteta.

Ekstravertne ličnosti se generalno češće odlučuju za bavljenje sportom, ali pokazuju i veću uspešnost u njemu. Nužnost da sportisti pretežno pripadaju ovom tipu ličnosti proističe iz zahteva koje sport kao aktivnost stavlja pred njih. Oni koji su spremni da podnesu veće napore (i fizičke i psihičke prirode), koji su istrajniji, fizički aktivniji, opstaju u sportu. Sposobnost podnošenja većih napora i fizičkog bola uzrokovana je manje osetljivim nervnim sistemom.

Ekstraverzija je povezana sa drugim svojstvima ličnosti važnim za uspeh u sportu, kao što su potreba za dominacijom, nezavisnost, manja sklonost anksioznim reagovanjima i socijabilnost. **Socijabilnost** je posebna dimenzija ličnosti koja razlikuje uspešne i neuspešne sportiste, ali se nekad posmatra i kao način ispoljavanja ekstraverzije. Osnovne komponente ove dispozicije su toplina, dobra priroda, pažljivost prema ljudima, poverenje, prilagođavanje, kooperativnost. Ova osobina je značajna za sportiste, a u sportu se manifestuje kao poverenje u saigrače, spremnost na saradnju, prihvatanje i vrednovanje saigrača, prilagođavanje grupi i grupnim normama, itd. Jasno je da je socijabilnost značajna posebno za kolektivne sportove, mada i u individualnim dovodi do lakšeg prilagođavanja.

Na kraju možemo zaključiti da se ekstraverti više bave sportom uopšte, da postižu visoke rezultate, pretežno se opredeljuju za timske sportove i prisutniji su na višim nivoima takmičenja. Nasuprot njima, introverti radije biraju individualne sportove, i zadržavaju se na nižim nivoima takmičenja, a nerekod bivaju eliminisani još u primarnoj selekciji.

## Dominacija i sport

Osobe koje su uspješnije u sportskim aktivnostima pokazuju u većem stepenu izraženu potrebu za **dominacijom**, pod kojom se podrazumeva težnja za dokazivanjem, samopotvrđivanjem sklonost ka takmičenju, oština, kontrolisana agresivnost, nezavisnost itd. Dominacija se kod sportista ispoljava i u formi potvrđivanja, težnji za ispoljavanjem ponosa, neosetljivosti za socijalne probleme, sklonost hvaljenju, a u jačem stepenu može se ispoljiti i kao sarkazam koji može da dobije oblik verbalne agresivnosti. Ona može imati za cilj da se uspostavi kontrola i dominacija nad drugima (protivnikom) ili svojom okolinom, ali i vid kontrole nad samim sobom. Dominacija je tesno povezana sa **motivom za postignućem**, koji je takođe razvijeniji kod osoba koje su uspješnije u sportu nego kod ostalih. Motiv za postignućem u svojoj osnovi ima težnju da ostvarimo cilj koji smo sebi postavili i da se time istaknemo pred drugima. Isticanje pred drugima je prevashodni cilj u oba određenja, s tim da se dominacija posmatra kao osobina ličnosti, a motiv za postignućem kao način (tj. usmerenost, zalaganje) da se postavljeni cilj ostvari.

Dominaciju, kao osobinu ličnosti, moguće je **razvijati** u sportu kroz nastojanje da se uvek bude, bar malo, bolji u odnosu na vlastito prethodno postignuće. To bi, svakako, predstavljalo vid samopotvrđivanja koji ima potkrepljujući efekat na buduće zalaganje.

## Agresivnost i sport

U sportu, kao i u svakom takmičenju gde imamo protivnika, određeni nivo agresivnosti je poželjan jer iz nje proističe borbenost, upornost, istrajnost. Međutim, često se među sportistima ispoljava agresivnost koja prelazi granice fer-pleja. Agresivnost u ponašanju ljudi ima svoje psihološke i socijalne korene

Treba praviti razliku između **urođene, reaktivne i instrumentalne** agresivnosti. Urođena agresivnost predstavlja strukturalnu osobinu ličnosti i ispoljava se u vidu destrukcije, težnje za uništenjem. Druga predstavlja reakciju na nezadovoljstvo i frustracije, dok se treća odnosi na nameru pojedinca da postigne neki cilj, bez direktnog ataka na objekat agresivnosti. Sva tri oblika dolaze do izražaja u sportskim takmičenjima u najrazličitijim oblicima neprijatnosti i nasilja.

Po pravilu, primarno agresivne ličnosti su hrabre, a reaktivno agresivne su plašljive. Agresivnost i nastaje zbog toga da bi se prikrilo osećanje nesigurnosti. Zato treneri među sportistima treba da razlikuju »plašljive borce« od »hrabrih boraca«, bez obzira što mogu na sličan način ispoljavati svoju borbenost. Plašljivi borac ima snažnu potrebu da se dokazuje sebi i drugima, ali njegova hrabrost je nesvesna odbrana od straha i u situacijama velikog takmičarskog stresa je manje pouzdan.

Instrumentalnu agresivnost često zapažamo među igračima u grupnim sportovima. Nekad i sami treneri preporučuju igračima da budu oštri i grubi, kako bi onemogućili protivnika, i to se naziva »zadana agresivnost«. Nju u takmičarskim situacijama prihvataju i ličnosti koje po svojoj prirodi nisu agresivne, jer sama situacija takmičenja ima za cilj da se postigne moć nad protivnikom, da se pobjedi. Nekada se naziva i borbenošću ili kontrolisanom agresivnošću, a ispoljava se kroz preduzimljivost, prodornost, odlučnost, spremnost da se uhvati u koštac sa konkretnim problemom, da se ne predaje.

Jedna zanimljiva ilustracija - u masi ljudi uvek će se naći jedan broj onih kod kojih je agresivnost kao osobina ličnosti veoma izražena (indeks agresivnosti se računa na osnovu pokazatelja ponašanja: vikanje, bacanje predmeta na teren, bacanje petardi, sukob sa organima reda, tuče sa protivničkim navijačima). Broj gledalaca koji su skloni različitim oblicima agresivnog ponašanja na fudbalskim terenima izgleda ovako:

● Sasvim tolerantni	14%
● Blago agresivni (skloni samo po nekom verbalnom duelu)	46%
● Osrednje agresivni (verbalni dueli i povremeno bacanje predmeta u teren)	23%
● Prilično agresivni (verbalna agresija, bacanje petardi)	12%
● Siledžije (skloni svemu i svačemu, huligani)	5%

Siledžije su nosioci nasilja i agresivnosti na stadionima. Kod njih je izražena primarna agresivnost i lako je aktiviraju u situacijama gde ima dosta ljudi, kako bi istakli i pokazali svoju moć. Oni su po prirodi nesocijalni, impulsivni. Reaktivna agresivnost se takođe lakše okida na stadionu, jer osoba svoje nezadovoljstvo lakše ispoljava zbog smanjenog osećaja odgovornosti na otvorenom prostoru.

Klubovi da bi što više homogenizovali svoje navijače i zadobili njihovu podršku, izmišljaju fenomen tzv. »spoljnog neprijatelja«. Najveći konkurent se okrivljuje za nefer odnose, grubu igru, naklonost sudija i sl. Takvi stavovi prema protivniku se prenose na gledaoce, a to među njima stvara povišenu tenziju i spremnost za agresivno ponašanje. Nije slučajno što odnosi među velikim rivalima u sportu često nisu

dobri (npr. delije i grobari).

Na ispoljavanje agresivnosti, osim broja gledalaca, deluje i sam ambijent. Na utakmicama koje se igraju u zatvorenim prostorima manje je agresivnosti, ne samo što je u proseku manji broj gledalaca nego na fudbalskim utakmicama, već i zbog toga što navijači imaju osećaj kamernosti (kao da su kod kuće ili u bioskopu) i to ih navodi na samokontrolu. Na otvorenom prostoru navijači se osećaju slobodnijim, prirodnije reaguju i imaju utisak da će ostati nezapaženi ako učine neki ispad.

### **Mentalna oštrina i sport**

Ova osobina diferencira uspešne sportiste od nesportista. Manifestuje se kao čvrst, krut stav, jedan uravnotežen realizam, hladan i racionalan odnos bez prisustva emocionalnosti, sentimentalnosti itd. Sportisti koji poseduju visok nivo ove crte spremni su da se prihvate teških poslova, ne demotiviraju se lako, kritika ne može da ih povredi, nije im potrebno ohrabrenje od trenera. Ova crta se stiče tokom života, ali ima nagoveštaja da je ona jednim delom i rezultat bavljenja sportom. Sportske aktivnosti privlače osobe oštre i čvrste naravi, jer se u njima zahteva suočavanje sa problemima, žilavost, otpornost, istrajavanje, samopouzdanje i dr. pa pojedinci zato i odlučuju da se u njima zadrže.

### **Zaključak**

Ličnost sportiste je u osnovi:

- emocionalno zdrava, dobro organizovana i integrisana,
- odlikuje se samopouzdanjem, težnjom za postignućem i samopotvrđivanjem sa visokim kapacitetom da bude uspešna u situacijama stresa, posebno onima koje su obeležje takmičenja na visokom nivou,
- dobro kontroliše svoje emocije i ponašanje, tako da može svesno da dovede svoj organizam u optimalno stanje aktivacije, koje će u zavisnosti od situacije i zadatka obezbediti najuspešnije izvođenje,
- ne samo da ima visoke nivoe aspiracije, nego to traži i od drugih,
- ima tendenciju da bude dominantna, da donosi odluke,
- ona je slobodna ali kontrolisana, izražava svoju prirodnu agresivnost koja ne sputava potrebu za afilijativnošću,
- ima tendenciju da vodi ograničavan i strukturiran život,
- ima težnju za visokim socijalnim statusom, da živi na socijalno poželjan način.

#### **Šta treba znati iz ove oblasti?**

- Šta je ličnost i koja su njena obeležja, osobine ličnosti?
- Odnos ličnosti i bavljenja sportom, postoji li razlika između sportista i nesportista?
- Svojstva ličnosti značajna za bavljenje i uspeh u sportu (emocionalna stabilnost, anksioznost, ektraverzija, agresivnost, dominacija)?
- Ličnost sportiste?

#### **Preporučena literatura:**

- Lazarević, Lj.(1987):*Psihološke osnove fizičke kulture*, Beograd: Partizan
- Tubić, T.(2004):*Psihologija i sport*, Bački Petrovac: Kultura

## SPOSOBNOSTI I SPORT

U okviru ove teme saznacete šta su:

- Vrste sposobnosti
- Senzorne sposobnosti
- Psihomotorne sposobnosti
- Inteliktualne sposobnosti
- Povezanost sposobnosti i sporta

### **Sposobnosti**

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.

Sposobnosti se definišu kao *potencijalne* ili *aktualizirane* mogućnosti čoveka da vrši neku aktivnost ili obavlja neke poslove. O potencijalnim sposobnostima govorimo kao o predispozicijama, a o aktualiziranim kao o znanju i veštinama.

Same sposobnosti su dominantno određene **nasleđem** (pr. koeficijent inteligencije je determinisan nasleđem preko 80%, a senzorne i psihomotorne sposobnosti i više), ali **sredina** (fizička, socijalna, ekonomska, kulturna) omogućuje da se potencijali u ličnosti razviju. Treći faktor važan za razvoj složenih sposobnosti je **samoaktivitet** - pojedinac mora uložiti napor da razvije svoje sposobnosti kroz rad, vežbanje, učenje.

Individualne razlike u sposobnostima najviše dolaze do izražaja u obavljanju neke složenije aktivnosti.

**Vrste sposobnosti:** sposobnosti se mogu podeliti na **senzorne, psihomotorne i intelektualne**. Sve tri vrste sposobnosti vrlo su značajne za sportsku aktivnost.

### **Senzorne sposobnosti**

Zadužene su za prijem draži iz sredine i iz organizma. Zahvaljujući njima saznajemo koja vrsta draži na nas deluje, njen intenzitet, kvalitet, lokalizaciju u prostoru. Draži primamo preko naših čula, a to su čulo vida, sluha, mirisa, ukusa, statička i kinestetička osetljivost.

Kod sportista, izraženost ovih sposobnosti je povezana sa **»perceptivnim aspektom veštine«** koji omogućava prijem određenih vrsta relevantnih draži, njihovu integraciju u opažajnu celinu, i usmerenost pažnje ka određenim vrstama sadržaja. U oblasti sporta od posebnog značaja su:

- oštrina vida na blizinu i daljinu,
- razlikovanje boja,
- širina vidnog polja (primećivanje i predmeta izvan središta vidnog polja),
- osetljivost sluha na zvuke različitih visina i intenziteta,
- inteligibilnost zvučnog signala - sposobnost da se u šumu uoči signal (npr. igrači čuju sudijsku pištaljku i pri izuzetno jakoj buci, glasnom navijanju)

Ova senzorna sposobnost dolazi do izražaja u svim vrstama sportova, ali posebno je očigledna kod kolektivnih sportova. Shodno tome razlikujemo igrača koji ima dobar pregled situacije na terenu, tačno primeti kada je koji saigrač 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 direktno na glavu. Bitno je praviti razliku između sebičnosti igrača i slabije razvijene senzorne sposobnosti (»nisam primetio«). I još nešto: čitava

situacija izgleda i drugačije se doživljava na terenu gde treba u momentu reagovati i gde je odgovornost na plećima konkretne osobe, a drugačije sa klupe ili iz fotelje uz TV. Primer služi da se razluči šta jesu, a šta nisu perceptivne sposobnosti.

### **Psihomotorne sposobnosti**

Ove sposobnosti ogledaju se u brzini, spretnosti i tačnosti izvođenja pokreta ili radnji. Postoji više specifičnih psihomotornih sposobnosti, ali za oblast sporta su najvažnije psihomotorna snaga, brzina, koordinacija i preciznost.

Psihomotorna **snaga** dolazi do izražaja u sportovima gde treba savladati neki otpor (npr. dizanje tegova, rvanje) ili izvršiti neki rad (npr. skok). U sportu su važna tri oblika snage:

- **Eksplzivna snaga** - dolazi do izražaja kad u kratkom vremenu treba izvesti brz i snažan pokret (npr. skok u atletici, udarci u borilačkim sportovima, skok i smeč u odbojci, skok u košarci, udarac na gol u fudbalu i rukometu). Ova vrsta snage je najvećim delom urođena (80%) i nikakvim treningom se ne može mnogo poboljšati (sem ako se sa treniranjem počne od 5-7. godine). Ona dostiže svoj maksimum oko 18-22. godine života, a posle 30. godine naglo opada, što znači da je vek sportista u sportovima eksplozivne snage do 30. godine starosti. (Najbolji test za merenje eksplozivne snage je troskok s mesta, skok u dalj, jačina udarca.)
- **Repetitivna snaga** - to je sposobnost da se izvede što veći broj pokreta i vremenski što duže. Ona je važna za one aktivnosti koje traju dugo (fudbal) ili koje su kraćeg trajanja ali velikog intenziteta (rvanje, džudo). Ona se brzo razvija i dostiže svoj maksimum oko 35. godine, a posle 40. naglo opada. Koeficijent urođenosti je dosta nizak, 50%, znači da se može razvijati kroz trening i dugotrajno vežbanje, zato se često poistovećuje sa izdržljivošću. (Najbolji testovi za merenje su zgibovi, sklekov, ispravljanje trupa, čučnjevi i naskoci na klupu.)
- **Statička snaga** - sposobnost da se izdrži neko opterećenje ne menjajući položaj tela, kao što je slučaj kod dizanja tereta. Ona se sporo razvija i dostiže maksimum oko 32. godine, a ima i nizak koeficijent urođenosti (56%).

Sva ova tri tipa snage zajedno čine jedan opšti faktor snage, a postoje i specifični faktori snage, kao što su: faktor snage trupa, ramenog pojasa i nogu. Snaga trupa je najvažnija kod dizanja tegova, a snaga nogu kod rvanja i džudoa.

Psihomotorna **brzina** je sposobnost da se izvede veliki broj pokreta za određeno vreme ili jedan pokret što brže. Ona je najviše određena genetski (95%), svoj maksimum dostiže oko 20. godine, ali i posle ovog perioda ne opada tako naglo. To je odlučujuća osobina u mnogim sportovima (npr. sprint, borilački sportovi).

Psihomotorna **koordinacija** je sposobnost izvođenja složenijih, brzih i preciznih pokreta, angažovanjem dva ili više ekstremiteta. Ona učestvuje u svim sportovima i to srazmerno komplikovanosti tehnike. Npr. koordinacija je značajnija u košarci nego u rukometu, jer je struktura pokreta u košarci komplikovanija i situacije su komplikovanije. Nekat se naziva i »psihomotorna inteligencija«. Koeficijent urođenosti je oko 80%, ali se donekle može popraviti u složenijim aktivnostima. Npr. veća je koordinacija pokreta u boks u košarci nego u atletici (izuzimajući trčanje preko prepona).

Psihomotorna **preciznost** je sposobnost da se pogodi neki cilj, bilo gađanjem (šut na gol) ili vođenjem nekog predmeta (udarac mačem). Razlika između gađanja i vođenja je u tome što kod gađanja nema mogućnosti korekcije. Preciznost je osetljiva na povišena emocionalna uzbuđenja, pa tada može doći do promašaja (npr. kad je igrač sam pred golom, pod košem i sl.). Ima visok stepen urođenosti (80%) i dostiže maksimum oko 25. godine. Najvažnija je u borilačkim sportovima i sportskim igrama - gde god treba pogoditi neki cilj.

### **Intelektualne sposobnosti**

Inteligenciju možemo definisati na različite načine: kao sposobnost adaptacije i snalaženja u novim situacijama (biološka definicija), zatim kao sposobnost za učenje (pedagoška) ili kao sposobnost mišljenja i rešavanja problema (psihološka). Sve ove definicije se ne isključuju međusobno, nego se dopunjavaju, što ukazuje na složenu prirodu inteligencije.

Nemoguće je zamisliti izvođenje motornih aktivnosti bez posedovanja **predstave** o radnjama koje treba izvesti, bez **analize** izvedenih pokreta u cilju povećanja njihove efikasnosti, i bez **upoređivanja, uopštavanja** ili preciznije kognitivnih (saznajnih) elemenata. Vrlo je lako uočiti razliku između igrača koji razmišlja u igri od onog koji nerezonski šutira, pokušava, pa »ako uspe dobro je, ako ne uspe nije ni moglo bolje«. Slična je situacija i na ispitu: onaj ko je učio sa razumevanjem izlaže gradivo povezano i sistematično, a onaj ko je učio napamet zbuni se i ne zna gde je stao ako ga neko prekine. Ali postoji

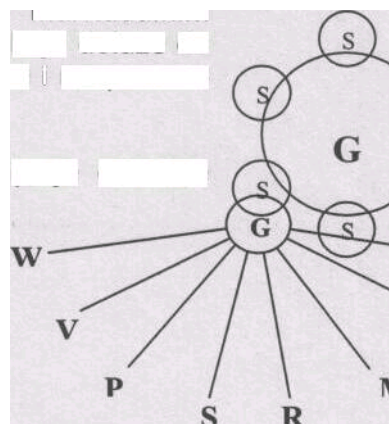
razlika između sportskog i ispitnog izvođenja koja se ogleda u **automatizaciji pokreta** (u sportu je to rezultat napornog vežbanja i vodi povećanju efikasnosti u igri, a na ispitu sugerije da je učeno mehanički). To znači da radnja koja se izvodi više nije u centru svesti, ona je postala navika ili veština i izvodi se bez razmišljanja i obraćanja pažnje na nju. Ipak, svest je i dalje budna i primetiće ako se javi neka prepreka ili greška (ilustracija profesora Bajića: to je kao kočijaš koji drema u kolima dok njegovi konji idu pravim putem, ali čim oni skrenu kočijaš se budi i vraća ih na pravi put).

Istraživače je najviše interesovala struktura inteligencije, odnosno pitanje iz čega se ona sastoji, da li je to jedna sposobnost ili postoji više posebnih. I na tom polju postoji više različitih mišljenja (teorija).

**Spirman** tvrdi da uspeh u bilo kojoj aktivnosti zavisi od dva faktora: opšteg G faktora (ispoljava se u svim aktivnostima i doprinosi individualnim razlikama) i jednog ili većeg broja posebnih sposobnosti S, koje dolaze do izražaja pri obavljanju specifičnih poslova (razlikuju sportiste i nesportiste i doprinose uspešnosti).

**Terston** smatra da postoji jedan opšti G faktor (daje obeležje svim intelektualnim operacijama, učestvuje u svim zadacima gde je važno otkrivanje pravila i principa -apstraktno mišljenje, to je inteligencija u užem smislu) i 8 primarnih faktora:

1. **Faktor rečitosti (W)** - ogleda se u lakoći upotrebe reči i bogatstvu rečnika.
2. **Verbalni faktor (V)** - lakoća razumevanja jezičkih sadržaja.
3. **Perceptivni faktor (P)** - sposobnost brzog i tačnog uočavanja sadržaja u vidnom polju.
4. **Spacijalni faktor (S)** - prostorno snalaženje i predstavljanje predmeta u prostoru.
5. **Faktor rezonovanja (R)** - otkrivanje opštih principa u rešavanju problema.
6. **Mehanički faktor (M)** - otkrivanje principa rada mašina i uređaja.
7. **Numerički faktor (N)** - operisanje brojevima u osnovnim računskim radnjama.
8. **Faktor pamćenja (T)** - zapamćivanje sadržaja bez logičkog smisla.



**Gardner** u sojoj Teoriji multiple inteligencije sugerije da postoji najmanje sedam načina na koje obrađujemo i razumemo informacije iz spoljnog sveta. Jedna ili više vrsta inteligencije dominira kod konkretne osobe, što ne znači da svaka osoba nema sve ove dimenzije prisutne u manjoj meri. Te dimenzije su:

1. **verbalno-lingvistička** - sposobnost korišćenja reči i jezika;
2. **logičko-matematička** - induktivno, deduktivno rezonovanje, korišćenje brojeva, prepoznavanje apstraktnih pojmova;
3. **vizuelno-spacijalna** - vizuelizacija objekata i prostornih dimenzija, stvaranje mentalnih predstava i slika;
4. **telesno-kinestetička** - mudrost tela i kontrola fizičkih pokreta (ideja o postojanju sportske ill motorne inteligencije);
5. **muzičko-ritmička** - prepoznavanje zvukova i osetljivost za ritam;
6. **interpersonalna** - uspostavljanje i održavanje efikasne interpersonalne komunikacije;
7. **intrapersonalna** - svest o sebi i samorefleksija.

**Ajzenk** je podelio intelektualne sposobnosti na:

**1. Biološku inteligenciju** - koju čini struktura mozga, njegova fiziologija, biohemija i genetika. Ona nas razlikuje od stena ili maslačaka ili svinja i utiče na individualne razlike među ljudima.

**2. Psihometrijsku inteligenciju** ili IQ - određena je biološkom inteligencijom, ali se oblikuje pod uticajem kulture, vaspitanja, socioekonomskog statusa, obrazovanja, itd. S obzirom na inteligenciju, ljudi se u populaciji raspoređuju prema normalnoj krivulji distribucije.

**3. Socijalnu inteligenciju** - odnosi se na primenu prethodne dve na rešavanje životnih problema. Npr. među decom jednako visoke inteligencije, u zreloom dobu postoje velike razlike u socijalnim aspektima uspešnosti (zaradama, poželjnosti zanimanja, socijalnom statusu). Socijalna inteligencija kod sportista, čak i vrhunskih, dovodi do velikih razlika među njima kada se posle završene karijere okrenu unazad.

IQ	Kategorija	%
Iznad 140	Veoma visoka	1
120-139	Visoka	11
110-119	Iznad proseka	18
90-109	Prosečna	43
80-89	Ispod proseka	18
70-79	Niska	6
Ispod 70	Zaostala	3

### Povezanost intelektualnih sposobnosti i sporta

Nema sporta u kome inteligencija nije značajna. Ispitivanja su pokazala da se vrhunski sportisti po nivou inteligencije nalaze iznad ili znatno iznad proseka u odnosu na normalnu raspodelu inteligencije u populaciji.

Izvesne posebne intelektualne sposobnosti su u značajnoj meri povezane sa perceptivnim sposobnostima (brzina vizuelizacije, perceptivna diferencijacija, koncentrisano ali difuzno opažanje). Ove sposobnosti su posebno značajne u sportovima gde treba osvojiti prostor da bi se došlo do cilja (fudbal, košarka, rukomet, ali i šah). Faktor specijalizacije je važniji u sportovima gde nije moguće precizno vidno kontrolisati prostor (rvanje, džudo). On je razvijeniji kod muškaraca nego kod žena, pa se žene slabije snalaze u prostoru.

U poslednje vreme se sve više govori o »sportskoj inteligenciji« ill »motornoj inteligenciji«, zbog pretpostavke da postoji specifična struktura inteligencije koja doprinosi uspešnosti i diferenciranju sportista.

Intelektualne sposobnosti najviše dolaze do izražaja prilikom rešavanja problema, tj. u oblasti mišljenja. Obzirom da većina sportova nalaže potrebu brzog snalaženja i prilagođavanja, ovde ćemo izneti najbitnije karakteristike mišljenja:

- elastičnost (sposobnost da se nađu različita rešenja jednog problema)
- kritičnost (proveravanje svojih pretpostavki, zaključaka)
- samostalnost (uočavanje problema i lični napor da se on reši) konkretnost (uzimanje u obzir realnih uslova) širina (uspešno razmišljanje u raznim područjima) dubina (prodiranje u suštinu)
- brzina (brzo rešavanje problema)

Sportisti, a posebno vrhunski su generalno intelektualno superiorniji u odnosu na nesportiste ili manje uspešne sportiste, ali za uspeh u određenoj vrsti sportske discipline potrebno je posedovati i neke specifične sposobnosti, kao što su:

- brzina vizuelizacije,
- opažanje prostora,
- perceptivna diferencijacija (diferenciranje rasporeda i položaja drugih igrača), anticipiranje njihovog kretanja,
- specijalna sposobnost,
- brzo donošenje odluka, itd.

#### Šta treba znati iz ove oblasti?

- Šta su to sposobnosti?
- Koje vrste sposobnosti razlikujemo?
- Da li inteligencija određene osobe dolazi do izražaja u svakoj situaciji?
- Kakav je odnos između inteligencije i sporta?

#### Preporučena literatura:

- Đurić Đ.(1997):Psihologija i obrazovanje, Sombor: Učiteljski fakultet
- Tubić, T.(2004):Psihologija i sport, Bački Petrovac: Kultura

# UČENJE I SPORT

U okviru ove teme saznacete šta je:

- Motorno učenje ili učenje motornih veština
- Transfer u učenju motornih veština
- Metode učenja motornih veština
- Povratna informacija u učenju motornih veština

Značaj učenja u sportu je posebno veliki. Od sportskog talenta neće ništa biti ukoliko nema istrajnog rada i učenja sportskih veština i njihovog usavršavanja kroz proces stalnog treninga. Znači da uspeh u sportu zavisi od naslednih faktora, ali i od učenja.

Jedna od definicija učenja kaže da je učenje proces sticanja znanja i razvijanja navika i veština. To znači da je učenje uvek svesna, namerna i motivisana aktivnost, da se svodi na ponavljanje učenog, i da je rezultat učenja izražen u novom znanju, navici ili veštini. Ali sve ovo i nije u potpunosti tačno, jer učenje ne mora uvek da bude svesno i namerno (npr. ko namerno uči dete da psuje ili da se agresivno ponaša), zatim mnogi oblici ponašanja usvajaju se i bez ponavljanja učenog (jednostavnije radnje) i, na kraju, učenje ne mora uvek biti izraženo u novom znanju, navici ili veštini (može da se odnosi i na obnavljanje zaboravljenog ili na usavršavanje).

**Šire određenje učenja glasi: učenje je progresivno i relativno trajno menjanje individue nastalo pod uticajem sredine i izazvano potrebama individue koja se menja (po Stevanoviću) ili učenje je relativno trajna i progresivna promena u aktivnostima i doživljajima pojedinca pod uticajem ranijeg iskustva ili prethodne aktivnosti (po Đuriću).**

Terminom trajnost promena razlikujemo učenje od promena nastalih pod dejstvom alkohola ili umora, dok relativna trajnost znači da ima i zaboravljanja. Progresivnost razlikuje učenje od starenja, a aktivnost razlikuje učenje od sazrevanja.

Proces učenja ima tri bitne karakteristike: izazvano je **potrebama**, podrazumeva **aktivnost** i dovodi do **promena u ponašanju**.

Postoje različiti oblici učenja u zavisnosti od složenosti samog procesa, postojanja ili nepostojanja namere da se nešto nauči i vrste sadržaja koja se uči. Kriterijumi podele različitih oblika učenja su, prema tome :

- Prema složenosti procesa učenja, ono se deli na: jednostavno (klasično i instrumentalno uslovljavanje) složeno (učenje uviđanjem i učenje po modelu)
- Prema nameri (namerno i nenamerno)
- Prema vrsti sadržaja (motorno, verbalno i perceptivno)

## Motorno učenje ili učenje motornih veština

Za razliku od verbalnog učenja pri kome učimo posredstvom podataka izraženih rečima, brojevima ili slikama, za motoričko učenje je specifično učenje motornih radnji ili veština koje se sastoje od niza koordiniranih voljnih pokreta (kao što su pisanje, crtanje, sviranje, vožnja, sport).

U osnovi motornog učenja je **sticanje veština i navika**. Tokom bavljenja određenom aktivnošću (pod uticajem učenja i vežbanja) određeni pokreti ili radnje koje slede jedna za drugom u toku izvođenja te aktivnosti se povezuju ili integrišu u sklop koji se naziva **veštinom**. Knap definiše veštine 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. Neke od najvažnijih odlika veština su:

- da su one rezultat učenja i zahtevaju veliki broj ponavljanja,
- poseduju fleksibilnost (mogućnost da se prilagode novonastaloj situaciji),



- ekonomičnost u izvođenju (sa što manje pokreta i utroška energije),
- tačnost u postignuću (cilja),
- to su automatske radnje, ali njsu potpuno van svesne kontrole (dok se uvežbavaju one su u centru svesti, kad su naučene izlaze iz centra svesti ali nikad nisu potpuno van svesne kontrole),
- razlikuju se od motornih navika (navike su krute, stereotipne, teže stalnosti i nepromenljivosti u sličnim situacijama, dok su veštine fleksibilne, adaptivne, npr. treninzi se obavljaju u različitim vremenskim, klimatskim, visinskim i drugim uslovima).

## Transfer u učenju motornih veština

**Transfer** je reč latinskog porekla i znači *prenositi*. Pod **transferom u učenju** se podrazumeva prenošenje dejstva jednog učenja na drugo učenje ili aktivnost (odnosno uticaj ranijeg učenja na kasnije učenje), tj. korišćenje ranije stečenog iskustva prilikom snalaženja u novim situacijama. Razlikujemo dve vrste transfera:

- **pozitivan transfer** - kada prethodno učenje ili znanja olakšavaju učenje novih znanja (npr. kada veština voženja koturaljki olakšava učenje voženja klizaljki ili uvežbano izvođenje udarca jednom nogom olakšava učenje izvođenja udarca drugom nogom),
- **negativan transfer** - kada ranije učenje otežava učenje novog zadatka (npr. skok šut u početku bavljenja košarkom, zato što je lopta teška za taj uzrast i sportista izvodi nisko skoro sa grudi, otežava kasnije pravilno izvođenje skok šuta sa glave ili kada se prijem lopte vežba statički, u mestu, to otežava prijem lopte za vreme igre ili uvežbavanje izvođenja neke akcije u pokretu).

Transfer je veoma značajan u svim sferama učenja i ljudskog rada, da njega nema u svakom učenju bi moralo da se počne od početka, prethodna iskustva bi bila neprimenljiva.

Na pitanje šta je to što se transferom prenosi, postoji više različitih mišljenja (teorija). Po **teoriji identičnih komponenti**, transfera će biti više u dve oblasti koje imaju više sličnih ili identičnih sadržaja (npr. ako se sportisti pripremaju u što sličnijim uslovima u kojima će se takmičiti, tada će njihova priprema imati veću transfernu vrednost; u tome je značaj tzv. situacionog treninga). **Teorija generalizacije** smatra da se transferom ne prenose sadržaji, nego opšti principi, pravila i zakonitosti. Ni u jednoj obuci ne mogu se simulirati svi elementi koji se pojavljuju u stvarnoj situaciji. Sportska priprema treba da obezbedi optimalni nivo tehničke, taktičke i psihofizičke pripremljenosti, a to će objedinjeno doprineti opštoj pripremljenosti za takmičenje. Npr. fudbaler koji je dobro ovladao tehnikom igre lakše će se prilagoditi ometajućim uslovima- vetru, mokrom terenu, visokoj temperaturi.

Istraživanja su pokušala da izdvoje opšti, zajednički faktor transfera u učenju motornih veština. Pretpostavljalo se da je taj opšti faktor **kinestetička osetljivost** (telesna svesnost), koja je prisutna komponenta u svim veštinama. Kinestetička osetljivost daje osećaje o položaju i pokretu tela ili njegovih delova, i osećaj o naporu (informacije iz mišića, tetiva zglobova - zatezanje ili opuštanje mišića, tetiva, otvaranje ili zatvaranje zglobova, pomeranje osa i težišta tela, u kombinaciji sa drugim čulnim podacima - vid, dodir i dr.). Međutim, faktor kinestetičke osetljivosti je složen faktor i različite njegove komponente dolaze do izražaja u različitim sportskim veštinama. Ono što se transferom prenosi verovatno su stavovi, pristup učenju, pripremanje tela, sposobnost da se proceni koja vrsta pokreta je najpodesnija u novoj situaciji.

Postavlja se i dilema da li prvo treba da se uče jednostavniji ili složeniji pokreti. To zavisi od vrste složenosti motorne veštine koja se uči. Ako se uči složena veština, pod pretpostavkom da je prisutna organsko psihološka osnova (zrelost) za to učenje, onda veštinu treba učiti u svojoj složenosti, a ne pokret po pokret. Ako u učenju nije najvažnija tehnika, već taktičke varijante (razumevanje opšte situacije u kojoj se izvodi), onda je transfer učenja veći ako se uči deo po deo.

## Metode učenja motornih veština

Efikasnom učenju motornih veština doprinose metode koje se koriste u toku učenja. Njihovo pravilno korišćenje omogućuje da se sa manje napora, lakše i uspešnije uči. Najčešće se govori o dve metode: vremenski raspoređenom nasuprot koncentrisanom učenju i učenju po delovima nasuprot učenju celine.

### **Da li je bolje vremenski raspoređeno ili vremenski koncentrisano (kampanjsko) učenje?**

**Vremenski raspoređeno učenje** je vid učenja kada se jedna veština uvežbava u jednom dužem vremenskom periodu, svaki put po malo. Najveće njegove prednosti su u tome što usporava javljanje umora, sprečava monotoniju koja je prisutna u repetitivnim radnjama, omogućava zapamćivanje finesa,

detalja, što sve zajedno utiče na kvalitet naučenog.

**Vremenski koncentrisano učenje** podrazumeva neprestano vežbanje dok god se veština ne nauči. Pozitivno deluje na motivaciju osobe zbog brzine postizanja rezultata i uvida u celinu, posebno u slučajevima kad gradivo ili veština predstavlja jedinstvenu celinu.

Kraći vremenski periodi učenja daju bolje rezultate kod učenja motornih veština. Što se tiče trajanja perioda učenja, tu treba poštovati jedno pravilo: kada se vežbanjem veštine postiže napredak onda ga možemo produžavati, ako dalje vežbanje dovodi do zastoja ili regradiranja veštine na niži nivo to je znak da treba prekinuti učenje ili preći na drugu aktivnost.

Važan detalj su i pauze između učenja. Što se tiče dužine njihovog trajanja, najkraća pauza treba da bude između prvog i drugog, nešto duža između drugog i trećeg, itd.

Istraživanja su utvrdila da se veći uspeh u učenju motornih veština postiže vremenski raspoređenim učenjem. Ipak učenju svake veštine u sportu treba prići individualno, uvažavajući stepen učenja i naučenosti gradiva, težinu zadatka i osobine ličnosti onoga koji uči (sposobnosti, motivisanost, itd).

U sportskoj praksi se često koristi i tzv. **intenzivni trening** (pressure training)- kada se od sportista zahteva da određenu vrstu pokreta ili aktivnosti izvode učestalo ili mnogo brže nego u realnim situacijama (npr. smečovanje lopte može da se vežba sa više lopti koje više dizača vrlo brzo distribuiraju jednom smečeru ili fudbaler kome velikom brzinom naizmenično centriraju sa jedne i sa druge strane igrališta, a on mora da šalje loptu na istu ili drugu stranu). Time se postiže maksimalno angažovanje, visok nivo koncentracije i uvid u to koja je metoda najprimerenija za tačno određenu situaciju ili način izvođenja. Nije zgoreg imati na umu da je u početku mnogo važnija tačnost izvođenja pokreta, nego brzina, jer je kasnije teško korigovati pogrešno naučenu radnju. Kod učenja jednostavnih veština preporučljivo je od početka zahtevati brzinu rada.

### **Da li je bolje učenje po delovima ili učenje celine?**

**Učenje po delovima** (parcijalna metoda) doprinosi lakšem usvajanju manjih celina, što podsticajno deluje kod mlađih učenika. Ova metoda se preporučuje kod učenja složenih motornih veština i manje smislenog ili dužeg gradiva

**Učenje celine** (globalna ili sintetička metoda) označava postupak uvežbavanja veštine u celini od samog početka. Prednost ove metode je u tome što omogućava bolje razumevanje organizacije i smisla onoga što se uči, što utiče na trajanje naučenog. U sportu je efikasnije kod učenja jednostavnijih celovitih pokreta (šutiranje, dodavanje, hvatanje) i veština koje je potrebno usvojiti do srednjeg nivoa uspešnog izvođenja (kada nije potrebno vrhunsko izvođenje).

**Metoda izolacije** je kombinovana metoda. Veština se uči u celini dok se ne naiđe na problem u usvajanju određenog pokreta. Taj pokret se izoluje i uvežbava do potpunog usvajanja, pa se nastavlja sa vežbanjem veštine u celini (često se koristi u sportskom treningu za uvežbavanje složenijih veština).

U praksi se koristi i tzv. **progresivna metoda** učenja. Ona podrazumeva raščlanjavanje složene veštine, ali se svaki deo čim je delimično savladan povezuje sa sledećim, isto tako delimično savladanim delom, sve dok se donekle ne savlada čitava veština, koja se zatim celovito ponavlja do potpunog ovladavanja.

Iz svega što je do sada rečeno o metodama usvajanja motornih veština proizilazi zaključak da metod vežbanja treba što pre prilagoditi prirodi veštine koja se uči i prirodi ličnosti osobe koja uči (njenom stilu učenja).

Da bi naučena veština mogla uspešno da se koristi na takmičenju potrebno je da se, kada se postigne određeni nivo uspešnog izvođenja, pređe na njeno vežbanje u što raznovrsnijim uslovima i situacijama. To omogućava da se veština učvrsti, da postane otporna i fleksibilna. Ovo zahteva više vremena, ali se isplati. Npr. košarkaš koji izvodi skok šut treba da to vežba sa raznih mesta na terenu, a ne samo sa jednog, kako je to uobičajeno.

### **Značaj povratne informacije u učenju motornih veština**

Povratna informacija ili povratna sprega sledi posle izvršene aktivnosti i bliže nas obaveštava o efektima te aktivnosti (npr. kada trčimo na 100m, rezultat koji postignemo je povratna informacija o uloženom radu, formi, sposobnostima itd). Kada posedujemo povratnu informaciju, onda znamo da li smo nešto naučili korektno ili ne, koliko su naše metode učenja bile efikasne, koliko su druge relevantne osobe zadovoljne onim što smo učili i naučili i uopšte da li su primetili naš rad i trud.

Izvori povratne informacije u sportu mogu biti trener (u kolektivnim sportovima on ima najbolji uvid u doprinos svakog pojedinca) ili sam takmičar (kod sportova gde je rezultat precizno određen, npr. streljaštvo).

Povratna informacija ima dve osnovne funkcije:

1. *Kontrolna* - pokazuje da li smo dobro naučili, da li je izvedena radnja urađena ispravno ili ne, šta je u njoj dobro, a šta pogrešno izvedeno; povratna informacija ima korigujuću funkciju.
2. *Motivaciona* - predstavlja podsticaj za buduće aktivnosti (pod uslovom da je trener obazriv, ne prenaplašava nedostatke i ne kritikuje ne više, ne grdi, već ističe i pohvaljuje).

U praktičnoj primeni povratne informacije u sportu, važno je imati na umu sledeće:

- Povratna informacija uvek ima pozitivno dejstvo na uspeh u nekoj aktivnosti - ako se radi o lošem rezultatu, ona pomaže da se izvrši korekcija i da se zaustavi učenje pogrešnih pokreta, a ako se radi o dobrom rezultatu onda pomaže da se razviju i učvrste ti pokreti.
- Omogućava eliminaciju grešaka kao i poređenje sa drugima u konkretnoj aktivnosti u cilju njenog unapređenja.
- Što je specifičnija, konkretnija, preciznija to je efikasnija - treneri treba da izbegavaju davanje uopštene povratne informacije. Npr. kada trener iznosi stav o igri svih igrača istovremeno posle utakmice, čime iznosi samo vlastiti utisak o utakmici, a ono što se saopštava svima ne obavezuje nikog posebno ili obavezuje samo one najsavesnije. Ako se informacija odnosi na konkretnog igrača, onda treba da cilja na konkretnu aktivnost ili momenat, a ne na njegovu ličnost.
- Najefikasnija je ako sledi neposredno posle izvršene aktivnosti i tada ima najbolji korigujući efekat. Sa vremenskim odlaganjem dolazi do smanjivanja njenog efekta na buduće aktivnosti. Ali bolje ikad nego nikad.
- Predstavlja vid potkrepljenja - osmeh, lepa reč, pažnja mogu biti delotvoran vid povratne informacije. Kada se uče i razvijaju veštine kritika treba da bude retka, a podsticaji i pohvale češći. A kada se želi postići promena tehnike ili ispravljanje pogrešno naučene veštine, onda je vrednost kritike veća jer pomaže da se stvori nezadovoljstvo o tom pokretu.

#### **Šta je potrebno znati iz ove oblasti?**

- Šta je to učenje?
- Koje vrste učenja postoje i koje posebno dolaze do izražaja u bavljenju sportom?
- Šta je transfer u učenju motoričkih veština?
- Da li je bolje vremenski raspoređeno ili vremenski koncentrisano učenje kod usvajanja motoričkih veština?
- Da li je bolje učenje delova ili učenje celine?
- Značaj povratne informacije kod učenja motornih veština?

#### **Preporučena literatura:**

- Đurić Đ.(1997):*Psihologija i obrazovanje*, Sombor: Učiteljski fakultet
- Lazarević, Lj.(1987):*Psihološke osnove fizičke kulture*, Beograd: Partizan
- Tubić, T.(2004):*Psihologija i sport*, Bački Petrovac: Kultura

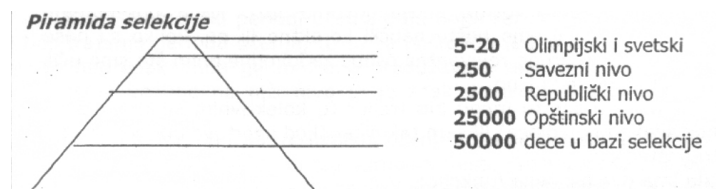
## MOTIVACIJA I SPORT

U okviru ove teme saznaćete šta je:

- Motivacioni ciklus
- Unutrašnji i spoljašnji motivi
- Motiv za postignućem i sport
- Motiv za priznanjem, statusom, prestižom i sport
- Motiv za društvom i sport

Put do sportskog uspeha je neizvestan i traži od ličnosti da savlađuje mnoge prepreke. To potvrđuju rezultati jednog zanimljivog statističkog praćenja Ugarkivića:

### *Piramida selekcije*



Mnogi su prestali da se bave sportom zbog povreda, nemanja uslova i sličnih razloga, ali je opadanje motivacije sigurno jedan među prioritetnim.

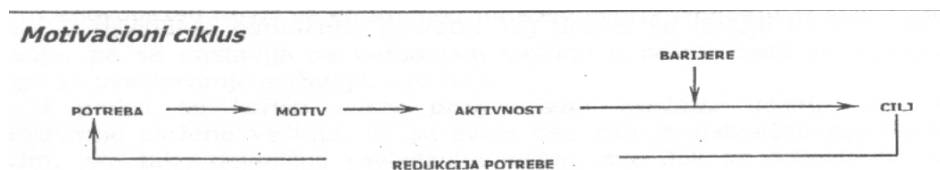
Od svih pojedinačnih faktora koji obajšnjavaju uspešnost u bilo kojoj aktivnosti, uticaj motivacije je najveći. Motivacijom koju ispoljimo u poslu manifestujemo, u krajnjoj instanci, smisao i značaj koji pridajemo tom poslu, od čega zavisi i postignuti uspeh. Isto je i sa sportskim aktivnostima. Npr: košarkaš može biti konstitucionalno predodređen za ovaj sport, motorički spretan, nadaren za uviđanje i usvajanje raznih taktičkih varijanti, ali da nikad u košarci ništa značajnije ne postigne, jer mu je važnije da se odmara ili razonodi nego da trenira.

### Motivacioni ciklus

**Motivacija** je doživljaj i ponašanje pokrenuto motivom, a usmereno prema nekom cilju. **Motiv** je sastavni deo ličnosti koji izaziva njene aktivnosti, usmerava ih i upravlja njima, te se može posmatrati kao pokretačka snaga čoveka. Jednostavnije rečeno, motiv je »svesni ili nesvesni povod i podstrek na određenu delatnost«. Izvor motiva je u **potrebama**, koje se označavaju kao nedostatak ili višak nečega. Doživljaj potreba uvek prati zamišljanje objekata i situacija kojima se date potrebe mogu zadovoljiti, a te objekte i situacije nazivamo **ciljevima**.

Prisustvo potrebe izaziva stanje napetosti, a da bi se ta neprijatnost prevladala nastaje aktivnost koja je usmerena ka određenom cilju. Na putu do cilja nekada se ispreče barijere, koje mogu dovesti do zamene cilja ili do povcećanja napora kako bi se one savladale. Dostizanjem cilja redukuju se potrebe i stvara doživljaj prijetnosti. Opisani ciklus, od javljanja do redukcije potrebe, naziva se **motivacioni ciklus**.

## Motivacioni ciklus



### Kako se motivacija ispoljava u sportu?

Motivacija u sportu dolazi do izražaja na tri načina:

1. **Prilikom opredeljivanja** pojedinca da li da se uopšte bavi sportom ili da svira neki instrument, zatim koji sport odabrati, koliko se angažovati u njemu i sl. To naravno, nije pitanje isključivosti, ali je već kod dece na predškolskom uzrastu приметно opredeljivanje za određene oblasti, u čemu je motivacija ključna.
2. **Kroz istrajnost** (upornost, odgovornost). U sportu opstaju najuporniji, što je, opet, povezano sa motivima koji su i uslovi opredeljivanje za sport. Spontana selekcija 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 ima značajnu 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.).
3. **Kroz efikasnost**, tj. uspešnost. Motivacija dovodi do razlika u postignuću kod sportista koji imaju jednaku tehničko-taktičku i fizičku pripremljenost. Sve se češće dešava da između »jednakih« pobeđuju oni čije su psihološke osobenosti, posebno motivacione, adekvatnije i prikladnije za postizanje vrhunskih rezultata.

### Unutrašnji i spoljašnji motivi

Danas se naročito ističe značaj dve vrste motiva za uspešnost u različitim aktivnostima, od intelektualnog rada do bavljenja sportom, a to su unutrašnji (intrinzični) i spoljašnji (ekstrinzični) motivi.

**Unutrašnji** motivi se zadovoljavaju samom aktivnošću koju su pokrenuli, npr. kada čovek počne da se bavi nekom aktivnošću iz čistog zadovoljstva (neko trenira košarku zato što uživa u igri i nadmetanju ili neko uči Psihologiju sporta zato što želi da sazna nešto novo).

**Spoljašnji** motivi se zadovoljavaju ishodom ili rezultatom aktivnosti, tako da je za one koji su spoljašnje motivisani važniji cilj koji se postiže tom aktivnošću od same aktivnosti. Spoljašnja motivacija je instrument za postizanje cilja, a ne cilj po sebi. Npr. ako se neko bavi sportom samo zato da bi kupio dobar auto ili obezbedio egzistenciju, onda je on spoljašnje motivisan za bavljenje sportom. Cilj ne mora uvek da bude materijalne prirode (npr. ako učite Psihologiju sporta da bi ste položili ispit onda ste spoljašnje motivisani, iako nećete dobiti nikakvu konkretnu, opipljivu nagradu).

Rezultati psiholoških istraživanja pokazuju da osobe koje su spoljašnje motivisane, bavljenje aktivnošću shvataju kao nešto što im je nametnuto. Ne udubljuju se preterano, tako da je usvojenost sadržaja površna, ono što je naučeno se teže primenjuje u drugim sličnim situacijama, brže se zaboravlja i, uopšte, radi se o nižem kvalitetu naučenog. Unutrašnje motivisanu aktivnost karakteriše bolja usvojenost sadržaja, bolja povezanost, lakša primenljivost, duže pamćenje, itd. Znači da je unutrašnja motivacija prava, autentična, trajna i snažnija.

Smatra se da je bavljenje sportom, pre svega, unutrašnje motivisano i da tu vrstu motivacije u sportu treba negovati, jer ona može vremenom i pritiscima da se pretvori u spoljašnju. Npr. deca počinju da se bave sportom jer vole druženje, zabavljanje, igranje i sport im pričinjava zadovoljstvo. Vremenom, zbog zahteva koje sport postavlja (istrajavanje, ulaganje napora, doživljavanje poraza i sl.), može doći do slabljenja motivacije jer sport tada prestaje da bude izvor zadovoljstva. Zato treneri i roditelji pokušavaju da ih podstaknu nagradama, kaznama, pretnjama ili priznanjima. Sve su to eksterni motivatori i oni mogu da utiču na premeštanje motivacije ka spolja.

Deca mogu da počnu da se bave sportom i zato što su ih roditelji naterali zbog korisnog ispunjavanja slobodnog vremena, telesnog razvijanja, lepšeg držanja, ispravljanja kičme i sl., a da sami ne pokazuju veliku želju. Vremenom, bavljenje sportom može da postane važno i njima samima, da postane cilj po sebi, a ne način da se ispuni nečiji zahtev. Ova pojava, kada aktivnost koja je bila sredstvo

da se dođe do cilja postane cilj po sebi naziva se funkcionalna autonomija motiva.

U zaključku možemo reći da primarni izvor motivacije treba da bude unutrašnja, ako želimo da se ona održi za duži period. I spoljašnje nagrade mogu da pojačaju motivaciju sportiste za veće ulaganje napora na treningu i tako doprinesu većem uspehu, ali mogu da utiču i na smanjenje motivisanosti za bavljenje vrhunskim sportom. I jedan i drugi izvor motivacije imaju svoju ulogu, a ona je često određena ličnošću sportiste i konkretnom situacijom.

Najčešće se navode i preporučuju sledeće strategije za pojačavanje i održavanje unutrašnje motivacije:

- Da takmičarska situacija bude tako struktuirana da sportista doživljava uspeh (ne mora pobjedu). Ovo je naročito važno za mlade sportiste.
- Dozvoliti sportistima da preuzmu veću odgovornost u pogledu donošenja odluka i poštovanja pravila. Npr. pre važnog meča tražiti na sastanku od sportista da sami odrede taktiku.
- Tretirati ih individualno, isticati ulogu svakog sportiste, njegov lični doprinos uspehu ekipe.
- Određivati realne ciljeve prema sposobnostima i uslovima takmičenja. Nisu svi vrhunski sportisti i ne može svako da bude prvi. Aktivnosti treba da predstavljaju izazov. Ako su sposobnosti mnogo veće od zahteva može da se javi dosada, ako je obrnuto javlja se anksioznost.
- Omogućiti sportistima da sami daju sugestije u pogledu strukture treninga, tako preuzimaju odgovornost za posledice treniranja i takmičenja.
- Treninzi treba da budu raznovrsni, da ne bi došlo do dosade. Npr. da igraju različite pozicije u timu za vreme treninga.
- Koristiti nagrade, verbalne ili neverbalne. Ovo je posebno važno kod mladih sportista koji retko dobijaju priznanja i nalaze se u drugom planu.

### Važnost pojedinih motiva za sportsku uspešnost

Klasična i najčešća podela motiva je podela na **urođene** (biološke ili primarne) i **stečene** (socijalne ili sekundarne). Mali broj motiva je urođen (za vodom, hranom, snom i sl.), a veliki broj se stiče u toku života učenjem (za društvenim priznanjem, odnosima, sticanjem i dr.). Socijalni motivi dalje mogu da se podele u dve grupe (po Rotu):

- **Lični**, koji su usmereni na obezbeđenje lične egzistencije i afirmaciju (motiv za postignućem; za priznanjem, statusom i prestižom, za sticanjem, za moći, za samopotvrđivanjem, itd.)
- **Društveni**, koji su usmereni na povezanost sa drugim ljudima (gregarni motiv, motiv za afektivnom vezanošću, motiv zavisnosti, itd.)

Bavljenje različitim sportskim aktivnostima teško je zamisliti bez socijalnih motiva, a uspeh u njima gotovo i nemoguće.

Po **Maslovljevoj** teoriji o hijerarhiji motiva čovek ima različite potrebe koje treba da zadovolji i zadovoljava ih po određenom redosledu (hijerarhiji); najpre biološke, pa sigurnosti, itd. Kada se istovremeno javi više potreba različitog nivoa, one se zadovoljavaju određenim redosledom. Naime, kada se zadovolje hijerarhijski niže potrebe, moguće je javljanje viših. Prve četiri grupe nazivaju se deficit potrebama, jer motivišu na aktivnost kada čoveku nešto nedostaje, tj, kada postoji potreba a nije zadovoljena. Najviša je težnja za samoaktualizacijom koja se javlja kada su prethodne potrebe zadovoljene, a čovek još uvek želi da učestvuje u tim aktivnostima, mada ga na to niko ili ništa ne prisiljava.

Maslovljeva hijerarhija potreba i njena primena na motivaciju učesnika u sportsko-rekreativnim aktivnostima	
Potrebe prema Maslovu	Primena na učesnike u sportu
Samoaktualizacija	Samoodređenje, životni stil, životna filozofija .
Ugled i poštovanje	Postignuće, ugled, druženje, zadovoljstvo komunikacije i zajedničkih aktivnosti sa članovima grupe, takmičenje
Afektivna vezanost	Radost, lepota i doživljaj tela, zadovoljstvo grupnom pripadnošću
Sigurnost	Zdravlje, vitalnost, mršavljenje, telesne sposobnosti
Biološke potrebe	Potreba za kretanjem, za odmorom, relaksacijom i oporavkom

Sa aspekta Maslovljeve teorije mogu da se objasne mnogi uzroci ponašanja učesnika u sportskoj aktivnosti.

Bavljenje sportom, a još manje postizanje vrhunskih rezultata teško može da se objasni **biološkim** potrebama. Ove potrebe mogu da se koriste u razumevanju ponašanja primitivnijih kultura, gde je prisutna stalna aktivnost na održavanju života.

Osobe u čijim aktivnostima dominira potreba za **sigurnošću**, u sportskim aktivnostima vide mogućnost da uspostave kontrolu nad svojom životnom sredinom. Oni obično biraju sportove u kojima je mogućnost predviđanja bezbednosti i kontrole velika.

Tako sportisti koji se bave kolektivnim sportovima imaju veću potrebu za sigurnošću, nego oni koji se takmiče u individualnim. Pa i u sportovima kod kojih je velika opasnost od povrede (padobranstvo, skijaški skokovi, automobilizam, planinarstvo) postoji značajno prisustvo potrebe za sigurnošću.

Sportska aktivnost predstavlja važno područje gde se ostvaruje uspostavljanje socijalnih odnosa sa drugim ljudima, gde se pripada grupi i udruženo nastupa. Zato je sport aktivnost kroz koju se zadovoljava potreba za **afilijativnošću**. To je naročito važno za pojedine periode razvoja ličnosti, pa nije teško objasniti veliko interesovanje i učešće mladih ljudi u sportskim aktivnostima. Posebno kod adolescenata dominira potreba za ljubavlju i pripadanjem članovima grupe i široj socijalnoj sredini, pa se ona obezbeđuje kroz postizanje sportskih rezultata. Ali zadovoljavanje ovih potreba ne mora da bude nužno povezano sa postignućem, koliko sa samom potrebom da se ostvare dobri socijalni odnosi sa članovima grupe.

Potreba za **ugledom i poštovanjem**, a tu spada i potreba za samopoštovanjem, naročito se prepoznaje kod vrhunskih sportista, zbog mogućnosti da se u sportu brže zadovolje potrebe za prestižom, statusom, popularnošću, nego u drugim delatnostima (kao što su nauka, umetnost, politika). Nezadovoljenje ovih potreba u sportu lako objašnjava zašto mladi ljudi odustaju od sportske aktivnosti.

**Samoaktualizacija** podrazumeva ispoljavanje svih svojih sposobnosti, talenata, svoje prirode. To je potreba da »čovjek mora da bude ono što može da bude«. Kada se dostigne nivo samoaktualizacije tada ne postoji razlika između rada i igre, ljudi ne doživljavaju svoj rad kao teškoću već kao zadovoljstvo. To se može reći i za profesionalne sportiste koji kroz bavljenje sportom tako postižu zadovoljstvo, kao da za to ne dobijaju materijalnu kompenzaciju. To je stanje u kome se postiže visoko stvaralaštvo i na taj način mogu da se objasne sportski rezultati svetskih rekorda (Mark Špic, Bimon) ili neponovljivih sportskih ostvarenja. Razumljivo je da sportisti na najvažnijim, najvećim sportskim takmičenjima (Olimpijske igre, svetska prvenstva) teže da izraze svoje maksimalne potencijale i postignu najveće ostvarenje, jer time zadovoljavaju svoje najviše potrebe. Pritisci i napetost koji se javljaju u takvim situacijama služe kao faktor stimulacije i aktivacije, a predstavljaju pogodnu osnovu za najviša ostvarenja.

Bavljenje sportom, a posebno vrhunsko sportsko stvaralaštvo, sa aspekta ove teorije, shvata se kao zadovoljenje viših ljudskih potreba (ljubav, cenjenje, samocenjenje, samoaktualizacija). Zato ova teorija može da posluži kao realna teorijska osnova za proučavanje motivacije u sportu.

## Motiv za postignućem i sport

Među brojnim motivima koji pokreću i usmeravaju pojedinca prema sportu, posebno su važni nivo aspiracije i motiv postignuća.

**Nivo aspiracije** predstavlja spremnost osobe za angažovanje i očekivani uspeh u nekoj aktivnosti. To je individualno merilo, te npr. ista ocena na ispitu za jednog studenta može biti neuspeh, a za drugog uspeh.

**Motiv postignuća** predstavlja težnju osobe da *postigne uspeh* u nekoj aktivnosti, i da se time *istakne pred drugima*. To je složen motiv koji se sastoji iz jednostavnih, kao što su: motiv borbenosti, takmičenja, težnja za samopotvrđivanjem, za ugledom i poštovanjem, itd. On je naročito izražen u ekonomski razvijenim društvima, gde je uspeh presudan za društveni status. Na razvoj ovog motiva veliki uticaj ima porodica, odnosno vaspitni stavovi roditelja, posebno majke.

Razvoju motiva postignuća posebno doprinose sledeći vaspitni stavovi roditelja i trenera:

- od najranijeg uzrasta detetu treba poklanjati pažnju i emocionalno nagrađivati svaki napredak, svaki pomak u njegovom nastojanju da ovlada nekom veštinom ili znanjem;
- poklanjati pažnju onim aktivnostima deteta u kojima je za postizanje uspeha potrebno uložiti napor, u odnosu na one koje se obavljaju zahvaljujući posedovanju odgovarajućih sposobnosti;
- zadavati 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 motiviše za nastavak aktivnosti;

- koristiti raznovrsne načine na putu ostvarivanja postavljenih ciljeva, kako bi sprečili pojavu monotonije i zasićenosti u radu. Ako ne može sama aktivnost, onda bar uslovi mogu da se učine drugačijim i zanimljivijim (npr. pri usvajanju neke motorne veštine ne možemo menjati sled koraka, ali možemo menjati vreme i mesto treniranja ili muziku ili teme o kojima razmišljamo pri radu).
- Osnovna komponenta u sportu je takmičenje i vrednovanje učinka u odnosu na određene standarde (kao što su uspeh, pobeda, prevazilaženje postojećeg rezultata). Obzirom da društvo značajno ističe i vrednuje pobeđe i dobre sportske rezultate, onda može da se pretpostavi da je orijentacija na postignuće jedna od najvažnijih dimenzija u strukturi motivacije sportista.

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

Rečeno je da su potrebe za priznanjem, statusom i prestižom sastavni deo motiva postignuća, ali one se mogu posmatrati i kao samostalni motivi koji podstiču čoveka na bavljenje nekom aktivnošću.

Motiv za **priznanjem** manifestuje se u težnji pojedinca da ga sredina priznaje, značajno vrednuje i prihvati. Potreba za priznanjem je toliko česta da se može tvrditi da je ona jedna od najuniverzalnijih stečenih ljudskih potreba. Po Rotu, laskanje drugima predstavlja uspešan način manipulisanja ljudima, baš zbog toga što kod ljudi postoji snažna potreba za priznanjem.

U sportu je mnogo lakše i brže postići afirmaciju, nego u drugim aktivnostima, kao što su umetnost, nauka, politika. Brza afirmacija dovodi do ranog sticanja poželjnog **statusa** u društvu.

Ako se ovaj motiv javi u vidu potrebe da se kroz pobeđu ili uspeh ovlada drugima, stekne nadmoć ili kontrola nad drugima, onda je reč o motivu **dominacije**.

Kada je sportsko postignuće uslovljeno željom da se kroz dobre rezultate i razna zvanja (internacionalac, majstor sporta, šampion) postane »najbolji među jednakima« ili »prvi među najboljima« i tako obezbedi odgovarajući socijalni status, onda govorimo o postojanju motiva za **prestižom**.

### Motiv za društvom i sport

Motiv za društvom ogleda se u težnji čoveka da se druži sa drugim ljudima i da izbegava dugotrajnu usamljenost. Koliko će on biti izražen zavisi od toga koliko se u detinjstvu družio sa drugom decom i da li se sa detetom postupalo strogo. Ovaj motiv ima nekoliko specifičnih oblika:

- **Gregarni motiv** - težnja da se ne bude sam, već da se bude član neke grupe i da se bude prihvaćen u njoj, odnosno da se bude vezan za grupu.
- **Afilijativni motiv** - potreba da se druži sa drugim, konkretnim pojedincima.
- **Motiv za afektivnom vezanošću** - potreba čoveka da voli i da bude voljen.

Ovaj motiv u sportu ima veliki značaj, posebno na mlađim uzrastima. Deca počinju da se bave sportom da bi se družila, stekla prijatelje u ekipi ili među članovima drugih ekipa, čak i protivničkih.

#### Šta je potrebno znati iz ove oblasti?

- Šta je motivacija, a šta motivi?
- Iz čega se sastoji motivacioni ciklus?
- Kako motivacija dolazi do izražaja u sportskim aktivnostima?
- Koje vrste motiva postoje i kako ih možemo razvijati u sportu?
- Šta je funkcionalna autonomija motiva?

#### Preporučena literatura:

- Đurić Đ.(1997):*Psihologija i obrazovanje*, Sombor: Učiteljski fakultet
- Rot, N.(1994): *Osnovi socijalne psihologije*, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva
- Tubić, T.(2004):*Psihologija i sport*, Bački Petrovac: Kultura



## SOCIJALNO-PSIHOLOSKI ČINIOCI USPEŠNOSTI U SPORTU

U okviru ove teme saznaćete šta je:

- Pojam i vrste grupa
- Struktura grupe
- Grupni procesi
- Vodjstvo u sportskim grupama
- Tipovi vodje
- Kapiten i trener kao vodja
- Struktura i dinamika sportske grupe

### Pojam i vrste grupa

Postoje različita određenja grupe:

- osobe koje imaju neku zajedničku karakteristiku, bez obzira da li su u posrednom ili neposrednom kontaktu ili uopšte nisu međusobno povezane;
- osobe koje su zainteresovane za neku aktivnost i koje se nalaze na istom prostoru (npr. publika na utakmici);
- gomila ljudi koja prisustvuje nekom događaju, pri čemu jedni utiču na ponašanje drugih;

**Ipak, grupom se obično nazivaju osobe koje se nalaze u neposrednoj interakciji, koje imaju zajednički cilj i zadatke i učestvuju u zajedničkoj aktivnosti pri njihovom ostvarivanju, koje imaju zajednička pravila, norme i vrednosti kojima regulišu međusobne odnose u grupi.**

Čovek je u toku čitavog života uključen u različite grupe, koje se mogu podeliti po različitim kriterijumima:

- **trajne - privremene** (u zavisnosti od toga koliko dugo traju i s kojim ciljem su formirane)
- **referentne** (važno je pripadati toj grupi, grupa ima jak uticaj na članove; politička, prijateljska, sportska) - **nereferentne** (članstvo u grupi je slučajno, nebitno)
- **formalne** (u službi postizanja zajedničkog cilja, strukturirane i organizovane, sa različitim položajima i ulogama, uvek imaju vođu, pravila ponašanja su propisana i moraju da se poštuju, npr. komandne ili radne grupe za određeni zadatak) - **neformalne** (formiraju se spontanom interakcijom; mogu biti funkcionalne ili disfunkcionalne, npr. grupa inovatora ili grupa lopova, prijateljske ili interesne, formiraju se na osnovu prijateljstva, poverenja ili na osnovu zajedničkih interesa)
- **primarne** (neformalne, komunikacija licem u lice, slobodna socijalna interakcija; porodica, prijateljska grupa) - **sekundarne** (organizacije; komunikacijski su udaljeni)
- **velike** (organizacije; složeni sistemi malih grupa) - **male** (npr. sportski klubovi) prema vrsti moći i autoriteta na kojima počivaju:
- **zasnovane na prisili** (zatvori, logori),
- **zasnovane na legalnom autoritetu** (radne organizacije, zadovoljavaju potrebe članova, održavaju se nagrađivanjem) i **normativne organizacije** (političke stranke, škole, naučne ustanove, zasnovane su na usvojenim normama i vrednostima)

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, različitom u odnosu na druge je **identitet grupe**. Najvažniji faktori koji određuju identitet grupe su:

- aktivnost zbog koje je grupa formirana i postoji,
- struktura odnosa među njenim članovima i
- identičnost ili sličnost interesa, vrednosti i ciljeva.

## Struktura grupe

Grupe se formiraju radi ostvarenja zajedničkih interesa, odnosno potreba njenih članova. U toku trajanja grupe njeni članovi obavljaju određene zadatke, zauzimaju određene **položaje** i dobijaju određene **uloge** u zavisnosti od položaja.

Položaj je mesto člana u grupi, naziva se i statusom. A status je izvor prestiža ili ugleda, a samim tim i jačine uticaja. Zato je bitno ispitati status svakog člana sportske grupe, a posebno funkcionalni (sportski, igrački) i sociopsihološki status. **Funkcionalni status** je rezultanta igračkih kriterijuma, tj. položaj koji sportista ima na osnovu sportskih sposobnosti, njihovog ispoljavanja i ukupnog učinka prema oceni ostalih članova grupe. **Sociopsihološki status** predstavlja sveukupnost socijalnih i emocionalnih odnosa među članovima grupe.

Uloga je ponašanje koje se propisuje, očekuje, zahteva ili zabranjuje od osobe na određenom društvenom položaju. Zadaci i uloge osoba na hijerarhijski nižim položajima su konkretnije i preciznije određeni. Formalizovane uloge u organizaciji, mada stabilne, delimično se menjaju pod uticajem osobina članova, njihovog znanja, stavova i vrednosti i zahteva male grupe. Tako možemo govoriti o propisanim i izvršavanim ulogama. Npr. kapiten ne mora da ima ulogu vođe na sportskim takmičenjima, ali bitno je da grupa ima igračkog vođu među članovima grupe, koji se spontano izdvaja.

Stabilizovani, ustaljeni sistem položaja i uloga među članovima grupe, naziva se **struktura grupe**. Razlikujemo:

- strukturu moći,
- komunikacionu strukturu i
- sociometrijsku ili afektivnu strukturu (pokazuje kvalitet neformalnog grupisanja u okviru formalne grupne strukture, nastalo po principu privlačnosti ili odbojnosti).

**Sportski tim** je grupa koja obuhvata osobe među kojima postoji uzajamna zavisnost i uticaj, zajednički cilj u postizanju sportskog rezultata, zajednička aktivnost i zajedničke norme i pravila kojima se regulišu međusobni odnosi članova grupe.

To je mala formalna grupa, koja ima i obeležja neformalnog organizovanja, posebno u prvim periodima formiranja i razvoja sportskog tima. Dobar je primer selekcije koja je formirana, za jedan kratak period da reprezentuje grad, regiju ili državu, i da u tom vremenu odigra jednu ili nekoliko utakmica. Takva grupa ima unapred određene ciljeve i norme ponašanja, ali su uloge, položaji i odnosi dosta neodređeni i varijabilni jer zavise od promenljivosti zadataka i članova grupe. Tako se javljaju teškoće u formiranju i razvoju grupe koja treba da postigne određene ciljeve. Jedan od osnovnih uslova za uspešan razvoj grupe je **vremensko trajanje i stalnost članstva**. Zato je opravdan zahtev većine sportskih stručnjaka da imaju istu selekciju što duže i da njeni članovi budu često zajedno.

## Grupni procesi

To su odnosi u grupi ili dinamički procesi koji se odvijaju između članova grupe u toku struktuiranja grupe i/ili njene aktivnosti. U psihologiji sporta najviše se istraživala kohezivnost sportske grupe. Često se proučava veza između kohezivnosti i efikasnosti tima, pa se uspeh direktno pripisuje koheziji ekipe. Veza, međutim, nije potpuno linearna, ali postoji visoka pozitivna korelacija između kohezivnosti i uspešnosti sportskog tima.

**Kohezivnost** («duh ekipe», »kolektivno jedinstvo»; nekad se naziva i grupna solidarnost - uzajamna podrška, ili kompatibilnost - usklađenost) je rezultanta svih snaga koje deluju na članove da ostanu u grupi (privlačnost grupe i njenih članova, jedinstvo stavova i mišljenja, moral grupe, stepen motivisanosti članova da izvrše zadatak, spremnost da se maksimalno sarađuje na postizanju cilja i zadovoljavanju zajedničkih i ličnih potreba). Treba praviti razliku između **socijalne i funkcionalne** kohezivnosti. Prva se odnosi na stepen interpersonalne privlačnosti koja postoji među članovima grupe, a druga na postizanje ciljeva zbog kojih je grupa formirana, funkcionalnost, produktivnost, efikasnost. Mada su najčešće usklađene i povezane, socijalna kohezija je jača kod amaterskih timova (učesnici u sportskoj aktivnosti su oslobođeni prinude, slobodno i samostalno učestvuju u njoj), a funkcionalna kod

profesionalnih i poluprofesionalnih. Postoje i slučajevi kada se ove dve komponente kohezivnosti isključuju međusobno. Ovakvi slučajevi objašnjavaju visoke rezultate timova u kojima prevlađuje tenzija i netrpeljivost: zajednički cilj nadjačava sve konflikte! To su vrlo retki slučajevi koji se sreću uglavnom kod vrhunskih sportista kojima je sportsko postignuće dovoljno snažan motiv.

Kada trener ili igrač dolazi u ekipu koju ne poznaje, on je zainteresovan da sazna kako ta ekipa funkcioniše i koliko je kompaktna, jer od tih informacija zavisi i njegovo mesto i uloga u timu, njegovo zadovoljstvo i efikasnost tog tima, a i njega samog. Postoji nekoliko načina pomoću kojih je moguće prepoznati kohezivnost neke grupe, to su **indikatori kohezivnosti**. Među najčešće i najpouzdanije spadaju:

- želja da se ostane u grupi,
- identifikacija sa grupom (»mi«, a ne »ja«),
- spremnost da se zalaže za ostvarenje zadataka grupe,
- usvajanje grupnih ciljeva i
- lojalnost prema drugim članovima grupe.

Kohezivnost grupe nastaje pod uticajem određenih faktora - **izvori kohezivnosti** (pojave unutar i van grupe, i svojstva same grupe), ali isto tako ona dovodi do javljanja izvesnih pojava, tj. posledica - **efekti kohezivnosti**. Izvori i efekti kohezije su međusobno povezani i imaju povratno dejstvo jedni na druge (npr. ostvarivanje grupnih ciljeva deluje povratno na povećanje motivacije članova grupe, zadovoljstvo članstvom i vezanost za grupu), zbog čega je teško odrediti gde počinju jedni a gde drugi.

Efekti kohezivnosti:

1. Snaga grupe da zadrži svoje članove
2. Moć grupe da utiče na svoje članove
3. Učešće članova u izvršenju zadataka
4. Osećanje sigurnosti, zadovoljstva članova
5. Efikasnost grupe

Izvori kohezivnosti - uzroci:

1. Uzajamna privlačnost među članovima grupe
2. Sličnost u stavovima, vrednostima, interesovanjima
3. Grupni ciljevi usklađeni sa ličnim
4. Odnosi saradnje i/ili takmičenja
5. Zadovoljstvo aktivnošću koju članovi obavljaju
6. Način rukovođenja grupom
7. Grupna atmosfera
8. Veličina grupe

## **Konflikti**

Kada je u grupi nizak nivo kohezivnosti, znači da je atmosfera za rad loša, smanjeno zadovoljstvo i da dominiraju konflikti. Do konflikata dolazi kada su mišljenja, stavovi i aktivnosti pojedinih članova (ili grupa članova) međusobno suprotstavljeni ili nespojivi, i kada među njima ne može da dođe do kompromisa ili da prevlada jedno mišljenje.

Kao **indikatori** postojanja konflikta u grupi obično se uzimaju sledeći oblici ponašanja:

- sukob usled težnje pojedinih članova da dominiraju u donošenju važnih odluka;
- odbacivanje tuđih predloga, mišljenja i sugestija;
- nepriznavanje tuđih zasluga za rešenje problema ili za pobjedu;
- dominacija kritikovanja drugih nad pohvalama;
- izbegavanje zajedničkog rada i kontakta među pojedinim članovima;
- nemogućnost donošenja odluka;
- neprijatna i napregnuta atmosfera puna agresivnosti;
- neizvršavanje naloga i zahteva drugih.

Konflikti se mogu podeliti u zavisnosti od različitih kriterijuma. U odnosu na osobe ili grupe u konfliktu, oni se dele na:

**1. Intraprosihiki (intrapersonalni)** - odigravaju se u ličnosti same osobe, a mogu biti uzrokovani raskorakom između želja i mogućnosti, mogućnosti i očekivanja, i svim onim uzročnicima koji inače dovode do stresa i/ili frustracije. Poznato je da 1/4 osoba koje se bave sportom imaju probleme psihike

prirode, a ti problemi najviše proizilaze iz ovih intrapsihičkih konflikata.

**2. Interpsihički (interpersonalni)** - odnose se na sukobe između osoba, odnosno igrača ili igrača i trenera. Npr. postoje igrači koji češće nego drugi dolaze u sukob sa drugim igračima, trenerom, članovima uprave, novinarima, sudijom, a da sukob nije iniciran nekim realnim razlogom. Ti sukobi su posledica specifične strukture ličnosti sklone sukobima, a ne grupne aktivnosti.

**3. Intragrupni (unutargrupni)** - između pojedinaca jedne grupe. Nastaju u toku ostvarenja grupnih ciljeva. Npr. kada igrači napadaju sudiju ili protivničkog igrača zbog sporne odluke.

**4. Intergrupni (međugrupni)** - sukobi između suprotstavljenih grupa. Npr. kada jedna grupa igrača optužuje drugu za slabu igru, nezalaganje i poraz, ne uzimajući u obzir realne okolnosti ili dobru igru protivnika.

U zavisnosti od sadržaja sukoba, možemo napraviti razliku između:

**1. Konflikata interesa** - kada se odvija borba za novac, imovinu, moć.

**2. Konflikata vrednosti i uverenja** - kada razlike u preferencijama i averzijama pojedinaca i grupa, ocenama pojedinih ciljeva i aktivnosti dovedu do sukoba.

Načini rešavanja konflikata:

**1. Razgovor** - koji rukovodioci ili osobe koje su u dobrim odnosima sa obe strane u sukobu vode sa akterima konflikta. Ovi razgovori mogu da pomognu u razrešenju i razumevanju uzroka i u iznalaženju rešenja. U sportskom kolektivu, obično su to trener, kapiten, predsednik upravnog odbora ili predsednik kluba.

**2. Glasanje** članova grupe o suprotstavljenim alternativama (pod pretpostavkom da će manjina prihvatiti rešenje koje se donosi demokratski) - Npr. igrači mogu biti podeljeni pri izboru kapitena i rešenje naći glasanjem o ponuđenim kandidatima. Nažalost, glasanje često nije demokratsko i slobodno, pošto pojedinci u strahu glasaju suprotno ličnim uverenjima i stavovima. Glasanje obično ne rešava konflikte, već ih preseca a rešenje odlaže, te manjina može da zadrži svoje stavove i da nastavi da se suprotstavlja većini. Ponekad manjina prihvata rešenje usvojeno glasanjem i tada se može smatrati da je konflikt uspešno razrešen.

**3. Pregovaranje, dogovaranje, iznalaženje kompromisa** između suprotstavljenih predloga i težnji. Ovaj način je potvrđen kao uspešan u praksi. Podrazumeva se da su učesnici pregovaranja ravnopravni i da ne postoji pritisak da se jedno rešenje mora prihvatiti. Često iza različitih predloga stoje različiti interesi pojedinaca ili grupa. Ponekad identifikacija pojedinaca sa nekim predlogom ili rešenjem, može da ometa rešenje pošto sukob može da dobije lični karakter, a pregovaranje oblik ucene.

**4. Primena recipročnih ustupaka** - Npr. jedna strana u sukobu odustane od nekog zahteva koji je ranije postavljala, bez izričitog zahteva da to učini i druga strana. Time se izražava dobra volja za kompromisom, što može da stimuliše drugu stranu da i ona slično postupi. Takvim recipročnim ustupcima olakšava se konfliktna situacija i približava rešavanju sukoba.

**5. Pronalaženje zajedničkog cilja** - čijim ostvarenjem suprotstavljene strane stiču korist. Npr. u sportskoj ekipi postizanje visokih rezultata može da doprinese ugledu i boljem nagrađivanju svih igrača, bez obzira da li su standardni članovi ekipe, povremeni ili rezervni igrači.

**6. Grupno rešavanje problema**, pa i nalaženje rešenja za suprotstavljene tendencije, može biti dobar način za prevazilaženje konflikata u grupi. Informisanost članova grupe o ciljevima i metodama njihovog ostvarivanja, kao i mogućnost pojedinaca da učestvuju u predlaganju i razmatranju predloga, te u donošenju važnih odluka, doprinosi mogućnosti da se konflikti ne jave, kao i da se suprotstavljene tendencije lakše prevazilaze usvajanjem kompromisnih rešenja.

## Vođstvo u sportskim grupama

U pokušaju odgovora na pitanje koga možemo smatrati vođom, najčešće se spominju sledeće definicije:

- Vođa je osoba koja ima dominantan položaj u grupi, s obzirom na položaj i moć.
- Vođa predstavlja centralnu figuru za članove grupe.
- Vođa je najomiljenija osoba u grupi.
- Vođa je osoba koja utiče na druge.
- Vođa je osoba čiji se uticaj dobrovoljno prihvata.
- Vođa je osoba koja poseduje određene osobine ličnosti tipične samo za vođe, itd.

Po kojim se **osobinama ličnosti** vođa razlikuje od ostalih članova tima? Ili konkretnije, koje osobine ličnosti kod vođe treba da budu izraženije, karakterističnije?

1. **Superiornost inteligencije** - to ne znači da on mora sve da zna i za sve da se pita, da pokazuje dominaciju u tome, jer su ljudi najosetljiviji kad je inteligencija u pitanju. Svoju pamet treba da koristi da bi predložio i sproveo najbolju ideju i najbolje rešenje u zavisnosti od situacije i u kriznim momentima.
2. **Samopouzdanje** - da ima pozitivnu sliku o sebi i drugima i veru u svoje sposobnosti i mogućnosti. Opasan je i manjak (neće rizikovati) i preterano samopouzdanje (stalno ulazi u rizik).
3. **Prilagodljivost ili fleksibilnost** - da ne bude konzervativan, rigidan, da se ponaša u skladu sa okolnostima.
4. **Dominantnost** (kao želja za prestižom ili moći) - da ima snažne potencijale sugestivnog delovanja na članove ekipe, sposoban je da privuče, animira, ulije moral u kriznim situacijama. Treba da razvije socijalizovanu težnju ka moći (da se bori prvenstveno za grupne ciljeve, a ne samo za lične).
5. **Ekstravertnost** - osnovni stav vođe je neprekidna okrenutost prema članovima tima i spremnost za otvorenu komunikaciju sa njima.
6. **Interpersonalna osetljivost** - da bude zainteresovan za sve što se događa u grupi, pristupačan svima, da uspostavlja dobre odnose sa članovima tima i da ima poverenje u njih.
7. **Visok energetski potencijal** - da mu ništa nije teško, da je stalno aktivan.
8. **Emocionalna zrelost** - samokontrola, umerenost u emocionalnim reakcijama, spremnost da prihvati kritiku i razmišlja hladne glave.
9. **Lični integritet** - da se ponaša u skladu sa svojim vrednostima, da bude pošten, iskren, ispunjava obećanja, spreman da se zalaže za interese grupe kojom rukovodi.

Pored svega što je rečeno, uspešan vođa treba da bude **prihvaćen** kao vođa od svih članovima.

## Tipovi vođe

Kom tipu pripada neki vođa najbolje možemo ustanoviti određujući njegov stil rukovođenja. **Stil rukovođenja** je specifičan način ponašanja vođe u nastojanju da usmeri aktivnost ljudi ka ciljevima grupe. Postoje dve osnovne dimenzije stila rukovođenja:

1. Prema orijentaciji - **VOĐE ORIJENTISANE KA LJUDIMA ili KA ZADACIMA**
2. Prema načinu uticaja na članove ekipe - **AUTOKRATSKO ili DEMOKRATSKO RUKOVOĐENJE**

**Vođa orijentisan na zadatak** je efikasan, brzo reaguje i dobro je prilagođen situaciji, ali manje je usmeren ka interpersonalnoj komunikaciji i sklon je da povećava nivo anksioznosti kod manje stabilnih članova tima (jer stalno ističe važnost zadatka). Bitan mu je rezultat, nadzor, kontrola, a manje bitno zadovoljstvo članova tima.

**Vođa orijentisan na ljude** pruža podršku članovima tima, može da smanji strah i tenziju u situacijama neuspeha, bolje sarađuje sa nesigurnim igračima, ali je manje efikasan i može da izazove nesigurnost u postizanju sportskih rezultata.

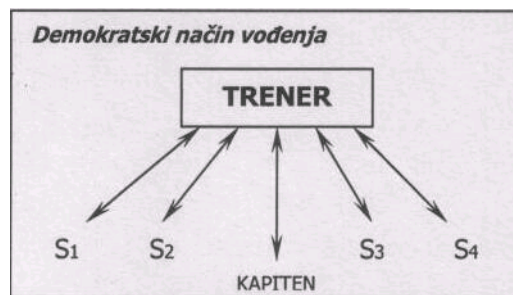
Dugo se smatralo da je uspešniji onaj tim u kome vođa uspostavlja bliske i tople odnose sa ostalim članovima i koji veruje da su svi oni podjednako korisni pojedinci. Hipoteza suprotna ovoj tvrdi da su najuspešniji oni timovi u kojima se vođa više orijentiše na uspešan sportski nastup i pobjedu, nego na održavanje dobrih interpersonalnih odnosa. Nekada bliski odnosi u grupi mogu da imaju suprotan efekat za vreme takmičarske sezone, kada funkcionalni, igrački kriterijumi i kvaliteti sportiste postaju dominantni.

Idealno zamišljen vođa bi bio istovremeno visoko usmeren i na ljude i na zadatke, međutim to je samo teorijska konstrukcija. Mnogo je češći slučaj da u ekipi postoji **više vođa** koji imaju svoju ulogu u određenim situacijama i aktivnostima, upravo zbog prevelikih zahteva koje današnji razvoj sporta nameće. Poželjno je da u ekipi bude osoba koja će da animira članove tima za takmičenje, podstiče, organizuje igru (moralni vođa), osoba koja će da zabavlja van terena, organizuje društveni život itd. Ima i mišljenja da pojedine formacije u timu (vezne, napadačke, odbrambene linije) imaju svog igračkog vođu. Naravno, sinhronizacija uloga i položaja vođa ovih podgrupa mora biti dobra.

Može da dođe i do **rivalstva** među raznim vođama u timu, pa tako i do konfliktnih situacija i polarizacije tima. Tada slabi kohezivnost, povećava se tenzija, što negativno utiče na krajnji učinak ekipe. Konflikti mogu biti **latentni** (postoje, a ne izbijaju na površinu), jer su u određenim trenucima važniji funkcionalni ciljevi, pa uprava (trener, direktor) veštački održava koheziju i prikriva slabosti— što je najgore od svih situacija. Nekad su sami uspesi razlog da ne dođe do otvorenog sukoba, ali u situaciji neuspeha (poraza) latentni sukob se pretvara u **manifestni**. Ovakve situacije posebno su prisutne na turnirskim takmičenjima, pa trener i vođstvo moraju da ulože veliki napor kako bi ekipu doveli u optimalnu takmičarsku spremnost (ako je to uopšte moguće).

Kao tipovi vođstva najčešće se pominju i najviše su proučavani autokratsko, demokratsko i lese fer (slobodno) vođstvo. Oni se prvenstveno odnose na strogo formalne oblike vođenja, na ulogu trenera pre svega, a ne na spontano iznikle vođe.

**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. On zahteva slepo izvršavanje postavljenih zadataka. Instrukcije daje u kategoričkoj formi i one su uvek jednosmerne - od trenera prema sportistima. Ovde se izbegava slobodan protok informacija i ne dozvoljava se da sportisti sami postavljaju ciljeve, da planiraju rad itd. Zbog ograničene samostalnosti, samoinicijative i nedostatka komunikacije među sportistima, u slučajevima kada trener nije prisutan dolazi do potpune pasivnosti ili »paralize« u aktivnosti grupe. U sportskim ekipama ovaj način vođstva nije redak. Smatra se da ovaj način vođstva ima nepovoljan uticaj na psihički razvoj ličnosti (u smislu da je celokupna odgovornost prenet na trenera, pa mladi sportista kasnije može da teži situacijama u kojima će stalno neko drugi da mu rešava probleme), ali je u našem savremenom sportu imao velike sportske uspehe.



**Demokratski vođa** uvažava individualnost i potrebe svakog člana ekipe, uključuje ih u planiranje i organizovanje aktivnosti grupe, podstiče njihovu samostalnost, podrazumeva saradnju na relaciji trener-tim. Od sportista se traži da međusobno komuniciraju, sarađuju, postavljaju ciljeve, planiraju, ali trener i dalje ostaje voditelj, koordinator. Svi procesi se odvijaju dvosmerno, tj. sa obostranom inicijativom. Odgovornost se raspoređuje podjednako na sve sportiste u timu, što omogućuje sazrevanje članova grupe. Demokratskom modelu treba težiti u vođenju ekipe kad god je to moguće i uključivati sportiste u mnoge stručne i rukovodeće grane kluba. Ovaj model je efikasniji od autokratskog, ali od vođe zahteva veliku stručnost i sposobnost da održava dobre odnose sa članovima tima. Mnogi treneri pokazuju otpor prema ovom načinu vođstva, jer nisu u stanju, ne da ga prihvate, nego da ga sprovedu.

**Lese fer** (slobodan, anarhičan) **vođa** tima i nije pravi vođa. Obično se za to mesto ne izbore, nego mu se dodeli. Ukratko, kako postane tako i nestane. Ovakvo vođstvo zasniva se na neograničenim slobodama članova. U sportskim grupama, naročito u takmičarskom i visoko kvalitetnom sportu ne može da bude primenjen. Vođstvo se sastoji u nenametljivom usmeravanju i koordinaciji koje članovi ne moraju da prihvate, kao npr. u slobodnim rekreativnim aktivnostima.

### Kapiten i trener kao vođe

Za sportske grupe je značajan način sticanja položaja vođe. Vođe koje snagom svoje ličnosti utiču na ostale članove tima, odnosno nameću svoje vođstvo, su **spontano iznikle** vođe. U nekim slučajevima vođa može da bude i **nametnut** od strane organizacionih struktura kluba (trenera, igrača, predsednika kluba), ali može da bude i **izabran** redovnom demokratskom procedurom. U svim slučajevima, da bi vođa bio uspešan mora da bude **prihvaćen** kao vođa od strane sportske grupe. Najmanje šanse da bude prihvaćen ima nametnuti vođa. Sportski timovi mogu da imaju i više vođa, pod uslovom da ne ugrožavaju jedan drugog. Položaj nekih od tih vođa je institucionalizovan i zbog toga nametnut, a to su položaji kapitena i trenera tima.

Uloga **kapitena** ima neke specifične karakteristike, kao što su npr:

- on je više od ostalih odgovoran za odnose u grupi, zato se od njega očekuje da usmerava i usklađuje odnose, da vlada situacijama (naročito kriznim),
- od njega se zahteva više emocionalnog ulaganja u interpersonalne odnose, zato ne mora obavezno da bude bolji od drugih u igračkoj aktivnosti,
- njegov uticaj je veći od ostalih (i na trenera i na ostale igrače),
- on ima ulogu predstavljanja tima u javnosti.

Zbog svega navedenog možemo zaključiti da je izbor kapitena kao vođe posebno značajan, pa otuda kriterijumi za njegov izbor treba da budu: stepen pripadnosti klubu (staž u klubu), kvalitet vezanosti za klub, iskustvo, sposobnost komuniciranja, stepen saradnje, obrazovanje, uspešnost u profesiji van terena itd. Međutim, izbor kapitena je često dirigovan (jer se više gledaju interesi kluba i odnos klub-kapiten, nego interesi samog tima). Ali da bi on bio i emocionalno prihvaćen od strane ostalih igrača, trebalo bi da se zadovolji i kriterijum o crtama ličnosti značajnim za uspešnog vođu, a u timu koji postiže vrhunska postignuća kapiten treba da zadovolji i funkcionalni kriterijum (ne mora da bude rezultatski najuspešniji, ali da je među boljima). Zato postoji ideja da funkcija kapitena bude reizborna ili da ima karakter promene posle određenog vremena. Ovu ideju podržava i činjenica da je uloga kapitena određena izvesnim pravima, odgovornostima, ali i gratifikacijama, i tako predstavlja pozitivno usmeravanje razvoja ličnosti i ima uticaj na razvoj ličnosti mlađih sportista (po principu učenja po modelu).

**Trener** je centralni i formalni vođa u sportskom timu. Njegova uloga je veoma složena i daleko prevazilazi stručno poznavanje sportske grane:

- on je vođa u procesu obučavanja, vođenja trenažnog procesa,
- on je istovremeno trener i pedagog, vaspitač (odgovoran je za stvaranje uslova za povoljan razvoj ličnosti mladih ljudi),
- on ima i ulogu psihologa, jer je svakodnevno prinuđen da rešava brojne lične probleme,
- neusklađene interpersonalne odnose,
- u odsustvu lekara zadužen je da prvi pruži hitno uputstvo za zbrinjavanje povređenog
- sportiste, itd.

Zbog svega ovoga interesovanje trenera mora da bude šire, tako da njegovo znanje obuhvati solidno poznavanje psihologije, medicine, pedagogije, sociologije, itd. Trener je najodgovorniji pojedinac za uspešnost rada grupe. On je zvanični formalni vođa, postavljen »odozgo« bez bilo kakvog uticaja sportista. Trener ima najveći uticaj na odnose u sportsoj grupi, u poređenju sa ostalim vođama, tako da kroz rukovođenje utiče na razvoj grupe, odnose u njoj i radni efekat celog tima. On usklađujući odnose među članovima tima, utiče na poremećenu ravnotežu, kontroliše ispunjenje zadataka, ima mogućnosti da podstiče, nagrađuje ili kažnjava. Direktno interveniše u sukobima i posreduje kao sudija u rešavanju konflikata.

Trener će uspešno voditi tim, ako pored ovih formalnih odrednica vođstvo obogati povoljnim socioemocionalnim odnosima i nenametljivom bliskošću sa igračima. Ta bliskost se ogleda u pravcu staranja za pojedince i tim u celini i u pravcu uspostavljanja emocionalnih odnosa (što je često otežano distancom u godinama i iskustvu i kroz odnos nadređenosti i podređenosti). Treba voditi računa da emocionalna vezanost trenera i sportista ne pređe granicu kada postane kontraindikovana.

## Procenjivanje strukture i dinamike sportskih grupa

Postoji nekoliko načina da se utvrdi kvalitet odnosa u sportskoj grupi, kako bi trener dobio dovoljno podataka za usmeravanje i korigovanje svojih stavova:

### 1. Posmatranje

Reč je o neposrednom nesistematskom posmatranju. Prednost ovog metoda je što se podaci dobijaju u autentičnoj situaciji u kojoj grupa obavlja određeni zadatak, a nedostatak u tome što ne zadovoljava metodološke zahteve pouzdanog procenjivanja (onemogućava pozdano zaključivanje). Npr. trener procenjuje odnose u timu prema sopstvenim kriterijumima, koji mogu biti jako niski ili jako visoki (nema fizičkih obračuna, znači dobro je, ili došlo je do verbalnog konflikta između dva igrača, znači situacija je katastrofalna).

### 2. Instrumenti

Mnogo pouzdaniji i najčešće korišćeni instrumenti su upitnici i skale, kojima se dobijaju statistički podaci o indikatoru odnosa. U proceni kohezivnosti sportske grupe, od sportista se traži da procene svoju identifikaciju sa grupom, bliskost sa ostalim članovima, vezanost sa njima, privlačnost sportske grupe, itd.

Najviše pominjani i korišćeni je **sociometrijski metod**. On se sastoji od sociometrijskog upitnika, konstruisanog tako da obuhvata sve relevantne indikatore intragrupnih odnosa koji mogu da utiču na uspešno ostvarenje sportskih ciljeva. Pitanja su usmerena na to kakvi su odnosi među sportistima u grupi (privlačenje, odbijanje, saradnja, izolacija) kad je u pitanju funkcionalni kriterijum uspešnosti (ostvarenje cilja). Druga grupa pitanja može da se odnosi na ispitivanje emocionalnih, socijalnih relacija među

igračima. Treća grupa pitanja daje podatke o autopercepciji sopstvenog položaja i prihvaćenosti svakog igrača od strane ostalih u timu, zatim podatke o vođstvu, tipu rukovođenja i željenom načinu rukovođenja, itd. Na osnovu obrađenih odgovora, trener može dobiti niz korisnih informacija o tome:

- kakvi su odnosi između pojedinih igrača, kakvo je njihovo slaganje u igri i van terena, koji igrači imaju najbolji igrački status u timu, a koji su odbačeni ili neprihvaćeni, koji su razlozi dobrog ili lošeg položaja pojedinaca u grupi, koje igrače može zajedno uvoditi u igru a koje ne;
- koji su najomiljeniji članovi grupe van igre, tj. ko su osobe koje imaju dobre emocionalne, psihološke veze sa drugim igračima, a koje ne;
- koju grupi voli da izigrava vođu, a ko po mišljenju grupe ima sposobnost da bude vođa; koji način rukovođenja odgovara datoj grupi (autokratski, demokratski, savetnički i sl.);
- uz pomoć psihologa trener može steći uvid u funkcionisanje grupe kao celine, tj. kakva je njena kohezivnost (povezanost među članovima, spremnost da se ostane u grupi), tenzija (neprihvatanje, neprijateljstvo, konflikti), itd.

Najveći nedostatak ovog upitnika je što daje samo sliku trenutnog stanja u grupi, a vrlo malo govori o uzrocima koji dovode do tog stanja. Iz tog razloga napravljeni su pokušaji da se ovaj nedostatak umanj. Karon i saradnici (1985) konstruisali su upitnik **GEQ** (Group Environment Questionnaire), koji ispituje četiri faktora kohezije: 1. integrisanost u odnosu na zadatak, 2. integrisanost u odnosu na socijalni faktor, 3. privlačnost grupe u odnosu na zadatak, i 4. privlačnost grupe u odnosu na socijalne faktore.

#### **Šta je potrebno znati iz ove oblasti?**

- Šta je to položaj, uloga, a šta struktura odnosa u sportskom timu i kakva može biti?
  - Šta je kohezivnost sportskog tima, od čega zavisi i na šta utiče?
    - Uticaj konflikata na uspeh ekipe?
  - Kapiten i trener kao vodje sportskog tima?
  - Tipovi rukovodjenja i uticaj na sportski rezultat?
  - Metode procenjivanja grupne strukture i dinamike?

#### **Preporučena literatura:**

- Djurić, Dj. (2004): *Psihologija za menadžere u sportu- skripta*, Novi Sad: Viša škola za trenere i menadžere u sportu
- Rot, N. (1998): *Psihologija grupa*, Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva
- Tubić, T. (2004): *Psihologija i sport*, Bački Petrovac: Kultura



# PSIHOLOŠKA PRIPREMA SPORTISTA

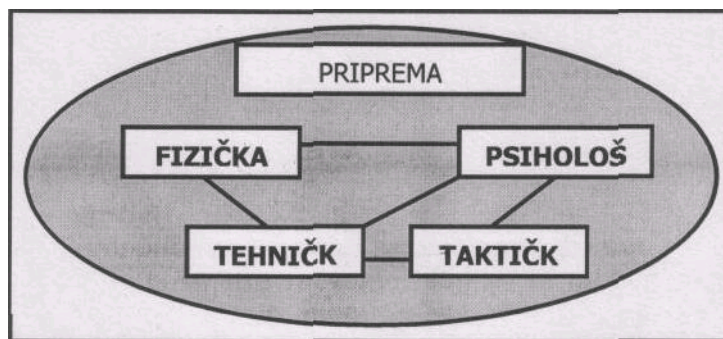
U okviru ove teme saznaćete šta su:

- Faktori sportske uspešnosti
- Pokazatelji psihološke pripremljenosti sportista
- Psihološka priprema sportista za proces vežbanja
- Psihološka priprema za takmičenje
- Metode psihološke pripreme

## Faktori sportske uspešnosti

Udeo psihološke komponente u razvoju sportista i postizanju rezultata na takmičenjima je veoma značajan. Ako se posmatra razvojno, koji su to faktori bili presudni u postizanju sportskih rezultata, posebno vrhunskih, mogu se istaći četiri perioda:

- U prvom periodu pobeđivali su **najtalentovaniji**
- U drugom periodu pobeđivali su osim talentovanih i oni koji su bili najbolje **fizički pripremljeni**
- U trećem periodu **tehnička i taktička pripremljenost** pridodaju se talentu i fizičkoj superiornosti
- Danas za visoke sportske rezultate, pored svega navedenog potrebna je i dobra psihološka priprema



Značaj psiholoških faktora u sportu sve se više povećava što se rezultati u mnogim sportovima brzine i snage približavaju fiziološkim granicama. Metode treninga sportista danas su manje-više poznate i dostupne. Slično je i sa načinom ishrane. Obzirom na to da su vrhunski sportisti sve više izjednačeni u fizičkim, tehničkim i taktičkim elementima pripremljenosti, te psihološki faktori postaju sve značajnije determinante sportske uspešnosti. Samo kompletne ličnosti mogu da ostvare vrhunske rezultate. Prema tome, rezerve za dalje rekorde i dobre rezultate se sve više traže u **dobroj psihološkoj pripremljenosti sportista za takmičenje**. Sportska takmičenja traže ličnosti koje su otporne kako na fizička tako i na psihička opterećenja.

Psihološka pripremljenost je danas u sportu najmanje poznat i nepredvidiv faktor. To su pokazali i rezultati nekih ekipa na Svetskom prvenstvu u fudbalu Japan-Koreja 2002. godine. Neke poznate ekipe (kao što je Francuska, bivši svetski prvak) su ispale na samom početku takmičenja. Nedovoljna psihološka pripremljenost koja se ispoljavala u procenjivanju sopstvenih vrednosti u odnosu na protivnike se navodi kao osnovni razlog tog neuspeha. U vrhunskom sportu je poznato da se nedostatak u jednom delu pripremljenosti ne može zadovoljavajuće nadoknaditi pojačanim radom i razvijanjem u nekom drugom delu. Intenzivan rad npr. na snazi neće moći da nadoknadi nedovoljnu taktičku pripremljenost.

Raditi samo na poboljšanju tehnike nije dovoljno ukoliko se želi povećati preciznost igrača u situacijama velikog pritiska. Psihološki dobro pripremljen sportista i ekipa može u izvesnoj meri da nadoknadi fizičku nespremnost. Međutim, ako je psihološki nespreman, neće biti u stanju da postigne očekivani rezultat za koji je pripreman. Tako je zapravo gornja granica kvaliteta učinka (igre) nekog igrača određena najslabijom karikom u lancu njegovih priprema. Drugim rečima, igrač gubi tamo gde je najslabiji.

### **Pokazatelji psihološke pripremljenosti sportista**

Najbolji pokazatelji dobre psihološke pripremljenosti su:

- Relativna stalnost dobrih rezultata;
- Postizanje najboljih rezultata onda kada je to najvažnije - dobar broj sportista, naročito u individualnim sportovima, ne postiže na velikim međunarodnim takmičenjima svoje najbolje rezultate iz predtakmičenja (npr. statistika pokazuje da je na Olimpijskim igrama u Meksiku svega 15% atletičara i 20% plivača postiglo svoje najbolje rezultate);
- Dobra psihološka pripremljenost naročito dolazi do izražaja kada se »juri« rezultat, a u grupnim sportovima i kada se brzo menja »lomi« rezultat, kakav je čest slučaj u košarci i odbojci. Takođe, psihološki nedovoljno pripremljene ekipe imaju »strah od uspeha« i nisu u stanju da očuvaju stečenu prednost.

Psihološka pripremljenost podrazumeva rad sa sportistima, počev od selekcije, zatim praćenje procesa razvoja njihove ličnosti, uključujući i neposrednu pripremu za takmičenje za šta se preporučuju određene psihološke tehnike i postupci. Bitne stavke psihološke pripreme sportista su sledeće:

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

Prvi korak u psihološkoj pripremi sportista je **psihodijagnostika**. Ona omogućava da se upoznaju osobine, celokupna struktura ličnosti svakog sportiste i da se u skladu sa tim planira dalji psihološki rad (ponašanje trenera, uticanje, korekcije). Kada se radi o pripremanju za takmičenje, psihodijagnostika pruža mogućnost identifikacije sportista: a) koji imaju optimalan nivo aktivacije (što znači da u situaciji takmičenja i u drugim stresnim situacijama mogu da se prilagode nastalim okolnostima); b) koji imaju suviše nizak nivo aktivacije; c) koji imaju suviše visok nivo aktivacije (koji izlazi iz okvira potrebne samokontrole), i d) koji se označavaju kao "problem" sportisti (tj. koji su u stresnim situacijama skloni konfliktu). Psihodijagnostika je u funkciji psihološke pripreme, i zato treba da bude uključena u proces pripreme i to u svim njenim fazama, ne samo na početku.

Psihološka priprema sportista je složen proces, koji se sastoji iz tri komponente:

1. Opšta psihološka priprema sportista za dugotrajni proces vežbanja sa opterećenjima (za neki daleki vremenski cilj, u okviru olimpijskog ciklusa npr.)
2. Psihološka priprema za takmičenje (u sledećoj sezoni, za državno prvenstvo)
3. Psihološka priprema za konkretno takmičenje (za jednu utakmicu ili turnirska takmičenja kao što su evropska, svetska i Ol)

Pored navedenog psihološka priprema može da se sprovodi i neposredno pred nastup, za vreme takmičenja i posle takmičenja.

### **Opšta psihološka priprema sportista za dugotrajni proces vežbanja**

Ova faza pripreme odnosi se na sve mlade i, na nekom nivou, selektirane sportiste koji se pripremaju za višegodišnji naporan, nestandardan, dugotrajan i monoton rad. Tu treba svrstati i pripremljene sportiste od trenutka kada su selektirani kao potencijalni kandidati za učestvovanje na takmičenju koje će se održati i nekoliko godina kasnije (npr. pripremanje u jednom olimpijskom ciklusu).

Prvi korak je upoznavanje ličnosti svakog sportiste, a zatim procena konkretnih svojstava, kao što su npr. nivo aspiracije ili motivisanost za treniranje u konkretnim uslovima za konkretno takmičenje. Psihološka priprema u ovoj fazi je usmerena na upoznavanje i razvijanje onih osobina ličnosti koje su značajne za sportski uspeh, tako da su ključne aktivnosti ovde sledeće:

1. Razvijanje onih **osobina ličnosti** koje predodređuju za uspeh i po kojima se vrhunski sportisti razlikuju od ostalih, kao što su: istrajnost, savesnost, odgovornost, emocionalna stabilnost, samokontrola, samopouzdanje, odlučnost, i dr.
2. Razvoj pravih, autentičnih **motiva** za sportsko vežbanje i razvoj pozitivnih stavova prema sportu uopšte, treningu i takmičenju. Od posebne važnosti je unutrašnja motivacija za bavljenje sportom, a od konkretnih motiva prvenstveno motiv za sportskim postignućem.
3. Postavljanje etapnih i krajnjih **ciljeva**, koji takođe imaju motivacionu snagu, i pravilno korišćenje podsticaja (nagrade, kazne).
4. Formiranje pozitivnih **stavova i vrednosti** u odnosu na sport. Tu se podrazumeva organizacija vremena, oporavka posle zamornih treninga, redovan san, pravilna ishrana i zadovoljenje drugih psiholoških potreba (obrazovnih, kulturnih, zabavnih, socijalnih). Tako korišćenje vremena postaje izvor sigurnosti, samouverenosti, samocenjenja i dr.
5. Formiranje stava prema **»trenažnom opterećenju«**. Funkcionalna spremnost ne podrazumeva i postojanje psihološke spremnosti za podnošenje velikih napora na treningu i takmičenju. Strepnja sportiste da neće izdržati opterećenja (ili strah od povrede) umanjuje fiziološke i tehničko-taktičke potencijale. Ovde treba raditi na svesnom prihvatanju mogućnosti da se stanja strepnje javljaju i kod najboljih sportista i da se ona, ma koliko neprijatna mogu podneti.

### **Psihološka priprema za takmičenje**

Ovaj deo pripreme ne može se odvojiti od prethodnog jer **uključuje formiranje pravilnog stava prema takmičenju** i uticaj na **formiranje svojstava ličnosti značajnih za sport** koja se ispoljavaju u sportskim takmičenjima. Neke crte ličnosti su pod uticajem pedagoškog rada (savesnost, istrajnost, samouverenost, odgovornost, samokontrola), dok su druge pod većim uticajem konstitucionalnih faktora (emocionalna stabilnost, agresivnost), ali su i one podložne izvesnoj transformaciji.

Pravilan stav prema sportskom takmičenju treba da se stiče još u ranim periodima razvoja sportiste, tako što sport treba učiniti izvorom pozitivnih iskustava za decu koja će doprineti njihovom zadovoljstvu što se bave sportom, pravilnom vrednovanju svojih sportskih mogućnosti, kritičkom ocenjivanju svoje uspešnosti i realnom postavljanju aspiracionih ciljeva.

Stav da treba **»pobediti protivnika«**, biti bolji od drugih bez obzira na rezultat, može biti izvor negativnih posledica po razvoj ličnosti. Pošto do pobede dolazi samo mali broj pojedinaca, takav stav dovodi da veliki broj dece smatraju sebe neuspešnim, gube motivaciju i potrebu za kompetentnošću. Umesto izraza pobeda, treba koristiti pojam uspešan/neuspešan, ali i uspeh i neuspeh vrednovati u odnosu na **lične standarde uspešnosti**. Najvažniji kriterijum sportiste treba da bude takmičenje sa samim sobom, sa svojim prethodnim učinkom ili rezultatom.

I u kasnijim fazama razvoja sportiste, treba relativizovati značaj pobede i poraza. Niti je uspeh, jednom postignut, trajan bez kasnijeg rada, niti je poraz fatalan ako se shvati kao opomena, te se uloži više rada ili dovede do nekih drugih promena u ekipi koje su i dovele do neuspeha. Tako shvaćeni, i uspeh i neuspeh su podsticaji za rad.

Osim bavljenja vlastitim potrebama pred takmičenje, važno je posvetiti pažnju i upoznavanju komparativnih karakteristika protivničkih igrača. Uočavajući njihove dobre i loše strane, stiče se uvid u situaciju, mogu se planirati vlastiti koraci, odnosno taktika, a kada je nešto poznato i izvesno smanjuje se osećanje nesigurnosti. Ali upoznavanje načina igre protivnika može biti mač sa dve oštrice i dovesti do upadanja u sopstvenu zamku. Razlog tome je što ljudi sebe uglavnom ne procenjuju realno, ili se potcenjuju ili precenjuju. Isto važi i za procenu sportske uspešnosti, čiji kriterijum ne sme biti **nivo ispoljavanja protivnika**, a ocena sopstvene sportske kompetentnosti ne sme da zavisi od relativnog rezultata postignutog na takmičenju sa drugim, već u takmičenju sa samim sobom. Na taj način će se izbeći da se u kasnijim fazama sportskog takmičenja, sportisti zadovolje samim tim što su postigli pobedu nad slabim protivnikom ili da budu nezadovoljni iako su postigli visok nivo izvođenja, ali su poraženi od protivnika. Tada se takmičenje neće doživljavati kao frustracija, već kao izazov vezan za svoje potencijale.

U sportu se ne mogu mimoći ni **interpersonalni ili socijalni standardi** uspešnosti. U njima dominira trenutni individualni učinak, bez obzira na njegovu realnu vrednost. Ovo je naročito prisutno u aktuelnim organizovanim takmičenjima (OI, Svetsko prvenstvo i sl.). Uvažavanje takvih standarda uzrokuje da se sportsko takmičenje doživljava kao teška i bespoštedna borba, kao najteži oblik osujećenja, a ne

kao područje ličnog ispoljavanja sportske kompetentnosti.

Poseban aspekt psihološke pripreme ispoljava se u daljem kontinuiranom uticaju na **razvoj** svojstava ličnosti koja dolaze do izražaja na takmičenju (svesnost, istrajnost, odlučnost, odgovornost, emocionalna stabilnost, samokontrola, samouverenost, hladnokrvnost, kontrolisana agresivnost - borbenost). Ove osobine se proveravaju i učvršćuju u periodu takmičenja. Gorbunov govori o **sportskom karakteru**, koji po njemu čine sledeće osobine:

- **spokojstvo** (hladnokrvnost, kontrola) - koje se na takmičenju ispoljava kao odnos sportiste prema uslovima takmičenja, protivniku, zahtevima koji se od njega traže, i obezbeđuje da emocionalno uzbuđenje ne bude inhibirajuće,
- **samouverenost** (poverenje u sopstvene snage) - obezbeđuje visoku aktivnost, otpornost na suparnikove reakcije, prilagođavanje na iznenadne nepovoljne uslove i potpunu aktuelizaciju dostignutog nivoa pripremljenosti, **borbeni duh** - odnosi se na motivacionu komponentu usmerenosti prema cilju, a ispoljava se u kontrolisano instrumentalno agresivnom ponašanju (to se opisuje kao borbenost, visoka aktivnost, težnja da se do poslednjeg trenutka ulažu maksimalni naponi). Kao kriterijumi za posedovanje ovih osobina uzimaju se: **stabilnost** u nastupima na takmičenjima u jednom kontinuitetu i **poboljšanje rezultata** u jednom periodu takmičenja u skladu sa značenjem i zahtevima takmičenja (rezultati na takmičenju ne treba da zaostaju za rezultatima na treningu ili na manje važnim takmičenjima).

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

I ovaj deo pripreme sportista precizira mere opšte psihološke pripreme, dopunjujući ih specifičnim merama sadržajima i metodama. **Optimalizacija psihičkih stanja** postaje glavni zadatak psihološke pripreme za konkretno takmičenje. Pažnja se usmerava na proces organizovanja svesti i adekvatne akcije sportista.

Svest ne treba da bude orijentisana na pobedu, već na postizanje ili prevazilaženje svojih ranijih visokih standarda uspeha. To je **orijentacija na dobar rad**, na to *šta* treba raditi, **kako i kada** raditi. Vrlo nepovoljna varijanta su kontrasne misli o velikom dostignuću ili o neuspehu. Razmišljanje o velikom uspehu, pobedi, o onome što ona donosi može da ima nepovoljne posledice na učinak. To se dešava kada sportista unapred uživa u plodovima svog uspeha, što dovodi do opuštanja, slabljenja koncentracije, i tako do nedovoljnog angažovanja. Takođe, razmišljanje o mogućem neuspehu dovodi do povećane strepnje, tenzije, gubljenja samopouzdanja. Isto tako ne treba se opterećivati ni vrednošću protivnika u bilo kom ekstremnom obliku (slab ili nepobediv), što ne znači da treba zanemariti njihova osnovna i specifična sportska obeležja, već težište na pripremama staviti na sopstvenu aktivnost. Na ovim pravilima treba da insistira trener, kako bi sprečio razrušavanje psihološke odbrane pred nastup (tj. odbrane od velike napetosti koja se povećava sa približavanjem takmičenja).

**Specijalna psihološka priprema** za konkretno takmičenje podrazumeva stvaranje uslova i uticaja za dovođenje organizma u optimalno stanje psihičke spremnosti za nastup. Ovo stanje podrazumeva:

- Racionalnu, ali realnu **uverenost u svoje snage**. Ona se zasniva na odnosu između mogućnosti sportiste i snage protivnika.
- **Određivanje cilja** i snažna orijentacija da se uporno i do kraja bori za dostizanje tog cilja. Način određivanja i formulisanje takmičarskog cilja zahteva edukativno psihološki rad sa sportistima.
- **Postizanje optimalnog nivoa aktivacije**. Taj nivo determinisan je konkretnom situacijom (koja je u svakom trenutku drugačija), zadatkom ili postavljenim zahtevom (to su određene motorne sportske veštine: dribling, udarac, blokada protivnika, razne varijante napada ili odbrane, bliži ili krajnji cilj)-i strukturom ličnosti sportiste (motivacija, emocionalna stabilnost, samokontrola i dr.).
- **Visoka otpornost na smetnje**. Tj. neosetljivost na raznovrsne stimuluse i adaptivno reagovanje na njihovo razarajuće dejstvo. To podrazumeva dobru **koncentraciju**, odnosno usmeravanje pažnje na ograničen broj najvažnijih stimulusa. To znači da je sportista »potpuno slep« za sve drugo osim za ono što je najrelevantnije za uspeh (pokreti protivnika, kretanje lopte, položaj saigrača, itd.). To stanje sportisti opisuju kao »lebdenje u prostoru«, kao da »nisu svesni bilo čega«, »nisu mislili ni o čemu, a sve se izvanredno završilo«. Najveća lična ostvarenja događaju se kada se sportista koncentriše na najmanji broj, ali najvažnijih stimulusa. To zahteva sposobnost izbora adekvatnih draži, brzo prebacivanje prema potrebi sa jednih na druge, i dovoljno dugo zadržavanje na njima. Pažnju je moguće vežbati.
- **Sposobnost voljnog upravljanja svojim akcijama i ponašanjem**, To je svesna aktivnost orijentisana prema određenom cilju.

Proces specijalne psihološke pripreme obuhvata i sistem aktivnosti u kojima učestvuju i sportisti i trener:

- informacije o konkretnom takmičenju i protivnicima - tu se misli na izbor, važnost, broj i način saopštavanja informacija
- aktuelizacija postojećih autentičnih motiva u vezi sa takmičenjem i konkretnim nastupom programiranje aktivnosti i celokupnog režima života - s obzirom na smanjenje trenažnog opterećenja, porast psihičke napetosti i dr.

Važan faktor u pripremi za neko takmičenje je **organizacija vremena i aktivnosti**.

U periodu takmičenja broj treninga i njihov intenzitet se smanjuje, tako da sportisti imaju više **slobodnog vremena** koje treba pravilno organizovati (odgovarajuće zabave, čitanje, slušanje muzike, izleti i sl.). Sadržaji koji ispunjavaju ovo vreme ne treba da imaju izraziti emocionalni ton ili negativnu konotaciju (izbegavati gledanje filmova sa tragičnim sadržajem i dubokim dramskim porukama, izbegavati igre u kojima ima stresnih situacija, npr. kartanje).

Sa približavanjem takmičenja **san** sportiste se remeti i postaje kraći, jer dolazi do povećanja napetosti, uzbuđenja, nervoze. Dešava se da sportista ne spava noć pre takmičenja, i to obično nije štetno, čak se često dešava. Ako se desi da je nervozan i da loše spava više dana pred takmičenje, onda treba primeniti vežbe relaksacije, usmeriti pažnju na neutralne sadržaje, izbegavati razgovore o takmičenju i sl. Orijentacija treba da bude na vraćanju sigurnosti i samopouzdanja.

Poželjno je da sportisti koji su poraženi budu dalje od onih koji nastupaju. Takođe, treneri treba da kontrolišu svoje emocionalne reakcije, naročito strah i strepnju, jer je **uticaj poraženih sportista i negativnih emocija** vrlo nepoželjan na one koji se spremaju za takmičenje.

Nekoliko dana (2-3) pred takmičenje treba raditi na smirivanju, smanjenju napetosti pojedinih sportista ili, što je ređe, na podizanju nivoa aktivacije. Ovo nalaže individualni pristup svakom sportisti. Pored organizovanja slobodnog vremena i sna, potrebno je povesti računa i o fiziološkim potrebama, posebno o javljanju i zadovoljenju seksualne potrebe (iako nema univerzalnih pravila, tu treba imati jasan stav).

Neposredno pred nastup (2-3 sata pre takmičenja), kod sportista se po pravilu povećava doživljaj stresa i izrazitije stanje tenzije. Tu je najvažnije da se nivo aktivacije ne poveća i ne pređe onaj optimalni nivo. Optimalni nivo aktivacije je rezultanta opšte i specifične psihološke pripreme, a često se naziva »borbena pripravnost«. Step en uzbuđenja može da se pojavi u dva nepoželjna oblika. Jedan od njih se naziva »startna groznica«. To je nivo koji je mnogo pre takmičenja prešao optimalnu granicu, a manifestuje se kao prenadraženost, nervoza, užurbanost, nekontrolisane emocionalne reakcije. Posledice ove premotivisanosti su smanjenje pažljivosti, zaboravnost, konfliktnost, smanjenje koordinacije i na kraju smanjenje učinka. Nedovoljna aktivacija, tj. nedovoljna motivacija za takmičenje naziva se »startna apatija«, a ispoljava se u umoru, bezvoljnosti, nedostatku energije, lošem raspoloženju, želji da se odustane od takmičenja ili ravnodušnosti za rezultat.

Postoji niz načina i metoda kojima je moguće dovesti sportistu u stanje optimalne aktivacije. Taj postupak se naziva **psihoregulacija** ili psihoregulativni trening. To je proces kojim se, pomoću posebnih psiholoških metoda i sadržaja, postiže smanjenje ili povećanje nivoa tenzije, tj. stvaraju se optimalni psihički uslovi koji obezbeđuju najveći učinak. Neki od tih metoda se koriste kao profilaktička (zaštitna) sredstva, drugi se koriste za korekciju stanja sportista neposredno pred takmičenje, određeni ili isti metodi su dobra psihoterapeutska sredstva u procesu opšte pripreme u dužem periodu. Neke od tih metoda mogu da koriste samostalno sportisti, a drugi zahtevaju pomoć i učešće stručnjaka.

## **Metode psihološke pripreme**

### **Metode psihološke pripreme koje izvodi sportista i trener**

#### **Promena sadržaja misli**

Opterećenost određenim misaonim sadržajem može da prouzrokuje uznemirenost sportiste, a povećanje uzbuđenja troši energiju, nekad i više nego samo takmičenje. Promena misli se postiže aktivnošću koja potpuno angažuje sportistu, ali koja nije veliki potrošač energetske potencijala (npr. čitanje knjige, slušanje muzike, gledanje filma u kome nema mnogo nasilja i krvi). Poznato je da okolina, enterijer, mesto takmičenja utiču na nivo uzbuđenja. Živahni tonovi, upadljive boje, glasna i brza muzika podižu nivo uzbuđenja i predstavljaju dopunske stresore, dok tonovi u tihom ujednačenom ritmu, zelena i

plava boja deluju smirujuće. Sportisti i sami mogu da izaberu aktivnosti koje zahtevaju značajan nivo, ali neobavezne pažnje. Npr. neki sportisti igraju šah, rešavaju rebuse, popravljaju male aparate, sportistkinje štrikaju itd.

### **Zagrevanje**

To je pogodno sredstvo za adaptaciju organizma. Poznato je da zagrevanje deluje na mišićno-fiziološke promene i pripremanje za fizički napor, ali se zanemaruje njegov uticaj na neuropsihološko stanje sportiste u smislu smanjenja ili podizanja nivoa aktivacije. Ako je sportista sklon visokom nivou uzbuđenja, onda zagrevanje treba da traje duže, ali sa manjim intenzitetom u prvom delu i uobičajenim intenzitetom zagrevanja u drugom delu (kada treba uključiti vežbe istezanja, gipkosti i relaksacije). Ako sportista ne dostiže optimalan nivo aktivacije pred takmičenje, zagrevanje treba kombinovati sa intenzivnim i brzim promenama ritma, naglim pokretima, ubrzanjima i sl. U ovom slučaju zagrevanje treba da se završi sa nekoliko maksimalnih ubrzanja, sprintova ako se radi o atletičarima, plivačima, rukometašima, fudbalerima, ili izvođenjem pojedinih elemenata u brzom i snažnom ritmu u gimnastici, klizanju, ili energično i silovito izvođenje pojedinih udaraca, zahvata, bacanja i sl. Kada se radi o rvačima, bokserima, karatistima.

### **Masaža i samomasaža**

To su dobre dopune metode zagrevanja. Sportistima koji ispoljavaju visok nivo napetosti preporučuje se da masažu ili samomasažu izvode mirno, sa dugim, ravnomernim i sporim pokretima, dok oni koji imaju nizak nivo aktivacije treba da primene razdražujuću masažu u kojoj manipulacije treba da budu brze i energične.

### **Vežbe disanja**

-

Koriste se kao metod relaksacije kod sportista sa dugotrajnim povišenim nivoom uzbuđenja (javljanje napetosti nekoliko dana pre takmičenja). Vežbe disanja treba da se primenjuju 3-4 puta dnevno.

Postoje različite varijante vežbi disanja. Bitno je naučiti da je to poseban vid disanja, ne iz grudi, nego iz stomaka ili dijafragme koja se nalazi ispod grudi. Bitno je da izdisaj bude duži od udisaja. Ovo stimuliše deo nervnog sistema koji je odgovoran za opuštanje.

Jedna od vežbi može da se izvodi na sledeći način: u sedećem položaju zatvorenih očiju, udahne se duboko brojeći do 7, zatim se polako izdiše brojeći do 11, pa se nakratko zadržava na dnu izdisaja. U početku može izgledati malo naporno, ali redovnim vežbanjem doći će do smanjivanja nivoa anksioznosti. Posle izvesnog vremena sportista će početi automatski da diše na ovaj način, svaki put kad bude osetio napetost.

Druga varijanta može da se izvodi u sedećem ili ležećem položaju na sledeći način;

udahne se duboko, zadrži se dah, istovremeno se zategnu mišići celog tela (nogu, ruku, trupa, ramena, vrata, lica). Mišići su napregnuti svo vreme dok se vazduh u plućima zadržava. U tom stanju se ostaje, u prvom pokušaju 5-6 sekundi, zatim se sporo izdahne uz opuštanje svih mišića tela. Vežba se ponovi do 10 puta, s tim što se u svakom sledećem pokušaju povećava vreme zadržavanja disanja, ali ne toliko da se to doživi kao neprijatnost.

### **Individualno izgrađen sistem reči-draži (autosugestije)**

Autosugestije su rečenice upućene samom sebi radi svesnog ili nesvesnog uticaja na ponašanje, stanje duha ili tela. Koriste se kao stimulus u cilju podizanja (»dobro je«, »nastavi još snažnije«, »junak si«, »samo napred«), smanjivanja nivoa uzbuđenja (»sve će biti u redu«, »ne boj se«, »to je bezopasno«) ili održavanja optimalnog nivoa aktivacije (»nastavi tako«, »krenulo je, samo napred«). U poslednje vreme ovo se koristi kao psihički stimulus u kolektivnim sportovima (košarci, hokeju, odbojci), kada se igrači skupljaju u krug, ukrštaju ruke i jedinstveno izgovaraju reči koje služe kao podsticaji.

### **Sugestivno dejstvo trenera**

Sugestije su rečenice koje se upućuju drugima. Treneri se ovom tehnikom najčešće služe u toku takmičenja ili u pauzama, ali da efekti ne bi bili kontraproduktivni trener mora da bude relativno smiren, da ne iskazuje ljutnju i ne gubi samopouzdanje (iako su treneri najopterećeniji tokom utakmice). Ako on pred nastup daje sportistima sugestivna uputstva mirnim, uverljivim, sigurnim, ali blagonaklonim glasom, ne

samo da deluje smirujuće, već utiče i na povećanje sigurnosti, samopouzdanja, koncentracije, vere u uspeh i sl. Uputstva koja se daju agresivnim tonom, vikom, prekorima, pretnjama imaju suprotan efekat. Znači, verbalni uticaji mogu da deluju smirujuće, a kakve će efekte imati zavisi od zadataka, informacija koje se verbalizuju, kvaliteta tona i načina izgovaranja.

### **Metode psihološke pripreme koje zahtevaju učešće stručnjaka**

#### **Autogeni trening**

To je najpoznatiji, najrasprostranjeniji, a po mnogima, i najefikasniji metod za regulaciju psihičkog stanja sportiste. Nekada se koristio samo u kliničkoj praksi sa ciljem da se kod pacijenata postigne opuštanje, odmor ili smanjivanje bolova. Metod se pokazao uspešnim u radu sa našim sportistima (Lazarević), a efikasno se primenjuje u cilju postizanja optimalnog nivoa aktivacije pred takmičenje (bilo da deluje u pravcu smirivanja, ili podizanja).

U osnovi ovog metoda nalaze se dve važne psihičke funkcije: **aktivna sugestija i koncentracija**. Koncentracijom se isključuju svi spoljašnji ili unutrašnji uticaji, izuzev onog koji želimo da bude u centru naše svesti, a to su autosugestivne vežbe, tzv. »formule« koje se uče (npr. moje lice je mirno, celo telo mi je mirno, ruke počinju da mi se opuštaju, moje noge su potpuno opušteno, moje disanje je mirno i sl.).

Uticaj autogenog vežbanja na sportiste može se objektivno oceniti merenjem određenih fizioloških i psiholoških promena (pulsa, krvnog pritiska, vremena reakcije i sl.). Obuku za autogeni trening treba da sprovodi kvalifikovani stručnjak, tokom 20-30 dana, individualno ili u grupama od 4-6 ljudi. Mora da se poštuje princip dobrovoljnosti, jer pokušaj da se neko prisili da se koncentriše ima suprotni efekat. Vežba može da se izvodi u tri različita položaja: ležeći na leđima, sedeći u fotelji ili u stavu »kočijaša« (sedi se na polovini stolice ne oslanjajući se leđima na naslon, bedra i grudi prave ugao od 90°, šake su na slobodno rastavljenim kolenima, a glava se nagne malo napred).

Psihoregulacionom treningu podležu četiri grupe mišića: mišići lica, ruku, nogu i trupa. Korišćenjem odgovarajućih poruka, autosugestijom mišići ovih delova tela dovode se u stanje potpune relaksacije. Posle opuštanja jedne grupe mišića, dolazi faza njihovog zagrevanja pomoću autosugestije. Toplota dovodi do opuštanja i smirivanja, ali istovremeno i do bržeg protoka krvi što omogućava spremnost te grupe mišića na aktivnost. Kada se ovako završi sa opuštanjem jedne grupe mišića, npr. lica, prelazi se na ruke, noge i na kraju trup.

Broj formula u početku učenja je mnogo veći, a kasnije se može preći i na skraćenu varijantu. Najbolji indikator da li je savladan autogeni trening, je da li se dobro osećamo. Garancija uspeha vežbanja i savladavanja ove metode je: onaj ko može da uči da se relaksira za vreme autogenog treninga, moći će da se relaksira uvek kada je to potrebno.

#### **Progresivna mišićna relaksacija**

Ovom tehnikom sportista treba da relaksira mišiće i smanji visok nivo uzbuđenja, ali se koristi i kao metod bržeg oporavka sportiste posle takmičenja. Osnovna postavka na kojoj počiva relaksacija je da je nemoguće biti nervozan ili napet kad su mišići potpuno opušteni.

Tehnika se sastoji u naizmeničnom zatezanju i opuštanju mišića, u određenom redosledu (noge i zadnjica, stomak, grudi, ruke, leđa, ramena, vrat, glava). To pomaže da se prepozna razlika između tenzije i relaksacije (mišići su opušteni kad su mlitavi i nepokretni).

Vežba se izvodi u ležećem ili sedećem položaju. Prostorija treba da bude tiha, ruke i noge raskršteno. U početku učenja tehniku treba uvežbavati najmanje jednom dnevno, a kada je savladana relaksacija može da se postigne za nekoliko minuta (naravno, da bi se do toga stiglo treba vežbati više meseci). Iako ima dobre efekte na redukciju anksioznosti, ova tehnika se više primenjuje u individualnim sportovima (npr. profesionalni igrači golfa pre izvođenja završnog udarca, koji vredi hiljade dolara, upražnjavaju ovu tehniku).

#### **Biofeedback trening**

Ovaj metod se u sportu primenjuje kako bi se putem uticaja na aktivnost muskulature (koja je često uzrok hipertenzija, glavobolja i dr.) delovalo i na mogućnost smanjivanja strahova, emocionalnih promena i reakcija. Specijalno konstruisani aparati koji emituju draži (svetlost, zvuk) i elektrode koje su postavljene na kožu, omogućavaju da se mere i opaze fiziološki procesi (promena pritiska, temperature, frekvencija srca, mišićna napetost itd.). Npr. elektrode postavljene na čelo registruju zatezanje čeonih muskulature, pa otkucaji aparata postaju brži; ukoliko je mišić više opušten otkucaji su ređi, npr. jedan u

sekundi. Na taj način osoba nauči da opušta mišiće, tako što svojom voljom smanjuje frekvenciju zvučnih signala.

Ova metoda se pokazala kao posebno efikasna kod osoba kod kojih nije bilo moguće postići opuštanje pomoću druge metode. U grupu ovih metoda neki autori uključuju i vežbe meditacije, joge i transcendentalne meditacije.

### **Situacioni trening**

Obuhvata simuliranje uslova koji mogu da se pojave u toku takmičenja. Simuliraju se unutrašnji i spoljašnji uslovi koji načešće stvaraju probleme, npr. kašnjenje početka takmičenja, neodgovarajuće odluke sudija, neugodno ponašanje protivnika, način igre protivnika, izvođenje varijanti u različitim situacijama, provokacije protivnika i publike, itd. Situaciono vežbanje omogućava da se takmičar brzo adaptira, privikne na neprijatne i neočekivane situacije, ali i da se istovremeno razvije otpornost na frustracije.

### **Intelektualni ili mentalni trening**

To je način da se nauči ili poboljša izvođenje nekog pokreta, tako što se izvođenje intenzivno zamišlja, ali bez istovremenog stvarnog izvođenja. Mentalnom vežbom se postiže da se nervni sistem uvežbava, tako da u toku igre on automatski izvodi poželjne reakcije. Samo zamišljanje akcije dovodi do aktivacije nervnih impulsa, koji prolaze isti onaj put koji bi prošli, kada bi se reakcija izvodila uživo. Tako se stvaraju navike.

Postoje dve metode imaginacije. Unutrašnja imaginacija se zasniva na doživljaju kinestetičkih oseća (osećaju svoje izvođenje i mogu videti objekt na koji je usmerena pažnja, ali ne mogu videti sopstveno telo), dok kod spoljašnje imaginacije sportista zamišlja sebe u ulozi posmatrača i posmatra sopstvene pokrete i izvođenje.

Mentalni trening ima sledeće pozitivne efekte:

- može se poboljšati izvođenje sportskih veština koje su složenije i zahtevaju bolju
- koordinaciju (manje uticaja ima na jednostavne veštine),
- ima veće dejstvo ukoliko je veća kognitivna sposobnost sportiste,
- omogućava da se brže steknu, ponovo nauče ili stabilizuju učene veštine, ali i da se
- isprave pogrešno naučene veštine,
- koristi takmičarima koji su povređeni, sprečava zaboravljanje, i
- najveću korist ima ako se smenjuju faze praktičnog i mentalnog vežbanja.

Mentalni trening može da posluži i kao sredstvo za redukciju straha i tenzije. U takvim slučajevima, on se sprovodi kroz zamišljanje kako sam sportista uspešno izvodi neku veštinu, istrčava celu trku i sl., s tim da to bude najbolje izvođenje i uspešan kraj. Preporuka je da treba zamišljati sebe što realnije i življe, sa što više detalja, i da se ista vežba ponavlja više puta dnevno u trajanju od 3-5 minuta.

Jedna varijanta mentalnog treninga se odvija u četiri faze:

- verbalizacija celokupnog toka izvođenja neke veštine
- posmatranje sportiste koji tu veštinu dobro izvodi (uživo, na filmu, usporeno, sa zaustavljanjem)
- zamišljanje veštine u izvođenju nekog drugog sportiste
- zamišljanje kako sam sportista izvodi veštinu, pri čemu vodi računa o osećaju položaja delova ili celog tela prilikom pokreta

### **Efekti samoregulacije**

Sve ove metode, bez obzira da li ih primenjuje trener, sam sportista ili psiholog, imaju za cilj da smanje napetost, stres i eliminišu psihosomatske smetnje, te stvore optimalne uslove za postizanje uspeha u sportu, i ne samo u sportu.

Ne treba očekivati da će svaki pojedinac, ako se koristi navedenim metodama, odjednom doživeti sve njihove efekte. Ovo su samo mogući efekti, a u kojoj meri će se oni ispoljiti zavisi od samog stava sportiste i njegovog verovanja u pozitivne efekte ovih metoda (npr. isuviše samouverene ličnosti imaju otpor prema njima). Efekti, zatim, zavise od pažljivosti, inteligencije, disciplinovanosti da se pridržava predviđenih uputstava, od emocionalnog stanja u kome se nalazi sportista, stepena opšte pripremljenosti, procene snage protivnika i dr. Rezultati psiholoških istraživanja pokazuju, da su navedeni postupci najviše pomogli sportistima koji su bili uvereni da će im pomoći.



**Šta je potrebno znati iz ove oblasti?**

- Šta se podrazumeva pod psihološkom pripremom sportista?
- Koje metode mogu koristiti sportisti kako bi smanjili napetost?
  - Koje metode sprovode psiholozi?
- Da li je psihološka priprema značajna i nakon takmičenja i zašto?
- Zašto se psihološkoj pripremi ne poklanja dovoljna pažnja u okviru celokupne pripreme sportista?

**Preporučena literatura:**

- Bajraktarević, J. (2004): *Tajne uspeha u sportu- psihološka priprema sportista*, Sarajevo:Prosperitet
- Lazarević, Lj.(1987):*Psihološke osnove fizičke kulture*, Beograd: Partizan
- Tubić, T.(2004):*Psihologija i sport*, Bački Petrovac: Kultura