



# **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.**

# Problemi proučavanja Psihologije sporta

- U prvu grupu problema spadaju oni koji se odnose na razumevanje kako psihološki faktori utiču na fizičke aktivnosti, odnosno uspešnost jedinke. Npr, kako anksioznost utiče na preciznost košarkaša u slobodnim bacanjima, ili kako samopouzdanje utiče na početno učenje stilova plivanja

# Problemi proučavanja Psihologije sporta

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

# Velike grupe problema

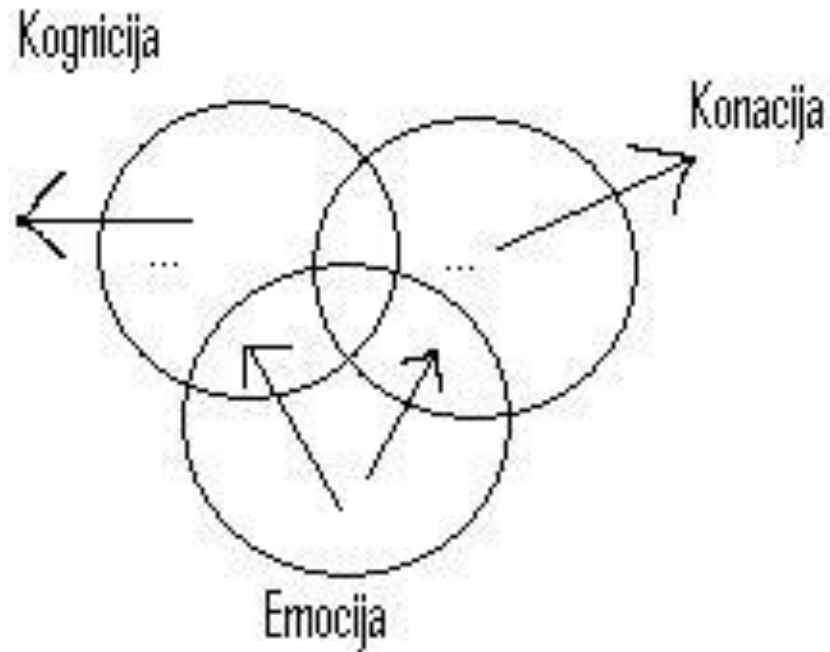
- relacija izmenu **ličnosti i sporta**
- relaciji izmenu **sporta i učenja**
- **Motivacija**
- **Problemi psihosocijalne dinamike sportskih grupa**
- **Problemi psihološke pripreme sportista pre, za vreme i posle takmičenja**
- **prepoznavanje, razumevanje i tretman sportista koji imaju specifične probleme psihičke prirode**

Specifični problem koji proučava Psihologija sporta mora biti razmatran u zavisnosti od toga

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

# model psihičkog aparata

- Kognicija
- Konacija
- Emocije



integrativni procesi psihičkog života.  
**saznanje, osećanja, htenja**

# MOTIVACIJA



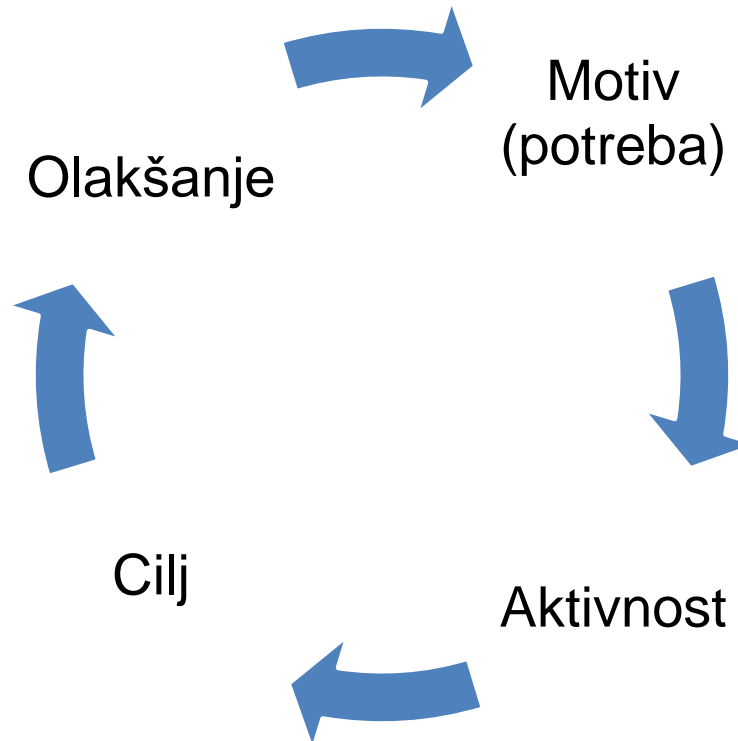
## Pojam i vrste motiva

### DEFINICIJA

**Činioci koji pokreću na aktivnost, koji je usmeravaju i njome upravljaju - radi ostvarenja određenih ciljeva – nazivaju se **motivima**.**

## – Motivacioni ciklus

- Proces motivacije odvija se sledećim redom: javljanje potrebe - aktiviranje organizma - doživljaj potrebe –
- zamišljanje cilja kojim se potreba može zadovoljiti.



- Podela (klasifikacija) motiva
- biološki motivi - zasnovani su na telesnim potrebama. To su po pravilu urođeni motivi,
- ne moraju svi biološki motivi biti urođeni (pušenje, alkoholizam, narkomanija - stečene biološke potrebe).
- socijalni motivi - počivaju na psihološkim potrebama a za čije ostvarenje je neophodan kontakt sa drugim ljudima i njihovo prisustvo
- personalni motivi - počivaju na psihološkim potrebama i koji su usmereni pre svega na razvoj i inte-rese vlastite ličnosti.

- **Biološki motivi**
- m. gladi
- m. žeđi
- materinski m.
- seksualni
- potreba za kis.
- p. za izbegavanjem bola
- p. za odmorom i snom
- p. za aktivnošću

# • SOCIJALNI MOTIVI

- Motiv za društvom
- potreba čoveka da bude u društvu sa drugima,
- da izbegava dugotrajniju usamljenost i
- da želi prisustvo drugih osoba.

## Opšti motiv za društvom

u okviru njega nalaze se posebni motivi - gregarni, afilijativni i motiv za afektivnom vezanošću.

gregarni motiv - težnja da se bude u prisustvu drugih osoba,

afilijativni motiv - želja da se bude u neposrednom kontaktu sa pojedinim osobama, da se sa njima udružuje u različitim aktivnostima.

motiv za afektivnom vezanošću - potreba za emocionalnom vezanošću, potreba ljudi da vole i budu voljeni.

Motiv za afektivnom vezanošću – je urođen.





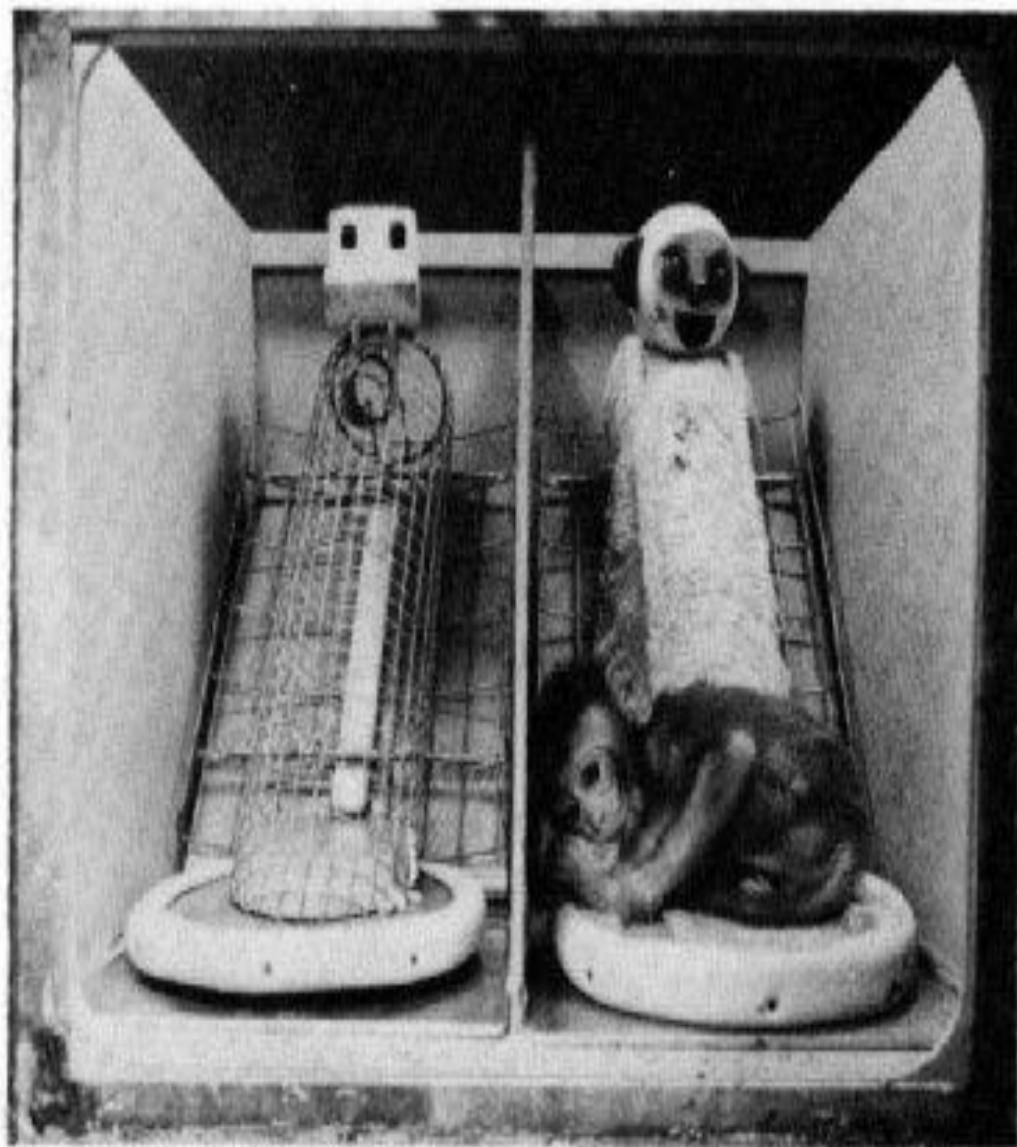


Figure 4. Wire and cloth mother surrogates.







- **Agresivnost**

- Sklonost i zadovoljstvo da se napadnu drugi ljudi, fizički ili verbalno, i težnja da se nanose razne štete drugima.
- **razlika između motiva agresivnosti i agresivnog reagovanja na napad na nas**
- Agresivnost se prirodno javlja kao reakcija kad nas neko ugrozi, napadne fizički ili povredi našu ličnost i omalovaži našu vrednost.
- Bengna i maligna agresivnost (From)

- uslovi koji doprinose suzbijanju agresivnosti
  - topao i srdačan odnos prema deci,
  - neispoljavanje besa kad se dete kažnjava
  - suzbijanje ispoljavanja dečje agresivnosti.

# • LIČNI MOTIVI

Odnose se **na vlastitu ličnost**, iako je za njihovo zadovoljenje neophodno postojanje ljudi, društva i društvenih institucija. (O njima se može govoriti i kao o opštim personalnim motivima.)

- Lični (personalni) motivi

motivi za:

samopotvrđivanjem,  
postignućem,  
samoaktualizacijom,  
sigurnošću i  
sticanjem.

- **motiv za samopotvrđivanjem** manifestuje se u težnji pojedinca da ga prizna sredina u kojoj živi.
- **motiv za prestižom** ili ugledom, koji se ogleda u težnji da se istakne ispred ostalih u svojoj sredini.
- **motiv za moći ili za dominacijom,**

- **Motiv za samostalnošću**
- Potreba da se ima samostalnost odlučivanja, da se ne bude pod stalnim nadzorom i staranjem.
- **Motiv za samoaktualizacijom i stvaralaštvom**
- Čovek ima potrebu da nastoji da
- njegove sposobnosti i sklonosti dođu do izražaja kroz raznoliku aktivnost i da
- nalazi zadovoljstvo u tome da ispolji sve svoje mogućnosti.
- **Motiv sigurnosti**
- **Motiv za sticanjem imovine**

- **Pojam nivoa aspiracije**
- Cilj koji smo sebi postavili, da se postigne na određeni naćin, za određeno vreme...

Laki i teški ciljevi, uspeh i stepen zadovoljstva

- Individualne razlike i nivo aspiracije
- Nivo aktivacije i sportska aktivnost



# Unutrašnja motivacija

- Interesovanje i želja da se veština nauči
- Motiv postignuća
- Smoefikasnost
- Nivo aspiracije

# Motiv postignuća

- tendenciju da se ulaže napor da se postigne i ostvari nešto što se smatra vrednim i čime će se osoba istaći pred drugima

# Motivacija za postignućem je sastavljena iz dve komponente:

- motiva da se uspe i
- motiva da se izbegne neuspeh



- stvarna vrednost merenja motivacije za postignućem jeste u predviđanju dugoročnih oblika motivacije, a ne u predviđanju uspeha na određenom takmičenju
- osobe koje imaju razvijenu motivaciju za postignućem pokazuju naviku da planiraju na duži rok i da jasnije formulišu svoje ciljeve

## Kako razvijati motiv za postignućem kod sportista

- od najranijeg uzrasta detetu poklanjati pažnju i **emocionalno nagrađivati** svaki napredak, svaki pomak u njegovom nastojanju da ovlada nekom veštinom ili znanjem;
- posebnu pažnju poklanjati onim aktivnostima deteta u kojima je za postizanje uspeha **potrebno uložiti napor** u odnosu na one koje se obavljaju zahvaljujući posedovanju odgovarajućih sposobnosti;
- zadavati mu uvek pomalo **teže zadatke** od onih koje trenutno sa lakoćom može da izvede;

- ne raditi umesto deteta, već ga **osamostaljivati** (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. Bez obzira o kojoj aktivnosti se radi, postoji mogućnost da se bar uslovi, ako ne sama aktivnost, učine drugačijim i zanimljivijim

# Kako se motivacija ispoljava u sportu?

- već na predškolskom uzrastu, primetno **opredeljivanje** za određene oblasti, u čemu je motivacija ključna
- motivacija dolazi do izražaja u sportu i kroz **istrajnost**, upornost, odgovornost
- **efikasnost**. Zainteresovanost, upornost, usmerenost ka ciljevima, najčešće mora da urodi plodom. Motivacija i dovodi do razlika u postignuću između sportista koji su u podjednakoj meri fizički i taktičko-tehnički pripremljeni



## ***Motiv za postignućem i sport***

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

## Kako razvijati motiv za postignućem kod sportista

- od najranijeg uzrasta detetu poklanjati pažnju i *emocionalno nagrađivati* svaki napredak, svaki pomak u njegovom nastojanju da ovlada nekom veštinom ili znanjem;
- posebnu pažnju poklanjati onim aktivnostima deteta u kojima je za postizanje uspeha potrebno uložiti napor u odnosu na one koje se obavljaju zahvaljujući posedovanju odgovarajućih sposobnosti;
- zadavati mu uvek pomalo teže zadatke od onih koje trenutno sa lakoćom može da izvede;

- ne raditi umesto deteta, već ga osamostaljavati (čak i ako je u početku nespretno ili neuspešno, više će naučiti samostalnim radom nego konstantnim tutorstvom!);
- krajnji cilj razložiti na etapne ciljeve čijim ostvarivanjem se dete motiviše za nastavak aktivnosti;
- koristiti raznovrsne načine na putu ostvarivanja postavljenih ciljeva kako bi sprečili pojavu monotonije i zasićenosti u radu. Bez obzira o kojoj aktivnosti se radi, postoji mogućnost da se bar uslovi, ako ne sama aktivnost, učine drugačijim i zanimljivijim

# Motivi za bavljenjem sportom

Motivi za bavljenje sportom kod američkih sportista (1983):

1. Usavršavanje sportskih veština
2. Provod, zabava
3. Učenje novih veština
4. Takmičenje
5. Izazov
6. Sticanje fizičke kondicije
7. Nastaviti ka višem nivou
8. Akcija
9. Uzbudjenje
10. Biti u formi

## Motivi za bavljenje sportom kod nas (1994)

1. Nastaviti ka višem nivou
2. Takmičenje
3. Sticanje fizičke kondicije
4. Raditi nešto u čemu si dobar
5. Vežbanje
6. Biti sa prijateljima
7. Sklapati nova prijateljstva
8. Biti u formi
9. Usavršavanje veština
10. Pobeda

## Motivi za bavljenje sportom kod nas (2004):

1. Druženje
2. Ljubav prema sportu
3. Zdravlje
4. Zabava, provod
5. Putovanja
6. Estetski, lep izgled
7. Lična afirmacija, uspeh
8. Popularnost
9. Novac
10. Zbog želje roditelja

# Polne razlike

1. Vrhunski rezultat
2. Učestvovati na velikom takmičenju
3. Postati dobar sportista
4. Ući u reprezentaciju
5. Igrati u inostranstvu
6. Postati popularan
7. Ostati u sportu kao trener, imati svoj klub

Kod devojčica prva dva faktora menjaju mesto

# Motivi za napuštanje sporta

1. Izgubio sam interesovanje
2. Nije bilo zabave
3. Sport je oduzimao mnogo vremena
4. Trener je bio loš pedagog
5. Bilo je mnogo pritiska i brige
6. Želja da se bavi nesportskom aktivnošću
7. Umoran sam od sporta
8. Treba mi više vremena za učenje
9. Trener ima svoje favorite
10. Sport je bio dosadan
11. Prenaglašavana je važnost pobeđivanja



Sugestije za povečanje motivacije mladih sportista:

- Obezbediti možnost za razvoj sportskih veština
- Obezbediti da trenunzi i takmičenja budu zabavni
- Zadovoljiti potrebu za druženjem
- Razviti realistične poglede na uspeh
- Obezbediti uslove za sticanje fizičke kondicije

Deca u sportu

# Psihofizička svojstva i sposobnost dece u razvoju

- Na koje karakteristike treba posebno obratiti pažnju:
  1. Fizički razvoj
  2. Kognitivni razvoj (govor, pažnja, mišljenje)
  3. Emocionalni razvoj
  4. Socijalni razvoj
  5. Senzo-motorni razvoj
  6. Moralni razvoj

## Preporuke za treniranje dece od 3 do 5 godina

- Od 3 i više godina-sportske škole
- Ovladavanje elementarnim tehnikama
- Zbog pozitivnosti prvog kontakta treba pružiti mnogo igre i zabave
- Osnaživanje unutrašnje motivacije
- Ne treba pretrpavati informacijama
- Kada zahtevi zadatka prekorače mentalne kapacitete deca greše, postaju nesigurna, anksiozna, nemotivisana, nekompetentna i napuštaju sport

## Preporuke za treniranje dece od 6 do 10 godina

- Specifične vežbe koje ih uče osnovnim sportskim veštinama (višestane veštine): trčanje, skakanje, hvatanje, bacanje, ravnoteža, kotrljanje
- Biciklizam, plivanje, skijanje
- Razvijati veštine, ali dati i vremena za igru
- Podstičite samodisciplinu i posvećenost sportu
- Osnove taktike i strategije
- Vežbe koje razvijaju koncentraciju i pažnju
- Naglasite važnost etike i fer pleja
- Devojčice i dečaci zajedno učestvuju u aktivnostima
- Da bude zabavno za svu decu
- Egocentici i nestalne emocije

## Preporuke za treniranje dece od 11 do 14 godina

- Bazične motoričke sposobnosti, pored specifičnog sporta i drugi sportovi
- Odvajanje dečaka i devojčica
- Treninzi umerenog intenziteta
- Uvođenje u sistem redovnih takmičenja
- Fleksibilnost, koordinacija i ravnoteža kroz složenije treninge i vežbe
- Odnos prema uspehu
- Izbegavat takmičenja sa puno stresa
- Sve uvoditi u igru
- Osnovne informacije o sportskoj ishrani
- Balansiranje školskih i sportskih obaveza
- Zabava i rekreacija

## Preporuke za treniranje dece od 15 do 18 godina

- Faza specijalizacije (može i ranije, ali)
- Prelazak iz uloge učitelja u ulogu trenera
- Drugi sport max 1-2:46 posmatrati kako reaguju na pojačane fizičke i psihičke zahteve takmičenja i treniranja
- Trening treba da odslikava ono što sportista očekuje od takmičenja
- Specifični trening, stalna teorijska edukacija
- Broj takmičenja progresivno povećavati
- Pobeđivanje postaje sve važnije, ali ne previše
- Samoregulacija, relaksacija, vizuelizacija, pozitivno mišljenje, unutrašnja motivacija

# **SPORT IMA VELIKI VASPITNI POTENCIJAL**

**Deca u sport ulaze vrlo rano**

**U sportu provode značajnu količinu vremena**



Trener treba da bude osposobljen da obavlja sledeće aktivnosti (Bačanac 2011):

- Planiranje-kreiranje kratkoročnih i dugoročnih programa treniranja koji su u funkciji ostvarenja ciljeva
- Sprovođenje programa treniranja
- Evaluaciju-ocenu programa, ostvarenog napretka i razvoja sportista i sopstvenog rada

# Ciljevi humanistički orijentisanih trenera (Bačanac 2011)

1. Imati pobjednički tim
2. Pomoći mladim ljudima da imaju zabavu i sport
3. Pomoći mladima da se razviju:

Fizički

Psihološki (da postanu zrele i integrisane ličnosti, razviju moral, samokontrolu i samopoštovanje)

Socijalno (da sarađuju, vode, uspešno komuniciraju, da se ponašaju u skladu sa društvenim normama)

# Dva pristupa treniranju

- Pozitivni – zasnovan dominantno na pohvalama
- Negativni – zasnovan dominantno na kaznama i kritikama
- 80% - 90% potkrepljenja treba da bude pozitivno
- KOD NAS 50%

# Nagrađivanje i kažnjavanje

Nagrađivanje je efikasnije jer:

- Brže i lakše se stiče željeno ponašnje
- Trajniji je efekat
- Stiču se novi oblici ponašanja
- Ima pozitivan efekat na ličnost, sigurnost i vrednost nasuprot frustraciji

# Efekat kazne zavisi od:

- Intenziteta kazne-što intenzivnija i duža to efikasnija
- Vremenski razmak između ponašanja i kazne, kada se kazna da dok još traje ponašanje-efikasnija je jer izaziva anksioznost.
- Povećanje kognitivnog momenta- kada se deci objasni kazna je efikasnija
- Kod kažnjavanje se prenosi odnos i na osobu koja daje kaznu, a ne samo na aktivnost.

# Nagrade i kazne kroz prizmu ličnosti

- Neželjeni efekti kazne: samo inhibicija, ne gašenje, povećava agresiju, depresiju kad je nepredvidiva, ne uči pozitivno ponašanje
- Negativni efekat nagrade: “preterano potvrđivanje” - intrinzička motivacija

# Posledice negativnog pristupa

- Daleko spremnije prihvataju i primenjuju sve oblike nesportskog, neetičkog i neferplej ponašanja (značajno viši indeks nesportskog ponašanja).
- Manje su zadovoljni sobom, pokazuju manje samopoštovanja, manje veruju u svoje opšte i sportske kvalitete, ne smatraju sebe dovoljno vrednim kako sopstvenog, tako i tuđeg poštovanja.
- Pokazuju viši nivo generalne agresivnosti, manje su tolerantni na sve vrste frustracija (uskraćanja), skloni su da lako manifestuju nekontrolisanu reaktivnu ili instrumentalnu agresivnost.

- Pokazuju veći stepen ljutnje, nezadovoljstva i nagomilanog besa, daleko su skloniji impulsivnom i nepromišljenom reagovanju.
- Pokazuju viši nivo fizičke agresivnosti – lako se i zbog beznačajnih povoda upuštaju u tuče i fizičke obračune.
- Manifestuju više nivoa verbalne agresivnosti, skloniji su pretnjama i svađi, lako ih isprovociraju neslaganja, drugačija mišljenja i stavovi
- Pokazuju više neprijateljstva (hostilnosti), uvereniji su da je život prema njima nepravedan, da su drugi uspešniji, sumnjičavi su i oprezni u tumačenju namera drugih.
- Manje uživaju u sportu i nemaju pravilnu takmičarsku orijentaciju.



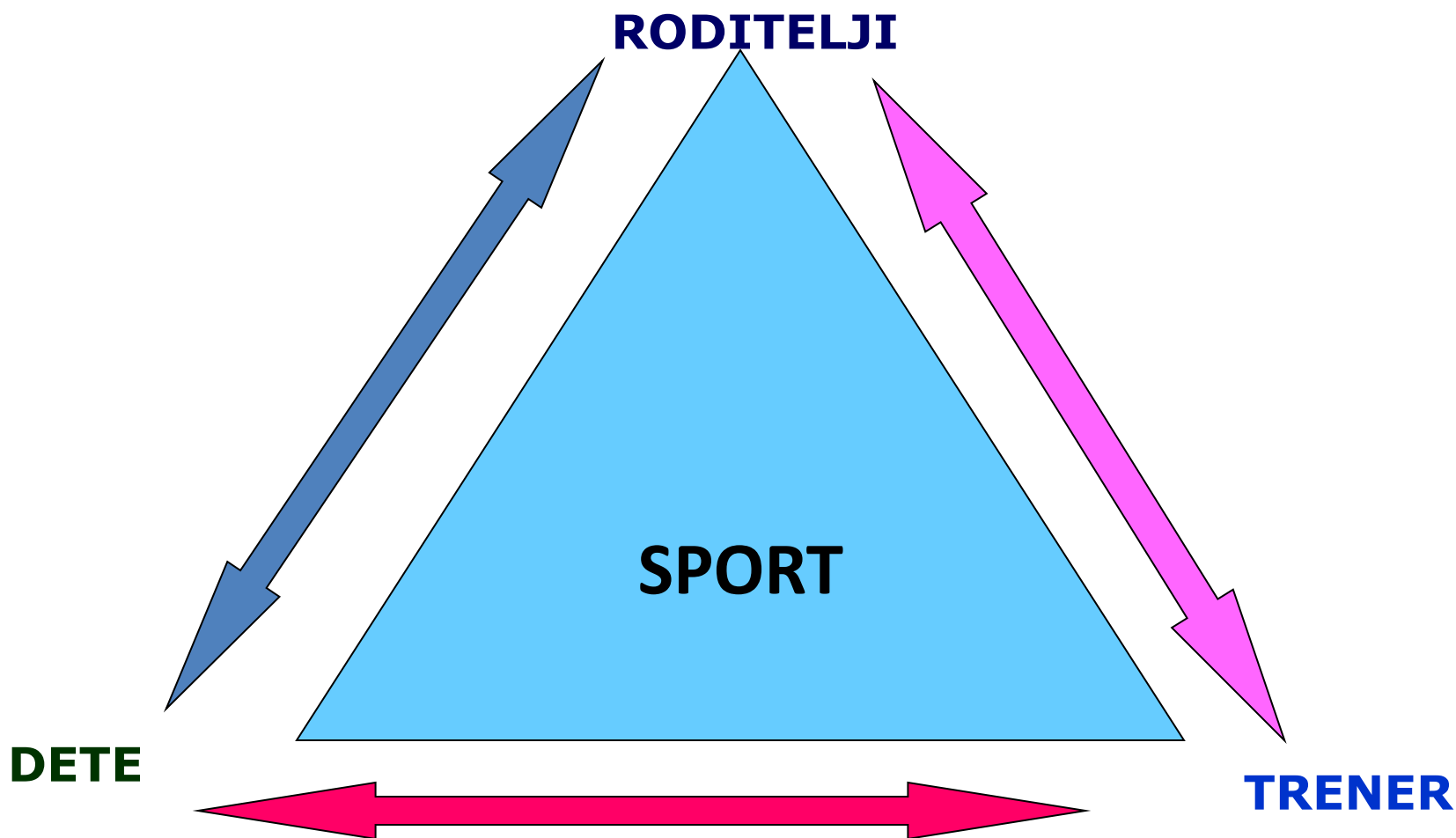
# Greškama treba pristupiti na pozitivan i konstruktivan način

- Treneri moraju imati na umu da nijedan sportista nije srećan kada pogreši i da niko ne greši namerno.
- Ako se sportisti na greške ukazuje na sarkastičan ili omalovažavajući način, sa ljutnjom i kritikom, on će postati uznemiren i uplašen.
- Kada sportista postane uznemiren samo zato što je pogrešio, on lako upada u nove greške i neuspehe.
- Greške su sastavni deo učenja, one su podjednako važne kao i sve druge cigle u zgradi budućeg sportskog uspeha.

# Po “*sendvič proceduri*” korigovanje grešaka izgleda ovako:

- 1. Prvo pohvalite nešto što sportista radi dobro.
- 2. Zatim dajte pozitivnu tehničku instrukciju, uputstvo za veštinu koja se želi korigovati.
- 3. Nakon toga treba da naglasite pozitivne efekte koji će se desiti ukoliko sportista usvoji predloženu instrukciju

# "SPORTSKI TROUGAO"



# Pretreniranost

- Prekoračenje (Overreaching) je fiziološka pojava smanjenja radne sposobnosti pod uticajem nekoliko intenzivnijih treninga. To je normalno stanje koje se javlja u trenažnom procesu i ukazuje da je zadato opterećenje dovoljan stimulus za podizanje radne sposobnosti na viši nivo
- Pretreniranost (Overtraining) je stanje organizma u kome dolazi do pada radne sposobnosti i ispoljavanja mnogih simptoma organske i funkcionalne prirode

- Razlika između pretreniranosti i prekoračenja se često definiše u terminima trajanja posledica, odnosno vremena koje je potrebno za oporavak. Navodi se da je za prevazilaženje posledica „prekoračenja“ vremenski rok do dve sedmice, dok se za potpuno saniranje posledica pretreniranosti može čekati i godinama

- Sportisti su stalno na granici koja predstavlja osetljivu ravnotežu između treniranja i prekomernog treniranja
- svaki iole takmičarski nastrojen sportista usled razvoja svog sportskog izvođenja suočava sa nametnutim (fizičkim i psihičkim) stresom treniranja
- Ukoliko se sportista pozitivno prilagođava na stres treniranja posledice su odlične – dolazi do napretka u performansama i kvalitetu treninga. Međutim, negativno prilagođavanje na stres treniranja dovodi najpre do zaostatka u napredovanju, zatim do istrošenosti, pa do pretreniranosti i na kraju do sagorevanja (burnout)

# Trenažni i takmičarski simptomi:

- smanjena radna sposobnost
- pad takmičarskih rezultata
- sporiji oporavak
- gubitak koordinacije
- smanjena efikasnost i amplituda pokreta
- smanjena sposobnost ispravljanja grešaka

# Psihološki simptomi:

- osećaj depresije
- apatija
- visok subjektivni osećaj umora
- emocionalna nestabilnost
- prenaplašena osetljivost na stres
- nemogućnost koncentracije na rad i trening
- promene u ponašanja
- gubitak volje za treningom i takmičenjem
- strah od takmičenja
- smanjeno samopouzdanje
- smanjena sposobnost obrade informacija



# Dijagnostifikovanje

- višemesečno smanjenje performansi sportiste uz javljanje negativnih psiholoških stanja i raspoloženja
- Problem - treneri na smanjenje performansi reaguju povećanjem treninga
- „očekivani učinak“- individualni
- sportisti su skloni da ignorišu umor i ostale pokazatelje pretreniranosti sve do momenta dok ne počnu mnogo da utiču na performanse
- diferencijalna dijagnostika je isključivanje manjka gvožđa ili magnezijuma, bolesti poput viroza ili alergija

# Okidači

- nedovoljni opravak, a zatim sledi niz psiholoških činilaca poput:
- monotonosti trenažnog procesa,
- previše takmičenja,
- različiti problemi psihološke prirode i
- emotivno prezahtevne situacije i okruženje,
- problemi sa spavanjem
- Veliki recidiv iz prve godine ozbiljnijeg treniranja (91%)
- Takođe, primećeno je da se sindrom pretreniranosti češće razvija kod sportista sa boljim performansama

# Pretreniranost kod mladih sportista

- Prisustvo sindroma pretreniranosti se kreće između 7 i 45 procenata
- što viši rang takmičenja to veća učestalost pretreniranosti.
- U odnosu na seniore, kod mladih sportista je teže tačno razlučiti usled čega je došlo do pada u performansama jer se simptomi pretreniranosti preklapaju sa simptomima neusklađenosti sportskih i školskih obaveza, porodičnih problema i drugih, ne za sportsku situaciju direktno vezanih problema

# Simptomi i uzročnici

- Simptomi isti, a uzročnici su dodatni:
  - 1) Razvijanje **jednodimenzionalnog identiteta** u mladih sportista - zbog velike posvećenosti sportu mlada osoba poistivećuje samo sa trenažnim procesom i rezultatima. Ostali identiteti izostaju jer se oni razvijaju kroz intenzivnu interakciju sa drugim ljudima, pre svega vršnjacima, a mladi sportista je okrenut uglavnom ljudima koji čine njegovo sportsko okruženje.

- 2) uslovljena ljubav - tačan ili netačan osećaj mladog sportiste da trenerova, a često i roditeljska ljubav prema njemu zavise od postignutih sportskih rezultata - „loš“ perfekcionizam i počinje da trenira sve više vodeći se maksimumom – što više to bolje.
- 3) nedostatak autonomije koju mladi sportista treba da ima. Ovaj faktor je naročito prisutan u slučajevima kada u mlađim danima dete postigne izvanredne sportske rezultate što može da prouzrokuje povećana očekivanja, a samim tim i neprimereni upliv trenera i roditelja na celokupni život mladog sportiste.

# Rešenje

- Najpotpuniji „lek“ za ove faktore koji dodatno doprinose javljanju sindroma pretreniranosti kod mladih sportista jeste usvajanje humanističkog pristupa u radu sa mladim sportistima od strane trenera.
- Smanjenje stresa

# Samoeфикаsnost

- Procena pojedinca o sopstvenim sposobnostima organizovanja i izvršavanja određenih akcija potrebnih za ostvarivanje željenih ishoda tj. koliko je osoba uverena da poseduje lične kapacitete koji joj dopuštaju da potpuno kontroliše ishode postavljenih ciljeva, uprkos ometajućim događajima, teškoćama i preprekama (Bandura, 1986, 1999)
- Samoeфикаsnost olakšava suočavanje sa stresom, ali i deluje na kognitivnu procenu stresne situacije (Jerusalem & Schwarzer, 1992)

- Teški zadaci su za njih izazov, a ne pretnja
- Ukoliko osoba ima izraženu visoku procenu sopstvene samoefikasnosti biće podstaknuta da deluje u skladu sa svojim ciljevima.
- Pojedinci sa izraženim verovanjem u sopstvenu samoefikasnost će verovatno sebi postavljati visoke ciljeve, efikasno kontrolisati svoj rad i zalaganje, biće istrajni u pokušajima da ostvare zadovoljavajući uspeh, odnosno dostignu postavljeni cilj
- Takve osobe nisu sklone brzom obeshrabrenju i lakom padu samopouzdanja



# Samoeфикаsnost i sport

- Pored toga što deluje motivaciono, visoka procena sopstvene efikasnosti pomaže pri umanjenju straha od povreda i na taj način utiče na uspeh pri sticanju novih motoričkih veština
- Osobe koje imaju višu samoprocenu sopstvenih sposobnosti (samoeфикаsnost), postižu bolje rezultate u savladavanju kompleksnijih elemenata skijaške tehnike (Cigrovski, Matković & Ivanec, 2008).

# Samoeфикаsnost i sport

- Visok nivo percipirane samoeфикаsnosti smanjuje izgledе da sportista primenjuje samohendikepiranje, tj. da unapred traži razloge lošeg izvođenja, te se trenerima preporučuje da rade na poboljšanju samoeфикаsnosti (Kuczka & Treasure, 2005)

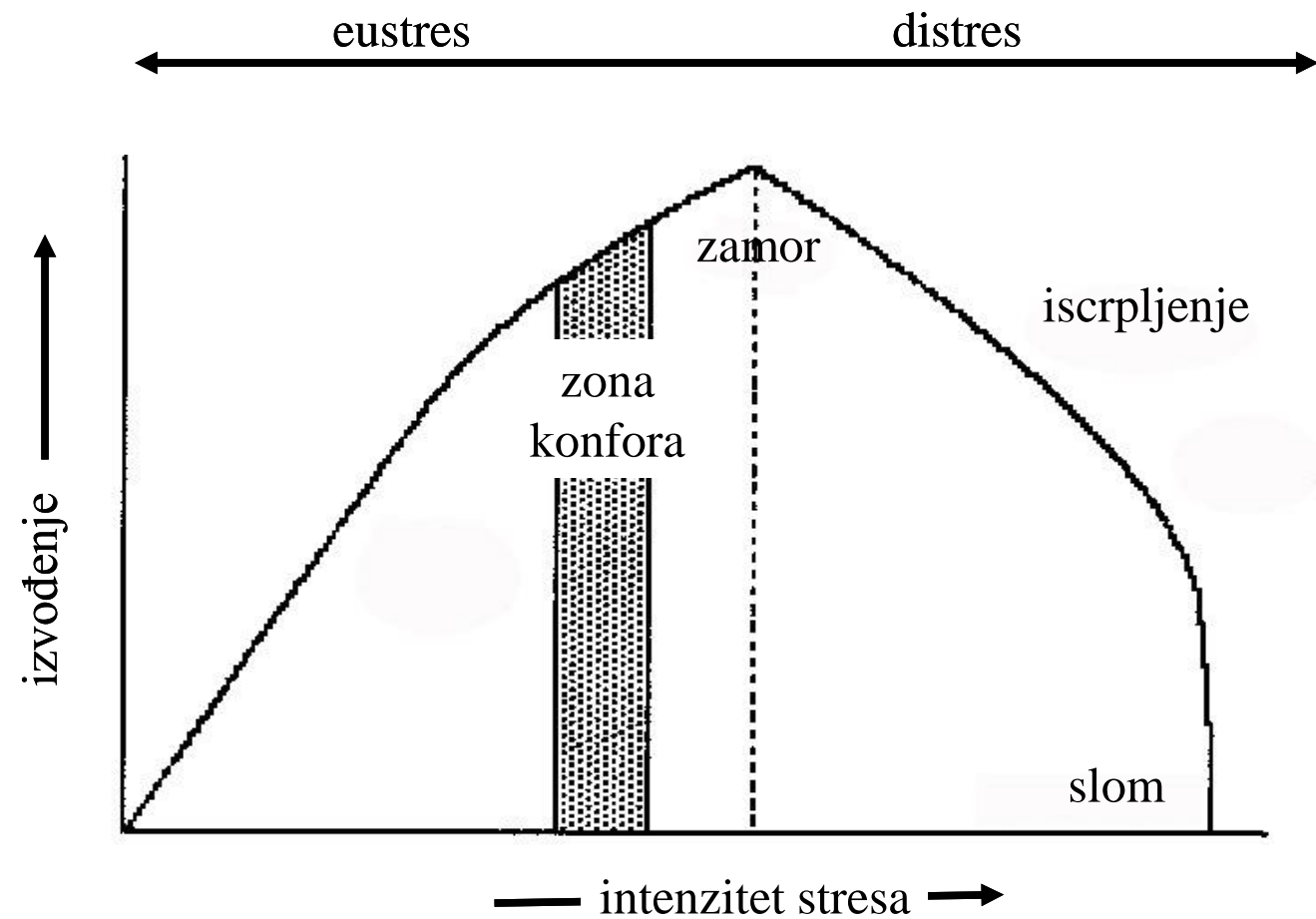
# Poboljšanje samoeфикаsnosti

- Samoeфикаsnost se može poboljšati kroz:
  - (a) Uspešno izvođenje
  - (b) Učenje po modelu
  - (c) Verbalno ubeđivanje
  - (d) Nivo uzbuđenja (aktivacije)

**STRES**

- **Stres se *definiše* kao nespecifično stanje organizma izazvano ekstremnim dejstvima fizičke i socijalne sredine, odnosno stresorima.**

U odnosu na intenzitet dejstva, razlikuju se dva oblika stresa. Prvi, **eustres** je blagog intenziteta, konstruktivan, ugodan i stimulativan oblik stresa. Drugi oblik je stres sa **distresom**, odnosno on po svojim karakteristikama dovodi do morfo-funkcionalne dezorganizacije i oštećenja organizma.



- **Stresori** su ekstremni, granični, veoma žestoki, surovi uslovi sredine, neadekvatni urođenim ili stečenim svojstvima organizma.
- Oni pokazuju štetno dejstvo na organizam čoveka, time što se organizam na kraće ili duže vreme stavlja na granicu izdržljivosti.



- Stimulusi i situacije definisani kao **stresori** ili ekstremna dejtva fizičke i socijalne sredine obuhvataju široku oblast pojava.
- **Pod stresorima se podrazumevaju** različiti fizički, hemijski, informacioni, psihički i socijalni faktori koji svojim ekstremnim dejstvima i značenjem remete strukturno-funkcionalnu i psihičku organizaciju jedinke.

## **REAKCIJE NA STRES**

Fiziološke,

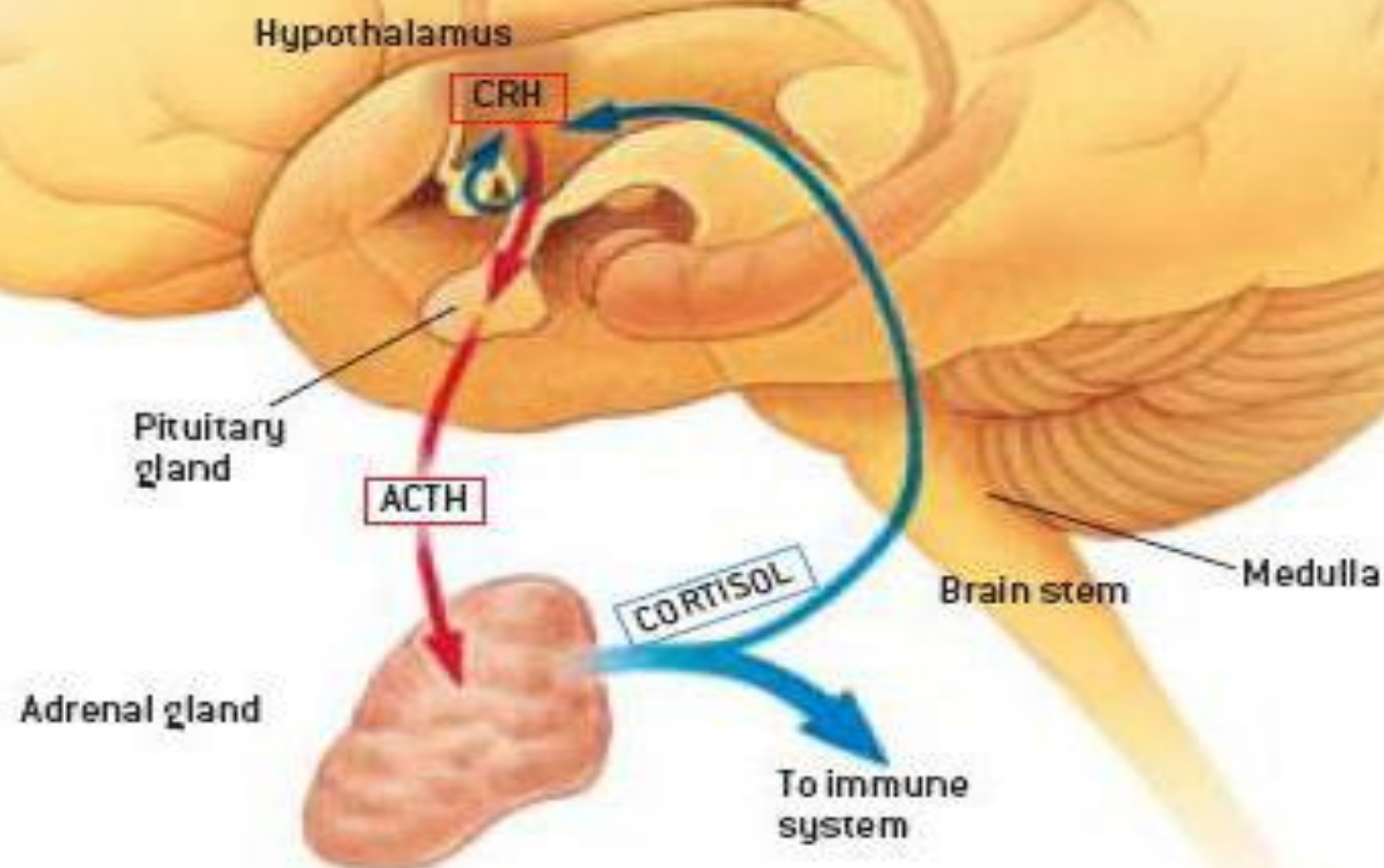
Psihičke:

**Kognitivne**

**Emocionalne**

**Bihevioralne**

# STRESS RESPONSE SYSTEM



# PSIHIČKE REAKCIJE

## KOGNITIVNE REAKCIJE

**Kognitivna procena, odnosno način na koji sagledavamo i interpretiramo preteće nadražaje, određuje našu reakciju na stres. To su:**

- slabljenje pažnje,**
- smanjenje efikasnosti u zadacima koji uključuju određene kognitivne funkcije.**
- donose se preuranje hipoteze i odluke.**

**Sve ovo uvodi subjekta u situaciju da pravi greške, koje u nekim situacijama mogu da imaju fatalan ishod.**

## **EMOCIONALNE REAKCIJE**

**Emocionalne reakcije na stres uključuju: napetost, anksioznost, strah, uzbuđenje, ljutnju, bes, depresivnost, povlačenje, agresivnost.**

**Koja će od ovih negativnih emocionalnih reakcija dominirati kod određene osobe zavisi kako od vrste stresora tako i od mentalnog sklopa ličnosti.**

## **BIHEJVIORALNE REAKCIJE**

**Bihejvioralne reakcije na stres variraju od izbegavanja, povlačenja do direktnog usmeravanja na stresor i borbu za njegovo prevladavanje (pobeći ili boriti se).**

# **INDIVIDUALNE RAZLIKE U REAGOVANJU NA STRES**

- osobe koje se uspešno suprotstavljaju stresu
- osobe koje stres teško pogađa čak i kad je slabog intenziteta

Reakcija na dejstvo stresora, doživljaj stresne situacije zavisi od:

- biološke predispozicije
- individualne istorije pojedinca
- strukture ličnosti

# **PSIHOSOMATSKI                      POREMEĆAJI                      KAO**

## **POSLEDICA DEJSTVA STRESA**

- **Psihosomatski poremećaji su telesni poremećaji čiji su uzroci psihički.**
- **„Psihosomatske pojave“ se obično odnose na posledice psihičkih sukoba, sukoba unutar individue, na telesne funkcije.**
- **Psihosomatski poremećaji su najpre funkcionalni, bez vidljivih telesnih oštećenja, ali posle izvesnog vremena mogu dovesti do uočljivih oštećenja na napadnutim organima.**



# PSIHOSOMATSKA OBOLJENJA

izvesna alergijska oboljenja,  
endokrina oboljenja (dijabetes,i  
oboljenja ishrane  
(bulimija,anoreksija)

**kardio-vaskularna oboljenja, (,**  
„lupanje srca”, bolovi u  
grudima oko srca,  
arterijske hipertenzije,  
izvesni oblici angine-pektoris,  
infarkt miokarda)

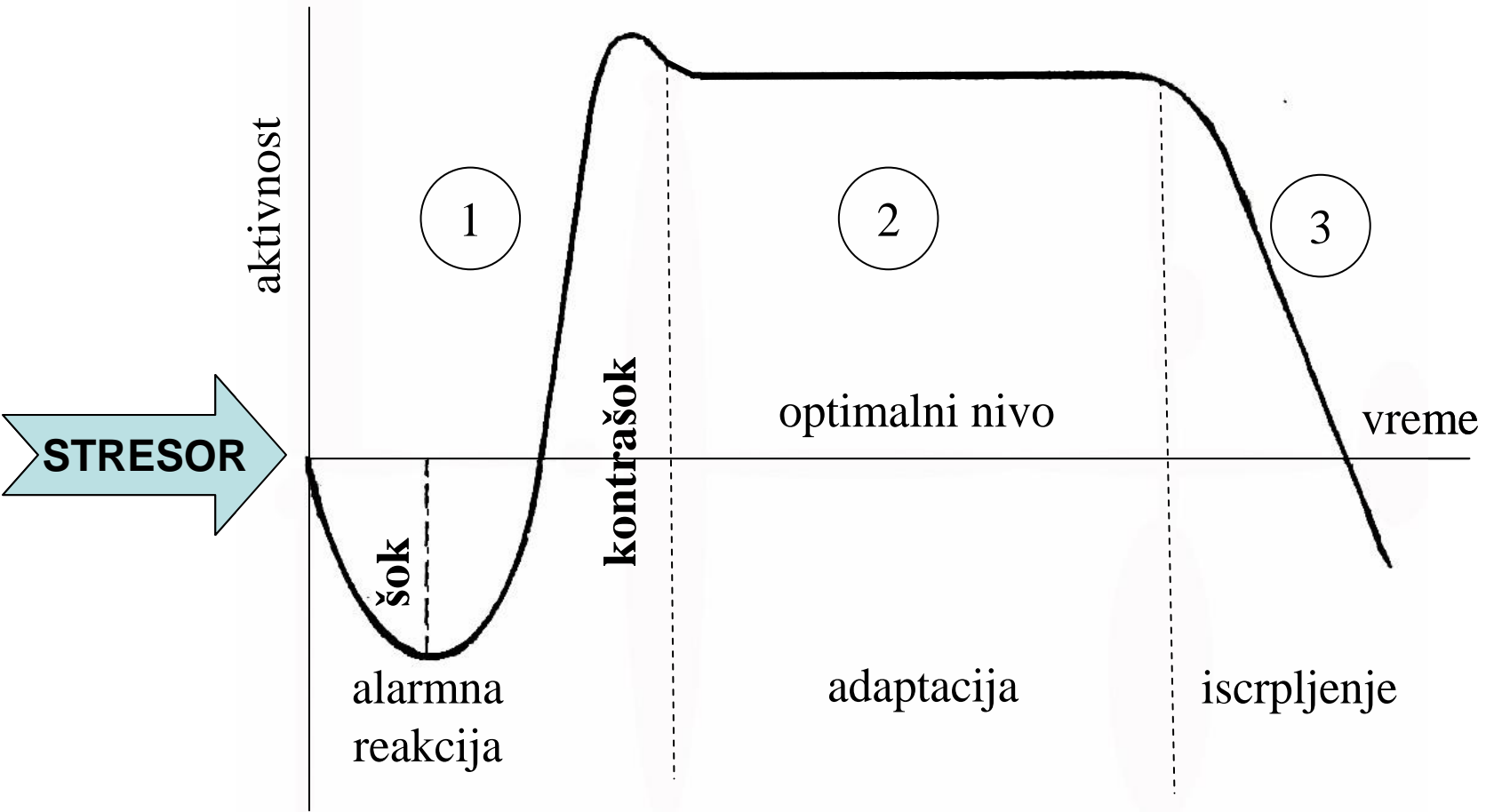
**Oboljenja organa za disanje:**  
bronhitis, astma

**oboljenja organa za varenje,**  
(ulkus, gastritis, kolitis,  
bolovi u stomaku,  
povraćanja,  
različiti oblici opstipacije ili  
dijareje)

Zatim:  
izvesni oblici glavobolja,  
različite neuralgije,  
poremećaji u vezi sa  
urinacijom, seksualni  
poremećaji i veći broj  
ginekoloških poremećaja.

- Što se tiče lečenja psihosomatskih poremećaja ono treba istovremeno da obuhvati
  - mere čiji je cilj otklanjanje telesnih simptoma
  - mere usmerene na otklanjanje psihičkih poremećaja koji leže u osnovi tih simptoma.
- Potrebno je da bolesnici postanu svesni svojih afektivnih problema i uloge koju ti problemi igraju u izbijanju ili postepenim pogoršanjima bolesti.

# MODEL STRESA PO SELIJU



# Stres u sportu

- Povećana anksioznost i sagorevanje,
  - agresivnost,
  - smanjenje samopoštovanja i
  - smanjeno uživanje u sportu i
  - problemi prilikom izvođenja motoričkih zadataka (Burton & Raedeke, 2008)
- 
- Izvori stresa mogu biti akutni i trajni.

# Prevladavanje stresa

- Prevladavanje je sve ono što osoba čini, bilo na kognitivnom ili bihevioralnom planu, sa ciljem da reši problem i/ili smanji intenzitet psihofiziološke reakcije u okviru stres procesa (Lazarus & Folkman, 1984; Zotović, 2004)

# Strategije prevladavanja stresa

Endler & Parker (1990) ističu

- prevladavanje usmereno na problem (zadatak)
- prevladavanje usmereno na emocije
- prevladavanje usmereno na izbegavanje
  - a) izbegavanje usmereno na ljude (socijalna diverzija)
  - b) usmeravanje na novi zadatak koji nije povezan sa stresnom situacijom (distrakcija)

# **Motorno učenje**

- **Knapova** (Knapp) veštine definiše, na primer, kao *naučene sposobnosti koje omogućavaju da se sa maksimalnom izvesnošću unapred odredi ishod, često sa minimumom vremena ili energije ili oboje*



- Motorne veštine su, najjednostavnije rečeno, dobro naučene radnje čoveka koje *angažuju posebne delove muskulature prilikom izvođenja različitih tehničkih akata*.
- Motorne veštine, dakle, pored toga što su rezultat učenja i što zahtevaju veliki broj ponavljanja da bi ih dobro naučili, karakteriše *izvanredno prilagođavanje, ekonomija u izvođenju, kao i tačnost u postignuću (Pejlard)*

# Proces učenja psihomotorjne veštine prema Fajtsu i Posneru ostvaruje se u tri faze

- KOGNITIVNA FAZA
- ASOCIJATIVNA FAZA
- AUTONOMNA FAZA

## *Когнитивна фаза*

- Вежбач покушава да разазна шта у ствари треба да ради. При овоме велику улогу игра вербална медијација. Другим речима, вежбач у овој фази учи на шта треба пазити икако се то кодира;

# *Асоцијативна фаза*

Покушава да изведе привремена акција унутар моторичког задатка, са посматрањем резултата таквих акција. Извођење се упоређује са моделом који је био формиран у првој, когнитивној фази. Акције које најбоље задовољавају модел повезују се у нову сложену структуру

## *Аутономна фаза*

Моторички задатак се "осамостаљује". Има се утисак да се низ покрета изводи сам по себи, без нарочите пажње и потребе за корекцијом. Медијациони процеси у овој фази нису важни. Моторички програм је формиран и вежбањем се још усавршава

# Glenkrosove faze organizovanja pokreta u željenu veštinu

- Reprezentacija i diskriminacija delova pokreta,
- Sekvencioniranje,
- Vremensko struktuiranje pokreta,
- Gradacija,
- Tajming,
- Izbor alternativnih pokreta, i
- Motorna kontrola.

- Mada se zbog visokog stepena automatizacije o motornim veštinama često govori u kontekstu *dinamičkih, motornih stereotipa*, motorne veštine odlikuje fleksibilnost. (svjesnost)
- Mogućnost primene naučenog motornog ponašanja bila bi, bez fleksibilnosti veština, strogo ograničena na situaciju u kojoj je učena.
- Ovako, uz mogućnost prilagođavanja naučene motorne veštine novim ili izmenjenim situacijama, njihov značaj prevazilazi okvire konkretnog sporta u kome su stečene i primenjivane

- Veštine su nastale u procesu učenja (razlikuju se od bazičnih pokreta koji su posledica sazrevanja, a ne mogu se svesti ni na senzomotorne pokrete)
- Veština je specifična integrisana celina, prolazi kroz reorganizaciju i modifikaciju i specifična je za svakog pojedinca
- Perceptivna i vremenska organizacija



# Psihološki uslovi razvoja i izvođenja motornih sportskih veština

- Ljudsko izvođenje se može analizirati orijentisano na zadatak ili na procese
- Razvoj deteta se odvija istovremeno unutar više paralelnih kanala (verbalno, motorno, perceptivno, kognitivno)
- Za motorne veštine je nužno sadejstvo perceptivnih i motornih svojstava

# Ograničenost prijema informacija

- Situacija učenja motornih veština je bogata stimulusima
- Informacije su nužan uslov sticanja znanja
- One se koriste da bi se videlo da li je sportista spreman, gde i zašto greši, da se modifikuje akcija kako bi se dostigao viši nivo
- U obzir treba uzeti fiziološku i psihološku ograničenost čoveka da prima, registruje i vrši kontrolu informacija

## Ograničenost kapaciteta se može analizirati sa nekoliko različitih aspekata:

- 1) Mogućnost kapaciteta organizma da u određenoj situaciji (stepen veštine, selekcija informacija, broj informacija) primi i reaguje na određen broj draži
- 2) Ograničenost u pogledu dužine vremena da se donese odluka i reaguje na informacije. Dužina vremena može da se odnosi na:
  - a) latenciju ili vreme proste reakcije na jedan stimulus ili na istovremeno izlaganje varijabilnog broja stimulusa koji izazivaju konkurenciju u izboru odgovora
  - b) vremensku ograničenost uslovljenu sposobnošću da reaguje na dva sukcesivna stimulusa u kratkom vremenskom razmaku – psihološko vreme refrakcije

# Prekomernost informacija

- Po teoriji informacija – što veći broj informacija to manja izvesnost ishoda
- Za čoveka u sportskoj situaciji ovo ne važi u potpunosti
- Količina informacija samo do određene mere deluje tako da povećava izvesnost ishoda
- Ljudski kapaciteti su ograničeni

## Karakteristični načini reagovanja kod prekomernog broja informacija:

- Povećava se broj grešaka pri izvođenju
- Vreme reakcije se odlaže
- Potpuni izostanak aktivnosti (najneprikladniji oblik)
- Bežanje iz situacije

# Vrste feedback-a

- Poznavanje izvođenja pokreta
- Poznavanje rezultata
- Unutrašnja povratna veza

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

- Poznavanje rezultata uvek ima pozitivno dejstvo na uspeh u toj aktivnosti
- Posedovanje povratne informacije omogućava eliminaciju grešaka, kao i upoređivanje sa drugima u konkretnoj aktivnosti u cilju njenog unapređenja.
- Što je povratna informacija specifičnija, konkretnija, odnosno preciznija, to je efikasnija. To je čest izvor grešaka u radu trenera ili nastavnika
- Efikasnost povratne informacije zavisi i od vremena njenog javljanja
- Povratna informacija predstavlja vid potkrepljenja

- Bitan je i način iznošenja rezultata
- Obično ne treba da ima formu kritike, ali kod promene loše naučene veštine može da bude korisno
- u prvim fazama učenja je bitnije kako je izveo radnju nego efekat radnje



Trener treba da bude osposobljen da obavlja sledeće aktivnosti:

- Planiranje-kreiranje kratkoročnih i dugoročnih programa treniranja koji su u funkciji ostvarenja ciljeva
- Sprovođenje programa treniranja
- Evaluaciju-ocenu programa, ostvarenog napretka i razvoja sportista i sopstvenog rada

# Kvaliteti dobrih trenera

- Strpljivi
- Fleksibilni
- Iskusni
- Dobri komunikatori
- Dobro poznaju sport
- Motivator
- Smisao za humor
- Dobri menadžeri
- Organizovani
- Nisu diktatori
- Otvorenog uma, bez predrasuda
- Sposobni da podučavaju
- Tačni
- Imaju snažan glas
- Mudro koriste vreme

# Lični kvaliteti

- Energičnost
- Vizionarstvo
- Samopouzdanost
- Entuzijazam
- Poštenje
- Elastičnost tačnost
- Tačnost
- Pozitivno mišljenje
- Samodisciplina
- Posvećenost
- Strpljivost
- Adaptibilnost
- Upravljanje stresom
- Ličnost
- Radoznalost

# Interpersonalne veštine

- Delegat
- Efikasan menadžer
- Uspostavlja društvene veze
- Slušalac
- Komunikator
- empatičan

# Tehničke veštine

- Postavljanje ciljeva
- Analitičar
- Savetnik
- Inovator
- Planer
- Donosilac odluka
- Taktičar
- Administrator
- Selektor

# Znanja

- Specifično za sport
- O taktici
- Biomehanika
- Fiziologija
- Psihologija
- Ishrana
- Medicina
- Da zna kada da ode
- Sumnjičavi istraživač

# Dobar trener bi trebao da:

- Razvije sopstvenu filozofiju treniranja
- Dobro poznaje sport koji trenira
- Poznaje osnovne pedagoško-psihološke principe podučavanja i treniranja tehnike i taktike
- Usvoji humanistički dečijem i omladinskom sportu
- Bude dobar planer i organizator
- Ima široka opšta znanja
- Bude dobar motivator, inspiriše
- Bude dobar komunikator (sportisti, škola, roditelji, mediji)

# Dobar trener bi trebao da:

- Radi na unapređenju svih aspekata psihosocijalnog razvoja sportista (samopoštovanje, socijalne veštine, karakter)
- Radi na izgradnji tima-harmonija, kohezivnost, jedinstvo, timski duh
- Bude dobar vođa
- Bude model za identifikaciju
- Stalno radi na svom ličnom razvoju
- Uliva optimizam i energiju
- Stalno se stručno usavršava



# Razvijanje sopstvene trenerske filozofije

- Trenerski posao je pun situacijama u kojima treba donositi teške odluke i rešavati etičke dileme
- Dobra trenerska filozofija će vam pomoći da donesete te odluke, a da ne podlegnete spoljašnjim pritiscima, da ne narušite svoj moralni i lični integritet, da udovoljite zahtevima treniranja, da sa sportistima uspostavite odnose međusobnog poverenja i poštovanja i izgradite uspešnu trenersku karijeru.
- Trenerska filozofija se gradi u skladu sa vašom ličnošću i onim što želite da postanete, uslova u kojima živite i radite, i životne filozofije

# Filozofija treniranja se sastoji od (Martens):

1. glavnih ciljeva koje želite da postignete
2. Vaših uverenja i principa koji vam pomažu da ostvarite svoje ciljeve

Da bi razvili filozofiju trener treba da odgovore na pitanja:

1. Šta žele da postignu
2. Koji su im prioriteti
3. Koje su im odgovornosti
4. Koje metode obučavanja koriste
5. Kako definišu uspeh
6. Kako će organizovati treninge i utakmice
7. Timska pravila i posledice kršenja
8. Kako će prenositi svoju filozofiju

# Uslovi kreiranja filozofije

1. Upoznajte sebe, svoje prednost i mane na kojima treba raditi
2. Saznajte šta možete da uradite u odnosu na različite prepreke sa kojima se možete susresti
3. Razumite svoje sportiste, njihove ličnosti, sposobnosti, ciljeve i motive zbog kojih se bave sportom

# Ciljevi humanistički orijentisanih trenera

1. Imati pobjednički tim
2. Pomoći mladim ljudima da imaju zabavu i sport
3. Pomoći mladima da se razviju:

Fizički

Psihološki (da postanu zrele i integrisane ličnosti, razviju moral, samokontrolu i samopoštovanje)

Socijalno (da sarađuju, vode, uspešno komuniciraju, da se ponašaju u skladu sa društvenim normama)

# Napomene

- Filozofija se razvija celog života
- Ona se ogleda u onome što govoite, već u onom što radite
- Delite filozofiju sa svojim sportistima
- Ne preuzimajte filozofiju drugih trenera
- Uskladite sa vašom prirodom, znanjima, sposobnostima i stavovima
- Sportisti su primarni, pobeda je sekundarna

- Tri su stava trenera prema roditeljima. Prvi je da su oni više štetni nego korisni u sportu, drugi je da su roditelju nužno zlo, a treći (ispravan) je da ih smatraju dobrodošlim i da kroz uspješne modele komunikacije nalaze uspješne moduse saradnje koji su nedvosmisleno na korist deteta.

# Kako roditelji i treneri opažaju jedni druge?

- Roditelji često tvrde da je:
  - 1) Većina trenera spremna da za materijalnu korist forsira pojedince koji to ne zaslužuju
  - 2) Mnogim trenerima nedostaju stručna znanja
  - 3) Mnogim trenerima nedostaju elementarna pedagoška znanja.
  - 4) Da trener obraćaju malo pažnje na fer plej i dobro sportsko ponašanje



- Treneri često tvrde da je:
  - 1) Većini roditelja važnije da im dete pobeđuje nego da poštuje pravila fer pleja.
  - 2) Roditelji se mešaju u trenažni proces i stručne aktivnosti trenera.
  - 3) Svađaju se sa trenerima i zahtevaju da njihovo dete igra.
  - 4) Oспорavaju stručnost trenera, ismevaju ih i vređaju.

# Organizovanje i vođenje roditeljskog sastanka

- Roditeljski sastanci minimalno dva puta: pred početak sezone i na njenom kraju.
- Planiranje roditeljskog sastanka obuhvata:
  - 1) Pravljenje generalne šeme sadržaja sastanka
  - 2) Sastanak sa sportskim direktoro o sadržaju roditeljskog sastanka
  - 3) Sastanak sa pomoćnicima u radu
  - 4) Pravljenje konačnog programa sastanka, uvažavajući sugestije koje ste dobili.

# Priprema sastanka

- 1) Odabir termina koji je pogodan za većinu roditelja
- 2) Odabir mesta koje je svima pristupačno
- 3) Slanje obaveštenja o sastanku
- 4) Definišite okvirno vreme trajanja sastanka (obično 1,5 do 2h)
- 5) Odlučite da li igrači treba da prisustvuju
- 6) Priprema materijala (prezentacija, kratki film, obavezno podeliti dnevni red)

# Vođenje sastanka

- 1) Upoznavanje, predstavljanje (10 min)
- 2) Filozofija treniranja (10 min)
- 3) Demonstracija (10-20 min)
- 4) Potencijalni rizici (10 min)
- 5) Iznošenje specifikovanog programa (15 min)
- 6) Uloge i odgovornost roditelja (10 min)
- 7) Pitanja i odgovori (15-20 min)
- 8) Zaključni komentar (2 min)

U metode psihološke pripreme koje sprovodi trener ili sportista, spadaju:

- **promena sadržaja misli** (postiže se čitanjem knjige ili slušanjem muzike ili gledanjem filma u kome nema mnogo nasilja i krvi, u svakom slučaju izborom aktivnosti koja kod konkretne osobe deluje relaksaciono);
- **zagrevanje** (utiče na smanjenje uzbuđenja ili na podizanje nivoa aktivacije)
- **masaža i samomasaža** (koriste se kao dopuna masaže);

U metode psihološke pripreme koje sprovodi trener ili sportista, spadaju:

- **vežbe disanja** (smanjuju uzbunjenje, sprovode se 3-4 puta na dan, mada je to sve individualno);
- **individualno izgrađen sistem reči-draži** usmeren ka podizanju aktivacije (npr. *dobro je, samo napred, najbolji si*, itd.) ili smirivanju (npr. *ne boj se, biće dobro*, itd.);
- **sugestivno dejstvo trenera** (utiče na povećanje samopouzdanja).

U metode psihološke pripreme koje zahtevaju angažovanje stručnog lica spadaju:

- **autogeni trening** (aktivna sugestija i koncentracija);
- **progresivna relaksacija** (naizmenično zatezanje i opuštanje muskulature odrenenim redosledom);
- ***biofeed back* trening** (uključuje i meditaciju, vežbe joge i transcedentalnu meditaciju);

U metode psihološke pripreme koje zahtevaju angažovanje stručnog lica spadaju:

- **situacioni trening** (simuliranje uslova karakterističnih za takmičenje koji dovode do povećane napetosti)
- **intelektualni ili mentalni trening** (poboljšanje izvođenja usled intenzivnog zamišljanja tog izvođenja, bez istovremenog stvarnog izvođenja).