

PSIHOLOŠKA PRIPREMA SPORTAŠA

Psychological Preparation of Athlets

Ljubomir Kačić, Dean Štimac, Amir Zulić
Ponder, psihološka priprema sportaša

<http://www.ponder.hr/publikacije/PsiholoskaPripremaSportasa.htm>

Bavljenje sportom najbolji je način kako reći NE pušenju, alkoholu i drogi i steći sigurnost, samopouzdanje, vedrinu i uspješnost.

SAŽETAK

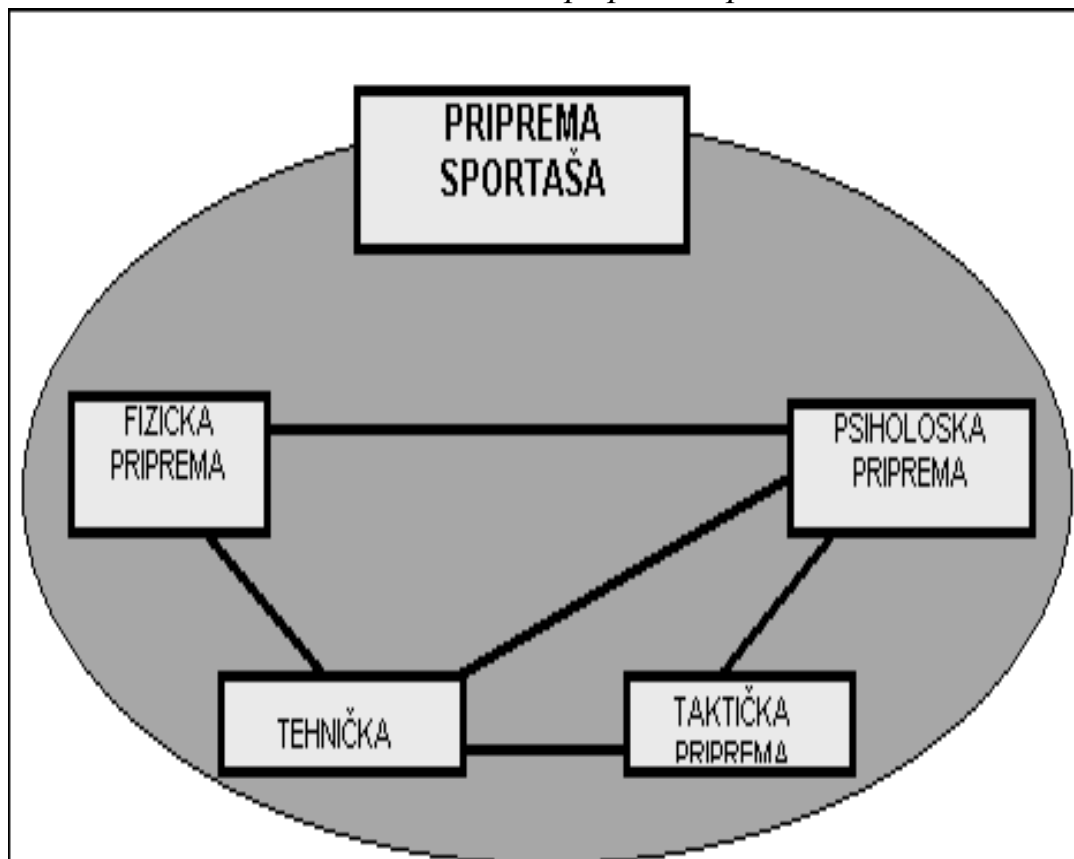
U današnje vrijeme uspješno bavljenje sportom postavlja velike zahtjeve pred sportaše. Psihološka priprema, u sklopu sveobuhvatnih pripreme, može pridonijeti kvalitetnijem ispoljavanju sportaševih sposobnosti onda kada je to najpotrebnije. Članak daje pregled razvoja psihološke pripreme u Svijetu i Hrvatskoj.

UVOD

U današnje vrijeme, uspješno bavljenje sportom postavlja velike zahtjeve pred sportaše. Unutar pojedinih sportskih disciplina stalno se usavršavaju ljudske sposobnosti i vještine, kriteriji uspješnosti pomicu se prema višim vrijednostima, sportska konkurencija je sve veća. Uz ovakve pomake povećan je i broj natjecanja, nastupa i utakmica što sa sobom donosi i velik broj putovanja, a s druge strane smanjuje se raspoloživo vrijeme za pripreme i treninge. Stoga, vrhunski rezultati danas pretpostavljaju potpunu osobnu predanost sportu, kao i kvalitetne stručno kreirane i sveobuhvatne pripreme. Sve je manje improvizacija u vrhunskom sportu i kontinuirano dobre rezultate postižu oni koji rade kontinuirano i planski, nastojeći 'pokriti', tj. kontrolirati sve faktore koji mogu na bilo koji način utjecati na izvedbu sportaša, a time i na njegov rezultat.

Sagledavajući pripremu sportaša u cjelini moguće je izdvojiti četiri osnovna područja sportske pripreme: tehnička, taktička, fizička i psihološka priprema. Kao što je vidljivo i iz slike 1. različite vrste priprema međusobno su povezane i zavisne.

Slika 1. Međudnos različitih načina pripreme sportaša



U vrhunskom sportu je poznato kako se nedostatak u jednom dijelu pripremljenosti ne može zadovoljavajuće nadoknaditi pojačanim radom i razvijanjem u nekom drugom dijelu. Intenzivan rad npr. na snazi neće moći nadoknaditi nedostatnu taktičku pripremljenost. Raditi samo na poboljšanju tehnike nije dovoljno ukoliko se želi povećati preciznost igrača u situacijama velikog pritiska.

Tako je zapravo gornja granica kvalitete izvedbe (igre) nekog sportaša određena najslabijom karikom u lancu njegovih priprema. Drugim riječima, igrač gubi tamo gdje je najslabiji.

Za pripremu sportaša, uz glavnog trenera, pokazalo se potrebnim angažirati i niz drugih stručnjaka kao npr. pomoćne trenere sa specifičnim zadacima, fizioterapeute, liječnike, nutricioniste, te psihologe,... Svi oni zajedno trebali bi tvoriti stručni tim. Pomoćni treneri sudjeluju u segmentima treninga (kondicija, tehnika, taktika...), pripremanja za utakmicu, praćenju mogućnosti i strategije protivnika... Liječnik i fizioterapeut, svaki na svoj način, vode brigu o zdravstvenom stanju sportaša. Nutricionist predlaže prehranu koja odgovara zahtjevima određenog sporta, a psiholog je zadužen za psihološku pripremu sportaša.