

PSIHIČNA PRIPRAVA NA TEKMOVANJE

prof.dr. Matej Tušak

Fakulteta za šport

Gortanova 22; Ljubljana

e-mail: matej.tusak@fsp.uni-lj.si



UVAJANJE PSIHIČNE PRIPRAVE V TRENAŽNI PROCES PRI PRIPRAVI NA OI, SP,EP



Cilji:

- tekmovalci morajo skozi proces postati sposobni prevzeti odgovornost za svoj razvoj in psihično pripravo
- najpomembnejše je povečati tekmovalčevo samozavest. To je prvi korak na poti k izboljšanju vseh ostalih sposobnosti.
- bistvene psihološke kvalitete, ki pripomorejo k večji uspešnosti, so spretnosti, ki se jih da s pravilnim pristopom izboljšati
- psihološke spretnosti izboljšujemo le skozi sistematičen trenažni proces
- **Predstaviti program:** kaj, katere in kako bomo izboljšali psihične spretnosti (analiza trenutnega stanja)
- **Postaviti pravila spremljanja napredka:** Uporaba dnevnika za subjektivno ocenjevanje napredka oz. stanja tekom programa
- **Predstaviti posamezne psihične spretnosti** (koncentracija, sproščanje, aktivacija, samozavest, odgovornost ipd.)
- **Izvajanje programa:** individualni sestanki (pogostost, trajanje, psiholog, trener)
 - **Individualni sestanki** (boljše spoznavanje, ind. značilnosti, oblikovanje urnika treninga)
 - **Praksa** (simulacije tekmovanja, klubsko tekmovanje itd., vadba najprej v vizualizaciji tekmovalnega okolja, nato pa izboljšujejo svoje sposobnosti med samim tekmovanjem)
- **Nadzor**
- **Analiza napredka**



Reich na štartu



PSIHIČNA PRIPRAVA NA VELIKO TEKMOVANJE



- bazična psihična priprava (učenje načinov soočanja s stresom in samoobvladovanja, razvijanje odgovornosti do sebe in drugih, doseganje samokontrole: učenje tehnik doseganja kontrole nad samim seboj (telo, misli); tehnike relaksiranja, tehnike za izboljšanje koncentracije, učenje izmenjavanja relaksacije in koncentracije, učenje tehnik vizualizacije, uporaba tehnik odstranjevanja negativnih občutkov, strahu in drugih negativnih stanj, kontrola pozitivnih misli)
- specialna psihična priprava (izdelava prednastopnih procedur in strategij, uporaba "sidranja" oz. pogojnega refleksa, razširjanje mej realnosti, vzpodbujanje k stremljenju k popolnosti, uporaba vizualizacije, relaksacije in ostalih tehnik psihične priprave oz. mentalnega treninga za doseganje specialnih ciljev-priprava na nastop na konkretni tekmi s konkretnim ciljem), npr. priprava na tekmo, kjer želiš osvojiti medaljo, priprava na ekstremen stres itd.



Stališča do uspeha: kaj povzroči uspeh in kaj neuspeh?

Ψ Praževerje – sistem priprave kot standardiziran pristop

PLAN PSIHIČNE PRIPRAVE

- Vsakemu resnemu načrtu psihične priprave mora predhoditi analiza športnikovega vedenja.
- Pozorni moramo biti predvsem na ustreznost aktivacije (ne sme biti ne premočna niti ne prešibka) in nivo samozaupanja pred tekmo.
- Optimalnost športnikovega vedenja je odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti soočanja s stresom oz. desenzibilizacije t.i. tekmovalne anksioznosti in drugih napetosti, ki se v povišani meri pojavljajo pred začetkom tekmovanja.
- Opazujemo jih lahko na treh nivojih: fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem. Vplivajo pa na nastop v smislu povečanja variabilnosti (padci in vzponi), splošnega poslabšanja nastopa, lahko pa tudi popolnoma blokirajo nastop. Negativno delujejo tudi specifični strahovi in nezmožnost koncentracije.
- Po končani analizi vedenja sledi načrt psihične priprave.
- Psihična priprava poteka skladno z zastavljenimi cilji.
- Največkrat večino vaj opravi športnik sam, stalno pa v skupnem sodelovanju s psihologom kontrolirata trenutno stanje, skušata evidentirati potrebe po spremembah programa-če so potrebne, psiholog športnika uči nekaterih vaj, prav tako pa je narava nekaterih vaj taka, da jih mora voditi psiholog.
- Večino športnikove psihične priprave lahko športnik izvaja samostojno.



PRIPRAVA NA TEKMOVANJE

- **Osnovna psihična priprava** - tekmovalce želimo natančno pripraviti na nepričakovane situacije, da se le-te v bistvu nikoli ne pojavijo.
- **Povezovanje psiholoških spretnosti** - pri tem največkrat uporabimo vizualizacijo za simuliranje okoliščin tekmovanja. Tekmovalci naj ustvarijo popolno predstavo, ki bo vključevala tako psihične kot tudi fizične zahteve nastopa.
- **Postavljanje ciljev nastopa** - Cilje naj bi tekmovalci zapisali v svoj dnevnik dan pred tekmovanjem. Postavili naj bi si jih sami ob možnem posvetovanju s trenerjem.
- **Priprava okolja** - Tekmovalec in trener skušata odstraniti iz okolja vse tiste malenkosti, ki bi lahko povzročile nezaželeno motnjo. Vseh motenj ne moremo odpraviti, lahko pa vsaj poskušamo ustvariti kar najprimernejše okolje za tekmovalca, ki bo povzročilo čim manj motenj v njegovem razmišljanju na samo tekmovanje. Z dobro razvitimi psihološkimi sposobnostmi pa kasneje tekmovalci znajo opraviti tudi z motnjami, ki se kljub vsemu pojavijo pred nastopom.
- **Priprava na kraju tekmovanja** - Tekmovalci se morajo s krajem tekmovanja dobro seznaniti pred nastopom. Tudi tu je potrebno poskušati odstraniti vse nezaželene dejavnike, ki bi lahko povzročili motnje; če pa to ni mogoče, pa pripraviti strategijo, s katero se bomo s temi dejavniki soočili.
- **Predtekmovalna rutina** - Veliko tekmovalcev je razvilo svojo predtekmovalno rutino, ki je sestavljena iz določenih dogodkov, ki si sledijo pred tekmovanjem v vedno enakem zaporedju. Lahko predstavlja povod, ki spodbudi tekmovalca k začetku koncentracije in uporabi ostalih psihičnih spretnosti.



Specialna predtekmovalna procedura na velikem tekmovanju

- Velikih tekmovanj v življenju športnika ni veliko, zato se je treba nanje psihično pripraviti.
 - Predtekmovalna procedura predstavlja začetek končne priprave na nastop
 - Rutina se začne izvajati ob določenem povodu. To je lahko določen čas, določen dogodek ali določena aktivnost, ki jo tekmovalec vedno izvede pred tekmovanjem.
 - tekmovalci morajo pridobiti optimistično razpoloženje glede svojega nastopa (morajo verjeti v svojo uspešnost), morajo uravnati nivo optimalne aktivacije, koncentracije, itd.
 - tekmovalci naj bi imeli v mislih seznam opravil, ki jih morajo izvršiti tekom tekmovanja (npr. pregled opreme, oblačil,...).
- Tako svojo pozornost usmerijo v konkretne naloge in nimajo časa razmišljati preveč o samem nastopu.

Janica, Bormio, 2005



Anksioznost

strah, tesnoba, nemir, zaskrbljenost (*Spielberger, 1972*)

- **Stanje anksioznosti** – trenutno emocionalno stanje, povezano z aktivacijo organizma
- **Poteza anksioznosti** – predispozicija, da zaznavamo določene pojave kot ogrožujoče
- **Ogroženost** – je percepcija fizične ali psihološke nevarnosti
- **Stres** – stimulus, percepcija neravnotežja med zahtevami okolja in kapaciteto odgovora



Multidimenzionalna narava anksioznosti

Kognitivna anksioznost (stanje, poteza) – mentalna (doživljajska) komponenta

Somatska anksioznost (stanje, poteza) – fiziološki (efektivni) del anksioznosti; odraža se s stopnjo fiziološkega stresa

Giorgio Rocca
po zmagi

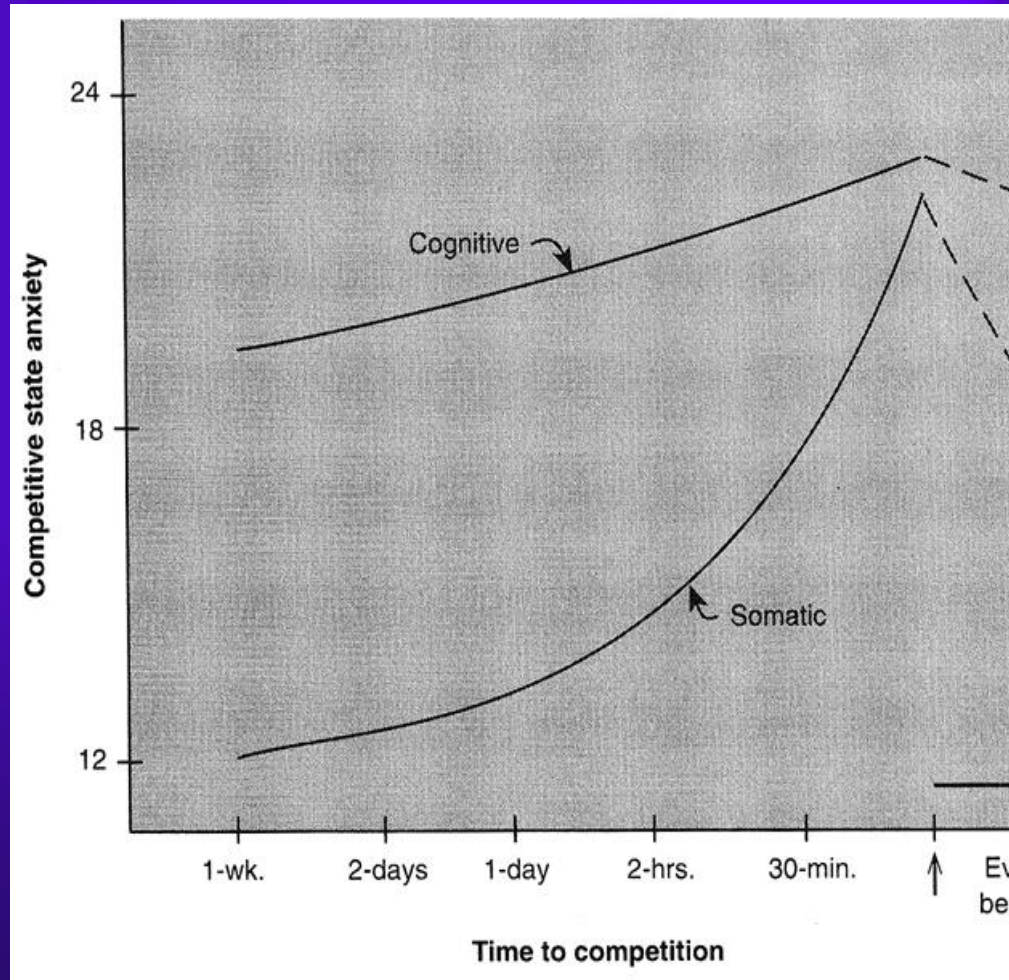


Predtekmovalna anksioznost

LEGENDA:

➤ *Competitive state anxiety* – stanje predtekmovalne anksioznosti,

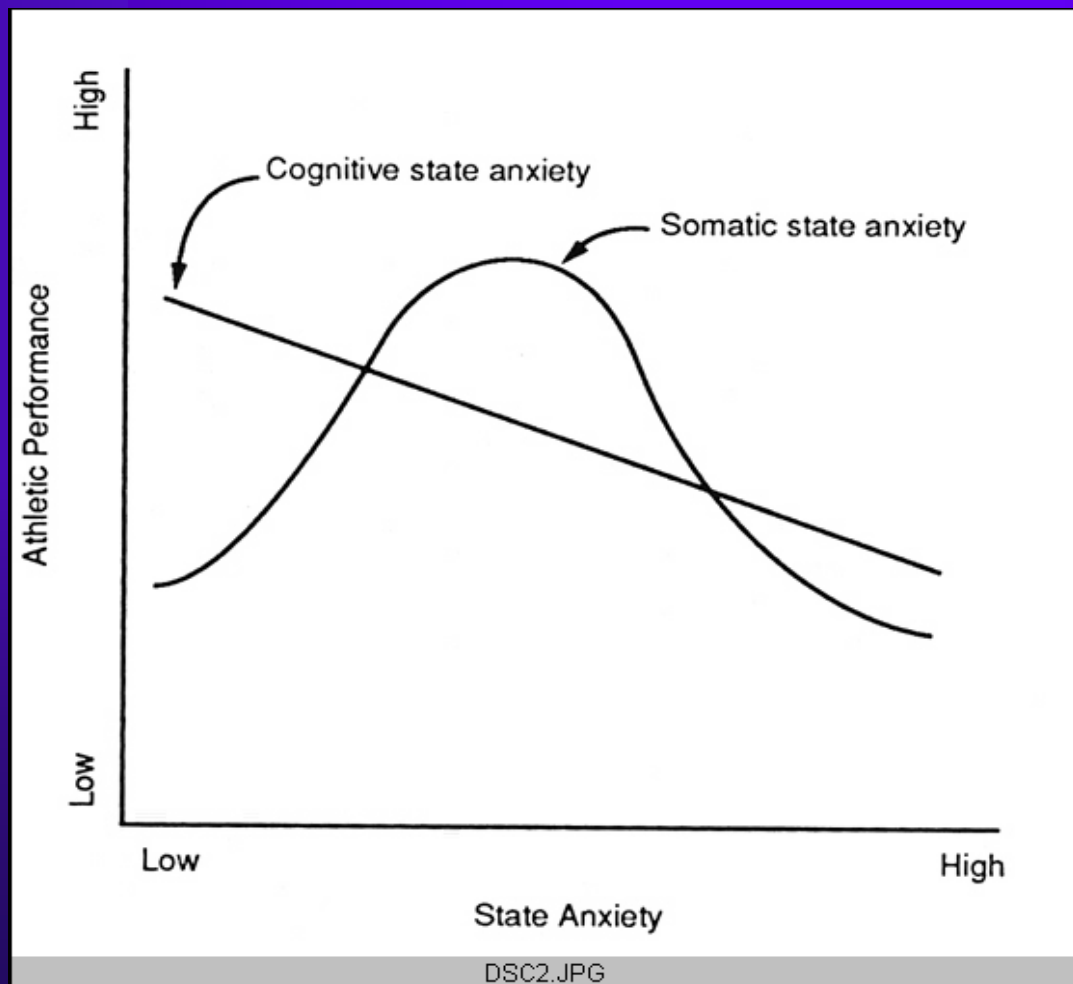
➤ *Time to competition* – čas do tekmovanja



Odnos med anksioznostjo in uspešnostjo na tekmovanju

LEGENDA:

- stanje kognitivne anksioznosti,
- stanje somatske anksioznosti.



INTERVENIRANJE NA TEKMOVANJU S CILJEM SPODBUDE PRAVE HEMISFERE ČŽS

V zadnjih dvajsetih letih je prišlo do velikega napredka v razumevanju delovanja možganskih hemisfer. Še posebno kako se leva in desna hemisfera odzivata na stresne situacije. Leva hemisfera je analitični center, kjer informacije potekajo zaporedno. Tu sta locirana tudi centra za govor in matematiko, za analizo (trening).

V desnem delu možganov se povezujejo v celoto prostorske funkcije, vzporedno potekajoče informacije ter uporabljanje podob, slik oz. motoričnih predstav (npr. olimpijskega nastopa).



WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



V športu se uporablja leva hemisfera – analitik za učenje novih spretnosti, popravljanje napak pri tehniki ter razvijanju tekmovalne strategije. Analitik, ki procesira informacije korak za korakom, je voden preko svojih verbalnih navodil, ki pomagajo napovedovati kdaj in kateri deli športnikovega telesa se morajo odzvati na določen dražljaj. Analitik začne počasi in nerodno težek postopek sestavljanja zapisa o tem kako naj bo neka spretnost izvedena. Med vadbo analitik odkriva in pomaga popravljati zapis.



- Desna hemisfera – povezovalec- nadzira način kako športnik povezuje določene dele neke spretnosti v kompleksno celoto. Desna polovica prebere informacije, ki so shranjene v levi polovici zaporedno ter jih poveže v eno kompleksno predstavo. Tako je leva polovica specializirana za razvijanje spretnosti, desna pa za kontrolo že naučenih gibanj. Upošteevajoč delovanje leve in desne polovice, je bolje, da trenerji uporabljajo na tekmovanjih manj verbalnih informacij in več neverbalnih.
- Ko je aktivna leva hemisfera, je pozornost usmerjena notranje, združujoč pretekle predstave s planiranjem prihodnjih. Ko ima kontrolo desna polovica, je pozornost usmerjena na trenutno izvedbo določenega elementa. Z drugimi besedami: pri učenju novih elementov je aktivnejša leva polovica (analizator), na tekmovanju pa desna (povezovalec).



Stres na tekmi



- Stres formula 1:
D iz okolja - vzburjenje -
negativne misli = stres
- Stres formula 2:
D iz okolja - negativne misli –
vzburjenje = stres



POTI K OBVLADOVANJU STRESA

Spreminjamo lahko okolje, stopnjo vzburjenosti in negativne misli.

Obvladovanje stresa gre v smeri redukcije stresa in učenja soočanja s stresom.

Jasno je, da spreminjanje okolja odpira veliko možnosti pri obvladovanju različnih vrst stresa. Treba se je le odločiti ali uporabimo telesno tehniko ali kognitivno tehniko. Če se stres pojavi po stresni formuli 1, je bolje uporabiti prvo. Če pa se pojavi na način kot ga prikazuje formula 2, je bolje uporabiti kognitivno tehniko.



TEHNIKE OKOLJA – ZUNANJA REDUKCIJA STRESA

- Zmanjševanje negotovosti (strukturiranje predtekmovalne situacije)
- Zmanjševanje pomembnosti tekmovanja



Pritiski, lastni, drugi, mediji



TELESNO OBVLADOVANJE STRESA

- Avtogeni trening
- Sprostitev z uporabo prisposodob oz. vizualizacije
- Hipnoza
- Dihalne tehnike
- Tehnika progresivne sprostitve
- Bio-feedback metoda Sproščanja

Reiner Schoenfelder



KOGNITIVNO OBVLADOVANJE STRESA

1. korak: Zavedanje negativnega samogovora

Pet glavnih kategorij negativnih misli:

- zaskrbljenost zaradi nastopa, še posebno v primerjavi z drugimi športniki
- nezmožnost odločanja, ker je preveč različni možnosti
- športnik postane preokupiran z fizičnimi znaki, ki kažejo na stres
- premišljevanje o možnih posledicah zaradi slabega nastopa, kar vključuje tudi neodobravanje, kazen, izgubo zaupanja,...
- misli o neustreznosti, ki lahko vključujejo samo-kritiko ali samo-krivdo



Tehnika zaustavljanja misli

- Ko športnik spozna, da so njegove misli neproduktivne, mu lahko pomagamo s tehniko zaustavljanja misli. Ko se znajdeš v položaju s polno glavo negativnih misli, si moraš zavpiti: " Stop!". S tem ustaviš negativni val in ga zamenjaš s produktivnimi mislimi. Vendar pa tehnika ne deluje dobro, če nimaš produktivnih misli že vnaprej pripravljenih.

Uporaba tehnike:

- športniku je treba pomagati pri odkrivanju dogodkov, ki mu povzročijo negativne misli
- športnik mora spoznati, da so negativne misli uničujoče
- določi jasen znak, ki športniku pomeni STOP (glasna beseda, tlesk s prsti, rdeča zastavica...)
- športniku pomagaš najti realistične misli, ki nadomestijo negativne misli
- tehniko je potrebno vaditi tudi v namišljenih okoliščinah najprej pustiš, da se negativne misli razvijejo, nato daš znak, ki pomeni stop in končno zamenjaš preusmeriš um na nekaj produktivnega
- uporaba tehnike na tekmovanju

WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



Tehnika razumnega razmišljanja

- Tehnika je uporabna v primerih, ko se športnik ne more znebiti negativnih misli in jih zamenjati s konstruktivnimi. V takšnih primerih so negativne misli že tako zakoreninjenje, da športnik slepo verjame, da so resnične. Nerazumne misli imajo naslednje oblike:
- dobri športniki nastopajo brez napak, jaz sem pravkar naredil napako, nisem dober športnik
- vse kritike so slabo namerne, trener me je pravkar kritiziral, hoče mi škodovati
- zmaga je glavni cilj v športu, nisem zmagal, sem poraženec...
- Nerazumne misli je potrebno nadomestiti z razumnimi!!!



Tehnika pametnega govora

- Obstaja še nekaj drugih kognitivnih tehnik za obvladovanje stresa. Ena izmed njih je tudi "vcepitev stresa" (Stres Inoculation). Tehnika pomaga razviti hierarhijo stresa. Vključuje deset do petnajst specifičnih dogodkov, ki povzročajo različno stopnjo napetosti. Dogodki so rangirani od najmanj stresnega do najbolj stresnega. Športniki dogodke povežejo z negativnimi mislimi, ki so jih doživeli ob njih. Nato morajo razviti pozitivne samougotovitve in jih zamenjati z negativnimi, ki so napisani na listu. Podrobno jih morajo proučiti. Športnik začne z najmanj stresno situacijo. V mislih si jo poskuša predstavljati. Skuša občutiti stres, ki bi ga v realnosti doživljal. Nato uporabi tehniko sproščanja in tehniko zamenjave negativnih misli s pozitivnimi. To nadaljuje toliko časa, dokler ne občuti več napetosti ob tem dogodku. Tako se loti vsakega naslednjega dogodka. Tovrstno tehniko je seveda potrebno vaditi skladno s predvideno stresno situacijo na SP.

Bode Miller



KLJUČNE SUGESTIJE



- Spodbujanje samozavesti v zadnjem mesecu (orientacija na dobro, ne iskati napake)
- Strukturiranje okolja (pozitivno, spodbujajoče, predstava, da ima športnik za “sabo” team, ki vanj verjame)
- Kontrola socialnih kontaktov (kdo? kdaj?)
- Izdelana in izvežbana predtekmovalna procedura, ki vključuje pripravo na nepričakovano
- 100 % izvežbana predstava optimalnega nastopa na SP
- Zaposliti športnika (strukturiranje časa.orientacija na delo.)
- Izdelan odnos do javnosti in novinarjev
- Razbijanje predtekmovalne anksioznosti v času SP (relax.)
- Vloga na tekmovanju (vzpodbuditi DH)



KLJUČNE SUGESTIJE



- Spodbujanje samozavesti v zadnjem mesecu (orientacija na dobro, ne iskati napake)
- Strukturiranje okolja (pozitivno, spodbujajoče, predstava, da ima športnik za “sabo” team, ki vanj verjame)
- Kontrola socialnih kontaktov (kdo? kdaj?)
- Izdelana in izvežbana predtekmovalna procedura, ki vključuje pripravo na nepričakovano
- 100 % izvežbana predstava optimalnega nastopa na velikem tekmovanju
- Zaposliti športnika (strukturiranje časa.orientacija na delo.)
- Izdelan odnos do javnosti in novinarjev
- Razbijanje predtekmovalne anksioznosti v času velikega tekm.(relax.)
- Vloga na tekmovanju (vzpodbuditi DH)





Hvala.

