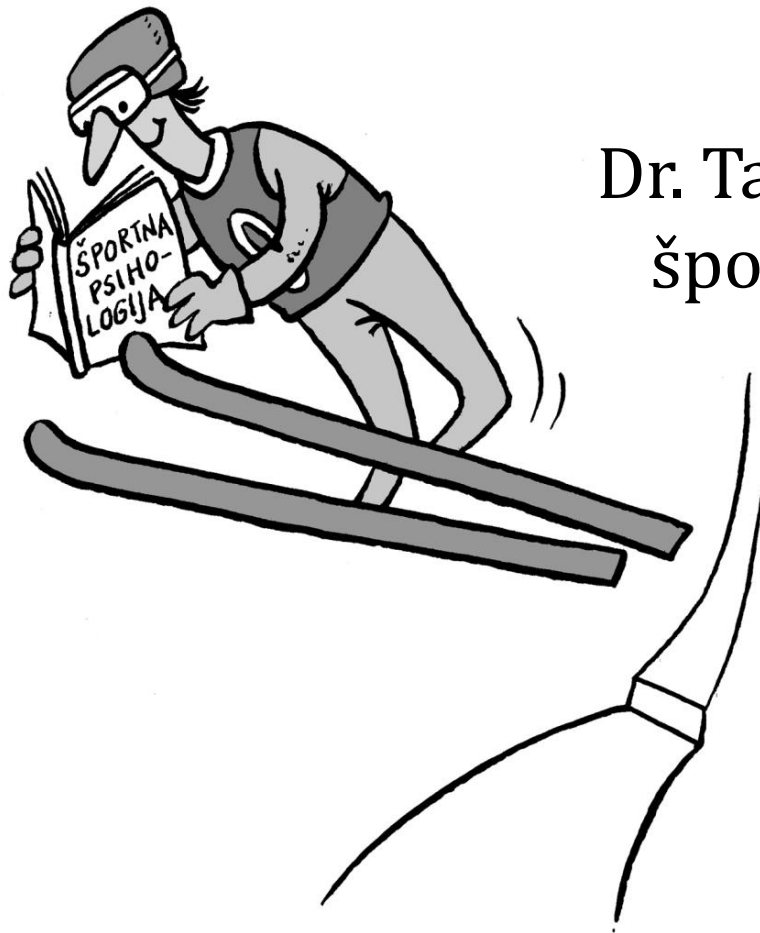
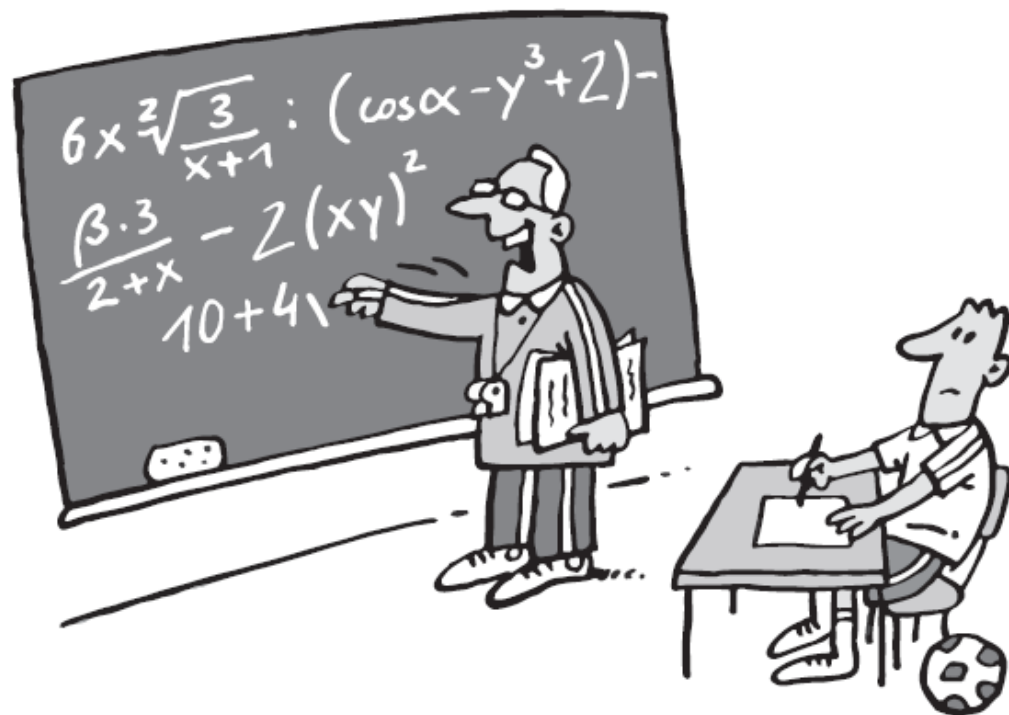
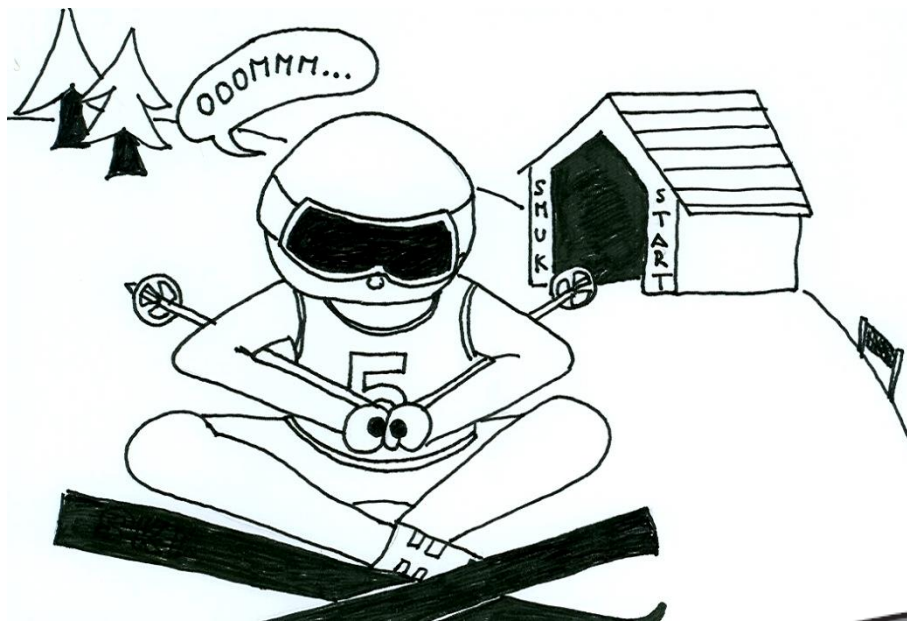


Psihologija športa

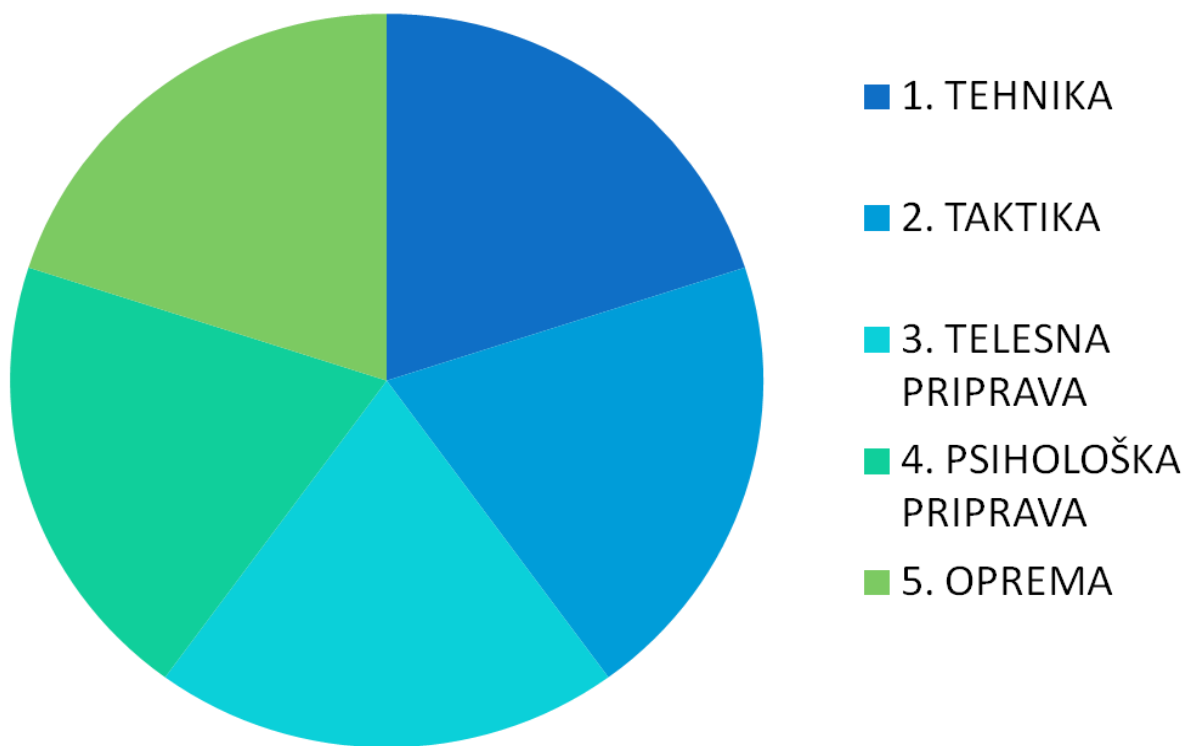


Dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.,
športna psihologinja





Pomen psihološke priprave glede na ostale segmente priprave



Genadij Touretski – “3 stvari so važne”:

1. še preden zmagaš v bazenu, moraš zmagati v glavi – samozavest, cilji
2. točno moraš opredeliti, kako boš prišel do cilja – pot
3. tisto, kar delaš, moraš imeti rad – ljubezen do športa, treniranja je glavni motiv



Opredelitev psihologije športa – uporabna, aplikativna veja psihologije, prenos splošnih spoznanj v šport. Namen: izboljšanje rezultata.

Kaj so **cilji vključevanja psiholoških vsebin** s športnikom?

- ▶ Pomoč pri realizaciji dosežkov s treninga na tekmovanju.
Kaj s 110%?
- ▶ Povečanje zanesljivosti nastopa – ne glede na nivo tekme
- ▶ Celostni pristop
- ▶ Vzpostavitev modela priprave, ki bo športniku omogočil optimalni nastop – povečal predvidljivost.
- ▶ Sam nastop ne sme biti odvisen od naključnega počutja športnika – kako naj vplivamo nanj? AKTIVACIJA, KONCENTRACIJA, MOTIVACIJA, RAZMISLJANJE...

Cilj je pogosto vzpostaviti psihično stabilnost.
KDO LAHKO IZVAJA PSIHOLOŠKO PRIPRAVO?

www.sportna-psihologija.si

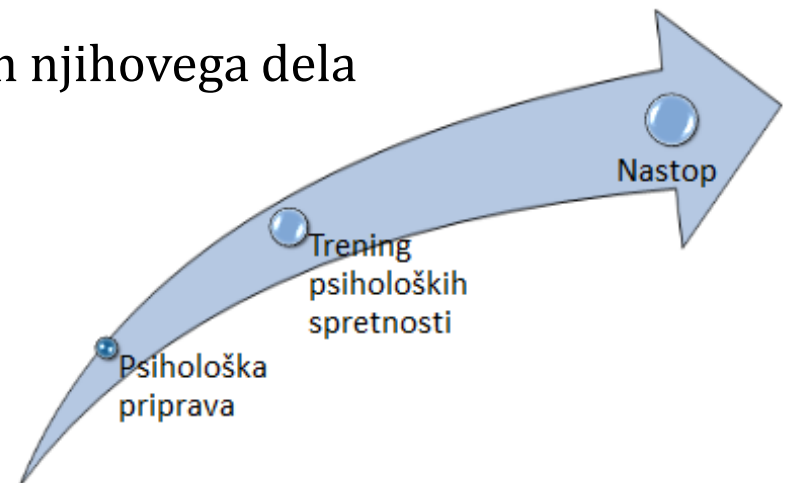
Sekcija za športno psihologijo pri DPS, Standardi, kaj in kdo je športni psiholog...



Razlika med kliničnim psihologom in športnim psihologom!

Principi delovanja športnega psihologa:

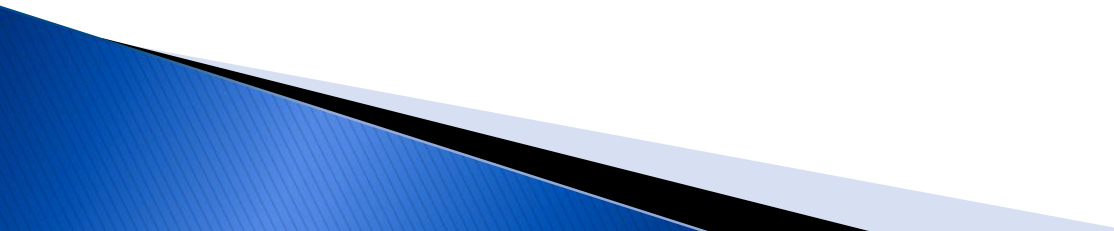
- ✓ spoštovanje Etičnega kodeksa Društva psihologov Slovenije - zagotavlja zaupnost
- ✓ svetovanje - ponudi nasvet, ki ga po svoji presoji uporabi
- ✓ nevtralnost
- ✓ nevrednotenje informacij in razmišljanja športnikov
- ✓ dolgoročnost
- ✓ odprtost za predloge s strani vseh vpletenih
- ✓ »assistance« - skupno delo psihologa in športnika kot dveh enakovrednih oseb
- ✓ sodelovanje z vpletenimi
- ✓ pozitivna naravnost do športnikov in njihovega dela
- ✓ poznavanje športa



Vloge trenerja – kdo je dober trener?

“Kako se počutiš, kaj bi danes rad delal/a? Kaj meniš o treningu?”

Delo trenerja lahko navajamo na šestih področjih:

- ▶ *Planiranje treninga* – najzahtevnejši del, vključevanje mejnih področij - ni treba, da je strokovnjak na teh področjih
 - ▶ *Izvajanje treninga* – kondicijski, tehnični in taktični trening; trening je INFORMACIJSKI PROCES, redno vključevanje novosti
 - ▶ *Kontrola uspešnosti treninga* – trener kot vir povratne informacije, tako interindividualno kot intraindividualno
- 

- ▶ *Vsestranska skrb za varovanca* – zagotavljanje dobrega počutja - oblikovanje zunanjih pogojev
- ▶ *Svetovanje in pomoč svojim varovancem* – o treningu, tudi na osebnih področjih..
- ▶ *Vloga na tekmovanju* –
trener je model (zaveda se resnosti situacije, je pozitiven, prilagaja se športniku, ne pa obratno)

izvedba predstartne in startne strategije

umirjenost - športniku da vedeti, da vse poteka po načrtu

Trener lahko na tekmovanju vpliva predvsem na športnikovo samozaupanje.

Prve ugotovitve o stilih vodenja (1939)



**Avtokratsko
vodenje**



**Laissez – faire
vodenje???**



**Demokratsko
vodenje**







Šport bi moral biti etičen – lahko rečemo varen?

Ali je to v redu?

Poljub predsednika španske nogometne zveze Rubialesa



Zahteva, da morajo igralkе rokometna na mivki imeti oblečene bikinke



Sporočilo vodje ekipe



Kaj je „safeguarding“ - v tujini in pri nas



Zaščita otrok in mladih športnikov pred vsemi oblikami zlorabe, preprečevanje škode in spodbujanje njihove dobrobiti

Iniciativa Mednarodnega olimpijskega komiteja
(<https://olympics.com/ioc/safe-sport>)



INTERNATIONAL
OLYMPIC
COMMITTEE

Everyone, everywhere safe in sport



BESST project



Slovenija...

Kaj je okolje, ki ni varno?

Medvrstniško nasilje in
ustrahovanje

ZLORABE
(psihološke -
kritiziranje, poniževanje;
fizična, spolna...)

NEUPOŠTEVANJE
POŠKODB

NEUPOŠTEVANJE
ZASEBNOSTI

ZANEMARJANJE

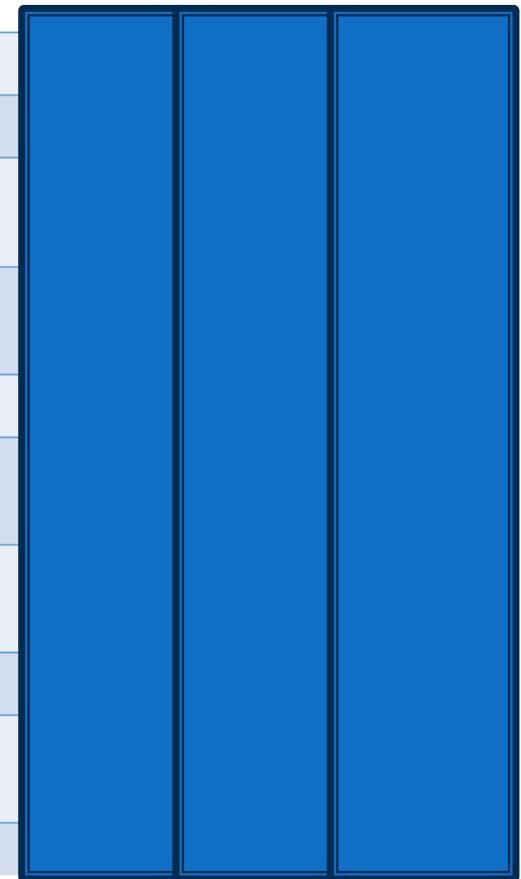
NADLEGOVANJE

NEUPOŠTEVANJE
DRUGIH PODROČIJ
ŽIVLJENJA

PREVELIKE
OBREMENITVE NA
TRENINGU (tudi
glede na starost)

...

1. Poniževalni seksualni komentarji.
2. Zahtevni treningi, po katerih je športnik utrujen.
3. Trener postavlja izjemno zahtevne vadbe, ki presegajo običajne meje, vendar se nevarnost poškodb ali preobremenitve ni očitno.
4. S privzdignjenem glasom športniku rečete naj gre domov, ker ne sodeluje na treningu.
5. Tehtanje pred celotno ekipo.
6. Trener večkrat pove športniku, da je njegova plača odvisna od športnikovih rezultatov (psihološki pritisk).
7. Trener omejuje socialne stike športnika izven športnega okolja, kar ima lahko negativne posledice za njegovo osebno življenje.
8. Trener omejuje socialne stike športnika teden pred pomembno tekmo.
9. Trener spodbuja stopnjo konkurence med športniki, kar vodi v sovražno okolje v klubu.
10. Športniku trener ne dovoli piti na treningu, ki traja več kot 2 uri.



Zanemarjanje

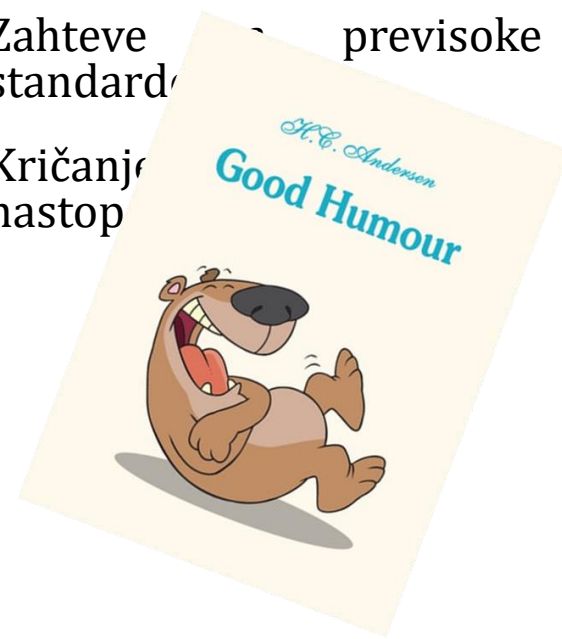
Zanemarjanje osnovnih potreb (premalo hrane/pijače/spanca, možnost uporabe stranišča)
Neustrezna zdravstvena oskrba
Neustrezna oprema za varno izvajanje dejavnosti
Zapostavljanje šole zaradi rednih športnih aktivnosti
Neupoštevanje nevarnih razmer

Telesna zloraba (MOK, 2016)

Vaje za kazen
Vključevanje v obrede, rituale, ki so škodljivi (alkohol?)
Uživanje snovi za uravnavanje telesnih funkcij
Nastopanje s poškodbo, boleznijo
Preveč vadbe (preintenzivna) glede na starost
Udarci ali drugi fizični napadi

Psihološka zloraba

Poniževanje
Kritiziranje videza
Ignoriranje truda ali dosežkov.
Kričanje, preklinjanje, grožnje ali drugo besedno zlorabljanje.
Zahteve za previsoke standarde
Kričanje nastop



Spolna zloraba - brez kontakta, s kontaktom

Izpostavljenost nespodobnim ali spolnim komentarjem

Neprimerno strmenje ali seksualnemu spogledovanju.

Prisila (naročiti, prositi-nagovarjanje) v ogled spolnih slik, posnetkov ali sporočil.

Ustvarjenje in/ ali deljenje spolne slike ali posnetke športnika (z ali brez vednosti)

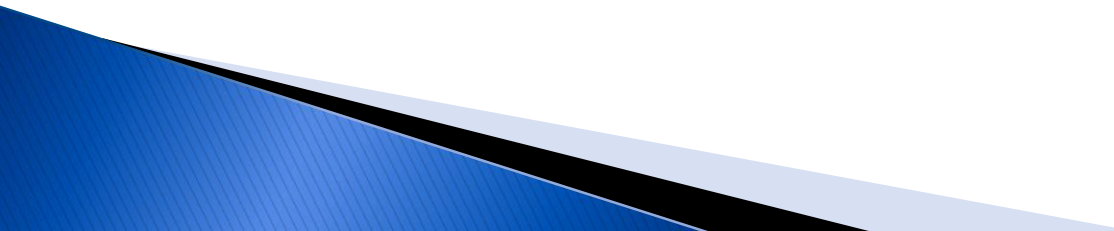
Prisila k goloti in/ali izvajanju spolnih dejanj športnika na sebi za užitek drugega.

Razkazovanje npr. genitalij, prsi, zadnjice... športnikom - v živo in preko spleta, sporočil.

Poljubljanje, prisila k poljubljanju nekoga.

Seksualno dotikanje

Genitalni stik ...



Športniki v Sloveniji (mag. delo Ines Lebar, UP FAMNIT, 2023)
Zlorabe do 18. leta starosti (retrospektivno)
N=352, 172 športnikov, 180 športnic

123 športnikov ni doživelo zlorabe v športu,

229 (67%) športnikov pa je imelo vsaj eno od izkušenj zlorab v športu,
od tega jih je 83 doživelo eno od izkušenj zlorabe,

146 športnikov dve ali več izkušenj različnih vrst zlorab.

59,1% športnikov se je soočalo vsaj z eno izmed izkušenj ČUSTVENIH zlorab;

55,1% športnikov se je soočalo vsaj z eno izmed izkušenj FIZIČNIH zlorab;

19,6% športnikov se je soočalo vsaj z eno izmed izkušenj SPOLNIH zlorab s
stikom ali brez stika;

43,9% športnikov se je soočalo vsaj z eno izmed izkušenj ZANEMARJANJA.

43 športnikov pripadnikov manjšin, 36 (84%) jih doživelo zlorabo



Kakšne so psihološke posledice?

Takojšnje posledice – hitro vidne, jasen vpliv

Strah

Šok - ne upajo povedati

Občutek ponižanosti

Zmedenost

Občutek ujetosti

Dolgoročne posledice – lahko opazne kasneje, včasih čez leta:

Znižana samopodoba, sovraštvo do sebe, občutek manjvrednosti

Težave z uravnavanjem čustev)

Poslabšani odnosi

Samopoškodovalno vedenje, zloraba substanc

Poslabšano telesno zdravje

Slabši rezultati



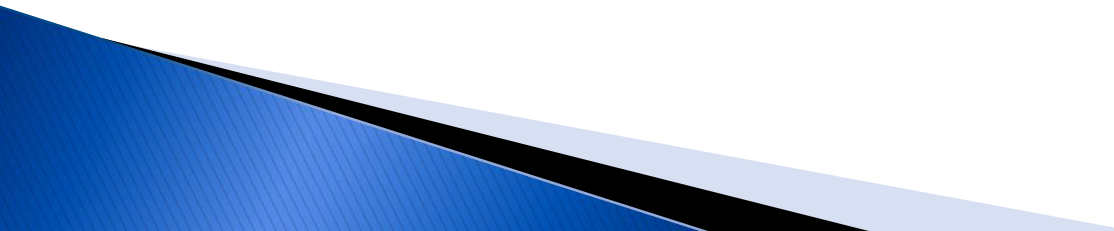
Strah in anksioznost?

strah – konkretna vsebina, možne fizične posledice
odpravljanje strahu: **sistematična desenzitizacija**

anksioznost – nedefiniran strah, napetost, psihične posledice
razvojno pogojeno

Izraz anksioznost in prosti pogovor...

šport – „trema“



FIZIČNI ZNAKI	PSIHOLOŠKI ZNAKI	(Vedenjski znaki)
glavoboli	živčnost	pretirano kritiziranje drugih
slabost, omotičnost	prisotnost negativnih misli, slik	zmanjšana spolna sla
bolečine v telesu	vznemirjenost, razdraženost	težave z govorjenjem
prebavne motnje	pomanjkanje energije	pomanjkanje interesa
povečano znojenje	depresivnost	motnje spanja
hitro bitje srca	občutje ujetosti, prizadetosti	povečan ali zmanjšan apetit
zadihanost	izbruhi jeze	težave pri odločanju
bolečine v želodcu	otožnost	izogibanje družbi
slabotnost	neprestan strah	sumničavost
pospešena presnova	znižano samospoštovanje	brezup glede prihodnosti
ZAKRČENOST	občutki manjvrednosti	težave s koncentracijo

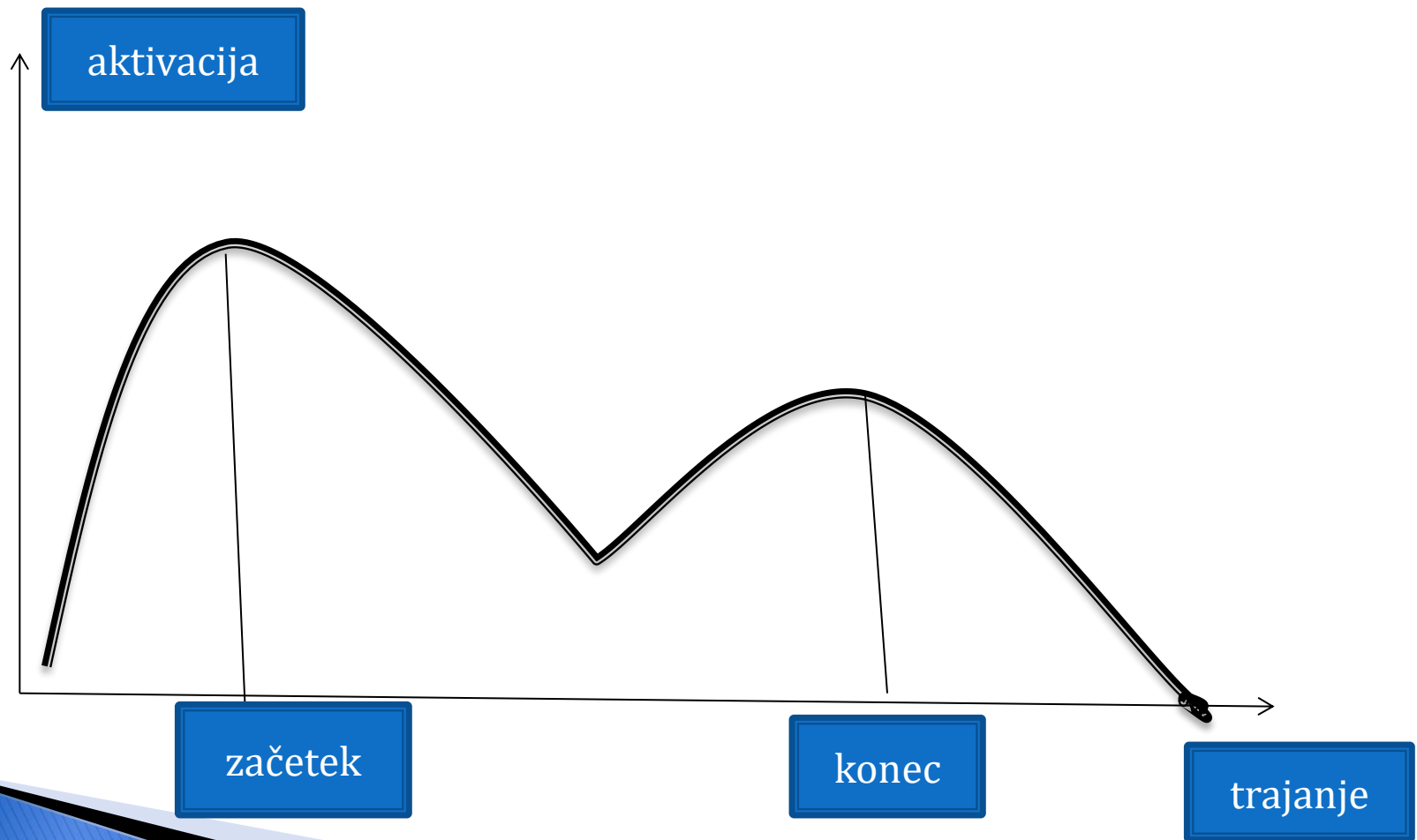
Pojavljanje znakov je odvisno od posameznika – pri nekaterih fizični, drugih psihični.

Časovno gledano – fizični kakšen dan pred nastopom, pomembnim dogodkom, mentalni precej prej.

To je problematično z vidika porabe energije.



Trema pred nastopom narašča, ob začetku nastopa pa navadno “izgine”...včasih se lahko potem dvigne še pred koncem tekmovanja ali ob kakšnih kritičnih trenutkih...

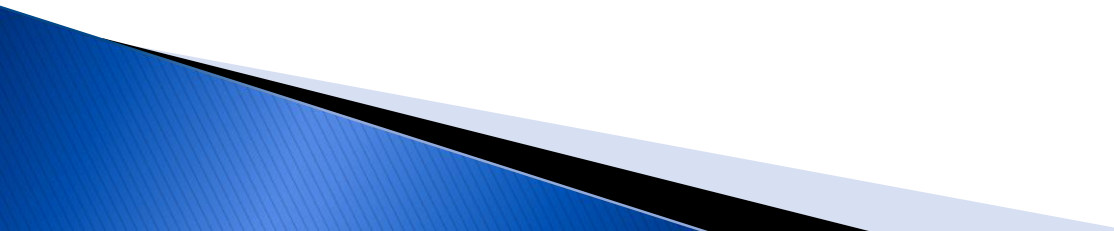


Povišana anksioznost je odvisna od:

psihične in fizične pripravljenosti – seznanjenost s situacijo, za cilje, motive, *trening*

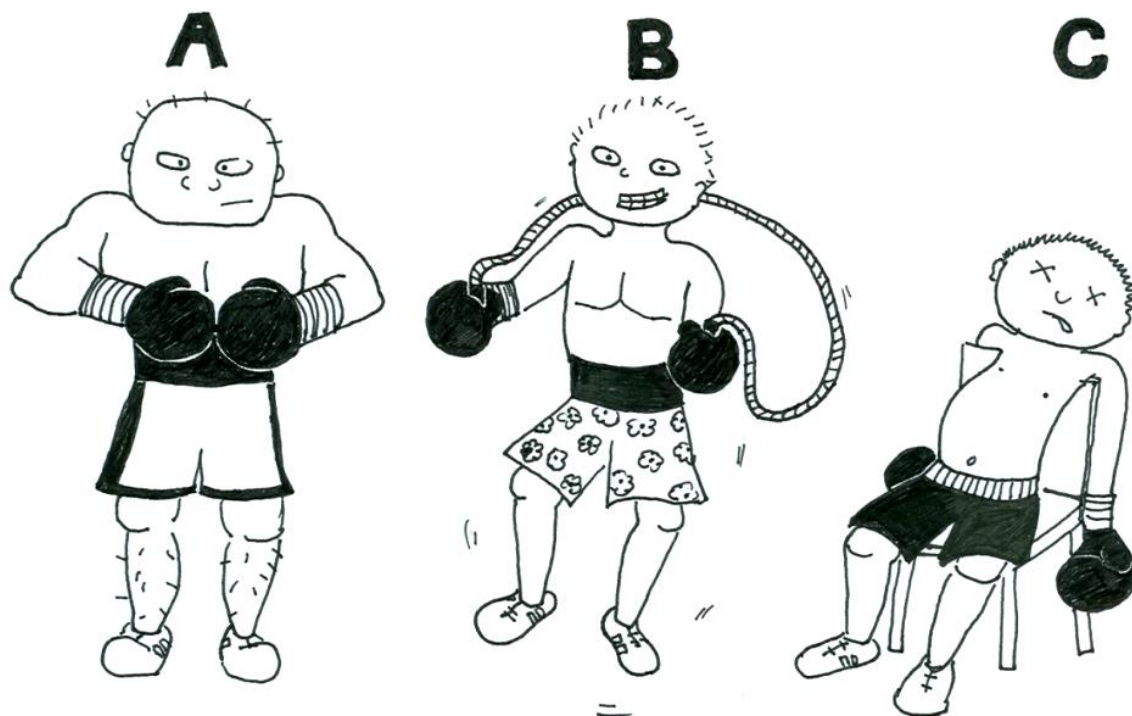
osebnosti – osebnostna poteza in stanje

od situacije – velikost tekme, dogodka, lastna in tuja pričakovanja za ta dogodek, motivacije zanj, od tega, kolikšen **STRES** dogodek pomeni in kako se s tem stresom posameznik sooča (pomen kognitivne interpretacije - ovrednotenja!!!)



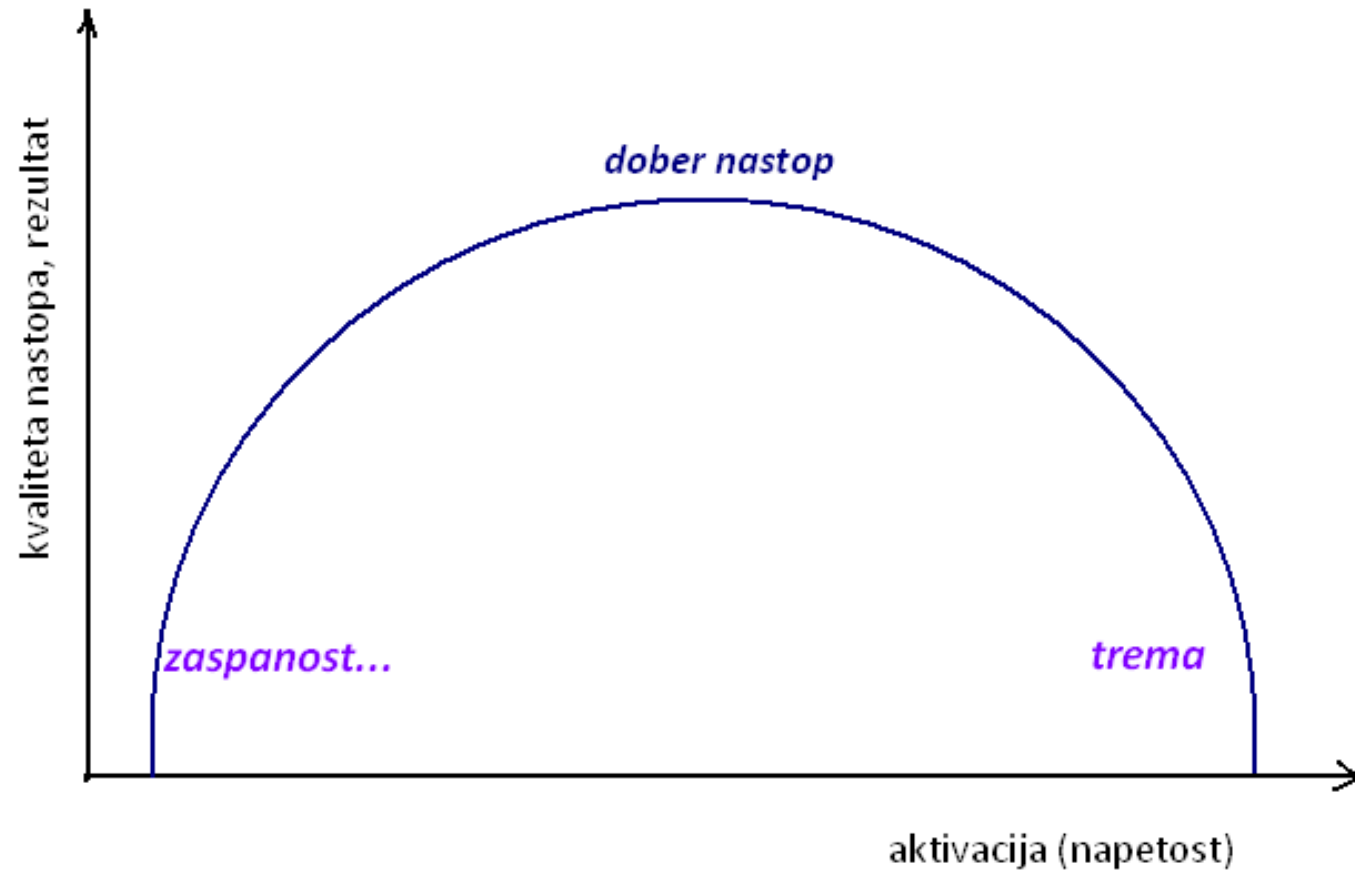


Kolikšna količina aktivacije je koristna?



Namen uravnavanja
aktivacije: najti pravi nivo
aktivacije.

Optimalna količina aktivacije



Kako ***znižati previsoko aktiviranost:***

Vsakodnevne dejavnosti:

pogovor

poslušanje glasbe

sprehodi...kakršnakoli blaga fizična aktivnost

tuširanje s toplo vodo

Psihološke vaje:

biofeedback metoda

progresivna mišična relaksacija

dihalne vaje

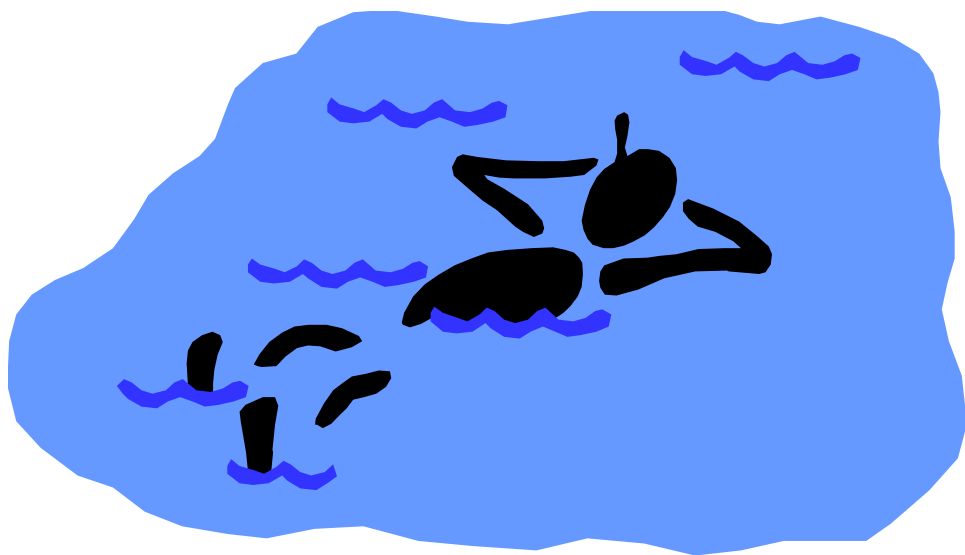
avtogeni trening, globoko sproščanje

Drugo:

meditacija

prednastopne rutine, ustrezno postavljeni cilji...

- ▶ ***Učinek*** katerekoli oblike sproščanja: pomiri, poveča pretok krvi, s čimer mišicam zagotovi kisik, zniža mišični tonus, umiri dihanje in delovanje srca, ima pozitiven vpliv na počutje in predvsem zmanjša prisotnost negativnih misli
- ▶ Če je aktivacija prenizka: aktivnost, ki zviša delovanje srca, pospeši dihanje, in ki je hkrati eksplozivna, a ne prenaporna (npr. poskoki, šprinti), in pa malo razmisleka o nastopu – npr. še enkrat premisliti o strategiji, vizualizacije, pogovor o nastopu. Trenerjevi nagovori!!
- ▶ Popolna neaktivnost.



Dihalne vaje

- ▶ Pravila: dihajmo “s trebuhom” – naravno !!
- ▶ Kako doseči dihanje s prepono.... več postopkov!
- ▶ Globina: dokler je še prisotno ugodje
- ▶ Enakomeren vdih in izdih
- ▶ Štetje (3- 1- 3)
- ▶ Hitrost štetja: individualno
- ▶ Število ciklusov vdihov: 5 – 6 (podaljšamo lahko do 10)
- ▶ Lahko uporabljamo pri vseh starostih, lahko tudi tik pred tekmovanjem...
- ▶ Kolikorkrat potrebno, da znižamo napetost...

Dodatna literatura

Kajtna, T. in Jeromen, T. (2013). Šport z bistro glavo – druga, dopolnjena izdaja. Ljubljana: samozaložba

Tušak, M. in Tušak, M. (2007). Psihologija športa. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Hvala za pozornost...

