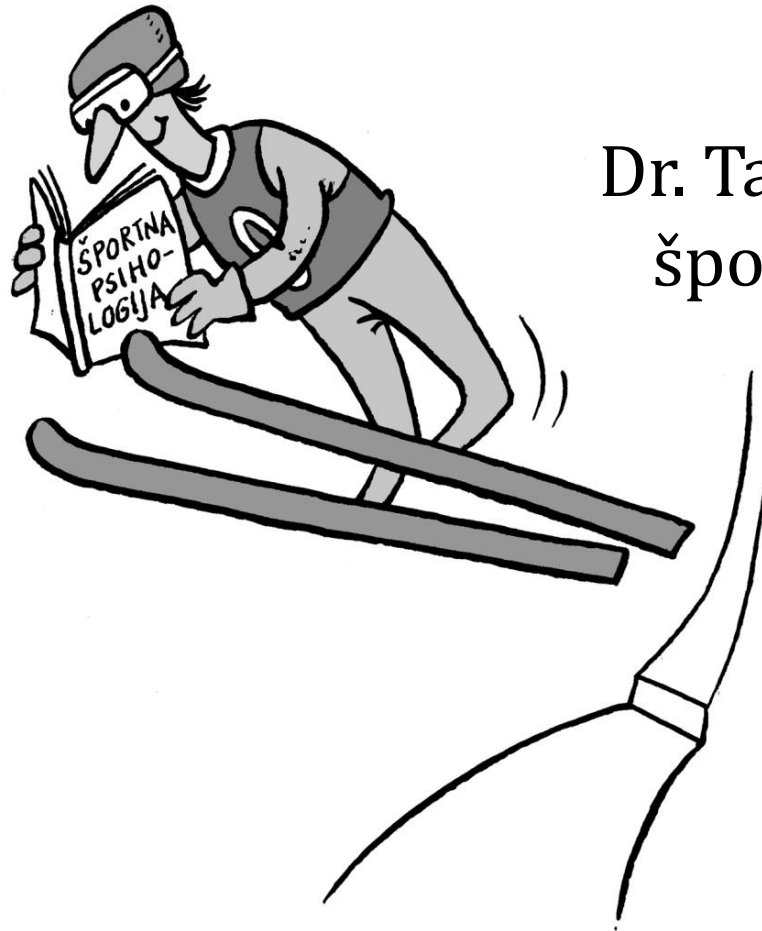
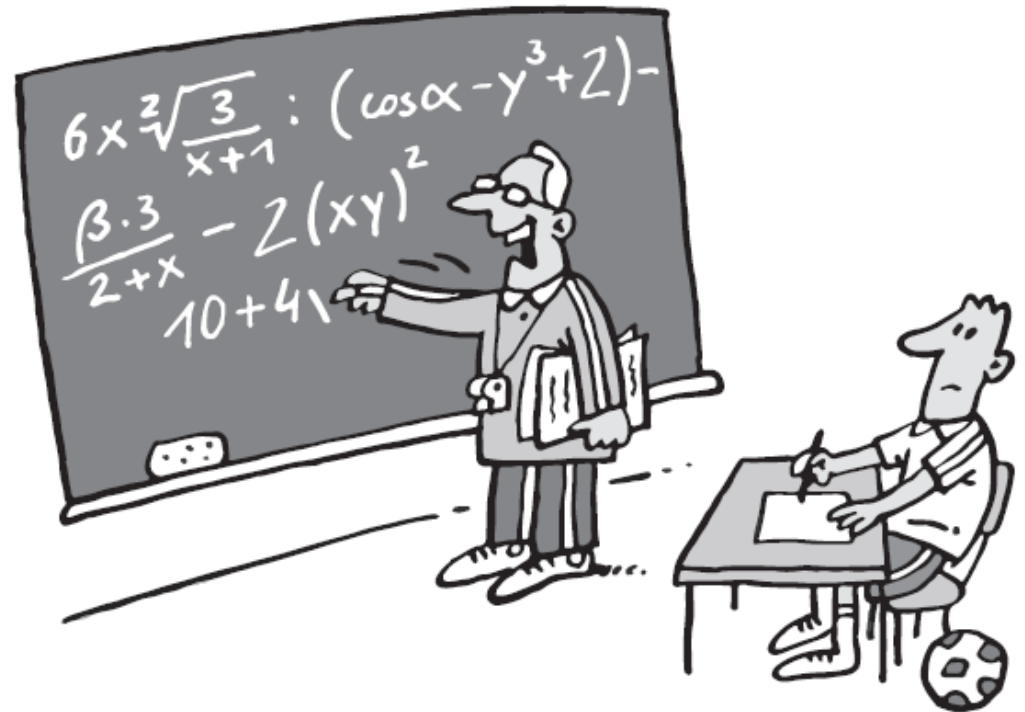


# *Psihosocialne osnove športa*

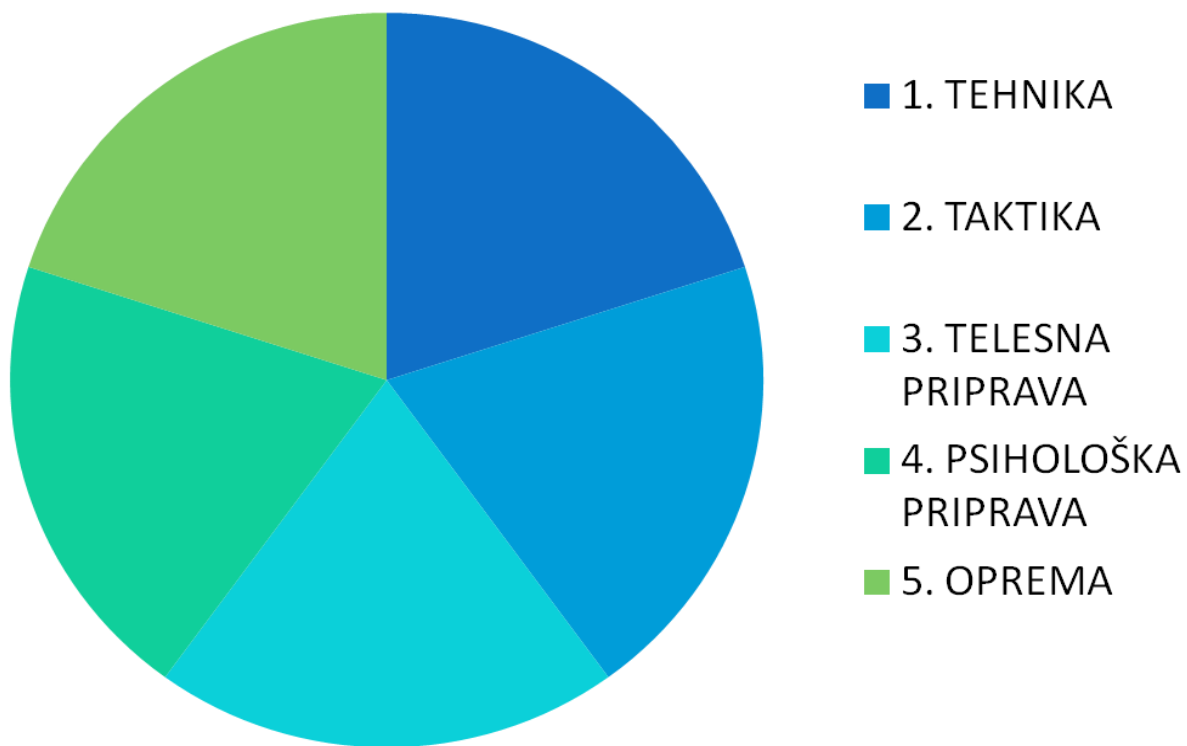


Dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.,  
športna psihologinja





## 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](http://www.sportna-psihologija.si)

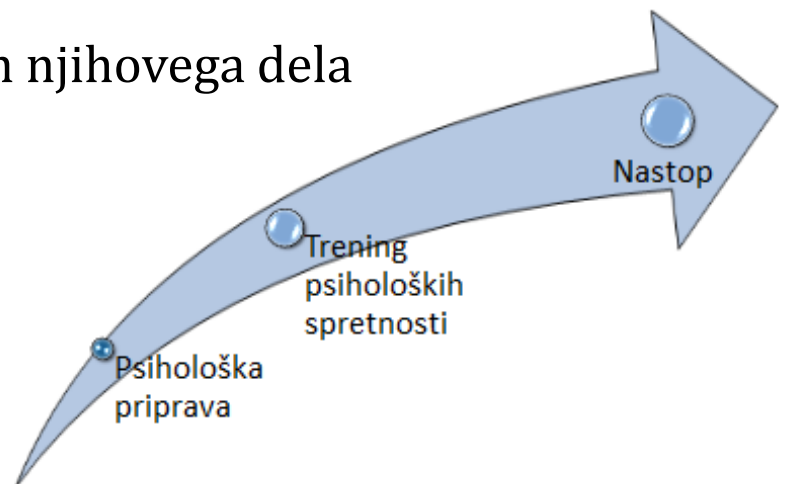
Sekcija za športno psihologijo pri DPS, Standardi, kaj in kdo je športni psiholog...



# 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)



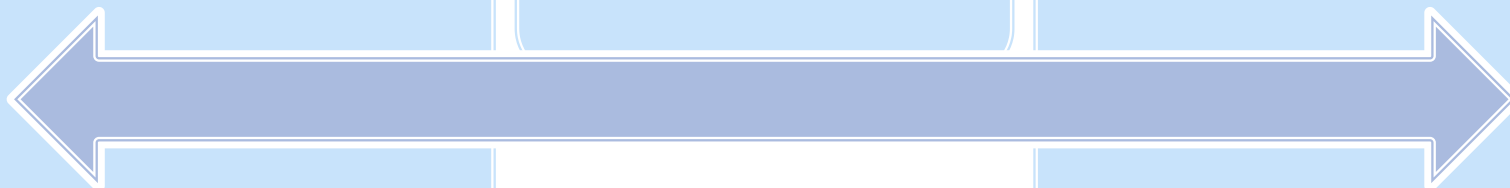
**Avtokratsko  
vodenje**



**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



# 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>)

olimpijskega komiteja



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  
E POŠKODB

NEUPOŠTEVANJE  
E ZASEBNOSTI

ZANEMARJANJE

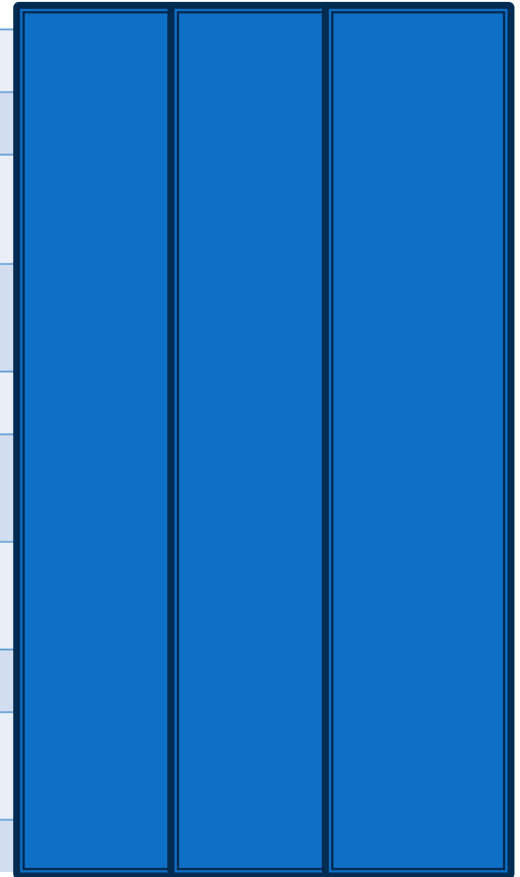
NADLEGOVANJE

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

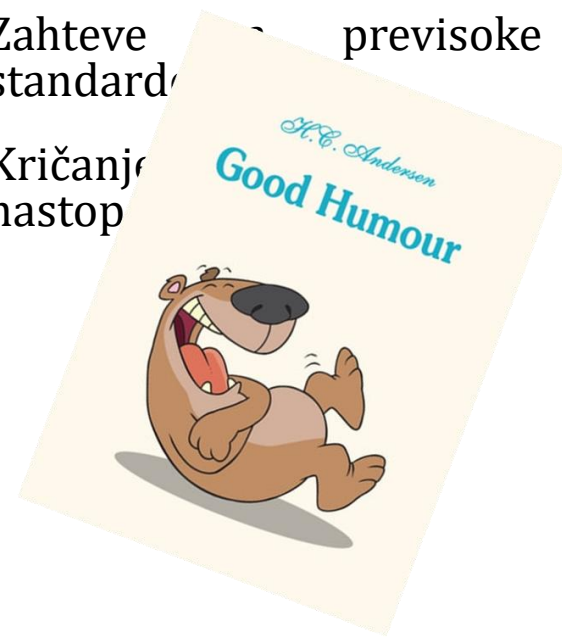
Kritiziranje videza

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“

<b>FIZIČNI ZNAKI</b>	<b>PSIHOLOŠKI ZNAKI</b>	<b>(Vedenjski znaki)</b>
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
<b>ZAKRČENOST</b>	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.

Povišana anksioznost je odvisna od:

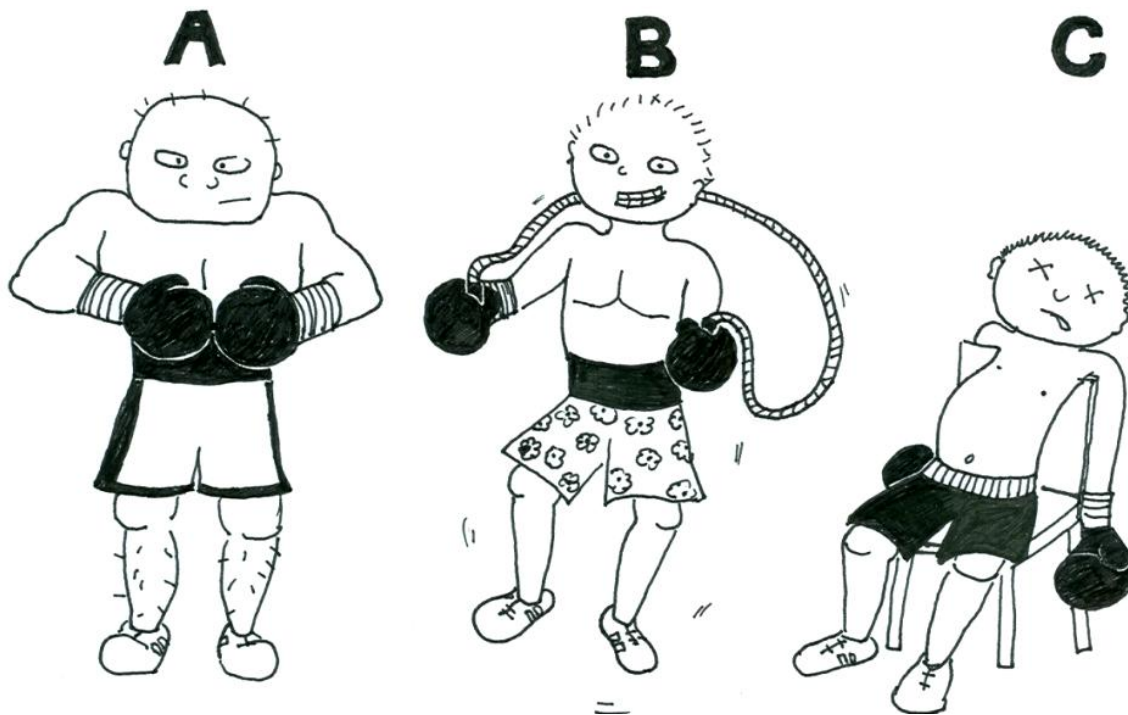
**psihične in fizične pripravljenosti** – seznanjenost s situacijo, za cilje, motive, *trening*

**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!!!)

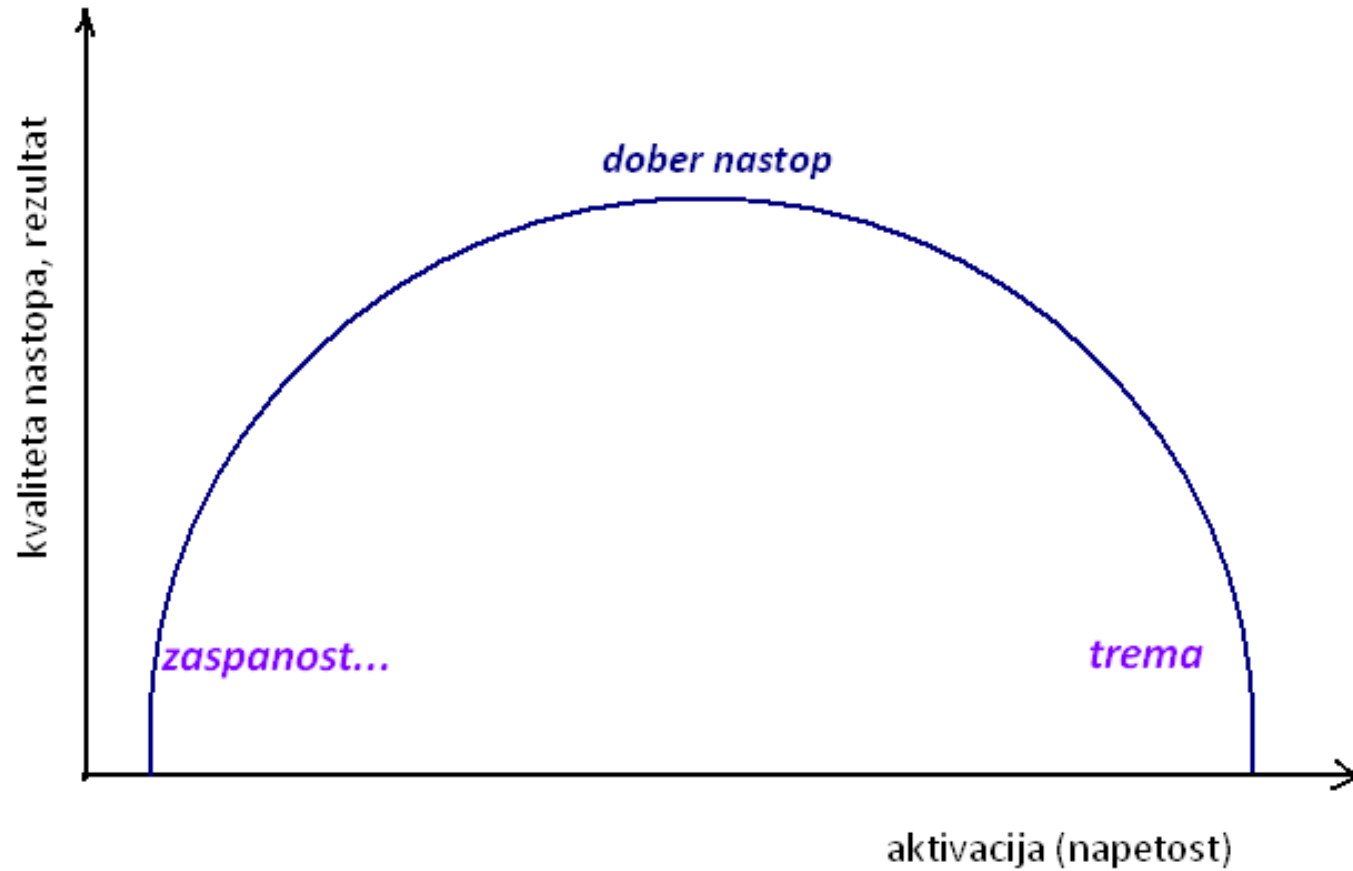


# Kolikšna količina aktivacije je koristna?



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

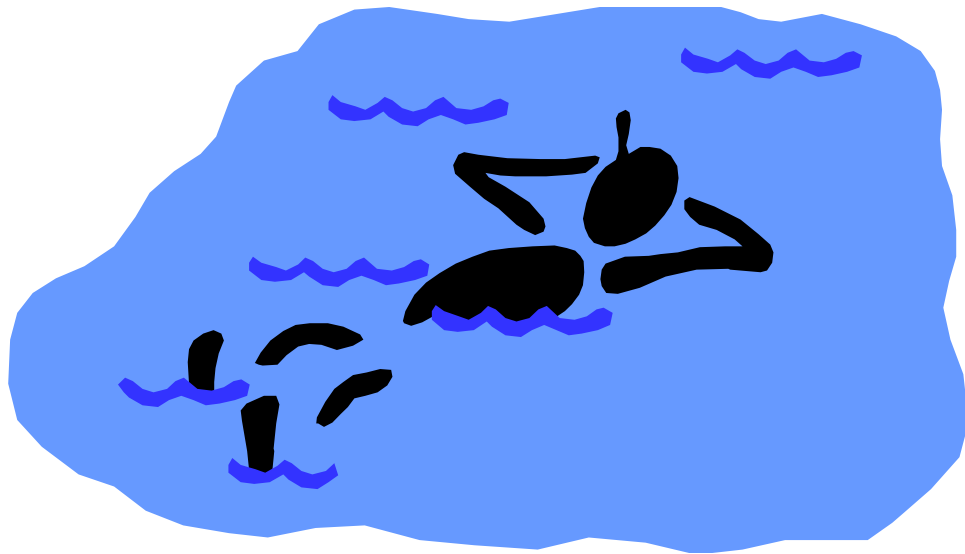
avtogeni trening, globoko sproščanje

### **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: dihamo “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...

Pomembno je sodelovanje vseh treh strani.

## Trener

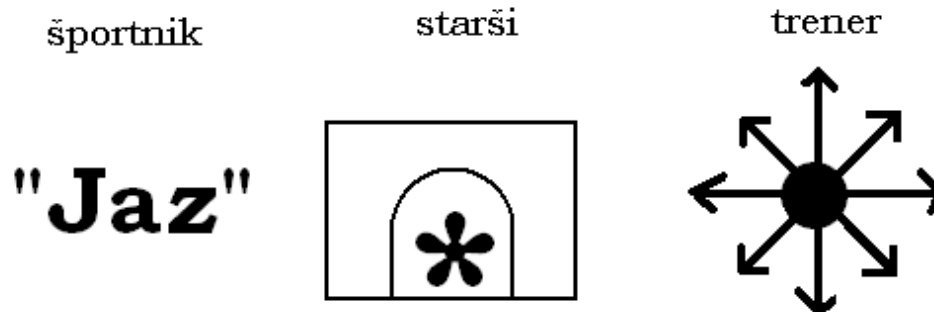
določa trenažni proces  
kaže aktivnost, razlaga  
vodi trening  
sledi letnemu načrtu  
ocenjuje  
nagrajuje, kaznuje  
predstavlja avtoriteto  
pri športniku sproža čustva  
je pedagog!!

## Športnik

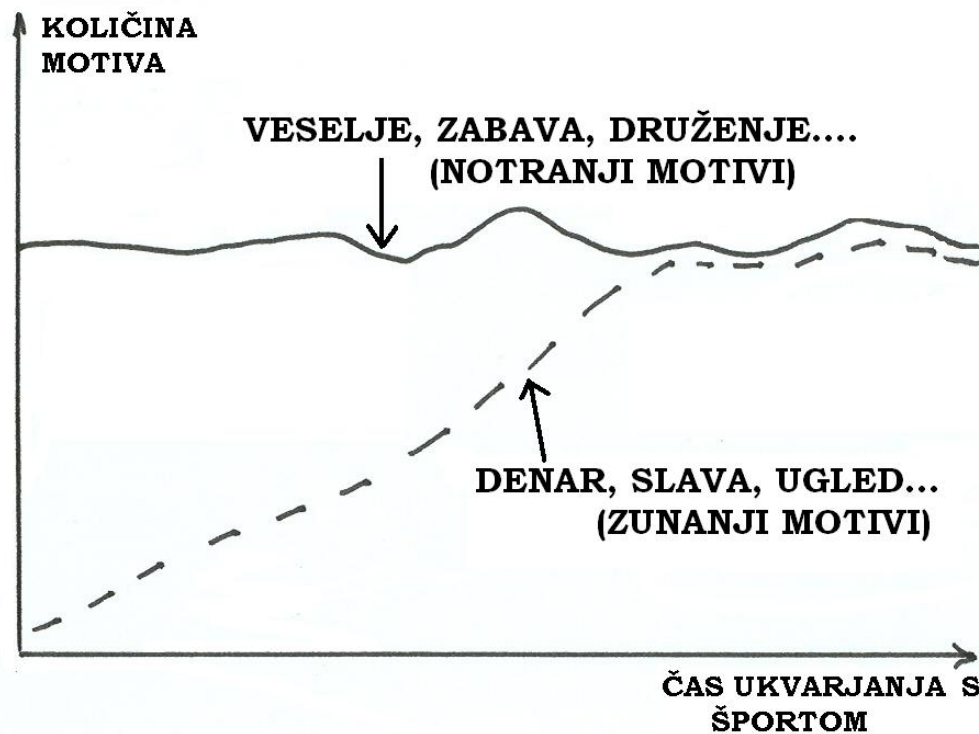
podrejen trenerju glede trenažnega procesa  
predvsem reagira na trenerja  
osebnost v razvoju  
upoštevanje razvojnih stopenj  
izpolnjuje svoje potenciale in želje

## Starši

predvsem zastopniki otroka



Vsi skupaj bi si morali prizadevati za takšen razvoj motivacije:



Storilnostna motivacija: +, -

## *Vloge staršev – glede na stopnjo športnega razvoja – do takrat, ko nastopi vrhunski šport (Coté, 1999)*

- ▶ Začetna leta (6-13 let): usmerjanje, spodbujanje, vodenje, brezpogojno podpiranje – razvoj notranje motivacije.
- ▶ Specializacija (13-15 let): „predani zavezniki“ – vcepljanje delovnih navad, čustvena podpora.
- ▶ Investiranje (15-18 let): podpora, sledenje potrebam; vloga postaja bolj očitna - celotno družinsko življenje se prilagaja življenju športnika.
- ▶ Kaj od 18 do 24?
- ▶ Preveč in premalo vključenosti staršev je slabo...kako najti pravo mero?

10-11 let

spodbujanje

voznija na treninge

"da me čakamo na parkirišču"

gledali naj bi tekme

plačali stroške

da bi se lahko sami odločili da  
nehamo ostale stvari početi

12 + 15

tudi, to ne gre

podpora, spodbujanje

da ne pričakujemo preveč, ne silijo

kvant (dobra, kvaliteta)  
plačat stroše <sup>uštrna ☺</sup>

↓  
"lot me  
ne  
sedaj"

razumevanje ob težkih treningih

vožnja na trening (sintraj)

"da se za tebi ne delajo pametne  
glede plavanja"

(16-18)

da bi me spodbujali in motivirali,  
so mi ~~rehabilitator~~ in je tisto,  
financijski priprave v tujini

Koliko naj delamo za rezultat... ali se lahko zgledujemo po primerih kot je družina Kostelić?

Vloga staršev je tudi financirati (danes ni noben šport več “poceni”), prisotnost staršev na treningu – ni nujno spodbudna. Primerjava tečaja plavanja...

Težave: Izživljanje lastnih ambicij preko otroka  
Prezgodnje usmerjanje .... količina potrebnega treninga!!  
“Foteljski šport”

Trenerjev pogled: dostikrat izkrivljen zaradi vpliva negativnih primerov...

Starši so na pogovor s trenerjem pogosto nepripravljeni, zelo redki od vključenih so pripravljeni priznati, da so naredili napako.

# 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...

Povezava do nekaj [video gradiv o psihološki pripravi](#),  
pripravljenih na UL za študente z dvojno kariero

[Priročnik za uspešno delo s starši](#)

[tanja.kajtna@fsp.uni-lj.si](mailto:tanja.kajtna@fsp.uni-lj.si)

