

ТМ	Г. XXVI	Бр. 3	Стр. 477 - 482	Ниш	јул - септембар	2002.
----	---------	-------	----------------	-----	-----------------	-------

Приказ дела  
Примљено: 14.08.2002.

Емилија Марковић

### О ПСИХОЛОШКОЈ ПРИПРЕМИ СПОРТИСТА\*

Термин "психолошка припрема" појавио се у руској литератури почетком 60-их година двадесетог века. Западна литература користила је термине "психосоматски тренинг", "психотонични тренинг" или "психолошки тренинг". Један од погледа на значајне варијабле и практично извођење психолошке припреме дат је у књизи *Менталне основе кошарке*.

Једно од основних питања које интересује оне који се баве тренерским послом у спорту је питање односа душе и тела. Књига "Менталне основе кошарке" настоји да да одговор на то питање и објасни како долази до преплитања душе и тела (координације и концентрације) и како овај однос утиче на разликовање врхунских од просечних спортиста. Шта разликује добитнике и губитнике, који су основни елементи који доводе до врхунских постигнућа у спорту, какав је значај емоција? Она такође нуди читав низ конкретних вежби за постизање успеха у појединачним активностима у кошарци, и како се у поднаслову и каже, представља водич за целовити ментални тренинг кошаркаша.

Многи спортисти у добру исхрану, добру физичку припрему, уредан живот, постижу просечне резултате. Кључ за ово лежи у "менталним" варијаблама које су одговорне за разликовање успешних од неуспешних. Основни задаци књиге јесу да одговори на следећа питања:

1. Развој способности концентрације на терену - како постићи концентрацију,
2. Подучавање опуштању, релаксацији и одржавању сталожности на терену - како постати сталожен,
3. Развој правог самопоуздања које омогућава да се постане добар спортиста - како постићи самопоудање, и
4. Постизање конзистентности у игри како би се одржавао ниво ефикасности из једне утакмице у другу - како постати конзистентно добар играч.

Књига се састоји из четири дела и то су: *Менталне основе*, *Основне вештине*, *Ментални тренинг* и *Основе игре*. Први део је од највећег

\* Jay Mikes, *Basketball FundaMENTALS*, Leisure Press, Champaign Illinois, 1987.

концептуалног значаја и у њему је истакнут значај "Менталних варијабли" а припрему спортиста, као у за успостављање контроле над физиолошким и психолошким процесима. Бити сигуран у себе, што је предуслов добре игре не значи бити само физички спреман, већ и опуштен. Само опуштени спортиста је сигуран спортиста. Он мора да успостави контролу над физичким и психолошким процесима, а кључ за ово лежи у опуштености и учењу КАКО и ГДЕ усмерити пажњу.

"За тренутак се присетите најбоље игре коју сте играли. Оживите призоре, звукове и телесне осећаје од тог дана. Урадите ово затварајући очи и замишљајући терен, противника, тимске другове, навијаче и акцију... Немојте ићи даље док не оживите ове посебне тренутке... Осим веома живих сензорних искустава, вероватно да сте имали и нека позитивна осећања током игре. Сад се присетите осећања која сте имали тога дана. Јесте ли били опуштени или напети? Асертивни или пасивни? Сигурни или забринути? Јесте ли изгубили стрпљење, постали фрустрирани или озлојеђени? Или сте били смирени и имали контролу?"

Већина врхунских спортиста је током најбољих игара осетила присуство три елемента који представљају кључне менталне варијабле за успех у спорту и то су три С-а (concentration, composure, confidence) концентрација, сталоженост и самопоуздање. Само присуство ових варијабли обезбеђује сигурну и врхунску игру.

Аутор разматра и повезаност три Ц-а са неким менталним стањима која и доводе до ње. Концентрацију сматра повезаном са менталним стањима - "ментална опуштеност" коју карактеришу унутрашњи мир и осећање да време успорено тече. Ово омогућује спортисти да јасније види објекте и да му се чини да има више времена да донесе праву одлуку; "усредсређеност на садашњост" која представља осећање хармоније између менталног и физичког, врло је значајно, јер свака усмереност на прошлост или страх од будућих резултата омета тренутну игру; стање "појачане свесности" обухвата свесност свога тела и других играча око себе и представља, пре свега, сензорну свесност.

Као основни појам за разумевање концентрације истиче се појам ЦЕНТРИРАЊА - усредсређености, и то је процес укључивања у један мисаони канал или сензорни систем док се остали разлажу. Упоређујући нашу мисао и наш опажај са телевизором, аутор објашњава да, као што имамо на располагању више канала, при чему у тренутку можемо гледати само један, тако и наша мисаона и ментална усредсређеност може бити тренутно усмерена само на једну мисао или опажај. При томе треба правити разлику између "меког" и "финог" центрирања, где се "меко" центрирање односи на шири фокус пажње, када играч има у виду читав терен, остале играче, њихов положај, свој положај итд, док се "фино" центрирање односи на узан фокус пажње када се има у виду само уже поље или неки тренутно потребни детаљ. Приликом шутирања потребно јеј врло "фино" центрирање на сам кош, док је приликом играња одбране потребан много "мекши" фокус. Морају се имати у виду околни играчи и треба знати контролисати ниво мекоће, односно финоће центрирања и прилагођавати га ситуацији.

Сталоженост подразумева способност контроле емоција која је неопходна да би се добро играло. Емоције мењају перцепцију и чине отежаним адекватно реаговање. Говори се о појму "учаурености" при чему унутар

"чауре" спортиста може да избегне губљење концентрације и контроле емоција. Уствари, концентрација и зависи од сталожности.

Као супротност сталожности третира се синдром "бори се или бежи" који се објашњава физиолошки деловањем адреналина, и који омета концентрацију, јер свако размишљање о томе шта урадити удаљава нас од усредсређености на садашњост и отежава доношење праве одлуке. И депресивност и апатија негативно утичу на сталожност. То су стања ниског енергетског нивоа која су далеко од енергетског нивоа врхунског спортисте. Све ово ствара зачарани круг. "Лоше извођење води апатији и депресивно-сти: апатија и депресија резултирају неинспирисаном игром, а лоша игра резултира још горим даљим извођењем".

Врхунски спортисти доживљавају сасвим другачија осећања. Најчешће помињу радост, екстазу и моћ. При том аутор истиче значај "тражења изаова", јер да би се осетила радост победе треба постићи циљ који сматрамо тешким за постизање. Победа над слабијим задовољава его, сујету, али не покреће емоције. За спортисте је такође важно да постигну "здраву сензитивност", да осете задовољство због успеха, али да не буду превише узнемирени кад доживе неуспех.

Самопоздање аутор везује за генерално позитиван поглед на свет, са осећањем да се има контрола над стварима без улагања напора да се та контрола постигне. "Дефинитивно постоји осећај способности да се изведу прави покрети". Успешни спортисти не дозвољавају да их обузме негативно размишљање, при чему позитивно размишљање треба разликовати од "жељућег размишљања". Жеље су позитивне мисли, али нисмо сигурни да можемо да их остваримо. Самопоздање зависи од искуства. Ако смо раније били успешни, вероватно ћемо то и даље бити. "Ми смо самопоздани јер имамо јасне менталне слике доброг извођења те вештине у прошлости". Све је, дакле, у менталном представљању.

"Осим што имате самопоздање у своје вештине, да бисте били доследно добар извођач, морате и бити уверени у своје самопоздање. Морате бити уверени да поседујете психолошке вештине контролисања три С-а током такмичења. Ако се не можете опустити довољно да би редуковали своју физичку и менталну тензију током игре, све жеље и позитивна размишљања овог света неће вам омогућити да будете релаксирани и самопоздани у својим играма". Самопоздање је, дакле, ствар позитивних поткрепљења, претходних успешних искустава.

Даље, аутор разматра проблем телесне и умне свесности као предудлова добре игре. Само они спортисти који имају развијене кинестетичко-мускуларне осећаје успевају да досегну високе нивое. Мора постојати способност фокусирања на суптилне телесне сензације које указују на разлику између имати и немати равнотежу, реаговати пребрзо или преспоро итд.

Овде се, у ствари, разматра процес учења у коме мозак шаље импулсе мишићима и ови изводе одређени покрет. Неки мишићи се контрахују, неки опуштају, и иако спортиста не зна тачно који мишићи шта чине, он генерално осећа који мишићи учествују у акцији. Истовремено он има визуелни feedback, и сазнаје резултате које је постигао. Учење се састоји у учвршћивању дирекција мозга и правих одговора, а одбацивању погрешних у процесу покушаја и погрешака. Формира се "ментална меморија" и она се увек активира када се спортиста нађе у сличној ситуацији. Временом ове

акције бивају поновљене довољно пута да постану снажно утиснуте у уму, и оне постају навике. О њима се више не размишља, оне постају аутоматизоване. Тако извођење из прошлости контролише одговоре у садашњости и будућности, како физичке, тако и менталне. Сваки играч изводи на себи својствен начин због физичких (координација) и менталних (концентрација) навика које је развио. При том је feedback из осећања телесне свесности неопходан за развијање концентрације, а feedback из осећања умне свесности је неопходан за развој концентрације. "Као резултат комбиновања визуелног и мишићног feedback-а почећете да увиђате какав је осећај ваших добрих покрета. Сврха коришћења телесне свесности је у преучавању правилних облика и покрета. Преучавањем и формирањем навика игра се без усредсређивања на осећај телесне свесности. Покрети постају аутоматски и подсвесно контролисани".

Умну свесност аутор назива "господарским осећањем", а то је осећање владања властитим умом, способност контроле ума, мисли, а сваки покрет мора бити вођен умом, у спорту се мора користити глава. Ако извођење зависи од активности ума, онда је унапређење извођења углавном последица унапређивања ума. Учење контроле одвија се захваљујући умној свесности. Умна свесност нам омогућује да се фокусирамо на уже или шире поље стимулуса, на телесну свесност, на звукове, додире, менталне слике итд. У сваком случају понекад је потребна интензивна свесност стимулуса, али превише пажње усмерене на један систем може омести извођење. Како на чула истовремено делује велики број стимулуса, ми се можемо усредсредити само на један систем, а овај процес центрирања или селективне пажње зависи од СТИЛА ПАЖЊЕ. У неутралној средини наш доминантни систем одређује селекцију, али уколико је нека група утисака из околине доминантнија, пажња је диктирана околином. Таскође, неко је склон "меком", неко "фином" центрирању, али за врхунске спортисте је врло значајно да имају флексибилни стил пажње и да избор система и нивоа центрирања прилагођавају ситуацији. Потребна је стална промена фокуса пажње. Ако нисмо флексибилни бићемо можда успешни у неким, али неуспешни у другим вештинама.

Други део књиге "О ОСНОВНИМ ВЕШТИНАМА" бави се појединачним разматрањем различитих извођења у кошарци: шутирање, слободна бацања, додавање, одбрана, скокови. Разматрају се нивои интензитета и брзине потребни за сваку од ових вештина и дају де конкретна упутства за вежбање, шта и како радити на телесном и менталном плану са циљем да се постане конзистентно добар шутер, одбрамбени играч итд. Углавном се ствари свode на визуелизацију, ментално представљање различитих ситуација и потеза корак по корак. Упутства су посебно разматрана са становишта играча и са становишта тренера.

У трећем делу под називом "МЕНТАЛНО ВЕЖБАЊЕ" истиче се значај менталних вежби чија је суштина у аутосугестији и субвербализацији - рамишљању. И једно и друго унапређују вештине координације, концентрације, сталоженост и самопоуздање, али истраживања покажу да се током игре много више користи имагинација од размишљања, јер ментално представљање не одвлачи пажњу онако како то чини размишљање. Размишљање нас фиксира на један мисаони канал и смањује способност перцепције стимулуса који су нам у том тренутку најпотребнији. Уколико су још мисли не-

гативне, ово смањује концентрацију, сталоженост, и води анксиозности, мишићној напетости, напетост игра итд.

Сугестија такође може помоћи у смислу равоја позитивних мисли. Она користи рамишљање речима (субвербализацију), и како ћемо играти зависи од тога шта причамо себи пре, у току и после такмичења. Вредност менталних вежби и сугестије је у томе што могу да промене негативну слику о себи спортисте и необрте је у позитивну. Спортиста који има мало успеха, па тиме и негативну слику о себи може доживети успех кроз сугестију и рамишљање, јер ум некада не прави разлику између живих слика и стварности.

У четвртом делу "ОСНОВЕ ИГРЕ" говори се о притиску као и о емоционалним елементима и њиховом деловању на спорт. Спорт је вишеструки извор задовољства. Он нам дају физичку стимулацију, јер ми волимо да планирамо стратегију и да предвиђамо стратегију противника. Али највећа стимулација је емоционална. Спорт може да нас подигне у неслушене висине кроз радост успеха и победе, а такође може да нас спусти на дно и стави у стање депресије, апатије и неуспеха. Он стажно утиче на наше животе.

Многи спортисти доживљавају неуспехе због тога што нису у стању да контролишу своје узбуђење, које је превелико, или зато што не могу да постигну довољно узбуђење. По аутору постоје три нивоа узбуђења: претерано узбуђење које проузрокује анксиозност, напетост, фрустрацију, страх, љутњу итд., са друге стране депресија и апатија проузрокују низак ниво узбуђења, оптимално стање је између ова два и одликују га сигурност и страст. Врхунски спортисти постижу позитивно емоционално стање, осећају се сигурно и вође ни су страшћу. Сталоженост значи не бити ни превише, ни премало узбуђен.

Претерано узбуђење води синдрому "бори се или бежи". Он је физиолошки заснован, али и најмање присуство овог синдрома може ометати игру, јер анксиозност и мишићна тензија ометају координацију. Ова мишићна тензија омета и ментални ниво, концентрацију, јер нас пре свега фокусира на тело и телесне осећаје, уместо на визуелно поље које је најважније током игре. Стиче се потпуна међузависност тела и ума. Психички стрес може узроковати мишићну напетост, док физичка тензија може уроковати анксиозност.

Играње добре игре подразумева оријентацију на садашњост, на присутну околину, важне знаке у њој (лопта, терен, тимски другови итд) и реаговање само на ове знаке. Ако размишљамо о претходним дешавањима или о ономе што ће се десити ако промашимо, ово омета нашу концентрацију на садашњост. У сваком случају, не производи сама ситуација напетост и стрес, већ начин на који ми опажамо ту ситуацију. Наша реакција на значајну ситуацију производи притисак. Притисак није спољашњи, он је у нашем уму и у том смислу он није реалан, већ је производ наше субјективне обраде присутних стимулуса и информација. Ако се фокусирамо на ометања само ћемо појачати притисак. Укратко, притисак расте због неважних, негативних или ирационалних мисли и осећања која нам падају на памет кад се суочавамо са задатком. Притисак резултира из тога што нечему дозвољавамо да буде важније него што јесте. Њега сами себи намећемо. Аутор наводи неколико извора притисака:

- игра сама по себи,
- непознатост исхода - фактор среће проузрокују притисак сами по себи,
- притисак због такмичења - наша жеља да будемо бољи од противника,
- лични притисак - који је најугицајнији притисак. Сви ми желимо славу победе, јер сви поштују победника, многи их обожавају и завиде им. Наш ego расте са успехом и пада са неуспехом, што изазива психолошки опасну ситуацију,

- социјални притисак - који је везан за очекивања околине која се идентификује са победником и сматра да дели његову славу. Она нас тера да побеђујемо, јер из тога профитира,

- врло је важно и понашање тренера који мора бити слика сталожености, јер његова се апатија преноси на играче, као и његов страх, напетост итд.

Аутор посебно разматра и једну технику борбе против стреса. Ради се о РЕТ-у, *рационално-емоционалној терапији*, која представља метод за ношење са емоционалним стресом рационалним мислима. Ово је једноставна техника која се заснива на три елемента - активирајући догађај, уверења, као и емоционалне и бихејвиоралне консеквенце. Не проузрокује активирајући догађај сам по себи консеквенце, већ ту посредују наша уверења. Ствари нису ни добре, ни лоше саме по себи, већ их наше мишљење чини таквима.

Постоје две врсте уверења, рационална и ирационална. Ако не можемо увек контролисати активирајуће догађаје, ми можемо контролисати наша уверења која директно воде емоционалним и бихејвиоралним последицама. Није лако нерационална уверења заменити рационалним, али треба ићи ка томе да особа схвати да њен успех у спорту није једини извор њене вредности, да постоје и друге њене вредности, да је породица и пријатељи више воле због ње саме него због њеног успеха у спорту. Мора се ослободити притиска и увек пре рећи "Волео бих да играм добро", него "Морам да играм добро". Неуспехе треба схватити као проследицу непријатности или лоше среће, а не као трагедију и очајну игру. Одбацивањем ирационалних уверења формирају се рационална.

Често притисак стварају и превелика очекивања других који нам стављају до знања да смо их изневерили. Морамо знати да су њихова очекивања често нереално висока и да су њихова ирационална уверења њихов проблем.

Укратко, ова књига нам пружа један бихејвиористички поглед на процес формирања вештина и њихову аутоматизацију, као и на развој менталних варијабли са циљем да се постигне константно добра игра. На самом почетку аутор поставља једно питање "Размотрите колико сте пута чули да тренер каже играчу *концентриши се* или *опусти се*. Али, да ли сте икада чули тренера који објашњава како се концентрисати и опустити?" Можда је највећа вредност ове књиге у давању одговора управо на ово питање. Њен практични значај је велики, јер даје врло прецизна упутства корак по корак за постизање равнотеже између физичких вештина и менталних варијабли. Због тога се књига може препоручити, не само онима који се баве кошарком, већ и осталим спортовима.